



İSTEK OKULLARI

**Psikolojik
Danışmanlık ve
Rehberlik**
Bölümü yayınıdır.

Merhaba,

Ergenlik, kimlik gelişiminin hızlandığı ve akran ilişkilerinin öne çıktığı bir dönemdir. Bu süreçte arkadaş çevresi, gencin benlik saygısını ve sosyal becerilerini etkiler. Ailenin aşırı kontrolü özerkliği zedeleyebilir; tamamen ilgisiz kalmak ise riskli davranışların fark edilmesini zorlaştırır. Aile ile kurulan sağlıklı iletişim, ergenin davranışlarını ve arkadaş ilişkilerini doğrudan biçimlendirir. Bu bültende ergenlik dönemindeki çocuğunuzu nasıl takip edebileceğiniz ve onunla etkili iletişim kurma yollarını paylaşmak istedik.

Keyifli okumalar dileriz.



**Ergenlikte
Arkadaşlık
İlişkilerinin Önemi**



**Zorlayıcı
Davranışların
Gelişimsel
Temelleri**



**Zorbalık ve
Normal Çatışmanın
Ayrımı**



**Dijital Dünyada Zorbalık ve
Güvenli İletişim**



ERGENLİKTE ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ VE ZORLAYICI DAVRANIŞLAR

Zorlayıcı Davranışlar

Öğrenmenin, büyümenin ve gelişimin bir parçası, hata yapmak, hatalardan öğrenmek ve yapılan davranışın sorumluluğunu alabilmektir.

Nöropsikolojik açıdan bakıldığında, ergen beyinde ödül ve duygusal uyarılma sistemleri (limbik sistem) hızlı biçimde olgunlaşırken, özdenetim ve karar verme süreçlerinden sorumlu prefrontal korteks henüz tam gelişmemiştir. Bu gelişimsel dengesizlik, hem riskli davranışlara eğilimi artırır hem de öfke kontrolü ve dürtü yönetimini güçleştirir. Bu nedenle bazı gençler daha zorlayıcı davranışlar sergileyebilirler.

Son yıllarda zorlayıcı davranışların bir kısmı zorbalık olarak karşımıza çıkarken her davranışın zorbalık olmadığını unutmamak gerekir. Bilimsel tanıma göre zorbalık; bir kişiye kasıtlı olarak, tekrarlayıcı biçimde ve güç dengesizliği (örneğin kalabalık bir grubun bir kişiyi hedef alması gibi) içeren zarar verici davranışlardır.

Aile müdahalesi gereken zorbaca tutum ve davranışlara örnekler:

- Aynı kişiye sürekli alaycı lakap takmak, dışlamak veya aşağılamak.

- Sosyal medyada küçük düşürücü paylaşım yapmak.
- Arkadaş grubundan sürekli dışlama, söylenti yayma.

Kabul edilebilir tutum ve davranışlara örnekler:

- Tek seferlik tartışma veya anlaşmazlık.
- Farklı fikirlerin çatışması.
- Karşılıklı şakalaşma (her iki taraf da rahatsız değilse ve uygun bağlamda gerçekleşiyorsa).
- Bir arkadaşlık ilişkisini sonlandırma.

Bu farkı bilmek çok önemlidir; çünkü her olumsuz etkileşimi zorbalık olarak tanımlamak, gencin çatışma çözme becerilerini zayıflatabilir.

Dijital Dünyada İletişim

Teknolojinin hayatın merkezine yerleşmesiyle zorbalık biçimleri de değişti. Artık dijital zorbalık, gençler arasında en sık karşılaşılan zorbalık türlerinden biridir.

Türkiye’de yapılan araştırmalar, aile iletişimi ve akran ilişkilerinin siber mağduriyet ve zorbalık üzerindeki etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından yayımlanan “Siber Suçtan

ve Zorbalıktan Korunma Rehberi'nde" çevrimiçi ortamlarda güvenli davranış ve aileye düşen roller detaylı şekilde açıklanmıştır.

Dijital zorbalık örnekleri:

Grup mesajlarında dışlama veya küçük düşürme.

- İzinsiz fotoğraf/video paylaşımı.
- Hakaret içerikli yorumlar.
- Taklit hesaplar açmak.

Sosyal medya kullanımını yasaklamak yerine, dijital etik üzerine konuşmak daha etkilidir.

"Bunu paylaşmadan önce biri seninle ilgili hoş olmayan bir paylaşım yapsa nasıl hissederdin?" gibi sorular sormak, empatiyi güçlendiren etkili bir yaklaşım olabilir.

Veli-Ergen İletişiminde Denge ve Farkındalık

Ergenle iletişimde amaç, kontrol etmek değil rehberlik etmek olmalıdır. Aşırı sorgulama veya eleştirel tavır, genci içine kapatabilir; aşırı serbestlik ise yönsüzlük ve güvensizlik hissi yaratabilir.

Ailelerin müdahalesi, yalnızca açık bir zarar ya da kötüye kullanım riski söz konusu olduğunda doğrudan olmalı; bunun dışında mümkün olduğunca rehberlik edici, saygılı ve dinlemeye dayalı bir tavır tercih edilmelidir.

Etkin iletişim için öneriler:

- Her gün kısa da olsa iletişim kurmak değerlidir. Yalnızca başarılarını değil, hislerini sormak önemlidir. Kısa da olsa bağ kurmanıza yardımcı olur.
- Öfke anında yapılan tartışmalar çözüm değil, kopukluk yaratır. Empatiye dayalı yaklaşım bağ kurmaya yardımcı olabilir.
- Empati kurun: "Senin yaşında ben de benzer şeyler yaşamıştım" demek köprü kurar. Hem de size kendi ergenliğinizi anımsatacak ve empatik çağrışımlar yapmanızı sağlayacaktır.
- Uyarılar yaparken davranışa ve kendi sınırlarınıza odaklanın, gencin kişiliğe değil: "Yalancısın" yerine "Bu durumda dürüst olmanı isterdim."

- Sosyal medyada geçirdiği zamanı izlerken gizli denetim yerine açık iletişimi tercih edin. Bu yaklaşım, hem güven duygusunu pekiştirir hem de gencin sorumluluk bilincini geliştirir.

Ailenin Rolü

Aile, çocuğun ilk sosyal öğrenme alanıdır. Evde gözlemlediği iletişim biçimi, okulda ve arkadaş çevresinde sergilediği davranışların temelini oluşturur. Aile içinde empatik iletişim, duygusal destek ve sınır koyma tutarlılığı olan gençlerin, zorbalık davranışına daha az eğilim gösterdiği



LİSE

görülmüştür. Aile olarak şunları yapabilirsiniz:

- Duyguları konuşmak için yargısız bir alan yaratın. "Yalan söyledin" yerine "Seni rahatsız eden bir şey mi oldu?" diyebilirsiniz.
- Televizyon veya sosyal medyada zorbalık içeren sahneleri birlikte değerlendirin. "Sence bu doğru bir davranış mıydı?" diye sorun.
- Çocuğunuzun tanık olduğu bir zorbalığı paylaşmasını teşvik edin; sessiz kalmanın onay anlamına gelmediğini öğretin.
- Gerektiğinde okul idaresi ve PDR bölümü ile işbirliği yapın.

Zorlayıcı davranışları önlemenin en etkili yolu, iletişim ve empati kültürünü aile içinde güçlendirmektir. Ergenler, duyulduklarını ve anlaşıldıklarını hissettiklerinde başkalarına zarar verme veya sessiz kalma eğiliminden uzaklaşırlar. "Bir çocuğun iç sesi, önce ailesinin sesinden oluşur."

O sesi anlayış, sabır ve güvenle şekillendirelim ki, çocuklarımız güçlü ama incitmeyen bireyler olarak büyüsünler.

İSTEK Okulları

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü

KAYNAKÇA:

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı. Ergenlik Dönemi ve Ergenle İletişim. https://kssmtal.meb.k12.tr/icerikler/ergenlik-donemi-ve-ergenle-iletisim_3831183.html

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. Siber Suçtan ve Zorbalıktan Korunma Rehberi. https://www.aile.gov.tr/media/210321/siber-suc-tan-ve-zorbaliktan-korunma-rehberi_flipbook_du-zenleme-1.pdf

Aytaç, Ö. & Uçan, G. (2022). Aile İletişim Kalıpları ve Akran İlişkilerinin Siber Mağduriyet ve Zorbalık Üzerindeki Etkisi. Bağımlılık Dergisi. <https://dergipark.org.tr/tr/doi/10.51982/bagimli.1020126>

Psikoterapi Atölyesi. Ergen Çocuğunuzla İletişimde Kalmanın Yolları. <https://psikoterapiatolyesi.com.tr/psikoterapi-atolyesi-diyor-ki/ergen-cocugunuzla-iletisimde-kalmanin-yollari-7461>





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