

Pek çok anne baba için ergenlik döneminde önceden çok iyi tanıyıp sevdikleri çocukları gitmiş de yerine yeni, onlara biraz yabancı birisi gelmiş gibidir. Bu “yeni” kişi hem anne babasının ilgisini ve sevgisini ister hem onlardan uzaklaşmaya çalışır, hem onların kendisini beğenmesini ister hem de onları yetersiz, yaşlı insanlar gibi görür. Ergenler, bu dönemde pek çok konuyla başa çıkmak zorundadır.

- Arkadaşlara verilen önemin artışı
- Romantik ilgilerde artış
- Riskli davranışlarda bulunma
- Duygularda hızlı değişim
- Kimlik duygusunda dalgalanmalar
- Dokunulmazlık, zarar görmezlik düşüncesi
- Başarı baskısı



**Peki, ergenlik dönemine özelliğini veren, ergenlerin üstesinden gelmek zorunda oldukları bu konular nelerdir?**

Bu konulara baktığımız zaman, özellikle duygusal olarak yüklü konularda ergenlerin ne kadar zorlandığını anlamak mümkün. Örneğin, kız arkadaşından ayrılan, dersleri kötü giden, arkadaşları tarafından dışlanan, ailesi ile şiddetli bir kavga yaşayan veya başka benzer sorunlar yaşayan bir ergenin kendisine ve dünyaya bakışı hızla olumsuz hale gelebilir, riskli davranışlarda bulunma eğilimi ile sarhoş olur, tehlikeli olduğunu bildiği halde dokunulmazlık düşüncesi, ergene kendisine hiçbir şey olmayacağını, asla ölmeyeceğini söylediği için sarhoş şekilde araba kullanmayı deneyebilir.



**Ergenlik döneminde gördüğümüz değişikliklerin altında yatan biyolojik faktörler nelerdir?**

Beyni oluşturan yapılar sinir hücreleri (nöronlar, "gri cevher"), bunları birbiri ile bağlayan bağlar ("beyaz cevher") ve destek hücreleri. Nöronlar birbirlerine değmiyorlar ancak bağlantılarını sağlayan "sinaps" denen boşluklar var. İnsan beyninde erken çocukluk döneminde bu sinapsların sayısı çok fazla. Zamanla, yeteri kadar kullanılmayan sinapslar kayboluyor, beyin çeşitli ağları arasında hızlı iletişimi sağlayan beyaz cevher artıyor, bunlar da beynin daha verimli çalışmasını sağlıyor. Yani, deneyimle beyin şekilleniyor diyebiliriz. Ancak bu şekillenme beynin her bölgesinde aynı zamanda olmuyor. Hareketle, duyularla ilgili bölümler çok daha çabuk olgunlaşırken, bilişsel ve davranış kontrolünü sağlayan prefrontal (beynin en ön kesimi) bölgeler ve bunların daha aşağıdaki bölgelerle olan bağlantıları en son olgunlaşıyor. Bu durum, beynin bu kesiminin, özellikle duygusal olarak yüklü durumlarda beynin duygularla ilgili kısımlarını kontrol etmesini zorlaştırıyor. Böylece duygusal olarak yüklü durumlarda karar verme becerisi ("hot cognition") daha geç olgunlaşmış oluyor.

**Öneri 1 :** Rahat bir ergenlik dönemi atlatmanın bir numaralı şartı İLETİŞİM'dir. Bu nedenle, iletişim kanallarını mutlaka açık tutmalısınız. Bunun için eleştiriden kaçının. Konuşurken onu kesmeyin, aktif şekilde dinleyin, düşüncelerine saygı gösterin, ders vermeyin, eğer konu alkol/madde veya tehlikeli davranışlar değilse hemen yargılamayın, anlattıklarını daha sonra yüzüne vurmayın (o kız beş para etmez demiştim), arkadaşları ile karşılaştırmayın. Ergenlerin sizin kurallarınızı tartışması normaldir, kuralların nedenlerini anlatın ve bu konularda konuşmaya hazır olun. Devamlı ciddi konular konuşmaya uğraşmayın, bol bol havadan sudan sohbet edin. Duygu ve düşüncelerini yargılamayın, davranışlara odaklanın. Eğer çocuğunuz sizinle rahat konuşamıyorsa, o zaman rahat konuşabileceği (ve tabii güvenilir olan) bir yetişkin bulmaya çalışmalısınız. : Çocuğunuzun hayatında bir başka yetişkinle iyi ilişkiler içinde olmasını sağlayın. Bu teyzesi, kuzeni vs olabilir. Bu çocuğunuz üzerindeki yetişkin denetimini de arttıracaktır.



**Öneri 2 :** Anne baba arasında tutum birliği. Hepimizin bildiği gibi artık yaşam çok değişti. Eskiden bir şey istediğimiz zaman "akşam gelince babana sor" veya "annenden izin aldın mı" diye yanıt alırdık. Şimdi, birçok ailede hem anne hem de baba çalışmak olduğundan, ergenler çok daha fazla yalnız kalıyorlar. Çalışmalar ergenlerin ne kadar fazla yalnız ve süpervizyonsuz kalırlarsa o kadar çok sorun yaşadıklarını gösteriyor. Bu nedenle, hem çocuğunuzun mümkün olduğunda az yalnız kalmasını sağlayın, hem de sizinle beraber olduğunda kuralların tutarlı bir şekilde uygulanmasına önem verin. Anne baba olarak, ne zaman tartışacağınızı karar verin. Çocuğunuzun veya diğerlerinin güvenliğini tehlikeye atacak yüksek riskli davranışlarda taviz vermeyin. Diğer konularda ise uzlaşmaya hazır olun, ama ne istediğinizi ve neye izin vermeyeceğinizi unutmayın.

**Öneri 3 :** Açık bir şekilde, yargılayıcı ve saldırgan olmadan cinsellikle ilgili konuşun. Cinsellik sadece cinsel ilişki demek değildir, bunu unutmayın. Bu nedenle ilişkilerin her yönünü konuşmayı deneyin.

**Öneri 4 :** Ergenler doğal olarak kendilerine odaklanırlar. Görünüşleriyle, arkadaşlarıyla olan ilişkileriyle aşırı ilgilenmeleri normaldir. Bunları eleştirmeyin. Özellikle "biz gençken" tarzı söylemlerden uzak durun. Onları yüzde yüz anladığınızı iddia etmeyin, çünkü bu mümkün değil. Onların farklı bir zamanda yaşadığını bilmemiz gerekli. "Bizim zamanımızda" cep telefonu veya internet olmaması bile durumlarının ne kadar farklı olduğunu gösteriyor! Ergen bir çocuğunuz olduğunda sizi en çok "deli" edecek şey onun ne yaptığına, ne düşündüğüne dair bir fikriniz olmamasıdır. Davranışlarının birçoğunu kontrol edemeyeceğinizi kabul etmelisiniz. Başına gelecek bütün hayal kırıklıklarından da onu koruyamazsınız. Öyle olsaydı, binlerce nesildir insanlar benzer hatalar yapmazdı. Herkesin kendi hatalarından öğreneceğini, bunun için sorumluluk alması gerektiğini aklınızda tutun. Çocuğunuza ancak onunla bir güven ilişkisi kurarak yardımcı olabilirsiniz. Ve KOŞULSUZ sevginizi göstermeyi unutmayın.

T.C.  
ADANA VALİLİĞİ  
İL MİLLİ EĞİTİM  
MÜDÜRLÜĞÜ



ERGENLİK SORUNLARI, ALTINDA YATAN  
FAKTÖRLER VE TEMEL ÖNERİLER

