



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## ORTAOKUL REHBERLİK BÜLTENİ DUYGULARI DÜZENLEYEBİLME MART 2022

[www.okankoleji.com](http://www.okankoleji.com)



Ergenlik dönemi gelişim süreçlerinin içinde belki de en sancılı dönemlerden biridir. Ergenlik süreci hızlı gelişimsel değişimlerin olduğu bir dönem olarak ele alınmaktadır. Bu değişimler diğer gelişim süreçlerinde de yaşansa da ergenlik döneminde bunlara ek olarak psikolojik yönden de bazı değişiklikler yaşanır. Her bireyin duygusal durumundaki değişiklikleri yaşama biçimi birbirinden farklıdır. Ergenlerin duygusal özellikleri çocukluk dönemlerine göre belirgin farklılıklar gösterir.

Çocuklar mutluluk, heyecan, öfke gibi duygularını tepkisel olarak net ifade ederken ergenlik sürecinde bu durum belirli maskelerin arkasında yaşanmaya başlar. Duyguların net bir biçimde gösterilmemeye başlanması bireyin artık ergenlik süreci içinde olduğunu, artık çocukluk dönemini yaşamadığının belirtilerinden biridir. Heyecanlandığında veya korktuğunda bu durumu belli etmenin acizlik olduğunu düşünür ve olabildiğince gizlemeye çalışır. Bu stres de daha fazla tedirgin olmasına yol açtığı için aslında bir döngünün içine girecektir. Duygularını düzenleme stratejilerini henüz kullanamadıkları için karmaşık bir ruh hali içinde hissetmeleri normaldir. Ergenlik döneminde hızlı büyümeyle birlikte yoğun hormonal değişiklikler de beraberinde gelir ve duygu durumlarının inişli-çıkışlı olmasına sebep olur. Duygularında tutarsızlıklar görülebilir: daha önceden çok mutlu olduğu bir olaya ikinci kez karşılaştığında öfkelenebilir, birkaç saat önce çok mutsuzken şimdi kendini daha iyi hissedebilir. Genel olarak ergenlik sürecindeki bir bireyin endişe ve kaygı duygularını hissettiğini söyleyebiliriz. Vücudundaki değişimleri adlandıramadığı için bir belirsizliğin içinde hissedecek bu da kaygıya yol açacaktır. Bireyselleşmek istediği bir sürecin başında olduğu için daha farklı istekleri olacak ancak anne-baba tarafından bu istekler reddedildiği için de mutsuz/huzursuz bir tavır içine girecektir. Yine çocukluk döneminde hemcinsleriyle vakit geçirmekten, oyunlar oynamaktan hoşlanırken ergenlik süreciyle beraber karşı cinsle olan ilginin başlaması, birlikte vakit geçirmekten hoşlanma, bazen hiç dile getirilemeyen duygusal süreçler de başlayacaktır. Burada ailelerin vermiş olduğu tepkiler ergenin karşı cinsle olan ilişkilerini hayat boyunca etkileyebilir ve kalıcı izler bırakabilir.

Ergenlik sürecinde aslında anne-babaları en çok zorlayan konulardan biri de erteleme, tembellik, isteksizlik gibi ruh halleri içinde olunmasıdır. Sorumluluk almak istememe, genel bir durgunluk hali içinde olması anne-babayı çaresiz hissettirir. Genelde ilkokul sürecinde çok başarılı olan öğrencilerin ergenlikle birlikte okul başarısında da düşmeler görülebilir. Bu da yaşadıkları hiçbir şey yapmak istememe durumuyla açıklanabilir. Çok basit sorumluluklar bile onlara ağır gelecek ve ders çalışmak gibi konuları da olabildiğince erteleme eğilimi içinde olacaklardır.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ebeveynlerin öğrencilerle akademik konularda en çok çatıştığı dönemler de yine bu süreçte birlikte başlar. Aradaki iletişim de bu durumlarda fazlasıyla yıpranır. Anne-baba daha fazla birlikte vakit geçirmeye çalışırken ergenlerden aynı isteği göremezler ve çocukluk döneminde yapılan birçok etkinlik-aktivite ergenlik sürecinde yapılamaz hale gelir. Daha fazla yalnız kalma isteği olduğu için birlikte dışarı çıkmak, pikniğe gitmek, yürüyüş yapmak gibi sıradan durumları bile yapmak istemeyecektir.

Bireyin davranışlarına yön veren öncelikle fizyolojik süreçlerdir. Bireyler, özellikle anneleri ve babalarıyla ilişkileri sayesinde çevrelerindeki dünyayla ilgili izlenimler edinmektedirler. Kendi deneyimleri ve duyguları hakkında konuşan ebeveynlerin çocukları duygusal zekâlarını geliştirebilirler. Böylece hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını daha iyi anlayabilirler. Duyguları düzenleme konusunda sorun yaşayan bir ergene yine en büyük desteği anne-babası verecektir. Anne ve babaların yanlış tutumlar sergilemesi çocukların duyguları tanıma, ayırt etme ve düzenlemelerini olumsuz etkileyebilir.

- Bireyin sağlıklı bir kişiliğinin oluşması ailesiyle kurduğu yakın ilişkiye bağlıdır. Anne-babanın çocuğa kendini tamamen verdiği kaliteli bir zaman dilimi ayırması ergenin kendini değerli hissetmesini sağlayacak ve olumlu benlik duygusunun gelişmesine katkıda bulunacaktır.
- Bireyselleşmek isteyen, bağımsız olmaya çalışan ergen desteklenmeli ve her zaman yanında bulunduğu hissettirilmelidir.
- Anne-babanın beklentisi çocuğun kapasitesinin üzerinde olmamalı ve yapamadığı konularda aşağılayarak, eleştirerek özgüveni kırılmamalıdır. Beklentiler her zaman çocuğa göre ayarlanmalıdır.
- Ergenler anlaşılacak ister. Ergenlik öncesi süreçte de ergenlik döneminde de anlaşıldıklarını hissettirmeli, gerekirse onların ilgi alanları takip edilmeli ve ortak bir iletişim dili oluşturulmalıdır.
- Ebeveyn ve çocuk arasındaki tek diyalog okul ve akademik başarı olmamalıdır. İlgi ve yetenekleri takip edilerek farklı bir hobi geliştirmesi desteklenmelidir.
- Ev içinde kullanılan iletişim dilinde hassas olunmalı, anne-babanın kendi aralarındaki iletişimlerinin de olumsuz etkiler bırakabileceği unutulmamalıdır.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ergenlik döneminin gelişimsel açıdan hassas bir dönem olduğu bilinmeli ve bu sürecin geçici olduğu öncelikle anne-baba tarafından kabul edilmeli daha sonra da ergene uygun bir şekilde anlatılmalıdır. Bu durum sağlanabilirse süreç çok daha sakin ve hasarsız geçecektir.

#### KAYNAKÇA

Atalay, D. ve Özyürek, A. (2021) Ergenlerde Duygu Düzenleme Stratejileri ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Özgüle, T. E. ve Sümer, N. (2017) Ergenlikte Duygu Düzenleme ve Psikolojik Uyum. Türk Psikolojik Yazıları, 20(40), 1-18

#### OKAN EĞİTİM KURUMLARI REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE