

# GÜNCE'L

## Açık Bilgi Bülteni

Yıl 4 - Sayı 35

Ocak 2011

Gelişim yaşam boyu devam eden bir süreç, bu süreçte geçiş dönemleri zaman zaman zorlayıcı olabiliyor. Ergenlik dönemi ise en fırtınalı geçiş dönemlerinden biri. Günce'L Bülten'de yeni yılın ilk sayısını GÜNÜMÜZDE ERGEN OLMAK konusuna ayırdık.

### Günümüz Teknolojisinin Ergenlerin Hayatındaki Yeri



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve  
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net  
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685  
T/F: 0216 3807802

Ailenin güvenli sınırlarının ardına bir an evvel atılmak için sabırsızlanırken bir ileri bir geri adımlarla keşfe çıkılan 12-13'lü yaşlar ve ergenliğe merhaba... 10-15 yıl öncesinin favori gençlik dizisi Beverly Hills 90210, günümüzde "Kavak Yelleri", gençlik heyecanları, flörtler, sınavlar, hayal kırıklıkları, umutlar ve kayıplar... Akıldan kalan bir başka Fransız yapımı dizi: Gençlik Rüzgârları. Gerçekten ergenlik, aynı bir rüzgâr gibi saçlarımızı uçuruyor; hatta karıştırıyor; gözümüzü kamaştırıyor; yüzümüzü okşamasiyla hoş bir his yaratırken ilerlememizi zorlaştırıyor; zaman zaman ona kapılıp uçma ve kaybolma isteği uyandırırken bir yandan da ürkütüyor; aklımızı alıyor...

Bu karışık dönemde ailelerin anlamakta zorlandığı, günümüz gençlerinin hayatında oldukça önemli bir yer kaplayan bilgisayar oyunları, internet/telefon düşkünlükleri merak uyandıracak derecede dikkat çekiyor.

#### Gençlerin tutkusu: Bilgisayar oyunları & Playstation

Bilgisayar oyunlarındaki savaş kahramanlarıyla, deneyimleme fırsatı bulunan tüm-güçlülük altında hepimizin hayali... Büyüyüp tüm yapamadıklarını yapmayı hayal eden çocuk, ergenliğe gelince gerçek sınırlılıkları keşfeder. Sanılanın aksine hayat kolaylaşmamakta, bilakis zorlaşmaktadır. Dersler ağırlaşır, büyük sınavlar gündemi kaplar, beklentiler yükselir, rekabet kızışır, aşk filiz verir, arzulananlara ulaşmak her zaman mümkün değildir artık, engellerle yaşamak öğrenilimidir, hayal kırıklıkları kapıda bekliyordur. Fakat genç, hemen boyun eğmez bu acı gerçekliğe, isyan eder, baş kaldırır, gücünü sınar, sınırları zorlar. İşte tam da bu yüzden, yetişkinlerin arzu etmekten vazgeçtiği ve artık sadece fanteziden ibaret olan "tüm-güçlülük", ergen için hala gerçek bir arzudur... Ergen ona tutunmaya çalışır. Bağımlılık haline gelen bilgisayar oyunlarında kazanılmış canlar sayesinde, ölüp ölüp dirilerek ölüme meydan

okunur ve büyümenin getirdiği sınırlılıklara isyan bayrağı kaldırılır. Hayal gücü ve teknolojinin sunduğu imkânların ürünü olarak stratejik savaş oyunları gençlerin ve ruhu genç kalan bazı yetişkinlerin vazgeçilmez haline gelir. Bu oyunlar sayesinde tüm saldırganlıkların boşaltılabileceği sanal bir kaçış alanına kavuşulur. Orada güç sorgulanmaz, sınırsızdır. Sanal dünyanın içeriğinde kurallar yoktur; ceza geçicidir; adam öldürülür; gerekirse kötü adam olunur ve oyun içerisinde bu, gayet kabul görür; mucizeler mümkündür. İşte özgürlük budur!

Son günlerde gençlerin de favori dizisi haline gelen "Ezel"deki Dayı karakterinin bilgeliği, şaşırtıcı derecede her şeyi kontrol altında tutuşu, istediğine ulaşmakta engel tanımayışı; gençlerin tüm güçlülük fantezisini ve bastırılmış saldırganlığı ifade etme ihtiyacını besler. Bu pencereden bakınca Ezel'in gençlerin gönlünde taht kurmasını anlamak çok zor olmasa gerek.

Büyüerek özgürleşmeyi hayal eden ergen, böylece büyümenin getirdiği sorumluluklardan sıyrılarak bilgisayar oyunları, diziler vs aracılığı ile özgürleşmenin sanal da olsa bir yolunu bulmuştur sanki. Diğer tarafta, çocuklarına ulaşmakta zorlanan ebeveynler çocuklarını görmez olmaktan ve derslerin askıya alınması nedeniyle çocuklarının geleceklelerinden kaygılanır olurlar. Genç kaygılandırılan ise büyüme; büyümenin beraberinde getirdiği gerçeklerdir; sorumluluklar, sınırlılıklardır... Artık çocukluğun değişimezi olan masalların, sihir oyunlarının gerçek olamayacağını kabul etme vakti gelmiştir. Çocukluğun tadına doyum olmayan ben merkeziliğine veda etme vaktidir ve hüznün kaçınılmazdır. Bilgisayar oyunlarının tam da bu dönemde bu kadar popüler olması tesadüf değildir. Gençler oyunların büyüyle, büyüklerin dünyasına bir nebze direniyorlardır...

#### Gençlerin vazgeçilmezi: Facebook & sms & bbm

İlişkilerin teknoloji üzerinden kurulduğu çağımızda, telefonunu elinden düşürmeyen gençler, facebookzede halinde aşklarını, arkadaşlarını, etrafta olup biten her şeyi takip etmekte rakip tanımıyor. Bu tip iletişim araçları vasıtasıyla meksika dalgası edasında yayılan haberler, gençler arasında bomba etkisi yaratabiliyor. Facebook veya cep telefonundan mesajlaşmalar, hatta bu teknolojiyi iyice ilerleten blackberry messenger sayesinde 7x24 arkadaşlar ile online bağlantıda kalabilme olanağı, gençleri neredeyse bağımlılık derecesine götürmekte. Özellikle gençler olmak üzere herkesin hayatına girmiş cep telefonları bedenlerin adeta bir uzantısı haline gelmektedir. Bu tip iletişim araçlarının hayatlarımızdaki yerinin giderek artması, toplumdaki ilişki ihtiyacının, ne kadar şiddetli olduğunu gözler önüne sermekte.

Günümüze neredeyse medyanın bile önüne geçen blog dünyası, bir zamanlar ergenlik çağının vazgeçilmez olan günlüklerin yerini almıştır. Bloglar aracılığı ile afişe edilen hayatlar sayesinde "öteki" ile sürekli bir kontak halinde olmak, onu takip etmek; "hep bir arada olma" arzusunun bir nevi izdüşümüdür. Bu sayede sınırlar bulanıklaşır, "öteki" ile adeta bir olunur. Bireyselleşme dönemindeki en büyük zorluk da zaten ötekiden ayrılmak olduğundan, ergenlikte bu tip aktivitelere ilgi doruğa ulaşır.

Ergenlikte doruk noktasına ulaşan yoğun ilişkisellik (bazen bağımlılık) ihtiyacı, ergenliğin beraberinde getirdiği ayrışma sürecinin yarattığı çatışmalarının bir sonucudur. Çünkü ergenlik bir bağımsızlık mücadelesidir. Genç, gelişim sürecinin kaçınılmaz kıldığı bireyselleşmeye ayak uydurmaya çalışırken anne-babasının korunaklı kalkanından vazgeçmeye direnir. Hatta bazen o kadar ürker ki çocuksulaşır ve anne-babaya daha da bağlanır. Bazen de ailedeki bağ, o kadar yoğundur ki, ancak yeterince şiddetli bir kuvvet, gelişimsel olarak kaçınılmaz olan bu ayrışmayı mümkün kılar. Dolayısıyla aile içi gerilim artar; gençler otoriteye karşı koyar; söz dinlemez; öfke patlamaları yaşar; kuralları çiğner. Aslında gençler, karşıt durarak ayrışma-bireyselleşmeyi egzersiz etmektedir. Mücadele ettikleri şey ise kendi bağımlılıklarıdır. Dolayısıyla bilgisayar oyunlarına, facebook, sms, sevgiliye veya bazen de sigara/alkol/uyuşturucu gibi maddeye bağımlılıkların bu dönemde artış göstermesi bu çağdaki ihtiyaçlar ile paraleldir. Anne-babadan ayrılmaya çalışan genç; alternatif, yeni bir bağ arayışındadır. Bağlanılan "öteki" değişir ama bağ sabit kalır. Problemler bu bağın bağımlılığa dönüşmesiyle oluşur. Çünkü bağımlılık yaşayan genç, ergenlikte aşılması beklenen bireyselleşme sorunsalıyla baş etmekte zorlanmaktadır. Ancak bir "öteki"nin eşliğinde varlığını sürdürebileceğini sanmakta; o olmadan kıymetsiz, güçsüz, savunmasız hissetmektedir. Kendi kapasitesinin farkına varması çok güçtür.

## Yetişkinlere Öneriler

Çocukları ergenlik çağına gelen anne-babaların bu dönemde çocukları ile ilişkilerinde dikkat etmeleri gereken önemli noktaları toparlayıp sıralayacak olursak;

- Gençlerin kendi kimliklerini, ihtiyaçlarını belirleyebilmeleri ve bireyselliklerini keşfedebilmeleri adına onlara gerekli alanı tanımak önemlidir.
- Bu dönemde gençlerin arkadaşlarına yönelmeleri, zamanlarının çoğunu onlarla geçirmek istemeleri doğaldır. Evin dışında, sosyal ortamda bir gruba ait hissetmek onların sosyal gelişimi için de gereklidir. Bu durum, aileye karşı bir sırt dönüş olarak algılanmamalıdır.
- Ergenlik, gençlerin anne-babalarından ayrışabilmesini zorunlu kılar. Önemli olan, gençlerin ebeveynlerinden bir şeyler almış olarak ayrışabilmeleridir. Dolayısıyla ailelerin de buna hazır olabilmesi kritiktir. Ebeveynler, gençlere kendi bireyselliklerini yaşayabilecekleri alanı tanıyabilirken aynı zamanda onları anlamaya, dinlemeye hep açık olduklarını vurgulamalıdır. Bunu somutlaştırmak adına ailenin ortak keyif aldıkları aktiviteler rutinleştirilebilir. Örneğin, film günü, alışveriş günü, tabu oynama gecesi vs...
- Gençlerin bireyselleşme egzersizleri zaman zaman daha uç noktalar kayabilir ve gençler sınırları zorlayabilir. Bu durum, ergenlerin kılık kıyafetlerine ve/veya tavırlarına yansiyabilir. Bu tip davranışlarla ceza veya yasaklar aracılığı ile baş etmeye çalışılmırsa; bunların üzerine konuşabilmek, onlara cazip olabilecek alternatifler sunmak, aile içi ilişkinin yıpranmasını önler.
- Cinsel gelişim ve kız-erkek ilişkilerine dair gençleri bilgilendirmek önemlidir.
- Ders başarısızlığı, bilgisayar bağımlılığı gibi anne-babaların şikâyetçi

olduğu durumlar yaşandığında, panik olup gençlere direk yüklenmek-tense bu davranışların başka duygusal sıkıntıların bir işareti olma ihtimali değerlendirilmeli, gençleri anlamaya çalışılmalıdır.

- Bu dönemde gençler özdeşleşebilecekleri modellere ihtiyaç duyarlar. Anne-babaların çocuklarına önce kendi davranışları ile rehber olabilmeleri gerekir.
- Bu geçiş döneminde anne-baba tarafında bazen çocuk, bazen bir yetişkin gibi algılanan ergene karşı ebeveynler de nasıl davranacaklarını bilemeyebilir. Bu durum, gençler için kendi benlikleri ile ilgili kafa karıştırıcı olabilir ve anne-babaya karşı öfke ve güvensizlik yaratabilir. Anne babaların gençlere karşı tutarlı bir tavır sergilemesi önemlidir.
- Anne-babalar, bu dönemde kendi rolleri ile de karışıklık yaşayabilir. Çocuklarını anlamak adına bazen ebeveyn rolünün dışına çıkıp arkadaş, bir sırdaş gibi olmak isterler. Ancak sınır konması gereken durumlarda tekrar ebeveyn rolüne bürünürler. Bu değişimler hem genç, hem anne baba için tutarsız bir durum oluşturabilir ve başarısızlıkla sonuçlanır. Anne-baba kendisini yetersiz hissedebilir veya gençlerin "kendilerine özel" kalmasını tercih ettikleri durumlarda dışlanmış hissedebilir. Oysa ikisi de doğru değildir.

Ergenlik anne-babaları olgunluğa, çocukları yetişkinliğe taşırken kişinin kendine ve ilişkilerine dair içgörü kazanması için önemli bir fırsattır. Çatışmaların artması nedeniyle sancılı bir süreç olmasına rağmen ergenlik, özünde kişiyi ileriye taşıyan yapıcı bir dönemdir. Bu yüzden diğer hayat aşamalarında olduğu gibi ergenliği de açıklıkla, hoşgörü ile beklemek, yaşamak ve geçirmek gerekmektedir.

## GünceL'in Önerdikleri



**Kitabın Adı:** Ergenlik Psikolojisi  
**Yazar:** Adnan Kulaksızoğlu  
**Yayınevi:** Remzi Kitabevi

ERGENLİK PSİKOLOJİSİ, ülkemizdeki ortaokul, lise ve üniversite çağlarındaki çocuk ve gençlerin gelişimlerini ve özelliklerini tanıtmak amacıyla yazılmıştır.

Türkiye’de ergenler üzerine yapılmış araştırmalar sonucu ortaya çıkan bulgularla desteklenen bu kitap, hem çocukları ergenlik çağına olan anne ve babaların, hem de üniversitelerin psikoloji ve eğitim bilimleri bölümlerinde okuyan öğrencilerin faydalanacağı bir kaynak olacaktır.\*

\*Kitabın arka kapağından alıntı yapılmıştır.



**Kitabın Adı:** Ergenlik ya da Merhaba Hüzün  
**Yazar:** Talat Parman  
**Yayınevi:** Bağlam Yayınları

Ergenlik her şeyden önce kendini sorgulamak demektir. Temel densesel ve ruhsal dönüşümlerin gerçekleştiği dönem olarak, yaşamın daha sonrasını etkileyen önemli bir izler bırakır. Bu izler, erişkin yaşamın kendini sorgulamalarında üzerinde tekrar tekrar durulan, yorumlanan, yeniden anlamlandırılan kimlik göndermelerini oluştururlar. İşte bu yüzden, bir erişkinin analizine ergenliğinde bıraktığı yerden başladığı söylenir. Öyleyse ergenliğe zaman zaman ve özellikle kriz dönemlerinde geri dönmek kaçınılmazdır. Oysa bazıları ergenliklerinden kopamazlar ve iflah olmaz ergenler olarak yaşamlarını sürdürürler. Kimileri ise farklı yollar seçer, ergenlik üzerine kitap yazmayı yeğlerler. Tıpkı okul yaşamından kopamayanların okula öğretmen olarak geri dönmeleri gibi! \*

\*Kitabın arka kapağından alıntı yapılmıştır.