

## UĞUR OKULLARI PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ



## YAŞAM YOLCULUĞUNDA KRİTİK DÖNEM ERGENLİK

### Neden Ergenlik Dönemi?

Yaşam bazen bir şarkıya, bazen bir romana, bazen de bir şiire konu olabilir. İçinde mutluluk, hüzün, acı, zorluklar ve nihayetinde bir mücadele hep vardır.

Öyle ki yaşamın tüm evreleri kendi içinde farklı serüvenleri içerir. Sonunda da anılar ve yaşam karşısındaki duruşumuz kalır. Bu duruşun önemli bir aşaması da ergenlik dönemidir. Çocuk değil, ama yetişkin de değil, arayan ama bulduğunu fark etmeyebilen, düşen ama çoğu kez kalkarak yola devam eden kısaca kendini arayan bir dönemdir ergenlik, aynı zamanda yaşamın en kritik dönemidir.

**"Gelişim, yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Gelişim başlığı altındaki herhangi bir 'davranış değişikliği' döllenmeden ölüme kadar yaşamın tüm dönemlerini kapsar. Ancak yaşamın yapılandırıldığı kritik dönemler vardır, ERGENLİK gibi."**



## “ Bugünün Ergeni ile Diyalog

- **Anne/Baba;** Bugün dersler nasıl geçti, okul nasıldı?  
**Kız / Oğul;** Çok sıkıcıydı, keşke okul olmasa.  
- **Anne/Baba;** Biz sana okula özen göster, internette dolaşma, bu günleri ararsın, eğitim senin önceliğin diyoruz, sen..  
**Kız / Oğul;** Ama sıkılıyorum.  
- **Anne/Baba;** Anlıyoruz ama böyle giderse geleceğin mahvolur biliyorsun..  
**Kız / Oğul;** Evet ama sıkılıyorum.

### Kitap Önerisi:

**Dr.Erdal Ataberk**  
Erken Büyüyen Çocuklar



### KENDİ SORUMLULUKLARINIZA BAKIN

Anne babanızın ev içerisinde size verdiği işleri hatırlayın. Ekmek almaya gitmek, sofrayı kurmak, evin temizliğine ve düzenine yardım etmek... Anne babanız kadar sizler de sorumluydunuz.

Bugün çocuklardan sadece en önemsiz sorumlulukları almaları bekleniyor. Oysaki ev içerisindeki işler anne, baba ve çocuk arasında paylaşılsa çocukların ne kadar becerikli olduklarını görmek sizi şaşırtabilir. Çocuklarınıza güvenin ve potansiyellerini sergilemelerine izin verin.

### ERGEN BEYİNİ

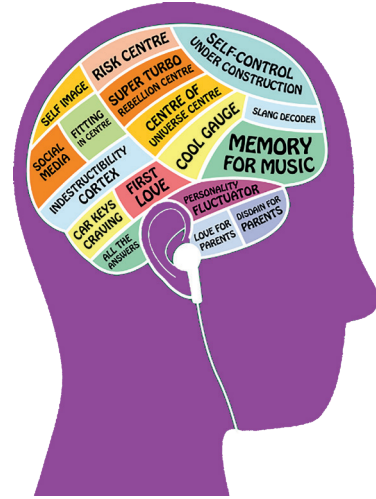
Beynin dış yüzeyi (korteks) çalışma özellikleri bakımından 4 bölgeye ayrılır. Ergen beyni muazzam ve sürekli gelişen bir organ. Hormonal değişiklikler, sosyal farkındalık, risk alma, akran baskısı, duyguların etkisi bu dönemde yoğun olarak hissedilir.

Beynin dış yüzeyi (korteks) çalışma özellikleri bakımından 4 bölgeye ayrılır. Her bir bölgenin performansı, kişiye ait üstün ya da zayıf özelliklerini belirler.

Ergen beyni muazzam ve sürekli gelişen bir organ. Ve içinde olan biten çok fazla şey var: Sosyal farkındalık, risk alma, akran baskısı gibi.

Tüm bunlar, bu dönemde yoğun olarak hissedilir. Yakın zamana kadar, beynin yalnızca çocukluk çağında aktif olarak geliştiği düşünülüyordu. Ancak son yirmi yılda yapılan araştırmalar sonucu, beynin ergenlik döneminde de – ortaokul yıllarından ilk yetişkinliğe kadar devam edebilen bir dönem boyunca – geliştiği keşfedildi.

*University College London'da bilişsel sinirbilim profesörü olarak görev yapan Sarah-Jayne Blakemore, "Şimdiye kadar, beynin çocukluk çağından sonra büyük bir gelişme göstermediğini zannediyorduk ama durum böyle değilmiş", diyor ve hem eğitimcilerin hem de çocukların bu gerçekten çok fazla şey öğrenebileceğini ekliyor.*



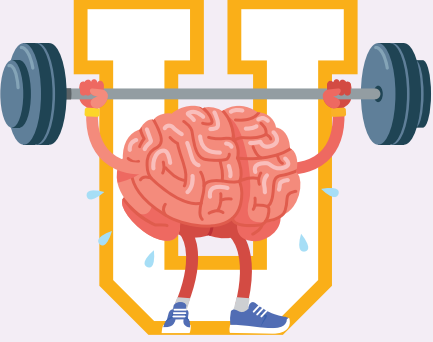
### Kitap Önerisi:

**Dr. Frances E. Jensen**  
**Amy Elnis Nutt**  
Ergen Beyni



## BEYNİN GÖREVLERİ

### BEYNİN ÖN BÖLGESİNİN BAZI GÖREVLERİ



- Kendini kontrol edebilme
- Gelecekle ilgili öngörülebilirlik
- Planlama, tasarlama
- Yargılama
- Motivasyon
- Hazzı erteleme ve sabır
- Dikkati verme, sürdürme ve yönlendirme
- Kısa-orta süreli ve işleyen bellek
- Tepki kontrolü
- Düzenli olma
- Sorunları çözme
- Ayrıntılı düşünme
- Hatalardan ders çıkarma
- Duyguları anlama ve ifade etme
- Empati kurma

Beynin ön bölgesi yaşamı planlı ve öngörülebilir biçimde organize etmekten sorumludur. Bu bölüm ergenlikte yeniden organize edilir ve gelişme sürecindedir. Ergenlik dönemindeki duygusal gelişimle hormonal değişim arasında güçlü bir bağ vardır. Hormonlardaki dalgalanmalar duygusal dalgalanmalarla sonuçlanabilir. Bu değişimlere yabancı olan ergen özellikle ergenliğin başlarında küçük değişikliklerin etkisinde abartılı duygusal tepkiler verebilir. Ergenlik entellektüel bir genişleme ve akademik yaşantının öneminin farkına varmaya başlama çağıdır. Bu dönemde bireyin genelleme, soyut kavramlarla baş etme, zaman kavramını anlama, kendi anlık gereksinimleriyle ilgisi olmayan görüşlerle ilgilenme, mantıksal düşünme ve başkalarıyla iletişim kurma yetenekleri hızla artar.

## ERGENİN GELİŞTİRMEYE ÇALIŞTIĞI KİMLİK

1. Birey olarak kim olduğunu keşfetme,
2. Sağlıklı bir bağımsızlık duygusu oluşturma,
3. Başkaları ile yakın ve özen gösteren ilişkiler kurma,
4. Cinsel duyguları ifade etme ve cinsel gelişim,
5. Toplumda başarılı ve yetkin bir üye olma

Kimliğin gelişmesi için önemli önkoşullardan biri otonomi gelişimidir.

Gencin kendi planları, istekleri, idealleri ve kaygıları vardır. Gencin bu düşünce ve duyguları doğrultusunda karar alma sürecinde destek olmamak, yeterince sorumluluk vermemek ya da güven duyulduğunun gösterilmemesi kimlik gelişiminde ketlenmeye yol açabilir.



Genç hedeflerinin gerçekçi bir çizgiye çekilmediği durumda motivasyon düşüklüğü, kararsızlıklar yaşayabilir. Bunlar başkalarına bağımlılık ve depresif bir ruh haline sebep olabilir.

1. Akranlarının fikirlerine hemen hiçbir şeye olmadığı kadar çok değer verirler.
2. Vücutlarında olup biten şeylerden korkarlar.
3. Abartma eğilimleri vardır.
4. Toplum önünde övülmekten mahcup olurlar.
5. Sır tutmakta zorlanabilirler.
6. Sizin de bir insan olduğunuzu yeni fark ederler.
7. Ailelerinden uzaklaşırlar.
8. Hala çocuklardır.



## ERGENLİKTE OTONOMİ (ÖZERKLİK) GELİŞİMİ

1. Kendi başına karar alabilme becerisi ve isteği artar.
2. Özerkliğini kendisine ve çevresine kanıtlama ihtiyacı duyabilir.
3. Hakları kısıtlamak ya da olması gerekenden fazlasını vermek otonomi gelişim sürecini olumsuz etkileyebilir.

Bu dönemde kendi başına karar alabilme becerisi ve isteği artar. Özellikle gelişimin ilk zamanlarında genç zaman zaman bu özerkliğini kendisine ve çevresine kanıtlama ihtiyacı duyabilir. Buradaki dengesizlik risk alma davranışı ya da tam tersi fazlaca itaatkâr olma ile sonuçlanabilir.

Hakları kısıtlamak ya da olması gerekenden fazlasını vermek otonomi gelişim sürecini olumsuz etkileyebilir. Ebeveynlerin kurallarının net olması, sözlerinde durması, aynı zamanda gerekli esnekliği göstererek kademe kademe ilerlemeye devam etmesi gerekir.

## ERGENLİKTE ÖZDEĞER KAVRAMI VE KENDİNİ DEĞERLİ BULMA



Kendilik değeri (özdeğer) yüksek bir birey; problemler karşısında çözüm odaklı, olumlu tutumlar sergiler.



Kendilik değerinin yüksek tutulabilmesi için kişinin kendisini tanıması, güçlü ve zayıf yanlarını iyi bilmesi aynı zamanda genç için gerçekle uyumlu hedefler gösterilmesi gerekir.



Akademik alan, sosyal alan, ikili ilişkiler alanı, fiziksel ve sportif beceriler alanı gibi kendilik değerini zenginleştirebileceği pek çok alan bulunmaktadır.

## ERGEN ve AİLE İLİŞKİLERİ

Ergenlere ebeveynlik yapmak, bazen ince bir ip üzerinde yürüyormuşsunuz hissi verebilir. Ergenlerin hayatta kendi yollarını bulmalarına destek olmak ile giderek artan bağımsızlıklarını kabul ederek geri çekilmek arasında bir denge kurmak kolay bir iş değildir. Sevgi ve ilgi göstermek için harcadığınız tüm çabaya rağmen, çoğu zaman kendinizi ergen çocuklarınızla çatışma halinde bulabilirsiniz.



Bir ergene başarılı bir şekilde ebeveynlik yapmak için yetiştirme tarzınızın büyük bir evrim geçirmesi gerekmektedir. Başka bir deyişle, olayları akışına bırakın ve çocuğunuza güvenin. Birtakım hatalar mutlaka yapacaktır ama iyi seçimler yaptığı da olacaktır. Bu mesajları çocuğunuza iletin. Hepimiz kötü birtakım seçimler yaparak ve bunların sonuçlarını yaşayarak, iyi seçimler yapmayı öğreniyoruz. Tabii ki bu olayları tamamen kendi akışına bırakın demek değil. Alışveriş merkezindeki çocuğu hatırlıyor musunuz? Ebeveynler olarak o durumda yapmaya çalıştığımız şey çocuğun özgüven ve özgürlük hislerini desteklemek ve aynı zamanda çocuğun güvende olduğundan emin olmak. Ben bu duruma "belirli mesafeden izleme" diyorum çünkü biz çocuğun yaptıklarını takip etmeye devam ediyoruz ve çocuğu, onun farkında olmadığı potansiyel tehlikelerden korumaya çalışıyoruz. Ama bunu yaparken de çocuğun omzunun tepesinde değil, belli bir mesafede durarak yapıyoruz. Çocuklarımıza, yetişkin statüsüne geçme yolunda bu şekilde yardımcı olabiliriz.



Yetişkinler dünyasına tam anlamıyla girebilmek ve ihtiyaç duyduğu güvenin gelişmesi için çocuğunuz, sizi olabildiğince uzağa itecek, bir birey olarak yeteneklerini keşfetmeye çalışacaktır. Bunu kişisel bir şey olarak algılamayın, bu çocuğunuzun sizden nefret ettiği veya sizin iyi birer ebeveyn olmadığınız anlamına gelmemektedir. Bu her ebeveynin başına gelir. Ve bazen bu dönem öncesi çocuğunuzla ilişkiniz ne kadar yakınsa, geri itme olayı da o kadar zor olmaktadır. Bu mesafenin geçici bir süre için geçerli olduğunu ve çocuğunuzun, istediği kimliği oluşturmak ve sizinle daha yakın bir ilişkiyi tekrar kurmak için eninde sonunda bir yol bulacağını düşünün.

## PROBLEMLERİ AŞMAK İÇİN KULLANILACAK YAPICI YOLLARIN KEŞFİ/ İLETİŞİM ENGELLERİ

Farklı algı düzeylerinde olmamızın bazı sebepleri var;

- Tecrübelerimizin yani yaşanmışlıklarımızın farklı olması,
- O anki psikolojik ya da zihinsel durumumuz,
- İçinde yetiştiğimiz zamanın, inançlarımızın ve değerlerimizin farklı olması,
- Duyu organlarımızın çalışma hassasiyeti,

Kişinin kendisi dışında onu etkileyen çevresel faktörler, çevresel ortamdan edindikleri;

- Sıklıkla emir cümleleri kurmak,
- Gözdağı vererek konuşma biçimi,
- Sürekli öğüt verme, çözüm önerileri getirme,
- Sıklıkla yargılamak, eleştirmek,
- Çocuğu sürekli övmek,
- Ad takmak, alay etmek,
- Sürekli soru sormak, sınamak, sorgulamak.



## BENLİĞİ OLUMSUZ ETKİLEYEN YAKLAŞIMLAR

- Mükemmeliyetçilik
- Yargılayıcılık
- Denetleyicilik ve yönlendiricilik
- Sürekli öfke
- Kibir ve aşırı gurur
- Eleştirme ve suçlama
- Aşağılama
- Korumacılık
- Sürekli yardım
- Başkalarına sürekli hoş görünme çabası



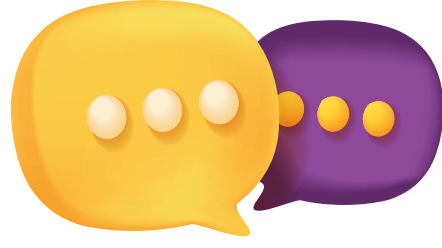
Kimlik gelişimi yaşam boyu sürmesine karşın, en önemli dönüm noktası ergenlik dönemidir. Ergende yeterlilik duygusu, tutum ve başarı için gerekli bir koşul ve bir ruh sağlığı göstergesi gibi değişik anlamları olan benlik saygısının gelişimi de oldukça önemlidir. Benlik saygısı, bireyin kendi hakkında ne hissettiği ya da neye inandığı ile ilgili kendini algılayışıdır.

Benlik saygısı, motivasyon, tutum, davranış ve duygusal algılamaların etkisini tanımlar. Benlik saygısını artırmak için sıralanan yaklaşımlardan ziyade, aileler sevecen bir tutumla yaklaşmalı ve onları bütünsel olarak kabul görülen ortamda yetiştirerek yeteneklerini geliştirilmelerine olanak sağlamalı. Çocuklara yeterli zaman ayrılmalı ve iyi dinleyici olunmalı, aileden beklentilerini açıkça ifade edebileceği ve her konuda rahatça konuşabileceği uygun ortamlar oluşturulmalı, alınan kararlarda etkin rol almaları sağlanmalı, anne-baba kendi aralarındaki ilişkide demokrasi kültürünü yaşatarak çocuklarına örnek olmalıdır. Bu olumsuz yaklaşımları sadece ergene yönelik değil eşinize yönelik yapmıyor olmanız aile sisteminizde yetişen çocuklar için oldukça önemlidir.

# ERGEN İLE İLETİŞİM

İletişimde ilk adım gözlem yapmak ve dinlemektir. Özellikle ergenlik döneminde kendisini anlaması zorlaşan bir bireyin kendisini de anlatması güçleşir. Bu yüzden onların sabır ile dinlenmeye ihtiyaçları vardır.

«Ailelerin çoğu "çocuğumuz bizimle hiçbir şeyi paylaşmıyor, gizliyor" derler. Gençlerin çoğu da "aileme anlattığım zaman beni dinlemiyorlar, ne söylesem hemen tepki veriyor kızıyor ya da nasihat ediyor", "beni anlamıyorlar bende hiçbir şeyi anlatmıyorum" diyor. İyi bir dinleyici olabilmek; iyi bir iletişim için çok önemlidir. Ne kadar kızgın ve endişeli olursak olalım duygularımızı kontrol edip, ani tepki vermeden, nasihat etmeden, etiketlemeden, yorum yapmadan, sözünü kesmeden, hemen öneri getirip çözüm bulmaya çalışmadan dinleyebilmeliyiz. Onunla konuşurken geçirdiğiniz zamanın en az 2 katını onu dinleyerek geçirin. O konuşurken başka bir işle uğraşmadan, onunla göz teması kurarak onu dinleyin. Bunlar çocuğunuzu bir şeyleri paylaşma konusunda cesaretlendirir. Çocuğunuzu dinlemek, "Ben ailem için önemliyim, benim düşüncelerime değer veriyorlar, beni anlamaya çalışıyorlar" diye düşünmesini sağlar. Daha sonra çocuğunuz da sizin konuşmanızı dinleyip ne düşündüğünüzü anlamaya çalışacaktır. Çocuğunuz bir şey anlatırken onun beden dilini gözlemleyin ne hissettiğini anlamaya çalışın. Onu dinlerken cevaplamaya çalıştığımız soru, "**Çocuğum ne hissediyor ne düşünüyor, benden beklentisi nedir?**" olmalıdır. Cevabı bulduğunuzda, "-sanırım, -anladığım kadarıyla" gibi sözlerle başlayan cümleler kurup çocuğunuzdan onay alın. Duygusunun anlaşılması, yani onunla empati yapabilmemiz, bunu ona iletmeniz, hem çocuğunuzun kendi duygularını adlandırmasına yardım edecek hem de sakinleşmesini, rahatlamasını sağlayacaktır.»



Dinlemeye hazır hissediyorsanız dinleyin. Sorun varsa dinlemek önemlidir. Karşınızdakinin duygu ve düşüncelerini gerçekten kabul edin. Karşınızdakinin kendi sorunlarını çözebileceğine inanın. Karşınızdakinin sorununu kendi sorununuz haline getirmeyin.

**"Dinlemek, konuşmak için kendi sıranızı beklemektir."**

## Ergen ile İletişim Önerileri!

**Onu dinlerken, sadece çocuğunuzun bakış açısını ve onun için neyin anlamlı olduğunu anlamaya çalışın.**

Onun konuşmasını sağlarken 'ne' ve 'nasıl' sorularını sorun. Ona kendisini savunma ihtiyacı hissettirecek 'neden' sorusunu sormayın. "Kimya sınavından nasıl düşük not aldın?" ile "Neden düşük not aldın?" sorusu arasında fark vardır.

"Notunu yükseltmek için ne yapabilirsin?" sorusuna verilecek cevap sizin "Her gün okul sonrasında öğretmenle çalışman gerekiyor, akşamları da yarım saat fazla çalışman gerek." demenizden daha iyi sonuç verir.

Dinleme, bir insanın diğeri için yapabileceği en güçlü şeylerden biridir. Destek ve koşulsuz sevgiyi gösterir. Çocuklar kendilerini duyurmak istediklerinde ebeveynler, bunu bir sorunu çözmek ya da ders vermek olarak algılayabilirler. Sessizlik, bir başkasının konuşmasını sağlamak için güçlü bir araçtır. Varsayımlarda bulunmak yerine, çocuğunuzu dinleyerek, onun içinde bulunduğu durum hakkında daha fazla bilgi edinebilir ve böylece ona işine yarayacak öğütler verebilirsiniz.

## Özerkliğine zarar vermeden yanında olun.

Öz denetim ve öz düzenlemenin ergenlik döneminde ortaya çıkan beceriler olduğunu unutmayın. Ergenlik dönemindeki çocukların, tıpkı pişmek için birazcık daha beklemesi gereken kek gibi, neredeyse yetişkin olmuş insanlar olduklarını düşünürüz.

Ergenlik çağındaki çocuğunuz daha çok yetişkin bedeninde yaşayan bir çocuk gibidir. Sürekli sizin liderliğinizi kabul etmeyecek olsa da eninde sonunda anlayacaktır.

## Mahremiyetlerini ihlal etmeyin.

İçinde bulunduğumuz dijital çağ için çetrefilli bir tavsiye olacak bu ama yinede herhangi bir sorun çıkmaması ve mahremiyetlerini ihlal etmemek için teknolojiyi bilinçli kullanma konusunda tedbirler almalıyız. İki seçenek de tartışmaya açık. Ancak, çocuğunuzun neler yaptığını bulmanızı gerektirecek durumlar da olabilir. Kendine zarar verebileceğini düşündüğünüz zamanlarda ona yardım için elinizden ne geliyorsa yapmak için tereddüt etmeyeceğinizi biliyoruz.

Gizlice yapılan sınır ihlallerine çocuklar yıllarca içerleyebilirler. Ayrıca pek etkili olmazlar, çünkü çocukların sizi alt etmenin bir yolunu bulma ihtimalleri çok yüksektir. Sinsice yapılan hamleler güveni ortadan kaldırır ve daha fazla problem yaratır. Ebeveynler çoğu zaman yeterli bilgiye sahip olmazlar ve bu eksik bilgiler bazen yanlış sonuçlar doğurur.

## Gelecekleri hakkında tahmin etmek yerine ihtimalleri paylaşın.

Çocuğunuzun mevcut davranışını gelecekteki benliği hakkında kesin yargılar gerçekçi değildir. Bugünkü bazı davranışlarının geçici denemeler olduğunu unutmayın. Gerçeklikle çok da ilgili olmayan bu düşünce biçimi sizin sürekli endişelenmenize neden olur.

Ona, "Bunu eninde sonunda çözeceğini biliyorum." demeniz, "Ne zaman başaracaksın acaba?" diye sormanızdan daha fazla yardımcı olacaktır.

## Hiçbir şeyi çok fazla kişisel olarak algılamayın.

Yaşananları kişisel algılamak daha fazla öfke, hayal kırıklığı, incinme ve suçluluk duygusuna yol açar. Ve bu duygular, çocuğunuzun değil sizin dengeyi bozar. Ayrıca yanlış kararlar almanıza neden olur.

Çocuğunuzla yaşadığınız hararetli bir tartışma sırasında bunun gerçekten sizinle değil onunla ilgili olduğunu kendinize hatırlatın. Eğer duygularınızı incitirse, verimli bir konuşma yapabileceğiniz ana kadar zaman tanıyın.

Bazı günler çocuğunuz sizi hafife alıyor, reddediyor ya da hatta bazen nefret ediyor gibi görünebilir. Ama aslında öyle değildir. Çocuğunuz sadece her çocuğun yaptığı şeyi yapıyor: Zihni sürekli meşgul, sınırları zorluyor ya da duygularını kontrol etmekte zorlanıyor. Elbette kabalığı ve saygısızlığı tolere etmek zorunda değilsiniz. Yine de kolay bir hedef olduğunuzu unutmayın, çünkü siz güvenlisiniz. Ne yaparsa yapsın çocuğunuzun sevmeyi asla bırakmayacaksınız ve o bunu biliyor.

## Kitap Önerisi:

**Doğan Cüceloğlu**  
Geliştiren  
Anne Baba



## AKLINIZDAN ÇIKARMAYIN!

TÜM EBEVEYNLER BU HATALARI YAPABİLİR VE YAPMAYA DA DEVAM EDECEK.  
MÜKEMMEL EBEVEYN DİYE BİR ŞEY YOKTUR.  
EBEVEYNLİK BİR BECERİ DEĞİL, BİR İLİŞKİDİR. İYİ BİR İLİŞKİNİN EN ÖNEMLİ  
ÖZELLİKLERİNDEN BİRİ, BİRBİRİNİN HATALARINI TOLERE EDEBİLMEK,  
ONLARDAN DERS ALMAK, GEREKTİĞİNDE ÖZÜR DİLEMEK VE SONRA İLİŞKİYE  
DEVAM ETMEKTİR. VE UNUTMAYINIZ Kİ ANNE BABALARIN HATALI DAVRANIŞLARININ  
YANINDA SAYILAMAYACAK KADAR ÇOK OLUMLU DAVRANIŞLARI VARDIR.