LİSE

PDR BÜLTEN

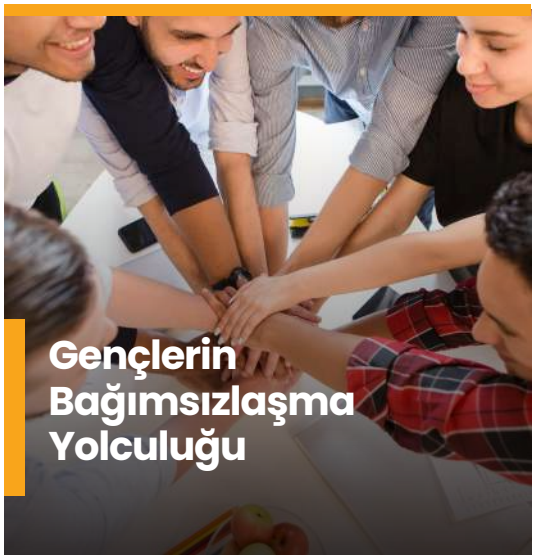
İSTEK OKULLARI

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü yayınıdır.

Merhaba,

Akademik yıl sonuna yaklaşırken gençler de okullarıyla geçici bir süre için vedalaşmaya hazırlanıyorlar. Yaz dönemi hem dinlenmek hem de yenilenmek için onlara büyük fırsatlar sunuyor. Gençlerin büyüdüklerini biraz daha fazla fark ettiğiniz bu aylarda onlara bu büyüme ve bağımsızlaşma yolculuğunda eşlik etmek için sizler de fırsatlar yakalayabilirsiniz. Bu süreci verimli değerlendirdiğinizde bir gün gerekirse çocuklarınızı üniversite için başka şehirlere ve hatta başka ülkelere iç huzuruyla uğurlamak da kolaylaşacaktır. Bu bültenimizde çocuklarınızın sorumlu yetişkinler olarak bağımsızlaşabilmeleri için yapabileceklerinizi vurgulamak istedik.

Keyifli okumalar dileriz.



Gençlerin Bağımsızlaşma Yolculuğu



Ayrılmadan Ayrışmak: Ergenlikte Birey Olma Süreci



Güven, Sorumluluk ve Risk Alma Dengesi



Merak Etmek mi, Müdahale Etmek mi?



GENÇLERİN BAĞIMSIZLAŞMA YOLCULUĞU

Ayrılmak mı? Ayrışmak mı?

Tüm anne babalar üniversite için bile olsa elbette çocuklarından fiziksel mesafelerle ayrılmak zorunda değiller. Ancak ayrışmak çocuklarınızın büyümeleri ve yetişkin olabilmeleri için her durumda gerekiyor.

Özellikle kendi kariyer yolculuklarının ilk adımlarını atmaları gereken bu yaşlarda gençlerin kendi arzularının peşine düşebilmeleri için bu ön şart. Ayrışmak, ayrılmak gibi başlı başına bir veda olarak algılandığında anne babaları korkutan, adeta çocuklarını kaybettiklerini hissettiren bir deneyimi çağrıştırabiliyor. Oysa geçmiş deneyimlerinizden çok iyi bildiğiniz gibi çocuklarınız değişip dönüştüklerinde çocukluklarıyla vedalaşsanız bile ilişkinizi kaybetmiyor hatta çoğu zaman zenginleştiriyorsunuz.

Anne babalarından ayrışabilen gençler kendi değerlerini oluşturabilir, kendi deneyimlerini tasarlayabilir ve kendi hayallerini kurabilirler. Bunu yapmakta zorlanan gençler ya risk alamayıp gelişim fırsatlarını kaçırırlar ya da hazır olmadıkları riskleri alarak zarar görebilirler. Bir örnek üzerinden düşünmek daha kolay olabilir.

Yasal sınıra ulaştıklarında çocuklarımızın araç kullanma ehliyeti alabilme cesaretini gösterebilmelerini isteriz. Eğer bu konuda çok çekingen olurlarsa kazanabilecekleri bir beceriyi edinme fırsatını erteleyebilir hatta kaçırabilirler. Tam tersini yaparlar, hazır olmadıkları bir anda direksiyona geçerlerse fazlaca risk almış olabilirler. Bu iki ucun arasında kalabildiklerinde hayat deneyimleri de zenginleşecektir.

Peki anne babalar bunu kolaylaştırmak için neler yapabilirler?

Merak ve Müdahale: Merakınızın ne zaman müdahaleye dönüşmesi gerektiğine karar vermeden önce iyice düşündüğünüzden ve sadece duygularınızla hareket etmediğinizden emin olun.

Çocuğunuz arkadaşlarıyla ile birlikte eğlendiği bir günün sonunda eve söz verdiğinden çok daha geç bir saatte gelirse ne yapmak gerekir? Hemen hemen her anne baba buna neden olan etkenleri merak edecektir ama nasıl hareket etmek gerekir? Önce kendini ifade etmesine izin mi vermeli? Bahanelerini sonsuz bir anlayışla mı karşılamalı? Görmezden mi gelmeli? Hemen bir yaptırım mı uygulamalı? Tüm bu sorulara yanıt vermeden önce endişenizin kararınızı yönetmesine izin vermemek gerekir. Farklı gençler ve farklı durumlar için farklı yanıtlar vermek gerekebilir.

Ayrıca en uygun yanıtı ararken sadece kendi başınıza da karar vermek zorunda değilsiniz. Bu yanıtı çocuğunuzun psikolojik danışmanıyla birlikte de arayabilir, ondan destek alabilirsiniz. Endişeniz değil merakınız tepkinizi belirlerse çok daha dengeli bir karar verebilir hem onu güvende tutabilir hem de ilişkinizin sıcaklığını koruyabilirsiniz. Ergenlerin risk alma davranışlarının altında yatan sebepleri ve bu konuda atabileceğiniz adımları Dr. Lisa Dramour'un UNICEF tarafından yayınlanan yazısında bulabilirsiniz. Yazının bağlantısı bültenimizin kaynakçasında mevcuttur.

Güven İlişkisi ve Risk Alma Özgürlüğü: Anne babalar çocuklarına güvendikçe onlar da kendilerine güvenmeyi öğrenirler. Nasıl ve ne kadar ders çalıştığı sürekli anne babası tarafından takip edilen bir genç bu konuda vereceği kararlara daha az güvenmeye de başlayacaktır. Kendi inisiyatif almadan Sadece anne babasının ve öğretmenlerinin yönergelerine göre çalışma düzeni kuran bir genç üniversitede ve çalışma hayatında çok zorlanacaktır. Öte yandan akademik süreçlerini ailesinin umursamadığını hisseden bir gencin de motive olması zorlaşacaktır. Anne babalar için bu iki uç arasında doğru yolu bulmak maalesef her zaman kolay olmaz.

Güven ilişkisinin zamanla oluşması gerektiğine dikkat çekmek isteriz. Gençlerin uyumlu ve potansiyellerine ulaşmalarına yardımcı olacak her kararı size bir adım daha geri çekilebileceğinizi söyler. Verdikleri her fazla riskli karar yine aynı şekilde size daha fazla desteğe ve gözetime gereksinim duyduklarını hatırlatmalıdır. Sevginiz şüphesiz karşılıksızdır ama güveninizi kazanması için zaman ve uygun fırsatlar gerektiğini çocuğunuz da bilmelidir.

Ona bu fırsatları verebilmek için bazen sabır ve soğukkanlılıkla hata yapmasına ve bu hatalardan ders çıkartmasına alan açmak gerekir. Bu riskleri telafisi olmayan durumlarda almak yerine daha kabul edilebilir alanlarda ona özgürlük verebilirsiniz. Örneğin YKS sürecinde, telafisi sonradan olsa bile, eğer çocuğunuz yeterince sorumlu şekilde ders çalışmazsa en az bir yıllık bir zaman kaybı yaşanabilir. Oysa yazın girdiği geçici yarı zamanlı bir işte sorumluluklarını aksattığında karşılaşacağı sorunlar onu üzse bile az maliyetle çok öğretici olacaktır.

Gençlerin ve Yetişkinlerin Yalnız Kalma Kapasiteleri: Doğdukları andan itibaren çocuklarımızı yakından gözetmeye başlarız. Yeni doğmuş bir bebek için bu gözetim yaşamsal önem taşır. Ruhsallık ve beden değiştikçe bu gözetimin şekli ve yoğunluğu da değişmelidir.

Daha büyük çocukların buna hazır olduklarında kendi oyunlarını kurup tek başlarına oynayabilmelerinin iç dünyalarını





zenginleştirdiğini biliyoruz. Gençlerin de içsel zenginliklerini oluşturabilmeleri ve koruyabilmeleri için bu "oyun" alanlarına gereksinimleri olur. Anne babalar bu alanı gençlere gerektiği kadar tanıyabildiklerinde gençler de daha şeffaf olmaya başlarlar.

Örneğin anne babalar gençlerin odalarının kapısını zaman zaman kapatmasına müdahaleci olmadan tahammül edebilirlerse gençlerin "odalarına tamamen kapanma" ihtimali de azalacaktır. Arkadaşları ile kurduğu dünya için de benzer şekilde düşünebilirsiniz. Sizin onun arkadaş seçimlerini yargılamadan saygılı bir mesafeden takip ettiğinizi bildiklerinde arkadaşlık ilişkileri konusunda da çok daha şeffaf olacaklardır. Çocuklarınız hayatınızda büyük bir yer kaplar ama onların "çocuk" olarak kalacakları yıllar sınırlıdır.

Anne babalarının hayatlarının sadece kendilerinden ibaret olmadığını gören ve hisseden gençler suçluluk duygularına kapılmadan daha özgürce hayat yolculuklarına çıkabilirler. Sizin bağımsızlığınız ve kendi hayallerinizin peşinden gidebilme kapasiteniz onlara en büyük ilham ve örnek olacaktır.

Çocuğunuzun, genç bir yetişkine dönüşmesini keyifle izleyebileceğiniz mutlu bir yaz dileriz.

İSTEK Okulları
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü

KAYNAKÇA

Akkapulu, F. "Hangi Otorite?", Bağlam Yayınları, İstanbul (2019).
Dramour, L., "Gençler ve Riskli Davranışlar: Ergeninizin Güvende Kalmasına Yardımcı Olurken Ona Nasıl Destek Olabilirsiniz?" https://www.unicef.org/parenting/mental-health/teens-risky-behaviours (2026).

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