Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

Anaokulu İlkokul Ortaokul Lise

Lise
Rehberlik Bülteni

KİMLİK ARAYIŞINDAKİ GENÇ: "BEN KİMİM?" SORUSUNA EŞLİK ETMEK

EKİM 2026

www.okankoleji.com



KİMLİK ARAYIŞINDAKİ GENÇ:
"BEN KİMİM?" SORUSUNA EŞLİK ETMEK

Değerli Velilerimiz,

Ergenlik; fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel açıdan önemli değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Bu süreçte gençler kendilerini, değerlerini ve gelecekte nasıl bir yaşam istediklerini daha fazla sorgulamaya başlar. Lise yıllarında bu arayışa bölüm ve meslek seçimi, akademik hedefler ve sınav süreci de eşlik eder. Gençler bir yandan kendi ilgi ve beklentilerini keşfederken diğer yandan ailelerinin beklentileriyle kendi istekleri arasında denge kurmaya çalışabilir.

Peki, bu süreçte ebeveynler olarak gençlerimize nasıl eşlik edebiliriz? Onlara ne zaman alan açmalı, ne zaman sınır koymalı ve hangi durumlarda destek almalıyız? Bu bültenimizde bu sorulara birlikte yanıt arıyoruz.

"Ben Kimim?" Sorusunun Peşinde

Bu arayış; giyim tarzındaki değişiklikler, farklılaşan arkadaş çevresi, değişen ilgi alanları, gelecek konusundaki kararsızlıklar veya aileden daha bağımsız olma isteği şeklinde görülebilir. Bu değişimler ebeveynleri zaman zaman endişelendirebilir; ancak çoğu zaman gencin kendini tanıma sürecinin doğal bir parçasıdır.

Genç, çocukluğunda aileden öğrendiği değer ve düşünceleri yeniden gözden geçirmeye başlar; farklı fikirleri dener, yeni rol modeller seçer. Bu nedenle zaman zaman kararsız görünmesi doğaldır. Kimlik gelişimi tek seferde verilen bir karar değil; deneyimlerle, ilişkilerle, başarılarla ve hatalarla zamanla şekillenen bir süreçtir.

Bu süreçte gençlerin kendilerini farklı alanlarda denemeleri, güçlü ve gelişime açık yönlerini keşfetmeleri ve zaman zaman fikir değiştirmeleri, kendilerine ilişkin daha bütünlüklü bir algı geliştirmelerine katkı sağlar.



OKAN EĞİTİM KURUMLARI



- **Dinleyin, hemen çözüm sunmayın.**

Gençler her zaman çözüm aramaz; bazen yalnızca anlaşılmaya ihtiyaç duyar. “Bunu neden yapıyorsun?” yerine “Sen bu konuda ne düşünüyorsun?” demek, iletişimi destekler.

- **Farklılaşma ihtiyacını kişisel algılamayın.**

Bağımsızlaşma isteği ve bazı konularda farklı düşünmek, aileden uzaklaşmak anlamına gelmez. Gencin kendi düşüncelerini oluşturmasına alan tanımak, aile içindeki güven ilişkisini de destekler.

- **Değerlerinizi aktarın, düşünmesine de alan bırakın.**

“Biz böyle düşünüyoruz, sen nasıl bakıyorsun?” diyebilmek hem aile değerlerini korur hem de gencin kendi düşüncesini oluşturmasını sağlar.

- **Karar verme sürecine katılmasını destekleyin.**

İlgi alanları, ders çalışma düzeni ve gelecek planları hakkında düşünmesine, seçenekleri değerlendirmesine ve yaşına uygun kararlar almasına fırsat verin. İhtiyaç duyduğunda yol gösterin; ancak onun yerine bütün kararları vermemeye özen gösterin.

- **Başarıyı, çocuğunuzun değerinin ölçüsü hâline getirmeyin.**

Gençlerin kendilerini yalnızca notları ve sınav sonuçları üzerinden değerlendirmemeleri önemlidir. “Çabanı görüyorum”, “Zorlanman başarısız olduğun anlamına gelmez” ve “Sonuç ne olursa olsun yanındayız” gibi ifadeler, gencin kendisini farklı yönleriyle değerli hissetmesine yardımcı olur.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI

Sınırlar da Kimlik Gelişiminin Bir Parçasıdır

Gence alan bırakmak, sınırları kaldırmak anlamına gelmez. Uyku düzeni, okul sorumlulukları, ekran kullanımı ve güvenlik konularında yaşa uygun, tutarlı sınırlar gereklidir. Önemli olan, sınırları yalnızca yasaklar olarak sunmamak ve genci sürece dâhil etmektir.

Belirlenen sınırların açık, tutarlı ve gencin gelişim düzeyine uygun olması önemlidir. Gencin görüşünü dinlemek ve kuralların gerekçesini açıklamak, sınırların yalnızca bir dayatma olarak algılanmasını önlemeye yardımcı olur.

Örneğin, "Telefonu bırak!" demek yerine "Uyku düzeninin bozulduğunu fark ediyoruz, birlikte uygulanabilir bir saat belirleyelim." demek daha yapıcıdır.

Çocuğunuzun müzik tercihleri, kıyafetleri, arkadaş grubu veya planları size farklı gelebilir; ancak her farklılık bir tehlike işareti değildir. Önce kendinize "Bu davranış bana neden kaygı veriyor?" diye sorun. Ardından gençle açık bir konuşma başlatın.

Evde Kullanabileceğiniz Sorular

Bazen iyi bir soru sormak, uzun bir öğütten daha fazla yakınlık kurmamızı sağlayabilir. Aşağıdaki sorular, gencin kendisini ve ihtiyaçlarını daha iyi ifade etmesine yardımcı olabilir:

- "Son zamanlarda kendinde fark ettiğin bir değişiklik var mı?"
- "Şu sıralar seni en çok ne heyecanlandırıyor?"
- "Kendinde en güçlü bulduğun özellik hangisi?"
- "Gelecekle ilgili şu an kafanda neler var?"
- "Sence iyi bir hayat nasıl olmalı?"
- "Bizden bu dönemde en çok neye ihtiyacın olduğunu düşünüyorsun?"

Bu soruları art arda sormayın; yolda, yemekte ya da sakin bir anda tek tek sorun. "Bilmiyorum" cevabı da kabul edilebilir. Amaç doğru cevabı bulmak değil, gencin kendini ifade etmesine alan açmaktır.





Ne Zaman Destek Almalı?

Ergenlik döneminde duygu durumunda ve davranışlarda bazı değişimler görülebilir. Ancak bu değişimler uzun süre devam ediyor, belirginleşiyor veya gencin günlük yaşamını olumsuz etkiliyorsa rehberlik birimimizle iletişime geçebilirsiniz. İhtiyaç duyulması hâlinde uygun uzman desteğine başvurulması da önemlidir. Aşağıdaki durumları gözlemlediğinizde profesyonel destek almayı değerlendirebilirsiniz:

- Arkadaşlardan ve sevdiği etkinliklerden belirgin biçimde uzaklaşma, içe kapanma
- Ani ve açıklanamayan not düşüşü ya da okuldan kaçınma
- Uyku ve iştahta belirgin değişimler, sürekli yorgunluk ya da sık öfke patlamaları
- Sürekli umutsuzluk ya da değersizlik duygusu

Gençler "Ben kimim?" sorusunun cevabını ararken denemeye, yanılmaya ve yeniden başlamaya ihtiyaç duyar. Ebeveyn olarak her adımı kontrol etmek yerine gerektiğinde sınır koyan, gerektiğinde rehberlik eden güvenli bir ilişki kurmak en güçlü destektir.

Çünkü ergenler her zaman cevaba ihtiyaç duymaz; bazen sorularını güvenle sorabilecekleri bir yetişkin yeterlidir.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ

KAYNAKÇA

- Erikson, E. H. (2014). İnsanın 8 evresi (G. Akkaya, Çev.). Okuyan Us Yayınları.
- Millî Eğitim Bakanlığı. (2020, 14 Ağustos). Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği. Resmî Gazete, Sayı: 31213.
- Santrock, J. W. (2015). Yaşam boyu gelişim: Gelişim psikolojisi (G. Yüksel, Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Siegel, D. J. (2019). Ergen beyin rehberi: Ergen beyninin gücü ve amacı (Y. F. Zülfikar, Çev.). Tuti Kitap.