

**ERGENLİK DÖNEMİ  
BİLİŞSEL,  
SOSYAL-DUYGUSAL  
GELİŞİM**

**Dünyaya geldiğimiz andan itibaren, hatta doğum öncesi süreçte, beslenirken, uyurken, oynarken, ağlarken, eğlenirken, temizlenirken; neredeyse 7/24 bakımımızdan sorumlu aile bireyimizle bitişik bir ilişki içinde hayatımızı sürdürürüz. Zaten bakıma muhtaç olduğumuzdan buna mecburuzdur. Yaş aldıkça bu muhtaciyetin azalması ile birlikte yavaş yavaş ailemizden ayrılmaya ve bireyselleşmeye başlarız. İşte bu bireyselleşme döneminin en yoğun yaşandığı süreçtir ERGENLİK.**

**NE ÇOCUĞUZ ARTIK NE DE  
YETİŞKİN.**

**Bedenimiz yetişkin görünümüne  
ulaşmak üzere hareketlenir.  
Zihnimiz çok daha becerikli,  
duygularımız çok daha yoğun ve  
karmaşık, arkadaşlarımızla  
ilişkilerimiz önceye oranla kat kat  
kıymetli ve ön plandadır.**

**BUNCA BÜYÜK DEĞİŞİMLE BAŞ ETMEK  
İÇİN İHTİYACIMIZ OLAN EN ÖNEMLİ ŞEY  
FARKINDALIK VE DOĞRU BİLGİ.  
İŞTE BU BÜLTENİ HAZIRLARKEN  
GÖNLÜMDEN GEÇEN SİZLERİ BU  
ANLAMDA DESTEKLEMELİK.**

**HADI BİRLİKTE DAHA AYRINTILI  
BAKALIM BU YAŞLARDA  
BEDENİMİZ VE RUHUMUZ  
AKRANLARIMIZLA ORTAK HANGİ  
DEĞİŞİMLERE EV SAHİPLİĞİ  
YAPIYOR?**

**KARAKTERİMİZ NASIL DA  
KENDİ BİRİCİKLİĞİNİ ORTAYA  
ÇIKARIYOR/BAZEN DE ÇIKARMAK  
İÇİN ÇABALIYOR, SORU  
İŞARETLERİ İLE BOĞUŞUYOR?**



# BİLİŞSEL VE ENTELEKTÜEL GELİŞİM

**Ergenlik döneminde soyut, mantıklı düşünme kapasitesi gelişmeye başlar. Bu artan karmaşıklık, gelişmiş bir benlik farkındalığına neden olur. Kişinin kendi varlığı üzerinde düşünme yeteneğine yol açar. Ergenlik öncesi çocuklar, doğruyu ve yanlışını sabit ve mutlak olarak anlarlar. Ergenler genellikle davranış standartlarını sorgular ve gelenekleri reddedebilirler. Bu durum ebeveynleri şaşkınlığa sürükleyebilir.**

**İDEAL OLARAK, BU YANSIMA ERGENİN KENDİ AHLAKİ KODUNUN GELİŞİMİ VE İÇSELLEŞTİRİLMESİYLE SONUÇLANIR. YANİ ERGEN DÜŞÜNÜR, ARAŞTIRIR, SORGULAR VE KENDİ DOĞRULARINI GELİŞTİRİR.**



# BİLİŞSEL VE ENTELEKTÜEL GELİŞİM

**Ergenler daha karmaşık olan öğrenme alanları ile karŐılaŐtıklarında, ilgi alanlarının yanı sıra güçlü ve zayıf yönlerini de belirlemeye başlarlar.**

**İlkokuldaki gibi toplama ve çıkarma işlemleri yerine, yorum yapma ve durum analizi gerektiren sorular başlamıŐtır. Ergenlik döneminde soyut düşünebilen gençler, kariyer sečeneklerini de değerlendirmeye başlıyorlar.**



# BİLİŞSEL VE ENTELEKTÜEL GELİŞİM

**BEYNİNİZİN ALGILAMA KAPASİTESİNİN ÇOK  
ARTTIĞI BU DÖNEMDE:**

**BOL BOLKİTAP OKUYABİLİRSİNİZ,**

**İLGİ ALANLARINIZI VE YETENEKLERİNİZİ  
KEŞFETMEK İÇİN YENİ AKTİVİTELER  
DENEYEBİLİRSİNİZ,**

**TERCİH DÖNEMİNDE TERCİH FUARLARINI VE  
ÜNİVERSİTELERİ ZİYARET EDEBİLİRSİNİZ,**

**YENİ YERLER, YENİ TATLAR  
DENEYİMLEYEBİLİRSİNİZ,**

**MİMARİ, COĞRAFYA, BOTANİK, ZOOLOJİ, FİZİK,  
MATEMATİK, PSİKOLOJİ, MÜZİK (SEÇİMİNİZE  
GÖRE ZENGİNLEŞEBİLİR) GİBİ BİLİMLERDE  
DERİNLEMESİNE ARAŞTIRMALAR YAPIP GENEL  
KÜLTÜR KAPASİTENİZİ GENİŞLETEBİLİRSİNİZ.**

# DUYGUSAL GELİŞİM

**Ergenlik döneminde beynin duyguları kontrol eden bölgeleri gelişir ve olgunlaşır. Ergenler, uygunsuz duygu patlamalarını ve eylemleri yavaş yavaş bastırmayı, karşısındaki duygularını anlamayı ve bunları hedefe yönelik davranışlarla değiştirmeyi öğrenirler.**





# DUYGUSAL GELİŞİM

**Büyümenin duygusal yönü en zorlayıcı durum olarak yaşanır. Duygusal değişkenlik, beynin duyguları kontrol eden bölümleri olgunlaştıkça düzelir. Bu durum, ergenlik dönemdeki nörolojik gelişimin doğrudan bir sonucudur. Hayal kırıklığı, birden fazla alandaki büyüme uyum sağlayamamaktan da kaynaklanabilir.**





# DUYGUSAL GELİŞİM

**DUYGUSAL GELİŐİMİNİZİ İLİŐKİLERİNİZE  
ZARAR VERMEDEN TAMAMLAMAK İÇİN:**

**İLETİŐİM BECERİLERİNİZİ GELİŐTİRECEK  
ARAŞTIRMALAR YAPABİLİRSİNİZ,**

**GÜNLÜK TUTABİLİRSİNİZ,**

**SPOR YAPIP ENERJİNİZİN SAĐLIKLIL  
SALINIMINI DESTEKLEYEBİLİRSİNİZ,**

**GÜNLÜK YÜRÜYÜŐLER YAPABİLİRSİNİZ**

# SOSYAL GELİŞİM

**Aile, çocuklar için sosyal yaşamın merkezidir. Ergenlik döneminde akran grubu, çocuğun birincil sosyal odağı olarak ailenin yerini almaya başlar.**



# SOSYAL GELİŞİM

Akran grupları genellikle kıyafet, görünüm, tutumlar, hobiler, ilgi alanları gibi özelliklerdeki farklılıklar nedeniyle kurulur. **Bu gruplar, ergenin geçici seçimleri için doğrulama ve stresli durumlarda destek sağladıkları için ergenler için bir önem taşır.**

**AİDİYET VE DEĞERLİ OLMA** duyguları akran grubunca aşırı karşılandığında bu duyguların temelinin atıldığı aile ilişkileri önemini yitirebilir.

**BU DURUMDA ÖNEMLİ OLAN ARADAKİ DENGENİN SAĞLANABİLMESİDİR.**

# SOSYAL GELİŞİM

**SAĐLIKLIL SOSYALLEŐMEK İÇİN:**

**SOSYAL BECERİLERİNİZİ ARTIRMAK  
ADINA GİRİŐİMLERDE  
BULUNABİLİRSİNİZ.**

**YENİ İNSANLARLA TANIŐACAĐINIZ  
KURS, SOSYAL KULÜP, TİYATRO-ŐİİR  
TOPLULUKLARI VB. DURUMLARI  
DEĞERLENDİREBİLİRSİNİZ.**

**SOSYALLEŐİRKEN SİZİN İÇİN  
FAYDALI OLACAK ARKADAŐLARA  
DAİR ESNEK KRİTERLER  
OLUŐTURABİLİRSİNİZ.**

**SOSYAL ORTAMLARDA  
GEREKTEĞİNDE HAYIR DİYE BİLMEK  
ÜZERİNE ÇALIŐABİLİRSİNİZ.**



# SONUÇ OLARAK;



SAĞLIKLI BESLENİN

SPOR YAPIN

İLGİ ALANLARINIZI KEŞFETMEK İÇİN  
YAŞANTISAL DENEYİMLER EDİNİN-KURS-  
SOSYAL ORTAM VS.

YENİ BİRDİL ÖĞRENİN-HARİKA  
UYGULAMALAR VAR

GÜNCEL OLAYLARI HABERLERİ TAKİP EDİN

BİR MÜZİK ALETİ ÇALIN

SOSYAL SORUMLULUK PROJELERİNE  
DESTEK VERİN(SOKAK HAYVANLARIYLA  
İLGİLİ OLURSA ÇOK MUTLU OLURUM:)

SİZE ROL MODEL OLABİLECEK KALİTEDE  
KİŞİLERİN BİYOGRAFİLERİNİ İZLEYİN

DÜNYA KLASİKLERİNİ OKUYUN

HEDEF BELİRLEYİN VE BU YOLDA SİZE  
DESTEK OLACAK BİR MENTÖR EDİNİN

# SAĞLIKLI BİR KARAKTER GELİŞİMİ İÇİN;



UNUTMAYIN Kİ SİZİ SİZ YAPAN GENLERİNİZİ VE  
KARAKTERİNİZİN TEMELİNİ OLUŞTURAN  
KURUM AİLENİZDİR. SİZLER AYNI AİLENİN  
SEVGİ BAĞI İLE BAĞLANMIŞ FARKLI VE HER  
BİRİ KENDİNE ÖZGÜ BİREYLERİSİNİZ.

KARAKTERİNİZİ ŞEKİLLENDİRİRKEN  
DÜŞÜNCELERİNİZİ HER ZAMAN BİLGİ İLE  
TEMELLENDİRİN.

DUYGULARINIZIN BU DÖNEMDE YOĞUN  
OLDUĞUNU VE BEYNİNİZİN HENÜZ KARAR  
VERME İLE İLGİLİ KISMI OLAN ÖN FRONTAL  
LOBUNUN GELİŞİMİNİ TAMAMLAMADIĞINI  
LÜTFEN UNUTMAYIN :)

BEYNİNİZ ÇOK GÜZEL ÇALIŞIYOR LAKİN  
TECRÜBELERİNİZ HENÜZ OLUŞUYOR.  
ÇEVRENİZDEKİ TECRÜBELİ SİZE ROL MODEL  
OLABİLECEK KALİTEDE VE SEVDİĞİNİZ  
KİŞİLERDEN DESTEK İSTEMEKTEN ÇEKİNMEYİN

## SEVGİLER...