

# 1

## Ergenlik Döneminde Sosyal Gelişim

Ergenlik dönemi sosyal çevrede saygınlık ve statü sahibi olmaya gereksinim duyulan hızlı bir sosyalleşme sürecinin gerçekleştiği bir dönemdir. Toplumsal uyum, geniş ölçüde bu gereksinimin karşılanmasına bağlıdır. Bu uyum ergenlik dönemindeki deneyimlerle kazanılmaktadır.

# 5

## Ergenlik Döneminde Duygusal Gelişim

Ergenlik dönemindeki duygusal gelişimde dikkat çeken ilk nokta duygu durumundaki ani iniş çıkışlar ve duygu dalgalanmalarıdır. Karşı cinsle aşık olma, çekingenlik, aşırı hayal kurma, gerginlik, huzursuzluk, yalnız kalma isteği, çalışmaya karşı ilgisizlik ve çabuk heyecanlanma gibi duyguları kapsar.

# 9

ERGENLİK DÖNEMİNDE ORTAYA ÇIKAN DEĞİŞİKLİKLER HEM DOĞAL HEM DE GÜZELDİR.

# 13

Ergenlik dönemindeki sosyalleşme kişinin duygu, düşünce, tutum, davranış, eylem, amaç ve beklentileri ile bireyin temel kişilik yapısına, ergenlik döneminde zenginleşir.

Sosyal çevre ile sağlıklı bir ilişki için kişi kendini tanıyarak iletişim kurmayı öğrenmelidir. Bu süreçte dil, beden dili, ses, göz temasini kurması, hoşgörülü davranabilmesi, başkalarına karşı açık olabilmesi, beden dili, göz temasini, ses düzeyi ve mizah gibi becerileri sağlıklı bir şekilde kullanabilmesi gerekmektedir.

# Ergenlik Dönemi

# 2

Ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Bir bireyin gelişim dönemleri arasında en önemli evre olan ergenlik döneminde, fiziksel büyüme, cinsel gelişim ve psikososyal olgunlaşma gerçekleşmektedir.

# 6

# 10

Ergenlik dönemi genel olarak 10-21 yaş aralığını kapsamaktadır.

Hobiler edinmek, sosyal çevre ile olumlu ilişkiler geliştirmek, kültürel ve sosyal faaliyetlere aktif katılmak, sağlıklı bir ergenlik dönemi için oldukça önemlidir.

# 14

Ergenlik döneminde uyum → uyumsuzluk  
neşe → üzüntü  
bencilik → yardımseverlik  
öfke → sevinç  
kızgınlık → umursamazlık  
gibi çeşitli duygular ve davranışlar arasında gidip gelişler görülebilir.

# 3

## Ergenlik Döneminde Fiziksel Gelişim

Boy uzaması ergenlik döneminin en belirgin habercisidir. Kızların erkeklere göre ergenlik dönemine iki yıl daha erken girmesi nedeniyle kızlarda boy uzaması daha erken gerçekleşir. Boy uzama ortalaması erkeklerde yılda 10 cm, kızlarda ise 8 cm kadardır. Ergenlik döneminde boy uzaması ile birlikte kilo artışı, kasıkarda ve koltuk altında kıllanma, genital organlarda gelişmeler ortaya çıkar. Seste kalınlaşma ve sivilceler görülebilir.

# 7

# 11

## Ergenlik Döneminde Ruhsal Gelişim

Ergenlik döneminde, ani duygu değişimleri ile birlikte çabuk üzülmeye, öfkelenmeye ya da çabuk neşelenmeye, düşünmeden ani kararlar verme gibi hızlı değişimler ortaya çıkabilir. Bedeni ve nasıl görüldüğü için çok önemlidir bu nedenle ergenler ayna karşısında saatlerini harcayabilir. Bu dönemde kişi dış görünümünün yanı sıra kendi benliğine dair de bir arayış içindedir. Bu nedenle kaygı, umutsuzluk, depresif duygu durumu gibi çeşitli psikolojik sorunlar ortaya çıkabilir. Kişinin bu sorunlarla baş edebilme becerilerini geliştirebilmesi sağlıklı ruhsal gelişim için oldukça önemlidir.

# 15

Ergenlik döneminde birtakım problemler ortaya çıkabilir. Bu problemlerle baş etme becerileri ile sağlıklı bir ilişki kurabiliriz. Bu süreçte kendimizi tanıyarak ve sağlıklı bir ilişki kurarak, bu problemleri çözümlenebilir hale getirebiliriz. Bu süreçte kendimizi tanıyarak ve sağlıklı bir ilişki kurarak, bu problemleri çözümlenebilir hale getirebiliriz.

# 4

Sağlıklı bir ergenlik dönemi için spor yapın, düzenli beslenin ve uykuyu ihmal etmeyin.

# 8

İnsanlar günlük yaşantıda bazı sorunlar yaşayabilir ve karşısındakilerle tartışabilir. Çünkü bazı kişilerin çatışma çözme şekli ve stratejisi olumlu sonuçlar doğurmayabilir. Bu noktada önemli olan çatışma çözme ve sağlıklı iletişim becerilerini edinebilmektir.

# 12

Kendinizi tanıyın. Düşüncelerinizi irdileyin. Çevre ile iyi bir ilişki kurun.

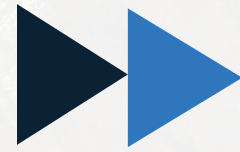
# 16

## **Ergenlik Döneminde Sosyal Gelişim**

Ergenlik dönemi sosyal çevrede saygınlık ve statü sahibi olmaya gereksinim duyulan hızlı bir sosyalleşme sürecinin gerçekleştiği bir dönemdir. Toplumsal uyum, geniş ölçüde bu gereksinimin karşılanmasına bağlıdır. Bu uyum ergenlik dönemindeki deneyimlerle kazanılmaktadır.



# Ergen



# Döner



Ergenlik dönemi, çocukluktan geçiş dönemidir. Bir bireyin gelişim sürecinde en önemli evre olan ergenlik döneminde, fiziksel büyüme, cins

# lik mi




yetişkinliğe  
şim dönemleri  
n ergenlik  
sel gelişme ve



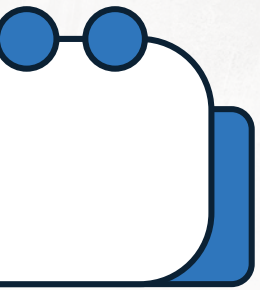
## Ergenlik Döneminde Fiziksel Gelişim

Boy uzaması ergenlik döneminin  
dönemine iki yıl daha erken girer.  
Boy uzama ortalaması erkeklerde  
boy uzaması ile birlikte kilo artışı





Sağlıklı bir ergenlik dönemi için spor yapın, düzenli beslenin ve uykuyu ihmal etmeyin.



in en belirgin habercisidir. Kızların erkeklere göre ergenlik  
mesi nedeniyle kızlarda boy uzaması daha erken gerçekleşir.  
le yılda 10 cm, kızlarda ise 8 cm kadardır. Ergenlik döneminde  
tıışı, kasıklarda ve koltuk altında kıllanma, genital organlarda



## Ergenlik Döneminde Duygusal Gelişim

Ergenlik dönemindeki duygusal gelişim, ani duygusal durumları ve yoğunlukları ifade eder. Ortalama dalgalanmalar; karşı cinsle âşık olma, kurma, tedirginlik, huzursuzluk, yalnızlık, karşı isteksizlik ve çabuk heyecanlanma içermektedir.



## Ergenlik Döneminde Ahlaki Gelişim

Bireyin kendini daha iyi tanıdığı ve kişisel bir değer sistemini



elişimde dikkat çeken ilk  
iniş çıkışlar ve duygu  
aya çıkan duygusal  
a, çekingenlik, aşırı hayâl  
z kalma isteği, çalışmaya  
anlanma gibi duyguları





kleşmektedir.

gelişmeler ortaya çıkar. Seste ka



**Rehberlik ve Psikolojik Danışma  
Hizmetleri Bölümü**

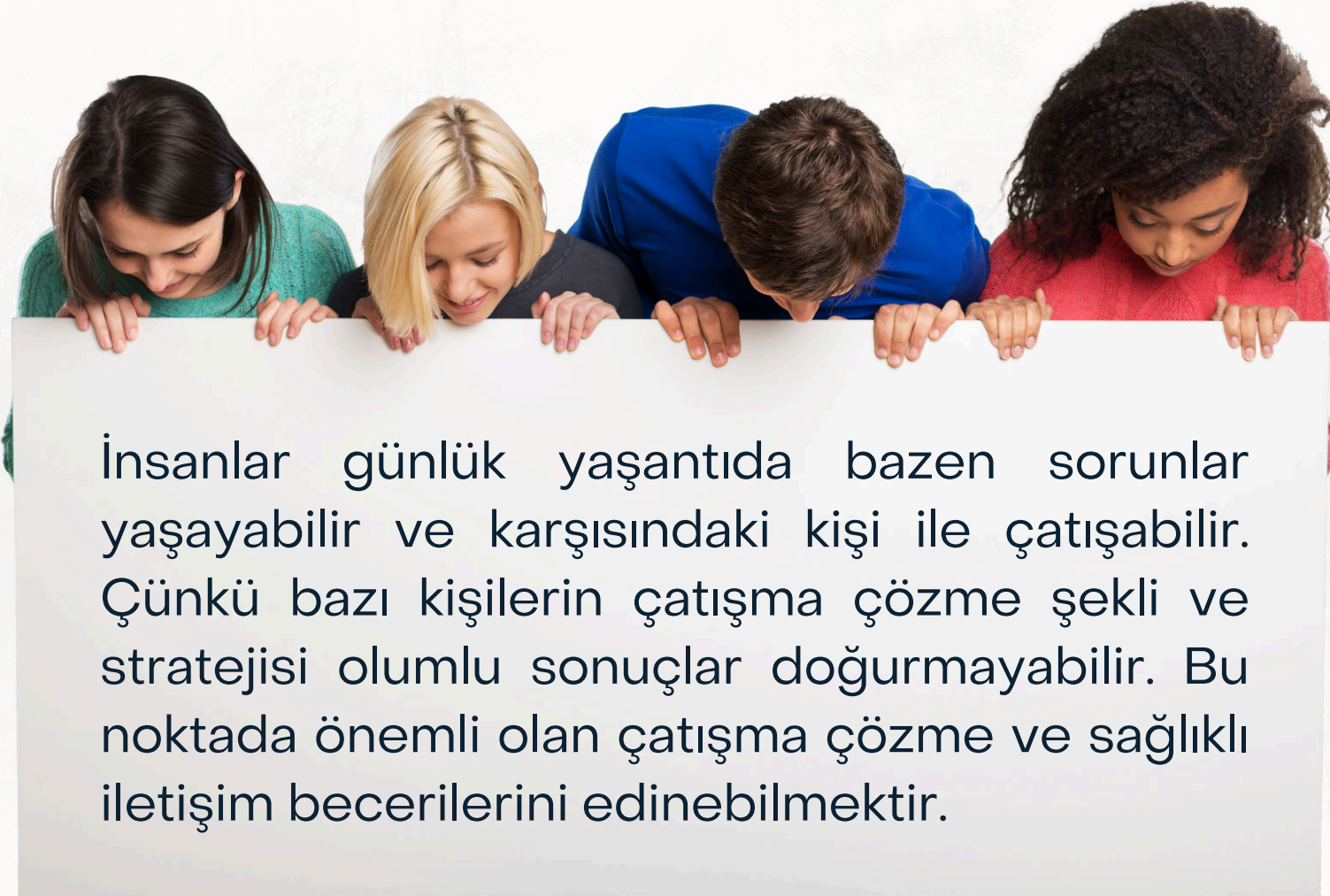


Birey bu  
dönemde hem  
kendisiyle hem  
de başkalarıyla  
satisma





İnlaşma ve sivilceler görülebilir.



İnsanlar günlük yaşantıda bazen sorunlar yaşayabilir ve karşısındaki kişi ile çatışabilir. Çünkü bazı kişilerin çatışma çözme şekli ve stratejisi olumlu sonuçlar doğurmayabilir. Bu noktada önemli olan çatışma çözme ve sağlıklı iletişim becerilerini edinebilmektir.





Hobiler edinmek, sosyal  
çevre ile olumlu ilişkiler  
geliştirebilmek, kültürel ve  
sosyal faaliyetlere aktif  
katılabilmek sağlıklı bir  
ergenlik dönemi için  
oldukça önemlidir.





varlığının farkına varıldığı dönem, ergenlik dönemidir. Bu dönemde değerler, ahlaki normlar ve toplumsal kurallar ergenin kişilik gelişiminde etkili olur. Ahlak gelişimi ile kişilik gelişimi arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Bu anlamda kişinin kendini kabul edebilmesi, öz benlik kavramına sahip olabilmesi ve kendini doğru değerlendirebilmesi ergenlik döneminde kazanılabilecek önemli beceriler arasındadır.



**ERGENLİK DÖNEMİNDE  
ORTAYA ÇIKAN  
DEĞİŞİKLİKLER HEM DOĞAL  
HEM DE GÜZELDİR.**

çalışma  
yaşayabilir.



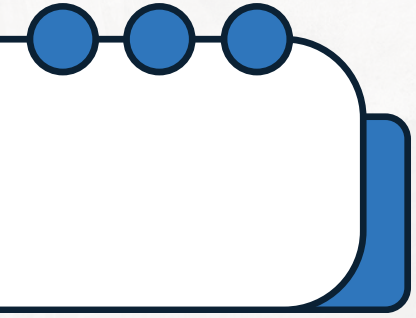
Ergenlik dönemi  
genel olarak 10-21  
yaş aralığını  
kapsamaktadır.



## Ergenlik Döneminde Ruhsal Gelişim

Ergenlik döneminde, ani duy  
çabuk neşelenme, düşünme  
Bedeni ve nasıl görüldüğü  
karşısında saatlerini harcay  
benliğine dair de bir arayış  
durumu gibi çeşitli psikolojik  
becerilerini geliştirebilmesi s





duygusal değişimleri ile birlikte çabuk zölme, öfkelenme ya da  
hızlı kararlar verme gibi hızlı değişimler ortaya çıkabilir.  
Bu dönem için çok önemlidir bu nedenle ergenler ayna  
kullanabilir. Bu dönemde kişi dış görünümün yanı sıra kendi  
deęeri içindeki deęeridir. Bu nedenle kaygı, umutsuzluk, depresif duygu  
sorunları ortaya çıkabilir. Kişinin bu sorunlarla baş edebilme  
becerileri ruhsal gelişim için oldukça önemlidir.



- Ergenlik dönemindeki sosyalleşme kişinin duygu, düşünce, tutum, davranış, eylem, amaç ve beklentileri ile bireyin temel kişilik yapısına, ergenlik dönemine özgü psiko-sosyal özelliklerine bağlıdır.
- Sosyal çevre ile sağlıklı bir iletişim için kişinin kendini tanıyabilmesi, iletişim kurduğu kişiyi etkin dinleyebilmesi, empati kurabilmesi, hoşgörölü ve önyargısız olabilmesi, eleştirilere karşı açık olabilmesi, beden dili, göz kontağı, ses düzeyi ve mizah gibi becerileri sağlıklı bir şekilde kullanabilmesi gerekmektedir.







Ergenlik c  
uyum →  
neşe →  
bencillik →  
öfke →  
kızgınlık →  
gibi çeşitli duy  
arasında gidiş g



ISPARTA  
REHBERLİK VE AR

döneminde  
uyumsuzluk  
→ üzüntü  
yardımseverlik  
→ sevinç  
umursamazlık  
gu ve davranışlar  
gelişler görülebilir.



**Değerli Gençler,**

Unutulmamalıdır ki ergenlik döneminde birtakım problemler ortaya çıkabilir. Yakınlarımızla ve sosyal çevremizle çeşitli iletişim sorunları yaşayabiliriz. Bu noktada önemli olan hatalarımızı fark edebilmek, çözüm için çaba gösterebilmek ve sağlıklı bir kişilik oluşturarak yetişkinliğe doğru olumlu adımlar atabilmektir.



Kendinizi  
tanıyın.  
Düşüncelerinizi  
irdeleyin.  
Çevre ile iyi bir  
iletişim kurun.





## ISPARTA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Pano dokümanları, afiş, broşür ve bülten gibi çeşitli yayınlar için [ispartaram.meb.k12.tr](http://ispartaram.meb.k12.tr) adresini ziyaret edebilirsiniz.

1

Pano parçadan bütüne ilkesine göre kısım kısım tasarlanmış olup, toplam 16 parçadan oluşmaktadır.

2

Her parça yatay A4 sayfasından oluşmakta ve A4 Kağıt (210 mm x 297 mm) ölçülerindedir.

5

4

3

2

1

## ERGENLİK DÖNEMİ MODÜLER PANO KULLANIM KILAVUZU

Pano ölçüleri dıştan dışa (84 cm x 118 cm) ölçülerindedir.

3

Pano görselliği için renkli olarak çıktı almanız önerilmektedir. Panodaki parçaların tam hizalanabilmesi için çıktı aldıktan sonra kenarlardaki boşlukları kesiniz.

4

İkinci görselde belirtildiği gibi numaralı parçaları sırayla birleştirip sabitleyin. Ardından görselleri panoya asabilirsiniz.

5