



**Doç. Dr. Sebla Gökçe** 1981 yılında Ankara’da doğdu. 2006 yılında Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi’nden (İngilizce) mezun oldu. Uzmanlık eğitimini 2011’de aynı üniversitede Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı’nda tamamladı. 2011-2013 arasında Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi’nde uzman doktor, 2013-2016 arasında başasistan olarak çalıştı. Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi’nde Otizm Özel Dal Polikliniği ile Çocuk ve Ergen Madde Bağımlılıkları Tedavi Merkezi’nde (ÇAMATEM) görev aldı. 2016-2018 arasında yardımcı doçent doktor olarak görev yaptığı Maltepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Psikiyatri Anabilim Dalı’nda 2018’den beri doçent olarak anabilim dalı başkanlığını yürütüyor, ayrıca MindEra psikiyatri merkezinde danışanlarını kabul ediyor. Ulusal ve uluslararası düzeyde çok sayıda makalesi yayımlanan Doç. Dr. Sebla Gökçe’nin özel ilgi ve çalışma alanları arasında nörogelişimsel bozukluklar, duygudurum bozuklukları ve ergenlik dönemi bireysel terapiler ile aile terapileri yer alıyor.

**Emir Erünsal** 1984 yılında İstanbul’da doğdu. 2007 yılında Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nden, 2008’de Hollanda Maastrecht Üniversitesi Akıl Sağlığı Bilimleri Bölümü’nden mezun oldu. 2014 yılında Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği’nin (CE-TAD) sertifikalı terapisti ve üyesi oldu. 2022 yılında EMDR derneği üyesi oldu. 2009 yılından beri Dr. Gülcan Özer ile Terapi İstanbul’da ergen, genç yetişkin ve çiftlerle çalışmalarını sürdürüyor.

## ERGEN HALLERİ

**Yazan:** Sebla Gökçe, Emir Erünsal

**Editör:** Sema Çubukçu

**Yayın hakları:** © 2023 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz. Bu kitabın yayın hakları Ajans Letra aracılığı ile alınmıştır.

**1. baskı** / Şubat 2023 / ISBN 978-625-6417-07-6

**Sertifika no:** 44919

**Kapak tasarımı:** Cüneyt Çomoğlu

**Sayfa uygulama:** Taylan Polat

**Baskı:** Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.

Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3/1

Baha İş Merkezi. A Blok Kat: 2

34310 Haramidere-İstanbul

Tel. (212) 412 17 00

Sertifika no: 44452

**Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.**

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

**[www.dogankitap.com.tr](http://www.dogankitap.com.tr) / [editor@dogankitap.com.tr](mailto:editor@dogankitap.com.tr) / [satis@dogankitap.com.tr](mailto:satis@dogankitap.com.tr)**

# Ergen Halleri

Sebla Gökçe  
Emir Erünsal

# İçindekiler

Önsöz .....	9
Giriş .....	11
Nedir ergenlik? .....	15
Puberte, ergenlik döneminde gelişim .....	21
Ergenlik döneminde romantik ilişkiler ve akran ilişkileri ....	25
Ergenlikte cinsellik süreci.....	33
Cinsel kimlik ve cinsel yönelim .....	41
Cinsel istismar ve şiddet .....	51
Ergenlikte beden algısı ve yeme bozuklukları .....	55
Ergenlik depresyonu ve kendine zarar verme davranışları .....	63
Dijital dünyada sosyal medya ve oyunlar .....	69
Ergenlerde madde kullanımı ve bağımlılık .....	75
Sınavlar .....	85
Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) .....	93
Ergenlik döneminde ebeveyn olmak .....	99
Nasıl iletişim kuracağız? .....	105
Sonsöz .....	133
Kaynakça .....	137

# Önsöz

X, Y ya da Z mi bilinmeyen? Kuşaklar arası farklılıklar, denklemler çözümlenir mi bilinmez, ama biz çocuklarımızı kaybetmeden bildiklerimizle, dengeli bir ruh sağlığıyla hayata karışmalarını nasıl sağlayabiliriz? Ya da daha önemlisi, onlara kendi duygularımızla, isteklerimizle zarar vermeden, yollarını tıkamadan nasıl destek olabiliriz?

Bu kitap ne bir büyüme rehberi ne de kişisel gelişim kitabı; amacımız bu değil.

Büyüme, gelişme gibi genetik, çevresel farklı dinamiklerden etkilenen çokça karmaşık bir sürecin bir rehberle, madde madde yapılması gerekenlerle çözümlenemeyeceğinin farkında ve haddindeyiz. Ancak bu kitaba gördüklerimiz, duyduklarımız, okuduklarımız ve yaşadıklarımızla ortaya çıkan bir birikim demek daha doğru olacaktır. Yazarken en büyük kaynaklarımız yıllar içinde gördüğümüz vakalar, terapi süreçleri ve alanda yapılan araştırmalar oldu. Bu birikimi ebeveynlerle paylaşarak onların da bilgilenip süreçleri daha verimli yönetmelerini amaçladık.

Doç. Dr. Sebla Gökçe  
Uzman Psikolog Emir Erünsal

# Giriş

Ergenlik meşakkatlidir. Ergen için de, etrafındakiler için de...

Ergen ne ister?

Öncelikle kendi kimliğini ister.

Kim olduğunu bulmak, kendini tanımak, hayatı tanımak ister.

Sonra büyüme, hayata hazır olmak ister.

Öğrenmek, eğlenmek, isteklerini gerçekleştirmek...

Zaman zaman farklı olmak, fark yaratmak ister.

Ama en çok kendini ortaya koyabilmek, anlaşılma, görülme ister.

Kararlarını kendi almak, yanlış da olsa buna saygı duyulsun ister.

Bu istekleri doğrultusunda yaşarken ruhsal dengeyi korumaktır, zarar görmemektir mevzubahis...

## Ruhsal dengede bozulmanın riskleri nelerdir?

Kimlikte ortaya çıkabilecek hasarlar, kusurlar, ilişkilerde, sosyal hayatta kayıplar,

İçsel denetimde bozulma, dışsal denetimi reddetme akademik kayıplar olabilir.

Ergenlik döneminde depresyon, kaygı, yeme bozuklukları, bağımlılıklar, kendine zarar verme ya da başka ağır psikopatolojiler geliştiğini sıklıkla görmekteyiz.

İş buraya geldi mi, yani ergen beyni dış dünyaya belirti verdiği toparlamak pek de kolay olmuyor.

Peki bozulmayı, kayıpları beklemeden, dönülmez yola girmeden koruyucu olabilmek mümkün mü?

Ergenin ne istediğini daha detaylı konuşacağız.

Peki ergen ebeveynleri ne ister?

Bu yüzyılda, yaşadığımız coğrafyada sıklıkla çocuğu sağlıklı olsun, fiziksel ve duygusal gelişimini pürüzsüz tamamlasın, özgüvenli olsun, sorumluluklarını yerine getirsın, başarılı olsun, kurallara uysun, sorun çıkarmasın, hata yapmasın, ebeveyn sözünden çıkmasın ama başkalarına sınır koyabilsin, kendini de kullandırmamasın, en çok da mutlu olsun, elbette zarar görmesin ister. Ebeveynler sıklıkla da hayatta kendi eksikliklerini çocukları yaşamamasın isterler, ki onlara en çok duygu yoğunluğu yaşatan ve bu yoğunlukta yanlış yapmalarına yol açan da bu içsel ama sıklıkla dışa çıkarılmayan, çocuğunu kendi hayatının uzantısı, tamamlayıcısı olarak gören kusurlu bakış açısıdır.

Asıl soru şudur: Bütün bu isteklerin gerçekleşebilmesi mümkün müdür?

Ebeveynler kendi isteklerine fazlaca odaklanıp kaygıyla, sabırsızlıkla sonuç odaklı davrandıklarında çocuklarını anlayabilmeleri de güçleşir. İlişkilerin çoğunda en önemli sorun olan karşı tarafın duygularını, isteklerini –kendi isteklerimizi, duygularımızı ön planda tuttuğumuz için– görememek ya da görmezden gelmek, ama karşı tarafın düşünce ve davranışlarını kontrol etmeye çalışmak çocuklarımızla ilişkimizde de en büyük çıkmazı yaratıyor. Ergenlerin ebeveynleriyle çatışmalarında en sık dile getirdikleri anlaşılmamak hissi ön planda olunca da özellikle ergenler ve ebeveyn ilişkisinde uzaklaşma, hatta kopma yani ilişkisizlik meydana gelebiliyor. Kaygılı, kendi duygusundan çıkamayan ebeveyn çocuğunu anla(ya)mıyor; anlaşıl(a)madığını düşünen ergen pes ediyor, daha da uzaklaşıyor ve bu kısır döngü zararlı sonuçlanabiliyor.

Çocuklarına maddi ve manevi yatırımı büyük olanların, gereğinden fazlaca odaklanıp emek verenlerin beklentileri de bü-



yük olabiliyor. Çocuklar, ergenler bu yatırımı yük ve baskı gibi yaşayabiliyor ve bunca emek onlara yarardan çok zarar verebiliyor.

Peki bu yatırımın ya da başka bir deyişle “ebeveynin verdiklerinin” altında çocuklar ezilmesin diye bir sınırı olmalı mı? Nasıl?

Önemli noktalardan biri, ebeveynin kendi hayatının değerini sadece çocuğuna yüklemekten kendi sınırları içinde bilinçle koruyabilmesidir. Tersine durumda çocuk karşısında bilinçli olmasa da çoğu zaman bilinçdışı kendine değer vermeyen, hayatta tüm isteklerini çocuğu üzerinden yaşamaya çalışan, kendinden vazgeçmeyi seçmiş, çocuğunun yaptıkları, yaşadıkları, başarıları, duygularıyla beslenen, beslenemediğinde kaygılı, mutsuz, öfkeli duygu denetimini gerçekleştiremeyecek kadar güçsüzleşen, çaresiz ebeveynler görebiliyor. Çocuk, ergen bu halde gördüğü ebeveynine ne kadar saygı duyabilir, onu ne kadar içselleştirir, ne kadar örnek alabilir, tartışılır.

Aksi biçimde kendini çok fazla ön planda tutan, çocuklarının maddi, manevi ihtiyaçlarını görmezden gelen, ihmal eden ebeveynler de var elbette, ancak onların kliniğe gelmediği gibi böyle bir kitabı alıp okuyacaklarını da düşünmediğimizden, biz mevzuyu daha çok sıklıkla karşılaştığımız ebeveynler ve ergenler üzerinden okuyup yazıyoruz.

Çocukların, ergenlerin kendi hayatından vazgeçmiş, saçını çocuğu için süpürge etmiş, varını yoğunu ortaya koymuş ebeveynler yerine kendi sınırlarını bilen, kendi değerleri olan, kendi kimliğine ve hayatına da, çocuğunun kimliğine, hayatına, sınırlarına da saygı duyan, kendi kimliğiyle var olabilen ve bu kimlikle yaşamaktan keyif alabilen ebeveynlere ihtiyaçları vardır. Onların varlığında hayatı daha güvenilir ve yaşamaya değer bulurlar. Bu koşullarda benlikleri daha sağlıklı oluşur ve aslında görmeyi arzu ettiğimiz ve bizi de kendisini de memnun edebilecek kimlikler ancak bu şekilde gelişebilir.

Bir örnek...

Çocuğunu tanımadan, onun yeterliliklerini, güçlüklerini anlamadan “başarı” diye tutturana, en iyi okullara gönderen, sürekli “ders çalış” diye baskı yapan ama çocuğunun yeterliliklerine uzak ebeveynlere karşın, ders çalışmaktan sürekli kaçınan, odaklanma güçlüğü yaşayan ve bilgisayar oyunu konusunda tutkulu, tutturmacı bir çocuk düşünelim. Çocuk, tutkusu ve isteklerinin gerçekleşmesi konusunda ebeveynini de örnek alıyor; o da ebeveyni gibi aslında kendinden, duygularından kaçınmak, onlarla yüzleşmemek için ebeveyninin çocuğunun başarısına odaklandığı gibi bilgisayar oyunlarına odaklanıyor olamaz mı?

Benzer olarak kendi görüştüğü arkadaşları, sosyal çevresi olmayan ailelerin, çocuklarının sosyalleşmediğinden, arkadaşlarının olmadığını yakındıklarını da sıklıkla görmekteyiz. Benzer örnekler çoğaltılabilir. Öfke kontrolünde zorlanan ebeveynin çocuğunu öfke kontrol problemi için doktora, psikoloğa götürmesi ve kendisinin yardım almayı asla kabul etmemesi... Kitap okumayan, telefonu elinden düşürmeyen ebeveynlerin, çocuklarının kitap okumamalarından, sürekli telefona bakmalarından yakınması mesela...

Zaman, duygu, davranış yönetimi ve hayata bakışımız, çocuklarımıza öncelikle örnek olmamız gereken hususlardır. Birey bebekliğinden itibaren görerek, duyarak, taklit ederek öğreniyor. Söylediklerimiz, nasihatlerimiz, isteklerimiz onların gözünde nasıl görüldüğümüzün, nasıl işitildiğimizin arkasında kalıyor.

# Nedir ergenlik?

Öncelikle ergenliği ebeveynin dilinden tarifleyelim:

*“Çocuğum değişiyor, bizden uzaklaşmaya, odasına kapanmaya başladı; mutsuz mu, derdi mi var, neden anlatmıyor? Ne söylersek tepki veriyor, kızıyor. Tartışmadan konuşamıyoruz. Çocuğumu tanıyamıyorum, sanki başka biri oldu. Hata mı yapıyoruz, ne kaçıırıyoruz?”*

Her zaman olmasa da çoğunlukla gördüğümüz, duyduğumuz senaryo bu.

O artık çocuk değil ama yetişkin de değil!

O bir ergen!

Bu kadar basit mi düşünmek lazım peki? Ya bir şey kaçıırıyorsak ya da hata yapıyorsak, telafisi mümkün olmayan bir yanlışın içindeyse... Geri dönüşü olmayan sonuçlarla karşılaşmamak için nasıl önlem almalıyız?

Öncelikle “ergenlik ne demek” onu iyice kavrayalım ki çocuğumuzu daha çok anlamaya, tanımaya çalışalım. Belki bu şekilde ona yaklaşabilir, dokunabilir; sorun varsa görebilir, çözüm bulabiliriz...

## Ne çocuk ne yetişkin, kimdir ergen?

Madde 1: Ergenlik dönemini telaşla, endişeyle karşılamak yerine sağlıklı bir süreç olarak kabul etmeliyiz. O kadar da zor olmayabilir ☺.

Sağlıklı ergen, ailesinin de kendisinin de taşıyabileceği kadar sorun taşıyan ve çıkarandır. Ergenlik dönemini kendine za-

rar verme, madde kullanımı, cinsel istismar gibi en çok endişe duyulan ciddi hasarlar bırakmadan, çocuğa gelecek yaşamında fayda sağlayacak deneyim kazanımı, öğrenme ve olgunlaşmayla atlatmaktır esas olan. Hasar bırakan ve geri dönüşü olmayan zarara sebep olan, patoloji barındıran ergenlik dönemi daha nadir olandır; önce rahatlayalım.

Ergenlik en basit tanıyla çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. İnsan gelişiminde bir “başkalaşım dönemi” de denebilir. O artık ne çocuktur ne yetişkin.

Beyinde yeni bir proteinin sentezlenmeye başlamasıyla tetiği çekilen ergenlik evresi, beyni ve vücudu işgal eden hormonların oluşturduğu büyük değişimlerle devam eder. Erişkinliğe geçiş, olgunlaşma, kimlik gelişiminin tamamlanmasıyla bitmesi beklenen dönem, kimilerinde hayat boyu devam edebilir.

Bu dönemde sosyal hayat, ilişkiler ve çatışmalar ergen üzerinde bazen hormonlardan daha fazla etkili olabilir. Aynı zamanda stres, cinselliğin erken başlaması, olumsuz yeme alışkanlıklarının gelişmesi de hormonal dengeyi bozabilir.

İsviçreli psikolog Jean Piaget, bu evreyi “formal operasyon dönemi” olarak tanımlar. Soyut kavramlar, problem çözme becerileri gelişir, farklı seçenekler, olasılıklar da hesaba katılır, mantıksal düşünce derinleşir. Ahlaki çıkarımlar oluşur, inançlar sorgulanır; sevgi, aşk, güven gibi duygular derinleşir ve anlam kazanır. Kendisinin ve ötekinin duygu ve düşüncelerinin üzerine düşünme, anlama yeteneği yani metakognisyon, farkındalık ve empati gelişimi tamamlanır.

Ergen beyni sürekli değişen, gelişen, merak eden, deneyen, öğrenen bir beyindir. Düşünen, risk hesabı yapan, doğru karar veren beyin hücreleri arasındaki bağlantılar tam gelişmemiş; ancak merak eden, isteyen, arzulayan yeniliğe açık, risk alan beyin hücreleri fazlaca gelişmiştir. Beyin sürekli bir oluşum, yeneden yapılanma ve budanma dönemindedir. Beyinde bu değişimin başlangıcı puberte öncesi evre kızlarda 11, erkeklerde

12 yaş dönemine denk gelir. Beyinde oluşan bu dengesizlik de ergeni dürtüsel davranışa (düşünmeden hareket etmeye), heyecan arayışına, risk almaya iter. Yeterince deneyimle işlenmemiş beyin, duygu, dürtü yoğunluğunun artışı ve süregelen bir dalgalanma eğilimiyle ergen davranışlarında da dengesizliğe yol açabilir.

Ergen beyni sorgulama halindedir. Kendini sorgulamaya, düşünce ve duygularının daha çok farkına varmaya başlar. Çevresini ve hayatı sorgular. Edindiği bilgileri değişmez doğrular olarak kabul etmez, kendi doğrularını oluşturma çabası vardır. Anlam arayışına girmiştir; hayata dair bir anlam, amaç geliştirme çabasıdadır. Artık kendisi ile ailesi ve toplum arasındaki aynılıklar ve farklılıklar görünür olmaya başlamıştır.

Anne babasının, çevrenin koyduğu kuralları, değer yargılarını sürekli sorgular; kabul etmesi daha zordur. Kendi sınırlarını oluşturma çabası içindedir. İlişkilerini yeniden yapılandırmak ister. Çocuk artık ne yaptığının, kim olduğunun, değerlerinin, doğrunun yanlışın daha çok farkındadır.

Burada elbette bir yetişkin deneyimi ve farkındalığından bahsetmiyoruz ama şunun altını çizmeliyiz ki, o artık ebeveynlerine bağımlı, her denileni sorgulamadan doğru kabul eden saf çocuk değildir. Duygu algısında yoğunlaşmalar, duygusal karşılıklar artmıştır, duygu ifadelerinde keskinleşmeler olur. Hem daha hassastır, kolaylıkla incinebilir hem daha güçlü hisseder; daha doğrusu güçlü hissetmek ister. Bu çelişkilerle birlikte duygu durumu sürekli dalgalanır. Bir bakarsınız sakın, mülayim, olgun biri; bir bakarsınız her an patlayabilecek bir öfke topu, alıngan duygu küpü. Küçük tartışmalar, büyük duygu patlamalarıyla sonlanabilir. Bu durum ebeveynlerin paniğini ve kontrol ihtiyacını artırır, zira çatışma büyümektedir. Durumu paniklemeden sakince anlamaya çalışan ebeveynlerle çatışma daha düşük dozda yaşanır ve ko-

layca çözümlenebilir. Çatışmalar; kayıplar yerine kazanımlara dönüşebilir, dönüşmelidir.

\* \* \*

Ergenlikteki sürecin psikolojide tanımı çoktur.

Mesela, psikanalistler için ebeveynleri bir nevi öldürme sürecidir. Mecazi anlamdaki bu cümle; gerçek hayatta karşımıza aileyle geçirilen sürenin ve iletişimin azalması, yalnız kalmaya, odaya kapanmaya ya da kendi çevresiyle sosyalleşmeye ayrılan zamanın artması olarak çıkabilir. Ergenin dünyası artık ailesi değil, arkadaşlarıdır, sevgilisi, sevgilileridir. Kendi kimliğinin sınırlarını oluştururken sizi rahatlıkla dışında bırakabilir. Bu şartlarda yapılması gereken onu anlamaya, tanımaya, iletişim kurmaya çalışmak, sınırlarına saygı duyarak sizi bu sürecin daha da dışına itmesine engel olmaktır.

Bu döneme kadar çocuğunuzla güzel vakit geçirebilecek aktivitelere sahipseniz ve ergenlik döneminde de bunları ya da başka aktiviteleri sürdürebiliyorsanız, sizin düşüncelerinize, fikirlerinize saygı duyuyor, anlayışınızı hissediyorsa elbette durum daha farklı, daha kolay yaşanabilir ve bu şartlarda yakınında kalabilirsiniz. Sizi yakınında görmek ancak bu şartları sağlayabildiğinizde onu rahatsız etmez. Ters durumlarda gözünde değersizleşebilirsiniz, sizden kaçar ve uzaklaşır. Hatta öfke ve nefretini direkt akıtacağı hedef haline gelebilirsiniz. Sizi beğenmez, kardeşlerini ya da diğer arkadaşlarını küçümseyebilir. Her sınırı, her kuralı zorlayabilir. Her düzenleme üzerinde pazarlık, direnme başlayabilir.

Beyin görüntüleme çalışmalarının ortak sonuçları şunu söylüyor:

Ergenlik döneminde karar alan, risk hesabı yapan, neden-sonuç ilişkisi kuran, planlayan, kontrol eden, yöneten bölge olan prefrontal korteks gelişimi, ergenlik döneminde duygusal

haz arayan, duyguların yoğun hissedilmesinden sorumlu, ödül arayan bölgelere (amigdala, accumbens) göre görece daha az gelişir. Beyin bölgeleri arasında bulunan bu döneme özgü gelişim farkı dürtüsel, riskli davranıştan sorumlu tutulmaktadır. Beyin gelişimiyle beklenen amaca yönelik davranışın olgunlaşması, haz erteleme, risk hesabı yapıp sonuçları öngörme, doğru karar alabilme yetisinin çocukluktan yetişkinliğe doğru gelişmesi beklenir. Dürtüsel davranışın da ön beyin (prefrontal korteks) gelişimiyle birlikte yetişkinlik dönemine doğru azalması, bilişsel kontrol mekanizmasının devreye daha çok girmesi beklenir. Beyin gelişimi kimi kaynaklara göre 21, kimilerine göre 25 yaşına kadar devam eder. Benzer beyin bulguları ergen sıçanlarda da görülmüştür.

Ergenlik döneminde hormonların patlamalar şeklinde salınması, çocukluk boyunca sönmüş halde bulunan yanardağın alevlenmesi gibidir. Bu durum, kayaların yerinden oynamasına ve beyinde bahsettiğimiz dengesizliklere sebep olur. Aynı şekilde duygu yoğunluğu ve dalgalanmalarıyla gelişen bu dengesizlik hali, genetik yatkınlık bulunması durumunda psikiyatrik hastalıklar ile psikolojik rahatsızlıkların da alevlenmesi için en riskli dönemdir.

Ergenlik döneminde beyinde, dolayısıyla duygularda, davranışlardaki değişimle beraber genetik yatkınlık, geçirilmiş küçük ya da büyük travmalar, cinsel, fiziksel, duygusal istismar gibi çevresel risk faktörlerinin de etkisiyle depresyon, bipolar bozukluk, kaygı bozukluğu, psikotik bozukluk, yeme bozuklukları, beden dismorfik bozukluğu, intihar davranışı, kendine zarar verme, başkalarına zarar verme davranışının, madde kullanımı ve bağımlılığı gibi psikopatolojilerin görülme riski de artar. Ergenlik, yaşam döngüsünde kazalar ve intihar sebebiyle ölüm riskinin de en fazla olduğu dönemdir.

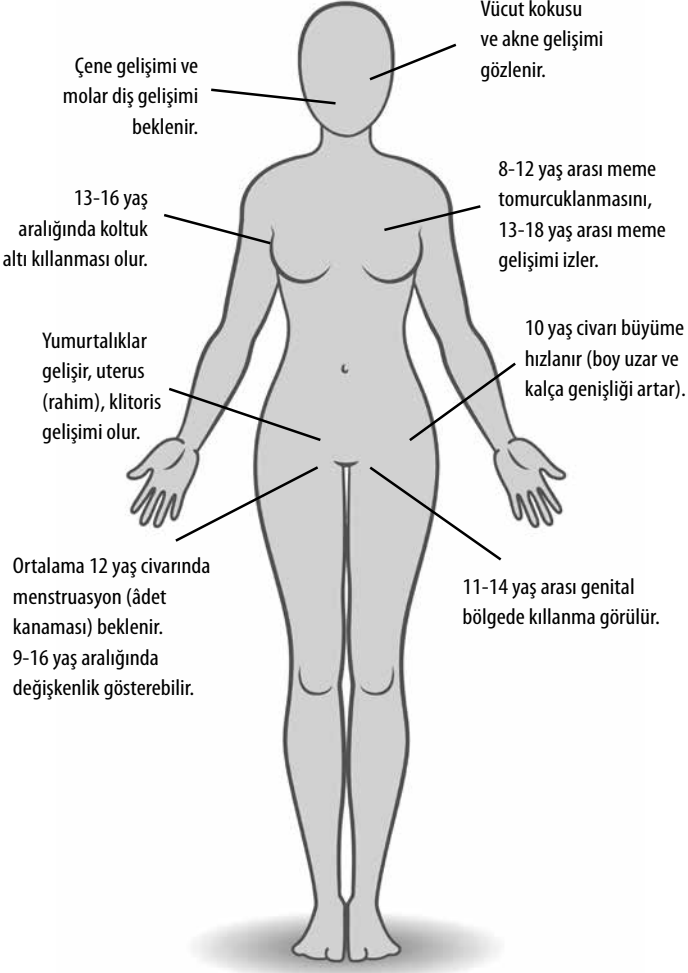
Çocukluk döneminde başlayan sorunlar çözümlenmezse ergenlik dönemi sorunlu geçer; çalışmalar da bunu söylüyor.

Yani ergenlik var olan küçük kıvılcımların alevlendiği bir dönemdir. Çocuklukta önlem almak, sosyal beceri eksikliği, akademik yetersizlik ile duygu, dürtü, davranış denetim zorluğu gibi problemleri erken çocukluk ve çocuklukta fark etmek çözüm aramak, duygu, düşünce, davranış farkındalığı kazandırmak ergenliğin daha sorunsuz, sağlıklı geçirilmesini sağlar.



# Puberte, ergenlik döneminde gelişim

Kızlarda normal fiziksel gelişim nasıl olur?



Ergenlik, ergen ana babası olmak, Z kuşağı... Malum, bunlar son yılların epey mühim mevzuları. Gergin çocuklarını şaşkınlıkla seyreden ana babalar bir yanda, ergenler ve rengârenk dertleri diğer yanda. Çocuğunuz muhtelif hormon ve duygunun baskısı altındadır, muhtemelen başka birine dönüşmektedir, sizden ayrılırken kırıp dökmektedir. Hepsi kabul ve siz bu vakti nasıl yöneteceksiniz, ki bu dönem hoş bir seda olarak anılarımızdaki yerini alsın? Bizim için de, çocuklarımız için de. Sevgili Sebla Gökçe ve Emir Erünsal bu mevzularda bana epey destek oldular. Şimdi destek size gelsin.

**Gülcan Özer, *Herkes Kendi Hayatının Kahramanı* kitabının yazarı**

Bu kitabın temel saptamaları: Ergenlik hayatın değişikliklerle dolu bir evresi, gelişimin kritik bir aşaması. Ruh sağlığı bu değişikliklerin gecikmesi ya da yolunu şaşırması gibi etkenlerle bozulabilen bir denge. Ergenlik aşamasında takılıp takılmayacağımız ise bu dengenin nasıl korunduğuna bağlı. Ergenleri ve anne babalarını tanıyan, bilimsel verileri anlayıp yorumlayan Sebla Gökçe ve Emir Erünsal rahat okunan, dolu dolu bir kitap yazmışlar.

**Yankı Yazgan, *Düşe Kalka Büyüme* ve *Çocuklu Hayat* kitaplarının yazarı**

Aileler bir yandan kendi ergenlik dönemlerini özlerken, diğer yandan çocuklarının ergenlik dönemine ilişkin kaygılar yaşarlar. Ergen ailesi olmanın zorlukları vardır ama aslında ergen olmak da bir o kadar zordur. Hem ergen olmanın zorlukları hem de bir ergenle yaşamamanın endişesiyle baş etmenin en iyi yolu, ergenlik hakkında doğru bilgiler edinmektir. *Ergen Halleri* aileler ve ergenler için doğru bilgilenenmenin iyi kaynaklarından biri olacaktır.

**Prof. Dr. Bengi Semerci**

Ebeveynlerin ergenleri anlaması için sade bir kılavuz niteliğindeki bu kitabın ergenler ile ebeveynlerinin iletişimini güçlendirmede aydınlatıcı bir kaynak olacağını düşünüyorum.

**Prof. Dr. Emine Zinnur Kılıç**

