Ergenlik Nedir? Nasıl İlişki Kurulmalıdır?

Ergenlik dönemi (**puberte**), pek çok fiziksel, duygusal ve bilişsel değişimi beraberinde getiren çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Pek çok genç ve ailede kaygı uyandıran bu geçiş döneminin en önemli özelliği gözle görülür farklılıkların ortaya çıkması; **ailesel ve akran** ilişkilerinin yön değiştirmesidir. **Bedensel ve duygusal** değişimlere ayak uydurmaya çalışan birey, ergenlikle birlikte bir tür keşif yolculuğuna da çıkar. İlgi ve beklentilerin şekillendiği bu dönemde kendini tanıma, ihtiyaçları fark etme, değişime ayak uydurabilme, sosyal ilişkileri yürütebilme ve özerkleşme en belirgin özellikleri oluşturur.

Ergenlik Dönemi Evreleri

Ergenlik dönemi, yaş dönemlerine göre **ön ergenlik, orta ergenlik ve ileri ergenlik** olarak sınıflandırılmaktadır:

Erken ergenlik dönemi

9-13 yaşları arasında gözlenen, hızlı bir büyüme atağının olduğu dönemdir. Hızlı beden değişimlerinin gözlendiği, kızlarda göğüslerde büyümeyle, erkeklerde ise testislerin gelişimiyle karakterizedir. Bedendeki bu hızlı değişim merak ve endişe duygusunu beraberinde getirir. Cinsel kimlikle alakalı sorgulamalar bu dönemde gözlenebilir. Başkaları tarafından nasıl algılandıkları bu dönemdeki gençler için oldukça önemlidir. Egosantrik (**ben merkezci**) düşünce yapısı nedeniyle olayları, kendini odağa yerleştirerek değerlendirme eğilimindedir. Bencil olduğu için değil, gelişim döneminin bir özelliği olarak bu şekilde davranmaktadır. Mahremiyetle ilgili hassasiyetler başlar ve yalnız başına vakit geçirme isteği artar.

Orta ergenlik dönemi

14-16 yaşları arasında gözlenen, **bedensel ve hormonal** değişimlerin devam ettiği dönemdir. Kızlarda ses incelirken, erkeklerde kalınlaşmaya başlar. Hormonal değişimlere bağlı olarak sivilcelenme gözlenebilir. Romantik partner arayışı ve cinsellikle ilgili sorular bu dönemde artış gösterir. **Cinselliğin keşfiyle birlikte mastürbasyon davranışı** da gözlenmeye başlar. Bu dönemdeki gençler, görünümüne çok fazla önem verir, ayna karşısında saatlerini geçirebilir. Çocukluk dönemindeki somut düşünce tarzından çıkıp soyut düşünmeye başlar. Ancak beyindeki karar verme, soyut düşünme ve kişiliği oluşturduğu söylenen frontal lob gelişimi ergenlikte hala devam etmektedir. **20'li yaşlara kadar gelişimi devam eden frontal bölge, ergenlikte karar verme süreçlerinde büyük rol oynamaktadır.** Ergenlik döneminde gözlenen risk alma davranışı ve riskli içerikleri doğru şekilde değerlendirememe, beyin gelişimi devam ettikçe azalmaktadır. Özellikle riskli cinsel ilişki, alkollü araç kullanma, madde kullanımı gibi davranışlar bu dönemde gözlenen risk alma davranışlarından bazılarıdır.

İleri ergenlik dönemi

17-18'li yaşlardan 20'li yaşlara kadar devam eden, bazı bireylerde 20'li yaşların ortalarına kadar süren gelişim evresidir. Fiziksel gelişimin tamamlandığı bu evrede önceki evrelere göre **riskli içerikleri** daha objektif şekilde değerlendirebilme ve sorumluluk bilinci gelişir. Genç, kendi ilgi alanlarını ve becerilerini fark edip sağlıklı bir kimlik geliştirme çabasındadır. **Romantik ilişkiler** daha stabil hale gelir ve anne babadan duygusal olarak ayrışma yaşanır.

Ergenlik Dönemi Belirtileri Nelerdir?

9-16 yaşlarında ortaya çıkan ergenlik döneminde pek çok **fiziksel, duygusal ve davranışsal değişim** gözlenir. Çocukluktan yetişkinliğe geçişte öncelikli olarak fiziksel değişim gözlenir. **Hormonal farklılıklar** dolayısıyla bedende görülen bu değişimler duygulanımı ve davranışları da etkiler. Ergenlik döneminde gençler biraz daha içe dönebilir, kendi başına vakit geçirmek isteyebilir. **Bireyselleşmek ve özerklik kazanmak** adına gözlenen bu davranışlar, sağlıklı bir kimlik oluşumunun göstergesidir. Bir geçiş evresi olan ergenlik dönemine bazı gençler görece daha kolay adapte olabilirken bazı durumlarda ciddi duygu değişimleri, yoğun öfke, saldırgan tarzda ya da risk içerikli davranışlar eşlik edebilir.

Ergenlik Döneminde Gözlenen Fiziksel Değişimler

Fiziksel ve hormonal değişimler erken yaşlardan ergenliğin ileriki yaşlarına (20'li yaşlara kadar) devam edebilir. Ergenlik döneminde gözlenen fiziksel değişimler kız ve erkeklerde farklılık gösterebilir. Kızlar, fiziksel değişimleri genellikle erkeklerden daha önce deneyimler. **Kızlarda artan östrojen hormonuyla** birlikte **göğüslerde büyüme, menstruasyon (adet görme),** kalçaların genişlemesi, kıllanma, sivilcelenme, boy uzaması, yağlanma gözlenirken; erkeklerde ise **artan testosteron hormonuyla** beraber omuz ve göğüslerde genişleme, boy uzaması, ses değişimi, kıllanma (yüzde, göğüs bölgesinde, kol ve bacaklarda), **genital organların gelişimi** ve ilk ereksiyon gözlenen belirgin değişimlerdendir.

Ergenlik Döneminde Gözlenen Duygusal Değişimler

Ergenlik döneminde birey, gözlenen fiziksel değişimlerin yanı sıra pek çok duygusal değişimi bir arada yaşar. **Hormonal değişimler**, duygu değişimlerini de beraberinde getirir. Özellikle akran ilişkilerinde ve akademik yaşantıda karşılaşılan zorluklar genci **depresif ve mutsuz** hissettirebilir. Pek çok ergen, erken yaşta **akademik** olarak ciddi kararlar almak zorunda kalır: Meslekle ilgili alan seçiminde bulunmak ya da mesleğe karar vermek gibi. Bu tarz kararları verirken birey kaygı duyabilir ve baskı altında hissedebilir.

Kimlik gelişimi için bir keşif süreci olan ergenlikte gençler aileye bağımlı olmaktan uzaklaşmış ancak hala tam anlamıyla ayrışamamıştır. Akran ilişkilerinin, aile ilişkilerinden öncelikli olduğu bu dönemde pek çok çatışma yaşanır. Ergen, bu dönemde yeni deneyimlere yönelme, **risk alma davranışı** içindedir: **Sigara, alkol, madde kullanımı**, ehliyeti olmadan dikkatsiz şekilde araç kullanma ya da **korunmasız cinsel ilişkiye girme** gibi.

Ergenlik Döneminde En Sık Karşılaşılan Sorunlar Nelerdir?

Ergenlik dönemi, pek çok fiziksel değişimi beraberinde getirir. Değişen bedenle birlikte beden algısı da şekillenir. Vücutta kıllanma ve yağlanmanın fazla olması nedeniyle pek çok genç, özellikle yüz bölgesinde sivilce/akne problemi yaşar. Fiziksel görünüm nedeniyle özgüveni zedelenebilir.

Vücuttaki yağlanma, kilo ile ilgili sorunlara yol açabilir. Aşırı kilo alımı (**obezite**) ya da aşırı kilo kaybı (**anoreksiya nevroza** gibi) bu dönemde gözlenen fiziksel değişimlerle ilgili önemli sorunlar haline gelebilir. Modern toplumun dayattığı beden algısı, özellikle kız ergenlerde zayıflama isteğiyle; erkek ergenlerde ise aşırı spor yapma, kas kütlesini arttırmak amacıyla çeşitli ek besin kaynaklarına başvurma şeklinde kendini gösterebilir.

Ergenliğe girme yaşının çok erken ya da geç olması, yalnızca bedensel değil psikolojik olarak da pek çok genci etkilemektedir. Erken ergenlikte bedendeki fiziksel ve **hormonal değişimler** ergene korkutucu gelebilir, bazı durumlarda özellikle kız çocuklarında **utanç, endişe** gözlenebilir. Ergenliğe girme yaşı uzadığında ise ergen, kendini akranlarıyla kıyaslayabilir ve duygusal olarak örselenebilir. Özellikle geçiş evresinde vücuttaki ve sesteki değimler nedeniyle gençlerde özgüven sorunları gözlenebilir.

Ergenlik Dönemi Kimlik Gelişimi Dönemidir

Ergenlik döneminde birey, **bedensel, duygusal, bilişsel ve sosyal** yönden kendini tamamlayacak ilgi alanlarına yönelir. Bu dönemde sevdiği ve yakınlık duyduğu kişileri (**sanatçı, öğretmen, sporcu** vb.) ya da grupları (sanat, spor, hobi) kendine örnek alabilir. Örnek aldığı kişinin özelliklerini yüceltme, ona benzemeye çalışma, belirli bir gruba dahil olma ve o gruba ait hissetme eğilimi ergenlik döneminde sıkça gözlenir. **Anne babadan ayrışarak kendine bir kimlik edinme;** onlardan farklı, kendine has bir birey olma ihtiyacı duyulan bu dönemde gencin kendini ifade etmesi için uygun ortam yaratılması önemlidir.

Ergenlik dönemindeki gencin kendini nasıl algıladığının yanı sıra başkaları (yakın çevresi ve sosyal çevre) tarafından nasıl algılandığı da bir diğer kritik konudur. Örneğin, kendini akademik ve/veya sosyal açıdan yeterli gören bir genç, sosyal çevresi tarafından aksi yönde değerlendirilebilir ya da kendini çok duygusal olarak gören bir genç, çevresi tarafından **öfke patlamaları** yaşayan, öfkesini kontrol edemeyen biri olarak görülebilir. Sağlıklı benlik gelişimi açısından hem gencin hem de çevre algısının görece tutarlı olması önemlidir.

Kişinin sahip olmayı arzu ettiği özellikler (bedensel, duygusal) ile gerçekte sahip olduğu özellikler birbiriyle tutarlı olmadığında bir çatışma yaşanır. Kendi ihtiyaçları doğrultusunda bir arayışta olan ergenin "gerçek benliği" ile "ideal benliği" arasındaki fark, çeşitli duygusal güçlüklere ve psikolojik sorunlara yol

açabilir. Sahip olduğu aile, fiziksel (beden, ses gibi) ve karakter özelliklerinden (**beceriler, yetenek alanları** gibi) memnun olmadığı durumda başka biri gibi davranmaya başlayan birey, kendine hayali bir dünya ve ideal benlik yaratacaktır. **Gerçek ve ideal benlik** arasındaki çatışma arttığında ise birey, sorunlarla baş etme konusunda zorlanabilir. Bu durum, **duygusal belirtiler**; *depresyon, kaygı problemleri, intihar girişimi, madde kullanımı gibi* klinik tablolarla kendini gösterebilir.

Akademik, sosyal ya da fiziksel olarak bireyin kendini kabulü, sahip olduğu özelliklerin farkında olması ve kendini destekleyecek şekilde ilgi alanlarına yönelmesi ergenlik dönemindeki çatışmayı sağlıklı şekilde sonlandıracak ve geçiş evresi süresince onları rahatlatacak en önemli kaynak olacaktır. Bu konuda yalnızca ergenlerin değil ebeveynlerin ve öğretmenlerin de gencin kabulünü sağlayacak müdahalelerde bulunması, çatışma çözümü ve kimlik gelişimi açısından en sağlıklı tutumu oluşturmaktadır.

Çocuğunuz, Arkadaşınız Değildir!

Ebeveynler, ergenlik döneminde çocuklarıyla iletişim kurmakta zorlanabilir. İlgi ve ihtiyaçları değişen, anne babadan ayrışan ergene ulaşabilmek adına ebeveynler çeşitli yollar geliştirmektedir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş evresindeki bu dönemde ergen, sağlıklı kimlik gelişimi oluşturabilmek amacıyla anne babadan ayrışmaktadır. Bu geçiş evresinde ergene çok fazla **özerklik tanımak** ya da onu çok fazla **sınırlandırmak** istenmeyen sonuçlara yol açmaktadır. Anne babadan hem fiziksel hem de duygusal olarak ayrışmak isteyen ergen, mesafeli davranabilir. Kendi sınırlarının ihlal edildiğini düşünüp **öfke patlamaları** yaşayabilir ya da **içedönük tepkiler** verebilir (*içe kapanma, yalnız kalma* isteği gibi). "**Çocuğum elimden kayıp gidiyormuş** hissine" kapılan anne babalar panik yaşayabilir ve çocuğuyla "**arkadaşça**" vakit geçirmek isteyebilir. Bu kaygıyla aile içindeki sınırlar esneyebilir; çocuğun istekleri, ihtiyacın önüne geçebilir. Çocuğun zarar görebileceği durumlarda paniğe kapılıp daha katı sınırlar konduğu durumda ise çocuğa ikircikli bir mesaj gitmiş olur. Bu gibi durumlarda da ergen, anne babasıyla çatışmaya başlayabilir.

Çocuğun aile ortamında arkadaşa değil, anne babasına ihtiyacı vardır. Çocukların etrafında pek çok arkadaşı olabilir; ancak yalnızca bir tane anne babası vardır. Ergen; hata yaptığında onun arkasında olacak, onu destekleyecek, doğru karar veremediği noktalarda ona yol gösterecek, sınırları oluşturacak ebeveyne ihtiyaç duyar. Çocuğun hayatındaki bu ihtiyaç, esasında "güvenli üs" ihtiyacıdır.

Net sınırlar oluşturulduğunda, genç hangi adımda neyle karşılaşacağını, hangi davranışının onun için nasıl sonuçlanacağını bilir ve kendini güvende hisseder. Ebeveyn-çocuk arasındaki ilişki de bu ölçüde sağlamlaşır ve çatışma azalır.

Ergenlik Dönemiyle İlgili Gençlere Öneriler

Bedensel ve duygusal değişimin bu kadar hızlı olduğu bir dönemde uyum sağlamak pek çok genç için oldukça zordur. Bedensel değişimle ilgili **çevreden gelen acımasız eleştiriler**, *akran zorbalığı* gibi durumlar en sık karşılaşılan yakınmaları içerir. Özsaygıyı zedeleyen ve mutsuz hissettiren bu gibi durumlarla baş edebilmek adına bireyin kendi özelliklerini ve güçlü yanlarını tanıması oldukça önemlidir. İyi yapabildiği, iyi yaptığını düşündüğü alanlara yönelmek, ilgi ve ihtiyaç doğrultusunda yeni ve farklı alanlar keşfetmek; **özsaygıyı arttıracak en önemli adımdır**.

İlgi ve ihtiyaçlar bu dönemde sıkça değişebilir. Bir gruba ait hissetmek, bir gruba ait olmak önem kazanır. Bu **aidiyet hissi** olmadığında birey, kendini mutsuz, keyifsiz hissedebilir. Sosyal ilişkilerdeki güçlükler ve hayal kırıklıkları sosyal medya ya da sanal ortamdaki içeriklere yoğunlaşmaya neden olabilir. Bu gibi durumlarda gerçekte var olan ve idealize edilen benlik arasındaki fark büyüdükçe bireyde kaçınma artar. Sosyal çevreden uzaklaşabilir, kendini soyutlayabilir.

Sahip olunan özellikleri fark etmek, bu sürecin bir geçiş evresi olduğunu bilmek, farklı ilgi alanlarına yer açmak işlevselliği arttırma konusunda oldukça önemlidir. Akademik beklentilerle baş ederken kendini tanımak, öğrenme becerilerinin farkında olmak, uygun ders çalışma modeli oluşturmak oldukça faydalı olacaktır.

Cinsellik hakkında doğru yönde bilgilenmek, risk içerikli davranışlar (alkol, madde kullanımı gibi) ve sonuçları hakkında bilgi sahibi olmak, özellikle sosyal medyada duygusal olarak örseleyici paylaşımlar yapmamaya gayret göstermek gencin hem kendisini hem de özsaygısını koruması adına oldukça kritiktir.

Özellikle sanat, spor gibi uğraş alanlarına yönelmek bedensel ve zihinsel olarak sağlıklı hissetmenin en verimli yollarıdır. Güçlü yanları destekleyecek ya da bu keşif sürecinde yardımcı olacak, iyi hissettiren sosyal çevrenin varlığı gençler için oldukça önemlidir. Kendini tanıyan, ilgi ve ihtiyaçlarını fark eden gencin ailesi ile ilişkisi de olumlu yönde etkilenir. **Anne babalarla sıkça çatışma yaşanan** bu dönemde gencin anne babasıyla ihtiyacı doğrultusunda paylaşımda bulunması aile bağlarını destekleyecek ve güvende hissettirecektir.

Sınırları korumak, kendini güvende hissetmenin bir diğer yoludur. "Hayır" demeyi öğrenmek, risk içerikli davranışlardan kaçınmak, başkalarının genci nasıl değerlendireceğini ve ona nasıl yaklaşacağını da şekillendirir.

Ergenlik Dönemiyle İlgili Anne Babalara Öneriler

Aile yaşam döngüsünde, her evre bir krizi beraberinde getirir. Evlilik aşamasından yaşlılık dönemine kadar her geçiş evresinde çözülmesi gereken bir kriz söz konusudur. Aileler, geçiş evrelerinde yaşanan krizleri çözümleme ve esneyebilme becerileri ölçüsünde süreci sağlıklı şekilde yönetebilir. Ergenlik dönemi de bu geçiş evrelerinden biridir. Her gün okuldan eve gelip anne babasına ne yaptığını anlatan çocuk; artık ilk iş odasına gidip saatlerce orada kalmayı tercih etmektedir. Bu değişim anne babalar için kaygı vericidir. Yeni adım; bu değişime ayak uydurmaktır. **Değişim yalnızca fiziksel, duygusal ve davranışsal olarak değil akademik ve sosyal olarak da kendini gösterir.** Akademik beklentiler artar, sosyal ilişkilerde yeni kişiler (arkadaş, romantik partner) sürece dahil olur. Anne babadan ayrışma gerçekleşir. Kişi, çocukluk döneminden çıkmaya ve yeni bir kimlik edinmeye çalışır.

Bu süreçte ergene, net sınırlar koymak ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkiyi güçlendirir. Örneğin, "**Akşam geç gelme**" demek yerine "**Akşam 8'de evde ol**" çok daha net bir ifadedir. "Odanı topla" yerine "**Çamaşırlarını dolabına yerleştir**" daha belirli bir yönergedir. "**Neden düşük not aldın?**" yerine "… **dersinde seni zorlayan konu neydi?**" sorusu suçlama içermeyen daha anlayışlı bir yaklaşımdır.

Pek çok anne baba, çocuğunun akademik başarısı konusunda kaygı duyar. Bu süreçte çocuğu yönlendirmeye, denetim altında tutmaya çalışır. Bu tutum, gencin baskı altında hissetmesine ve kaygı yaşamasına neden olabilir. **Ebeveyn-çocuk arasında çatışmaya yol açabilir**. Çocuğun kendi hızında çalışmasını teşvik etmek, kendi becerilerini fark edip eksik olduğu noktalarda genci desteklemek anne babaların bu süreçte edinebileceği en sağlıklı tutumdur. Ne kadar ilgi ve desteğe ihtiyacı olduğu konusunda çocuklar, davranışlarıyla ya da sözel olarak anne babalarına rehberlik edecektir.

Akademik sorumluluklar, bireyin kendisine aittir. Bu süreçte anne baba, ihtiyaç doğrultusunda genci destekleyebilir fakat asıl sorumluluk gencin kendisine aittir. **Sınav sonucuna değil, süreçte verilen gayrete odaklanmak;** notu değil çabayı övmek genç açısından çok daha yapıcı bir tutumdur. Kişilik özellikleri konusunda genelleyici cümlelerden kaçınmak; bunun yerine **davranışa odaklanmak** çocuk açısında çok daha olumlu bir geribildirimdir. Örneğin, "çok tembelsin" yerine "**son sınava yeteri kadar hazırlanamadın sanırım**" ifadesi genci etiketlenmekten kurtarır ve işbirliğini arttırır.

Her bireyin farklı özellikleri vardır. Kimi hızlı öğrenir, kiminin çok sayıda tekrara ihtiyacı vardır. Her çocuğun **öğrenme becerisi**, potansiyeli farklıdır. Kardeş ya da akranlar arasında yapılan kıyaslamalar, gençleri rahatsız eder. Anne babaların çocuklarıyla ilgili gerçekçi beklentilere sahip olmaları, çocuğun becerilerini tanıyıp özgün kişiliği doğrultusunda beklentilere girmeleri çok daha sağlıklı bir yaklaşımdır.

Kaygı, bulaşıcı bir duygudur. Ebeveynlerin kaygılarını kontrol altına alabilmesi, yapıcı yönde çocukları yönlendirmek için bir diğer önemli kısmı oluşturur. Gelecekle ilgili hedef ve beklentilerini anne babasıyla paylaşan genci dinlemek, doğru olduğuna inanılan fikirleri dayatmak yerine gencin fikirlerini tartışabilmek, müzakere etmek karşılıklı iletişimi güçlendirecektir.

Sağlıklı duygusal gelişim ve sağlıklı ayrışma açısından çocuğun özel alanına saygı duymak oldukça önemlidir. Gencin anne babayla değil kendi odasında, kendi yatağında uyuması, anne babanın kapıyı çalarak odaya girmesi, genci ilgilendiren konularda onun fikrine başvurması duygusal olarak güçlü bir ilişki kurulmasını sağlayacak; sınırları öğretecek ve özgüveni arttıracaktır.

Koşulsuz olumlu kabul, ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkinin en temel yapı taşıdır. Her koşulda anne babanın çocuğun yanında olduğunu hissettirmesi, ona güvenmesi, onu farklı özellikleriyle benimseyip kabullenmesi

sağlıklı anne baba çocuk ilişkisinin en önemli ölçütüdür. Yalnızca başarılı ya da uyumlu olduğunda değil, başarısızlık yaşadığında ya da işler yolunda gitmediğinde de sevildiğini ve kabul gördüğünü bilen, hisseden gencin kendine olan güveni artacak; bu ölçüde sorumluluklarını yerine getirme olasılığı artacaktır. Kendinin farkında, kendini kabul eden, beceri ve ilgilerini ayırt edebilen genç, yetişkinlik döneminde de sağlıklı duygusal bağlar kurabilen, becerilerine yön veren, **mutlu ve kendini seven bir birey** olacaktır.