



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

Rehberlik Bülteni

**ERGENLİKTE BAĞIMSIZLIK VE
SORUMLULUK DENGESİNİ KURMA
ŞUBAT 2026**

www.okankoleji.com



Değerli Velilerimiz,

Ergenlik dönemi; bireyin bedensel, bilişsel, duygusal ve sosyal alanlarda hızlı değişimler yaşadığı, çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecidir. Bu dönemde çocuklar, bir yandan bağımsızlık kazanma isteği yaşarken diğer yandan rehberliğe ve sınırlara ihtiyaç duymaya devam ederler. Veliler için bu süreçte en önemli görevlerden biri, bağımsızlık ve sorumluluk arasındaki sağlıklı dengeyi kurabilmektir.

Ergenlik Döneminin Temel Özellikleri

Ergenlik döneminde çocuklarda şu değişimler sıklıkla gözlemlenir:

- Kendi kararlarını alma isteğinin artması
- Aileden duygusal olarak uzaklaşma eğilimi
- Arkadaş ilişkilerinin önem kazanması
- Otoriteyi ve kuralları sorgulama
- Duygusal dalgalanmalar ve ani tepkiler

Bu özellikler çoğu zaman veliler tarafından “inatlaşma” ya da “sorumsuzluk” olarak algılansa da, aslında sağlıklı birey olma yolunda gelişimsel adımlardır.

Bağımsızlık Gelişimi Nedir?

Bağımsızlık, ergenin:

- kendi düşüncelerini ifade edebilmesi,
- karar verme sürecine katılabilmesi,
- birey olduğunu hissedebilmesi anlamına gelir.

Bağımsızlık kazanan çocuklar:

- kendilerine güvenir,
- iç denetim geliştirir,
- yetişkinliğe daha sağlıklı hazırlanırlar.

Ancak bağımsızlık, sınırsız özgürlük anlamına gelmez. Ergenin gelişim düzeyine uygun, kontrollü ve rehberlik içeren bir bağımsızlık sunulmalıdır.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Sorumluluk Gelişimi Nedir?

Sorumluluk; bireyin üzerine düşen görevleri yerine getirmesi ve davranışlarının sonuçlarını kabul edebilmesidir.

Ergenlikte sorumluluk gelişimi:

- ders çalışma alışkanlığı,
 - ev içi görevler,
 - zaman yönetimi,
 - sosyal ilişkilerde tutumlar
- gibi alanlarda kendini gösterir.

Sorumluluk verilmeden sorumluluk beklemek mümkün değildir. Bu nedenle çocuklara yaşlarına uygun sorumluluklar verilmesi büyük önem taşır.

Bağımsızlık ve Sorumluluk Arasındaki Denge Neden Önemlidir?

Aşırı baskıcı ve kontrolcü ebeveyn tutumları:

- özgüveni düşük,
- karar vermekte zorlanan,
- bağımlı bireylerin gelişmesine neden olabilir.

Aşırı serbest ve sınırsız tutumlar ise:

- kurallara uymakta zorlanan,
- sorumluluk almayan,
- sınır farkındalığı gelişmemiş bireylerin ortaya çıkmasına yol açabilir.

Sağlıklı ebeveyn tutumu, çocuğa hem özgürlük alanı tanıyan hem de net sınırlar koyabilen tutumdur.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Veliler İçin Uygulanabilir Öneriler

1. Yaşa Uygun Sorumluluklar Verin

- Ödevlerini tamamen siz takip etmeyin, planlamasına rehberlik edin.
- Ev içinde küçük görevler verin (odasını toplama, sofraya yardım etme vb.).

2. Karar Süreçlerine Dâhil Edin

- Günlük yaşamla ilgili konularda fikirlerini sorun.
- Seçim yapmasına izin verin, ancak seçenekleri siz çerçeveleyin.

3. Kuralları Birlikte Belirleyin

- Kuralların nedenlerini açıklayın.
- Kuralları tehdit unsuru hâline getirmeden uygulayın.
- Tutarlı olun.

4. İletişimi Güçlendirin

- Yargılamadan dinleyin.
- Duygularını küçümsemeyin.
- Öğüt vermeden önce anlamaya çalışın.

5. Hataları Öğrenme Fırsatı Olarak Görün

- Hata yaptığında hemen müdahale etmek yerine sonuçları görmesine izin verin.
- “Hata = öğrenme” bakış açısını benimseyin.

6. Rol Model Olun

- Kendi sorumluluk alma biçiminiz çocuğunuz için en güçlü örnektir. Ergenlik döneminde çocuklar, bağımsız birey olmayı öğrenirken aynı zamanda sorumluluk almayı da deneyimlemek zorundadır. Velinin görevi; çocuğun yerine karar vermek değil, doğru kararları alabilecek becerileri kazanmasına rehberlik etmektir. Sevgi, anlayış, tutarlılık ve sabır; bu sürecin en güçlü anahtarlarıdır.



KAYNAKÇA

- Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. New York: Norton.
- Steinberg, L. (2014). Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.
- Yavuzer, H. (2019). Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2015). Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Santrock, J. W. (2020). Adolescence. McGraw-Hill Education.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE