

Bedenlerinde olan değişimleri öğrenmek, ailelerinin bu konularda onları bilgilendirmeleri, BÜYÜDÜKLERİNİN fark edilmesini...

Bu ergenlik döneminde fiziksel değişikliklerle ilgili annemle hiçbir şeyimi paylaşmamıştım. Adet dönemime girdiğim zaman 2 ay anneme söyleyememiştim. Annemin kızcağzını düşünüyordum. Çünkü bu konu hakkında hiç bir bilgim yoktu. Annemle bu konuları konuşmak için adı adıya gıstardım. Çabam uzun bir süre boşu çıktı. Çünkü annemin düşüncesi; bunları öğrenmem için daha çok tıccıktır ama fizikselde bile değişik benim büyüdüğümünden. Bütün orta okullarım annelerle aralarında hiç satlısı gıstisi olmadıgını

Ergenliğe giriş belirtilerini öğrenme ve üreme sağlığı ile ilgili doğru bilgilendirme ve desteğe İHTİYAÇLARI OLDUĞUNUN GÖRÜLMESİNİ...

Yataktan kalktıgımda yataktan kan vardı. İşte o an şaşırmış ve annemle bu durumu paylaşmışım. Annem ise şaşırmıştı, keste daha geç olsaydı

Yalnız olmadıklarını bilmek ve ailelerinin değteğini...

Kızların regl döneminden korkmaları, utanmaları, hayata küsreleri ve eşleşmelerinden bahsetmişim. Ben bu sorunları yaşam olarak yaşamadım. Çünkü annem beni bu konularda sürekli bilgilendiriyordu. Annemle regl obduğumu söyletken biraz itandım ama sonunda herkesin başına geldiğini, bir zamanlar anneminde aynı olayları yaşadığını düşünerek söyledim.

Bu konuşma gerçekten çok işime yaradı. Ama öğrenmemi öğrenmek gerekirse ilk günler biraz korktum. Çünkü çevremdeki insanlar bana regl obduktan sonra bayımlar uelama yaşadığını söylediler. O zamanlar telaş tındeydim. Zaman ilerledikçe benim için bayım sorun olmaktan çıkmıştı.

İlk zamanlar düzensiz olduğu için, hazırlıksız yakalanmaktan korkuyordum. Ama herşey zamanla düzeldi. Şimdi ise arkadaşlarıma korkmaları gerektiğini söyleyebilirim.

Korkmayın Arkadaşlar!!

Yaşadıklarının ve değişimlerin nedenlerini doğru olarak bilmeyi...

Aslında «ergenlik» kelimesinin anlamını bilmeden o çağa girebilirmiyim ki? Hep tabii oldu bu konu. Hep gizli kapaklı. Birçoğumuz kulakdan dolma bilgilerle yaşıyoruz bu çağı. Ergenlik sadece cinsellik değil ki; sadece adetden, sırtkeden, orgazmıdan ve mastürbasyondan oluşmuyor. Yaşadığımız problemlerin neredenide bunlar olmamalı...
ve çevredekilerle insanlarla iletişiyoruz. Bizi daha nereye kadar yönetebilirler ki. Hayatımızın sonucu kademli)

Çocuklarımızın bizlerden beklentileri.. Peki bizler onlar için şimdiye kadar neler yaptık?

Cinsel eğitim Türkiye'de ilk kez 1974 yılında Türkiye Aile Planlaması Derneği'nin bu çalışma alanına girmesiyle başlamış. 1990'lı yıllarda HIV/AIDS vakalarının artmasıyla birlikte gençlerin üreme sağlığı konusunda bilgilendirilmeleri çalışmalarına hız verilmiş ve özel projeler yapılmıştır.

Bu projelerden biri 1993 yılında başlayan "**Değişim, Genç Kızlığa İlk Adım**" programıdır. 2000-2001 döneminde uygulanmaya başlanan "**Ergenlik Dönemi Değişim**" projesiyle de erkek öğrenciler proje kapsamına alınmış, öğretmen öğrenciler için kitapçıklar geliştirilmiş, anne babalara bu etkinlikler hakkında bir mektupla bilgilendirme yapılmıştır. Yapılan bu tür çalışmalar öğrencilerin aileleri ve öğretmenlerin ilgisi ile karşılanmış, insanda üreme sağlığı programı ilköğretim programında 6. sınıfta "**Vücudumda Neler Var**" ünitesinde, 8. sınıfta "**Canlılarda Üreme ve Gelişme**" ünitesi içinde 2002-2003 öğretim yılında alınması şeklinde kabul görmüştür. 2001-2005 yılları arasında Milli Eğitim Bakanlığı İnsan Kaynağını Geliştirme Vakfı'nın işbirliği ile "**Ergenlerin Sağlık Bilincinin Geliştirilmesi**" başlığı ile yeni bir hizmet projesi ile etkinliklerini geliştirmiştir. Tüm bu program ve projeler genç nüfusun eğitim ve sağlık gereksinimleri konusunda atılan değerli adımlardır.



Elinizdeki programın hazırlanması yolculuğuna da bu konuda bir adım daha oluşturma çabalarını destekleme, bir ışık daha yakma ve gençlerin bize ilettiği mektuplara yanıt oluşturma amaçlarıyla çıktık.

Şimdiye kadar yapılan uygulamalarda ortak amaç daha çok bireye-ergene ulaşmaktı. Elinizdeki programın ise ulaşmaya çalıştığı hedef ergenlere daha küçük gruplar halinde bilgi vermek, yaşadıkları ya da yaşayacaklarını düşündüğü-müz duygu dünyalarına, bedensel değişikliklerine oyunlar ve etkinliklerle farkındalık kazandırmaktır.

Ergenleri Bilgilendirme ve Farkındalık Kazandırma Eğitim Programı, ergenliğe yeni adım atmış olan (11-15) yaş dönemindeki ergenlere yönelik hazırlanmıştır. Programın oluşumunda en önemli bilgi kaynağı ergenlerin kendisi olmuştur.

Programın oluşumu ve kitap haline getirilmesi Haziran 2003 ile başlamış ve aralıksız olarak yaklaşık 3 yıllık kolektif bir çalışmanın ürünü olarak ortaya çıkmıştır. Yenimahalle Rehberlik ve Araştırma Merkezinin yeni yaklaşımlar, konular ve eğitim programları yelpazesi içinde yer almış küçük bir "**cinsel eğitim**" grubu olarak ilk yolculuğuna başlamıştır. Cinsel eğitim grubu ön hazırlık çalışmaları sırasında bu alanda profesyonel çalışmalar yürüten Türk Eczacıları Birliği ve Hacettepe Üniversitesi AIDS Tedavi ve Araştırma Merkezi (HATAM) işbirliği ile kurulan Cinsel Sağlık Eğitim ve Danışma Merkezi (CSEDM) ile tanışmıştır. Grup bilgi donanımıyla bu alanda gönüllü olarak çalışmak isteyen 25 kişilik psikolojik danışmanla birlikte CSEDM'de, HATAM ve CSEDM'nin düzenlediği "Üreme Sağlığı ve Cinsel Sağlık HIV/AIDS Eğitici Eğitimi" ni Aralık 2003 yılında almıştır. Bu eğitim çalışmasından sonra grup toplumsal cinsiyet, toplumsal değerler, cinsel mitler, üreme yeteneğini kazanma, cinselliği konuşma, etkili iletişim ve sunum becerileri üzerine yaklaşık 150 saatlik bir eğitim çalışmasını Haziran 2004 yılına kadar CSEDM ile birlikte yürütmüştür. Eğitim programı fikride böyle bir dönemde filizlenmeye başlamıştır. Grup kendi içinde eğitim programı hazırlık ve hedef kitleye yani ergenlere yönelik anket çalışma birimleri oluşturmuştur. Ankara - Yenimahalle'nin farklı sosyo-kültürel yapıya sahip bölgelerindeki okullarda ergenlere isimsiz mektuplar yazdırılmış ve anket çalışmalarıyla birlikte ihtiyaç analizi yapılarak konu başlıkları belirlenmeye çalışılmıştır.

Ellinizdeki kitapta yer alan eğitim materyali çalışma grubunun ortak katılımıyla oluşturulmuştur. Programın her aşamasında farklı sosyo-kültürel yapılar dikkate alınarak pilot uygulamalar yapılmış son hali bu uygulama verilerine göre yeniden yapılandırılmıştır. Program CSEDM ile birlikte hazırlanmış ve her adımında HATAM ve CSEDM uzmanlarından destek alınmıştır.

Eğitim programına "Ergen Sağlığı Bilgilendirme ve Farkındalık Kazandırma Eğitim Programı" adı verilerek uygulamalar başlatılmıştır. Program ardışık ve uygulamalı olarak öğrencilerle gerçekleştirilirken, programa okulda çalışan bütün personel ile birlikte eğitim yapılan ergenlerin anne-babaları da destekleyici bileşenler olarak dahil edilmişlerdir.

Ergen Sağlığı Bilgilendirme ve Farkındalık Kazandırma Eğitim Programını uygulamadan önce öğrencilere ön test uygulaması yapılmıştır. Uygulamalar gerçekleştirildikten sonra ise son test uygulaması yapılarak programın kazanımları ölçülmeye çalışılmıştır.

Ön test ve son test uygulamasında kullanılan anket formu 25 maddeden oluşmuştur. Buna ilaveten son testte 5 adet eğitimin genel değerlendirmesine ilişkin açık uçlu sorular yer almıştır. Anket maddeleri kendi aralarında gruplandırılarak 7 ana başlık halinde değerlendirilmiştir. Bu başlıklar;

1. Ergenlik Dönemi, Bu Dönemde Yaşanan Bedensel Ve Duygusal Değişimler
2. Cinsel Sağlık, Üreme Sağlığı Ve Cinsel Sağlık Ve Üreme Sağlığı Hakları
3. Toplumsal Cinsiyet, Cinsel Mitler
4. Cinsel İstismar, Cinsel Taciz ve Hayır Diyebilme Becerisi
5. HIV/ AIDS, Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar
6. Sağlıklı Yaşam
7. Bilgi Ve Destek Alınabilecek Kurum Ve Kuruluşlar

Ergenlik Dönemi, Bu Dönemde Yaşanan Bedensel Ve Duygusal Değişimler ile ilgili sorulara ön testte, öğrencilerin %66.55'i doğru yanıt vermiş son teste bu oran %84.23 yükselmiştir.



Cinsel Sağlık Üreme Sağlığı Ve Hakları ile ilgili maddelere öğrencilerin %55.01'i doğru yanıt vermiş, bu oran son testte %60.85'e yükselmiştir.

Toplumsal Cinsiyet, Cinsel Mitlerle ilgili sorulara öğrencilerin ön testte sorulara %44.8'i doğru yanıt verirken bu oran son testte %70.88 olarak görülmüştür.

Cinsel İstismar, Cinsel Taciz ve Hayır Diyebilme Becerisi ile ilgili maddelere ön testte öğrencilerin %66.65'i doğru yanıt verirken son testte bu oran %80.35 olarak verilmiştir.

Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar, HIV/AIDS ile ilgili öğrencilerin %38.76 doğru yanıt vermiş son testte bu oran %60.00'a yükselmiştir.

Sağlıklı Yaşam ile ilgili sorulara öğrencilerin %65.01'i doğru yanıt vermiş bu oran son testte %71.2'ye çıkmıştır.

Bilgi Ve Destek Alınabilecek Kurum Ve Kuruluşlar ön test uygulamasında 31.1 iken son testte bu oran 42.85 olarak belirlenmiştir.

Uygulamalara genel anlamda bakıldığında eğitim programının ergenin bilgi ve farkındalık düzeyinde değişim yarattığı gözlemlenmiştir.

Tüm bu bilgiler ışığında ergenlik döneminde bu tür uygulamalara öğrencilerin ihtiyacı olduğu ve uygulamaların yaygınlaştırma ihtiyacı bir gereklilik olarak karşımıza çıkmaktadır.

Elinizdeki kitapta üç ana bölüm bulunmaktadır. Birinci bölüm programı tanıtıcı faaliyetler, ikinci bölüm öğrenci uygulamaları ve son olarak ekler bölümü. Programı uygulamadan önce "**PROGRAMI KULLANMA YÖNERGESİ**"sine göz atmanız uygulamaların işlevselliğini arttıracaktır...

Bizleri bu çalışmada yalnız bırakmayan ve desteklerini esirgemeyen, Ecz.Mehmet DOMAÇ'a, Prof.Dr.Serhat ÜNAL'a, Prof.Dr.Hakan ŞATIROĞLU'na, Prof.Dr.Figen ÇOK'a, Doç.Dr.Veli DUYAN'a, Dr.Aygen TÜMER'e ve Psk.Danş.Dolunay POLAT'a, Yenimahalle RAM Müdürü Altan YAMAKOĞLU'na ve kitabı hazırlama aşamamızda bize destek veren Fersa Matbaasına ve Hüseyin AYIŞIT'a şükranlarımızı sunarız.

Aldığımız eğitimlerde Serhat Hocamız bizlere demişti ki; "HIV/AIDS ülkemiz için çok önemli bir konu. Genç bir nüfusumuz var ve bu salgının tehdidi altında. Ve sizler bu gençlere bizlerden daha kolay ve etkin bir şekilde ulaşabilirsiniz. Şimdi söz verin en az elli gence bu bilgileri aktaracaksınız."

Sevgili Hocam, umarız ki; şimdiye kadar yaptıklarımızla sözümüzü yerine getirmişizdir. Verdiğimiz sözü hep birlikte tutmaya devam etmek dileğiyle...

Hepimize Kolay Gelsin...

Yenimahalle Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Ergen Sağlığı Eğitim Grubu