Yankı Yazgan

İzmir'de büyüyüp orta ve lise öğrenimini Bornova Maarif Koleji (BAL) ve Ankara Fen Lisesi'nde, tıp eğitimini Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde tamamladı. Zorunlu hizmet ve askerlik hizmetini Oğuzeli (Gaziantep), Biga (Çanakkale) ve Kuzey Kıbrıs'ta yaptıktan sonra, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde genel psikiyatri uzmanlık eğitimi, Yale Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi uzmanlık eğitimi aldı. Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde ise doçent ve profesör olarak, uzman doktor yetiştirmek ve tanısı/tedavisi zor gelişimsel/psikiyatrik sorunlara yönelik klinik araştırma ve tedavilerin yürütmek odaklı çalışmıştır. Yale Child Study Center'da öğretim görevlisi unvanıyla uluslararası çalışmalarını sürdürmektedir. Psikiyatri, psikoloji ve beyin bilimlerinin toplum tarafından anlaşılmasının önemine inanarak sosyal medya, gazete, kitaplar, radyo ve TV aracılığıyla bilgi ve deneyim paylaşımı yapmaktadır. *300 Soruda Çocuğunuz Sizden Ne Bekliyor*'un yazarlarından Şule Yazgan ile evlidir. İdil ve Aras'ın babasıdır.

Onur Tuğçe Poyraz Fındık

Ankara'da başlayıp Bursa'da devam ettiği ilk ve ortaöğreniminden sonra, lise öğrenimini Bursa Fen Lisesi'nde, tıp eğitimini Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde, uzmanlık eğitimini Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde tamamladı. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları uzmanlık eğitimi sürecinde, nörogelişimsel bozukluklar, sosyal dezavantajlı gruplar ve suça sürüklenen çocuklarla ilgili bilimsel araştırma projelerinde yer almanın yanı sıra, bu konularda koruyucu önleyici müdahalelerin geliştirilmesi amacıyla yerel yönetimlerle yapılan işbirliklerinde çeşitli görevler üstlendi. Zorunlu hizmet görevini Erzurum ve Ağrı'da uzman doktor olarak gerçekleştirdi. Daha sonra Marmara Üniversitesi Pendik Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde çalışarak hastanenin nörogelişimsel bozukluklar kapsamındaki faaliyetlerini yürüttü. Doçent unvanını 2023 yılında almış olup, akademik faaliyetlerine İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak devam etmektedir. Dr. Yankı Yazgan'la birlikte, çocuk ve ergenlerde nörogelişimsel bozuklukların tanı-tedavisi, okul ikliminin iyileştirilmesi ve ruh sağlığı okuryazarlığının gelişimine odaklı klinik ve topluma dönük çalışmalar sürdürmektedir. Evlidir ve Deniz adında bir oğlu vardır.

300 Soruda Ergen Sizden Ne Bekliyor?
Yankı Yazgan, Onur Tuğçe Poyraz Fındık
Psikoloji

© 2026, İnkılâp Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret AŞ

Yayıncı Sertifika No: 44066

Genel yayın yönetmeni: Erdem Öztop
Editör: Deniz Dursun, Sibel Ayten, Ezgi Hotalak
Kapak tasarımı: Fatih Erol
Sayfa tasarımı: Şenol Alanbay

ISBN: 978-975-10-5064-9
Birinci baskı: Eylül, 2026

Baskı ve Cilt
Umut Kağıtçılık Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.
Fatih Cad. Yüksek Sok. No:11/1 Merter Güngören İstanbul
Tel: +90 212 637 04 11
Sertifika No: 45162

İnkılâp Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret AŞ
Çobançeşme Mah. Sanayi Cad. Altay Sk. No. 8
34196 Yenibosna – İstanbul
Tel: +90 212 496 11 11 (Pbx)
Faks: +90 212 496 11 12
posta@inkilap.com
inkilap.com

Bu kitabın her türlü yayın hakları Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince İnkılâp Kitabevi'ne aittir. Tüm hakları saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının izni alınmaksızın hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz.

300 SORUDA
ERGEN SİZDEN NE BEKLİYOR?

Yankı Yazgan
Onur Tuğçe Poyraz Fındık

İNKILÂP

İçindekiler

SUNUŞ 7

1. ERGENLİK: ÇOCUKLUKLA
YETİŞKİNLİK ARASINDA 11

2. EVDE ERGEN VAR: ANNE-BABALIK
NEDEN BU KADAR ZORLAŞIYOR? 37

3. DIŞARIDA: ARKADAŞLIKLAR,
AİT OLMA VE KİMLİK ARAYIŞI 125

4. ERGENLİKTE CİNSEL GELİŞİM 169

5. OKULDA ERGENLİK: BAŞARI,
ZORLANMA VE GÖRÜNMEYEN YÜKLER 199

6. ERGEN MESLEK SEÇERKEN 233

7. ERGENLİKTE RUH SAĞLIĞI 263

8. ERGENLİKTE GELİŞİMSEL FARKLILIKLAR:
DEHB, OTİZM, ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ 341

9. ERGENLİKTEN SONRASI DA VAR:
YETİŞKİNLİĞE GEÇİŞ 397

Sunuş

Anne-babalık tek bir duyguyla ilişkilendirilecek olsa, bunun "endişe" olduğunu söyleyebilirdik. Endişenin belirleyici etkisini, bir şeyleri eksik bırakmama ya da sonradan pişman olunacak bir adım atmama gibi davranışlarda görebiliriz. Bu kaygının en belirgin biçimde hissedildiği dönemlerin ise doğumdan sonraki 4-5 yıl ile 12-18 yaş arasındaki ergenlik dönemi olduğunu söyleyebiliriz.

Anne babaların hissettiği bu endişeye benzer bir duyguyu, yazarlar olarak biz de yaşadık. Ergenlik ya da 12-18+ yaş dönemine özgü gelişim ve sorunları ele alan bu kitabın yazarları olarak, "Bu kitapta ne var?" sorusuna "Çok sayıda soruya verilmiş yanıtlar" bulunduğunu söyleyebiliriz; ancak yazma sürecinde kendimize asıl olarak "Bu kitapta ne yok? Ne eksik?" sorusunu sorduk. Bu nedenle, bir şey kaçırmamak ve hiçbir noktayı açıkta bırakmamak çabasıyla, kapakta belirtilmiş olan 300 sorunun ötesine geçtik. Evde yemeğe misafir ağırlarken yenebilecekten daha fazla yiyecekle sofrayı donatmış gibi olduysak, bağışlayın. Okurken sorulardan işinize yarayanı, ihtiyacınız olanı alıp gerisini bırakabilirsiniz![1]

1 @guzelgunlercom Instagram adresinden gelişim ve ruh sağlığı hakkında psikiyatri, pediyatri ve klinik psikoloji alanından güncel bilgileri aktardığımız yayınları izleyebilirsiniz.

Bu ısrarcı, endişeli tutumun nedenlerinden biri, on iki yaş civarında puberteyle birlikte başlayan ve büyük bir zihinsel ve bedensel gelişim hamlesi olan ergenlik döneminin, ruh sağlığı açısından üzerinde durulması gereken birçok riski barındırmasıdır. Bu risklerin varlığını bilmek bile, ergenliğin yaşamın en kritik ve aynı zamanda keyifli gelişim aşamalarından biri olduğu gerçeğini zaman zaman gölgede bırakabilir. Oysa ergenlik sayısız gelişim fırsatı içeren, pek çok insanın ileriki yıllarda hayatının önemli, belirleyici ve hatta hoş bir dönemi olarak hatırladığı bir evredir.

Bununla birlikte ergenlik, yalnızca neşeli ve keyifli bir gençlik zamanı değildir. Duyguların yoğun yaşandığı, zaman zaman bu duyguların davranışlar üzerinde güçlü etkisi nedeniyle kontrolün zorlaştığı bir dönemdir. Arkadaşlıklar ve ilişkiler sadece yakın dostluklardan ya da ilk romantik yaşantılardan ibaret kalmaz; dışlanma, zorbalık, reddedilme ve terk edilme gibi deneyimler de bu dönemin parçası olabilir.

Ergenlik üzerine çok şey söylenmiş, çok sayıda kitap yazılmıştır. Biz ise içeriği çoğaltmaktan çok, söyleme biçimini farklılaştırmayı tercih ettik. Bu nedenle kitapta soru-cevap yöntemine sadık kaldık. Soruların önemli bir bölümü, okullarda ve çeşitli ortamlarda geniş anne-baba gruplarıyla yaptığımız buluşmalarda yöneltilen sorulara verdiğimiz yanıtların ses kayıtlarından üretildi. Ayrıca katıldığımız televizyon, YouTube ve benzeri medya programlarında yaptığımız konuşmaların kayıtlarını da metne dönüştürdük.

Anne-babalarla etkileşime dayalı soru-cevap yaklaşımının seçkin örneklerinden biri, çocuk gelişimi ve ruh sağlığı alanının öncü isimlerinden Donald Winnicott'ın *Ebeveynlerle Sohbet* (İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları) adlı kitabında görülebilir. Kendimizi kıyaslayamayacağımız bir usta meslektaş olan Win-

nicott, bir radyo programında anne babalarla yaptığı sohbetleri kitaplaştırmıştır. Canlı yayımlanan bu programlarda soru-cevap akışı içinde ilerleyen sıcak ve doğrudan bir üslup hâkimdir. Biz, özgün kayıtlarımızdaki doğal sohbet havasını kitabın yayıma hazırlanma sürecinde ancak kısmen koruyabildik. Hiç yoktan iyidir!

Kitapta, en başta anne babaları ve erişkinleri doğrudan muhatap alan bir üslup benimsedik. Sorulara verdiğimiz yanıtlarla, anne babaların çocuklarına yaklaşımlarını, kendi tutumlarını ve çocuklarının yaşadığı durumları anlama çabalarını desteklemeyi amaçladık.

Kitabın bir bölümünde, ruh sağlığı alanında ortaya çıkabilecek sorunlara nasıl yaklaşılması gerektiğine odaklandık. Bu sorunlar kimi zaman geçmiş gelişimsel süreçlerin doğal uzantısı, kimi zaman stres tepkileri, kimi zaman da yaş dönemine özgü güçlüklerin aşırılaşmış biçimleri olabilir. Diğer bir bölümde ise altta yatan belirgin bir sorun olsun ya da olmasın, ergenlik dönemine eşlik eden sınav hazırlıkları, meslek seçimi ve gelecek planlaması gibi zihinlerimizi meşgul eden konuların nasıl ele alınabileceğine ilişkin bir çerçeve sunduk.

Kitaptaki iş bölümümüzün parçası olarak, birbirimizin yazma üslubuna bilinçli biçimde müdahale etmedik. Bu nedenle bazı yanıtlar arasında cümle kuruluşu ya da anlatım tarzı açısından farklılıklar görülebilir. Bunu, kitabın iki yazarlı olmasının doğal bir sonucu olarak değerlendirmenizi isteriz.

Kelime seçimlerinde ve kavram kullanımında özenli davranmaya çalıştık. Metnin hem okuma zevkinize hem de kurmaya çalıştığımız düşünsel çerçeveye uyumlu olmasını amaçladık. Doğrudan alıntılara ve ayrıntılı bir kaynakçaya yer vermedik. Bununla birlikte burada paylaşılan tüm görüşlerin arka planında, bizden önce ve bugün bu alanda bilimsel bilgi üretmiş araş-

tırmacıların birikimi bulunmaktadır. Onların çalışmalarından, yazdıklarından ve bulgularından yararlandık. Aynı zamanda anne-babalar, ergenler ve ergenlerin hayatında yeri olan diğer yetişkinlerle yaptığımız çalışmalar sonucunda edindiğimiz mesleki deneyimleri ve sahada karşılaştığımız durumların bize öğrettiklerini de bu metne yansıtmaya çalıştık.

Kitabı yazma sürecinde öğrendiklerimize vesile olduğunuz için siz okurlarımıza şimdiden teşekkür ederiz.

Yankı Yazgan
Onur Tuğçe Poyraz Fındık

1. ERGENLİK: ÇOCUKLUKLA YETİŞKİNLİK ARASINDA

Ergenlik denince akla öncelikle "*bunalımlı bir dönem*" gelir. Ancak, ergenliği bu dar çerçeveye sıkıştırmak, o dönemin hakkını teslim etmez. Çünkü ergenlik yalnızca güçlüklerin arttığı bir evre değil; aynı zamanda birçok şeyin çözülüp yeniden kurulduğu, yön duygusunun filizlendiği geçici bir belirsizlik hâlidir. Çocukluk yavaş yavaş geride kalır, fakat yetişkinlik henüz tam anlamıyla başlamamıştır. Ergen, bir yandan "artık büyüdüm" deme ihtiyacı hissederken, öte yandan hâlâ anlaşılmaya, korunmaya ve sırtını dayayabileceği bir yetişkine ihtiyaç duyar. Bu bir çelişki değil; gelişimin doğasıdır. Beyin, beden ve duygular aynı anda değişir, ancak aynı hızda değil. İşte karmaşa da tam burada başlar.

Bu bölüm, beynin, bedenin ve duyguların aynı anda ama farklı hızlarda değiştiği bu eşsiz geçiş dönemini ele alıyor. Ergenlikte tutarsız gibi görünen davranışların ardındaki gelişimsel nedenleri anlamaya davet ediyor.

Nedir bu ergenlik?

Çocuk desen çocuk değil, genç desen tam genç de değil. Ergenlik, beynin arzu ve tutku güdümlü, deneme yanılmaya açık sistemlerinin son derece aktif olduğu, yaşananları değerlendirebilme, kendini durdurabilme ve sonuçları öngörebilme becerilerinin ise henüz filizlenmeye başladığı özel bir gelişim dönemidir.

> Ergenin tutarsız gibi görünen davranışları, aynı anda ancak farklı hızlarda ilerleyen gelişim süreçleri arasındaki geçici uyumsuzluğun doğal bir sonucudur.

Ergenlik, pek çok açıdan ve farklı bakış açılarıyla tanımlanabilir. Bu tanımlar, psikolojik, biyolojik ve sosyal gelişimde hangi ölçütleri temel aldığımıza göre değişir. Ancak en sağlamı, psikolojik, biyolojik ve sosyal tanımlar arasındaki örtüşmeyi bulmaktır. Psikolojik gelişim açısından yaptığımız tanımla, biyolojik gelişim açısından yaptığımız tanım arasında bir örtüşme var. Psikolojik gelişimimiz, beynimizin bize her bir yaş dönemimizde sağladığı olanaklara dayanarak gerçekleşiyor. Bu nedenle ergenlik, insan beynindeki en önemli gelişim aşamalarından birinin gerçekleştiği 11-14 yaşları arasında başlar ve çocuktan çocuğa değişen bir hızla gençlik dönemi ile devam eder. Ergenlikte başlayıp gençlik döneminde büyük ölçüde tamamlanan bu düşünsel ve psikolojik değişim süreci yaklaşık 8-10 yılı bulabilir. Toplumda, ergenliğin başlangıcı çoğu zaman kızlarda adet görme, erkeklerin ise cinsel gelişimlerinin farkına varması ile tanımlanır. Bu tanım kısmen doğrudur; çünkü cinsel gelişimi başlatan hormonlar, aynı zamanda beyindeki bu yeniden yapılanma sürecini de tetikler.

- Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasında bir geçiş dönemidir.
- Kişi hem çocukluğa hem de yetişkinliğe ait özellikleri aynı anda, ancak farklı oranlarda taşır.
- Hangi özelliklerin öne çıkacağı ise büyük ölçüde içinde bulunulan okul, aile ve toplum gibi dışsal koşullara bağlıdır.

Ergenin, beyin ve psikolojik gelişim özellikleri açısından bir çocuk gibi korunma ve esirgenme ihtiyacı vardır. Öte yandan, bir yetişkin kadar yetkinleşme, bağımsızlaşma eğilimi ve hatta potansiyeli de taşır. Toplumumuzu "çocukluğu bitmemiş" ya da "ergenliği uzamış" olarak tanımlayan yazarların işaret ettiği durum, belki de tam olarak bu çelişkidir ve bu çelişkinin yarattığı dinamizm…

Bir geçiş dönemidir ama çocuk olarak sayılması gerekir. Neden?

Ergenlik, çocuğun kendini artık bir yetişkin gibi görmeye başladığı, ancak henüz yetişkin olmadığı bir dönemdir. Bu nedenle bizi şaşırtabilecek pek çok durumla karşılaşabiliriz. Bazı açılardan ergenin neredeyse bir genç yetişkin kadar gelişmiş olabildiğini, bazı açılardan ise bir küçük çocuk gibi davranabildiğini görürüz. Örneğin, doğurganlık ve çocuk yapabilme becerisini kazandığımız bir zaman; ancak anne ve baba olmak için hiç uygun bir zaman değil.

Bu dönemde:

- Pek çok şeyi bir yetişkin gibi yapabilecek biyolojik, bedensel ve zihinsel becerilere sahibiz.
- Duygusal gelişimimiz ise henüz bu becerileri hakkıyla ve gereken sorumluluğu alarak kullanmaya elvermez.

Gençlik dönemiyle birlikte, genellikle 16-18 yaşlarından sonra, ergenlikte kazanılan bu beceriler yavaş yavaş yetişkin yaşamında kullanılabilir hale gelir. Bu süreç, gerçek hayatın provası gibidir.

Ergenlik provanın provasıdır; gençlik asıl prova... Ondan sonrası ise sahnedir. Bu benzetmeyi yaparken, ülkemizin ve pek çok toplumun gerçeklerini de göz önünde bulundurmak gerekir. Birçok kişi, gerekli provaları yapamadan, hazırlıklarını tamamlayamadan, yalnızca "hazır gibi göründüğü" için hayata erken ve vakitsiz atılmak zorunda kalır. Çoğu zaman bu durumun yükü bir ömür boyu taşınır.

Ergenlik ve gençlik dönemleri, büyümeyi, yetişkinleşmeyi ve olgunlaşmayı aceleye getirmeden, adım adım mümkün kılan dönemlerdir. Bu dönemler hakkıyla yaşanmadığında birey, hayata atılmış, hatta kimi zaman başarılı olmuş olsa bile, hayat karşısında kendini yalnız, eksik ya da kolu kanadı kırık hissedebilir. Üstelik bunu kimselere sezdirmeme olasılığı da yüksektir. Dışarıdan güçlü, uyumlu ve başarılı görünen birçok yetişkin, aslında hâlâ yetişkinliğe hazırlıksız yakalanmış olmanın ve yeterince prova yapamamış olmanın izlerini taşır.

Ergenlik ve gençlik "hazır hissetme ama henüz hazır olmama" dönemidir…

Ergenlik ve gençlik, hayata yönelik hazırlıkların sürdüğü fakat hazırlıkların henüz tamamlanmadığı dönemlerdir. Öte yandan, ergenlerin ve gençlerin giderek kendilerini hayata hazır hissettikleri, bizim, onların hazırlıklarını yetersiz görmemizi pek de hazmedemedikleri bir dönemdir. Bu sebepten, kimimiz bu yaşlarda yuvamızı erkenden, bazen zorunluluklar sebebiyle, bazen de gönüllü olarak terk edebiliriz. Birçok konuda ailemiz-

den bağımsızlaşmaya, kendimizi hayata fırlatıp atmaya hazır hissedebiliriz.

> Hazır hissetmek, her zaman yeterince hazırlıklı olmak anlamına gelmez.

Gençler, kendilerini hazır hissederek aileden uzaklaşmayı ve bağların kendi diledikleri ölçüde gevşek olmasını isteyebilirler. Ergenlik, bağımsızlık yönünde ilerlemeye, geride bıraktığımız ailemizden uzaklaşmaya (bu bir kopma değil, mesafe koyma) ve onun dışında var olmaya ihtiyaç duyduğumuz bir zamandır. Öte yandan, gelecek için hazırlıklarını tamamlamakla geçirmeleri gereken bir dönem olduğu için, aile ile bağlarının kuvvetli, sağlam olmasına en çok ihtiyaç duyulan zamandır. Bir bakıma, henüz göbek bağımızı kesmediğimiz, sadece göbek bağımızın ana babamızla, yuvamızla, kendimizle daha uzun tutulduğu, o yüzden de hareket kabiliyetimizin biraz daha fazla olduğu bir zamandır. Ancak, hazırlıklar henüz tamamlanmadan, "bu sefer tamam" deyip kendimizi hazır hissederek yaptığımız hareketler, ailelerin veya okulların, "ergenlik problemi" olarak gördüğü durumlara yol açabilir. Orada da zaten, ergen genellikle boyunun ölçüsünü alıp, oturup, tekrar hazırlıklarını yeniden gözden geçirir. Ardından daha iyi hazırlanıp bir kere daha dener. Boyunun ölçüsünü almak deyince, bir tür "haddini bildirme" sürecinden ziyade, eylemlerinin sonuçlarıyla güvenli bir şekilde karşılaşma ve sonuçlardan öğrenme olanaklarının varlığını kastediyoruz. Ne yazık ki bu tür güvenli öğrenme alanları her zaman mevcut olmayabilir. Okul ortamı ise bu geribildirimleri almak için en uygun ve en güvenli yerlerden biridir – en azından öyle olması gerekir.