

## ÖZEL BİLİMSEV KOLEJİ

Şubat

### ERGENLİK:

## BEYİNDEN BEDENE, BEDENDEN İLİŞKİLERE YENİDEN İNŞA DÖNEMİ

**Ergenlik** doğal gelişim sürecinin önemli bir basamağıdır. Kızlarda 11 yaşında, oğlanlarda 13 yaş civarında başlar ve yetişkinliğe (kimi gelişim kuramcıları ergenlik bitişi olarak bağımsız yaşama becerisinin elde edilmesini gösterir, kimi kuramcılar yirmili yaşların ortalarına kadar sürdüğünü söyler) kadar sürer. Ergenlik hormonal değişimle birlikte bedensel, bilişsel ve duygusal-sosyal hayatta hızlı değişimleri beraberinde getirir.

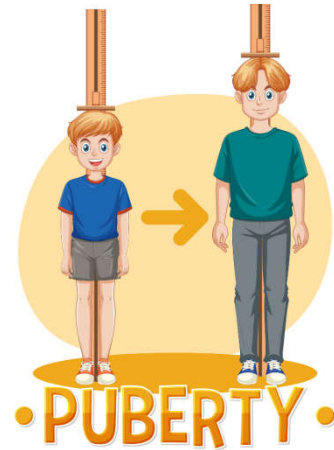
Kızlar oğlanlara göre yaklaşık iki yıl kadar önce ergenliğe adım atar. **Kızlar** genellikle 9 ya da 10 yaş civarında ön ergenlik dediğimiz gelişim sürecine adım atarken **oğlanlar** 11-12 yaş civarında ön ergenliğe geçiş yapar. Bu nedenle yukarıda sayılan gelişim alanlarında akranları olan oğlanlara göre daha hızlı olgunlaşırlar. Bununla birlikte aynı cinsiyetin içinde de gelişim hızları farklılık gösterir.

Kızlarda kadınlık hormonu olarak adlandırılan östrojen salınımı kız çocuklarının beyin ve beden yapısını kadınlığa doğru evirirken, oğlanlarda testosteron salınımı çocukluktan erkekliğe geçişi sağlar. Yoğun hormonal ataklar bedende ve beyinde adeta volkanik patlamalar yaşamalarına neden olur. Hızlı bedensel değişim çocukların bedenlerine yabancılaşmasına, bedenleriyle ilgili utanç duymalarına ve anlık duygusal değişimler yaşamalarına neden olabilir.

Hızlı bedensel değişim ve büyüme beraberinde el göz koordinasyonu

bozulmalarına neden olabilir. Bu nedenle sakarlık olarak adlandırılan davranışlar gözlenebilir. El göz koordinasyonundaki bu değişimin getirdiği davranışlar nedeniyle çocukların azarlanması, sakar olarak etiketlenilmesi utanç duygusunu derinleştirebilir, kendilerini beceriksiz addetmelerine neden olabilir.

Yaşıtlarından erken olgunlaşan **kızlar** bedenlerdeki değişim nedeniyle **bedenlerinden utanarak saklama eğilimi gösterebilir**. Kamburlaşabilir, bol giysilerle bedensel değişimini gizlemeye çalışabilir, kişisel bakımını aksatabilir. Ergenlikle birlikte **her iki cinsiyette de ciltte yağlanma artar**. Akne görülebilir. Yağdan zengin yiyeceklerle (yağlı çerezler, fastfood yiyecekler, mayonez v.b.) beslenmek ciltteki akneleşmeyi artırabilir.



- Çocukların bedenlerindeki değişimleri eleştirmeden, beslenme ve kişisel bakım konularında doğru bilgilerle onlara rehberlik etmek bedenleriyle ilgili utanç ve endişelerin derinleşmesini önleyecektir. Çünkü hemen her çocuk büyüme sürecindeki hızlı değişimler karşısında az ya da çok endişe duyabilir ve bedenlerine ya da görünümüne yönelik sözlerimiz incitici, utanç verici olabilir.

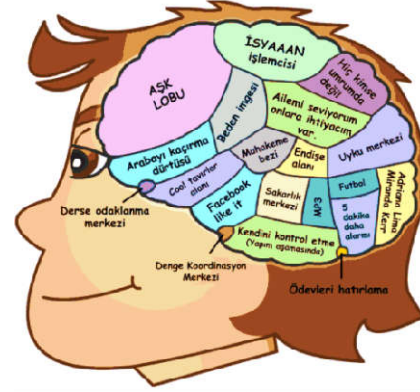
## ERGEN BEYİNİ: İNŞA HALİNDE

**Hormonal** değişim sadece bedende değil, aynı zamanda beyinde de ciddi değişimlere neden olur. Özellikle korteks altı bazal çekirdekte bulunan ve eylemlerin seçimi, gözlerin hareketi, karar verme, ödüle dayalı öğrenme gibi bilişsel işlevlerden sorumlu Striatum bölgesinde hızlı bir büyüme gözlemlenir. Bununla birlikte büyüme sürecinde deneyimlerin zenginleşmesi, ve fiziksel büyüme beynin sadece fonksiyonlarında değil yapısında da değişimlere neden olur.



Düşünme, analiz-sentez yaparak mantıklı karar verme, problem çözme, dürtüleri yönetebilme, dikkat, kontrol ve duygu düzenleme gibi yürütücü işlevleri yöneten prefrontal korteks henüz bir yetişkininki kadar kalınlaşmamıştır. Dolayısıyla ergenlikte mantıksal akıl yürütme becerileri tam kapsamlı çalışmaz. Ancak yetişkine yakın düzeyde

soyutlama yapabilir, mantıklı ifadeler kullanabilirler.



Sinaptik budama sürecinde kullanılmayan, gereksiz nöronlar ortadan kaldırılır ve beyindeki gri madde miktarı azaltılmış olur. Tabii ki bu beyin işlevselliğini kaybettiği anlamına gelmez, aksine artan miyelinleşme ve kullanılmayan yolların azaltılması beyin için daha yararlıdır. İlk olarak budanan bölgeler ise duygusal alanlarla ilgili olan sinirlerdir.

- Dolayısıyla hem beyin farklı bölümlerinin eş zamanlı gelişmemesi hem de bazı bölümlerindeki aktivasyonun diğer gelişim dönemlerine göre daha hızlı olması el göz koordinasyonunda bozulmalara, risk algısının zayıflamasına, neden sonuç ilişkisi kurmadan anlık karar alma gibi durumlar nedeniyle riskli davranışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ödüle dayalı öğrenme alanı olan Striatum'un hızlı büyümesi ödüller karşısındaki tepkilerini ve ödülle ilişkili motivasyonlarını arttırmaktadır.

## SOMUTTAN SOYUTA DERİN BİR DALIŞ

**Beyin** gelişimine bağlı olarak bilişsel değişim de gerçekleşir. Bu döneme girmeden önce pek soyut düşünmeyen çocuklar ölüm, yaşam, neden varız gibi soyut kavramları daha çok

düşünmeye, daha karmaşık problemler çözmeye, diğer kişilerin bakış açılarını anlamaya başlarlar. Bu dönemde çocukların tüm düşünce süreçleri değişir, gittikçe artan biçimde geleceğe yönelik ve soyut düşüncelerle ilgili olurlar.

Bu süreçte hem bilişsel hem de duygusal olarak **“benmerkezci”** olarak hareket ederler. Tüm ilgileri kendi varlıkları, ihtiyaçları ve istekleri üzerinedir. Bu nedenle her ne kadar arkadaş ilişkisine önem verseler de kendi istek ve ihtiyaçları söz konusu olduğunda tıpkı üç yaşındaki gibi çevrelerindekiilere tepki gösterme ya da kırıcı davranma konusunda neden sonuç ilişkisi kurmakta ve empatik davranmada zorlanabilirler. Bu durum genellikle 19 yaşına kadar devam eder. Ergen benmerkezciliği bir ortama girdiklerinde “herkes bana bakıyor”, “tüm dikkatler üzerimde”, “benimle ilgilenmeliler” gibi herkesin gözünün kendi üzerinde olduğu varsayımını beraberinde getirir. Bu durum utangaç davranışlarla birlikte kendini yetersiz ve önemsiz hissetme, giyimine kuşamına gereğinden fazla önem verme gibi durumların ortaya çıkmasına neden olabilir.

**“Ölüm”** kavramı 11 yaş civarında kendi ölümlülüğünün keşfi olarak son mertebesine ulaşır. Ancak bu soyutlama becerisi ve kişinin kendi ölümlülüğünü fark etmesi iki farklı davranış eğilimini ortaya çıkartır.

1. Bedene yönelik ilginin artması ve sağlıklı ilgili kaygılar
2. Bana bir şey olmaz düşüncesiyle “ölümü reddetme, görmezden gelme, meydan okuma” hali.

### **DİKKAT: ERGENLİK BİR KEŞİF ve SORGULAMA DÖNEMİDİR**

Gerçekte ergenlik dönemindeki gençler hayatın anlamını, kendi varlıklarının nedenini,

yaşamda dair amaçlarını sorguladıkları bir dönemden geçer ancak kimisi bunu şiirle, şarkıyla, yazılarla; kimisi de riskli oyunlar, madde kullanımı, agresif davranışlarla dışa vurur. Ünlü psikolog Eric Erikson psiko sosyal gelişim perspektifinden bu evreyi **“Kimliğe karşı kimlik karmaşası”** olarak tanımlamıştır. Ergen tutarlı ‘ben bilincini’ yitirmeden çeşitli roller dener ve kendine uygun kimlik alanlarında seçimler ve denemeler yapar. Bazen kendi benliğiyle uyumlu olmayan roller de deneyebilir. Mesela sakın mizaçlı bir çocukken agresif tepkiler veren bir ergen rolüne bürünebilir. Sosyal olarak daha içe dönükken ergenlikte tabir yerindeyse kabak çiçeği gibi açılıp dışa dönük olabilir. Bu durum zamanla dengeye oturur. Ancak bu değişim bazı riskleri beraberinde getireceğinden biz ebeveynler, uzaktan, fazla müdahaleci olmadan takibi elden bırakmamalı, bir yandan da ilişkimizi sürdürmenin yollarını bulmalıyız.



### **ERGENLİKTE ARKADAŞLIK CAN SUYDUR**

Ergenlik dönemindeki kişi zamanının büyük bir bölümünü arkadaşları ile geçirir. Ergenler kendi aralarında gruplar kurarlar ve kendi otoritelerini kendileri sağlarlar. Ergen, kendisine benzer olanlarla kurduğu akran

gruplarında duygu ve düşüncelerini paylaşma, kimliğini bulma imkânı bulur.

**Akran gruplarının,** ergenin bireyselleşmesinde ve toplumun bağımsız olmasında pek çok katkıları vardır. Akran grupları, bağlılık ve ait olma duygusu sağlayarak ergenin kendine güveni ve benlik saygısı gelişimi üzerinde etkili olur. Stres yaratan olayların etkisini azaltan bir sosyal destek sağlar, ahlaki kuralların ve değerlerin kazanılmasına yardımcı olur, Kişilerarası ilişki kurma becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunur. Ergen için arkadaşlık, hayatın her döneminde önemlidir. Arkadaş ilişkileri, kişilik gelişiminde, olgunlaşma ve toplumsallaşmada, cinsel kimliğin, bir gruba ait olma duygusunun, paylaşma ve sorumluluk alma duygularının kazanılmasında büyük önem taşımaktadır.



Ancak, hepimizin bildiği üzere ergenlerin bu dönemde olumlu davranışlar kazanması kadar olumsuz davranışları kazanmasında da arkadaşların büyük bir etkisi vardır. Ergenler nasıl giyinmeleri, ne yemeleri ve arkadaş çevrelerinde kimler bulunmalı gibi günlük konularda arkadaşlarının etkisinde kalırlar. **Aile değerlerini ise önemli bir kılavuz olarak görürler.**

Kızlar bir anlaşmazlık yaşadıklarında öfkelerini sözel ve duygusal şiddetle çözmeye çalışırken oğlanlar fiziksel şiddet ve sözel şiddetle çözmeye yönelirler. Bu dönemde gençlerin arkadaşlık ilişkilerine doğrudan müdahale etmek onları UTANDIRABİLİR. İzleyici ve ihtiyaç duyduğu zaman destekleyici olmak doğrudan müdahale etmekten, çocuğu yetersiz hissettirecek kendi çözümlerimizi direktmekten ya da çocuğumuzu veya arkadaşlarını eleştirmekten daha etkili bir yaklaşım olacaktır.

### ERGENLİKTE ÇOCUĞUMUZLA İLETİŞİMDE NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

- Bu sürecin biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan bir değişim ve gelişim dönemi olduğunu hatırlamamızda tutmalıyız.
- Çocuklarımızın fiziksel ve duygusal sınırlarına saygılı şekilde davranmalıyız.
- Beceri geliştirilebilir bir şeydir. Becerileri konusunda eleştirmek yerine desteklemeye devam etmeliyiz.
- Seçimleri konusunda tümüyle serbest bırakmamakla birlikte eleştiren, yargılayan değil alternatifler üretmesine imkân veren tarafta olmalıyız.





- Sadece bizim istediğimiz gibi davrandığında ya da başarılı olduğunda değil de her durumda desteğimizi ve sevgimizi hissettirebilmeliyiz.
- Çocuklarımızla ilgili kaygılarımız her daim olacak, ancak bu kaygıların bize ait olduğunu ve bu kaygılarla ilgili çözümü üretmesi gereken kişinin de biz olduğumuzu hatırlamalıyız.
- Çocuklarımızın ilgi alanları değişebilir, yeni deneyimler elde etmek isteyebilirler. Bu ilgiler konusunda eleştiren, yargılayan olmak yerine, çocuklarımızı korumak suretiyle farklı deneyimlere alan açan olabilmeye çalışmalıyız.
- Duygusal dalgalanmalar yaşayabilir, zaman zaman öfke kontrol sorunları olabilir. Duygularını sağlıklı şekilde ifade edebilmesi için kabul edici olalım ve alan açalım. Uzlaşmacı bir yaklaşım sergilemek çocukla inatlaşıp çocukça davranmaktan daha akılcı bir davranış yöntemi olacaktır. Akılsel yetişkinler olarak önce biz kendi duygumuzu fark edip, düzenleyelim.
- Ergenlik dönemi risk algısının düştüğü, riskli davranışların “bana bir şey olmaz.” Düşüncesiyle daha çok denendiği bir gelişim dönemidir. Bu nedenle hem kendisi hem de çevresi için risk oluşturabilecek davranışlar konusunda dikkatli olalım. Katı değil uzlaşmaya dayalı sınırların varlığını hissettirelim.
- Arkadaşlık ilişkileri değişebilir. Yeni arkadaşlar edinirken çocukluktan gelen arkadaşlarıyla uzaklaşabilir ya da onlarla anlaşmazlıklar yaşayabilirler. Paniğe kapılıp zamanından önce müdahale eden olduğumuzda hem çocuğumuzla ilişkimize zarar vermiş hem de onların ilişki yönetme becerilerini bozmuş oluruz.

Arkadaşlarını tanıyalım, ilişkilerini gözlemleyelim ama yaşadıkları sorunları çözme ve ilişkilerini yönetme konusunda doğrudan müdahale eden olmak yerine güven veren liman olmayı seçelim.

- Ergen ebeveyni olarak arada zorlanmanın normal olduğunu, çoğu ebeveynin bu zorluklarla etkili şekilde başa çıkma çabası verdiğini arada kendimize hatırlatalım ve kendimize şefkat göstermeyi de ihmal etmeyelim. Ne demişler sağlıklı ebeveyn sağlıklı çocuk demektir. İhtiyaç duyduğunuz her konuda PDR servisimizden yararlanabileceğinizi lütfen unutmayın.

Unutmayalım yaşı kaç olursa olsun çocuklarımızın bize her daim ihtiyaçları olacak. Onlarla kurduğumuz ilişki ne kadar doyurucu olursa o kadar güven verecek. Gelecekte bir yetişkin olduğunda güvenli ve kendinin farkında olabilmesinin temelini her şeyden önce biz ebeveynleriyle kurduğu ilişki sağlayacak.

