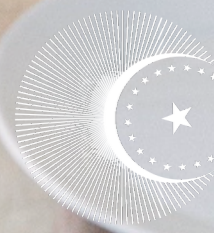


ALMANYA REHBERLİK BÜLTENİ

Sayı. **51**
Haziran 2025

Gelişim Dönemleri



TÜRKİYE
YÜZYILI

Değerli Veliler, Sevgili Öğrenciler,

Berlin Eğitim Müşavirliği ve Karlsruhe Eğitim Ataşeliğinin koordinasyonu ile Berlin, Essen, Frankfurt, Hamburg, Karlsruhe, Münih, Münster ve Stuttgart Eğitim Ataşeliklerimizdeki uzman öğretmenlerden oluşan yayın kurulumuz tarafından hazırlanan Almanya Rehberlik Bülteni'nin elli birinci sayısını takdim ediyoruz.

Bu sayıda "Gelişim Dönemleri" konusu ele alınmaktadır. Bu sayının hazırlanmasında emeği geçen öğretmenlerimize teşekkür eder; bültenin veli, öğrenci ve konuya ilgi duyan tüm vatandaşlarımıza faydalı olmasını ve keyifle okunmasını dileriz.

Bültenimizde yer alan konularla ilgili deneyimlerinizi ve düşüncelerinizi **almanyarehberlikbulteni@gmail.com** adresine gönderebilirsiniz.



ALMANYA EĞİTİM MÜŞAVİRLİĞİ VE ATAŞELİKLERİMİZ

<http://berlinem.meb.gov.tr>
<http://berlin.meb.gov.tr>
<http://dusseldorf.meb.gov.tr>
<http://essen.meb.gov.tr>
<http://frankfurt.meb.gov.tr>
<http://hamburg.meb.gov.tr>
<http://hannover.meb.gov.tr>

<http://karlsruhe.meb.gov.tr>
<http://koln.meb.gov.tr>
<http://mainz.meb.gov.tr>
<http://munih.meb.gov.tr>
<http://munster.meb.gov.tr>
<http://nurnberg.meb.gov.tr>
<http://stuttgartegitim.meb.gov.tr>

İÇİNDEKİLER

Bebeklik Dönemi
(0-2 Yaş)

— 5 —

Ergenlik Dönemi
(12-18 Yaş)

— 9 —

Erken Çocukluk Dönemi
(2 - 6 Yaş)

— 6 —

Yetişkinlik Dönemi
(18-65 Yaş)

— 12 —

Orta Çocukluk Dönemi
(6-12 Yaş)

— 8 —

Yaşlılık Dönemi
(65 Yaş ve Üzeri)

— 13 —

Gelişim Dönemleri: Hayat Boyu İlerleyen Bir Yolculuk

Gelişim, insan hayatının doğumdan ölüme kadar devam eden dinamik bir süreçtir. Bu süreç bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal açıdan değişimini içerir. Aileler, çocuklarının ve kendilerinin bu dönemlerini anladığında hem çocuklarına daha iyi rehberlik edebilir hem de kendi yaşamlarını daha bilinçli bir şekilde yönetebilirler. Bu yazıda, insan gelişiminin temel dönemlerini ele alacak ve her bir dönemin özelliklerini aileler için anlaşılır bir dille açıklayacağız.

**“İnsan hayatı
çocukluktan
ihtiyarlığa
kadar sürekli
dönüşen bir
anlam
arayışıdır.”**

CARL GUSTAV JUNG



BEBEKLİK DÖNEMİ (0-2 YAŞ)

Bebeklik dönemi, gelişimin en hızlı ve en kritik evresidir. Bu dönemde, bebekler fiziksel olarak hızla büyürler. Duygusal bağlanma ve temel güven duygusunun temelleri atılır. Bu dönemdeki çocuklar bedensel (kas ve kemik) gelişimlerinin bir uzantısı olarak kendi başlarına hareket edebilmek, yürümeyi öğrenmek durumundadır. Böylelikle bebek, anneye bağımlı olmaktan kurtulur ve dünyayı keşfe çıkabilir. Yürümeyi öğrenme, 9 ay civarında ayakta durma çalışmalarıyla başlar ve 2 yaş civarında yürümede ustalaşma biçimini alır. Kemiklerdeki en hızlı gelişme yaşamın ilk yılı içinde görülür. Daha sonra ergenlik dönemine kadar gelişme hızında bir düşme ortaya çıkar.



Bebeklik döneminde duygusal bağlanma ve temel güven duygusunun temelleri atılır. Erikson'un psikososyal gelişim teorisine göre, bu dönemde bebekler "temel güvene karşı güvensizlik" çatışmasını yaşar. Aileler, bebeklerinin ihtiyaçlarını tutarlı ve sevgi dolu bir şekilde karşılayarak onların güvenli bir bağlanma geliştirmesine yardımcı olabilir (Erikson, 1950). Bu dönemde bebekler alıcıdır. Duyduğu, gördüğü, dokunduğu her şeyden duyumlar alır. Algılar edinir ve bunları biriktirerek belleğine yerleştirir. Zamanı gelince de bu bilgileri kullanmaya başlar.

Bu dönemde dil gelişimi de önemlidir. Bebekler, çevrelerindeki sesleri dinler ve zamanla basit kelimelerle iletişim kurmaya başlar. Aileler, bebekleriyle bol bol konuşarak ve onlara kitap okuyarak dil gelişimini destekleyebilir (Berk, 2013).

Doğuşta sadece bakışları ile iletişim kurabilen bebek, agulama ile başlayan dil gelişimini iki yıl içinde 3 kelimelik cümlelere dönüştürebilir. Dili, 3 yaşında iletişim için oldukça usta bir biçimde kullanabilir. Ayrıca, bebeklik döneminde anne-baba ile kurulan iletişim, çocuğun gelecekteki sosyal ve duygusal gelişimini doğrudan etkiler (Yavuzer, 2015).

ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİ

(2-6 YAŞ)



Erken çocukluk dönemi, çocukların bağımsızlık kazanmaya başladığı ve sosyal becerilerini geliştirdiği bir evredir. Okul öncesi yıllarını içine alan ilk çocukluk dönemi, çocuğun aktif olarak çevresine yöneldiği, uyarıcılar ile dolu dış dünyayı keşfetmeye çalıştığı, insan yaşamının en temel becerilerinin kazanıldığı bir dönemdir.

Piaget'nin bilişsel gelişim teorisine göre bu dönemde çocuklar "işlem öncesi düşünce" aşamasındadır. Bu, çocukların sembolik düşünme yeteneği kazandığı ancak mantıksal çıkarımlar yapmakta zorlandığı bir dönemdir (Piaget, 1952).

Çocukta vicdan gelişiminin ve ahlaki yargıların temelleri bu dönemde atılır. Çocuklar yalan söylediklerinde suçlandıklarını bilirler. Hatalı bir davranışta bulunduklarında bunu anladıkları görülür. Bu kazanım daha sonraki dönemlere de taşınır. Her alanda olan gelişim gibi daha sonraki dönemlere biraz şekil değiştirerek devam eder.

Oyun bu dönemde çocuk için en önemli etkinliktir. Zamanının büyük bir bölümünü oynayarak geçiren çocuk, daha çok hayal gücüne dayalı oyunlar oynar. Çocuğun ebeveyni ile kurduğu özdeşim, oyunlarına da yansır. Okul öncesi eğitim kurumları, çocuklar için yeni arkadaş çevresi, zengin bir oyun ortamı ve çeşitli deneyimler kazanabileceği bir yer olması nedeniyle oldukça önemlidir. Çocuk okul öncesi eğitim kurumlarında okula hazır hale gelir.

Bu dönemde çocuklar, oyun yoluyla öğrenir ve hayal güçlerini kullanır. Aileler, çocukların yaratıcılığını desteklemek için onlara özgürce oynayabilecekleri bir ortam sunmalıdır. Ayrıca, bu dönemde tuvalet eğitimi ve öz bakım becerileri de önem kazanır. Ebeveynler, çocuklarını sabırla ve teşvik ederek bu becerileri kazanmalarına yardımcı olabilir (Santrock, 2017). Türkçe kaynaklarda da vurgulandığı gibi, erken çocukluk döneminde çocukların öz güvenlerini desteklemek için onlara küçük sorumluluklar vermek önemlidir (Yörükoğlu, 2018).

“Çocuklar, yaşadıkları ortamın aynasıdır; sevgiyle büyüyen çocuklar güvenle gelişir.”

Virginia Satir



ORTA ÇOCUKLUK DÖNEMİ (6-12 YAŞ)

Orta çocukluk dönemi, çocukların akademik beceriler edindiği ve sosyal ilişkilerinin önem kazandığı bir evredir. Erikson'a göre, bu dönemde çocuklar "başarıya karşı aşağılık duygusu" çatışmasını yaşar. Okulda başarılı olmak ve akranları tarafından kabul görmek, çocukların özgüven geliştirmesinde kritik bir rol oynar (Erikson, 1950).

Bu dönemde çocuklar, kuralları anlamaya ve takım çalışmasına uyum sağlamaya başlar. Aileler, çocuklarının akademik ve sosyal gelişimini desteklemek için onlara sorumluluklar vermeli ve onların başarılarını takdir etmelidir. Ayrıca, çocukların spor, sanat veya müzik gibi alanlarda kendilerini ifade etmelerine fırsat tanınmalıdır (Berk, 2013). Türkçe kaynaklarda da belirtildiği gibi, bu dönemde çocukların özgüvenlerini artırmak için onlara gerçekçi hedefler koymak ve onların başarılarını kutlamak önemlidir (Yavuzer, 2015).

Çocukta bu dönemde:

- Mantıklı düşünme başlar.
- Benmerkezcilik azalır.
- Yaşıtları önem kazanır.
- Bellek ve dil becerileri artar.
- Bilişsel becerileri artar.
- Fiziksel gelişme durağanlaşmıştır.
- Benlik kavramı gelişimi, benlik yapısını geliştirir.
- Güç ve sportif beceriler artar.



ERGENLİK DÖNEMİ (12-18 YAŞ)

Ergenlik dönemi, bireyin kimlik arayışı içinde olduğu ve fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan büyük değişimler yaşadığı bir evredir. Erikson'un teorisine göre, bu dönemde ergenler "kimliğe karşı rol karmaşası" çatışmasını yaşar. Ergenler, kendilerini tanımlamak ve toplumdaki yerlerini bulmak için çaba gösterir (Erikson, 1950).

Bu dönemde:

- Fiziksel değişim hızlıdır.
- Üreme olgunluğu oluşmaya başlar.
- Kimlik arayışına odaklanılmıştır.
- Yaşlıları, ergenin benliğinin gelişmesine yardımcı olur.
- Soyut düşünme ve bilimsel sorgulama gelişir.
- Bazı davranışlarda ergen benmerkezciliği görülür.



Ergenlik dönemi, genç için çalkantılı bir dönemdir. Bu dönemde bireyin kişiler arası ilişkileri gelişir, artar ve nitelik değiştirir. Artık çocuk değildir. Sosyal ilişki kurma becerisi artmaya başlamıştır. Toplum içinde kendi başına girişimlerde bulunabilir. Başkalarıyla kendi tercihleri doğrultusunda etkileşimler kurabilir. Bunun sonucunda duygusal yakınlıklar yaşayabilir. Bu duygusal yakınlıklar aynı zamanda anne-babadan duygusal anlamda ayrılmanın bir görüntüsüdür.

Vicdan gelişimi, bu dönemde birtakım temel değer yargılarının gelişmesi biçimini alır. İdeolojik düşüncelerin yoğunlaşması bu gelişim döneminin bir görüntüsüdür. Değer sistemi geliştirme ve sosyal gelişimle bağlantılı olarak ergen artık yetişkin toplumsal düzeni içine girmek ve sorumluluk yüklenmek ister. Ergenlik dönemindeki sosyal ve ideolojik hareketlerin bir anlamı da budur. Başka bir deyişle ergenler sorumluluk yüklenmek istemektedirler.



**"İNSAN, YAŞAMI BOYUNCA KİMLİĞİNİ İNŞA EDER VE HER GELİŞİM EVRESİ BU YAPIYA
BİR TUĞLA DAHA EKLER."
ERİK H. ERİKSON**

Kısacası bu dönem oldukça fırtınalı bir dönemdir. Genç, kendisiyle ve çevresiyle sürekli bir savaş halindedir. Kimi genç bu dönemi oldukça gürültülü geçirirken kimisi daha az çalkantılı geçirebilir. Ergenin yetişkin otoritesiyle çelişkide bulunduğu bu dönemde, yetişkinin onu kabul etmesi, ona koşulsuz bir saygı ve anlayış sunması gerekir. Anne-baba ergenin bağımsız davranmasına, onun kendi kendine karar vermesine, kendine güvenmesini sağlayacak yaşantılar geçirmesine özen göstermelidir.

Bu dönemde aileler, ergenlerin özerklik ihtiyacını anlamalı ve onlara destekleyici bir ortam sunmalıdır. Aynı zamanda, ergenlerin riskli davranışlardan kaçınması için açık iletişim kurmak ve sınırlar koymak önemlidir.

Ergenlik dönemi, aileler ve ergenler arasında çatışmaların yaşanabileceği bir dönem olsa da bu süreçte sabır ve anlayış büyük önem taşır (Santrock, 2017). Türkçe kaynaklarda da belirtildiği gibi, ergenlerle iletişim kurarken onların duygularını anlamaya çalışmak ve onları yargılamadan dinlemek ilişkileri güçlendirir (Yörükoğlu, 2018).



YETİŞKİNLİK DÖNEMİ (18-65 YAŞ)

Yetişkinlik dönemi, bireyin meslek edindiği, aile kurduğu ve sosyal sorumluluklar üstlendiği uzun bir evredir. Erikson'a göre, bu dönemde bireyler "üretkenliğe karşı durgunluk" çatışmasını yaşar. Yetişkinler, hem kendi yaşamlarını hem de toplumu geliştirmek için çaba gösterir (Erikson, 1950).

Bu dönemde aileler, çocuklarının yanı sıra kendi gelişimlerine de odaklanmalıdır. Yetişkinler, kariyerlerinde ilerlemek, ilişkilerini güçlendirmek ve kişisel gelişimlerine yatırım yapmak için çaba göstermelidir.

Ayrıca, bu dönemde sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek ve stres yönetimi becerileri geliştirmek önemlidir (Berk, 2013). Yetişkinlik döneminde dengeli bir yaşam tarzı benimsemek, hem fiziksel açıdan hem de ruhsal sağlık açısından kritiktir (Yavuzer, 2015).



YAŞLILIK DÖNEMİ (65 YAŞ VE ÜZERİ)

Yaşlılık dönemi, bireyin yaşamını gözden geçirdiği ve hayatının anlamını sorguladığı bir evredir. Erikson'un teorisine göre, bu dönemde bireyler "bütünlüğe karşı umutsuzluk" çatışmasını yaşar. Yaşlılar, geçmişteki başarıları ve deneyimleriyle barışık olmayı öğrenir (Erikson, 1950).

Bu dönemde aileler, yaşlı bireylere duygusal destek sağlamalı ve onların aktif bir yaşam sürmesine yardımcı olmalıdır. Yaşlılık dönemi, yeni hobiler edinmek ve sosyal ilişkileri güçlendirmek için de bir fırsattır (Santrock, 2017). Yaşlı bireylerin hayata aktif katılımı, hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olur (Yörükoğlu, 2018).





Gelişim dönemleri, insan hayatının doğal bir parçasıdır. Her dönem, kendine özgü zorluklar ve fırsatlar sunar. Aileler, bu dönemleri anlayarak hem kendi yaşamlarını hem de çocuklarının gelişimini daha bilinçli bir şekilde yönetebilir. Unutmayın, her dönem bir öğrenme ve büyüme fırsatıdır.

“Bir çocuğun gözündeki ışık çevresindeki insanların ona nasıl baktığının bir yansımasıdır.”

Doğan Cüceloğlu

KAYNAKÇA

Berk, L. E. (2013). *Child Development*. Boston: Pearson.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. New York: Basic Books.

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. New York: Norton.

Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. New York: International Universities Press.

Santrock, J. W. (2017). *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill.

Yavuzer, H. (2015). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yörükoğlu, A. (2018). *Gençlik Çağı*. İstanbul: Özgür Yayınları.

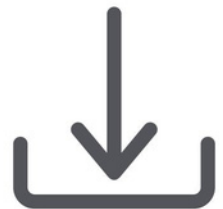


SESLİ KİTAP

Bültenimizi sesli olarak dinlemek için karekodu cep telefonunuz ile taratabilir, ortadaki bağlantı linkine tıklayarak dinleyebilir, ya da sağdaki bülten ses dosyasını indirebilirsiniz.



Bülten Ses
Dosyasını
İndir



REHBERLİK

BÜLTENİ

YAYIN KURULU

Başkan

Prof. Dr. Metin AKSOY
Berlin Eğitim Müşaviri

Başkan Vekili

Dr. Aysel OKUDAN
Karlsruhe Eğitim Ataşesi

Genel Sekreter

Elif BAKAÇHAN - Berlin Eğitim Müşavirliği

Koordinatör

Seçkin ÇALIŞKAN- Karlsruhe Eğitim Ataşeliği

İçerik Hazırlama

Bahrinur POLAT - Berlin Eğitim Ataşeliği
Dilek KARACA DARICI - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Duygu KARAGÜL YİĞİT - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Duygu ÖZMEN GÜLPEK - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Fatma DENİZ - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Fatma Zehra ÇALIŞKAN- Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Ferda Aras ALTUNKAYA - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Handan GÜNDOĞDU- Hamburg Eğitim Ataşeliği
Hülya KIZILKAYA- Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Leman GENCO - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Leyla KAVLAK - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Murat KOPAN - Münster Eğitim Ataşeliği
Nurgül ÇAKIR - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Perihan AKYILDIZ- Essen Eğitim Ataşeliği
Reşat ÜSTGÜNEY - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Sevgi M. KÜÇÜKSAKALLI - Stuttgart Eğitim Ataşeliği

Tasarım

Ahmet HATUN - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Duygu ÖZMEN GÜLPEK - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Fidan AKYOL - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Seçkin ÇALIŞKAN- Karlsruhe Eğitim Ataşeliği

Seslendirme

Birsen DANACI - Hamburg Eğitim Ataşeliği
Derya HASTÜRK - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Fatma DABANLI - Hamburg Eğitim Ataşeliği
Mukaddes KARAAĞAÇ - Berlin Eğitim Ataşeliği
Nurben DOĞAN - Frankfurt Eğitim Ataşeliği
Perihan AKYILDIZ - Essen Eğitim Ataşeliği
Tülin KEÇELİ ÇUBUK - Berlin Eğitim Ataşeliği

Sayı Sorumluları

İçerik: Handan Gündoğdu – Hamburg Eğitim Ataşeliği
Dil ve Anlatım: Vedat Arslan – Frankfurt Eğitim Ataşeliği
Tasarım: Seçkin Çalışkan – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Seslendirme: Perihan Akyıldız – Essen Eğitim Ataşeliği

YAYIN SAHİBİ

BERLİN EĞİTİM MÜŞAVİRLİĞİ
KARLSRUHE EĞİTİM ATAŞELİĞİ

Bu bülten, Türkiye Cumhuriyeti Berlin Eğitim Müşavirliği ve Karlsruhe Eğitim Ataşeliği koordinesinde
Almanya'da görevli Psikolojik Danışmanlar ile Türkçe ve Türk Kültürü öğretmenlerinden oluşan yayın kurulu
tarafından hazırlanmıştır.



ALMANYA

REHBERLİK

BÜLTENİ

Haziran - 2025 | SAYI 51

