

İPDR BÜLTEN

İSTEK OKULLARI

**Psikolojik
Danışmanlık ve
Rehberlik
Bölümü** yayındır.

Merhaba,

Ergenlik, bireyin biyolojik, bilişsel, duygusal ve sosyal alanlarda köklü değişimler yaşadığı gelişimsel bir süreçtir. Çocukluktan yetişkinliğe geçişin kritik bir evresi olarak değerlendirilen bu dönem, yalnızca bedensel büyüme ve olgunlaşma ile sınırlı kalmaz; aynı zamanda kimlik inşası, bağımsızlık arayışı ve sosyal ilişkilerin yeniden tanımlanması gibi önemli gelişmeleri de içerir. Bu bültenimizde ergenlik özelliklerini, çocuk-aile iletişimi açısından ele alarak hazırladık

Keyifli okumalar dileriz.





YENİDEN DOĞUŞ: ERGENLİK

Ergenlik kimi kaynaklarda yeniden doğuş olarak tanımlanır. Hem fizyolojik hem psikolojik değişimlerin yoğun olarak yaşandığı bu dönem çocukluktan sıyrılarak yetişkinliğe doğru evrilen bir süreçtir. Ergenlik döneminde boy ve kiloda, hormonlarda, beden ve beyin gelişiminde hızlı bir gelişim söz konusudur.

Çocuk vücudu, bir yetişkin vücuduna dönüşme çabası içerisinde. Çoğunlukla 10-19 yaş aralığında gözlenen ergenlik, bireyin kendisini tanıma, çevresini anlamlandırma ve yaşam rollerini şekillendirme çabalarının yoğunlaştığı, duygu ve davranışlarda dalgalanmaların sık görüldüğü bir dönem olarak karşımıza çıkar. Ergenlik, her genç için farklı bir deneyimdir. Bazı gençler bu süreci daha sorunsuz ve sakin atlatırken, kimileri bu süreci daha dalgalanmalı geçirebilir. Bu süreçte ailelerin etkisi neler olabilir?

Bu Dönemdeki Ebeveyn Gözlemleri!

- Dış görünüşünü daha fazla önemsiyor.
- Bizimle daha fazla çatışıyor.
- Sürekli odasına kapanıyor.
- Arkadaşlarından başka gözü bir şey görmüyor.
- Nedensiz yere öfkeleniyor.
- Bambaşka bir çocuğa dönüştü.
- Bizden çok uzaklaştı.

Bağımsızlık İhtiyacı ve Aile Denetimi

Ailelerin bu süreçte en sık yaşadığı sorunlardan biri, ergenin bağımsızlık talebi ile ailenin kontrol etme isteği arasındaki çatışmadır. Araştırmalara göre ailelerin sıkı denetim ve aşırı baskı uygulaması, ergenin uyum sorunlarını artırabilmektedir. (Kaynak: Sayıl, Kindap & Kumru) Bu süreçte gence verilen sorumluluklar ve bağımsızlık dengeli bir biçimde artmalıdır.

Ergenlikte, akran grubunun daha ön plana çıkması, bir gruba dâhil olma, arkadaşlarla daha çok zaman geçirme ihtiyacı, aileleri endişelendirebilir. Küçükken hep yanında olan, sevgisini kolayca gösterebilen çocuğunun kendisinden uzaklaştığı

ve artık kendisiyle daha az şey paylaştığını fark eden aileler, kontrol ihtiyaçları artar. Bu süreçte aileler, gencin sosyal çevresini tanıyarak belli ölçülerde arkadaşlarıyla sosyalleşmesine olanak tanımalıdır.

Bu dönemde gençler kendi başlarına karar vermek, daha özgür olmak, daha fazla hak sahibi olmak isterler. Sağlıklı bir yetişkin hayatına hazırlanmak için gence verilen özgürlük kadar sorumluluk da verilmelidir. Aileler sorumlulukla birlikte haklara sahip olabileceklerini anlamasına yardımcı olabilirler.

Bununla birlikte ergenlik dönemindeki bir birey çerçevelendirilmeye de ihtiyaç duyar. Bu yüzden bu dönemde devam ettirilecek ilişkide dengeli bir yaklaşım sergilenmek oldukça önemlidir.

Aile tutumu ve benlik saygısı

Araştırmalar, ergenlerin aile ilişkilerini nasıl algıladıklarının onların benlik saygısı ve uyum düzeyini doğrudan etkilediğini göstermektedir. Yani ailenin bakış açısı, ergenin kendini değerli hissetmesi açısından büyük önem taşır. (Kaynak: Gönültaş, Uzun & Akın) Bu nedenle ergenliği yalnızca "zor bir dönem" olarak değil, çocuğun gelişim yolculuğunun doğal bir parçası olarak görmek gerekir. Bu dönemde aile desteği, ergenin hem kendine güvenini artırır hem de yaşadığı değişimleri daha sağlıklı atlatmasına yardımcı olur.

Ergen bireye yaklaşım

Ergenlikte aile-çocuk ilişkilerinde dalgalanmalar olağandır. Bu dönemde aileler, çatışmaları kişisel algılamamalıdır. Araştırmalar, ergenin yaşadığı duygusal dalgalanmaların çoğunlukla geçici olduğunu ve ebeveynin sabırlı tutumunun ilişkiyi güçlendirdiğini göstermektedir. (Kaynak: Aybak & İpek)

Bununla birlikte "helikopter ebeveynlik" olarak tanımlanan aşırı koruyucu ve müdahaleci tutumların, ergenin kimlik gelişimini olumsuz etkileyebileceği bulunmuştur. (Kaynak: Bazkır & Doğan) Bu nedenle sorunlara yaklaşırken çocuğun kendi kararlarını almasına fırsat vererek kişilik gelişimi desteklenmelidir. Yerine getirmesi gereken sorumluluklar noktasında da baskı kurmamak, ancak sürecin uzaktan takipçisi olmak

gencin sorumluluk bilincini destekleyecektir. Aileler için en önemli noktalardan biri, ergenlik dönemini bir öğrenme ve gelişim fırsatı olarak görmektir. Bu dönemde çocuğunuz ile yaptığınız düzenli konuşmalar; yalnızca dersler ve kuralları değil, hayatı, arkadaşlıkları ve hayalleri konuşmak aranızdaki iletişimi bir üst noktaya taşıyacaktır.

Yine birlikte geçirebileceğiniz bir zaman dilimi belirlemek bu zamanlarda; spor, sanat, hayvan bakımı vb. gibi birlikte gerçekleştirilen faaliyetler yine ilişkinizi besleyecek aynı zamanda çocuğunuzun sosyal-duygusal gelişimini destekleyecektir. Ek olarak, çocuğunuzun kişilik



LİSE

gelişiminde öğüt vermek özellikle bu dönemde işe yaramayabilir. Ergenler söylenenlerden çok görülen davranışları örnek alırlar. Sabırlı, saygılı ve tutarlı olmak en güçlü rehberliktir. Ergenlik döneminde gençler, aileleri tarafından anlaşılacak ve kabul edilmek isterler.

Aybak & İpek (2021) çalışmalarında şunu vurgular: "Ailelerin çocuklarıyla açık iletişim kuramaması, ergenlikte yaşanan sorunların derinleşmesine neden olmaktadır." Bu nedenle, ailelerin dinleyici rolünü benimsemesi ve ergenin duygu ve düşüncelerini ifade edebileceği bir ortam yaratması büyük önem taşır. Sonuç olarak;

- Gencin karar almasına fırsat tanıyın.
- Hatalarını deneyimlemesine alan açın.
- Onu dinleyin, yönlendirin fakat kontrol etmeyin.
- Sorumlulukları paylaşmasına fırsat verin.

Ergenlikte oluşturulan sağlıklı kimlik gelişimi, bireyin ileriki yaşamında özgüvenli, sorumluluk sahibi ve bağımsız bir yetişkin olmasının temelini oluşturur. Bu süreçte çocuğunuza yönelik bakış açınız ve tutumunuz, bu temel oluşmasında son derece kıymetlidir. Çocuklarımızla daha sağlıklı ilişkiler kurabilmek için aşırı korumacı tutumlar yerine açıklayıcı ve demokratik bir yaklaşım benimsemek büyük önem taşır. Ergenlik, yalnızca çocuğunuzun değil, sizin de ebeveynlik yolculuğunuzda önemli bir dönemektir. Bu süreci "kriz" olarak görmek yerine "fırsat" olarak değerlendirdiğinizde, çocuğunuzla daha güçlü bir bağ kurabilir ve onun sağlıklı bir yetişkinliğe adım atmasına destek olabilirsiniz.

İSTEK Okulları Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü

KAYNAKÇA

- Aybak, T., & İpek, M. (2021). Ergenlik dönemindeki çocuğa sahip ebeveynlerin yaşadıkları sorunlar. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 8(72), 1272–1286.
- Bazkır, H. Ö., & Doğan, A. (2024). Helikopter ebeveynliğin ergenlik döneminde kimlik gelişimi üzerine etkileri. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 12(25), 112–128.
- Gönültaş, O., Uzun, K., & Akın, M. S. (2020). Ergenlerin aile içi ilişki algılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 177–188.
- Sayıllı, M., Kindap, Y., & Kumru, A. (2018). Ebeveyn çatışması ve ergenin uyum sorunları arasındaki ilişkilerde ebeveyn kontrollerinin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(82), 67–82.





İSTEK OKULLARI

İSTEK **ACIBADEM** OKULLARI
İSTEK **AFYON** OKULLARI
İSTEK **ANKARA** OKULLARI
İSTEK **ANTALYA** KONYAALTI OKULLARI
İSTEK **ANTALYA** LARA OKULLARI
İSTEK **ATANUR OĞUZ** OKULLARI
İSTEK **BANDIRMA** OKULLARI
İSTEK **BELDE** OKULLARI
İSTEK **BİLGE KAĞAN** OKULLARI
İSTEK **1915 ÇANAKKALE** OKULLARI
İSTEK **DENİZLİ** OKULLARI
İSTEK **GAZİANTEP** OKULLARI
İSTEK **İZMİR** OKULLARI
İSTEK **KAŞGARLI MAHMUT** OKULLARI
İSTEK **KEMAL ATATÜRK** OKULLARI
İSTEK **KUŞADASI** OKULLARI
İSTEK **LÜLEBURGAZ** OKULLARI
İSTEK **MERSİN** OKULLARI
İSTEK **OSMANİYE** OKULLARI
İSTEK **SEMİHA ŞAKİR** OKULLARI
İSTEK **ULUĞBEY** OKULLARI