

Seans Arası

Dr. Selenga Gürmen Danışmanlık Merkezi Dergisi

BAHAR SAYISI | 2026

SAYI: 04

ERGENLİK

Ergen Zihni

Kimlik Arayışı

Duygu Fırtınası

Ait Olmak / Dışlanmak

Sınır & Özgürlük


Dr. Selenga Gürmen
EĞİTİM, ÇİFT VE AİLE TERAPİSİ

BU SAYIDA

EDİTÖR NOTU

Dr. Selenga Gürmen

01

ZORBALIK: OKULDA GÖRÜNENDEN DAHA BÜYÜK BİR MESELE

Sude Kılıç & Dilara Demir

02

AYAKLARIM YERE DEĞMİYOR!

Selen Yerli

04

PROFİLİMDEKİ BEN, GERÇEKTEN BEN Mİ?

Başak Akter

06

AŞK MI, ANLAYAMADIM?

Arzu Coşkun

08

BEN KİMİM? ERGENLİKTE KİMLİK ARAYIŞININ PSİKOLOJİSİ

Betül Sena Apuhan

10

ERGENLERLE KONUŞMAK NEDEN BU KADAR ZOR?

Sude Kılıç

12

"STORY ATTIM, GÖRMEDİ": DİJİTAL ONAY BAĞIMLILIĞI

Şeyda Rümeysa Şahbaz

14

BİZDEN MİSİN? ERGENLİKTE GRUBA AİT OLMAK YA DA OLAMAMAK

Dilara Demir

16

YENİ NESLİ SUÇLAMAK: 2000 YILLIK ALIŞKANLIK

Mary Deniz Erdede

19

DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR

Sude Akın

21

DİZİ, FİLM & KİTAP ÖNERİLERİ

Ekip

23

TAKİPTE KALIN

Gelecek Etkinliklerimiz

26

IT DEPENDS

Podcastimiz

28

BAŞ EDİTÖR

DR. SELENGA GÜR MEN

İÇERİK YÖNETİCİSİ

MARY DENİZ ERDEDE

GRAFİK TASARIMCI

BAŞAK AKTER



*Çünkü bazen büyüme,
cevap bulmak değil...
Doğru soruları sormaya
cesaret etmektir.*

Editör Notu

Ergenlik...

Çoğu zaman yanlış anlaşılın, hızlıca etiketlenen ama aslında insan gelişiminin en derin dönüşüm dönemlerinden biri.

Bu dönem yalnızca büyüme değildir.

Aynı zamanda sorgulamaktır. Kim olduğunu, nereye ait olduğunu, nasıl sevmek istediğini, dünyada nasıl yer kaplayacağını keşfetmeye çalışmaktır.

Bazen sessizlikle, bazen öfkeyle, bazen arkadaşlıklarla, bazen yalnızlıkla anlatılır ergenlik.

Bu sayımızda; kimlik arayışını, aidiyet ihtiyacını, dijital dünyanın gençler üzerindeki etkisini, aile içi iletişimi, akran ilişkilerini ve ergenliğe dair doğru bilinen yanlışları ele aldık.

Çünkü biliyoruz ki ergenlik bir sorun dönemi değil; anlaşılmayı bekleyen bir gelişim sürecidir.

Bu sayı; gençleri daha iyi duymak, ebeveynleri biraz rahatlatmak ve hepimize kendi gençliğimizi hatırlatmak için hazırlandı.

Çünkü bazen büyüme, cevap bulmak değil...

Doğru soruları sormaya cesaret etmektir.

Zorbalık: Okulda Görünenden Daha Büyük Bir Mesele

Sude Kılıç & Dilara Demir

Son yıllarda zorbalık konusu hem okullarda hem de toplumda daha görünür hale geldi. Ancak çoğu zaman zorbalık yalnızca iki çocuk arasında yaşanan bir problem gibi ele alınıyor. Oysa araştırmalar zorbalığın bundan çok daha geniş bir mesele olduğunu gösteriyor.

Zorbalık yalnızca mağdur olanı değil; zorbalık yapan çocuğu, sınıf arkadaşlarını, öğretmenleri ve hatta okul iklimini etkileyen bir süreçtir. Bu nedenle zorbalığı yalnızca bireysel davranışlar üzerinden değil, içinde bulunduğu ilişkisel ve sosyal bağlam üzerinden değerlendirmek gerekir.

Çocuklar ve ergenler için okul yalnızca akademik öğrenmenin gerçekleştiği bir yer değildir. Aynı zamanda kimlik gelişiminin, arkadaşlık ilişkilerinin ve sosyal becerilerin şekillendiği önemli bir yaşam alanıdır. Bu ortamda yaşanan zorbalık deneyimleri, çocukların özsaygısını, aidiyet duygusunu ve güven hissini doğrudan etkileyebilir.

Zorbalık yalnızca mağdur üzerinde değil, zorbalık yapan kişi üzerinde de olumsuz psikolojik etkiler yaratabilir. Bu nedenle zorbalığı yalnızca "sorunlu bir çocuk" meselesi olarak görmek çoğu zaman eksik bir yaklaşım olur.

Aslında zorbalık çoğu zaman ilişkilerdeki güç dengesizlikleri, grup dinamikleri ve okul iklimiyle yakından ilişkilidir. Bu nedenle çözüm yalnızca bireysel müdahalelerden değil, aynı zamanda güvenli ve kapsayıcı bir okul ortamı oluşturabilmekten geçer.

Okulda Zorbalık Nasıl Görünür?

Okul ortamında zorbalık farklı şekillerde ortaya çıkabilir ve çoğu zaman yalnızca fiziksel davranışlarla sınırlı değildir. Zorbalık; fiziksel, sözel, sosyal ya da dijital biçimlerde görülebilir ve genellikle güç dengesizliği içeren tekrarlayıcı davranışlar şeklinde ortaya çıkar.

Fiziksel zorbalık; itme, vurma, eşyaları zarar verme ya da fiziksel tehdit gibi davranışları içerir. Sözel zorbalık ise alay etme, lakap takma, aşağılayıcı sözler söyleme veya tehdit etme gibi sözlü saldırılar şeklinde görülebilir.

Bunun yanı sıra sosyal zorbalık da oldukça yaygındır. Bir öğrenciyi bilinçli şekilde dışlamak, hakkında dedikodu yaymak, arkadaş gruplarından uzaklaştırmak ya da onu küçük düşürecek şekilde davranmak sosyal zorbalığın örneklerindedir. Günümüzde buna ek olarak çevrimiçi ortamlarda gerçekleşen siber zorbalık da önemli bir sorun haline gelmiştir.

Okulda zorbalık yalnızca açık saldırgan davranışlarla değil, bazı dolaylı işaretlerle de fark edilebilir. Örneğin bir öğrencinin okula gitmek istememesi, arkadaş ilişkilerinden uzaklaşması, içe kapanması, ani öfke patlamaları yaşaması ya da akademik performansında belirgin bir düşüş olması zorbalık deneyimine işaret edebilir. Bu nedenle öğretmenlerin ve yetişkinlerin öğrencilerin davranışlarındaki değişimleri dikkatle gözlemlemesi önemlidir.

Zorbalığın Psikolojik Etkileri

Zorbalık deneyimi yaşayan çocuk ve ergenler için en zorlayıcı duygulardan biri yalnızlık ve anlaşılmama hissidir. Birçok çocuk yaşadığı durumu yetişkinlerle paylaşmakta zorlanabilir. Bazen bunun nedeni utanç duygusu olur, bazen de "kimse bir şey yapamaz" düşüncesi. Bu nedenle yetişkinlerin çocukların davranışlarındaki küçük değişimleri fark edebilmesi oldukça önemlidir. Okula gitmek istememe, sosyal ortamlardan uzaklaşma, ani öfke patlamaları ya da içe kapanma gibi davranışlar bazen zorbalık deneyiminin bir işareti olabilir. Bu noktada çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey çoğu zaman yargılanmadan dinlenebilecekleri güvenli bir alandır. Bir çocuğun yaşadığı deneyimi küçümsemek ya da hemen çözüm üretmeye çalışmak yerine önce onu anlamaya çalışmak, çoğu zaman ilk ve en önemli adımdır.

Çocuklar için en güçlü mesajlardan biri şudur:

**"Yaşadığın şey önemli
ve bunu birlikte
çözebiliriz."**



Okullar ve Aileler Neler Yapabilir?

Zorbalıkla mücadele yalnızca bireysel bir sorunu çözmek değil, aynı zamanda güvenli ve destekleyici bir sosyal ortam oluşturmayı gerektirir. Bu nedenle hem okulların hem de ailelerin birlikte hareket etmesi oldukça önemlidir. Zorbalık çoğu zaman ilişkiler, grup dinamikleri ve okul iklimiyle bağlantılı olduğu için çözüm de yalnızca bireysel müdahalelerle sınırlı kalmamalıdır. Okullar açısından, öncelikle öğrencilerin kendilerini güvende hissedebileceği bir ortam yaratmak önemlidir. Öğretmenlerin öğrenciler arasındaki ilişkileri gözlemlemesi, zorbalık davranışlarını erken fark etmesi ve öğrencilerin bu konuda rahatça konuşabilecekleri bir alan oluşturması gerekir. Ayrıca empati, saygı ve kapsayıcılık gibi değerleri destekleyen programlar ve sınıf içi çalışmalar, zorbalığın önlenmesine katkı sağlayabilir.

Aileler açısından, çocuklarla açık ve güvene dayalı bir iletişim kurmak kritik bir rol oynar. Çocukların yaşadıkları deneyimleri yargılanmadan paylaşabileceklerini bilmeleri, zorbalık durumlarının erken fark edilmesine yardımcı olur. Ailelerin çocuklarının davranışlarındaki değişimleri dikkatle gözlemlemesi ve gerektiğinde okul ile iş birliği içinde hareket etmesi de önemli bir adımdır.

Sonuç olarak zorbalıkla mücadelede en etkili yaklaşım, çocukların kendilerini değerli ve anlaşılmış hissedebileceği bir ortam oluşturmak ve okul ile aile arasında güçlü bir iş birliği kurmaktır. Böyle bir ortam, hem zorbalık davranışlarının önlenmesine hem de çocukların sağlıklı sosyal gelişimine katkı sağlar.



Yazan: Dilara Demir &

Sude Kılıç

Ayaklarım Yere Değmiyor!

Selen Yerli

Anı kutumuzu açmadıkça, okulumuzun mezunlar gününe katılmadıkça veya o malum -hayatımızın ilklerine tanıklık eden ve birlikte büyüdüğümüz- arkadaş grubumuzla oturmadıkça (ansızın hayatımızın ilk sezonlarından kalma bir şarkıyı duyma ihtimalimizi göz ardı ediyoruz) belki de kolay kolay gün içinde üzerine düşünmediğimiz, kim bilir belki de kasıtlı olarak tercih etmediğimiz ancak aşka, sevmeye ve sevilmeye, ilişkilere dair inançlarımızın ilk tohumlarından birini atan "o" konudan bahsedelim dergimizin bu sayfalarında da: İlk aşkımız veya ilk aşklarımız. (Hangisini almak isterseniz.)

Gerçekten her şey Netflix'ten çıkma bir gençlik dizisi gibi miydi? Canınızın ne kadar çok acıyabildiğini gördüğünüzde yaşadığınız o şaşkınlığı hatırlıyor musunuz? Geriye dönüp baktığınızda hala o mu suçlu? İçten içe hikayenin alternatif bir senaryosunu merak ediyor musunuz yoksa düzenli terapinin, başarılı ve başarısız birçok ilişki deneyiminin ardından "Bu hikayenin başka bir sonu yoktu zaten." diyenlerden misiniz?

Yoksa sadece çok mu gençtiniz?

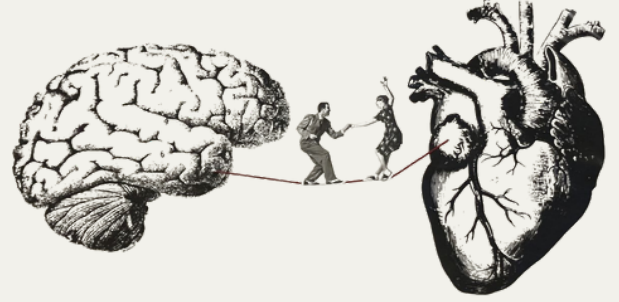
Araştırma ve deney bulgularının ışığında biliyoruz ki ergenlikte; duygu merkezimiz olan limbik sistemimiz, bize olabildiğince mantıklı kararlar verdirerek yükümlü olan prefrontal korteksimizden 5-10 yıl erken gelişmeye başlıyor. Bu da demek oluyor ki, ilk aşkınızda yaptığınız tüm o çılgınca şeyler, aslında oldukça normaldi... Dahası, görüntüleme cihazları ile incelenen aşık beyinlerin ödül sistemindeki nöral aktivasyonun kokain bağımlıları ile aynı olduğu da görüldü. Yani bir nevi, ergen beyni için "ilk defa aşık olmak" bağlanmaktan öte, bağımlı olmak demektir. Bu yüzden ayaklarımız yere değmiyordu, düşmekten de hiç korkmuyorduk...



Peki ya düřtüğümüzde?

Prefrontal korteksimizi adeta işlevsiz hale getiren limbik sistemimiz ve mutluluk hormonu olan dopamin ile yıkanan ödül sistemimiz burada da bizimle! Ancak řu noktada geçmişteki kendimizin hakkını vermek istiyoruz: Canımızın ne kadar yandığına ve daha ne kadar böyle yanmaya devam edeceğine inanmadığımız her anda, beynimiz gerçekten de fiziksel bir acı çektiğimizi zannediyordu... Beynimizde fiziksel acıya tepki veren merkezler, duygusal acımızın farklılığını ayırt edemez. Böylece olası bir acı anında, ister elimizi kesmiş olalım ister sevgilimizden ayrılmış, beynimiz aynı bölgeyi kullanacaktır.

(Belki tam da bu paragrafı okuduktan sonra ilk aşk acısı çeken halinize veya řu an etrafınızda bu acının içinden geçtiğini bildiğiniz bir ergene sarılmak istersiniz... Çünkü üstesinden gelmeye çalıştığı şey, hiç de kolay değil...)



İlk aşklarımızın bir de bu tarafını sizinle paylaşmak istedik, çünkü inanıyoruz ki bilim, anılarımızı sıradanlaştırmaktan öte, biricikliğimizin ortak yanlarını bize fısıldayarak yalnız olmadığımızı hissettirir.

İlk aşkınızda her ne olduysa, hayatınızın belki de en zor dönemlerinden biri olan ergenlikteki sevme cesaretiniz ve sevip sevmeye olan kabiliyetinizin kutlanmaya değer olduğunu düşününüz!

Anı kutumuzu doldurmaya devam ettiğimiz nice ilişkilermelerimize...



Yazan: Selen Yerli

Profilimdeki Ben, Gerçekten Ben mi?

Başak Akter

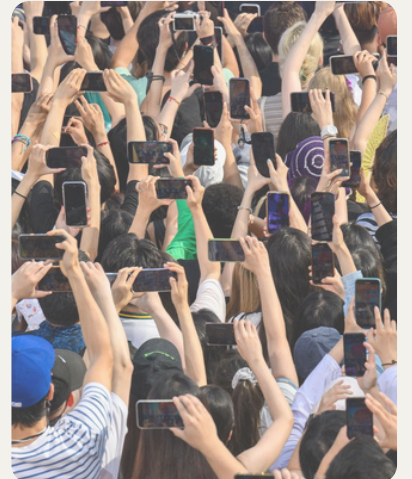
HAYAT MI SOSYAL MEDYAYI YÖNETİYOR, SOSYAL MEDYA MI HAYATI?

Artık bir şey yaşamak çoğu zaman onu paylaşmakla tamamlanıyor. Ergenlik döneminde sosyal medya yalnızca zaman geçirilen ve sosyalleşilen bir alan değil; adeta ikinci bir yaşam alanı hâline gelmiş durumda. Sabah gözlerini açar açmaz sosyal medya hesaplarını kontrol etmekle başlayan bu döngü, gün içinde defalarca kez tekrarlanıyor ve uyumadan önce yapılan son şey yine telefon ekranına bakmak oluyor. Gün boyunca hangi fotoğrafın paylaşılacağı, paylaşılan fotoğrafta ne giyileceği, nereye gidileceği hatta bazen ne yiyip içileceği sosyal medyadaki paylaşımlarının ne olacağına göre şekilleniyor. Böylece sosyal medya, hayatın sadece bir parçası olmaktan çıkıp hayatın kendisini yönlendiren bir araca dönüşüyor.

DENEYİMİ YAŞAMAK MI, KANITLAMAK MI?

Kalabalık bir konserde etrafınıza baktığınızı hayal edin. Büyük ihtimalle göreceğiniz manzara, sayısız telefon ekranının parlaklığı olacaktır. Özellikle gençlerin yoğun olduğu bir alanda neredeyse hepsi konserin başlamasıyla o telefonu kaldırır ve her anı kaydetmeye başlar. Hatta bazıları sahneye doğrudan bakmak yerine yalnızca telefon ekranına odaklanır ve görüntünün yeterince iyi olup olmadığını kontrol eder. Kayıt bittiğinde ise ilk yapılan şey videoyu açıp paylaşmaya uygun olup olmadığına bakmaktır. Bu durum ister istemez şu soruyu akla getirir:

O anı kaydetmek için gösterilen bu öncelik ve çaba, gerçekten orada olmak istemelerinden mi, yoksa orada olduklarını başkalarına göstermek ve kanıtlamak istemelerinden mi kaynaklanmaktadır?



Dijital Kimlik ve Kusursuzluk Sunumu

Orada bulunulduğunu kanıtlama isteği bir yana, paylaşılan gönderilerin çoğu zaman gerçeği tam olarak yansıtmadığı da açıkça görülür. Pek çok genç, yaşadığı anları gerçekte olduğundan daha etkileyici, daha dikkat çekici ya da daha “kusursuz” görünecek şekilde paylaşmayı tercih eder. Çekilen fotoğraflardan istenmeyen detaylar silinir, ışık ayarlanır, filtreler eklenir; bazen fotoğrafta olmayan unsurlar bile sonradan eklenebilir. Yenen yemekler, içilen içecekler bile daha güzel görünecek şekilde düzenlenir. Böylece paylaşılan şey, yaşanan anın kendisi değil, o anın özenle hazırlanmış bir versiyonu olur.



Aynı durum kişinin kendisini gösterdiği fotoğraflarda da geçerlidir. Paylaşılacak fotoğraf seçilirken fotoğrafın açısı, ışığın nereden vurduğu, kameranın hangi ayarının olması gerektiğine kadar detaylar hesaplanır. Bu kadar ayarlamadan sonra fotoğraf yine beğenilmez ve rengiyle, açısıyla, pürüzlerle oynamalar yapılır. Hatta bazen gülüşün şekline kadar müdahale edilir. Sonuçta ortaya çıkan görüntü, çoğu zaman kişinin olduğu hâlden çok olmak istediği veya başkalarının dikkatini çekeceğini düşündüğü hâle gelmiş olur. Böylece paylaşılan şey yalnızca bir fotoğraf değil, aynı zamanda tasarlanmış bir kimlik sunumuna dönüşür.

Karşılaştırma Döngüsü ve Gerçeklik Algısı



Bu noktada dikkat çekici bir çelişki ortaya çıkar. Paylaşımlarda görülen hayatlar çoğu zaman en mutlu, en eğlenceli ve en kusursuz anlardan oluşur. Bu görüntülerle karşılaşan gençler, başkalarının hayatlarının gerçekten bu kadar dolu ve sorunsuz olduğunu düşünebilirken, kendi hayatlarını daha sıradan ya da eksik hissedebilir.

Oysa paylaşılan şeyler hayatın bütünü değil, özenle seçilmiş ve düzenlenmiş parçalarıdır; kamera kapandığında gündelik hayat kaldığı yerden devam eder. Ancak bu durum karşılıklı bir etki yaratır. Herkes başkalarının paylaşımlarını gerçek sanarken, kendisi de benzer şekilde düzenlenmiş bir versiyon sunar

Zamanla “herkes bu hayatı yaşıyor, ben geride kalıyorum” düşüncesi güçlenir ve bu da sosyal medyada daha görünür olma, daha etkileyici paylaşımlar yapma ve beğeni toplama isteğini artırır. Böylece idealize edilmiş hayatların birbirini beslediği bir döngü oluşur. Bütün bunların sonunda sosyal medyada görülen hayat ile gerçek hayat arasındaki sınır özellikle gençler için giderek daha belirsiz hâle gelir. Paylaşılan görüntüler, beğeniler ve yorumlar yalnızca başkalarının ne yaptığına dair bir fikir vermez; aynı zamanda kişinin kendisini nasıl gördüğünü ve ne hissettiğini de etkiler. Bu nedenle birçok genç, farkında olmadan hem başkalarının paylaşımlarını izleyen hem de kendi hayatını benzer şekilde sunmaya çalışan bir döngünün içinde kalır. Ekrandaki görüntüler kaybolur, ancak yarattığı etki kalır. Bu yüzden sorun görüntülerin gerçek olup olmaması değil, gençlerin kendilerini onlara göre ölçmeye başlamasıdır.



Yazan: Başak Akter

Aşk mı, anlayamadım?

Arzu Coşkun

Ergenlikte aşk; dünyanın tüm renklerinin aniden canlanması, seslerin daha net duyulması ve kişinin kalıbına sığamaması gibi hissettirir. Her şey o kadar yoğun ve gerçektir ki, bu fırtınanın içinde yönümüzü bulmak bazen imkansızlaşır. Ancak bu devasa duyguların arasında, çoğu zaman "sevgi" maskesi takmış sinsi bir misafir dolaşır: Psikolojik şiddet. Üstelik bu misafir o kadar iyi kamufle olur ki, onu bir tehdit olarak değil, bağlılığın kanıtı sanabiliriz. Bugünlerde dilimizden düşmeyen o "toksik" kelimesi, aslında bir ilişkinin içine yavaş yavaş sızan ve kişiyi kendi benliğinden uzaklaştıran o görünmez tehditin modern adıdır.

Kıskançlık Bir Sevgi Kanıtı Mıdır?

Birinin bizi sevmesiyle bizi yönetmeye çalışması arasındaki o ince çizgi tam olarak nerede başlar? Araştırmalar, gençlerin büyük bir kısmının kısıtlanmayı bir tür sevgi kaynağı olarak gördüğünü söylüyor. Partnerinizin nerede olduğunuzu sorması veya kiminle konuştuğunuzu merak etmesi ilk başta bir "önemsenme" hissi yaratabilir. Ancak bu durum, sizin hareket alanınızı daraltmaya başladığında işin rengi değişir. Gerçek şu ki, güvenin olduğu yerde denetime ihtiyaç duyulmaz. Eğer sevgi bir başkasının hayatını kontrol etme hakkını kendinde görmekse, orada bir sevgiden değil, bir güç savaşından bahsedebiliriz. Gerçekten seven bir kalp, partnerini sınırlara kısıtlamak yerine, onun kendini keşfini izlemekten keyif alır.



Sessiz Hakimiyet

Modern zamanın ilişkilerinde şiddet artık sadece kapalı kapılar ardında değil, avucumuzun içindeki telefonlarda yaşanıyor. Şifrelerin bir sadakat testi gibi talep edilmesi, konum paylaşımının bir zorunluluk haline gelmesi veya mesajlara anında cevap verme baskısı, dijital çağın en yaygın şiddet biçimlerinden biridir. Bu durum, "birbirimizden saklımız gizlimiz yok" romantizmiyle pazarlansa da aslında kişisel mahremiyetin açık bir ihlalidir. Araştırmalar, bu dijital takibin gençlerde sürekli bir tetikte olma hali ve huzursuzluk yarattığını, kişinin kendi sosyal çevresinden kopmasına neden olduğunu gösteriyor.

Kendi Gerçekliğinden Şüphe Etmek: Gaslighting

Psikolojik şiddetin belki de en ağır formu, partnerin sizin kendi mantığınızdan ve duygularınızdan şüphe etmenizi sağlamasıdır. Bir haksızlığa ses çıkardığınızda konunun dönüp dolaşıp sizin "aşırı hassasiyetinize" gelmesi ya da yaşanmış bir olayın "hiç öyle olmadığını" iddia edilmesi, ruhsal dünyanızda derin çatlaklar açar. Bu yöntem, bir odadaki oksijeni fark ettirmeden azaltmak gibidir; nefes alamaz hale gelirsiniz ama suçluyu bir türlü bulamazsınız. Kendinizi sürekli "ben mi yanlış anladım?" diye sorarken veya her tartışmanın sonunda suçlu olmadığınız halde özür dilerken buluyorsanız, bu görünmeyen manipülasyonun kurbanı olmaya başlamış olabilirsiniz.

Ebeveynler İçin Bir Fener: Yargılamadan Yaklaşmak

Bu karmaşık süreçte ebeveynler için en zor görev, bir seyirci gibi kalmak ile bir kurtarıcı gibi müdahale etmek arasındaki dengeyi bulmaktır. Çocuğunuzun içine kapandığını, eski neşesini kaybettiğini veya sürekli partnerinden onay alma ihtiyacı hissettiğini fark ettiğinizde, ilk tepkiniz o ilişkiyi yasaklamak olabilir. Ancak unutulmamalıdır ki, ergenlikte aşk savunulması gereken bir cephe gibidir ve dışarıdan gelen her saldırı o cepheyi daha da güçlendirir. Ailelerin yapabileceği en değerli şey, yargılamadan dinleyebilecekleri o güvenli limanı her zaman açık tutmaktır. Bir gencin, hata yapsa bile dönebileceği bir yer olduğunu bilmesi, o toksik sarmaldan çıkması için gereken en büyük cesaret kaynağıdır.

Sonuç Yerine: Eksilerek Değil Çoğalarak Sevmek

İlk aşklar ve ilişkiler bizim hayata dair ilk provamızdır ve bu provada rollerin karışması bazen kaçınılmazdır. Ancak hiçbir aşk, sizin kendi benliğinizden, hayallerinizden ve özsaygınızdan vazgeçmenize degecek kadar büyük değildir. Sizi "eksilterek" seven biri, aslında sadece kendi boşluklarını sizinle doldurmaya çalışıyordur. Sağlıklı bir ilişki, parmak uçlarınızda yürümenize neden olan bir korku değil, ayaklarınızın yere sağlam basmasını sağlayan bir güvendir. Kendi sınırlarınızı çizmek bencilce bir davranış değil, ruhsal bir hayatta kalma mücadelesidir. Kendinizi olduğunuz gibi kabul eden ve sizi daha da büyüten bir sevgi, her zaman peşinden gitmeye değer olandır.



Yazan: Arzu Coşkun



Ben kimim? Ergenlikte Kimlik Arayışının Psikolojisi

Aynaya bakmak, ama kendini tam olarak tanıyamamak. 'Ne olmak istiyorsun?' sorusuna omuz silkmek. Bazen gelecek kaygısıyla birçok şeyin peşinden koşmak, bazen de hiçbir şey yapmak istememek... Bunlar yalnızca bir dönemin değil, hepimizin hikâyesi. Kimimiz bizzat yaşadık, kimimiz ise hâlâ o sürecin içindeyiz. Ergenlik, insanın kendine ilk kez gerçekten 'Ben kimim?' diye sorduğu dönemlerden biridir.

Bu soruyu sistematik olarak ele alan psikolog Erik Erikson'a göre ergenlik, 'kimlik mi, rol karmaşası mı?' sorusunun yanıtlandığı kritik bir gelişim evresidir. Erikson, bu dönemde bireylerin farklı rolleri, değerleri ve inançları deneyerek kendine özgü bir kimlik inşa etmeye çalıştığını söyler. Kulağa düzenli bir süreç gibi gelebilir ama pratikte çoğu zaman öyle görünmeyebilir. Bir dönem tamamen spora odaklanan bir genç, ertesi yıl kendini müziğin içinde bulabilir. Değişen bazen arkadaş grubu olabilir, bazen de gelecek planları. Bunların hepsini 'Bu ben miyim?' sorusuna cevap arayışının farklı versiyonları olarak görebiliriz.

Sosyal medya bu yolculuğu nasıl etkiliyor?

Günümüzde sosyal medya, 'Bu ben miyim?' sorusunun sorulduğu alanlardan biri haline geldi. Peki bu alan kimlik gelişimini nasıl etkiliyor? Yaklaşık 20 bin ergeni kapsayan bir araştırma ilginç bir bulgu ortaya koydu: Önemli olan sosyal medyada ne kadar zaman geçirildiği değil, nasıl kullanıldığı. Kendini olduğu gibi sunanların daha net bir öz-kavram geliştirdiği görülürken, idealize edilmiş bir kimlik sergileyenlerde kimlik sıkıntısı daha sık karşımıza çıkıyor. Bu bulgu otantikliğin, yani iç dünya ile dış dünyanın uyumunun, ne kadar önemli olduğunu bir kez daha hatırlatıyor.



Peki ya karşılaştırma yapmak? Başkalarıyla kıyaslanmanın hem kimlik keşfini artırabileceği hem de kimlik sıkıntısına yol açabileceği görülüyor. Yani sosyal medyanın kimlik gelişimi üzerindeki etkisi, ne kadar kullanıldığından çok nasıl kullanıldığına bağlı görünüyor. Bu süreç hem içinden geçenler hem de en yakın şahit olan ebeveynler için pek çok soru işareti ve ikilem barındırıyor.

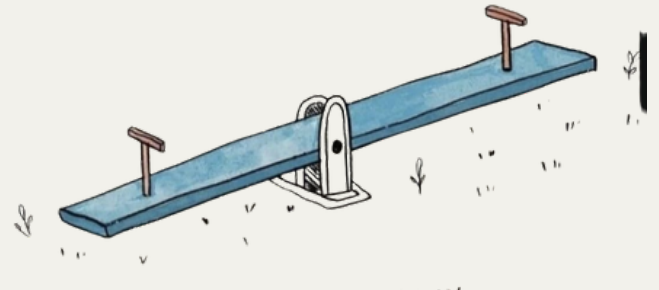


'Ben kimim?' sorusuyla boğuşan bir ergen için cevabı henüz bilmiyor olmak bir eksiklik değil — aksine tam da yapması gereken şeyi yapıyor demektir.

Kimlik arayışı düz bir çizgide ilerlemez; deneme yanılmalarla, değişimlerle ve yeniden başlamalarla dolu bir yolculuktur. Bu süreçte kendini olduğun gibi ifade edebileceğin alanlar bulmak yolculuğu biraz daha kolaylaştırabilir. Ebeveynler içinse çocuğun sürekli değişmesi büyük olasılıkla sağlıklı bir gelişimin işareti. Araştırmalar bu dönemde en değerli katkının belirli bir yöne yönlendirmek değil, güvenli bir keşif alanı sunmak olduğunu gösteriyor. Sorular sormak, yargılamadan dinlemek ve 'ne olursa olsun buradayım' mesajını vermek küçük görünebilir ama derin izler bırakır.

Dalgalanmak da Bir Ritimdir

Bir hocamla hayatı kalp atış monitöründeki görüntüye benzetmiştik. O iniş ve çıkışlarla dolu çizgi olmadan zaten bir hayattan söz edemeyiz. Ergenlikte yaşanan dalgalanmaları da buna benzetebiliriz: hayatın ritminin ta kendisi.



Yazan: Betül Sena
Apuhan

Ergenlerle Konuşmak Neden Bu Kadar Zor?

Sude Kılıç

Birçok ebeveyn ergenlik dönemine gelen çocukları için aynı cümleyi kuruyor:

“Eskiden her şeyi anlatırdı, şimdi ağzından iki kelime almak bile zor.”

Daha da üzücü olan kısmı ise ebeveynlerin çoğunlukla bu durumu **“kişisel” algılıyor olması**. Sanki çocukları onlara karşı bir tepki veriyormuş gibi... Oysa bu durum oldukça yaygın ve büyük ölçüde gelişimsel bir sürecin parçası.

Ergenlik yalnızca fiziksel değişimlerin değil, aynı zamanda **kimlik arayışının, bağımsızlık ihtiyacının ve duygusal dalgalanmaların** yoğun yaşandığı bir dönemdir. Bu süreçte gençler bir yandan ailelerinden ayrılmaya çalışırken, diğer yandan hâlâ onların güvenliğine ve desteğine ihtiyaç duyarlar.

Araştırmalar da bu ikili durumu doğruluyor. Ergenler bağımsızlık isterken bile ebeveynleriyle kurdukları **güvenli iletişimin** psikolojik sağlık için kritik olduğunu gösteriyor.

İletişimin Kalitesi Her Şeyden Daha Önemli

Son yıllarda yapılan çalışmalar, ergenlerle ilişkide en belirleyici faktörün iletişimin sıklığı değil, kalitesi olduğunu gösteriyor.

Yani mesele “ne kadar konuştuğumuz” değil, nasıl konuştuğumuz.

Araştırmalar, ebeveynlerin şu iletişim tarzlarının ergenlerin ruh sağlığı üzerinde koruyucu etkisi olduğunu gösteriyor:

- Yargılamadan dinlemek
- Duyguları küçümsememek
- Hemen çözüm sunmak yerine anlamaya çalışmak
- Gençlerin görüşlerine alan açmak

Bana sorarsanız, iletişimde en önemli şey merakta kalabilmek. Gelişen çocuğunuzun değişen dünyasına merakla yaklaşmak, yargılamadan önce anlamaya çalışmak ve birlikte keşfetmeye açık olmak.

Ergenler En Çok Ne İster?

Çoğu ebeveyn ergenlerin kendilerinden uzaklaşmak istediğini düşünür. Oysa ergenlerin ailelerinden tamamen kopmak istemediğini; aslında **“anlaşıldıklarını hissetmek”** istediklerini biliyoruz.

Birçok genç için en zorlayıcı deneyimlerden biri şudur:

Bir şey anlatmaya çalışırken ebeveynin hemen öğüt vermesi ya da durumu küçümsemesi.

Örneğin şu cümleler çoğu gencin konuşmayı kesmesine neden olabilir:

- “Bunlar büyütülecek şeyler değil.”
- “Sen daha ne gördün ki?”
- “Ben senin yaşındayken...”
-

Oysa bazen bir ergenin ihtiyacı olan tek şey şu olabilir:

“Bu senin için gerçekten zor görünüyor.”

Çünkü unutmayın; siz bu yollardan geçmiş olabilirsiniz ama çocuğunuz daha yeni başlıyor. Öğrenmek için denemesi, yanılması ve yeniden denemesi gerekecek. Aslında bu süreçte her zamankinden daha fazla sizin rehberliğinize ihtiyaç duyacaklar.



Küçük Değişiklikler Büyük Fark Yaratabilir

Aile içi iletişimde büyük değişimler yapmak her zaman kolay olmayabilir. Ancak küçük adımlar bile ilişkiyi dönüştürebilir.

Örneğin:

- Gün içinde kısa ama gerçekten dinlenen sohbetler
- Telefonu bir kenara bırakıp göz temasıyla konuşmak
- Tartışma anlarında duygular sakinleşene kadar mola vermek
- Ergenin fikirlerini gerçekten merak etmek

Bu küçük davranışlar gençlere şu mesajı verir:

“Sen benim için önemlisin ve söylediklerin değerli.”

Unutulmaması Gereken Bir Nokta

Ergenlik döneminde çatışmaların artması çoğu zaman ilişkinin bozulduğu anlamına gelmez. Aksine, bu dönem gençlerin sınırlarını ve kimliklerini keşsettikleri bir süreçtir. Bu yüzden bazen mükemmel iletişimden çok daha değerli olan şey şudur: İlişkinin kopmamasını sağlayan güvenli bir bağ.

Bir genç şunu hissediyorsa, çoğu şey yolundadır:

“Her şeyi anlatamasam bile, ihtiyacım olduğunda ailem orada.”



Yazan: Sude Kılıç

“Story Attım, Görmedi”: Dijital Onay Bağımlılığı

Şeyda Rümeysa Şahbaz

Ergenlik, insan hayatının en yoğun değişim dönemlerinden biridir. Bu dönemde gençler yalnızca fiziksel olarak değil, duygusal ve sosyal olarak da büyük bir dönüşüm yaşar. En önemli sorulardan biri yavaş yavaş şekillenmeye başlar: “Ben kimim?” Bu sorunun cevabı çoğu zaman arkadaşlıklar, deneyimler ve sosyal ilişkiler içinde aranır. Kabul görmek, anlaşılmaq ve bir gruba ait hissetmek ergenlik döneminde her zamankinden daha önemli hale gelir.

Günümüzde ise bu süreç yalnızca okulda ya da arkadaş ortamlarında yaşanmıyor. Sosyal medya da gençlerin kendilerini ifade ettikleri ve görünür oldukları önemli bir alan haline gelmiş durumda. Birçok genç için sosyal medya, düşüncelerini paylaşmanın, kendini göstermenin ve geri bildirim almanın hızlı bir yolu. Paylaşılan bir fotoğraf, bir hikâye ya da kısa bir video birkaç dakika içinde birçok kişi tarafından görülebiliyor. Ardından gelen beğeniler, yorumlar ve görüntülenme sayıları anlık bir geri bildirim oluşturuyor. Tam da bu noktada “dijital onay arayışı” ortaya çıkabiliyor. Zamanla bazı gençler paylaşımlarının aldığı beğeni sayısını, yorumları veya görüntülenme sayısını yalnızca bir geri bildirim olarak değil, kendi değerlerinin bir göstergesi gibi algılamaya başlayabiliyor.

Bir story paylaştıktan sonra akla gelen düşünceler çoğu gence tanıdık gelebilir:

“Kim gördü?”

“Beklediğim kişi neden görmedi?”

“Neden az beğeni geldi?”



Bu sorular bazen fark edilmeden gün içinde defalarca telefona bakılan bir döngüye dönüşebilir. Sosyal medya böylece yalnızca bir iletişim aracı olmaktan çıkarak onay aranan bir ortama dönüşebilir.

Ergenlik döneminde zaten güçlü olan kabul görme ihtiyacı, sosyal medyanın sayılarla ölçülebilen yapısıyla daha görünür hale gelir. Kaç kişinin gördüğü, kaç kişinin beğendiği ya da kimlerin yorum yaptığı kolayca takip edilebilir. Bu durum zaman zaman gençlerin kendilerini başkalarıyla daha fazla karşılaştırmalarına yol açabilir. Oysa sosyal medyada görülen paylaşımlar çoğu zaman hayatın yalnızca seçilmiş anlarını yansıtır. Günlük hayatın sıradan, zor ya da karmaşık yönleri genellikle görünmez. Bu nedenle ekran üzerinden yapılan karşılaştırmalar çoğu zaman gerçek hayatın tamamını yansıtmaz. Bu noktada önemli olan şey, sosyal medyanın hayatın yalnızca küçük bir parçası olduğunu hatırlayabilmektir. Gerçek ilişkiler, paylaşılan deneyimler, birlikte geçirilen zaman ve kişinin kendi ilgi alanları gençlerin kimlik gelişiminde çok daha güçlü bir rol oynar.



Ebeveynler İçin Küçük Hatırlatmalar

Gençlerin sosyal medya deneyimleri hakkında açık ve yargısız bir şekilde konuşabilmek oldukça önemlidir. Onları eleştirmek yerine dinlemek, hissettiklerini anlamaya çalışmak güven duygusunu güçlendirir.

Aynı zamanda spor, sanat, hobiler ve yüz yüze arkadaşlıklar gibi farklı alanlarda zaman geçirmek gençlerin hayatında önemli bir denge oluşturur.

Ergenlere Küçük Bir Not

Sosyal medya hızlı bir dünyadır. Beğeniler ve görüntülenmeler saniyeler içinde gelir ve kaybolur. Ancak bu sayılar senin kim olduğun ya da ne kadar değerli olduğun belirlemez.

Kimliğin yalnızca paylaşımlarınla şekillenmez. İlgili alanların, yaptığın şeyler, kurduğun dostluklar ve yaşadığın deneyimler seni sen yapan şeylerdir.

Ve bazen en değerli anlar, telefon ekranında değil, yan yana geçirilen zamanlarda ortaya çıkar.



Yazan: Şeyda Şahbaz

Bizden misin? Ergenlikte Gruba Ait Olmak ya da Olamamak

Dilara Demir

*Bu hikaye gerçeği yansıtmamaktadır. Tamamen kurgudan oluşmaktadır.

Bizden misin?

Bir gün okula geldiğimde her şeyin farklı olduğunu sınıfa girer girmez anlamıştım. O zamana kadar oldukça havalı olduğumu düşündüğüm ve içinde olmaktan gurur duyduğum bir arkadaş grubum vardı. Grubun içindeki insanlar zaman zaman değişse de değişmeyen o üç kişiden biriydim. Bunun verdiği gücü anlayamazdınız. Çünkü ben de anlamıyordum.

Her şeyi yöneten bir kişi vardı. Ben yalnızca onun yakın arkadaşım diye kıymadığı insanlardan biriydim o zamanlar sanırım. Gruptaki kişileri; okul çıkışında bizimle havalı kafelere gelmiyor, trend olan ayakkabıları giyinmiyor ya da flörtleşmiyor diye sessiz sedasız elerdi.



Bunu ustalıkla yapardı, hayran kalırdınız. Kimsenin yüzüne karşı konuşmaz, kabalık yapmazdı. Ama arka planda gruptaki kişileri, hedef aldığı kişi hakkında ince ince doldururdu.

Bana söyledikleri pek mantıklı gelmiyordu ama bununla ilgilenmiyordum da. Sonuçta okulun havalı gruplarından biriydik. Bana bir şey olmadığı sürece kimin gruba dahil olduğu ya da elendiği pek umurumda değildi.

Hedef kişi ise allak bullak olurdu... Ne yapacağını bilemezdi. Bizi mutlu etmek için okula gelirken küçük hediyeler alır, sürekli etraftan duyduğu dedikoduları paylaşır, adeta ilgimizi canlı tutmak için palyaçoluk yapardı. Zamanla ve kaçınılmaz olarak ise dışlandığını anlardı.

Bunları gözlemledikten sonra evde aklamla paylaştım. Hiç sevmezdi içinde bulunduğum grubu ama bana bunu net hissettirmezdi de. Sanırım beni etkilememek için. Şimdileri anlıyorum.

Ama soru sorardı:

“Bu arkadaşına ne kadar güvenebilirsin? Sana bir gün böyle davranmayacağını nereden biliyorsun? Sen o kafenin ortamını hiç sevmezsin, neden gidiyorsun? Bu insanlar senin okuduğunu okumuyor, izlediğini izlemiyor. Ne konuşuyorsunuz Allah aşkına?”

İnanın çok haklıydı.

Ben öylesine uyumluydum ki... Vitrin süsü gibi. Yerimi değiştirseler de gıkım çıkmaz, öylece dinler, güldükleri esprilere güler, öfkelenedikleri şeylere öfkelenirdim.

Çünkü korkuyordum.

Burada olmamak demek, diğerleri gibi olmak demektir. Yalnız yemek yemek, teneffüste tek başına kalmak, arkandan konuşulduğunu bilsen de ses çıkaramamak demektir. Hedef olmaktı yani burada olmamak.

Ve ne pahasına olursa olsun, başka bir ben olmak zorunda kalsam da onların yanında kalmalıydım.

Ta ki o sabaha kadar...

Sınıfta oturma yerleri değişmişti ve ben her zaman oturduğum o dörtlüden uzaklaştırılmıştım. Yerime başka birini almışlardı. Bana ise orta sıra en önde bir yer verilmişti. Yani en çalışkanların ve yalnızların mekânı.

Grubumun lideri rolündeki arkadaşımın yanına gittiğimde şöyle dedi:

“Ya sen dün gelemedin, biz çok eğlendik. Onun hakkında konuşmak için böyle oturduk. Sallama.”

O an anlamıştım. Göğsüme saplanan acıyla...

Bir daha eski yerime oturamayacaktım.

Zil çaldı ve hızlıca çıktılar sınıftan. Bana sormadan. Beni görmeden.

Avuç içlerim terliyordu. Yerimden hareket edemedim.

Bendim sıradaki... hedef olan kişi.

Ne yaptım? Suçum neydi sahidem?



Bir kere, yalnızca bir kere onlara katılamamıştım.
Çünkü izin alamamıştım evden.
Eziklikti bu onlara göre, biliyordum. İçten içe ne yapsam da kendimi affettirsem diye düşündüm.
Ama ortaya koyacağım her davranışta onları kendimden daha da soğutacağımın farkındaydım.
Bu zamana kadar diğerlerine hep böyle olmuştu.

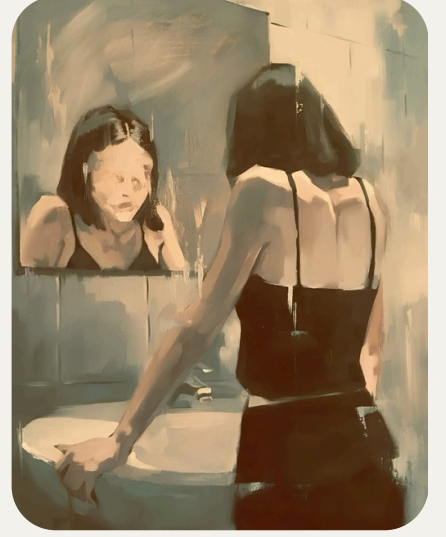
Derin bir nefes alıp lavaboya gittim. Yüzümü kışın ortasındaki soğuğa rağmen buz gibi suyla yıkadım. Yok, buna yıkamak denmez... suyu yüzüme çarptım.

Başımı kaldırıp aynaya baktığımda gözlerimde kendimi gördüm.

Çok uzun zaman sonra oradaydım. Tüm yalnızlığımla.

Boncuk boncuk dolan gözlerim adeta benimle konuşuyordu:

“Biliyorum zor... ama artık özgürsün.”



Bir an düşündüm. Ben hiç ait olmamıştım ki bu insanlara. Onlarla olan arkadaşılığında hiç kendim olamamıştım. Bir konu açamamış, neyi sevip sevmediğimi söyleyememişim bile.

İki seçeneğim vardı:

Ya onlara dahil olmak için amansız bir çabaya düşecektim, ya da kendimi seçip sonucu ne olursa olsun başım dik yürüyecektim.

İkinciye seçtim.

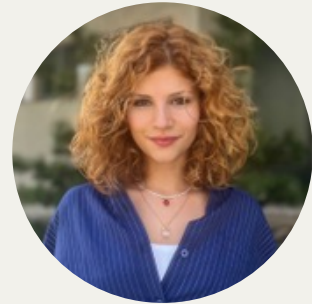
Kararımdan hiç pişman olmadım. Başta zordu. Bir süre yalnız kaldım. Ama sonra başka kanallar buldum kendime, başka insanlara ulaşabileceğim.

Yeni bir kulübe dahil oldum. Daha çok okumaya başladım. Önceden hedef seçilen kişilerden özür diledim, sessiz kaldığım her an için. Onlarla ilişki kurmaya başladım.



O gruptan dışlanınca ölüyorum gibi hissetmişim.

Ama aslında yeniden doğuyormuşum.



Yazan: Dilara Demir

Yeni Nesli Suçlamak: 2000 Yıllık Alışkanlık

Mary Deniz Erdede

“Günümüzün çocukları lüksü seviyor. Görgüsüzler, otoriteye baş kaldırıyorlar, yaşlılara saygıları yok, çalışmak yerine laklak etmeyi seviyorlar.

Çocuklar artık ailenin hizmetçisi değil, tiranı olmuş durumda.

Yaşlılar içeri girince ayağa bile kalkmıyorlar!”

Yukarıdaki alıntı ne kadar da yeni nesli anlatıyor, değil mi?

Peki hangi yeni nesli?

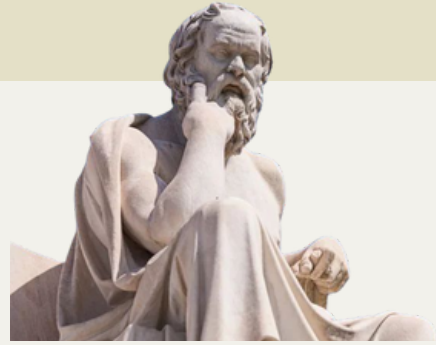
Bu cümleler 2000 yıl öncesine, Sokrates’e ait.

Demek ki her yeni neslin tanımı aslında aynı.

Eğer 2000 yıldır durum buysa, her birimiz hayatımızın bir döneminde bu sıfatları giymişiz. Çünkü gençliğin doğasında başkaldırı ve asilik var. 2000 yıldır da bu asilik çoğu zaman saygısızlık olarak adlandırılıyor. Amacım gerçek saygısızlıkları aklamak değil; ancak Nietzsche’nin de söylediği gibi genelleme yapmak, diğer bütün genellemeler gibi yanlış olur.

Burada sizi bir terimle tanıştırmak isterim: ‘yaşçılık’ (ageism).

Yaşçılık, bir neslin başka nesillere uyguladığı sözel ve davranışsal dışlama biçimidir.



Bir jenerasyonu olumsuz özellikleriyle genellemek anlamına gelir. Küçükler büyüklere, büyükler de küçüklere bu dışlamayı sıklıkla yapar. Konumuz ergenlik olduğu için ben Z Jenerasyonu’na yönelik yaşçılığa odaklanacağım.

Canım Z Jenerasyonu... Teknolojinin tam içine doğdular. Doğduklarında ellerine tablet verildi. Aileleri suçlamak kolay değil; çünkü onlar da sistemin zorunlu kıldığı ağır çalışma düzeninde para kazanmaya odaklanmak zorundalardı. Ancak ironiktir ki o ailelerin birçoğu daha sonra ekran süreleriyle ilgili çocuklarını suçladılar...

Büyüdüler ve büyüdükçe dünyada ırkçılığın arttığını, savaşları, ekonominin hiç olmadığı kadar kötüleştiğini gördü Z Jenerasyonu. Ergenlikleri pandemiyle, eve kapalı geçti, ekran süreleri daha da uzadı. Bazısı bilgisayara bağlı, bazısı da bağımlı hale geldi. Birçoğu için baş etme mekanizması ekranlar oldu. Ekran süresinin etkisiyle dikkat eksikliği sorunları da arttı. Bu sebeple sürekli büyükleri tarafından azarlandılar bazen aşağılandılar. Televizyonla büyüyen nesil, bilgisayarla büyüyen nesli eleştirmeyi hiç bırakmadı. Z Jenerasyonu'nun yaşça biraz daha büyük olanları işe başladı. İş yerinde adaletsizliğe göz yummayıp istifa ettiklerinde (yani aslında bir önceki nesillerin yapamadıklarını yaptıklarında), kendilerine değer vermeyi başardıklarında bu kez "zora gelememekle" suçlandılar. Bu suçlamayla mimmendiler ve iş bulmakta zorlanmaya başladılar.



Yani aslında sistem, kendi büyüttüğü çocuklardan 2000 yıldır rahatsız. Suçlu gençler, haklı yetişkinler... Peki bu gerçekten bir haklı-haksız meselesi mi?

İnsan hata yapar. X de Y de Z de... Her jenerasyondan insan hata yapar. Her insanın, kendi hür iradesiyle aldığı kararlarda hata hakkı vardır. Kendi büyüttüğümüz çocuklara bu hakkı tanımayıp, bu kadar nefretle bakmadan önce; dönüp kendimize bakma zamanı gelmedi mi artık? Ancak bunu yapabildiğimizde bir şeyler değişebilir.

Belki de bu kadar keskin ayrımlar yapmayı bıraktığımızda, gençleri kategorilere etmediğimizde orta yolu bulabileceğiz. Çünkü bu jenerasyonlar aslında iç içe geçmiş durumda ve her birimiz birbirimizden etkileniyoruz. Hiçbirimiz tamamen tek bir jenerasyona ait değiliz. 1 Ocak 2000 günü başka bir dünyaya uyanmadık. Zamanla gelişti değişimler ve o zamanlardan tüm jenerasyonlar payına düşeni aldı.

Jenerasyonlar geçişken, yaşlılıkta 2000 yıldır kalıcı. Değişim tabii ki mümkün. İlk adım: Gençleri suçlamayı bırakıp kendi düşünce sistemimizi değiştirmeye başlamak.

Ne Z Jenerasyonu en kötü jenerasyon, ne de onların ebeveynleri en iyi...



Yazan: Mary Deniz Erdede

Doğru Bilinen Yanlışlar

Sude Akın

Ergenlik dönemi, çocukluk döneminden yetişkinliğe geçişin yaşandığı ve beraberinde bir sürü değişikliği getiren önemli bir gelişim sürecidir. Bireyin düşünceleri, fiziksel özellikleri ve sosyal çevresi sürekli gelişmekte ve dönüşmektedir. Öte yandan kapsamlı ve büyük bir değişimin söz konusu olduğu bu dönemle ilgili birçok doğru sanılan yanlış inanış bulunmaktadır.



Bu yanlış inanışlar hem gençlerin yaşadıklarını doğru analiz edememelerine hem de ebeveynlerin ergenlik sürecini doğru yönetememelerine neden olabilir. En yaygın mitlerden biri, ergenlik dönemindeki her gencin asi ve problemlili olduğudur. Oysa araştırmalar, gençlerin büyük çoğunluğunun bu dönemi ciddi çatışmalar yaşamadan geçirdiğini göstermektedir. Ergenlik döneminde de her yaşta olabileceği gibi anlaşmazlık yaşanması mümkündür fakat bu sadece ergenlik dönemine özgü değildir.



Ergenlik dönemindeki bireyler, artık yetişkinliğe geçiş dönemi olarak da adlandırılmasından anlaşılacağı üzere, birey olarak bağımsızlık kazanmak isterler. Bu dönemde zaman zaman aileleriyle fikir ayrılığı yaşayabilirler fakat bu durum onların ailelerinden uzaklaşmak istediği anlamına gelmez. Aynı süreçten geçtikleri arkadaşları ile ailelerine kıyasla daha fazla vakit geçirmek isteyebilirler.

Bir başka yanlış inanış ise ergenlik dönemindeki bireylerin mantıklı karar veremediğidir. Bu dönemde duygusal dalgalanmalar yaşansa da bireyler düşünme ve problem çözme becerilerini hızla geliştirmektedir. Bunun yanı sıra ergenlik döneminde bireylerin sadece hormonların etkisinde hareket ettiği düşüncesi de doğru değildir.



Bu dönem aynı zamanda kimlik gelişiminin, kişisel değerlerin ve sosyal ilişkilerin şekillendiği önemli bir süreçtir.

Sonuç olarak, toplumumuzda yıllardır süregelen yanlış inanışlar bulunmaktadır. Bunlar hakkında doğru bilgiye sahip olmak gençleri daha iyi anlamayı sağlar. Bu dönemi sadece sorunlarla ilişkilendirmek yerine, gelişim ve öğrenme fırsatı olarak görmek daha sağlıklı ve destekleyici bir yaklaşım olacaktır.



Yazan: Sude Akın

Ekibimizden Dizi, Film & Kitap Önerileri

LADY BIRD (2017)

Greta Gerwig

Christine "Lady Bird" McPherson (Saoirse Ronan), küçük bir şehirde büyüyen ve hayatına daha büyük hayaller sığdırmak isteyen bir lise son sınıf öğrencisidir. Annesiyle sevgi dolu ama sürekli çatışmalı bir ilişkisi vardır; annesinin beklentileri ile kendi özgürlük arzusu arasında sıkışıp kalır. İlk aşk, arkadaşlık değişimleri ve üniversite hayalleriyle dolu son lise yılı, onun kimliğini keşfetme sürecine dönüşür. Başta kaçmak istediği ailesi ve kökleriyle olan bağı, zamanla daha farklı bir anlam kazanır. Ergenlikten yetişkinliğe geçişte yaşanan bağımsızlaşma, aidiyet ve anne-kız ilişkisi gibi temaları işleyen film, hem sıcak hem de gerçekçi bir büyüme hikâyesi sunar.



film

SINAV (2006)

Ömer Faruk Sorak

Üniversite sınavına hazırlanan bir grup genç, yaşadıkları yoğun rekabet, aile beklentileri ve gelecek kaygısıyla baş etmeye çalışmaktadır. Ne kadar çalışırlarsa çalışsınlar yeterince başarılı olacaklarına inançları kalmamıştır. Bu durumdan kurtulmak amacıyla farklı bir plan geliştirirler. Bu plan; sınav sorularını çalmaktır. Planlarında ilerledikçe vicdanları devreye girer ve her şey daha da zorlaşır. Film yıllardır süregelen sınav sistemine net bir eleştiri niteliğindedir. Eski de olsa güncelliğini korumaktadır. Filmin müzikleri de ayrıca tavsiyemizdir.



film

HER ŞEYİN BİR İLKİ VAR

Dan Santat

Ortaokul yıllarının o hem tanıdık hem de bazen çok karmaşık gelen atmosferinde, kendini biraz görünmez hisseden Dan için her şey bir okul gezisiyle bambaşka bir hal alır. Dan Santat'ın kendi gençliğinden yola çıkarak kaleme aldığı bu otobiyografik grafik roman, Avrupa sokaklarında sadece yeni şehirleri değil, o meşhur ergenlik döneminin getirdiği yoğun duyguları ve heyecanları keşfedeyi anlatıyor. Hiç bilmediği yemeklerin tadına bakarken, kalbinin sesini ilk kez bu kadar yüksek duyduğu o meşhur ilk aşk deneyimiyle de tanışan Dan, aslında kendi sınırlarını aşmaya başlar. Çizgilerin arasından süzülen bu samimi büyüme hikâyesi, konfor alanından çıkmanın ne kadar korkutucu ama bir o kadar da özgürleştirici olduğunu hatırlatırken, okuru kendi sesini bulma yolculuğuna eşlik etmeye davet ediyor.



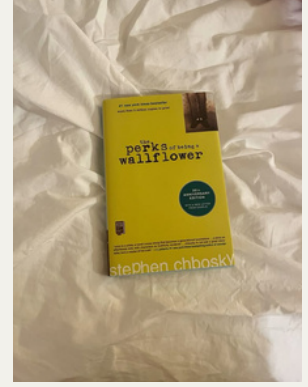
kitap

Ekibimizden Dizi, Film & Kitap Önerileri

THE PERKS OF BEING A WALLFLOWER

Stephen Chbosky

İçe dönük ve hassas bir lise öğrencisi olan Charlie, yeni başladığı okulda kendini dışarıdan izleyen biri gibi hisseder. Ancak Sam ve Patrick ile tanıştıktan sonra hayatı değişmeye başlar. Arkadaşlık, ilk aşk, yalnızlık ve geçmiş travmalarla yüzleşme süreci Charlie'nin büyüme hikâyesini şekillendirir. Ergenlik dönemindeki aidiyet arayışı, kimlik gelişimi ve duygusal kırılganlıkları samimi ve etkileyici bir dille ele alan kitap, gençliğin karmaşık duygularını derinlemesine yansıtır.



kitap

THE BREAKFAST CLUB (1985)

John Hughes

Cumartesi günü okulda cezaya kalan beş lise öğrencisi — Claire (popüler kız), Andrew (sporcu), Brian (inek), John Bender (asi) ve Allison (yalnız kız) — ilk başta birbirlerinden tamamen farklı olduklarını düşünür. Gün boyunca birlikte vakit geçirmek zorunda kaldıkça ailelerinden gördükleri baskıları, korkularını ve kırılganlıklarını paylaşmaya başlarlar.

Farklı sosyal etiketlerin ardındaki benzer duygular ortaya çıktıkça aralarındaki önyargılar yavaş yavaş kırılır. Film, ergenlik dönemindeki stereotipleri, akran baskısını ve kimlik arayışını güçlü diyaloglar üzerinden ele alarak gençlerin iç dünyasını samimi bir şekilde yansıtır.



film

BİR GENÇ KIZIN GİZLİ DEFTERİ

İpek Ongun

Lise çağındaki Serra, günlük tutarak yaşadığı duyguları, hayal kırıklıklarını ve küçük mutluluklarını kaydeden sıradan bir genç kızdır. Okul hayatı, arkadaşlıklar, aile ilişkileri ve ilk aşk deneyimleri arasında gidip gelirken kendini anlamaya ve büyümeye çalışır. Zaman zaman yalnız hisseder, zaman zaman da hayatın ona sunduğu yeni duygular karşısında heyecanlanır. Günlüğü, onun en güvenli alanı ve iç dünyasının aynası hâline gelir. Ergenlik döneminin karmaşık duygularını, aidiyet arayışını ve kimlik oluşumunu sade ama samimi bir dille ele alan kitap, okura kendi gençliğini hatırlatan sıcak bir büyüme hikâyesi sunar.



kitap

Ekibimizden Dizi, Film & Kitap Önerileri

ADOLESCENCE

Jack Thorne ve Philip Barantini

Dizi, 13 yaşındaki Jamie Miller'ın bir sınıf arkadaşını öldürmekle suçlanmasıyla başlar. Polis soruşturması ilerledikçe Jamie'nin iç dünyası, arkadaşlık ilişkileri ve maruz kaldığı sosyal baskılar yavaş yavaş ortaya çıkar. Ailesi bir yandan oğullarının suçsuz olduğuna inanmak isterken, diğer yandan yaşananların ardındaki gerçeklerle yüzleşmek zorunda kalır.

Hikâye boyunca akran zorbalığı, sosyal medya baskısı, öfke kontrolü ve ergenlikteki kimlik arayışı gibi temalar işlenir. Dizi, bir suç hikâyesi üzerinden gençlerin psikolojik kırılma noktalarını etkileyici bir şekilde ele alır.

dizi



THAT '70S SHOW (1998–2006)

Niharika Desai

1970'lerde Wisconsin'da yaşayan bir grup lise öğrencisinin günlük hayatını, arkadaşlıklarını ve büyüme sürecini anlatır. Eric ve arkadaşları çoğu zaman Eric'in bodrumunda toplanır, hayallerini, korkularını ve gelecek planlarını konuşurlar. Aileleriyle yaşadıkları çatışmalar, ilk aşklar, okul sorunları ve kimlik arayışı hikâyenin merkezindedir. Büyük dramlar yerine ergenliğin sıradan ama anlamlı anları — arkadaşlık, aidiyet, bağımsızlaşma ve yetişkinliğe hazırlık — ön plandadır. Sıcak, komik ve nostaljik anlatımıyla genç olmanın karmaşasını hafif ve samimi bir dille sunan dizi, izleyiciye hem eğlenceli hem iç ısıtan bir büyüme hikâyesi sunar.

dizi



TERS YÜZ 2 (2024)

Kelsey Mann

Disney ve Pixar'ın Ters Yüz 2 filminde, ergenliğe adım atan Riley'nin zihninde önemli değişimler yaşanır. Zihnin kontrol merkezi yenilenirken, Kaygı başta olmak üzere Utanç, Gıpta ve Bıkkınlık gibi yeni duygular ortaya çıkar. Bu durum, Neşe, Üzüntü, Öfke, Korku ve Tiksinti'nin kurduğu dengeyi bozar ve Riley'nin davranışlarını etkileyen bir iç çatışma başlatır. Film, bu duygular arasındaki mücadele üzerinden ergenlik döneminin karmaşıklığını ve duygusal dalgalanmalarını etkileyici bir şekilde yansıtır.

film



Takipte Kalın!

Bilgi için: 0546 450 27 11 | info@selengagurmen.com

FEMİNİST PERSPEKTİFTEN BİLİM, CİNSİYET VE GÜÇ

Psikoloji gerçekten tarafsız mı?
Bilim dediğimiz şey, cinsiyet ve güç ilişkilerinden tamamen bağımsız olabilir mi?

Feminist perspektiften psikolojiye bakarak; bilginin nasıl üretildiğini, hangi deneyimlerin görünür olduğunu ve psikolojinin toplumsal cinsiyetle nasıl kesiştiğini birlikte konuşacağız.

- 📅 9 Mart 2026
- 🕒 20:00
- 💻 Zoom (Online)
- 🌟 Ücretsiz Webinar



ZORBALIĞA KARŞI EBEVEYN REHBERİ

Çocukları/gençleri zorbalığa karşı nasıl koruyabiliriz?
Ebeveynlerin neleri fark etmesi ve nasıl yaklaşması gerekir?

Bu ücretsiz seminerde zorbalığı ve ebeveynlerin koruyucu rolünü konuşacağız.

- 📅 02 Nisan 2026
- 📍 Online – Zoom
- 🎟 Katılım ücretsiz
- 🕒 Saat: 20.00-21.30



Takipte Kalın!

Bilgi için: 0546 450 27 11 | info@selengagurmen.com

SİSTEMİK SÜPERVİZÖRLÜK TEMEL EĞİTİMİ

ÇATED onaylı sistemik süpervizörlük süreci kapsamında yer alan bu eğitim, süpervizörlük yetkinliğini geliştirmek isteyen uzmanlar ve alanda ilerlemek isteyen katılımcılar için yapılandırılmıştır.

Program; süpervizyonun temel ilkeleri, etik çerçeve, sistemik bakış açısı, vaka formülasyonu ve uygulamalı çalışma becerilerini destekleyen 30 saatlik bir eğitim sürecinden oluşmaktadır. Teorik içeriklerin yanı sıra rol canlandırmaları ve uygulamalı çalışmalarla öğrenme süreci güçlendirilecektir.

17 4 & 5 Temmuz (Online) / 11 & 12 Temmuz (Yüz yüze)

📍 Kontenjan sınırlıdır

Sistemik Süpervizörlük Temel Eğitimi



DR. SELENGA GÜRMEN
ÇİFT VE AİLE TERAPİSTİ

📅 25 - 26 NİSAN & 16 - 17 MAYIS 📍 ONLINE & YÜZYÜZE

🕒 10.00 - 18.00 📞 0546 450 27 11

Dr. Selenga Gürmen

EYVAH ÇOCUĞUM SINAVA GİRİYOR

Sınav süreci hem çocuklar hem de ebeveynler için zorlayıcı bir maratona dönüşebiliyor. Bu süreçte çocuğunuzu baskı altında hissettirmeden motive etmenin yollarını, kendi sınav kaygınızı yönetmeyi ve ev içerisinde çalışma verimini artıracak huzurlu bir ortam kurmayı hedefliyoruz. Çocuğunuzun kapasitesiyle uyumlu, destekleyici beklentiler oluşturmak ve sağlıklı bir iletişim dili geliştirmek için düzenlediğimiz bu özel seminerde sizleri de aramızda görmek isteriz.

17 12 Mayıs 2026

📍 Online – Zoom

📄 Katılım ücretsiz

🕒 Saat: 20.00-21.30

12 MAYIS SALI 20:00 – 21:30
YER: ZOOM

EYVAH ÇOCUĞUM SINAVA GİRİYOR




UZM. PSK. SUĐE KILIÇ UZM. PSK. ARZU COŞKUN

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA
11	12	13

HAZİRAN AYI CUMARTESİ ETKİNLİKLERİ

Dr. Selenga Gürmen Danışmanlık Merkezi olarak Haziran ayı boyunca her cumartesi, hem kendinizle hem ilişkilerinizle hem de köklerinle bağ kuracağınız özel etkinlikler planladık:

- 🌟 Nefes–Beden–Zihin Pratikleri
- 🌟 "Kil"işkiler Atölyesi
- 🌟 Köklerinle Tanışın: Genogram Çalışması

Kendine alan açmak, ilişkilerine yeni bir gözle bakmak ve aile geçmişini keşfetmek isteyen herkesi bekliyoruz.

17 TBA 🕒 TBA 📍 TBA

HAZİRAN AYI CUMARTESİ ETKİNLİKLERİMİZ BAŞLIYOR!

NEFES



"Kil"İŞKİLER



KÖKLER



DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN 📄 

Dr. Selenga Gürmen

AirDrop

Selenga bir podcast paylaşmak istiyor.



it depends

Reddet

Kabul Et

It Depends Podcastimizin
3. Sezonu Spotify'da!

Yeni!
YOUTUBE KANALIMIZ
YAYINDA!

“İlişkinde iyileş,
ilişkiyle iyileş”



İLİŞKİYE
DAİR



UZMAN
İÇERİKLER



SOHBETLER VE
FARKINDALIK



PRATİK
ÖNERİLER



HEMEN ABONE OL,
birlikte iyileşelim. ♥



bize ulaşmak için *karekodu okut*

Yaklaşan etkinliklerimizi, ekibimizdeki psikologların içeriklerini, araştırmalarımızı ve daha fazlası için bize ulaşın. Dergimize ücretsiz abone olmak ve bizlerden haber almak için aşağıdaki karekodu okutmanız yeterli!



Telefon: 0546 450 2711
Email: info@drselengagurmen.com
www.drselengagurmen.com