

ERGENLER İÇİN GÖRÜŞ VE YARGILAR

Çevreyi, insanları algılama biçimimiz tutumlarımızı etkiler. Algılama konusunda bilgi edinmeye başladığınızda, pek çok kişinin kendi kişisel görüşünü neden mutlak gerçek olarak algıladığını da anlamaya başlarsınız. Sağlıklı, mutlu ilişkiler insanların birbirlerinin bakış açılarını bilmeleri esasına dayanır. Bu durum aileler, gruplar, topluluklar için geçerlidir. Başkalarının bakış açısına saygı göstermek ve onlardan sizin bakış açınıza değer vermelerini beklemek, dünya ile ilişki kurmanın olumlu ve güçlü yoludur. Peki bu her zaman kolay olan bir süreç midir? Özellikle de ergenlik döneminde hem gençlerin hem de ailelerin birbirlerine bakış açıları olumlu ve olumsuz süreçlerden etkilenir.

Mark Twain kendi ergenliği için şöyle der: " Ben 14 yaşındayken babam o kadar cahildi ki, yaşlı adamın yakınımda olmasına bile tahammül edemezdim. 21 yaşına geldiğimde ise öyle çok şey biliyordu ki, bunca şeyi yedi yılda nasıl öğrendiğine şaşırıp kaldım."

Ergenlik döneminin büyük bir kısmı, dünyanın nasıl bir yer olduğunu keşfetmekle geçer. Gençler, dünya üzerindeki her şeyi sorgulayan birer filozof olurlar. Bunu yaparken de hem çevreleri hem de kendileri ile ilgili genel görüş ve yargılar oluştururlar. Çevreleriyle ilgili görüşleri genelde sistemi düzeltmeye yönelik olurken, kendileriyle ilgili görüşleri daha olumsuz olabilmektedir. Bu görüşlere örnek verirsek:

"Kimse beni anlamıyor!"

"Bana hiçbir şey olmaz!"

"Kabul görmek için popüler olmalıyım!"

"O kadar çirkinim ki!"

"O kadar çalışıyorum yine olmuyor, başarısızım!"

Belki sizler de bu örnekleri çoğaltabilirsiniz. Bu dönemde ergenlerin çevreye, kişilere, olaylar geliştirdikleri bu görüş ve yargılar tabii ki değişecektir. Gençlerin, onları umursayan ve yol gösteren yetişkinlere çok ciddi bir biçimde ihtiyaçları vardır.

Ergenlik döneminde sosyal beklentiler ve deneyimler önem kazanmaktadır. Kimlik ve benlik kavramlarının oturması için, ergenin bazı değerler oluşturmaya ihtiyacı vardır. Çocukluk döneminde iyi, kötü, doğru, yanlış gibi kavramlar öğrenilmeye başlanır. Bu sürecin başında anne babanın engellemeleri nedeniyle ve ceza korkusuyla yapmadığı davranışları, zamanla değer yargılarını öğrenerek ve kendini denetleyerek yapmamaya başlar. Başkaları onlara değer verdikçe, onlar da kendilerine değer vermeyi öğrenirler ve kendilerine saygıları artar. Ergenlik döneminin ilk evrelerinde, ergenlerin kendilerine değer verme ölçümleri, başkalarının onları kabul etmesi ile ilişkiliyken, olgunlaştıkça ölçümlemede kişisel başarılar rol oynar.

Virginia Satir, “İnsanı Yaratmak” adlı kitabında, bir ergenin içinde bulunduğu durumu şu şekilde aktarmıştır:

“En çok istediğim şey, ne kadar aptalca davranırsam davranayım değer görmek ve sevmek. Her zaman kendime inanmadığım için bana inanan birine ihtiyacım var. Kendimi berbat hissediyorum. Yeterince güçlü, yeterince akıllı, yeterince yakışıklı (ya da güzel) olmadığımı, kimsenin benimle ilgilenmediğini hissediyorum. Bazen her şeyi bildiğimi ve dünyanın altını üstüne getirebileceğimi düşünüyorum. Bazen her şey hakkında yoğun duygular hissediyorum.”

Bu yaş grubundaki gençler her konuda sürekli tartışır ve haklı olmak isterler. Sorunu ne mi? Kendi kanatlarıyla uçmaya, ebeveynlerinden ayrılmaya ihtiyacı vardır; yani aynı fikirde olunca kendini küçülmüş hisseder. Stresi arttıkça beyni onu tartışmayı sürdürmeye iter. Tartışmadaki esas mesele tartışılan konudan ziyade haklı olmaktır. Böyle durumlarda alaydan tamamen uzak durarak karşı çıkmak yerine cümlenize evet diyerek başlayıp, kendi fikrinizi söyleyerek devam edebilirsiniz. Yanlış yargılarda

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

bulunmaya devam edebilir ama her defasında onu düzeltmeye kalkmak kendine ya da size olan güvenini kaybetmesine neden olabilir. Onun soyutlama becerilerini kullanarak muhakeme becerisini geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz . Doğru ya da yanlıştan öte, varsayımları ve çıkarımları işleme yeteneğini güçlendirmek, aynı sorunu çoklu bakış açısıyla ele almaktır.

Bir kişi hakkında tek bir olumsuz kelime bile söylerseniz, diğerlerinin de o kişiye bakışını değiştirebileceğinizi anlamanız önemlidir. Diğer taraftan, bir kişi için olumlu bir şey söylerseniz tahmin edeceğinizden daha büyük bir iyilik yapmış olursunuz. Ergenlik dönemi, devam ederken, onların sizin birtek cümlelerinize bile ihtiyacı olduklarını unutmayın. Sizlerden gelen olumlu geri bildirimler, onların da oluşturdukları olumsuz yargıları kırmalarına destek olacaktır.

KAYNAK

Filliozat, Isabelle. Artık Hiç Anlaşamıyoruz! İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık, 2020. Baskı.

Jensen, E. Frances ve Amy Ellis Nutt. Ergen Beyni. İstanbul: Hep Kitap, 2017. Baskı

Kincher, Jonni. Çocuklar İçin Psikoloji II. Cilt. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2018. Baskı.

Satir, Virginia. İnsan Yaratmak. İstanbul: Beyaz Yayınları, 2018. Baskı.

Semerci, Bengi. "Ergenlikte gelişen değerler " Sabah.06 Haziran 2015. Web.2 Aralık 2020
(<https://www.sabah.com.tr/yazarlar/cumartesi/bsemerci/2015/06/06/ergenlikte-gelisen-degerler>)