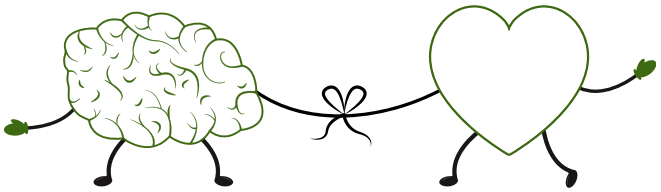
ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ GENÇLERE NASIL YAKLAŞILMALI?



BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

Hazırlayan:

Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar

Klinik Psk. Selin Tutku Tabur

Ergenlik Dönemi Özellikleri Nelerdir?

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) tanımlamasına göre "*Ergenlik*", yaşamın çocukluk ile yetişkinlik arasındaki, 10 ila 19 yaş arasındaki evresidir. Gelişimsel bir dönem olması sebebiyle kesin bir bitiş yaşı belirtmek uygun olmasa da Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) tanımlaması kabul görmektedir. Fakat beyin üzerine yapılan bilimsel araştırmalardan biliyoruz ki; ergenlik 20'li yaşların ortalarına kadar devam etmektedir.



- Ergenlik dönemi; fiziksel, bilişsel ve psikososyal gelişimin çok hızlı şekilde yaşandığı bir dönemdir.
- Tüm gençlerin yaşadığı normal bir gelişimsel geçiş dönemidir.
- Gelişimsel açıdan çok önemlidir çünkü hem sosyal hem de biyolojik olarak özellikle de beyinde değişimler gerçekleşir.

Beyinde meydana gelen değişikliklerin kapsamı ve önemi bakımından bebeklikten sonra ikinci sırada gelir.

Ergenlik gelişim sürecinde, hem genetik ve çevresel faktörler etkilidir. Bu sebeple zamanlaması ve hızı her bireyde büyük ölçüde birbirinden farklılık gösterir.

> **"Ergenlik döneminde beyinde; budama (pruning) ve miyelinizasyon (myelination) olmak üzere 2 temel işlem gözlemlenir."**

- ***Budama (Pruning):*** *Çocukluk döneminde beyin, çok miktarda sinir bağlantıları üretir. Ergenlik döneminde ise beyin; "kullan ya da kaybet" prensibiyle çalışır. Yani beyin artık ihtiyaç duymadığını düşündüğü sinir bağlantılarını budamaya başlar.*

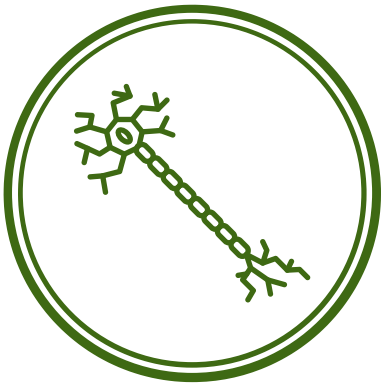
Budama, genetik olarak hassasiyetleri ortaya çıkarabilir.

Ruh hali değişiklikleri, kaygı gibi önemli psikiyatrik bozuklukların çoğu bu dönemde başladığı da bilinmektedir.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR / KLN. PSK. SELİN TUTKU TABUR

Peki budama neye göre gerçekleşir?

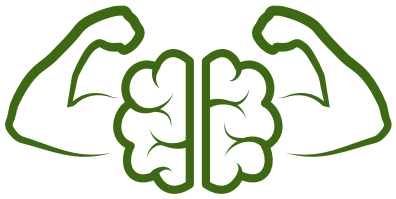
Budama; farklı beyin bölgelerinde farklı oranlarda gerçekleşir.



Beynin neye maruz kaldığına (gencin yaşadığı ortamda neler olup bittiğine) bağlıdır. Nöronların iletişim kurduğu beyin hücreleri arasındaki bağlantılar (sinapslar), ne kadar kullanıldıklarına bağlı olarak güçlenir ya da yok olur.

İyi kullanılan bağlantılar güçlenirken, daha az kullanılanlar zayıflar ve kaybolur. Ergenlik yıllarında beynin kullanılmayan bazı bölümleri budanır.

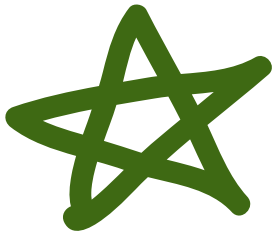
- ***Miyelinizasyon:*** *Bu aşamada nöronları birbirine bağlayan zarlar miyelin adı verilen yağlı bir maddeyle kaplanır. Bu yağlı kılıf, kalan ve bağlı sinir hücrelerinin birbirleriyle daha uyumlu ve hızlı iletişim kurmasını sağlar.*



Bir konuda "alıştırma yapma", bir beceriyi geliştirmek için miyelin oluşturur.

İşte bu sebeple miyelinizasyon, ergenlerin belli becerileri geliştirebilmesi için çok önemlidir.

Doğal olarak bu yeniden yapılanma sürecinde, aynen bir tadilat sırasında suyu kapatmamız gibi, planlama, önceliklendirme, mantıklı düşünme ve duygusal ve sosyal davranışları denetlemeye yardımcı olan bazı beceriler işlevsel olarak kullanılamayacaktır. Ama bu süreç sonrasında ergen beyni daha gelişmiş bir kapasiteye, daha fazla duygusal dengeye ulaşabilecek şekilde çalışacaktır.





Ergenlik döneminde yukarıda bahsettiğimiz süreçlerin en çok değiştiği alanlardan biri beynin ön kısmındaki ***Prefrontal Kortekstir.***

Prefrontal korteks veya daha genel olarak "ön beyin", insanı diğer canlılardan ayıran işlevlerin kontrol edildiği en önemli beyin alanıdır. Algılama, hafıza ve irade gibi yüksek bilişsel işlevlerle / düşünme süreçleriyle ilişkilidir.

Yetişkinliğe doğru ilerlendikçe prefrontal korteks davranışı belirlemede daha etkili olmaya başlar.

Psikiyatrist Daniel Siegel'e göre ergenlik döneminin dört hayati özelliği bulunur;

- **Duygusal Kıvılcım:** Hızlı değişen ruh haline sahiptirler. Bu dönem duygusal fırtınalar ve karamsarlık sıkça görülür. Sebebi anlaşılmayan üzüntü ya da öfke hissedebilirler.

- **Sosyal Etkileşim:** Bu dönemdeki gençler için akran ilişkileri çok önemlidir. Ebeveynlerden çok arkadaş ilişkilerine yoğun bir önem verirler. Bu süreç onları akran zorbalıklarına, oldukları halleri ile ilgili yetersiz hissetmelerine, kendilerini sıklıkla çevresindekilerle kıyaslamaya açık hale getirebilir. Bunun yanında bu süreç, yaşam içerisinde destekleyici ilişkilerin hayatımızdaki merkezi önemini anlamalarında büyük bir yeri ve yararı vardır.

- **Yenilik arayışı:** Ergenlik döneminde dopamin sistemindeki değişimler sebebiyle daha heyecan verici ve yeni uğraşlar arayabilirler. Bu dönemdeki gençler fazlaca riskli davranışlarda bulunabilirler. Bunun yanında risklerin olası negatif sonuçlarını da görmezden gelme eğilimine sahiptirler.

- **Yaratıcı Keşifler:** Bu dönemde soyut düşünme, kendini yansıtma ve yaratıcı düşünme kapasitesi gelişim sürecindedir. Böylece keşfetmenin heyecanı, tutkusunu yoğun yaşarlar. Sanat, müzik, bilim ve teknoloji alanlarında yenilikçi şekilde düşünebilirler.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR / KLN. PSK. SELİN TUTKU TABUR

Ergenlik Dönemindeki Gençlerle İletişim Nasıl Olmalı?

Ergenlik dönemi boyunca yetişkinlik için gerekli ve önemli beceriler geliştirilir. Sağlıklı bir ergenlik döneminin geçirilmesi, gencin doğru kararlar verebilmesi için en önemli faktörlerden biri güçlü ve sağlıklı yakın ilişkilerdir.



Yukarıda saydığımız tüm ergenlik dönemi özellikleri, sağlıklı ve güvenilir bir ebeveyn-çocuk ilişkisine sahip olmanın bu dönemde ***çok önemli*** olduğu anlamına geliyor. Elbette ki bu kolay değil. *Gençler, ebeveynlerinin müdahalesi olarak algıladıkları şeyleri reddederken genellikle pek nazik olmazlar.*

Şunu bilmek önemlidir ki; Çocuğunuzla ilişkiniz ne kadar iyi olursa sizi o kadar kendi dünyasına dahil edebilecektir.

Bu konuda öncelikle iyi ve kötü iletişim özelliklerini bilmek önemlidir.

İYİ İLETİŞİM

- Olan biteni ilgili ve net konuşmak.
- Kendi duygu, düşünce, niyet ve isteğini söylemek.
- Anlamaya dönük dinlemek.
- İsteklerini, farklılıklarını kabul etmek ve saygı duymak.
- Kâşif ve gözlemci olmak.
- Davranışı, olumlu olanı pekiştirerek değiştirmeye çalışmak..
- Bilim adamı gibi yaklaşmak. (***Ben çocuğuma neyi öğretmek istiyorum, bunu en iyi şekilde nasıl ve ne zaman öğretebilirim?)***

KÖTÜ İLETİŞİM

- Karşı tarafla ilgili ve muğlak konuşmak.
- Duygu düşünce istek ve niyetimizi saklamak veya davranışla göstermek.
- Savunmaya veya saldırıya dönük dinlemek
- Karşıdaki insanın farklılıklarını kabullenmemek ve saygı duymamak
- Polis memuru veya yargıç gibi olmak ve gergin olmak.
- Davranışı olumsuz olanı cezalandırarak değiştirmeye çalışmak.
- Kafasına estiği gibi ve dürtüsel davranmak.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR / KLN. PSK. SELİN TUTKU TABUR

Ergenlik Dönemindeki Gençlerle İletişime dair Bazı İpuçları;



1. Dinleyin: Çocuğunuzun/ergenin hayatında neler olup bittiğini merak ediyorsanız baskı yapmak yerine sadece merakla sorup anlattığı kadarını dinleyin.

2. Duygularını onaylayın: Kendi düşüncelerini iletmeden önce gencin duygularını onaylayın. *"Bu durumda böyle hissettin"* şeklinde duygularını geri yansıtarak onu anladığınızı ve empati kurduğunuzu gösterebilirsiniz. Bu söylediklerinin duyulduğunu görmelerine ve sahip oldukları soru, görüş veya duygu ne olursa olsun geçerli ve değerli olduğunu hissetmelerine yardımcı olur.

3. Açık uçlu sorular tercih edin: Böylece genç kendini duyulmaya ve anlaşılmaya daha hazır hisseder. Ayrıca siz de evet/ hayır gibi kısa cevaplara daha az maruz kalırsınız.

4. Uygun ses tonu kullanın: Yüz ifadelerini ve ses tonlarını yanlış anlayabilirler; bu konuda dikkatli olmak sağlıklı iletişim açısından önemlidir.

5. "Ben dili" kullanın: Suçlayıcı ve varsayıcı bir dil kullanmak yerine hissedilen, düşünülen ve istenilenleri "ben" diliyle ifade etmek iletişimi kolaylaştırır.

6. Konuşmak için uygun zaman ve ortamı seçin: Hassas ve zor olabilecek konuları konuşmak için uygun zaman ve mekân seçilmesi önemlidir.

7. Dikdatör olmayın: Nasihat vermek yerine onların bunları duymak isteyip istemeyeceklerini sorun. Koyduğunuz sınırları açıklamak için uygun koşulları oluşturun.

8. Duygularınızı kontrol edin: Ergenler ani ve kaba tepkiler verebilir, kaba davrandığında öfkenizin alevlenmesi kolaydır, ancak aynı şekilde karşılık vermeyin. Yetişkin olduğunuzu ve onların duygularını daha az kontrol edebildiklerini veya üzgün olduklarında mantıklı düşünebildiklerini unutmayın.

9. Övgü vermekte bonkör olun: Ebeveynler çocuklarını küçükken daha çok övme eğilimindedir , ancak ergenlerin de özgüven artışına aynı kadar ihtiyacı vardır. Gençler ebeveynlerinin ne düşündüğünü umursamayacak kadar havalıymış gibi davranabilirler ama gerçek şu ki hâlâ onayınızı istiyorlar. Olumlu ve cesaret verici olma fırsatlarını aramak ilişki için iyidir, özellikle de gergin hissedildiğinde.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR / KLN. PSK. SELİN TUTKU TABUR