LİSE

PDR BÜLTEN

İSTEK OKULLARI

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü yayınıdır.

Merhaba,

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçişin hızlandığı bir dönemdir. Genç, toplumda kendine yer bulmaya çalışırken kendi kimliğini oluşturmaya odaklanır. Bu dönemin en belirgin özelliği, duyguların uç noktalarda yaşanması ve tutarlılığın azalmasıdır. Korku, öfke ve hüzün gibi duygular büyük dengesizlikler yaratabilir. En ufak hayal kırıklığı, aile içindeki ilişkileri derinden etkileyebilir. Gencin psikolojik iyilik halini koruması için duygu düzenleme stratejilerini öğrenmesi çok önemlidir. Bu bültenimizde sizlerle bu yöntemleri paylaşmak istedik.

Keyifli okumalar dileriz.



Duygularımı Tanıyorum



Ergenlikte Güvenli Sınırlar



Duygularımı Yönetebiliyorum



Aile İçi İletişimin Gücü



ERGENLİKTE DUYGULAR VE DUYGU YÖNETİMİ

Ergenlikteki duygusal dalgalanmalar beyin gelişiminden kaynaklanır.

- **Gelişimsel Boşluk:** Mantıklı karar verme ve dürtü kontrolünden sorumlu beyin bölgesi olan prefrontal korteks gelişimini tamamlamamıştır. Bu bölgenin olgunlaşma sürecinin devam etmesi, ergenlerin duygularını kontrol etmede zorlanmasına ve daha dürtüsel davranmasına yol açar.
- **Hormonal Uyaranlar:** Duygu merkezindeki yoğun hormonal uyaranlar, mantıksal kontrol merkezinin önünde yer alır. Bu durum, gençlerin olaylara mantıkla değil, doğrudan duygularıyla yaklaşmalarına neden olur. Korku, öfke ve hüzün gibi duygular çok daha yoğun hissedilir.
- **Risk Alma:** Karar verme mekanizmaları henüz olgunlaşmamıştır. Bu durum, duygusal boşlukları gidermek için riskli davranışlara yönelmeyi tetikleyebilir.

Özetle ergenlikteki "fırtınalı" duygusal yapı, beynin mantıksal kontrol merkezlerinin yoğun duygusal ve hormonal uyaranların gölgesinde kalmasından kaynaklanır.

Duygular ve Ebeveynlerde Sınır Koyma Dengesi

Sınır koymak,; duygu yönetimi becerilerini destekleyen, genci öngöremediği risklerden koruyan güvenli bir ortam yaratmaktır. Bu ortamın sağlamlığı ebeveyn tutumuyla şekillenir. Demokratik bir yaklaşımda, kurallar gencin görüşleri de göz önünde bulundurularak belirlenir. Örneğin, eve dönüş saati belirlenirken "Senin özgürlüğünün sorumluluğunu almana değer veriyoruz ancak geç saatlerdeki güvenlik riskleri bizi endişelendiriyor, sence makul saat ne olmalı?" diyerek sürece dahil edilen genç, kuralı içselleştirir. Böylece bir gecikme yaşandığında yıkıcı cezalar yerine, "Geç kaldığın için bir sonraki dışarı çıkışında saati erkene mi çekmeliyiz, yoksa bir süre ara mı vermeliyiz?" gibi sorumluluk kazandıran ve inisiyatif veren seçenekler sunulabilir.

Öte yandan, sınırların çok katı ve baskıcı olması (örneğin: "Sorgulama, saat 19:00'da evde olacaksın!" denmesi), genci ya arkadaşları arasında hissettiği mahcubiyetle içe kapanık bir güvensizliğe ya da yalan söylemeye iten kontrolsüz bir öfkeye sürükleyebilir.

Diğer uçta yer alan sınırsız özgürlük ise gencin "İstediğin saatte gelebilirsin" esnekliğini bir süre sonra "Önemsenmiyorum" şeklinde yorumlamasına ve sınırlarını bilmediği için kontrolsüz risk almasına yol açabilir.

En kritik nokta ise tutarlılıktır. Anne "20.xx00'de gel" derken babanın "Boş ver, çocuk gezsin" demesi, gencin hayatı güvenli bir zemin yerine tedirginlik veren bir belirsizlik olarak algılamasına yol açar. Öncelikli olarak bu çift kendi uzlaşma noktalarını

bulmalıdır. Unutulmamalıdır ki sağlıklı bir sınır, yasaklardan değil; akşam eve dönüldüğünde genci karşılayacak olan karşılıklı saygı ve güvenle örülmüş sıcak bir çerçeveden oluşur.

Zor Duygularla Baş Etme

- **İlk 90 Saniye Kuralı:** Bir duygu tetiklendiğinde, vücuttaki kimyasal dalgalanma yaklaşık 90 saniye sürer. Çocuğunuz öfkeyle parladığında, bu süre zarfında ona mantıklı bir açıklama yapmaya çalışmak yerine sadece fiziksel güvenliğini sağlayın ve sessizce bekleyin. Mantık devreye girmeden kurulan her cümle, durumu daha da kötüleştirebilir.

- **"Bilgi Vermeden Soru Sor" Stratejisi:** Ergenler vaaz dinlemekten hoşlanmazlar. Ona ne yapacağını söylemek yerine; "Bu durumun seni bu kadar zorlamasının sebebi ne?", "Bu kararın seni 3 ay sonra nasıl etkileyeceğini düşünüyorsun?" gibi sorular sorabilir, onu düşünmeye iterek mantıksal bir değerlendirme yapmasını sağlayabilirsiniz. Merakınız ikinize de iyi gelecektir.

- **Duyguyu "Onaylamak" ama Davranışı "Sınırlamak":** Çocuğunuzun öfkesini onaylayabilir ama kapıyı çarpmasını onaylamazsınız. "Şu an bana çok kızgın olduğunu görüyorum ve böyle hissetmeni anlıyorum. (onay) Ancak kapıyı çarpman kabul edilemez. (sınır)" Bu ayrım, gencin anlaşıldığını hissetmesini sağlarken kuralların ve saygının önemini korur.

- **Mikro Paylaşımlar:** Nasihat eden, uzun konuşmalar yerine; araba yolculuğu veya mutfak işleri gibi göz temasının direkt olmadığı anlarda yapılan 2-3 dakikalık konuşmalar çok daha etkilidir. Paylaşımlarınızı günlük rutinlerin içinde yapmak duygu ve olayları değerlendirmeyi kolaylaştırabilir.

Kendi "Hata Geri Bildiriminizi" Yapın: Çocuğunuza duygu yönetimini öğretmenin en etkili yolu, kendi kontrolünüzü kaybettiğiniz bir anın ardından gidip onunla konuşmaktır: "Dün sana çok bağırdım, o an iş stresimle başa çıkamadım ve öfkemi senden çıkardım. Bu benim hatamdı." Bu cümle, hata yapmanın insani olduğunu ve nasıl onarılacağını öğretmek için her türlü nasihatten daha değerlidir. Özür dilemenin size gücünüzü ve kontrolünüzü kaybettirmediğini görmesi çocuğunuzu da daha esnek yapacaktır.

Sizden beklenen kusursuz bir ebeveynlik değil, çocuğunuzun duygusal fırtınalarında sığınabileceği şefkatli ve sakin bir liman olabilmenizdir. Kendi iç dengenizi korumanız, ona bir hayat boyu kullanacağı en değerli rehberliği sunacaktır.

KAYNAKÇA:

Atalay, Derya ve Arzu Özyürek. "Ergenlerde Duygu Düzenleme Stratejileri ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." Millî Eğitim, cilt 50, sayı 230, 2021, ss. 815-834.

TOPÇUOĞLU, Serpil. "Ergenlerde Duygu Regülasyonu." İnteraktif Bilim: Disiplinlerarası Araştırma ve İncelemeler Dergisi 2 (2023): 10-49.

Haşimoğlu, Ayşe ve Alp Aslandoğan. "Lise Öğrencilerinin Ergenlik Dönemi Sorunları ve Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." ARHUSS (Academic Review of Humanities and Social Sciences), cilt 1, sayı 2, 2018, ss. 71-83.

Yıldırım, Aylin. Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerisi ve Risk Alma Davranışları ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 2025. Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi

İSTEK Okulları
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü



İSTEK OKULLARI

İSTEK **ACIBADEM** OKULLARI
İSTEK **AFYON** OKULLARI
İSTEK **ANKARA** OKULLARI
İSTEK **ANTALYA** KONYAALTI OKULLARI
İSTEK **ANTALYA** LARA OKULLARI
İSTEK **ATANUR OĞUZ** OKULLARI
İSTEK **BANDIRMA** OKULLARI
İSTEK **BELDE** OKULLARI
İSTEK **BİLGE KAĞAN** OKULLARI
İSTEK **1915 ÇANAKKALE** OKULLARI
İSTEK **DENİZLİ** OKULLARI
İSTEK **GAZİANTEP** OKULLARI
İSTEK **İZMİR** OKULLARI
İSTEK **KAŞGARLI MAHMUT** OKULLARI
İSTEK **KEMAL ATATÜRK** OKULLARI
İSTEK **KUŞADASI** OKULLARI
İSTEK **LÜLEBURGAZ** OKULLARI
İSTEK **MERSİN** OKULLARI
İSTEK **OSMANİYE** OKULLARI
İSTEK **SEMİHA ŞAKİR** OKULLARI
İSTEK **ULUĞBEY** OKULLARI