



# EBEVEYN AKADEMİ

## ERGENLİK VE EBEVEYNLİK

Bir Terapötik Akademi çalışmasıdır.



### BU SAYIMIZDA

-1-  
BİZİM ZAMANIMIZDA ERGENLİK  
Mİ VARDI?

-2-  
BİLMEK VE FARKEDEBİLMEK

-3-  
HAYATIMIZIN FIRTINALI DÖNEMİ:  
ERGENLİK

-4-  
ENGELSİZ İLETİŞİM

-5-  
ERGENLİK DÖNEMİNDE AİLE İÇİ  
İLETİŞİM

### editörden...

**Psikolojik Danışman Buğra TOPKARA**  
**Silivri Ertuğrul Gazi Ortaokulu**

Ebeveynlerin zihinlerinde en çok soru işareti olan; nasıl yaşanılacağı, neler yapılabileceğine dair onlarca sorudan oluşan bir dönem; Ergenlik... Bu sayımızda hayatın en somut ve keskin geçişlerinin olduğu ergenlik dönemini ele alıyoruz.

Diğer sayılarımızda olduğu gibi bu sayımızda da kalemini bize açan, yazılarını bize ileten onlarca alan uzmanı arkadaşımıza bize duydukları **güven ve destekleri için teşekkür ederiz.**

*Aklımızdaki sorulara yanıt bulabileceğimiz, ergenlik dönemine dair farkındalık kazanabileceğimiz çok değerli yazılarla sizlere öğretici, güdüleyici ve keyifli okumalar dilerim...*

# BİZİM ZAMANIMIZDA ERGENLİK Mİ VARDI?

**Psikolojik Danışman Gülşah KILINÇ**  
**Niğde Final Anadolu ve Fen Akademi Lisesi**

**Sevgili ebeveynlere sormak istiyorum;  
Değişen şey çocuklarınız mı yoksa  
değişmesini istemediğiniz kendi  
çocukluğunuz mu?**

“Ah o eski ergenlikler, o eski zamanlar bizimde anne babamız oldu bir çıt dahi çıkmazdı evimizde” ya da “Söz hakkı mı o da ne bizimkiler ne isterse o olurdu” diye başlayan cümlelere alışkın olmalıyız. Ebeveynlerimiz aslında değişime ayak uydurmayı seven, araştırmayı bilen, anlayış ve sabır noktalarının çok daha farkındalar.

Gel gelelim “Bunun zamanında ben hiç böyle değildim, anne baba sözü dinlerdim” bu ve bunun gibi ebeveynlerin zihinlerinde bitmek bilmeyen cümlelere denk geliriz... Aslında bu cümleler eskiye özlem mi yoksa ebeveynlerin yaşayamadığı duygularının bir karşılığını bulmak mı elbette ki bilinmez.

Ergeni ergenliği ile bıraksak aslında onlar kendi yollarını çizip nasıl ilerleyeceklerini biliyorlar, sadece kafalarındaki yumağın açılması için biraz zamana ihtiyaçları var. O zaman, aslında ebeveynlerin içindeki çocukta mevcut...







## BİLMEK VE FARK EDEBİLMEK

**Psikolojik Danışman Selin ALTINER**  
**Dumlupınar Anadolu Lisesi**

Çocuklarımızı anlamanın en iyi yolu, onların nasıl bir gelişim dönemi içinde olduklarını bilmek ve yaşadıkları değişimleri fark edebilmekten geçer. Ergenlikte, gençler çok hızlı bir değişim süreci içine girerler. Öyle ki hem bedenlerindeki fiziksel değişimlere hem de ruhsal değişimlere ayak uydurmakta zorlanabilirler. Çocukken daha yavaş ve düzenli olan büyüme ve gelişme, ergenlikle beraber atağa geçer. Bahsedilen değişimleri sosyal gelişim alanında da yoğun olarak görürüz. Ergenliğin en tipik özelliklerinden bir tanesi aileden uzaklaşma ve akranlarla daha çok vakit geçirme isteğidir. Ebeveynler bu durum karşısında biraz panikleyebilir ve çocuklarını kaybedeceklerini düşünebilirler. Fakat gerçekte durum o kadar da vahim değildir. Artık kendini bir yetişkin gibi hissetmek isteyen ergen ailesinin himayesinden çıkıp daha özgürce yaşayabilmek, kendisini bir birey olarak kabul ettirmek ister. Bunun bir yolu olarak da aileyle geçirdiği vakti azaltarak arkadaşlarına yönelir ki, bu sağlıklı olandır.

### ÖZEL ALAN

Yine en çok karşılaştığımız davranışlardan bir tanesi ergenin evde yalnız kalma isteği içinde olmasıdır. Bu yaşlarda gençler kendilerine ait mahrem bir alanı olmasını isterler ve bu alanlara girilmesinden pek hoşlanmazlar. Bu bir oda, bir telefon, bir dolap vb. olabilir. Bunlar, ergenin içinde kendini daha özgür hissedeceği alanlar olduğu için evde imkanlar dahilinde bu özel alanları onlara sunmak önemlidir.



## HAYATIMIZIN FIRTINALI DÖNEMİ: ERGENLİK

**Psikolojik Danışman Hatice ERAT**  
**Büyük Değişim Eğitim Kurumları**

Her insan gelişim dönemleri içerisinde değişir, gelişir ve gömlek değiştirir. Ergenlik dönemini bu değişimler içerisinde yoğun enerji isteyen, çatışmaların sıkça yaşandığı, çocukluk ile yetişkinlik arasında kalan bir dönem olarak tanımlayabiliriz. Ergenlik dönemindeki bireyler hem bedenlerindeki hem de ruhlarındaki hızlı değişime uyum sağlamaya çalışırlar. Bunu yaparken aynı zamanda "Ben kimim?", "Nasıl biriyim?" gibi sorulara cevap ararlar. Bu dönemde çatışmaların ve dengesiz durumların yaşanıyor olması olumsuz bir durum gibi algılansa da kimlik kazanımı için oldukça önemlidir.

"Çok tuhaftı ağlayamadım ama ruhum paramparça olmuştu" sözü "Bizim zamanımızda ergenlik mi vardı?" diyen ebeveynlere cevap niteliğinde bir sözdür. Ergenlik dönemi, her insanın geçirmiş olduğu bir dönem olmakla beraber, bu dönemde yaşanan çatışmaların bastırılmış olması o dönemin yaşanmadığı ya da sorunsuz geçtiği anlamına gelmez. Aksine bu bastırılmış duygular yaşamın ileri dönemlerinde birçok problem ile kendini gösterir. Ebeveynler, ergenlik çağındaki çocuğunu anlamak için etkin bir şekilde dinlemeli, hata yaptığında kişiliğini eleştirmemeli ve duygularını ifade etmesine yardımcı olmalıdır.

**Carl Gustav Jung'un dediği gibi: "Duygu olmaksızın karanlık ışığa, kayıtsızlık harekete geçirilemez."**



# ENGELSİZ İLETİŞİM

**Psikolojik Danışman Hacer KESLER TAŞDEMİR**  
**İstanbul Bahçelievler Atatürk İlkokulu**



İnsan hayatı boyunca sürekli bir geçiş aşamasındadır. Yetişkinlikten yaşlılığa, bebeklikten çocukluğa, liseden üniversiteye geçmek gibi pek çok geçişler yaşarız. Bu geçişlere uyum sağlamak, alışmak zordur. Ergenlik dönemi ise birçok değişimin, gelişimin gerçekleştiği için uyum sağlanmaya çalışılan en zor dönemlerden biridir. Bu dönemi ergenin sağlıklı bir şekilde geçirebilmesi için ailesiyle kurduğu bağ çok önemlidir. Ailenin tutumları ergenin kişilik gelişimi üzerinde etkilidir. Ergen aileden öğrendiği bilgi ve yaşantıları özümseyerek kendisinde yaşatır. Aile ilişkilerimizdeki doğru yaklaşımımız ile ergenin kendini gerçekleştirmesine olanak tanımak gerekir.

***Peki ne yapmalıyız? Sevgimizi gösterelim, gizlemeyelim.***

Koşulsuz verilen sevgi ergenlik dönemindeki çocuğumuza kendisini daha iyi tanımasına yardım edecektir. Bir diğer önemli nokta ergen bireyimiz ile kurduğumuz iletişimdir. Kesinlikle kurduğumuz iletişim öğüt verici olmamalıdır. Sürekli sorular sormak, eleştirmek, onun yerine çözümler sunmak kişilik gelişimine engel olacaktır. Kendini gerçekleştirmesine, kendisini tanımasına müsaade etmeliyiz. Bu dönemde hatalar yapabilir. Biz ebeveynlerin bu noktada sadece yanında olduğumuzu ona saygı duyduğumuzu göstermeliyiz. Yaşadığı problemlerde ergen bireyin gözünden görmeye çalışarak empati kurmaya çalışalım. Yaşına yönelik uygun, yeteri kadar özgürlük sağlayarak gelişimini olumlu yönde desteklemeye çalışalım. Çocukluk ile yetişkinlik arasında sıkışıp kalmadan olumlu tecrübeler edindirmek için fırsatlar tanıyalım.

**UNUTMAYALIM;**  
**Çocukluk döneminden itibaren kurulmuş doğru ve sağlıklı iletişim, ergenlik döneminde en büyük yardımcımız olacaktır.**

# ERGENLİK DÖNEMİNDE AİLE İÇİ İLETİŞİM

**Psikolojik Danışman İsmail ŞENGÜL**  
**Ceylanpınar Kız AİHL Fen ve Sosyal Bilimler Proje Okulu**

İnsanların ve ailelerin birbirleriyle ilişkilerini sürdürebilmelerinin anahtarı etkili iletişimdir. Sağlıklı bir iletişim için iyi bir dinleyici olmanın yanında nasıl bir tutum sergilendiği de oldukça önemlidir. Ergenlik döneminde birçok aile çocuğunun kendileriyle bir şey paylaşmadığını, her şeyi gizlediğini; çocuklar ise ailelerinin kendilerini dinlemediğini, anlamak istemediklerini, kızdıklarını ve sürekli nasihat verdiklerini belirtiyor. Ergenlerle adeta bir "iletişim dansı" yaparak süreci sağlıklı yürütebilmek için sizlere yardımcı olacak küçük ipuçlarını paylaşmak istiyorum:

1. İyi bir dinleyici olun, onlara güvenin.
2. Nasihat vermekten kaçının, anlamaya ve yardımcı olmaya çalışın.
3. Ben dilini kullanın, yargılayıcı ve suçlayıcı ifadelerden uzak durun.
4. Ebeveyn-çocuk ilişkisi ile arkadaş-arkadaş ilişkisini birbirine karıştırmayın.
5. Anne ve baba olarak davranışlarınızda tutarlı olun ve çocuğunuza model olduğunuzu unutmayın.
6. Beraber kaliteli etkinlikler yapın ve ailecek nitelikli vakit geçirmeye çalışın.

Ergenlik dönemi pek çok değişimin ve gelişimin aynı anda yaşandığı, çocuk açısından hem baş edilmesi gereken gelişim ödevlerini hem de tecrübelerini zenginleştirdiği süreci ifade eder. Bu fırtınalı süreçteki duygu, düşünce ve davranış değişiklikleri kimi zaman ebeveyn ve ergen arasında iletişim problemlerine neden olmaktadır.

