



**Prof. Dr. Emine Z. Kılıç**  
Yeditepe Üniv. Hastanesi  
Çocuk ve Ergen Psikiyatristi  
emine.kilic@yeditepe.edu.tr

Çocuğunuzun ergenlik döneminde karşınıza çıkabilecek sorunlar ve çözüm önerileri.

## Ergenleri iyice tanıyarak eğitmeliyiz

Geçen ay ergenlik döneminde beyin gelişiminden bahsetmiştik. Bu ay da değişimleri anlatmaya devam ediyoruz. Beyindeki değişimleri bilmek onların eğitiminde hataların yapılmaması ve desteklenmesi açısından çok önemli.

### Ciddi değişimler

Ergenlik dönemindeki tutarsızlıkların çoğunun sorumlusu, beyinde farklı bölgelerdeki gelişimin farklı zamanlarda ortaya çıkmasıdır. Örneğin; beyindeki yönetici merkez olarak kabul edilen frontal loblar; planlama, strateji oluşturma, organizasyon becerileri, dikkati yönlendirme gibi konulardan sorumludur. Ancak bu bölgeler, beyinde gelişimi en geç tamamlanan bölgelerdir. Buna karşılık duygusal ve cinsel uyarılma, duygulanım, istek ve arzularla ilişkili merkezlerin gelişimi daha çok erinlik (püberte) ile ilişkilidir. Erinlik, çocukluktan ergenliğe geçiş sürecindeki ilk 2-3 yıllık dönemdir. Pübertal olgunlaşma; karşı cinse ilgi, cinsel istek duyma ile doğrudan bağlantılıdır ve yalnızca vücut yapısında ortaya çıkan kız ya da erkek cinsiyetine özgü gelişimden değil, beyindeki gelişimden de sorumludur. Duygusal yoğunluğun artışı ve tepkiselliğin pübertal değişikliklerle, yani hormonların beyin üzerindeki etkisi ile ilişkilili olduğunu gösteren araştırmalar vardır. Ergen-ebeveyn çatışmalarındaki artış, yaştan çok hormonal gelişim düzeyi ile bağlantılıdır. Heyecan arama, risk alma ve gözü karalık gibi özellikler de kronolojik yaştan çok pübertal gelişmelerle bağlantılıdır. Üreme

hormonlarının artışı ile sosyal statüye dayarılığın artışı arasında bir paralellik olduğu da gösterilmiştir.

Ortaya çıkan bu duyguların düzenlenmesi ise hemen olmaz, gelişmesi gereken bir beceridir. Duyguların düzenlenmesi demek, "Bir duygunun ya da bu duyguyu ortaya koymanın, belli kurallara, amaçlara, stratejilere göre (hedefe yönelik olarak ya da öğrenilmiş olumsuz sonuçlardan kaçınmak uğruna) durdurulması, geciktirilmesi ya da değiştirilmesi" demektir. Bu beceri ise kronolojik yaşla ilişkilidir ve beyindeki yönetici sistemlerin gelişimini tamamlamasını gerektirir. İşte

**Ergenin beyin gelişimi konusundaki son bulguların ergenleri anlamakta büyük yararı olmuştur. Aynı zamanda da gerek eğitim gerekse yargı gibi birçok sistem açısından önemli bulgulardır.**

bu gelişimsel farklar, ergenlerde görülen risk alma, yeni deneyimlere açık olma, alkol ve madde kullanımını deneme, heyecan arama davranışlarından büyük ölçüde sorumludur. Ne yazık ki, ergenlikteki alkol ve madde kullanımı gelişen bir beyne kalıcı etkiler yapabilir. Ergenin davranış ve duyguları düzenleyici mekanizmaları henüz gelişmeden, ergen beyninin çok hassas bir döneminde bu risklerle karşılaşması önemli bir sorundur.

### Ergenleri tanımamız önemli

Ergenin beyin gelişimi konusundaki bu son bulguların ergenleri anlamakta büyük yararı olmuştur. Aynı zamanda da gerek "eğitim" gerekse "yargı" gibi birçok sistem açısından önemli bulgulardır. Amerikalı araştırmacılar bu bulgulardan hareketle gençlerin hangi yaşta ehliyet alabileceğinden cezai sorumluluk yaşının düzenlenmesine kadar birçok alanda değişiklik yapmak gerektiğini ileri sürerler. Ancak en önemlisi gençlerin eğitime ilişkin yapılacak düzenlemelerle ilgili konudur. Ergenlikte beyin gelişiminin, "Kullan ya da kaybet" ilkesine dayalı olduğunu unutmuyarak ergenler için hem fiziksel hem sosyal hem de akademik becerilerini bir arada destekleyebilen bir eğitime ve onların bu eğitim için istekli olmasını sağlamaya yönelik tedbirler almak, günümüzde gerçekten de önemlidir.

