

GÜNCE'L

Aylık Bilgi Bülteni

Yıl 6 - Sayı 55

Şubat 2013

Merhaba,

Bu ayki sayımızda ergenlik döneminin çalkantılı sularına bir bakalım istedik. Klinik Psikolog Reyhan Bencuya Günce'L Bülten için hepimizin yaşadığı, ama alanda çalışan uzman olarak farklı, ebeveyn olarak farklı yönlerini gördüğümüz ergenlik dönemini anlattı.

Sosyal Hayatlarda Başa Dert Günler: Ergenlik



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685
T/F: 0216 3807802

Her yaşta insana hitap edip, keyif veren gençlik dizileri veya filmleri; çocukları, ipe çektikleri büyümlüğe; yetişkinleri ise bazen tebessümle bazen nefretle, ama muhakkak yoğun duygularla hatırladıkları gençlik günlerine götürür. Gençler ise bu filmlerde tam da kendilerini bulur. Hiç düşündünüz mü, Grease, Ölü Ozanlar Derneği, Step Up gibi filmlere nasıl oluyor da ilgi azalmıyor? Çünkü onlar hareketli, eğlenceli, matrak, inişli çıkışlı, çetrefilli, entrikalı, çok olaylı, bazen acımasız, bazen kuş kadar hafif... Tıpkı ergenliğin kendisi gibi...

Ergenlik gerek fiziksel, gerek duygusal; bir çok değişimi, soru işaretini ve duygulanımı içerir. Her yaşta bireyin kendinden bir şeyler bulacağı meseleler, bu dönemde o kadar somut yaşanır ki bu yoğun yıllar, ne filmcilerin, ne romancıların, ne psikologların, ne de anne-babaların dikkatinden kaçmaz.

Yetişkinlikte zaman zaman bastırılan, ehlileştirilen, görmezden gelinen duygular gençler arasında veya onların iç dünyalarında çok daha canlı yaşanabilir gerginliğe neden olabilir.

Hayattan beklentilerini, bedenlerini, ailelerini, karşı cinsi ve daha nicelerini sorguladıkları ergenlik çağında; zaten kafaları karışmış olan gençler için, sınav sistemi koşturması devreye girince sosyal hayat, iyice yüklü hale gelir.

Bağımsız bir birey olarak kendini var edebilmek için; görülme, kendini ispat etmek, kabul edilmek gibi ihtiyaçlar, ergenlik yıllarında her zamankinden biraz daha yoğun ortaya çıkar. Beğenilmek, başkalarını merak etmek, kendisi ile karşılaştırmak; dolayısıyla rekabet, kıskançlık gibi duygular bu dönemlerde yoğunlaşır. Bu dinamikler aile içinde olduğu gibi arkadaş ilişkilerinde de çok etkinleşir.

Aileleri tarafından onaylanmak; en uyumlusundan en asi olanına kadar her ergenin içinde var olan bir arzudur. Kimi gençler ailelerinin arzusunu, kendi arzusuyla karşılamasına benimsenip ona ulaşabilmek için yoğun bir mücadele içine girebilir. Bu gençler sıklıkla daha kuralcı, mükemmeliyetçi ve kaygılı bir duygulanım içinde olurlar. Aileleri ile ilişkileri sorunsuz gibi gözükse de kendi içlerinde yoğun bir çatışma yaşarlar.

Hatta bazen yoğun sınav kaygısı ya da çeşitli korkular yaşayıp, takıntılı düşüncelere kapılabilirler. Arkadaşları ile ilişkilerinde zorlanabilir, kendi içlerine kapanabilirler.

Bazı gençler için ise ailelerinin onayını alabilen bir evlat olmak, o kadar imkansız gözükür ki onlar; beyaz bayrağı en baştan, belki de hiç çabalamadan, çekiverirler. Çok yoğun bir şekilde evin dışına yönelirler. Arkadaşları ile olan ilişkilerine o kadar odaklanırlar ki aileler çocuklarını kaybediyor gibi hissedebilir. Kurallar çiğnenir, ailenin-okulun sınırları zorlanır, gençler kontrol edilmesi çok zor hale gelebilir. Hatta aileleri endişelendirecek okuldan kaçmalar, madde kullanımı, notların düşüşü gibi sıkıntılar gündeme gelebilir. Gençler sanki "ideal genç" olma umutlarından vazgeçip "sorunlu genç" olarak dikkat çekip fark edilmeyi, ilgilenilmeyi hedeflemektedirler.

Gerek mükemmeliyetçiliğin bedelleri altında sıkışan gençler; gerek kontrol dışı-asi gençler, her iki grubun da, yüksek beklentileri olan veya başarılı anne-babaların çocukları arasında daha sık görüldüğü gözlenmektedir. Ailelerin beklentisi çok belirgin olmasa bile ebeveynlerinin başarısı altında ezilip onlarla asla rekabet edemeyeceği hissine kapılan gençler kendilerini yetersiz hissederler. Aileleriyle ilişkilerinde veya akademik durumlarında problem yaşayabilirler. Bu noktada aileler; çocuklarının kendi beklentilerinden ayrışabilecekleri ve farklı bir birey olarak kendilerini ortaya koyabilecekleri bir aile atmosferi yaratmalıdır.

Gençler ebeveynlerinin gözündeki yerlerini sağlamlaştırmak isterken, bir yandan da ailelerinin korunaklı sınırlarının dışını keşfetmeye can atarlar. Bu dönemde sosyal hayat, arkadaş grubunda yer edinebilmek ve yakınlık dengeleri; gençlerin zihnini oldukça meşgul etmeye başlar. Modaya uymak; giyimiyle-konuşmasıyla- tarzıyla benzeşmek, sırlar, dedikodular vs. gündelik hayatın parçası oluverir. Aslında bunların hepsi, yaklaşmaya ve gruplaşmalara hizmet etmektedir. Herkesten gizli tutulan bir sırrı paylaşmanın verdiği kenetlenme veya bir ötekini dışlayıp onun hakkında konuşmak, içeridekilerin yakınlığının mührü gibidir adeta. Gençler kabul edildiğini deneyimleyip bir gruba ait hissederek, aslında farkında olmadan, kendilerini aileden ayırıştırıp ayrı bir birey olmaya çabalıyorlardır. Bu vesile ile kendilerini tanımlama ve kim olduklarını belirleme ihtiyaçları; arkadaşları ile paylaştıkları, yaptıkları, giydikleri, dinledikleri ve sevdikleri üzerinden giderilir.

Arkadaşlıklar bu kadar önem kazanırken, içlerinde buldukları rekabet ortamı; ergenler için zorlayıcı ve çok çatışmalı duygular doğurabilir. Bir yandan yaşlıları ile sıkı fıkı olmaktan oldukça beslenirken, sınav sistemi nedeniyle aynı zamanda onlarla rekabet etmek zorunda kalırlar. Özellikle başarı odaklı gençler için bu durum daha da zorlayıcı olmaktadır. En yakın arkadaşını aynı zamanda en sıkı rakibi olarak algılamak oldukça tehdit edicidir. Ötekilerin önüne geçme hırısının ilişkilere zarar vereceği düşüncesi ile bazı gençler, dersleri askıya alabilir. Bazen de sınıf arkadaşlarının hırısı veya olası haseti gençleri tedirgin eder. Dolayısıyla bu tip ergenler, başarılarından dolayı garip bir şekilde mahcup hisseder. Başarılarını çok fazla ön plana çıkarmamayı tercih eder. Sanki bu durumdaki gençler bir seçim yapmak zorunluluğu hisseder: yalnızlık pahasına başarılı olmak veya başarısızlık pahasına yakın dostluklara sahip olmak. Gayet başarılı gençlerin yaşadığı yoğun sınav kaygısına

veya akademik düşüşe anlam vermekte zorlanan öğretmen ve anne-babaların; yaşanan kaygının altında yatan olası çatışmaları fark edebilmesi önemlidir. Bu gibi durumlarda profesyonel destek almaya yönlendirilen gençler yaşadıkları çatışmaları anlamlandırdıkça, zorlandıkları konularla daha iyi başa çıkabilme başlayabilir.

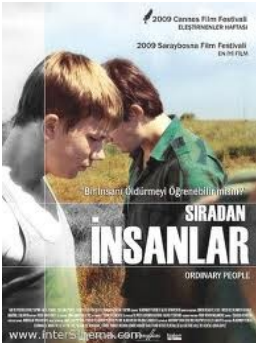
Ergenlikle beraber çocuklarının sosyal / duygusal hayatında gözlemledikleri değişimi anlamakta zorlanan anne babalar, çocuklarının kendilerinden uzaklaştığından sıklıkla şikayet ederler. Hatta bazen arkadaşları ile geçirilen zamanı veya paylaşılanları kıskanabilirler; tedirgin hissedebilir, çocuklarını sıkı yasaklarla kontrol etmeye çabalayabilirler. Bu, ne yazık ki çocuklarını çoğu kez kendilerinden daha da uzaklaştırır. Gençlerin ihtiyaç duyduğu mesafeye ve bireysel alana yer açabilen ailelerin çocukları, bireyselleşmeyi deneyimler. Ailelerinden uzaklaşmak zorunda kalmadan hem ailelerine "bağlı", hem de onlardan "ayrı" olma deneyimini tecrübe edebilir. Dolayısıyla sağlam birer yetişkin olma yolunda hasarsız ilerleyebilirler. Ayrıca aileleri ile egzersiz ettikleri bu, "ilişki içinde bireyselleşebilme" deneyimini; yeni yeni filizlenen ve ilerideki hayat arkadaşını bulacağı duygusal ilişkilerinde uygulayıp, karşı cins ile de sağlıklı ilişkiler kurabilir.

Ergenlik döneminde sosyal çevre ve arkadaş ortamının hizmet ettiği ihtiyaçları ele aldık. Gerek aileleriyle, gerek iç dünyalarında; gençlerin yaşadığı çatışmalara ve anlamlarına değinmeye çalıştık. Tüm bu bilgilerin ışığında, ailelere çok temel tek bir öneri sunulabilir:

Gençlerin arkadaşları ile ilişkilerini merak edin ama onları kontrol etmek için değil; onları daha iyi anlayabilmek için yapın bunu... Çünkü size gençlerin içinde buldukları ihtiyaçlara dair önemli ip uçları veriyor olabilir...

GünceL'in Önerdikleri

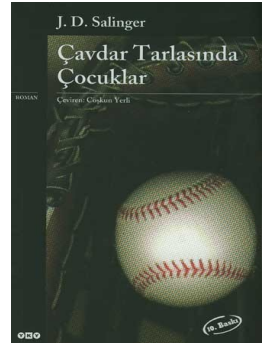
Ergenliği daha iyi anlamak için kitap ve film önerileri



Kitap adı: Sıradan İnsanlar
Yazar: Judith Guest
Film yönetmeni: Robert Redford



Filmin adı: Ölü Ozanlar Derneği
Yönetmen: Peter Weir



Kitabın adı: Çavdar Tarlasında Çocuklar
Yazar: J. D. Sallinger