

# MAARİF aile

Türkiye Maarif Vakfı  
Aile Bülteni  
Mayıs 2026 | Sayı: 21

6

Ergenlikte  
Gelişimsel Süreçler

16

Ergenlik Problemleri

24

Ergenlerle İletişim

**"Ergenlik"**



sunuş

Mahmut M. ÖZDİL  
Türkiye Maarif Vakfı Başkanı

### Değerli Velilerimiz,

Tüm dünyada örgün ve yaygın eğitim faaliyetleri yürüten Türkiye Maarif Vakfı, Türkiye'nin eğitim alanındaki tecrübe ve birikimini paylaşmak için uluslararası alanda faaliyet göstermektedir. Vakfımız 6721 sayılı kuruluş kanunu esasları çerçevesinde okul öncesinden yükseköğretime kadar uluslararası eğitim kurumları açma ve işletme yetkisine sahip olmanın yanı sıra öğrencilere burs ve barınma desteği sağlama, eğitimde araştırma ve geliştirme faaliyetleri yürütme, müfredat geliştirme, uluslararası eğitim fuarları düzenleme, süreli ve süresiz yayınlar hazırlama görevlerini üstlenmektedir. Vakfımız, insanlığın ortak mirasını ve değerlerini harmanlayarak "İyi İnsan" yetiştirme misyonuyla hareket etmektedir. İyi ve erdemli insan aklını kullanan, irade gösteren, vicdan sahibi ve her daim aktif olan kişidir. İyi insanların yetişmesini sağlayacak uygun koşulların oluşturulmasının gerekli olduğuna inanıyoruz. Bu noktada Türkiye Maarif Vakfı olarak her çocuğun biricik ve kendine has olduğu bilinciyle hareket ediyoruz. Her bir öğrencimizin kendine özgü bir rengi, sesi ve üslubu olduğunu biliyor, bu doğrultuda onlara en uygun yaklaşımı sunmak için çalışıyoruz. Böylelikle çocuklarımızın kendi potansiyellerini ortaya çıkarmalarını hedefliyoruz. Bu doğrultuda eğitim paydaşlarının en değerlisi olan velilerimizle iş birliği yapmayı önemsiyoruz. Velilerimizden aldığımız destekle, her bir çocuğumuzu özenle geleceğe hazırlarken daha da güçleniyoruz.

Aile, çocuğun eğitim sürecinde önemli bir role sahiptir. Çocuklar hayata dair ilk deneyimlerini ailesiyle birlikte edinir. Çocuklar, sağlıklı bir şekilde büyüyüp hayata hazırlanabilmek ve gerekli becerileri edinebilmek için ailelerin sevgi dolu rehberliğine, desteğine ve yönlendirmesine ihtiyaç duyarlar. Bu eğitim süreci ailede başlar, okul ise ailenin attığı bu temelin üzerine bilgi, beceri ve değer katarak eğitim sürecini inşa eder. Okul ve ailenin iş birliği içinde olması çocuğun gelişimini olumlu yönde etkiler ve eğitim yolculuğunda çocuk için büyük bir güç oluşturur.

Çocuklarımızı hayata hazırlama sürecinde Türkiye Maarif Vakfı olarak velilerimizi eğitim sürecine dahil etmeyi önemli bir sorumluluk olarak görüyoruz. Maarif Aile Bülteni bu sorumluluğun bir gereği olarak siz değerli velilerimiz için hazırlanmaktadır. Maarif Aile Bülteni, çocuklarımızın fiziksel, zihinsel, duygusal ve akademik gelişimlerini en iyi şekilde desteklemek için velilerimize rehberlik etmeyi ve okul-aile iş birliğini artırmayı hedeflemektedir. Her sayıda özel bir tema çerçevesinde bilgi, öneri ve etkinlikleri sizlerle buluşturmaktayız. Büyük bir özveri ve emekle hazırlanan bu çalışmanın velilerimizde farkındalık oluşturacağına inanıyor, öğrencilerimizin gelişimine katkı sağlamasını temenni ediyor ve **Maarif Aile Bülteni**ni istifadelerinize sunuyoruz.



## Bu sayıda

### İmtiyaz Sahibi:

Türkiye Maarif Vakfı Adına  
Mahmut M. ÖZDİL

### Yayın Kurulu:

Ahmet TÜRK BEN  
Şule TOYRAN

### Editör:

Doç. Dr. Muhammet Ü.  
ÖZTABAK

### Yazarlar:

Ayşe Reyhan NAS  
Sarenur AK

### Katkı Sağlayan:

Tuba ÇETİN

### Grafik Uygulama:

Ahmet Said ÇELİK

Değerli ebeveynler, çocuklar yetişkin olma yolculuğundaki ilk durakları olan ergenlik döneminde birçok gelişimsel süreçten geçerek çocukluğu geride bırakır. Bu dönem hem fiziksel hem de psikososyal alanlarda büyük değişimlerin meydana geldiği bir zaman dilimi olması nedeniyle çok önemli bir süreçtir. Bu sayımızda sizlere faydalı olabilmek amacıyla ergenlik sürecine dair bilmeniz gerekenleri ve ebeveyn olarak ergenlik döneminde olan çocuklarınızla nasıl bir iletişim kurabileceğinizi detaylı bir şekilde açıkladık.

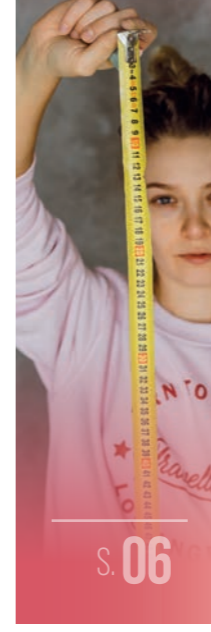
Bu kapsamda öncelikle ergenlik dönemini gelişimsel süreçler açısından ele aldık. Ergenlerin sosyal ilişkilerinin tekrar şekillendiği ve kimliklerini oluşturdukları bir dönem olarak ergenlik dönemi ilişkilerinden ayrıntılı bir şekilde bahsettik. Ergenlerin zamanlarının çoğunu geçirdikleri okul hayatlarındaki değişiklikler nedeniyle bu süreçte okulun rolüne değindik. Ayrıca ergenlikte ortaya çıkması muhtemel problemlere, ergenlerle kurulacak iletişimin nasıl olması gerektiğine ve bu sürece ilişkin ebeveynler için pratik önerilere yer verdik. Son kısımda ise her sayımızda olduğu gibi çocuklarınızla birlikte uygulayabileceğiniz bir etkinlik ve soru cevap köşesi hazırladık. Bu sayımızın çocuklarının bu önemli sürecine şahitlik eden siz ebeveynlere yol gösterici olmasını ümit ediyoruz...

**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Koordinatörlüğü  
Eğitim ve Öğretim Uygulamaları Daire Başkanlığı**

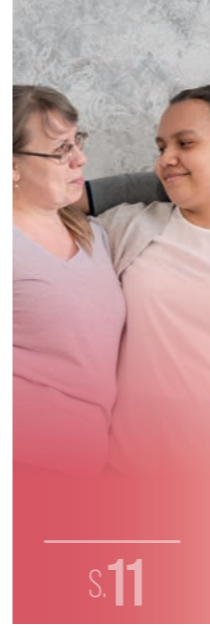
## İÇİNDEKİLER



S. 04



S. 06



S. 11



S. 14



S. 16



S. 24



S. 26



S. 28

ERGENLİK NEDİR? .....	4
ERGENLİKTE GELİŞİMSEL SÜREÇLER .....	6
ERGENLİK DÖNEMİNDE İLİŞKİLER .....	11
ERGENİN GELİŞİMİNDE OKULUN ROLÜ .....	14
ERGENLİK PROBLEMLERİ .....	16
Saldırganlık ve Çocuk Suçluluğu.....	17
Depresyon .....	18
Okulu Bırakma .....	18
Yeme Bozuklukları.....	20
Bağımlılık.....	22
ERGENLERLE İLETİŞİM.....	24
EBEVEYNLERE NOTLAR .....	26
ETKİNLİK: EBEVEYN-GENÇ İLETİŞİM KARTLARI .....	28
EBEVEYN-GENÇ ETKİNLİK TAKVİMİ.....	30
SORU-CEVAP KÖŞESİ .....	32
KAYNAKÇA.....	35

# ERGENLİK NEDİR?

**Ergenlik, ergenin ve çevresindekilerin birtakım zorluklar yaşamasının yanı sıra ergenin sosyal ilişkilerini geliştirdiği, kendi kimliğini inşa ettiği, belirli yeteneklerini ortaya çıkardığı ve bu yetenekler doğrultusunda hayatını şekillendirdiği dönemdir.**

**İ**nsan hayatı doğumdan itibaren sürekli bir değişim ve gelişim süreci içinde ilerler. Bu süreçte farklı dönemlerden geçen kişiler yeni beceriler kazanır, yeni sorumluluklar üstlenir ve çevreyle ilişkilerini yeniden şekillendirir. Bu nedenle insan yaşamını anlamak için gelişim sürecinin özellikleri ve bu süreçte ortaya çıkan dönemsel değişimleri incelemek önemlidir.

Gelişim, kişilerin hayatları boyunca devam eden ve birbiri ardına gelen basamaklardan oluşan süreçleri ifade eder. Her basamak birbiriyle sebep sonuç ilişkisi içerisinde bağlantılı olup kişilerin hayatlarında büyük değişimlere sebebiyet vererek önemli bir yer edinir. Bu gelişim basamaklarından biri olan ergenlik dönemiyle birlikte çocuklar fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal olarak pek çok değişiklik yaşamaktadır. Bu dönemde fiziksel olarak büyüyüp gelişen ergenlerin nasıl göründüklerine dair ilgisi artar ve vücut imajıyla ilgili endişe ve memnuniyetsizlikler yaşayabilirler. Ebeveynlerin gözetiminden daha uzakta ve bağımsız bir şekilde hareket eder, kendi sosyal çevresini oluşturur ve aileden uzaklaşarak akranlarıyla

daha çok vakit geçirirler. “Ben kimim?”, “Kim olacağım?” gibi sorular gündeme gelerek kimlik gelişimi süreci devam eder.<sup>1</sup> Ayrıca bu dönemde kademe atladıkça daha fazla ders alınması ve sorumlulukların artması nedeniyle akademik performans ve başarıya olan vurgu daha önemli bir hâle gelmeye başlar.<sup>2</sup>

Ergenlik belirli yeteneklerin ortaya çıkmasını sağlayan hayati derecede önemli gelişimsel değişikliklerin olduğu bir dönemdir. Stanley Hall ergenlik dönemini “fırtına ve stres dönemi” olarak ifade etmiştir.<sup>3</sup> Erik Erikson’a göre

ergenlik kalıtsal bir olgunlaşmanın beraberinde getirdiği kimlik gelişimi ve psikososyal krizlerin meydana geldiği bir dönemi ifade etmektedir.<sup>4</sup> Ergenlik terimiyle ilgili literatürde birçok farklı tanım bulunmaktadır. Ergenliğin ne olduğu, ne zaman başladığı ve ne zaman sona erdiğiyle ilgili tanımlar ülkeye, kültüre ve bağlama göre değişmektedir.<sup>5</sup> Bu sebeple ergenlik tanımının net ve kesin bir şekilde yapılması kolay değildir. Ergenlik dönemini anlamak için fiziksel, bilişsel, sosyal ve kültürel alanlarda bir bütün olarak incelenmesi gerekmektedir.<sup>6</sup>

Ergenlik denildiğinde insanların zihnine zorlu bir dönem olduğu, birçok sorunu beraberinde getirdiği ve ergenin herkese karşı asi davranışlar sergilediği gelir.<sup>7</sup> Ergenliği yalnızca bir dizi zorlukları olan bir dönem olarak görmek, bu dönemi hem ergen hem de onun çevresindeki insanlar için katlanılmaz hâle getirmektedir. Ergenlik, ergenin ve çevresindekilerin birtakım zorluklar yaşamasının yanı sıra ergenin sosyal ilişkilerini geliştirdiği, kendi kimliğini inşa ettiği, belirli yeteneklerini ortaya çıkardığı ve bu yetenekler doğrultusunda hayatını şekillendirdiği dönemdir.<sup>1</sup>



# ERGENLİKTE

## Gelişimsel Süreçler

Ergenlik dönemi çok boyutlu düşünme biçimlerinin gelişimiyle, yetişkinlikte sahip olunması gereken bilişsel yetilerin kazanılması açısından önemlidir.



Ergenlik döneminde kişilerin bedenlerinde, zihinlerinde, düşünce yapılarında, benlik algılarında ve çevreye bakışlarında büyük değişimler görülmektedir. Bu büyük çaplı değişim de önemli gelişim süreçlerini kapsamaktadır.

### Bedensel Gelişim

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçerken en büyük fizyolojik ve davranışsal değişimlerin görüldüğü dönemi ifade eder. Ergenlik döneminde başlayan hormonal değişimler ergenlerin fiziksel, bilişsel ve psikososyal gelişimlerinde etkin bir rol oynamaktadır. Ergenliğe girilmesiyle birlikte birçok bedensel süreçte farklılıklar görülmektedir. Bu durum da birçok davranışta değişime sebep olmaktadır. Bunların başında hormonal durumdan kaynaklanan değişimler yer almaktadır.<sup>6</sup> Bu hormonal değişimler ergenlerin hem bedensel hem de zihinsel gelişimlerinde önemli yer edinmektedir. Bedensel gelişim sürecinde üremeye ilgili çeşitli hormonların ortaya çıkması ve aktifleşmesi meydana gelmektedir. Böylece hem erkeklerde hem de kızlarda vücutta tüylenme oluşmaktadır. Erkeklerde ayrıca sakal ve bıyıklar da görülmektedir. Erkeklerin vücutları erkeksi bir yapı almaktadır. Aynı şekilde kızlarda göğüslerde büyüme oluşmakta, regl döngüsü başlamakta ve fiziksel değişim kadınsı bir şekil almaktadır.<sup>8</sup>

Ergenlikten önce kız ve erkek çocuklarının kas gelişiminde büyük oranda bir farklılık görülmemektedir. Ergenliğe girilmesiyle birlikte her iki cinsten de vücutta yağlanma artmaktadır ancak kızlardaki artış erkeklerdeki artışa göre daha fazla olmaktadır. Erkekler daha çok kaslanmaktadır. Fiziksel gelişimdeki farklılıklar da ergenlerin farklı fiziksel faaliyetleri yapmalarına sebep olmaktadır. Bazı beklenti ve eleştirilerle birlikte araştırmalar bu süreçte ergen kızların fiziksel faaliyetlerini azalttıklarını göstermektedir.<sup>6</sup>

Ergenlik döneminde ergenlerin uyku düzenlerinde değişim meydana gelmektedir. Araştırmalara göre ergenlikle birlikte meydana gelen hormonal değişimler sebebiyle ergenler geç uyumaya başlamakta ve uyanma saatlerinde de gecikme görülmektedir.<sup>6</sup> Bu sebeple ebeveynler ergenlere uyku alışkanlıkları konusunda uyarılarda bulunurken ve yönlendirme yaparken daha dikkatli olmalıdır. Ancak bu durum ergenlerin

geç saatlere kadar telefon ve bilgisayar oynadıklarında kurallar koyulması ve uyarıda bulunulması noktasında bir çekince oluşturmamalıdır.

Ergenlik döneminde ergenlerin beslenme alışkanlıklarında büyük bir değişim görülmektedir. Ergenliğe girilmesiyle birlikte vücutta yağlanmanın artışı özellikle kızlar üzerinde çeşitli toplumsal baskılar oluşturmaktadır. Ayrıca kızlar regl olmaya başladıklarında kendilerini etrafta gösterirken ve sporla uğraşırken çekinceler oluşabilmektedir. Kızların bu çekinceleri beraberinde hareketsiz kalmalarını getirebilmektedir. Bu hareketsizlikle birlikte ergenlik döneminde genç kızların üzerinde zayıf görünmeleriyle ilgili daha fazla sosyal baskı oluşabilmektedir. Bu sebeple genç kızların bu süreçte yeterli beslenmedikleri görülmektedir.<sup>6</sup>

Ergenlikle birlikte görülen fiziksel değişim süreci kişilerin yeme alışkanlıklarını etkilemektedir. Bu süreçte kilo almındaki artış kimi ergenlerde obeziteye kadar gidebilmektedir. Obezitenin oluşmasında hem genetik hem de zayıf beslenme, az hareket ve yetersiz uyku gibi fiziksel faktörler etkili olmaktadır.<sup>9</sup> Yapılan araştırmalara göre obezite sayıları ülkeden ülkeye farklılık göstermekte ancak obeziteye sebep olan faktörlerde benzerlik görülmektedir.<sup>10,6</sup> Ergenler çok fazla kalorili besin tüketmekte, düşük lifli yiyeceklerle beslenmekte, az hareket etmekte ve çok fazla televizyon izlemekte, video oyunu oynamakta, egzersiz ve spora yeterince zaman ayırmamaktadır.<sup>10</sup>

Ergenlik dönemi ergenlerin bedenlerine yönelik uğraşlarının arttığı bir dönemdir. Genel olarak kızlar daha zayıf bir görüntüye sahip olmak isterken, erkekler daha kaslı ve heybetli bir duruşa sahip olmak istemektedir. Özellikle medyanın idealize ettiği "zayıf ve güzel" algısı kızlarda beden memnuniyetsizliğini artırabilir. Bununla birlikte olumsuz ebeveyn tutumları ergenlerin olumsuz beden imajı geliştirmesine ve yeme bozuklukları yaşamalarına neden olabilmektedir.<sup>2</sup> Yeme bozuklukları düzensiz beslenme, stres, depresyon, zayıf akran ilişkileri gibi birçok psikolojik problemle ilişkilidir. Bu problemlerin varlığında yeme problemlerinin ortaya çıkması kesin olarak beklenmese de yeme bozukluğu gelişiminde ergenler en riskli gruplar arasında yer almaktadır.<sup>11</sup>

### Bilişsel Gelişim

Ergenlik dönemi çok boyutlu düşünme biçimlerinin gelişimiyle, yetişkinlikte sahip olunması gereken bilişsel yetilerin kazanılması açısından önemlidir. Bilişsel gelişim, kişilerin nasıl düşündüklerini ifade eder. Ergenler çocuklara göre daha ileri seviye, verimli ve etkin düşünmektedirler. Gerçekte olan şeylerin dışında ihtimaller hakkında düşünebilirler. Olan ve olabilecek olayların sebeplerini muhakeme ederler. Ergenler bu dönemle birlikte varsayımsal düşünmeye başlamaktadırlar. Bu da olması muhtemel olaylara karşı öngörü ve olasılıkları hesaba katma anlamı taşımaktadır. Ergenlerin bu dönemle birlikte gelişen bir diğer düşünme becerisi tümdengelim muhakemedir. Bu becerinin gelişmesiyle birlikte ergenler genel olay veya durumlar üzerinden mevcut bir olayı tanımlayabilmektedirler. Arkadaşlık, ahlak ve demokrasi gibi kavramlar hakkındaki düşünceleri değişmektedir.<sup>6</sup>

Bu dönemde ergenler somut düşünceden soyut düşünceye geçerler. Böylelikle olayları ve durumları derinlemesine bir şekilde düşünerek analiz edebilir ve mantıklı çıkarımlarda bulunabilirler. Soyut düşünmeyle beraber ergenler başkalarının söyledikleri doğrultusunda değil, kendi merak ve araştırma istekleri doğrultusunda deneme yanılma yaklaşımıyla öğrenirler. Genel ahlak kuralları, dini değerler, dünya ve varoluş hakkında sorgulamalarda bulunurlar. Ergenlerin aile, arkadaşlar ve öğretmenlere karşı sorgulamalarının yanı sıra dünyaya karşı da sorgulamaları bulunmaktadır.

### Sosyal Gelişim

Sosyal gelişim kişinin kimlik, özerklik ve yakınlık konularındaki gelişim süreçlerini içerir.<sup>6</sup> Sosyal gelişim bebeğin dünyaya geldiği andan itibaren aile ortamında başlar. Bebek büyüdükçe iletişim ve etkileşim kurma becerileri gelişir. Böylece toplumsal hayatta bir birey olarak yer alır.<sup>12,13</sup> Ergenlik döneminde fiziksel, bilişsel ve duygusal gelişimle birlikte ergenlerin ilişkilerinde de değişimler meydana gelir. Bu dönemde ergenler ebeveynlerinden uzaklaşarak kendi kararlarını vermek ve özgür olmak isterler. Bu, sıklıkla ebeveynler ve ergenler arasında çatışma olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum ergenin saygısızlığı ya da isyanı olarak algılanmamalıdır.<sup>14</sup> Ergenler böyle yaparak özerkliklerini kanıtlamaya çalışır ve birey olmanın adımlarını atarak kimliklerini oluştururlar.

Yakın bağ kurma ihtiyacı bu dönemin önemli özelliklerinden biridir.<sup>6</sup> Ebeveynlerinden uzaklaşan ergenler akranlarıyla daha çok vakit geçir-

meye başlar. Ergenlerin duygusal yatırımlarını akranlarına yapması, onların sosyal yaşamın bir parçası olmalarını sağlar.<sup>15</sup> Böylelikle davranışlarını ve çevresiyle ilişkilerini toplumsal normlara ve kültürel öğelere göre düzenlemeyi öğrenirler. Akranlarıyla etkileşim içerisine girmeleri kişisel sınırlarını oluşturmalarını ve korumalarını, kişilerarası iletişim becerilerini geliştirmelerini ve iş birliği yapmalarını sağlar.<sup>13</sup> Ergenlerin akran ilişkilerinde yakın bağlar oluşturması bireyleşme sürecine katkı sağlayarak özerkliklerini geliştirmelerine yardımcı olur. Bu süreçte ergenler için akranlarının düşünceleri önem kazanır. Bundan dolayı ergenler akranları tarafından onaylanmak ve kabul görmek için olumlu veya olumsuz davranışlar sergileyebilirler. Akranları tarafından onaylanmayan ve kabul görmeyen ergenlerin benlik saygıları azalabilir.<sup>15</sup>

### Duygusal Gelişim

Duygusal dalgalanmalar ergenlik döneminin belirgin özelliklerinden biridir. Çocukluğu geride bırakarak yetişkinliğe doğru adım atan ergenler yoğun ve karmaşık duygular yaşarlar. Coşku, sevinç, kaygı, üzüntü ve çaresizlik gibi birbiriyle çelişkili duyguları aynı anda yaşayabilir ve bunlar arasında nasıl bir denge kuracaklarını bilemeyebilirler. Ayrıca hissettikleri yoğun duygular karşı cinse ilgi duyma, yalnız kalma ve aşırı hayal kurmalarına da neden olabilir. Bu durumlar ergenlerin uygun olmayan davranışlar sergilemesine ve aile içerisinde gerginlik ve çatışmaya yol açabilir. Ebeveynler duygusal dalgalanmaların ergenlerin duygusal gelişiminin bir parçası olduğunu bilmelidir.<sup>14</sup> Ailede yaşanan gerilim karşısında ergenler, duygu ve düşüncelerini paylaşabilecekleri akranlarına yönelirler. Olumlu duygusal gelişim gösteren ergenler kendilerini açık bir şekilde ifade edebilir, duygularını düzenleyebilir ve akranları ile yakın bağlar kurabilirler.<sup>13</sup>

Ergenler yaş ve duruma göre farklı duygusal tepkiler verebilmektedir.<sup>14</sup> Örneğin; erken ergenliğe giren ergenler, sosyal ve duygusal gelişim açısından risk grubunda yer almaktadır. Yapılan araştırmalara göre sosyal gelişim bağlamında erken ergenliğe girmenin cinsiyetler arasında farklı süreçlere sebep olduğu bulunmuştur. Örneğin; erkeklerde özgüvenin artmasına ve yaşlılarına göre daha popüler bireyler olmalarına sebep olurken, kızlarda zayıf benlik algısı, depresyon, anksiyete, yeme bozukluğu ve panik atak gibi problemlerin oluşmasına sebep olmaktadır.<sup>16,17</sup> Ayrıca erken ergenliğe giren



## Ergenlerin akran ilişkilerinde yakın bağlar oluşturması bireyleşme sürecine katkı sağlayarak özerkliklerini geliştirmelerine yardımcı olur.

erkeklerde yalan söyleme, kendine ve başkalarına zarar verme, suç işleme, vb. antisosyal davranışlar, sigara ve uyuşturucu kullanımı görülebilir. Tüm bu risk faktörlerinden dolayı erken ergenliğe giren çocukların gelişim süreçlerinde daha dikkatli olunması gerekmektedir.<sup>17</sup>

### Kimlik Gelişimi

Ergenler kendilerini anlamaya ve keşfetmeye çalıştıkları kimlik gelişimi döneminde bağımsızlık inşa etmeye çalışırlar ve bu da özerklik gelişimi olarak tanımlanmaktadır. Ergenler bu özerklik ve kimlik gelişimiyle birlikte birey olarak yeni ilişkiler kurabilir, bu ilişkilerinde yeni bağlar ve yakınlıklar inşa edebilirler. Ayrıca ergenler bu dönemde cinsiyet kimliklerini, bunlara dair

isteklerinin ve arzularının neler olduğunu keşfederler. Bununla birlikte bireysel ve toplumsal başarının ve bir sosyal grupta yer almanın ne olduğunu öğrenirler.<sup>6</sup>

12-18 yaş arasında olan ergenlik dönemini kapsar. Bu dönemde ergenler varoluşlarını sorgulamaya başlarlar. Bu sorgulamayı başarılı bir şekilde tamamlayan ergenler sağlıklı bir kimlik duygusu geliştirirler. Böylelikle "Ben kimim?", "Değerlerim neler?", "Neden bu dünyadayım?" gibi sorulara yanıtlar verebilirler. Ancak ergenlerin kimlik arayışının başarılı olmaması kimlik karmaşasıyla sonuçlanabilir. Kimlik karmaşası yaşayan ergenler yakın bağlar kuramaz ve geleceğini sağlıklı bir şekilde inşa edemezler.

Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası, Erikson'un kimlik gelişimi kuramında ergenlik dönemine tekabül eden basamağı oluşturmaktadır. Kimlik duygusu güven, özerklik, girişimcilik ve başarı duygularının önceki kimlik gelişimi basamaklarında tutarlı bir şekilde tamamlanmasıyla gelişir. Kimlik arayışı sürecinin kendine özgü zorlukları bulunmaktadır. Bu dönemde ergenler, ebeveynlerinden ayrılmaya başlar ve bağımsızlıklarını kazanmaya çalışırlar. Ebeveynler ve ergenler arasında çatışmalar sıklıkla görülebilir. Diğer yandan duygusal dalgalanmalar, dürtüsellik, akran ilişkilerinde de zorluklar yaşanır.<sup>18</sup> Bu dönemde çocukluktan gelen çatışmalar ve sorgulamalar ergenlerin yeni değerlerine uyum sağlar. Kimlik duygusunu başarıyla kazanan ergenler yakın ve samimi bağlar kurabilir, geleceğini sağlıklı bir şekilde inşa edebilir, bir kültüre aidiyet geliştirebilir ve toplum içerisinde var olabilirler. Kimlik duygusu gelişmeyen ergenler ise rol karmaşası içine girebilirler.<sup>15</sup> Ergen, kimlik inşa edemediği için kendini tanımlayamaz, kimliğine uygun kararlar alamaz ve seçimler yapamaz.

Cinsiyet kimliği, kişinin benliğini bir cinsiyet içerisinde tanımlaması ve bunu kabul etmesidir. Cinsiyet kimliği gelişimi erken çocukluk yıllarından başlayarak ergenliğin sonlarına doğru tamamlanır.<sup>18</sup> Cinsiyet kimliği hem fiziksel hem de sosyal kaynakları olan bir kavramdır. Bir özdeşim duygusudur ve kişinin bir cinsiyete ait hissetmesidir.<sup>19</sup> Kişinin kendisini kadın veya erkek olarak tanıması ve bu cinsiyetler içinde huzur ve güven duymasıdır.

Cinsiyet kimliği kişilerin hem davranışları hem de görünüşleriyle ifade edilir. Toplumsal ve kültürel beklentilerle oluşan cinsiyet rol davranışları cinsiyet kimliğinin gelişiminin bir parçasıdır. Cinsiyete uygun davranışlar kültürler arasında değişiklik gösterdiği gibi zaman içinde de değişiklikler gösterebilir. İçinde bulunulan ailenin geçmişi ve toplumsal yapı ergenlerin cinsiyet kimlik gelişimini etkilemektedir. Medya da ergenlerdeki cinsiyet kimlik gelişimini etkilemektedir. Son yıllarda cinselliğin medyadaki yeri çok büyük oranda artış göstermiştir. Aynı şekilde televizyonlarda ve internette cinsel içerikler sunulmasının ergenlerdeki cinsiyet algısını şekillendirdiği söylenmektedir.<sup>8</sup>

### Ahlaki Gelişim

Ahlak, kişilerarası ilişkileri düzenleyen ve toplumsal huzuru sağlayan bir dizi ilkeler, yargılar ve kurallar sistemi olarak tanımlanmaktadır.<sup>20,21</sup> Ahlak, kişilik gelişiminin bir parçasıdır. Ahlaki gelişimle beraber ergenler toplumsal normlara

uygun davranmayı, ilişkilerini düzenlemeyi, iyi ve kötüye dair değerlendirme yapmayı öğrenir.<sup>20</sup> Bu nedenle ahlaki gelişim ergenlik döneminin önemli bir gelişim alanıdır. Ahlaki gelişim aile, arkadaşlar, din, hukuk gibi sosyal yapılarla etkileşim kurularak gelişir ve bilişsel gelişim ile ilişkilidir.<sup>21</sup> Ergenlik döneminde bilişsel gelişimin hızlanmasıyla beraber soyut kavramlar daha anlaşılır hâle gelmektedir.<sup>26</sup> Bu sebeple ahlaki olgunluk ve kişisel değerler çoğunlukla geç ergenlik ve erken erişkinlik döneminde kazanılmaktadır.<sup>15</sup> Ergenlerin ahlaki kuralları yerine getirmesi için içsel olarak motive olmaları gerekir. Bu sebeple baskıcı ve cezalandırıcı tutumlar ergenlerin ahlaki kuralları benimsemesi için doğru yöntemler değildir. Ahlaki gelişim, ergenlerde öz yönetim, öz düzenleme ve iradenin gelişmesini sağlar. Böylelikle ergenler davranışlarını başkalarına göre değil, kendi ahlaki ve değer sistemlerine göre şekillendirir. Bunun yanı sıra eşitlik, adalet, hak, hukuk gibi toplumla ilişkili kavramlar da ahlaki gelişimin içinde yer almaktadır.<sup>22</sup>

Ergenlerin ahlaki gelişiminde ailenin önemli bir etkisi bulunmaktadır. Ebeveynlerin çocuklarına rol model olması nedeniyle ergenler, ebeveynlerinin tutum ve davranışlarını gözlemler ve eleştirir. Eğer ergenler ebeveynleri tarafından değerlerine uymayan bir yaklaşım görürse bu durum çatışmaya neden olabilir.<sup>22</sup> Ebeveynlerin ahlaki olgunlukla davranması ergenlerin ahlaki gelişimindeki en önemli hususlardan biridir. Ebeveynlerin ergenlerin gelişim sürecinde aktif rol oynayarak eğitim sürecine katılım sağlamaları ve takip etmeleri, akran kitlesini tanımaları ve ergenlerin sorgulamalarına tutarlı yanıtlar vermeleri olumlu ahlaki gelişime katkı sağlamaktadır.<sup>23</sup> Bunun yanı sıra ilkökul döneminden itibaren okulda drama ve spor gibi etkinliklerin düzenlenmesi ve bu etkinliklere ebeveynlerin de katılım sağlaması ahlaki gelişim açısından önemli faaliyetlerdir.<sup>15</sup>

Her ne kadar çocukların ergenlik döneminde değişim yaşamaları evrensel olsa da bu değişiklikler içinde bulunulan çevreye göre farklılık göstermektedir.<sup>6</sup> Ebeveynle kurulan ilişkinin tarzı da içinde yaşanılan kültürden bağımsız olarak şekillenmemektedir.<sup>24</sup> Bu durum gelişim ve ilişki basamaklarında ifade edilen bilgilerin ergenlik sürecini yaşayan kişinin bulunduğu çevreye göre farklı düzeylerde ve farklı şekillerde ortaya çıkabileceğini ifade etmektedir.

## ERGENLİK DÖNEMİNDE İLİŞKİLER

Ebeveynler, çocuklarının duygularını ifade etmesine, paylaşmasına ve dengelemesine rehberlik etmelidir.



Çocukluktan ergenliğe geçişle birlikte duygular daha yoğun bir şekilde yaşamaya başlanır. Duygusallığın artmasıyla birlikte ergenler daha çabuk öfkelenmekte, üzülebilme ve ruh halleri değişebilmektedir.<sup>25</sup> Bu değişim ve gelişim periyoduyla birlikte ergenlerin çevreleriyle kurdukları her türlü ilişkinin de değişim göstereceği açık bir şekilde söylenebilir. Bu ilişkilerdeki değişim öncelikle kişilerin ebeveynleri, akranları ve romantik ilişkilerinin şekillenmesine sebep olur.<sup>26</sup>

### Aile İlişkileri

Aile ilişkileri, özellikle ergenlik döneminde farklı bir dönüşüm geçirmektedir. Bu dönemde ergenlerin aileleriyle ilişkilerinin yeniden şekillenmesi sonucunda büyük çatışmalar görülebilmektedir. Ergenlik döneminde çocuk ebeveyn ilişkisi daha eşit bir düzleme, daha bağımsız ve karşılıklı bir ilişkiye dönüşmektedir.<sup>27</sup> Ayrıca bu dönemdeki hormonal değişiklikler ergenlerin özerklik ve bireyselliklerinin oluşmasına öncülük etmektedir.<sup>28</sup> Ergenlerin bilişsel gelişim modelinde soyut muhakeme becerisinin gelişmesiyle birlikte ebeveyn-çocuk ilişkisinde daha karşılıklı ve eşitlikçi bir bakışın ilişkilere yansıdığı belirtilmektedir.<sup>29</sup> Ergenlerdeki biyolojik ve zihinsel gelişimin şekillendiği bu süreçte, ailelerin çocuklarıyla kurdukları iletişim şekli boyut değiştirmektedir. Ebeveynlerin daha fazla bilgiye ve sosyal güce sahip olmalarıyla şekillenen ve çocuklarına güvenli bir alan ve sıcaklık vermeye kurulan dikey ilişkiden, ebeveyn ve çocuklar arasında daha bağımsız ve eşit bir düzlemde kurulan yatay ilişkiye dönüştüğü görülmektedir.<sup>30,31</sup> Bu dikey ilişkinin dönüşümü çatışmalı olabilir ve ebeveyn-çocuk yakınlığını kısıtlayabilir<sup>32</sup> çünkü ebeveynlerin ve çocukların davranış konusundaki beklentileri farklılık gösterebilir.<sup>29,33</sup>

Bu dönemde ebeveyn ve ergen arasındaki ilişkinin yeniden inşa edilmesi gerekmektedir. Ebeveynler, çocuklarının duygularını ifade etmesine, paylaşmasına ve dengelemesine rehberlik etmelidir. Bu noktada ergenlik çağındaki gençlerin özerklik ve ilişkilerde mesafe isteklerini oluşacağını kabul ederek ilişkinin tekrar yapılandırılması sağlanmalıdır. Böylece ilişkinin yapısında bir esneklik oluşmalı ve bu esneklikle birlikte bir ilişki kurulmalıdır. İlişkinin esnekliğindeki denge de ergenlerin özerkliklerinin tehdit edilmediğine inandıkları düşüncesidir. Aslında ergenler aileleriyle olumlu veya olumsuz düşünce ve hislerini paylaşmak isterler ancak olumsuz geri bildirim alacaklarına dair inançları onları bu paylaşma iste-

ğinden alıkoyabilir. Ancak ergenler asıl duygularını çatışmalarda esnek bir şekilde ifade edebilirse kendilerini güvende, açık ve desteklendikleri bir bağlamın içinde hissedebilirler.<sup>34</sup>

### Akran İlişkileri

Ergenlik döneminde kişilerin yalnızlık duygularını aşmaları için oluşturdukları temel psikolojik ihtiyaçlardan biri arkadaşlık ilişkileridir. Ergenlik döneminin başlamasıyla aileden uzaklaşan ergenin ilgisi akranlarına yönelmekte ve onlarla yakın ilişkiler kurmaktadır.<sup>6</sup> Bu dönemde ergenler, ailelerinden uzaklaşıp özerkliklerini keşfetmeleriyle birlikte kendi arkadaş çevrelerini oluşturur ve bu arkadaş çevreleri içerisinde de yakın ilişkiler kurmaya başlarlar. Bu yakın ilişkiler kimlik gelişimiyle birlikte şekillenmektedir. Çünkü ergenler arkadaşlık ilişkileri içerisinde hayata dair pek çok şey öğrenmektedirler. Bu sebeple ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlık ilişkilerine dikkat etmeleri gerekmektedir. Aynı şekilde arkadaşlık ilişkilerinin büyük oranda kurulduğu sosyal alan olan okuldaki öğretmen ve yetkili kişilerin de bu ilişki tarzlarına ve ilişkinin şekillenme sürecine dikkat etmesi gerekmektedir.

Akran zorbalığı, benzer yaşlardaki kişilerin tekrar eden ve sistematik olarak ortaya çıkan güçle ilişkili söz ve davranışlarını ifade eder.<sup>35</sup> Bu eylemler kişilerde zarar verme amacı taşır, ergenlerin gelişiminde olumsuz sonuçlar doğurabilir. Akran zorbalığı sadece fiziksel değildir, söz ve davranışları da içerir ve bu yönüyle şiddetten ayrılmaktadır. Ergenlik döneminde fiziksel gelişimle birlikte gelen değişimler akran zorbalığının konusu olabilir. Bunlara sivilce, kilo artışı veya boyun uzunluğu/kısalığı örnek olarak gösterilebilir. Aynı şekilde kimlik sorgulamalarının olduğu bu süreçte kişilerin içine doğdukları kültür, dil ve benzeri konularda zorbalığa uğramaları da görülebilir.<sup>7</sup>

### Romantik İlişkiler

Romantik ilişki deneyimlerinin kişilerin benlik gelişimi, aile ilişkileri, arkadaşlık ilişkileri, cinsiyet kimliği, eğitim başarısı ve kariyer planlamaları üzerinde etkileri bulunmaktadır.<sup>36</sup> Bu sebeple ergenlik döneminde keşfedilmeye başlanan romantik ilişkiye dikkat edilmelidir. Bu dönemde karşı cinsle sevgi ve yakın ilişki kurma ihtiyacı arttığından ergenler sevgi ve yakın ilişkileri göstermenin farklı yollarını keşfederler.<sup>8</sup> Bu romantik ilişkiler tek taraflı, platonik veya karşılıklı olarak ilişki kurulması şeklinde oluşabilmektedir. Her ne kadar aşk ve sevgi kavramları evrensel olsa da ilişkilerin türü ve yaşama şekli



**Ergenlik döneminde kişilerin yalnızlık duygularını aşmaları için oluşturdukları temel psikolojik ihtiyaçlardan biri arkadaşlık ilişkileridir. Ergenlik döneminin başlamasıyla aileden uzaklaşan ergenin ilgisi akranlarına yönelmekte ve onlarla yakın ilişkiler kurmaktadır.**

toplumdan topluma farklılık gösterebilmektedir. Bu sebeple yapılacak değerlendirmeler kültür bağlamında ele alınmalıdır.<sup>6</sup>

Ergenliğe girme zamanının romantik ilişkilerin üzerinde de etkileri görülmektedir. Fiziksel olarak gelişen kız ve erkekler kendileriyle akran olan ancak fiziksel olarak daha gelişmemiş olanlara göre daha erken bir şekilde karşı cinsle romantik ilişkilere girebilmektedirler. Çıkma ve flörtleşmeler bunlara örnek olarak verilebilir.<sup>6</sup> Unutulmamalıdır ki bu durum aynı zamanda kültürel bir meseledir. Çünkü ne zaman ve nasıl bir şekilde romantik ilişkinin kurulacağı sosyal kuralların çizdiği çerçevelere göre şekillenmektedir. Ancak bu durum kişilerin hormonal, zi-

hinsel ve sosyal bağlamda karşı cinsle iletişim ve ilişki kurma isteğini reddetmemektedir.<sup>6</sup>

Bu dönemde erken ergenliğe giren kızlara ve erkeklere karşı daha dikkati olunması gereklidir. Çünkü bu kızlar ve erkekler bedenlerindeki gelişimi referans alarak kendilerini büyük hissettikleri için kendilerinden büyüklerle daha fazla vakit geçirebilir ve arkadaşlık kurabilirler. Ancak bu bedensel gelişimin hızı sosyal gelişim hızıyla aynı hızda olmayabilir. Yapılan araştırmalara göre erken ergenliğe giren kızların aynı şekilde erken ergenliğe giren erkek yaşlıları daha fazla davranış problemlerine dahil olmaktadır. Bu davranış problemleri suça karışma, alkol ve uyuşturucu madde kullanma, okul problemleri ve erken cinsel ilişkide bulunma olarak belirtilmektedir.<sup>6</sup>



## ERGENİN GELİŞİMİNDE OKULUN ROLÜ

**E**rgenlik dönemi ortaokul ve lise yıllarına tekabül etmektedir. Bu dönemde ergenler fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal olarak pek çok değişiklik yaşamaktadır. Bu değişiklikler sebebiyle ergenler yalnızca bireysel zorluklar değil aynı zamanda aile, akran ve okul ortamlarında da stres ve zorluk yaşayabilmektedir. Bu geçiş döneminde ergenler büyüdüklerini hisseder, ebeveynlerinden bağımsızlaşmaya başlar, akranları ile daha çok vakit geçirir, kişisel sorumluluklarını almaya başlar, akademik çalışmalara karşı ilgileri artar ve bu konularda zorluk yaşayabilir.<sup>2</sup> Bu dönemde ebeveyn desteği geçiş sürecini ve ergenin okula uyumunu kolaylaştırmaktadır.<sup>6</sup> Okulun ders dışı etkinliklere önem vermesi, takım çalışmalarına teşvik etmesi ve öğrencilerin olumlu akran ilişkileri geliştirmeleri ortaokuldan liseye geçiş dönemini ve öğrencilerin okula uyumunu kolaylaştırmaktadır. Böylelikle öğrencilerin fiziksel ve psikolojik iyi olma hâlleri artmaktadır.

Bu dönemde ergenler zamanlarının büyük bir kısmını okulda ve okulla ilişkili faaliyetlerde geçirdiklerinden dolayı okul, ergenin yaşamında önemli bir yere sahiptir. Yapılan araştırmalarda ergenlerin okul için kullandıkları ifadelerin birbirinden farklılaştığı görülmüştür. Bazı ergenler okulu arkadaş ortamı ve sosyal ilişkilerin geliştiği bir ortam ve özgüven kaynağı olarak görürken, bazıları akademik başarısızlıkların ve akran zorbalığının meydana geldiği yer olarak tanımlamıştır.<sup>37</sup> Ergenlerin okula dair tanımlarının değişmesi okul deneyimlerinden kaynaklandığı için kullanılan ifadeler kişiden kişiye değişmektedir.

Okul denildiğinde akla ilk olarak eğitim hedefleri gelmektedir. Ancak okulun öğrencilerin yaşamına etkisi bundan daha fazlasını ifade etmektedir. Okul, akademik eğitimin yanı sıra öğrencilerin sosyal ve duygusal gelişimlerini de etkilemektedir. Okul, ergenler için yalnızca bir eğitim kurumu değil aynı zamanda sosyal bir çevredir. Ergenler burada kendilerine uygun akranları belirler, kişilerarası ilişkilerini geliştirir,

sosyal bir ağ içerisinde yaşamayı öğrenir.<sup>6</sup> Farklı kültürlerden gelen akranlar ve öğretmenlerle bir arada olmak, ders dışı etkinliklere, kulüp çalışmalarına ve öğrenci topluluklarına katılım sağlamak ergenin sosyal davranış kalıplarını oluşturmaktadır. Bu bağlamda ergenin sosyal alanını yalnız sınıf değil bütün okul çalışmaları kapsamaktadır. Bu noktada öğretmen beklentisi, okula aidiyet ve ebeveyn katılımı vb. durumların öğrencilerin hem akademik başarısını hem de sosyal ve duygusal gelişimlerini etkilemesi açısından önemli olduğu bilinmektedir.<sup>38</sup>

Ergenlik döneminde öğrencilerin okula aidiyet geliştirmesi sosyal ve duygusal gelişimleri ve akademik başarılarına etki eden bir süreçtir. Okula aidiyeti azalan ergenlerin problemleri davranışlar sergileme ve maddeyi kötüye kullanma olasılığı artabilmektedir. Öğretmenlerin çoğunlukla problemleri davranışlar sergileyen ergenleri olumsuz değerlendirdiği bilinmektedir. Bu sebeple okula aidiyet zayıfladıkça ergenlerin okul başarısında da bir düşüş gözlemlenmekte-

**Ergenlik döneminde öğrencilerin okula aidiyet geliştirmesi sosyal ve duygusal gelişimleri ve akademik başarılarına etki eden bir süreçtir.**

dir. Yapılan araştırmalara göre ebeveynlerin okula katılımı öğretmenlerin ergenlerle ilgili beklentilerini artırmaktadır. Buna ek olarak ebeveynlerin öğrenim süreçlerine katılım sağlaması durumunda ergenlerin daha yüksek düzeyde başarı gösterdiği ve okula karşı aidiyet geliştirdiği görülmektedir.<sup>6</sup> Özetle, öğretmenin ergenin başarılı olacağına dair inancı, ergenin okula karşı aidiyet geliştirmesi ve ebeveynlerin eğitim süreçlerine katılımı unsurları birbirlerini etkileyerek ergenin başarısıyla ilişkilendirilmektedir.

Yapılan araştırmalara göre öğrencilerin bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimini olumlu etkileyen en önemli aktivitenin takım sporları olduğu bulunmuştur.<sup>48</sup> Öğrenciler takım çalışmalarında öz yönetim, iş birliği, problem çözme, odaklanma vb. gibi pek çok beceri öğrenirler ve bu becerileri sınıf ortamına aktarırlar. Bu da onların akademik başarılarını artırır. Diğer yandan, takım çalışmaları

öğrencilerin olumlu ilişkiler kurmalarını ve okula karşı aidiyet duygularının gelişmesini sağlar.<sup>39</sup>

### Öğretmenler Ergen Velilerine Nasıl Rehberlik Eder?

Ebeveynlerin tutum ve davranışları ergenlerin yaşamında önemli rol oynamaktadır. Etkili ebeveyn tutumları ergenin gelişimsel süreçlerine etki eder ve uzun vadede psikolojik ve akademik olarak olumlu çıktılara yol açar.<sup>37</sup> Ebeveynlerin ergenlik dönemi boyunca destekleyici ve yapıcı tutumlarda bulunması çocuğun iyi olma hâline olumlu katkı sağlamaktadır. Bunun yanında ebeveynlerin çocuklarının öğrenme süreçlerine katılım sağlamasının okul başarısını artırdığı bilinmektedir.<sup>2</sup> Bu sebeple ebeveynler aile ilişkileri, etkili ebeveyn-çocuk ilişkisi yönetimi, ebeveyn katılımı vb. gibi konularda bilgilendirilmeye ve yönlendirmeye ihtiyaç duyabilmektedir. Ayrıca ortaokuldan liseye geçiş döneminde ebeveyn desteği ve katılımı geçiş sürecini ve ergenin okula uyumunu kolaylaştırmaktadır.

# ERGENLİK DÖNEMİ PROBLEMLERİ



**Koruyucu faktörler ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını artırır ve ergenlik dönemi problemleriyle karşılaşma olasılığını düşürür ya da bu problemlerle karşılaştıklarında daha iyi baş edebilmelerini sağlar.**



**E**rgenlik döneminde gençler bedensel, cinsel, sosyal, duygusal ve kimlik gelişimiyle ilgili pek çok sorun yaşarlar.<sup>40</sup> Bedensel olarak hızlı değişim yaşayan ergenler bu değişimlere uyum sağlamaya çalışırlar. Bu sebeple ilgi ve uğraşları bedenleri üzerine yoğunlaşabilir. Diğer yandan iç dünyalarında yaşanan karmaşa ve dış dünyaya uyum sağlamaya çalışmak ergenler için sorun ve çatışmalara neden olabilir.<sup>41</sup> Kimi ergenler bu problemlerle etkili bir şekilde baş edebilirken kimisi bunlarla baş edemeyebilir ve bu durum davranış problemlerine dönüşebilir. Bununla birlikte çocuklukta yaşanan problemler ergenlik döneminde de devam edebilir ya da daha karmaşık bir hâle gelebilir.

Ergenlik dönemi problemlerine karşı birtakım koruyucu faktörler ve risk faktörleri bulunmaktadır. Koruyucu faktörler ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını artırır ve ergenlik dönemi problemleriyle karşılaşma olasılığını düşürür ya da bu problemlerle karşılaştıklarında



KORUYUCU FAKTÖRLER	RİSK FAKTÖRLERİ
Okula aidiyet	Ekonomik problemler
Güçlü ve samimi akran ilişkileri	Çocuk suçuna bulaşma
Yüksek okul başarısı	Olumsuz okul yaşantıları
Ebeveynlerin eğitim süreçlerine katılımı	Okula devamsızlık
Olumlu ve destekleyici ebeveyn-ergen ilişkisi	Olumsuz ebeveyn-ergen ilişkisi
Yüksek sosyoekonomik gelir düzeyi	Beden imajında bozulma
	Fiziksel, duygusal ve sözel zorbalığa uğrama
	Duygusal problemleri olan ebeveyne sahip olma
	Ebeveynlerin kendi aralarındaki geçimsizlik

daha iyi baş edebilmelerini sağlar. Buna karşın risk faktörleri ergenlerin problemlerle karşılaşma olasılığını artırır ve onları bu problemlerle baş etmede zayıf bir duruma sokabilir.

Saldırganlık, çocuk suçluluğu, depresyon, intihar/intihar girişimi, okulu bırakma, yeme bozuklukları, alkol ve madde kötüye kullanımı ergenlikte görülen en sık problemlerdir. Risk grubunda yer alan ergenler birden fazla probleme sahip olabilmektedir.<sup>7</sup>

## Saldırganlık ve Çocuk Suçluluğu

Ergenlik döneminde otorite çatışmaları gözlenmekte, inatçı davranışların yanı sıra meydan okuma ve itaatsizlikler yaşanabilmektedir. Bu dönemde gençlerin özerklik arayışı sebebiyle bu davranışların ortaya çıkması muhtemeldir. Ancak bu davranışların aşırı bir şekilde meydana gelmesi, ergenin otorite figürleriyle ciddi

çatışmalar yaşamasına ve okuldan veya evden kaçmasına neden olabilir. Bu davranışların temelinde saldırganlık bulunmaktadır.<sup>6</sup> Saldırganlık, birini kasten incitmek için yapılan davranış olarak tanımlanır. Saldırganlık erkeklerde kızlara göre daha yaygındır. Bunun sebebi erkeklerin saldırgan davranışlarının kızlara göre daha kabul görmesidir. Ergenler saldırganlığı bir sorun çözme yöntemi olarak kullanabilmektedir. Bu durum saldırgan davranışların otomatik olarak



## Ergenlik Döneminde Saldırganlık ve Suça Bulaşmayı Önlemeye Yönelik Ebeveynlere Öneriler:<sup>6</sup>

- ❖ Çocuğunuza problemleri saldırganlığa başvurmadan yapıcı bir şekilde çözmeyi, davranışıyla ilgili muhakeme etmeyi ve alternatif çözüm yolları geliştirmeyi öğretin.
- ❖ Çocuğunuzla saldırgan davranışların kısa ve uzun vadede meydana getirebileceği sonuçlar hakkında konuşun.
- ❖ Akran temelli gösterilen davranış problemlerinin önüne geçebilmek için çocuğunuzla akran zorbalığından kendisini nasıl koruyabileceği hakkında konuşun.
- ❖ Çocuğunuzun davranışlarını etkili bir şekilde izleyin.
- ❖ Çocuğunuzun problemleri davranışlarını önlemek için sınıf, okul, ev gibi geniş bir alanda müdahalede bulunmak gereklidir. Ona her türlü saldırganlık ve şiddet içeren davranışlarını asla kabul etmeyeceğinizi ve doğrudan müdahale edeceğinizi ifade edin.

ortaya çıkmasına ve yapıcı problem çözme becerilerinin zayıflamasına yol açabilir. Saldırgan kişilerin başkalarının çoğu davranışını düşmanca algılama eğiliminde olabilirler. Örneğin; bir genç, akranının kendisine kazara çarpmasını kasten yapılmış düşmanca bir davranış olarak algılayabilir ve şiddetli bir tepki gösterebilir. Bu davranışların ergenlikte görülmeye başlaması ciddi bir anormallik olarak görülmez ve daima çocuk suçlarına dönüşmesi beklenmez. Buna karşılık saldırganlık ergenlik öncesinde kendini kavga ve zorbalıkla göstermeye başlıyorsa ergenlik döneminde ileri boyutlara ulaşarak şiddet içeren çocuk suçlarına dönüşebilmektedir.<sup>6</sup>

Çocuk suçları, okuldan kaçma veya saldırganlıktan farklı olarak yasal olarak tanımlanmaktadır. Çocuk suçluların çoğu saldırgan davranışlara sahiptir. Erken ergenlik döneminde heyecan arayışının artması çocuk suçuna bulaşma olasılığını artırmaktadır. Özellikle lisenin son yılları çocuk suçluluğunun en zirve olduğu dönem olarak bilinmektedir. Bu durum bütün ergenlerin ergenlik döneminde suça bulaşacağı anlamına gelmez ancak şiddet uygulayan ya da çocuk suçu işleyen çocukların saldırgan davranışlar gösterdiği bilinmektedir.

Ergenlikte saldırganlık ve suç işlemenin, zayıf ebeveynlik ve sosyal uyum göstermeyen akran ilişkileriyle bağlantılı olduğu bilinmektedir. Genellikle olumsuz ebeveyn-çocuk ilişkisi, ergenin sosyal uyum göstermeyen akranlara yönelmesine, bu da saldırganlık ve şiddet içeren davranışlara yol açmaktadır.<sup>6</sup> Davranış problemleri erken çocukluk yıllarından itibaren değil yalnızca ergenlik döneminde görülüyor ise bu durum kronik olarak değerlendirilmektedir. Ergenler yetişkinlik dönemine adım attıkça saldırgan davranışlar ve suça bulaşma daha az çekici hâle gelmektedir.<sup>6</sup>



## Depresyon

Depresyon ergenlik döneminde sık görülen problemler arasındadır. Yapılan araştırmalara göre kızlar erkeklere göre daha fazla depresyon yaşamaktadır.<sup>7</sup> Kızların ergenlik dönemine daha erken adım atması, olumsuz beden algılarının olması, zorlayıcı düşüncelere sahip olmaları gibi pek çok yaşam deneyimi kızlarda depresyonu artıran etmenlerdir. Bunun yanında depresyonu olan bir ebeveynin varlığı, ebeveynlerin kendi arasında sıklıkla geçimsizlik yaşamaları ve ekonomik sıkıntılar ergenlerin depresyon için risk grubunda yer almasına sebep olmaktadır.<sup>7</sup>

Fiziksel ve sözel olarak akran zorbalığına uğramak, samimi akran ilişkilerinin olmaması, romantik ilişkilerde meydana gelen problemler ergenlerin depresyona girme olasılıklarını artırmaktadır. Kızların akranlarıyla birlikte problemler üzerine uzun uzun düşünmeleri kaygı ve depresyonunu artırmakla birlikte akran ilişkilerini de geliştirmektedir.<sup>7</sup>

Depresyonun ileri seviyeye ulaşması durumunda kendine zarar verme, intihar ve intihar girişimi meydana gelebilmektedir. İntihar, ciddiye alınması gereken önemli bir durumdur. Kızlar daha çok intihar girişiminde bulunurken erkeklerin ölümle sonuçlanan intihar eyleminde bulunduğu bilinmektedir. Ancak her ergenin intiharı düşündüğü ya da intihar girişiminde bulunacağı varsayılmaz. Ergenlerin çoğu intiharı düşünmez ancak bir kısım ergen kendine zarar verme davranışları sergileyebilir. Ergenler kaygı, öfke, endişe gibi duygularla yapıcı bir şekilde baş etmekte zorlanmaktadır. Bu duyguları daha az hissetmek veya onlarla baş edebilmek için kendine zarar verme, kendini yakma, kendini kesme vb. davranışlara başvurmaktadır.<sup>6</sup> Olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi, duygusal desteğin olmaması ve yakın akran ilişkilerinin olmaması intihar girişimi ve kendine zarar verme davranışları için risk faktörleri olarak sıralanabilir.<sup>7</sup>

## Okulu Bırakma

Okuldan ayrılmaların çoğu lise döneminde meydana gelmektedir. Ekonomik problemler, kişisel ve ailevi problemler, okulda meydana gelen akran zorbalığı, düşük akademik başarı, düşük okul aidiyeti vb. sorunlar okulu bırakmaya sebep olabilmektedir. Düşük sosyoekonomik gelir düzeyine sahip ailelerden gelen ergenlerin okulu bırakma olasılıklarının yüksek olduğu bilinmektedir. Bunun yanında ebeveynleriyle olumsuz ilişkilere sahip olan ergenlerin akademik başarıları yüksek olsa bile okulu bırakma olasılıklarının yüksek olduğu görülmüştür.<sup>2</sup>







## Bağımlılık

Bağımlılık, kişinin bir alkol, madde veya nesne kullanımını ya da davranışı bırakamaması ve bunlar üzerindeki kontrolünü kaybetmesidir. Bağımlılığın birçok çeşidi bulunmaktadır. Bunlar; alkol bağımlılığı, tütün bağımlılığı, madde bağımlılığı, kumar bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve teknoloji bağımlılığı olarak sıralanabilir.<sup>46</sup> Ergenlik döneminde ergenler bağımlılıklar açısından risk grubunda yer almaktadır. Bu dönemde fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal olarak pek çok değişiklik yaşayan ergenler, çocukluktan çıkarak yetişkinliğe uyum sağlamaya çalışırlar. Her ne kadar ergenler bu dönemde ailelerinden uzaklaşıyorlar da onların destekleyici tutumlarına ve ilgilerine ihtiyaç duyarlar. Diğer yandan ergenler akranları tarafından kabul görecekt davranışları sergileme eğiliminde oldukları için akran grubu içerisinde bağımlılık yapıcı madde ve davranışlara karşı olan tutum, ergenin bunlardan uzaklaşmasına veya bunlara yakınlıklaşmasına sebep olabilir. Yapılan araştırmalarda aile içi çatışmaların fazla olması, boşanmış ebeveynlere sahip olma, yetersiz ebeveyn des-

teği, ebeveyn-ergen arasında yakın ve duygusal bağın eksikliği, ilgisiz ve ihmalkâr ebeveynin varlığı ve akranlar arasında bağımlılık yapıcı madde ve davranışların yaygın olması ergenleri alkol ve madde kullanımına yönlendirebilmektedir.<sup>47</sup> Bunun yanı sıra tütün bağımlılığı ergenlikte en sık görülen bağımlılık türüdür. Tütün ve alkol kullanımı ergenler için yetişkin olmayı temsil etmektedir. Ayrıca ergenler için bir sosyalleşme ve akranları tarafından kabul edilme aracıdır.<sup>46</sup>

Ergenlik döneminde bir diğer önemli husus teknoloji kullanımınıdır. İnternet, akıllı telefon, sosyal medya ve dijital oyunlar bu dönemde yaygındır. Ergenler bu araçları araştırma ve sosyalleşme için bilinçli bir şekilde kullanırken, bazen bilinçsiz bir şekilde aşırı ve kontrolsüzce kullanırlar. Bu dönemde içe kapanma, çevresinden uzaklaşma, akranları tarafından kabul görme endişesi ve gelecek kaygısı bulunan ergenlerin duygusal dalgalanmalar yaşaması ve kimlik arayışı içerisinde olması süreci kritik bir hâle getirmektedir.<sup>48</sup> Ergen, gerçek dünyada sosyalleşeceği bir çevre oluşturamaz ve sağlıklı bir kimlik inşa edemezse, sanal dünyada kendini var etmeye çalışabilir. Bunun sonucunda internet ve sosyal medyada kendini farklı bir kimlik ile tanıtmaya, kendini daha havalı biriymiş gibi göstermeye, dijital oyun ve kumar sitelerinde vakit geçirme ve buralardan arkadaş edinme, aşırı akıllı telefon kullanımı vb. gibi durumlar meydana gelebilmektedir. Ergenlik döneminin önemli özelliklerinden biri olan dürtüsellik bu durumu aşırı ve kontrolsüz bir hâle getirerek ergenleri internet, sosyal medya, akıllı telefon, dijital oyun ve kumar bağımlılıklarına karşı savunmasız bırakabilmektedir.<sup>46</sup>

## Ergenlik Döneminde Bağımlılıklar İçin Ebeveynlere Öneriler:

- ❖ Anlayışlı ve nazik bir tutum geliştirin. Bu tutum çocuğunuz ile yapıcı bir iletişim kurmanızı sağlar ve çatışmaların azalmasına yardımcı olur.
- ❖ Sevginizi dile getirin ve gösterin. Bu, çocuğunuz ile aranızda sıcak ve samimi bağlar gelişmesine yardımcı olur.
- ❖ Özür dilemekten çekinmeyin. Çocuğunuz yanlış yaptığında özür dilemenin bir erdem olduğunu ebeveynleri olarak sizden öğrenir.
- ❖ İletişimi geliştirmek için çaba harcayın. Bunun için çocuğunuzun ilgi ve yetenekleri hakkında bilgi sahibi olun. Konuşmak veya paylaşmak istediği bir durum olduğunda onları dinlemeye hazır olduğunuzu sıklıkla dile getirin.
- ❖ Destekleyici bir tutum geliştirin. Çocuğunuz bu dönemde pek çok hata yapabilir. Bu gibi durumlarda öfkelenmek veya yargılamak yerine çocuğunuzun hatasından ders çıkarmasına yardımcı olun.
- ❖ Çocuğunuzun akran çevresini tanıyın. Akranları ile hangi ortamlarda takıldıklarından haberdar olun. Bunu yaparken baskıcı ve sınırlayıcı tavırlar sergilemeyin.
- ❖ Çocuğunuzun akıllı telefon, internet ve sosyal medyada hangi sitelerde ve ne kadar vakit geçirdiğinden haberdar olun.
- ❖ Bilinçli teknoloji kullanımı, internet ve sosyal medyada bulunan tehlikeler hakkında çocuğunuzun bilgilendirin.
- ❖ Çocuğunuzun spor, sanat vb. aktivitelere yönlendirin. Bu, sosyalleşmesinin yanı sıra psikolojik iyi oluşunu artırır.

## ERGENLERLE İLETİŞİM



**Karşılaşılan sorunlara karşı birlikte hareket ederek ortak kararlar alabilen ve ailedeki herkesin bir diğerinin varlığını kabul ettiği durumlarda sağlıklı bir iletişimden bahsedilebilir.**



**E**beveynler ve ergen arasındaki iletişim sorunları aslında çift yönlüdür. Ebeveynler ergenin söz dinlemediğinden yakınırken, ergenler de sürekli kendilerine nasihat verildiğinden, düşüncelerini ifade etmelerine fırsat verilmediğinden yakınırlar. Kendisini ifade etmesine izin verilmeyen ergenin yaşadığı kızgınlık ve gerilim duygusu ise gergin bir aile ortamına ve çatışmalara zemin hazırlar. Ergenler ile fikir alışverişi yapıldığında ve onların düşüncelerine saygı duyulduğunda çatışmaya neden olan ortamlar azalarak daha olumlu bir aile ortamı oluşur.<sup>49</sup> Aile içinde kendisini anlatamayan ve/ya anlayamayan ergen anlaşılabilirliği farklı arayışlar içine girer. Bu, kimi zaman bir arkadaş, kimi zaman bir yabancı olurken kimi zaman da kimseyle paylaşılmayanların aktarıldığı bir günlüğün sayfalarıdır. Birçok değişimin ve dalgalanmanın yaşandığı bu dönemde ebeveyn-ergen arasında geliştirilen ilişkilerin sağlıklı olması ve yaşanmışlıkların günlüklere değil de ebeveynlere anlatıldığı paylaşımcı bir iletişim sağlanması gerektiği söylenebilir.<sup>50</sup>

Ergenler genellikle ebeveynleri tarafından çocuk gibi görülmeğe şikâyetçi olurlar ve kendilerine bir yetişkin gibi davranılmalarını isterler. Ebeveynleri tarafından sürekli kendilerine yapıp yapmamaları gereken şeylerin söylenilmesinden ziyade kendi kararlarını verecekleri özgürlük alanı oluşturmaya çalışırlar. Ancak her ne kadar özgürlük alanlarını oluşturmaya çalışsalar da bu alan içerisinde kendilerine sorumluluk verilerek ebeveynleri tarafından rehberlik edilmesi isteği de yer alır. Bu istek genellikle ebeveynleri ile sağlıklı iletişim becerilerine sahip ergenlerde görülmektedir.<sup>50</sup>

Aile üyelerinin birbirlerine saygı göstermesi ve empati kurması oluşturulan ortamı daha yaşanılır kılabilir. Bu bağlamda aile ortamının sağlıklı iletişim becerilerinin kazanıldığı yer olduğunu söylemek mümkündür. Karşılaşılan sorunlara karşı birlikte hareket ederek ortak kararlar alabilen ve ailedeki herkesin bir diğerinin varlığını kabul ettiği durumlarda sağlıklı bir iletişimden bahsedilebilir. Bu dönemde ayrıca ergen ve ailenin birlikte zaman geçirdikleri sosyal, sportif ve kültürel etkinliklerin artırılması<sup>51</sup> ergen ve ailesi arasında kurulacak sağlıklı iletişimin gelişmesine katkı sağlayacaktır.<sup>50</sup>

# EBEVEYNLERE ÖNERİLER



- Çocuğunuzun sosyal-duygusal gelişimi ve akademik başarısı için eğitim süreçlerine etkili bir şekilde katılım sağlayın.
- Beceri gelişiminin sabit olmadığını, bir süreci kapsadığını ve zaman içerisinde geliştiğini unutmayın ve bu süreçte çocuğunuza zaman tanıyın.
- Çocuğunuzun gelişimini kendi süreci içinde değerlendirin.
- Her çocuğun biricik olduğunu, farklı özelliklere sahip olduğunu, bu sebeple

çocuğunuzun kesinlikle başka çocuklarla kıyaslamamanız gerektiğini unutmayın. Kıyaslama çoğunlukla çocuğun kendi değerini belirlerken kendisini değil başkasını referans olarak almasına sebep olur. Bu durum akranları arasında hırs ve rekabeti artırarak akran ilişkilerini olumsuz etkileyebilir.

- Her çocuk kendi öğrenim süreçlerinden sorumludur. Ebeveyn olarak bu konuda çocuğunuzunuzu teşvik edin ve ona gereken desteği verin.

- Çocuğunuzun öğrenim süreçlerine katılım sağlayın ve buna dair onunla sohbet edin. Ergenlik döneminde öğrencilerin hem kendilerinin hem de ebeveynlerinin performans ve başarıya olan ilgileri artmaktadır. Bu nedenle çocuğunuzla yalnızca ödevler, ders notları gibi konularda iletişim ve ilişki kurmanız öğrenim süreçlerine katkı sağladığınız anlamına gelmez. Örneğin; “Ödevini yaptın mı?”, “Ders çalıştın mı?”, “Sınavdan kaç aldın?”, “Sınav notların çok düşük.” gibi

söylemler çocuğunuzun öğrenim sürecini baltalayabilir. Bunun yerine çocuğunuzla öğrenim süreçlerine dair denetleyici olmayan ve samimi sohbetler edin.

- Çocuğunuz bu gelişim sürecinde birçok sorunla karşılaşabilir. Çocuğunuzun deneyimlediği zorluklara karşı birlikte alternatif çözüm yolları bulmaya çalışın.
- Ergenlik döneminde çocuğunuzun bedeninde büyük bir gelişim gerçekleşmekte ve yağlanma artmaktadır. Bu yağlanma kızlarda erkeklere göre daha fazla olmaktadır. Bu nedenle özellikle kız çocuklarının bedenleriyle ilgili yorum yaparken dikkat edin ve rencide edici bir dil kullanmayın.
- Çocuğunuzun yeme alışkanlıklarını dikkatle takip edin.
- Çocuğunuzun uyku saatlerinde artma meydana gelebilir. Bu duruma dair bilgili olun ve çocuğunuzun önceki zamanlara göre fazla uyumasına karşı eleştirel yaklaşmayın.
- Çocuğunuzun bedenindeki gelişmenin en büyük destekçisi bu dönemde yapılan sporlar olacaktır. Bu nedenle çocuğunuzun düzenli spor yapmaya teşvik edin.
- Bu dönemde ergenlerin ilişki odakları ailelerden uzaklaşıp arkadaşlarına dönmektedir. Çocuğunuza bu ilişki dinamiklerini kurmasında destek olun ve arkadaşlarıyla geçirdiği fazla vakitleri eleştirel bir şekilde yorumlamayın.
- Bu dönemde ergenler dış dünyaya doğru açılır, yenilik arayışı içine girer ve dış dünyayı keşfetmeye başlar. Ergenin aileden bağımsızlaşması birey olma ve kendi kimliğini inşa etme yolculuğudur. Bu dönemde çocuğunuzun aileden uzaklaşması sizi kaygılandırırsa da bu durumun normal olduğunu unutmayın.

# ETKİNLİK: EBEVEYN-GENÇ İLETİŞİM KARTLARI

Sevgili ebeveynler, aşağıdaki kartlar ergenlik dönemindeki çocuğunuzla iletişiminizi güçlendirmek ve onu daha iyi tanımanıza yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıdaki kutucukları keserek bir kart destesini oluşturun. Bu kart destesinden birini seçebilir ve uygun bir zamanda [akşam yemeği sonrası, birlikte yürürken ya da sakin bir ortamda vb.] karttaki soruyu çocuğunuza sorabilirsiniz. Soruları bir sınav yapıyormuş gibi değil sohbet ediyormuş gibi sorun. Çocuğunuzun verdiği cevabı yargılamadan ve eleştirmeden dinlemeye özen gösterin. Amaç doğru cevabı bulmak değil, birbirinizi anlamak ve aranızdaki iletişimi artırmaktır. İsterseniz kartları sırayla seçebilir, haftada birkaç kart kullanabilir ya da çocuğunuzun da size soru sormasına fırsat tanıyabilirsiniz. Unutmayın, düzenli ve samimi küçük sohbetler, ergenle güvene dayalı bir iletişim kurmanın en etkili yollarından biridir.

Modun düşük olduğunda sana ne iyi gelir?	Bir seyahat planlayacaksın. Bu seyahat nereye olurdu? Bu seyahate kiminle çıkmak isterdin? Bu seyahatte ihtiyacın olacak en önemli 3 şey nedir?
Bu hafta seni en çok güldüren şey neydi?	Bu hafta sosyal hayatında seni zorlayan bir durum oldu mu? Ne hissettin? Bununla nasıl başa çıktın?
Sosyal medyada karşılaşılabilecek tehlikeli unsurlar neler olabilir? Neden?	Geçmişte ailecek geçirdiğiniz bir güne ışınlanacak olsaydın bu hangi gün olurdu?
Sosyal medya platformlarında seni şaşırtan en garip şey neydi?	İnsanların seni anlamadığını düşündüğün bir durum var mı?
Bu ay en çok dinlediğin w3 şarkı nedir?	Arkadaşlıkta senin için önemli olan değerler nelerdir?
Sence sosyal medya insanların beden algısını nasıl etkiliyor?	Kendini ifade etmekte zorlandığın bir durum var mı? Bu durumu ifade edebilseydin hayatında neler değişirdi?
Senin için gerçek özgürlük nedir?	Kendini nasıl tanımlarsın? Bir renk olsan hangi renk olurdu? Bir eşya olsaydın hangi eşya olurdu?
Sence dünyadaki en büyük adaletsizlik nedir?	Tarihten bir karakter seçip onunla akşam yemeği yiyebileceksin. Bu karakter kim olurdu?
Gençler arasında yaygın olan akran zorbalığı hakkında ne düşünüyorsun? Bir arkadaşının zorbalığa uğradığını gördüğünde bu duruma nasıl müdahale edersin?	İnsanların seni nasıl biri olarak tanımlamasını istersin? Hayatta nasıl biri olmak senin için önemlidir?

# EBEVEYN-GENÇ ETKİNLİK TAKVİMİ

1	2	3
20 şarkıdan oluşan bir "Yolculuk Listesi" hazırlayın.	50 yıl sonraki dünya hayalinizi yapay zekâ ile görselleştirin.	Bir müzeyi ziyaret edin ve tarihini araştırın.
7	8	9
Gözlerinizi kapatın ve farklı atıştırmalıkları tadarak ve koklayarak tahmin etmeye çalışın.	Ailecek telefonları bir kutuya koyun ve sohbet saati yapın.	Bir aile büyüğünüzün çocukluk anılarını dinleyin.
13	14	15
Farklı kahve demleme tekniklerini araştırın ve deneyin.	Evde düzenlenmesi veya tamir edilmesi gereken bir şeyle ilgilenin.	Karaoke yarışması düzenleyin.
19	20	21
Bir mobil uygulama fikri tasarlayın.	Ailecek oynayabileceğiniz bir kart oyunu tasarlayın.	İşaret dilini kullanarak 5 yeni ifade kullanmayı öğrenin.
25	26	27
3 film belirleyin ve bu filmler hakkında eleştirilerinizi yapın.	Sessiz sinema oyunu oynayın.	Güneşin doğuşunu izleyin ve yürüyüşe çıkın.

Sevgili ebeveynler, ebeveyn-genç etkinlik takviminde çocuklarınızla birlikte yapabileceğiniz veya çocuklarınıza yaptırabileceğiniz hem öğretici hem eğlenceli etkinlik önerileri bulunmaktadır. Bu etkinliklerin ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşimi artırarak olumlu iletişim geliştirmeyi sağlamasını amaçlıyoruz. Keyifli vakit geçirmeniz dileğiyle...

4	5	6
Bir konu belirleyin ve bu konu hakkında podcast kaydı oluşturun.	Türk mutfağından bir yemek pişirmeyi deneyin.	Yaratıcı bir pasta süslemesi yapın.
10	11	12
Yıldızları bir uygulama aracılığıyla inceleyin.	Kendinize 5 yıl sonrası için mektup yazın ve saklayın.	İlginizi çeken bir konuda belgesel izleyin.
16	17	18
Aile soyağacınızı oluşturun.	Evde kullanılmayan 10 eşyayı ihtiyaç sahiplerine verin.	30 dakika boyunca kitap okuyun.
22	23	24
Ailenizi temsil eden bir amblem tasarlayın.	Bir aile albümü oluşturun.	Heimlich manevrasını öğrenin.
28	29	30
Kiril alfabesiyle kendi isminizi yazmayı öğrenin.	Arkadaşınıza bir hediye alın ve bu hediye Japonların "Furoshiki" tekniğiyle paketleyin.	Bir sergiye gidin ve eserleri detaylıca inceleyin.

# Soru-Cevap Köşesi



## Soru:

12 yaşında bir erkek çocuğum var. Son zamanlarda odasından hiç çıkmıyor. Sürekli olarak telefonuyla meşgul oluyor ve arkadaşlarıyla vakit geçiriyor. Onunla sohbet etmek istediğimde yalnız kalmak istediğini söylüyor. Çocuğumuz bizden kopuyor mu? Onun bu durumu beni çok endişelendiriyor. Ben de odasında kalmasını istemiyorum ve üzerine daha çok gidersem bunu atlatacağımızı düşünüyorum. Ne yapmamı önerirsiniz?

## Cevap

Öncelikle bir ebeveyn olarak endişelenmeniz bu sürecin doğal bir parçası olduğunu belirtmek isteriz. Çocuğunuz ön ergenlik dönemi dediğimiz bir dönemin içerisine girmiş görünüyor. Pek çok ebeveyn bu dönemde sizin taşıdığınız endişeleri yaşamaktadır. Bu dönemde ergenler fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak pek çok değişim yaşarlar. Bu durumda ebeveynler ne yapacağını bilemeyebilir, endişelenebilir ve zorlanabilir. Ergenlik dönemi çocuklukta yetişkinliğe doğru yol alınan bir dönemdir. Bu dönemde ergenler kendi sınırlarını inşa ederek kendi kimliklerini oluştururlar. Oğlunuzun odaya çekilmesi, sizinle arasına mesafe koyması ve arkadaşlarına daha çok vakit ayırması sizden koptuğu anlamına gelmez. Bu, ergenin sınırlarını ve kendi dünyasını oluşturma çabasıdır. Ergenin kendi sınırlarını oluşturma sürecinde ebeveynleriyle çatışma yaşaması sıklıkla karşılaşılan bir durumdur ve normaldir. Ebeveynleriyle çatışmaya giren ergenler hem kendi sınırlarını hem de ebeveynlerinin sınırlarını denerler. Bu dönemde ergenler bireysel alana ihtiyaç duyarlar. Bu noktada ebeveynlerin çocuklarının sınırlarını çizmelerine ve bireysel alan oluşturmalarına yardımcı olmaları gerekir. Ebeveyn olarak ço-

cuğunuzun üzerine gitmeniz durumu daha karmaşık bir hâle getirebilir. Çocuğunuz bu girişiminizi bir işgal olarak algılar ve sınırlarını savunmak için daha kalın duvarlar inşa edebilir. Bu durum aranızdaki çatışmayı artırabilir ve güven bağı zedeleyebilir. Bunun yerine çocuğunuzun geliştiğini, büyüdüğünü ve sınırlarına saygı duyduğunuzu ona hissettirin. Odasına girerken kapıyı çalın ve izin isteyin. Konuşma talebinizi reddederse "Konuşmak istersen buradayım." deyin. Sohbet ederken sorgulamak yerine onun dünyasından konuşun. Örneğin; popüler olan diziler, filmler, oyunlar hakkında bilgi edinin ve ona ayak uydurmaya çalışın. Ayrıca evde kuralların olması çok önemlidir. Koyduğunuz kuralları çocuğunuzla konuşarak uygulayın.



## Soru:

14 yaşında bir oğlum var. Saatlerce oyun oynuyor veya sosyal medyada geziyor. Derslerine çalışmıyor ve geç saatlerde uyuyor. İnterneti kesmeyi veya telefonu elinden almayı düşünüyoruz. Bunlar işe yarar mı?

## Cevap

Oğlunuzun yaş grubundaki gençler için internet ve telefon sosyal bir alan oluşturmaktadır. Aynı zamanda bu yaş grubundaki ergenler sosyal medya üzerinden kimlik kazanmaya çalışabilirler. İnterneti kesmek ve telefonu elinden almak kalıcı bir çözüm sağlamayacaktır. Sert ve keskin kararlar almak sorunu çıkmaza götürebilir. Telefonu elinden almak ergen için dünyadan tamamen koparılmak gibidir. Bu durum ergeni telefona ve internete erişmek için farklı çözüm yolları bulmaya itebilir. Ayrıca telefonu almak çocuğunuzun ders çalışmama problemini çözmez. Teknolojinin varlığı günümüzde yok sayamayacağımız bir konumdur ve hayatın içerisinde varlığını sürdürmektedir. Bu sebeple çocuğunuza teknolojiden tamamen uzakta bir hayat oluşturmak gerçekçi değildir. Bunun yerine ona teknolojiyi nasıl bilinçli bir şekilde kullanacağını öğretmek daha işlevseldir. Bunun için öncelik-

le çocuğunuzla açık bir iletişim içinde olmanız gerekir. Ardından teknoloji kullanımıyla ilgili belirli sınırların olması gerektiğini, bu sınırların onu engellemek veya yasak koymak için değil sağlıklı bir gelişim süreci geçirmesi için önemli olduğunu belirtin. Bu sınırları beraber oluşturmak için neler yapabileceğinizi konuşun. Son olarak bunu bir sözleşmeye dökerek yazılı hâle getirip herkesin görebileceği bir yere asabilirsiniz. Diğer bir husus çocuğunuzun neyi neden yaptığını anlamandır. "Çocuğunuzun sürekli olarak sosyal medyada vakit geçirmesinin nedeni nedir? Ders çalışmasını zorlaştıran hususlar nelerdir? Gece geç saatlerde uyumasının sebebi nedir? Uyku problemi mi yaşıyor?" gibi soruların cevaplarını bularak onun ihtiyaçlarını belirleyin. Eğer ihtiyaç duyarsanız bir uzmana danışarak profesyonel destek alabilirsiniz.



### Soru:

Kızım lise son sınıfa gidiyor. Bu yıl üniversite sınavına girecek. Kafası çok dağınık. Düzenli olarak ders çalışmıyor. Sürekli ders çalışmasını hatırlatmam gerekiyor. Ben söylemesem kitap kapağını açmayacak. Geleceği için çok kaygılanıyorum. Sorumluluklarını alması için ne yapmam gerekiyor?

### Cevap

Sınav hazırlık süreci başta öğrenciler olmak üzere ebeveynleri de etkileyen bir durumdur. Bu süreçte ebeveynlerin çocuklarına nasıl rehberlik ettiği çok önemlidir. Her ebeveyn çocuğu için iyi bir gelecek ister. Bunun için belirli endişeler taşımanız doğaldır. Ancak ebeveyn olarak siz bu endişeyi etkili bir şekilde yöneterek çocuğunuza rehberlik edebilirsiniz. Bu süreç içerisinde paniğe kapılmanız çocuğunuzun kaygısının artmasına ve yönsüz kalmasına sebep olur. Kızınıza ders çalışmasını hatırlatmanız onun açısından güvensizlik ve baskı olarak algılanabilir. Bununla birlikte ders çalışmak öğrencinin sorumlulu-

ğundadır. Çocuğunuza ders çalışmasını sürekli hatırlatmanız onun alması gereken sorumluluğu sizin aldığınız mesajını verir. Bu durum sorumluluk duygusunun gelişmesini olumsuz etkileyebilir. Bu noktada strateji değiştirmelisiniz. Öncelikle kızınıza sınav sürecinin onun için ne kadar zor olduğunu anladığınızı hissettirin. Sürekli olarak ders çalışmasına yönelik hatırlatma yapmayacağınızı ancak ihtiyacı olan noktalarda ona destek olacağınızı söyleyin. Unutmayın, sınav sürecini yönetmek ve ders çalışmak öğrencinin sorumluluğundadır. Ebeveynler yalnızca bu süreçte çocuklarına destek olabilir.

### KAYNAKÇA

- (1) Siegel, D. J. (2021). Ergen beyin rehberi: Ergen beyninin gücü ve amacı. Tuti Kitap.
- (2) Santrock, J. W. (2016). Adolescence (8th ed). McGraw Hill Education.
- (3) Hall, G. S. (1904). Adolescence (Vol 1 & Vol 2). Englewood Cliffs, Printice Hall.
- (4) Lerner, R. M., & Steinberg, L. D. (2004). Handbook of adolescent psychology. John Wiley & Sons, Inc.
- (5) Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. Lancet Child Adolescent Health, 2(3), 223-228.
- (6) Steinberg, L. (2017). Adolescence. McGraw Hill.
- (7) Santrock, J. W. (2017). Yaşam boyu gelişim: Gelişim psikolojisi. McGraw Hill.
- (8) Kar, S. K., Choudhury, A., & Singh, A. P. (2015). Understanding normal development of adolescent sexuality: A bumpy ride. Journal of Human Reproductive Sciences, 8(2), 70-74.
- (9) Spruijt-Metz, D. (2011). Etiology, treatment, and prevention of obesity in childhood and adolescence: A decade in review. Journal of research on Adolescence, 21(1), 129-152.
- (10) Braithwaite, I., Stewart, A. W., Hancox, R. J., Beasley, R., Murphy, R., Mitchell, E. A., & ISAAC Phase Three Study Group (2013). The worldwide association between television viewing and obesity in children and adolescents: Cross sectional study. Plos One, 8(9), e74263.
- (11) Çam, H. H. (2017). Ergenlerde yeme bozukluğu görülme sıklığı ve ruhsal semptomlarla ilişkisi. Turkish Journal of Public Health, 15(2), 96-105.
- (12) Aral, N., & Kadan, G. (2019). Sosyal gelişim (Ed. Neriman Aral, Z. Fulya Temel). İçinde Çocuk Gelişimi (ss. 236-262). Hedef CS Basın Yayın.
- (13) Kay, M. A., & Sağlam, M. (2020). Çocuklarda sosyal ve duygusal gelişimi ölçmek için kullanılan ölçeklerin incelenmesi. Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi, 10(2), 18-33.
- (14) Öztürk, S. (2006). Aile içi iletişimin ergenin duygusal sağlığına etkisi (Keçiören ilçesi örneği) [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- (15) Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, 63, 19-21.
- (16) Greenspan, L., & Deardorff, J. (2014). The new puberty: How to navigate early development in today's girls. Rodale Books.
- (17) Negri, S., & Susman, E. J. (2011). Pubertal timing, depression, and externalizing problems: A framework, review, and examination of gender differences. Journal of Research on Adolescence, 21(3), 717-746.
- (18) Akçan-Parlaz, E., Tekgül, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: Fiziksel büyüme ve psikolojik ve sosyal gelişim süreci. The Journal of Turkish Family Physician, 3(4), 10-16.
- (19) Özşungur, B. (2010). Cinsel kimlik gelişimi ve cinsel kimlik bozukluğunda psikososyal değişkenler: Gözden geçirme. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 17(3), 163-174.
- (20) Akçınar, B., Baydar, N., & Kağıtçıbaşı, Ç. (2018). Erken ergenlikte ahlak gelişimi: Bir müdahale Araştırması. Eğitimde Kuram ve Uygulama, 14(2), 153-169.
- (21) Gürses, İ. & Kılavuz, M. A. (2016). Kuşakların ahlaki değerleri birlikte öğrenmesi: Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramı açısından bir değerlendirme. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 25(2016/1), 96-117.
- (22) Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17, 231-256.
- (23) Akyürek, A. & Tezel-Şahin, F. (2015). Anne-çocuk ilişkisinin ve baba tutumlarının çocukların ahlaki ve sosyal kural anlayışları üzerine etkisi, 40(177), 161-174.
- (24) Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikoloji. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- (25) Siegel, D. (2014). How the teen brain transforms relationships. [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how\\_the\\_teen\\_brain\\_transforms\\_relationships](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_the_teen_brain_transforms_relationships)
- (26) Branje, S. (2018) Development of parent-adolescent relationships: Conflict interactions as a Mechanism of Change. Child Development Perspectives, 12(3), 171-176.
- (27) Laursen, B., Coy, K. C., & Collins, W. A. (2017). Reconsidering changes in parent-child conflict across adolescence: A meta-analysis. Child Development, 69(3), 817-832.
- (28) Jenkins, R. L. (1980). Book reviews: The adolescent passage: Developmental issues. By Peter Blos. New York Universities Press, 1979. 521 pp. International Journal of Social Psychiatry, 26(3), 227-228.
- (29) Smetana, J. G. (1989). Adolescents' and parents' reasoning about actual family conflict. Child Development, 60(5), 1052-1067.
- (30) Hartup, W. W. (1989). Social relationships and their developmental significance. American Psychologist, 44(2), 120-126.
- (31) Russell, A., Pettit, G. S., & Mize, J. (1998). Horizontal qualities in parent-child relationships: Parallels with and possible consequences for children's peer relationships. Developmental Review, 18(3), 313-352.
- (32) Collins, W. A., & Laursen, B. (2004). Parent-adolescent relationships and influences. Handbook of Adolescent Psychology, 331-361.
- (33) Deković, M., Noom, M. J., & Meeus, W. (1997). Expectations regarding development during adolescence: Parental and adolescent perceptions. Journal of Youth and Adolescence, 26(3), 253-272.
- (34) Tilton-Weaver, L., Kerr, M., Pakalniskeine, V., Tokic, A., Salihovic, S., & Stattin, H. (2010). Open up or close down: How do parental reactions affect youth information management? Journal of Adolescence, 33(2), 333-346.

- (35) Olweus, D. (1993). Bullies on the playground: The role of victimization. In C. H. Hart (Ed.), *Children on Playgrounds: Research Perspectives and Applications* (pp. 85-128). State University of New York Press.
- (36) Furman, W., & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent Romantic Relations and Sexual Behavior: Theory, Research, and Practical Implications* (pp. 3-22). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- (37) UNICEF, UNESCO, WHO (September 2022). Promoting and protecting mental health in schools and learning environments. <https://www.unicef.org/reports/promoting-and-protecting-mental-health-schools-and-learning-environments>
- (38) Willms, J. D. (2003). Student engagement at school: A sense of belonging and participation: Results from Pisa 2000. OECD.
- (39) O'Flaherty, M., Baxter, J., & Campbell, A. (2022). Do extracurricular activities contribute to better adolescent outcomes? A fixed-effects panel data approach. *Journal of Adolescence*, 94(6), 855-866.
- (40) Yalınzoğlu- Çaka, S., Çınar, S., & Altınkaynak, S. (2018). Adolesanlarda yeme bozuklukları. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 203-209.
- (41) Coşkunsever, A. (2022). Gelişim ve din psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve temel problemleri. *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, (5), 47-80.
- (42) Klump, K. L. (2013). Puberty as a critical risk period for eating disorders: A review of human and animal studies. *Hormones and behavior*, 64(2), 399-410.
- (43) Yücel, B. (2009). Estetik Bir Kaygıdan Hastalığa Uzanan Yol: Yeme Bozuklukları. *İstanbul Tabip Odası*, 22(4), 39-44.
- (44) Faraji, H., & Fırat, B. (2022). Yeme bozuklukları ve duygular. *Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 153-174.
- (45) Arıca, S., Arıca, V., Arı, M., & Özer, C. (2011). Adolesanda yeme bozuklukları. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*, 2(5).
- (46) Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., & Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64.
- (47) Derin, G., Okudan, M. & Aşıcıoğlu F. (2021). Alkol ve madde kullanım bozukluklarında ailevi risk faktörleri. *Türkiye Klinikleri Psikoloji*, 118-126.
- (48) Şimşek, N., Kılıç-Akça, N., & Şimşek, M. (2015). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 14(1), 7-14.
- (49) Yazgan İnanç, B., Bilgin, M., & Kılıç Atıcı, M. (2020). Gelişim psikolojisi I: Bebeklik, çocukluk ve ergenlik (16. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- (50) Işık, E. (2021). Ergen ve iletişim (Ed. Alev Üstündağ). *İçinde Gelişimsel Açından Ergenlik* (ss. 197-226), Eğiten Kitap Yay.
- (51) Şen, M. (2011). Türkiye'de ergen profili. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 27(27), 89-102.





*Eğitime değer!*

