

ERGENLİKTE BENLİK ALGISI VE BEDEN FARKINDALIĞI



*Yüzümle Mutluyum
Derneği*



www.yuzumlemutluyum.org

info@yuzumlemutluyum.org

Ergenlik, bedenin, düşüncelerin ve duyguların hızlı bir şekilde değiştiği çocukluktan yetişkinliğe doğru bir geçiş dönemidir. Bu dönem bazıları için erken bazıları içinse geç başlayabilir, herkesin ergenlik dönemi kendine özgüdür ve hepsi de normaldir.

BEDENDE NELER DEĞİŞİYOR?

- Boy uzar, kilo artışı olur ve vücudun şekli değişir.
- Ciltte sivilceler ve yağlanmalar olabilir.
- Ses değişir, özellikle erkeklerde ses kalınlaşır.
- Koltuk altı, bacaklar, genital bölge, yüz ve vücutta kıllar çıkmaya başlar.
- Kızlarda regl süreci başlar.

Bu hızlı değişimler bazen rahatsız edici olabilir ancak bunlar herkesin yaşadığı fiziksel gelişime ait özelliklerdir.

BEDENİ TANIMAK

Herkesin bedeni farklıdır. Kendi bedenini başkalarının bedeniyle kıyaslamak doğru değildir. Her bir beden biricik ve kendine özgüdür.

Dış görünüşüne dair zaman zaman hissettiğin utanç ve korku gibi duygular normaldir. Bu, bedenindeki değişikliklere uyum sağlamaya çalıştığın bir dönem ve bu duygular da geçicidir. Kendini kötü hissettiğinde ya da aklına takılan bir şey olduğunda güvendiğin yetişkinlerle, öğretmenlerle ya da bir uzmanla konuşabilirsin.

Bu dönemde yeterince uyumak ve sağlıklı beslenmek beden gelişimi

çin önemlidir. Ayrıca spor yapmak bedeninin sınırlarını tanımana, fiziksel ve zihinsel olarak güçlü hissetmene yardımcı olur.

ERGENLİKTE BENLİK ALGISI VE BEDEN FARKINDALIĞI

Ergenlikte bireyin benlik algısı çok fazla dış görünüş odaklı olabiliyor. Bu dönemde bireyler arkadaşları ve ebeveynlerinden kilo ve beden şekli ile ilgili yorumlar alırken, filmler ve sosyal medya yoluyla da ideal bedenlere dair mesajlara maruz kalıyor. Ancak benlik yalnızca dış görünüşten ibaret değildir. Benliğimizi, kim olduğumuz, nasıl düşündüğümüz, ilgi alanlarımız ve yeteneklerimiz de oluşturur. Kendi benliğini fark etmek ve keşfetmek için kendine sorabileceğin bazı sorular:

- Kendini dış görünüşün dışında hangi özelliklerinle tanımlayabilirsin?
- Dış görünüşün zamanla yaş aldıkça değişecek, sence hangi yönlerin aynı kalır?
- Neler yapmaktan keyif alırsın?
- Hangi yeteneklerinle gurur duyarsın, hangi alanda yeteneklerini geliştirmek istersin?
- Seni iyi bir arkadaş yapan hangi özelliklerin var?
- Arkadaşların seni nasıl tanımlar? Seninle ilgili en çok neyi severler?
- Başkalarının dış görünüşlerinden ziyade hangi özelliklerini fark edersin?
- Bu hayatta en önemli bulduğun değerler nelerdir? (iyilik, empati, yardımseverlik..)

Beden farkındalığı, bedensel ihtiyaç-



ları karşılamakla, sağlığını korumakla ve görünüşün ötesinde nasıl hissettiğinle ilgilidir. Bedenini dış görünüş dışında nasıl tanımlayabilirsin? Kendi bedenine daha farklı bir ilişki kurmak adına kendine bu soruları sorabilirsin:

-Bedeninle neler yapabiliyorsun? (yürümek, koşmak gibi)

-Bedeninle neleri hissedersin? (görmek, koklamak, dokunmak gibi)

-Sağlıklı bir bedende olmak nasıl bir şey?

-Bedenin seni hastalıklardan nasıl korur?

-Bedenin sayesinde yapabildiğin en güzel şey nedir?

SOSYAL MEDYADA VARLIK VE GERÇEKLIK? SOSYAL MEDYA BÉDEN ALGISINI NASIL ETKİLİYOR?

Gençler arasında popülerliği ile ön planda olan Instagram ve TikTok gibi sosyal medya uygulamaları, ideal görünüme dair mesajları yaymaktadır. Bireyin kendisini gerçekçi olmayan bu "mükemmel" ideallerle karşılaştırması hem beden algısını olumsuz etkileyebiliyor hem de kendi benliklerini değersiz hissetmelerine neden olabiliyor.

ERGENLERİ SOSYAL MEDYADAKİ GERÇEKÇİ OLMAYAN İDEALLERDEN NASIL KORUYABİLİRİZ?

Sosyal medyada gördüğün yaşamların büyük bir kısmı seçilmiş mükemmel anlardan ibarettir. Paylaşılan beden fotoğraflarının çoğunluğu da filtrelenmiş ya da düzenlenmiş bir şekilde paylaşılıyor. Gördüklerini eleştirel bir şekilde değerlendirmen önemlidir.

Sosyal medyada gördüğün kaslı veya zayıf görünümlerin arkasında da genellikle yoğun ve ağır egzersizler vardır. Fiziksel sağlıktan ziyade görünüm için yapılan bu egzersizler sağlığı tehdit edebilecek noktalara ulaşabilir. Egzersizin sağlıklı olmak için yapıldığını unutma.

Sosyal medyadaki görüntüleri izlerken bunların "en mükemmel anlardan seçilmiş, filtrelili ve düzenlenmiş fotoğraflar" olduğunu kendine hatırlat.

Kozmetik ürün reklamları, influencer paylaşımları ya da estetik yapma vurgusu ticari amaçlarla yapılmaktadır. Bu tür reklamlar ve ideal güzellik algısı, bireyin kendi bedeninden memnun olmamasına ve bedeninin bazı yönlerini değiştirme çabasına neden olabilir. Bu paylaşımların ticari amaçlarla yapıldığını unutmamamız gerekir.

Gerçeklik algısını etkileyen ve kötü hissetmene neden olan sosyal medya hesaplarını takipten çıkabilirsin. Bunun yerine anasayfanda görmeyi istediğin ve ilgi alanına dair hesapları takip edebilirsin. Ayrıca, sosyal medyada geçirdiğin zamana sınır koyabilirsin.

Sosyal medya günümüzde arkadaşlarımızla ve diğer kişilerle iletişim kurduğumuz bir alandır. Bu alanı, sadece dış görünüme ait gönderilerin paylaşılmadığı, ilgini çeken içerikleri takip ettiğin ve arkadaşlarıyla sohbet edebildiğin bir iletişim aracı olarak da düşünebilirsin.

Klinik Psikolog Zehra AYDEMİR





Bağlarbaşı Mh. Kumru Sk.
No:10/5 Maltepe İstanbul



+90 530 834 63 57
+90 216 443 88 09