GARY CHAPMAN



GENÇLER İÇİN BEŞ SEVGİ DİLİ

SİSTEM YAYINCILIK

GENÇLER İÇİN BEŞ SEVGİ DİLİ

GARY CHAPMAN

Ergen çocuklarınızın sizi en iyi anlayacağı Sevgi Dilini konuşun.

Tıpkı yetişkinler gibi gençler de sevildiklerini hissetmeye büyük bir ihtiyaç duyarlar. Ancak bu gerçeği çocuklarımıza iletebilmek bazen hiç de sorunsuz olmayabiliyor. Çünkü insanlar sevgiyi farklı -çoğu zaman birbiriyle çatışan- yollarla alıp veriyorlar.

Gerçekse, diyor Gary Chapman, her ana baba ve çocuğun beş farklı sevgi dili konuşmakta olduğu. Çocuğumuzun kendi sevgi dilinin farkında ya da ona hazırlıklı olmadığımızda ise ortaya ciddi çatışmalar çıkıyor.

• Nitelikli zaman • Sevgi sözcükleri
• Armağanlar • Fiziksel temas • Hizmet davranışları

Gençler İçin Beş Sevgi Dili, sevginin işte bu beş ayrı ifade yolunu öğrenmemiz için yazıldı.

Geçtiğimiz on yıl içinde Chapman'ın bütün dünyada büyük ilgi gören kitabı *Beş Sevgi Dili*, sayısız evliliğin duygusal ortamında dönüşüme yol açtı. Yazar elinizdeki kitabıyla da ergen çocuklarınıza sevginizi ifade etme konusunda kapılar açacak içgörüler sunuyor.

"Sistem Yayıncılık, bilgi ve sevginin temel değerler olduğu bir öğrenme ortamı oluşturmak için vardır."

GELİŞEN İNSAN

Sistem Yayıncılık, Tünel, Ner
Tel: (212) 293 83 72-pbx F

GENÇLER İÇİN BEŞ SEVGİ DİLİ

Gary Chapman

İngilizceden çeviren: Elif Akbaş

SİSTEM YAYINCILIK

Sistem Yayıncılık: 350
Ana-Baba-Çocuk Dizisi

Gençler İçin Beş Sevgi Dili

Gary Chapman

Kitabın Özgün Adı
The five Love Languages of Teenagers

İngilizceden Çeviren: Elif Akbaş
Redaksiyon: Seda Toksoy
Kapak İllüstrasyon: Dave Eliason

© 2000 Gary Chapman
© Bu kitabın Türkçe yayın hakları Sistem Yayıncılık A.Ş.'ye aittir.
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayınlanamaz.

Birinci Basım: Temmuz 2002/İstanbul
İkinci Basım: Ocak 2003/İstanbul – 2.000 adet
ISBN: 975-322-250-5

Dizgi: Ebru Cağaloğlu
Basım: Kurtiş Matbaacılık
Cilt: Güven Mücellithanesi

Yayın ve Dağıtım:
SİSTEM YAYINCILIK VE MAT.SAN.TİC.A.Ş.
Tünel, Nergis Sokak, Sistem Apartmanı, No:4 80050 Beyoğlu/İstanbul
Tel: (212) 293 83 72 - pbx Fax: (212) 245 66 14
e-mail: sistem@sistem.com.tr
http://www.sistem.com.tr

SİSTEM YAYINCILIK BAYİİ VE KİTAPEVLERİ

ANKARA : Bilim Sanat Konur Sok. No: 11/A Kızılay/ANKARA
Tel/Faks: (312) 418 75 22

SİSTEM KİTAPEVİ : 859 Sok. No: 5/A Konak/İZMİR
Tel: (232) 446 27 29-pbx Faks: (232) 446 75 67

KONYA : Çizgi Kitabevi Mimar Muzaffer C. Koyuncu Pasajı 74/P21 KONYA
Tel/Faks: (332) 353 10 22

SİSTEM KİTAPEVİ : Üçkuyular Cad. No: 3 Azmakbaşı/BODRUM
Tel: (252) 313 11 67

Shelley ve Derek'e.
Onlar olmadan bu kitabı asla yazamazdım.



TEŞEKKÜR

Bütün bu seneler boyunca insanlar bana "Ne zaman ergenlerin eğitilmesi konusunu ele alan bir kitap yazacaksın?" sorusunu yönelttiler. Bu soruya verdiğim klasik cevap hep "Kendi ergen çocuklarımı eğittikten sonra" oldu. Şimdi en küçük çocuğumuz 31 yaşında olduğuna göre sanırım artık o devreden konular hakkında yansız bir tavır sergileyecek ve yaptığım yanlışları ve doğruları görebilecek kadar uzağım. Karolyn ve ben mükemmel ana baba değildik. Ergen çocuklarımızla yaşadığımız yıllarda ikimiz de büyük sarsıntılar yaşadık ama bütün bunların ötesinde biz hep sevgiyi aradık ve farkı yaratan da hep sevgi oldu. Bugün ergen çocuklarımızın olgun ve ilgili genç yetişkinler haline geldiğini görmekten dolayı çok mutluyuz. Onlar hayatımıza şu an daha çok renk katıyorlar ve bizi destekliyorlar. Bu kitabı ebeveynler eğer ergen çocuklarını doğru bir şekilde severlerse o zaman başarılı birer ebeveyn olurlar tezime güvenerek yazdım.

Bu kitapta okuyacağınız şeylerin çoğunu Shelley ve Derek'ten öğrendim. Ergenlik yıllarında bu yolu onlarla beraber yürümüş olmasaydım başka ebeveynlerle özdeşleşemez ve bi-

T.C. KÜLTÜR BAKANLIĞI
Müdürlüğü
KUTAHYA
Atatürk Paşa İl Halk Kütüphanesi

kitabı böyle büyük bir tutkuyla yazamazdım. Bu yüzden de bu kitabı çocuklarıma adıyorum. Kendi üzerlerinde "uygulama" yapmama izin verdikleri için burada herkesin önünde teşekkür ederek onlara olan borcumu ödemek istiyorum. Bana öğrettiklerinden sonra torunlarıma daha iyi bir dede olacağıma inanıyorum.

Ayrıca bu tasarıda araştırma asistanım olarak görev alan ve benden değerli yardımlarını esirgemeyen Dr.Davis McGuirt'a sonsuz teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Onun ergen eğitimi üzerine yaptığı hem güncel hem de tarihi çalışmalar üzerine olan uzmanlığı ve olağanüstü organizasyon yeteneğiyle bu malzemeyi eserime katması işimi çok kolaylaştırdı. "Teşekkürler Davis. Umarım yapmış olduğun bu araştırma kendi ergen çocuklarınızı yetiştirirken sana ve Mary Kay'e yardımcı olur."

Her zamanki gibi ergen çocuklarını yetiştirirken karşılaştıkları zorlukları ve elde ettikleri başarıları benimle paylaşan ebeveynlere de teşekkür ederim. Yüzlerce ebeveyn hem danışmanlık büromda hem de "sokakta" bana öğretmenlik yaptılar. Çektiğiniz acı beni daha da hassaslaştırdı. Başarılarınız bana cesaret verdi.

Özel olarak teşekkür etmek istediğim başka bir kişi de bu materyali bilgisayara geçiren ve bana teknik destek sağlayan on altı yıllık idari asistanım Tricia Kube. O ve eşi R.A. kendi ergen çocukları Joe'yu yetiştirdiler. Joe şimdi başarılı bir genç yetişkin ve eşi Angela'yla birlikte Tricia ve R.A'ya bir torun armağan ettiler. "Bunu şimdiden görebiliyorum Tricia. Birkaç yıl sonra torunun bir ergen olduğunda bu kitabı tekrar okuyacaksın."



GİRİŞ

Sanırım hiçbir kuşakta ergenleri yetiştirmek günümüzde olduğu kadar şaşırtıcı bir niteliğe sahip olmadı. Ergenlerin karıştığı şiddet olaylarının fazlalığı artık filmlerin kurgusal dünyasına indirgenmiyor aksine bunlar her gece izlediğimiz akşam haberlerinin düzenli bir parçası haline geldi. Yaşıtlarını, ana babalarını ya da bazen de kendilerini öldüren ergenlerin haberlerine artık her yerde rastlanıyor. Bu tip davranışların artık şehirlerin sadece yoksul bölgelerinde değil orta-sınıf insanların oturduğu alanlarda da görülmesi bütün sosyal sınıflara ait ana babaların yüreklerine bir ateş düşmesine neden oluyor.

Bütün ülkede evlilik seminerleri verdiğim için birçok ebeveynle karşılaşma fırsatı buluyorum ve tanıdığım ana babaların büyük bir kısmı da bu olaylar yüzünden panikte. Özellikle de ergen çocuklarının cinsel yolla bulaşan bir hastalığa yakalandığını, hamile kaldığını ya da kürtaj olduğunu keşfeden ebeveynler panik halindeler. Ebeveynlerin bazıları çocuklarının sadece uyuşturucu kullanmadığını aynı zamanda da civardaki lisede uyuşturucu sattığını keşfetmişler. Diğerleri karakoldan

çocuklarının silahla yakalandığı için tutuklandığını bildiren telefonlar aldıklarında deliye dönüyorlar. Bu ana babaların cevap aradıkları soru bugünün sosyal problemlerini içeren felsefi, yansız ya da entelektüel konularla ilgili değil çektikleri kişisel acıdan kaynaklanan bir sorudur: "Biz neyi yanlış yaptık?"

Bu ebeveynler "Onlar için iyi birer ana baba olmaya çalıştık; Onlara istedikleri her şeyi verdik. Kendilerine de bize de bunu nasıl yapabilirler? Biz bunu anlamıyoruz" diyorlar. Geçtiğimiz otuz yıl boyunca evlilik ve aile danışmanlığı yaptığım için bu ana babaları gayet iyi anlayabiliyorum. Ayrıca kendimi çocukları yukarıda belirtilen zararlı şeylere bulaşmamış olsa da, o ergenlere olduysa bir gün benim çocuğumun da başına gelebilir düşüncesiyle yaşayan ebeveynlerin yerine koyup onlarla özdeşleşebiliyorum.

Çağdaş ergenin ruhundaki bu huzursuzluğun basit bir yanıtı yoktur. Gerçek şudur ki bugünün ergeni bir önceki kuşağa tamamen yabancı olan bir dünyada yaşamaktadır. Bu, uydu yayınlı televizyonun, internetin ve çok daha fazla teknolojinin olduğu global bir dünyadır. Modern teknoloji imkanlarıyla insan kültürlerinin en iyisini de en kötüsünü de ergen çocuklarımızın önüne sermektedir. Artık, ülkenin bölgesel farklılıkları ortadan kalktı. Orta-batı ergenlerinin etnik sınırları kâğıttan sınırlar haline geldi. Çoğulculuk -birinin diğerine üstün görülmediği birçok fikir ve felsefenin kabul edilmesi- geleceğin bir akımı olarak ortak inançların ve kalıpların yerini aldı. Çoğulculuk her zaman varolacaktır ve onun sularında yüzmek ortaklaşalığın sularında yüzmekten çok daha zordur. Şu durumda birçok ergenin yolunu kaybetmesine şaşmamak lazım.

Yaptığım gözlemlere dayanarak söylemeliyim ki ergen ebeveynleri daha önce hiçbir zaman kendilerini bu denli yardıma muhtaç hissetmemişlerdi. Fakat yaptığım başka bir gözleme göre de geçmişte ebeveynler asla günümüzde olduğu kadar önemli olmadılar. Ergenlerin anne- babalarına her zamankinden daha çok ihtiyaçları var. Bütün araştırmalar er-

genlerin hayatlarındaki en etkili kişilerin ebeveynler olduğunu gösterir. Ebeveynler rollerini ergenin dahil olduğu çeteye, yaşıtlarına ya da okullarındaki bir arkadaşlarına kaptırdığı takdirde ergenin hayatındaki fonksiyonları da ortadan kalkıyor. Benim en önemli dayanak noktam, ebeveynlerin evdeki sevecen lider pozisyonlarını korurlarsa ergenin en büyük isteğini yerine getirmiş olacaklarıdır.

Bu kitap ebeveyn-ergen ilişkisinin en önemli yapı taşı olarak kabul ettiğim olgunun altını çiziyor; yani sevginin. Bence sevgi dilimizdeki en önemli ve en yanlış anlaşılan kelime. Bu kitabın insanların kafalarında oluşan karmaşıklığın bir kısmının çözülmesine ve ebeveynlerin ergen çocuklarının sevgi ihtiyaçlarını etkili bir şekilde karşılamalarına yardım edeceğini umuyorum. İnanıyorum ki ergenin bu ihtiyacı karşılanırsa bu durum ergenin davranışını son derece etkileyecektir. Ergenlerin yanlış davranışlarının kökeninde doldurulmamış bir sevgi deposu yatar. Ebeveynlerin ergen çocuklarını sevmediklerini söylemiyorum; demek istediğim, binlerce genç bu sevgiyi hissetmiyor. Birçok ana baba bunu içten olmadıkları için değil, duygusal seviyede ergene sevgisini etkili bir şekilde nasıl ifade edeceğini bilmediği için başaramamaktadır.

Sorunun bir kısmı ebeveynlerin kendilerinin de sevildiklerini hissetmemelerinden kaynaklanmaktadır. Örneğin evlilik ilişkileri bir çıkmaza girmiş ana baba arasındaki sevgi, bu iki kişi arasında rahatça akmamaktadır. İşte bu bir evlilikte iki kişinin birbirlerine sevgilerini iletme ihtiyacı beni *Beş Sevgi Dili** isimli ilk kitabımı yazmaya motive etmiştir. Bugün bir milyondan fazla satmış olan bu kitap yüzlerce, binlerce evliliğin duygusal ortamını değiştirmiştir. Bu çiftler birbirlerinin "temel sevgi dilini" konuşmayı öğrenmiş ve bu şekilde etkili sevgi ileticileri olmuşlardır. Bir yazar olarak özellikle de birbirlerine yabancılaştıktan sonra *Beş Sevgi Dili* adlı kitabımı okuyup

* Sistem Yayıncılık, 1996.

içinde anlatılan kuralları uygulayarak aşklarını tazeleyen çiftlerin hikâyelerini duymak beni son derece mutlu eden bir şey.

İkinci kitabım olan ve çocuklar üzerinde otuz yıllık bir tecrübesi olan Psikiyatrist Ross Campbell ile beraber yazdığım *Çocukların Beş Sevgi Dili*'ne gelen olumlu tepkiler de beni çok memnun etti. Dr.Champbell ve ben bu kitabı çocuklarının temel sevgi dilini keşfetmek için kullanan ana baba sayısını duyunca çok etkilendik. Ama bizi daha da yüreklendiren şey, öğretmenlerin bir çocuğun sevgi deposunu etkin bir şekilde doldurmayı öğrenmesine yardımcı olan ve bu konuda kitabımı temel alarak seminerler düzenleyen eğitimci sayısıydı. Bu ebeveynlerin ve öğretmenlerin bir kısmı beni *Gençler İçin Beş Sevgi Dili* adlı elinizdeki kitabı yazmaya teşvik etmişlerdir. Bir anne "Dr.Chapman çocukların beş sevgi dilini anlattığınız kitap çocuklarımız küçükken bize çok yardımcı oldu. Ama şimdi büyüdüler, evde iki ergen çocuğumuz var ve artık hiçbir şey eskisi gibi değil. Her zaman yaptığımız şeyleri deniyoruz ama ergenler çok farklı. Lütfen bize ergen çocuklarımızı daha etkili bir şekilde sevmeyi öğretecek bir kitap yazın" dedi.

Bu anne haklıydı; ergenler farklıdır ve onlara etkili bir şekilde sevgimizi göstermek istiyorsak yeni anlayışlar geliştirmeliyiz. Ergenler büyük bir değişim geçirmekteler ve onlara sevgilerini doğru bir şekilde göstermek isteyen ana babalar da onlara sevgilerini ifade ettikleri tavrı değiştirmelidirler. Umarım bu kitap ilkinin binlerce evlilik üzerinde, ikincisinin de küçük çocuklara sahip ebeveynler üzerinde yarattığı etkinin aynısını sizde de görmemi sağlar. Eğer bu etkiyi sizin üzerinizde görürsem o zaman bu kitap için harcadığım enerjinin karşılığını almış olurum.

Bu kitabı temel olarak ebeveynler için yazdım ama inanıyorum ki büyükanneler, büyükbabalar ve öğretmenler -aslında ergenlerle ilgilenen bütün yetişkinler- bu kitabı okuyarak ve içindeki prensipleri benimseyerek daha etkili ana babalar haline gelebilir. Ergenlerin sadece ebeveynlerinin değil hayatlarındaki

diğer önemli yetişkinlerin de sevgisini hissetmeye ihtiyaçları vardır. Eğer büyükbaba ya da büyükanneyseniz unutmayın ki ergenler kendilerinden yaşça daha büyük ve daha olgun ebeveynlerin bilgeliğine ihtiyaç duyarlar. Onlara sevgi gösterdiğinizde, sizin engin bilgilerinizi dinlediklerini göreceksiniz.

Bu kitapta danışmanlık ofisimin kapalı kapıları ardına girerek onların sevgi ve anlayış yolculuğuna katılmama izin veren ebeveynler ve ergenlerle tanışacaksınız. Elbette bu bireylerin özel hayatlarını korumak için bütün isimler değiştirilmiştir. Ergenler ve onların ebeveynleri arasında geçen bu içten diyalogları okuduğunuzda beş sevgi dili prensiplerinin sizin ailenizde ve ergen çocuğunuzun yaşamında çok etkili olacağını keşfedeceğinize inanıyorum.

Şimdi bu kitapta neden bahsettiğimize kısaca bir değinelim. Birinci bölümde ana babalar ergenlerin yaşadığı dünyayı keşfedecekler. Burada sadece çocuğun ergene dönüşürken yaşadığı gelişme ve değişmeleri değil aynı zamanda çocuğunuzun içinde bu değişimleri tecrübe edeceği çağdaş dünyayı da ele alacağız. İkinci bölümde ergenin duygusal, zihinsel, sosyal ve ruhsal gelişiminde sevginin önemine değineceğiz. Üçüncü bölümden yedinci bölüme kadar olan kısımda çocuğunuza sevgi iletmenize yardım edecek beş sevgi dilinin ve ergenlerle bu dilleri uygun bir şekilde konuşmanın yolları üzerinde duracağız. Sekizinci bölüm çocuğunuzun temel sevgi dilini nasıl keşfedeceğiniz ve onun sevgi deposunu en etkili şekilde nasıl doldurmanız gerektiği konusunda sizi aydınlatacak. Dokuzuncu bölümden on ikinci bölüme kadar olan kısımda ergenin hayatındaki anahtar konuları öfke ve bağımsızlık olgularını da ele alarak işleyeceğiz. Ergenin anlayışı ve öfkesini ele alışıyla sevginin bağlantısını, sevginin bağımsızlık duygusunu nasıl beslediğini, özgürlükle sorumluluk arasındaki ilişkiyi, sevginin nasıl disiplin ve cezalarla örülen sınırlar koyduğunu tartışacağız. On üçüncü bölümde birçoğunuzun sevgi konusunda en zor iş olarak kabul ettiği, ergen başarısız olduğunda onu sevmek

konusu işlenecek. Ve son iki bölümde bu sevgi dillerinin bekâr ebeveynler için ve karma aileler için özel uygulama şekillerine değineceğiz.

Sevgi ihtiyacı ergenlik yıllarında karşılanan ergenin değişim sularında rotasını bulacağına ve karşı kıyıdan sağlıklı genç bir ebeveyn olarak çıkacağına inanıyorum. Bu birçok ana babanın ortak görüşüdür. Umarım siz de bu görüşü paylaşıyorsunuzdur. Şimdi ergenin dünyasının sularına dalıp ona sevgimizi iletirken karşılaşacağımız zorlukları ve karşımıza çıkacak olan fırsatları öğrenelim.

1. bölüm



ÇAĞDAŞ ERGENLERİ ANLAMAK

"Ergenler" diye adlandırabileceğimiz 13-19 yaş arasındaki gençlerin, 60 yıl öncesine kadar ayrı bir kuşak grubu olarak görülmediğini biliyor muydunuz? "Ergen" kelimesi İkinci Dünya Savaşı sıralarında günlük hayattaki yerini aldı. (Bahsedilen dönem hakkında daha etkili bir tarih bilgisi ve ilk ergenler tanımı için Ek 1'e bakınız.) İlk ergenlerin toplumsal sahnede resmen görülmesinden bu yana birçok değişiklik meydana gelmesine rağmen 1940'larda yaşayan ergenlerle 21. yüzyılın başlarında yaşayanlar arasında pek çok benzerlik saptanmıştır.

Geçmişte ortaya çıkan ergen kültürü ve onun şu an görülen çağdaş kopyaları da aynı iki tema etrafında toplanmıştır. Bunlar, bağımsızlık ve özbenlik'tir. Bütün bu seneler içinde Amerikan toplumunda yaşayan ergenler, ailelerinden ayrı bağımsızlıklarını kurmaya çalışırken kendi kimlik arayışlarını ak-

tif bir şekilde sürdürmüşlerdir. Bu temaların hiçbiri ergenlik öncesi dönemde bu denli yoğun görülmemiştir.

Endüstri çağından önce ergenler, evlenene ya da toprakları kendilerine miras bırakılana kadar ailelerinin tarlalarında çalışıyorlardı. Kimlik, bir ergenin aradığı ya da sahip olmak istediği bir şey değildi. Tarlada çalışacak kadar büyüdüğüne inanıldığı zaman ergen, çiftçi sıfatını alırdı. Ergen kız ya da erkek evlenene kadar çocuk sayılıyordu ama evlendiği an artık bir yetişkindi.

BAĞIMSIZLIK VE KİMLİK ARAYIŞI

1940'ların başında ergen evlenene kadar bağımsız sayılmıyordu ve bu durumda gerçek bağımsızlığa ancak belli bir maddi yardımla ulaşabiliyordu, elbette eğer aileler çocuklarını parasal yönden destekleyecek kadar hayırseverlerse.

Sanayileşmeyle birlikte kimlik, kişinin seçimi ile ilgili bir konu haline geldi. Bir meslek öğrenip bir fabrikada makinist, dokumacı ya da ayakkabı tamircisi olarak çalışabilirdiniz. Fakat bağımsızlık daha gerçek bir olguydu, çünkü bir işi güvence altına almak demek, aileden uzak başka bir köye taşınıp orada kendi paranı kazanmak demekti. Böylece büyük kültürel değişiklikler yeni belirmeye başlayan ergen kültürü için bir altyapı oluşturdu.

1940'lardan beri ergenler, bu gelişen kimlik ve bağımsızlık modelini, hızla değişen ve gelişen dünyamızda takip etmişlerdir. Elektrik, radyo, otomobil, uçak, televizyon ve bilgisayar teker teker ele alındığında bağımsızlık ve kimlik arayışında yeni tarzlar geliştirmek için birtakım olanaklar sağladılar. Çağdaş ergen gerçek bir global dünyada yaşamaktadır. Fakat böyle bir ortamda bile ergenin merkezi ya da odaklandığı noktanın yine kendi kimliği ve bağımsızlığı olması ilginçtir. Bu konuya sonraki bölümlerde daha geniş yer verilecektir.

Ergenin kendi bağımsızlığını ve kimliğini ifade ettiği yerler zaman içinde değişmiştir fakat müzik, dans, moda, dil, ilişkiler ve merak gibi temel anlamlar hep aynı kalmıştır. Örneğin geçen yıllarla beraber müzikte rhytm and blues, rock and roll, folk, country, heavy metal, rap gibi türler oluşmuştur. Böylece ergen daha rahat seçim yapabileceği bir çeşitliliğe sahip olmuştur. Fakat emin olun ki ergenin müzik zevki ana babasınınkinden farklı olacaktır. İşte bu da kimlik ve bağımsızlık konusuyla ilgili bir durumdur. Aynı kural diğer bütün ergen grup kültürleri için geçerlidir.

Sizce, çağdaş ergen kültürünü tanımlayıcı faktör nedir? Sizin ergenliğe adım atmış çocuğunuzun, diğer nesillerin ergen gruplarıyla birleştiği ve ayrıldığı noktalar nelerdir?

GEÇMİŞ ERGEN KUŞAKLARLA OLAN BENZERLİKLER

Fiziksel ve Zihinsel Değişimlerle Yüzleşmek

Günümüz ergenlerinin karşılaştığı temel sorunlar sizin gençlik yıllarınızda karşınıza çıkan problemlere çok benzer. Öncelikle ergen kendi vücudunda meydana gelmeye başlayan değişiklikleri kabul etmekte ve kendini bu duruma adapte etmekte zorlanacaktır. Kolları, bacakları, elleri, ayakları öyle orantısız bir hızla gelişmeye başlar ki ergende onu çoğu zaman sıkıntıya sokan bir "ergen sakarlığı" gerçeği ortaya çıkar. İkinci olarak ergenin heyecan ve kaygı duymasına neden olacak cinsel karakteristik özellikler gelişmeye başlar. Hangi ana baba çocuğunu o sinir bozucu sivilceyle boğuşurken seyretmenin acısını bir kez bile yüreğinde hissetmemiştir?

Bu psikolojik değişimler ergenin zihninde sayısız soru işaretleri yaratır. "Yetişkin oluyorum ama acaba görünüşüm nasıl olacak?", "Çok mu uzun yoksa çok mu kısa olacağım?", "Kulaklarım kepçe mi olacak?", "Göğüslerim çok mu küçük olacak?", "Acaba burnum düzgün olacak mı?", "Ayaklarım fazla

mı büyük?", "Çok mu şişmanım yoksa çok mu zayıf?" Bu sorular gelişmekte olan ergenin kafasını sürekli kurcalayacak, ergenin bu sorulara cevap buluş biçimi onun özbenliği üzerinde olumlu ya da olumsuz bir etki bırakacaktır.

Bu fiziksel gelişmeye eşlik eden başka bir faktör de zihinsel "hızlı büyüme"dir. Bu olayın gerçekleşmesiyle ergen değişik bir düşünce sistemi geliştirmeye başlar. Çocukken olayları ve eylemleri somut olarak düşünen ergen, ergenlik döneminde dürüstlük, adalet ve bağlılık gibi soyut kavramlar içinde düşünmeye başlar. Soyut kavramların düşünce sistemine girişiyle sınırsız olanaklar dünyasının kapıları açılmış olur. Ergen artık birtakım şeylerin nasıl daha değişik olabileceğini düşünme yetisi kazanmıştır. Örneğin "Savaşsız bir dünya nasıl olurdu?" ya da "Anlayışlı ebeveynler çocuklarına nasıl davranırlar?" gibi. Bu geniş olasılıklar dünyası özbenlik için bütün kapıları açar ve ergen bir beyin cerrahı, pilot ya da çöpçü olabileceğinin farkına varır. Olanakların sınırı yoktur ve ergen kendini sayısız farklı çevrede düşünebilir.

Akıl Yaşına Girmek

Ergenlik aynı zamanda ergenin muhakeme yeteneğinin gelişmeye başladığı çağdır. Ergen mantıklı düşünebilmekte ve farklı durumlarda meydana gelebilecek sonuçları mantık çerçevesinde görebilmektedir. Ergen bu mantığı sadece kendisine değil aynı zamanda ailesine de mal eder. Bu, ergenin genellikle "tartışmayı seven" biri olarak algılanmasının nedenlerinden biridir. Aslında ergen zihinsel becerilerini geliştirmektedir. Eğer ebeveynler bunu anlarsa çocuklarıyla anlamlı ve ilginç sohbetler gerçekleştirebilirler. Anlamazlarsa düşmanca bir ilişki geliştirebilirler ve bu durumda ergen, zihnini geliştirmek için başka yollara başvurmak zorunda kalır. Zihinsel gelişmedeki bu hızlı büyüme ve sabırla bir araya getirilen yeni bilginin edinilmesiyle ergen, çoğu zaman ana babasından daha akıllı olduğuna inanır ve bazı zamanlarda bu doğru da olabilir.

Bu ileri düzey düşünce yapısı, ergeni sosyal ilişkiler alanında sorunlarla dolu tamamen yeni bir arenaya iter. Yaşıtlarının bakış açılarını öğrenmek ve onlarla fikir alışverişinde bulundukları tartışmalar yapmak bir yandan aralarındaki dostluğun derecesini yükseltirken diğer yandan düşmanca ilişkiler kurulabilmesi olasılığını gündeme getirir. Bu bağlamda denebilir ki ergenler arasındaki küçük sosyal gruplaşmaların gelişimi giyim ya da saç yerine daha çok fikirlerin uyuşmasıyla ilgilidir. Ergenler, aynı yetişkinler gibi onlarla aynı fikirleri paylaşanlarla beraber olma ve onlarla sosyal anlamda daha çok vakit geçirme eğilimindedirler.

Kişisel Erdem ve Değerlere Karşı Koymak

Fikirleri ve olayları inceleme yeteneği ve birtakım belli başlı inançların sonuçlarının mantıklı bir biçimde yansıtılması farklı bir ergen sorununun doğmasına sebep olur. Kişinin içinde yetiştiği düşünce sistemini incelemek ve o kişinin sorumluluğu altında o inançların bir değer taşıyıp taşımadığına karar vermektir bu da. "Acaba annem ve babam Tanrı, Ahlâk ve Değerler hakkında doğru görüşlere mi sahip?" Bunlar her ergenin boğuşmak zorunda kaldığı ağır konulardır. Eğer ebeveynler onların bu çabasını anlamazlarsa onları olumsuz bir şekilde etkileyerek önceden öğretmiş oldukları değerler ve inançlardan uzaklaştıracaklardır.

Ergen ana babasına temel inançlar hakkında sorular yönelttiğinde, deneyimli ana babalar bu soruları içtenlikle karşılayıp otoriter olmayan bir tarzda dürüst cevaplar verir ve ergeni, bu fikirler hakkında daha çok araştırma yapmak konusunda cesaretlendirirler. Başka bir deyişle ebeveynler yıllar içinde çocuklarına aşıladıkları düşüncelerle ilgili bu konuşma fırsatını seve seve değerlendirirler. Diğer yandan eğer çocuklarını bu tip sorular sordukları için ayıplarlarsa ya da ana babalarının inançlarının doğru olmayabileceğini düşünmüş olmalarından dolayı suçlarlarsa, ergen sorularını paylaşmak için kendine başka bir yer aramak zorunda kalacaktır.

Evlilik ve Cinsellik Üzerine Düşünmek

Ergen için diğer bir önemli sorun da kendi cinselliğini anlamak ve toplumsal kadın ve erkek rollerini öğrenmektir. Karşı cinsle ilişkide uygun ve uygun olmayan şeyler nelerdir? Benim kendi cinsel duygu ve düşüncelerimi ele almak konusunda doğru ve yanlışlar nelerdir? Genelde ebeveynler tarafından duymazdan gelinen bu sorular ergenin kafasında her zaman birer soru işaretidir.

Ergenin belirmeye başlayan cinselliği, kim olduğu sorusunun bir parçasıdır ve karşı cinsle bir ilişki içine girmek her zaman var olan bir gerçektir. Çoğu ergen günün birinde evlenip aile kuracağını hayal eder. Geçtiğimiz günlerde yapılan bir ankette ergenlerden gelecekleri için düşündükleri en önemli konuları sıralamaları istendi ve "yüzde 86'sı gelecek yaşamlarının ayrıntılı tasarısında yer alan en önemli maddenin sağlam bir aileye sahip olmak olduğunu söyledi" ([1]). Ergenliğin başladığı dönemden, ergenin sahip olmayı çok arzuladığı bu sağlam evlilik ve aileyi kurana kadar yapılan yolculuk, ergenin düşüncelerinde önemli bir yer tutar.

Yardımcı olmak isteyen ebeveynler, cinsellik, flört ve evlilikle ilgili konulara değinmek için aile içi diyaloğu normal akışına bırakacaklardır. Ayrıca ergenlerin anlayabileceği düzeyde hazırlanmış yazılı materyaller bulundurup, sözlü ve pratik bilgi vereceklerdir.

Geleceği Sorgulamak

Geçmişteki ergenler gibi günümüz ergenlerinin de karşılaştığı başka bir önemli ortak sorun daha vardır. Bu da "Ben hayatta ne yapacağım?" sorusuyla ilgilidir. Bu, ergenin meslek seçimiyle ilgili bir soru gibi gözükse de aslında bundan çok daha derin, ruhsal bir soruya temas eder: "Hayatımın özü nedir?", "En yüce mutluluğu nerede bulacağım?" ve "En çok neye katkım olabilir?" Bu sorular fazla felsefi gözükse de aslında

çocuklarımız için son derece dünyevidir. Ergenler hemen bu soruların cevaplarını bulmalıdırlar: "Üniversiteye gidecek miyim, eğer gideceksem nereye?", "Askere gitsem mi, eğer gideceksem hangi bölümüne?" ya da "İş mi bulsam, eğer arayacaksam nasıl bir iş bakmalıyım?" Elbette ergenler bütün bu seçimlerin onları bir yere yönlendireceğinin farkındadırlar. Bir sonraki adımın ötesinde bir şeyler onu bekliyordur ve o adım ergenin nereye varacağını kuşkusuz etkileyecektir. Bu da genç beyinlerin korku duymasına neden olan bir sorundur.

Çocuklarına yardım etmek isteyen ebeveynler, kendi çabalarını, hayalkırıklıklarını ve sevinçlerini onlarla paylaşmalıdır. Ebeveyn olarak kolay cevaplar sunmak yerine onları bu arayışlarında yüreklendirebilir ve hatta belki ergen kızınızı ya da oğlunuzu bu yolculuklarında onlara eşlik edebilecek değişik mesleklerden insanlarla tanıştırabilirsiniz. Çocuğunuzu hem lisede hem de daha sonra üniversitede mesleki danışmanlardan yardım alması konusunda cesaretlendirebilirsiniz. Fakat neticede çocuğunuza "Samuel"i örnek almasını söylemelisiniz. Eski çağlarda Yahudi Peygamberi henüz bir ergenken Tanrı ona seslendi o da dedi ki "Konuş, kulun seni dinliyor" (2).. İnsanlık tarihinde iz bırakan kadın ve erkekler, bu ilahi çağrıyı içlerinde hissetmiş ve ona kulak verip mesleki yaşamlarının yönünü belirlemişlerdir.

Yukarıda sayılan bütün sorunlar her kuşağın çözmek durumunda kaldığı ortak problemlerdir. Fakat çağdaş ergenlerin yaşadığı dünya ebeveynlerinin ergenlik çağından ve geçmişte yaşamış olan bütün ergenlerinkinden farklı bir dünyadır.

BEŞ TEMEL FARKLILIK

Bütün bu benzerliklerin dışında çağdaş ergenlerle geçmişte yaşamış olan ergenler arasında büyük bir farklılık olduğunu unutmayalım. Bu farklılığın sebebi de ergenin yukarıda belirtilen sorunlarla yüzleşmek durumunda kaldığı modern kültürel çevredir. Bu kültürel farklılıkların bazıları nelerdir?

1. Teknoloji

Çağdaş ergenler yüksek teknolojiyle donatılmış bir dünyada büyürler, bu da en belirgin farklılıklardan biridir. Kablolu ve uydulu TV, çağdaş ergene ana babasının sadece radyo, kablo TV ve telefondan yararlanarak büyüdüğü dünyadan çok daha küresel bir dünya sunar. Radyo ve TV kanallarının çok fazla oluşu kendi kültürümüz içinde akla gelebilecek her türlü eğlenceye ulaşmamızı sağlar. Fakat ergen bu programlarla sınırlı kalmaz. Şimdiye kadar çekilmiş bütün filmler köşebaşındaki videocuda kiralanmak üzere hazırdır ve dinlemek istediğiniz herhangi bir şarkının CDsi ergenin her zaman açık duran müzik setinde çalmaktadır.

Çağdaş ergen aynı zamanda bilgisayarla büyümüştür. Aslında ikisi de aynı zaman dilimi içinde beraber büyüdüler demek daha doğru. Milyonlarca ergenin kendini bildiğinden beri bir bilgisayarı vardı. Internet otoyolu, çağdaş ergen için olumlu ve olumsuz etkilerle dolu geniş ve işlek bir yol olmuştur. Vizyona yeni girecek olan filmlerin özel gösterimlerini sunmak, ülkenin dört bir yanından radyo yayınlarını ulaştırmak ve en son çıkan albümleri dinletmek gibi imkanların yanı sıra internet onlara mesajlar ileten arkadaşlarla tanışma olanağı da sağlar. Aslında sohbet odaları ve mesaj olanağı ile internet ergenin, arkadaşlarıyla iletişim kurma ve tartışma aracı olan telefonun yerini hızla almaktadır. Yakınlarda yapılan bir anketin ortaya koyduğu sonuçlara göre ergenler bilgisayarlarını haftada ortalama "8,5 saat elektronik posta atmak ve sohbet etmek için ve sadece 1,8 saat ev ödevi için kullanıyorlar" (3). Bu teknolojik gerçekler ergen çocuğunuzla dünya arasında bir köprü kurmakta ve sonuçta çağdaş ergen, ailesinin hayal bile edemeyeceği kadar çok kültürel uyarıcıyla karşı karşıya kalmaktadır.

2. Şiddet Bilgisi ve Şiddete Maruz Kalma

İkinci kültürel farklılık ise ergen çocuğunuzun şiddet içeren insan davranışını öğrenmesi ve onunla iç içe yetişmesidir. Bunun bir kısmı medya aracılığıyla hayatımıza sokularak teknolojik ilerlemenin sonucu olarak ortaya çıkıyor fakat diğer kısmı kültürümüzde neredeyse bir saplantı haline gelen şiddet açlığımızdan kaynaklanıyor. Filmlerimiz, şarkılarımız ve romanlarımız şiddet içeren sahnelerle dolu. Bir Gallup gençlik anketinin ortaya koyduğu sonuca göre ergenlerin yüzde 36'lık bir kısmı geçen ay en az bir tane şiddet içeren film ya da televizyon şovu seyretmiştir.

1999 yılında 10 ergenden 8'inin, yani yüzde 78'lik bir kısmın, Gallup Organizasyonu yetkililerine şiddet içeren filmler ya da televizyon programları seyretmelerinde sorun olmadığını belirtmeleri fakat bununla birlikte aynı ergenlerin yüzde 53'ünün televizyonda ve filmlerde görülen şiddetin genç beyinlere yanlış mesajlar gönderdiği konusunda birleşmeleri ilginçtir. Aynı ankete katılan ergenlerin yüzde 65'i de filmler ve televizyonun günümüz gençlerinin bakış açıları üzerinde büyük bir etki yarattığına inandıklarını söylediler" (4).

Şiddete maruz kalma olgusunu sadece medya ve filmlerle sınırlayamayız. Çoğu çağdaş ergen şiddeti bizzat yaşamıştır. Babalarının annelerini dövdüğüne tanık olmuşlar ya da kendileri babalarından, üvey babalarından veya diğer yetişkinlerden fiziksel şiddet görmüşlerdir. Ergenlerin büyük bir çoğunluğu devlet okullarının şiddete sahne olan yerler olduğu konusunda hemfikirdir.

Bazı ergenler, adam öldürmek dahil olmak üzere şiddetin bir parçası haline gelmişlerdir. Amerika'daki cinayet oranı geçtiğimiz otuz yıl içinde değişmese de gençlerin adam öldürme oranı yükselmeye devam etmiştir. Bu oranın en yüksek olduğu 1980'lerin ortasından 1990'ların ortasına kadar olan dönemde gençlerin cinayet işleme oranı yüzde 168'e ulaştı.

"FBI Amerika'da her yıl yaklaşık 23.000 cinayet işlendiğini ve bunların yüzde 23'ünün 21 yaş ve altı gençler tarafından işlendiğini bildirdi" (5). Şiddet her zaman kültürümüzün bir parçası olmuştur fakat sizin ergen çocuğunuz şiddetle önceki herhangi bir kuşaktakinden çok daha fazla iç içedir.

3. Parçalanmış Aile

Çağdaş ergeni etkileyen üçüncü kültürel faktör ise çağdaş Amerikan ailesinin dağılmaya yatkın doğasıdır. Yakın zamanda yapılan bir Gallup gençlik anketine göre her 10 Amerikalı ergenin 4'ü (yüzde 39'u) anne- babalarından sadece biriyle yaşamaktadır. 10 aileden 8'inde evde olmayan ebeveyn babadır. Aynı anket Amerikan ergenlerinin yüzde 20'sinin anneleriyle birlikte yaşayan üvey baba veya yetişkin erkekle aynı evi paylaştıklarını ortaya koymuştur (6).

Sosyologların gözlemlerine göre aile yapılarımız birbirine benzememektedir ve buna sayısız örnek gösterilebilir: Annelerin ev kadını olduğu, babaların çalıştığı aileler, hem anne hem babanın çalıştığı aileler, bekâr anne veya babalar, farklı ve alâkasız altyapılara sahip çocukları bir araya getiren ikinci evlilikler, çocuksuz çiftler, çocuklu ya da çocuksuz evli olmayan çiftler ve eşcinsel ebeveynler. "Aile yaşamında tarihi bir değişim dönemi yaşıyoruz" (7). Başka bir araştırmacı da "Bu parçalanma ile ilgili veriler henüz tamamlanmamış olmakla birlikte, sosyolojik bir görüşe göre, parçalanma ile günlük gerginlikler arasında doğrudan bir bağ vardır. Tutumlar, stres, yabancılaşma ve git gide kısalan dikkat yoğunluğu süremiz doğrudan yeni aile biçimlerine uyum sağlama konusundaki zorlanmayla ilgilidir" der (8).

Çekirdek aile yapısının parçalanması konusuna ek olarak denebilir ki günümüz ergeni, dedelerin, büyükannelerin, amcaların, halaların ve diğer akrabaların oluşturduğu geniş aile yapısından yoksun yetişmektedir. Önceki kuşaklarla kıyaslandığında günden güne büyüyen bir hızla çekirdek aileler geniş

ailelerden uzaklaşmaktadırlar. Ayrıca eskiden komşular birbirlerinin çocuklarını kendi çocukları gibi gözetmekteydi fakat artık insanlar çok meşgul olduklarından bu işi nadiren yapıyorlar. Bir zamanlar devlet okulları daha homojendi ve gençlere, birbirleriyle güven içinde kaynaşabilecekleri bir ortam sunuyorlardı. Evin dışında gelişen bütün bu olumlu etkiler hızla yok olmaktadır.

Yale Çocuk Çalışmaları Merkezi Müdürü James Cromer bu çöküntüyü en az çekirdek ailenin parçalanma faktörü kadar kritik buluyor. Cromer, kendi çocukluk günleri hakkında şunları söylüyor: "Okulla ev arasında gidip gelirken yaptığım yaramazlıklar ana babamın en az beş arkadaşı tarafından annemlere iletilirdi. Öyle insanlar artık yok" (9). Eskiden gençler geniş ailelere, sağlıklı komşuluk ilişkilerine, kiliselere ve topluluklara güvenirlerdi. Çoğu günümüz ergeninin sırtlarını dayayacak bir şeyleri yok artık.

4. Cinsellik Bilgisi

Günümüzde gençler cinsellik kavramının çok farklı bir şekilde algılandığı bir dünyada yaşamaktadır. 1960'larda ergenler ebeveynlerinin geleneksel cinsellik kurallarına isyan ettiler ama onları yine de hatırlıyorlardı. Hatta, kuralları çiğnedikleri için bazen suçluluk bile duydular. Ama çağdaş ergen cinsellik kuralları olmayan bir dünyada yaşamaktadır. Filmler, medya ve müzik seksi aşkla özdeşleştirip onun bir flört ilişkisinin vazgeçilmez parçası olduğunu dile getirmektedirler. Neticede denebilir ki çok fazla sayıda ergen cinsel bakımdan aktif durumdadır. "Anket sonuçları değişik olsa da, ortalama Amerikan gençlerinin yüzde 70-80'i liseyi bitirdiği seneye kadar cinselliği yaşadığını gösteriyor" (10).

Cinselliğini henüz yaşayamamış ergenler ise "Acaba önemli bir şey mi kaçırıyorum?" ya da "Bende bir sorun mu var?" gibi sorulara saplanıp kalmaktadır. Bununla birlikte cinsel yönden aktif durumda olan ergenler de genellikle kendilerini kötü, kullanılmış ve boş hissetmektedirler.

Çağdaş ergen sadece cinselliğin bir flört ilişkisinin parçası olması gerektiğini öğrenerek değil, aynı zamanda evlenmeden önce beraber yaşamanın normal ve eşcinsel ilişkinin de alternatif bir yaşam biçimi olduğunu görerek yetişmektedir. Artık "biseksüel" ya da "transeksüel" kelimeleri ergenin dağarına eklenmiştir. Gerçekten seks bugün bir Amerikan tanrıçası olmuştur ve bu güce ibadet etmek için yaratılan tapınaklar da aklın alamayacağı kadar çoğalmıştır. Çağdaş ergenin gelişmekte olan cinselliğine kendisinin yön vermek zorunda olduğu bir dünyada yaşıyoruz.

5. Tarafsız Ahlâki ve Dini Değerler

Sonuç olarak denebilir ki ergen, gerçek bir dini inanç sonrası dünyada yetişmektedir. Din ve ahlâk konusunda güvenilebilecek bir kaynak yoktur. Geçmiş kuşaklarda çoğu Amerikalı ahlâklı ve ahlâk dışı sayılabilecek davranışları anlayabilme yetisine sahipti. Bu ahlâki yargılar temel olarak Kutsal Kitaplara dayanıyordu. Bu olgunun günümüz çağdaş ergenleri için geçerli olduğu söylenemez. Amerika tarihinde ilk kez bir kuşak bütünüyle belli başlı birtakım ahlâki değerlere bağlı olmadan yetişmektedir. Değerler genelde yansızdır; ergene kendini iyi hissettiren neyse onun doğru olduğu söylenir. Yanlış ise görecelidir.

Barna Araştırma Grubu, 1990'ların ortasında, yetişkinlik sınırındaki ergenlerin durumunu ortaya koyan bir anket yaptı. Bu ankete göre ergenlerin yüzde 91'inin "Belli bir durumda bir kişiye doğru gelen herhangi bir şey başka bir insana benzer bir durumda doğru gelmeyebilir" ifadesine katıldığı ortaya çıktı. Yüzde 80'lik bir kısım ise "Konu ahlâk ve etik olduğunda "doğru" her insan için farklı bir anlam taşır ve kimse gerçek doğruyu bildiğini iddia edemez" fikrine katıldığını söyledi. Dürüstlük ve doğruluk kavramlarının değerlendirildiği başka bir grupta da gençlerin yüzde 57'si "yalan söylemenin bazı zamanlarda gerekli olduğu" (11) konusunda hemfikirdiler.

Çağdaş ergenlerin kafalarında doğru ve yanlış kavramları tam olarak belirginleşmemiştir. Bu ahlâk yönü fazla gelişmemiş kuşağın oluşumundaki temel nedenleri eğitimci Thom Rainer şöyle açıklıyor: "1946'dan önce doğmuş olan *Kurucular* doğru ve yanlışı ayırdetmek için Kutsal Kitap kurallarına başvurmuşlardır (ve hâlâ da bu kurallara göre hareket etmektedirler) Onlar Kutsal Kitabın günümüz hayatı için ahlâki bir rehber olduğuna inanmaktadırlar. Bununla birlikte *Kurucuların* çocukları olarak niteleyebileceğimiz yeni nesil çocukları ve onların çocukları olan internet kuşağı ibadetten ve dinle ilgili birçok şeyden elini ayağını çekmişlerdir." Rainer şöyle devam ediyor:

> "Din etkisini üzerlerinde çok fazla hissetmeyen gençler, aileleri tarafından ahlâkdışı olarak tanımlanabilecek birtakım işlere girişmeye başladılar. Onlar ana babalarının ve hatta büyükanne ve büyükbabalarının ahlâk standartlarına sahiptiler fakat bu olguları sadece teori olarak kabul edip hayata geçirmediler. 1977-1994 yılları arasında doğmuş olan ve *Geçiş Kuşağı* olarak adlandırılan insanların ne Kutsal Kitap gibi bir ahlâk standardı ne de ailelerinde onlara ahlâki yönden örnek teşkil edebilecek kimseleri vardı. Kafalarında ve algılarında doğru ve yanlış tanımları tamamen belirsizdir. Ahlâk olgusundan yoksun bir kuşak yetişkinler dünyasına adım atmak üzeredir" (12).

Ergenlik yılları genelde dini inançların sorgulandığı bir zaman dilimidir. Gençler ana babalarına dini açıdan inandıkları ve inanmadıkları konular hakkında sorular sorarlar. Aslında burada da hayatlarının bütün evrelerinde yaptıkları gibi kendi kimliklerini ortaya çıkarmaya çalışmaktadırlar. Günümüz dünyasının küresel doğası dolayısıyla, hem gelişen teknoloji hem de değişik dini gruplara mensup arkadaşları aracılığıyla gençler, sayısız dini inançlar tanımaktadırlar ki bu da çağdaş dünyanın getirmiş olduğu bir farklılıktır.

Din, çağdaş ergen için önemli bir olgudur. Son günlerde yapılan bir Gallup anketine göre her 5 ergenden 4'ü (yüzde 79) "dini inancın hayatlarında anlamlı bir etki yarattığına inandıklarını söylediler" (13). Ergenlerin büyük bir çoğunluğu (yüzde 64) değişik dini gruplara mensup. Gençlerin yarısı ise (yüzde 49) hayatlarının Tanrı'ya ya da büyük bir güce ait olduğunu düşündüklerini söylediler. Ergenlerin 3'te 1'i (yüzde 35) dini inancın hayatlarındaki en önemli etki olduğunu belirtirken diğer 3'te 1'lik kısım ise kendilerini "yeniden doğmuş" olarak nitelendirdiler. 10 ergenden 4'ü (yüzde 42) Gallup anketinde "bir önceki hafta dini çalışmalar için çeşitli organizasyonlara katıldıklarını" söylediler (14). Günümüz gençleri soyut dini inançlardan çok dini grupların deneysel ve ilişkisel yapısıyla ilgilenmektedirler; şöyle ki eğer grubun destekleyici, insancıl ve davetkâr bir eğilimi varsa gençler, grubun din konusundaki birçok düşüncesiyle ters de düşseler bu ruhani topluluk içindeki yerlerini alırlar.

ANA BABA REHBERLİĞİ

Bu, ergen çocuğunuzun içinde büyüdüğü dünyadır ve çağdaş ergenler bu modern dünyada ebeveynlerinin rehberliğine ihtiyaç duyarlar. Yakın bir tarihte yapılan bir ankette gençler, üniversiteye girmek, dinsel faaliyetlere katılım, ev ödevi yapmak ya da içki içmek gibi çeşitli konularda akranlarından çok ana babaları tarafından yönlendirildiklerini belirtmişlerdir. Ebeveynler ayrıca çocuklarının iş ve kariyer planları konusunda da söz sahibidirler. Akranlarının ise gençlerin acil vermesi gereken kararlarda (kiminle flört edeceği, dersi kırıp kırmayacağı, saçını nasıl yapacağı ya da giyim biçimi vb.) ebeveynleriyle kıyaslandığında daha etkili oldukları gözlenmiştir.

Bir ankette ergenlere "Kararlarınızı verirken en çok kimin etkisinde kalıyorsunuz? Ailenizin mi yoksa arkadaşlarınızın mı?" diye sorulmuş ve cevabın, ergenin gelecekte çizeceği yetişkin portresindeki temel unsur sayılabilecek olan ebeveyn

etkisi olduğu saptanmıştır. Evet, ergen çocuğunuz birtakım kararlar verirken arkadaşlarının etkisinde kalacaktır fakat ebeveyn faktörü yine de gencin düşünce ve davranışlarında en temel etkiyi yaratmaktadır. Kitabın diğer bölümlerinde ele alınacak konular ergen çocuğunuzun sevgi ihtiyacını karşılama konusunda size bilgi verecek ve böylece hayatın diğer bütün alanlarında çocuğunuza gereken etkiyi göstermeniz için zemin hazırlayacaktır.

NOTLAR

1. *YOUTHviews* 6, no. 8 (April 1997): 3; published by the George H. Gallup International Institute, Princeton, N.J.
2. 1 Samuel 3:10.
3. Linda Temple, "Courting by Computer: On-Line Replacing Phone Lines for Teens in Touch," *USA Today,* 14 April 1997.
4. *YOUTHviews* 6. no. 7 (March 1999): 3.
5. Ames Garbarino, Lost Boys: *Why Our Sons Turn Violent and How We Can Save Them* (New York: Free Press, 1999), 6-7.
6. *YOUTHviews* 5, no. 9 (May 1998): 2.
7. Jerrold K. Footlick, "What Happened to the American Family?" *Newsweek* (Special Edition), Winter/Spring, 1990, 15.
8. Eric Miller ve Mary Porter, *In the Shadow of the Baby Boom* (Brooklyn, N.Y.: EPM Communications, 1994), 5.
9. Richard Louv, *Chilhood's Future* (New York: Anchor, 1990), 6.
10. Ron Hutchcraft, *The Battle For a Generation* (Chicago: Moody, 1996), 32.
11. George Barna, *Generation Next* (Ventura, Calif.: Regal, 1995), 32
12. Thom Rainer, *The Bridger Generation* (Nashville: Broadman & Holman, 1977), 44.
13. *YOUTHview* 6, no. 3 (November 1998): 2.
14. Ibid., 6, no. 1 (September 1998): 2.
15. Ibid., 5, no. 1 (September 1997): 1.

2. bölüm



ANA BABA SEVGİSİNİN ÖNEMİ

İki çocuk annesi olan Becky'de ebeveyn travmasının bütün belirtileri vardı. "Dr.Chapman ölesiye korkuyorum" dedi. "Oğlum 12, kızım 11 yaşında. Ergenler hakkında kitaplar okuyorum ve tedirginim. Öyle görünüyor ki bütün ergen çocuklar cinsel ilişkide bulunuyor, uyuşturucu kullanıyor ya da okula silahla gidiyorlar. Durum gerçekten de bu kadar kötü mü?" Becky bu soruyu bana Moline, Illinois'de evlilik konulu bir seminerde sordu. Sonra da şunu ekledi, "Düşünüyorum da, belki çocuklarımın liseyi bitirene kadar okula gitmeden evde ders almaları daha iyi fakat bu da beni korkutuyor. Çocuklarımın ergenliğe adım atmalarına hazır olup olmadığımı bilemiyorum."

Geçtiğimiz beş sene boyunca Becky gibi birçok ebeveynle karşılaştım. Çok sayıda ana baba ergen çocukların yetiştirilmesi konusunda kitaplar okumakta ve televizyon aracılığıyla ergen şiddetine ilişkin daha çok şey öğrenmektedirler. Günlük gaze-

telerde çıkan haberleri okuyup telaşa kapılmaktadırlar. Eğer siz de tedirgin ana babalardan biriyseniz ya da en azından kendinize "Acaba korkmalı mıyım?" diye soruyorsanız kitabın bu bölümü umarım korkularınızı bastırmanıza yardımcı olur. Ergen çocukları eğitmede kaygı doğru bir zihinsel tutum değildir. Umuyorum ki bu bölümde okuyacaklarınız endişelerinizi az da olsa hafifletir ve size çocuğunuzun hayatında olumlu bir rol oynayabilmeniz için gereken güveni kazandırır.

AİLELER'DEN VE *OKULLAR*'DAN İYİ HABERLER

Söze, durumun o kadar da kötü olmadığını söyleyerek başlamak istiyorum. Yakın bir tarihte yapılan bir Gallup gençlik anketinde Amerikan gençlerinin sadece yüzde 57'sinin ana babasıyla yaşarken yüzde 87'lik bir kısmın aynı evde oturmamalarına rağmen sadece babalarıyla görüştükleri ortaya çıkmıştır (1). Gençlerin büyük bir çoğunluğu (yüzde 70) kendilerini babalarına "son derece" yakın bulduklarını söylemişlerdir (2). Son zamanlarda yapılan başka bir anket 13-17 yaş arasındaki ergenlerin büyük bir çoğunluğunun kendilerini okulda iyi hissettiklerini ortaya koymuştur. Ergenlerin kayda değer bir kısmı okullarında destek gördüklerini (yüzde 82) ve mutlu olduklarını (yüzde 85), çoğu beğenildiklerini (yüzde 78), ilgi çektiklerini (yüzde 77), destek gördüklerini (yüzde 76) ve cesaretlendirildiklerini (yüzde 72) belirtmişlerdir (3). Bütün eğitim yanlısı ebeveynlerin yüreklerine su serpecek iki istatistik vardır, bunlar, ergenlerin yüzde 97'sinin lise mezunu olacağını ve bunların da yüzde 83'ünün günümüzde üniversite eğitiminin "çok önemli" olduğu konusunda birleştiğini göstermektedir (4).

George Gallup Jr. bütün bu bulguları gözden geçirdikten sonra günümüz ergenlerini iyimserlik, idealistlik, doğal gelişim ve taşkınlık olgularıyla motive olan bir topluluk olarak tanımlar: "Gençler insanlara yardım etme konusunda çok he-

veslidirler, dünya barışı ve sağlıklı bir dünya için çalışmaya gönüllüdürler ve okulları ve öğretmenleri konusunda da gayet iyimser bir tutum sergilerler." Gallup sözlerini gençlerin gelecekleri hakkındaki düşünceleriyle ilgili şunları söyleyerek tamamlar: "Amerikan gençliğinin büyük bir çoğunluğu gelecekleri konusunda mutlu ve heyecanlı olduklarını, kendilerini ailelerine çok yakın hissettiklerini, evliliğe sıcak baktıklarını, ilerde çocuk sahibi olmak istediklerini, özel yaşamlarından hoşnut olduklarını ve kendi seçimleriyle oluşacak kariyerlerinde zirveye çıkmayı arzuladıklarını söylediler" (5).

İnsan Gelişimi ve Eğitimi Araştırma Merkezi'nde kıdemli araştırma uzmanlarından biri ve tanınmış bir ergenlik çağı uzmanı olan Lawrence Steinberg, "Ergenlik dönemi doğası gereği zor bir dönem değildir. Psikolojik sorunlar, davranış bozukluğu ya da aile ile anlaşamama artık ergenlik çağına özgü ortak sorunlar değil, hayat döngüsünün her kesiminde rastlanan durumlardır. Bazı ergenlerin başları belaya girer, bazıları ise belaya kendileri bulaşırlar ki bu da söylediğim şeyin doğru olduğunu kanıtlar fakat gençlerin büyük bir çoğunluğu (neredeyse 10 ergenden 9'u) hiçbir şekilde başlarını derde sokmaz" der. Temple Üniversitesinde psikoloji profesörü olan Steinberg sözlerine şöyle son verir: "Uyuşturucu, ihmalkârlık, hızlı seks hayatı ve her tür otoriteye karşı çıkma eğilimi gibi problemler ergen gelişiminin 'normal' bir süreci olarak görülse de aslında normal değildir. Çünkü ergende görülen bu tip sorunlar önlenebilir ve müdahale edilebilir niteliktedir. İyi çocuklar ergenlik çağı yüzünden birdenbire birer canavara dönüşmüyor" (6).

Gerçek şudur ki gazetelerde okuduklarımız ya da medya aracılığıyla duyduklarımız sorunlu ergen çocukların yüzde 10'luk bir kısmıyla ilgilidir, ki bunların büyük bir kısmının sorunları çocukluk yıllarına dayanmaktadır. Siz ergen çocuğunuzla iyi bir ebeveyn-genç ilişkisi geliştirebilirsiniz. Ergen çocuğunuzun istediği ve sanırım sizin de isteğiniz bu. Bu bölümde

bu ilişkiyi kurmada gerekli olan, inancıma göre en önemli noktaya, yani ergen çocuğunuzun duygusal sevgi ihtiyacını karşılama konusuna değineceğim. Eğer siz bu olguyu genç çocuğunuzun gereksinim duyduğu bir şey olarak görüp bu ihtiyacına cevap verirseniz çocuğunuzun kitabın birinci bölümünde de söz ettiğim kültürel gelişim sularında doğru rotayı bulmasına yardım edebilirsiniz.

Ergen ebeveynlerinin sevgisinden emin olursa toplumda olgun ve üretken bir birey olma yolunda karşısına çıkabilecek ve önünü kesecek olumsuzluklarla savaşımda kendine daha çok güvenir. Ergen, ebeveyn sevgisi olmadan uyuşturucu, sapkın cinsellik ve şiddet gibi kötü olguların cazibesine kolay kapılabilir. Bence ana babanın ergenin duygusal sevgi gereksinimini doğru olarak karşılamayı öğrenmesinden daha önemli bir şey yoktur.

"Duygusal sevgi" olarak neyi kastediyorum? Ergen ruhunun derinliklerinde ana babası tarafından bağlılık duygusunu, kabul görmeyi ve hem zihinsel hem ruhsal yönden beslendiğini hissetmek ister. Bu olduğunda ergen sevildiğini hisseder. Eğer genç bu sayılan şeyleri hissetmezse bu, içindeki duygu deposunun boş olduğu anlamına gelir ve bu boşluk da gencin davranışlarını büyük ölçüde etkiler. Bunların her birini daha derinlemesine ele alalım.

ERGENİN BAĞLANMA İSTEĞİ

Ana Babanın Varlığı

Küçük çocuğun ana babasına "bağlılığı" konusunda çok şey yazılıp çizilmiştir. Çocuk psikologlarının çoğu bu duygusal bağlanma olmadığı takdirde çocuğun duygusal gelişiminde güvensizlik duygusunun hakim olacağı noktasında birleşirler. Bağlanmanın tam tersi terk edilmedir. Eğer küçük çocuğun ana babası ölmüş, boşanmış ya da bir şekilde çocuğu terk etmişlerse bu duygusal bağ, ebeveyn ile çocuk arasında oluşamaz.

Bu bağ için ilk koşul ana babanın varlığıdır ve zaman da bağın oluşmasında önemli bir faktördür.

Ergenlik döneminde de aynı kurallar geçerlidir. Boşanma, iş ya da başka nedenlerden dolayı çocuklarıyla fazla beraber olamayan ana babalar ergenin ailesine olan bağlılık duygusuna zarar verir. Şu da bir gerçektir ki, ergenin ailesine bağlı olması ve onlar tarafından sevildiğini hissetmesi için beraber daha fazla zaman geçirmesi gerekir. Kendini terk edilmiş hisseden ergen kendine durmadan "Benim ne eksiğim var, neden annem ve babam benimle ilgilenmiyorlar?" sorusunu soracaktır. Eğer ana babalar ergen çocuklarına onları sevdiklerini hissettirmek istiyorlarsa onlarla daha çok beraber olabilmek için zaman yaratmaları gerekir.

İletişimin Birleştirici Gücü

Fiziksel olarak yakın olmak ana baba ve ergen arasında her zaman bir bağlılık hissi yaratmaz. Duygusal bağlılık iletişim gerektirir. Eğer ergen çocuğunuzla iyi iletişim kuramıyorsanız iki hafta boyunca her gününüzü evde birlikte geçirseniz bile onunla doğru dürüst bir çift lâf bile edemezsiniz.

Bir araştırma projesini incelerken yakın bir tarihte gerçekleştirilen bir ankete katılan gençlerin yüzde 71'inin gün içersinde en az bir öğünü aileleriyle yediklerini söylediklerini saptadım. Fakat daha sonra ankete katılan gençlerin yarısının aileleriyle yedikleri son akşam yemeğinde televizyon seyrettiklerini öğrenince bu saptamam değerini yitirdi. Ayrıca her dört ergenden biri yemekteyken radyo dinlemiş, yüzde 15'i de kitap, dergi ya da gazete okumuşlar (7). Öyle görünüyor ki ana babaların çoğu yemek saatlerini ergen çocuklarıyla iletişim kurmak için kullanmıyorlar.

Bence sofra ergenlerle bir duygusal bağ kurmak için en elverişli yerlerden biridir. Ergen hangi yemeği sevmez? İyi bir yemek için, ana babayla ufak bir sohbet lezzetli bir yemek için

ödenecek çok küçük bir bedel olsa gerek. Eğer sizin aileniz her gün en az bir öğünde bir araya gelen yüzde 71'lik orana dahil değilse bu küçük sohbet fikrini benimsemenizi öneririm. Beraber yiyen fakat konuşmayan kesim içinse yeni bir aile yemeği tüzüğü sunmak istiyorum. Ergen çocuğunuza ve diğer çocuklarınıza yeni bir sofra geleneği başlattığınızı duyurun: "Önce şükredeceğiz, sonra sohbet edeceğiz, daha sonra da eğer istersek televizyon izlemeye, radyo dinlemeye ya da gazete okumaya dönebiliriz."

Aile fertlerinden birisi yemek için Tanrı'ya ve yemeği yapan kişiye teşekkürlerini sunduktan sonra aile bireylerinden her biri o gün yaşadığı üç olayı ve bu olaylar hakkında ne düşündüğünü diğerleriyle paylaşacak ve o konuşurken diğerleri dikkatlerini vererek onu dinleyecekler. Anlatılan olay hakkında soru sorabilirler fakat anlatan kişi istemediği sürece diğerleri öğüt vermeyecek.

Bu yeni gelenek ergen çocuğunuzla aranızda bir bağlantı duygusu oluşturmak ve bu durumu korumak için yeterli olabilir.

ERGENİN KABUL GÖRME ARZUSU

Kabul Görmenin... ve Reddedilmenin Gücü

Duygusal sevginin ikinci unsuru ergenin ana babası tarafından kabul gördüğünü hissetmesidir. 14 yaşındaki bir erkek çocuğu, "Annem ve babam beni olduğum gibi kabul ederler, bu da onların en sevdiğim huyudur. Beni ablam gibi olmaya zorlamazlar" demişti. Bu ergen çocuk sevildiğini hissediyor ve bu sevgi de ailesinin onu olduğu gibi kabul etmesinden kaynaklanıyor.

"Annem-babam beni seviyorlar. Kendimi iyi hissediyorum." Kabul görmüşlüğü hisseden ergenin kafası bu tip mesajlarla doludur. Kabul görmenin tam tersi reddedilmedir ve bunun mesajları da "Beni sevmiyorlar. Ben onlar için yeteri

kadar iyi değilim. Benim farklı olmamı isterlerdi" gibi olumsuz düşüncelerdir. Kendini reddedilmiş hisseden çocuk açıkça ailesi tarafından sevilmediğini de düşünecektir.

Antropolog Ronald Rohner reddedilmeyi dünyada yüzün üstünde kültürde incelemiştir. Rohner'in bulgularının ışığı altında denebilir ki kültürlerin reddetme olgusunu ifade biçimleri farklı olsa da reddedilmiş çocuklar her yerde kendine güven eksikliği, yetersiz ahlâki gelişim, stresle başa çıkmada zorluk ve cinsel kimlik karmaşası gibi sayısız psikolojik problemin tehdidi altında yaşamaktadır. Rohner reddedilmenin bıraktığı etkilerin o kadar güçlü olduğuna inanır ki reddedilmeyi "Çocuğun duygusal sistemine tümüyle yayılan ve onu altüst eden psikolojik habislik" olarak tanımlar (8).

Cornell Üniversitesi'nde İnsan Gelişimi Profesörü olan James Garbarino şiddete yönelen ergenlerin iç dünyaları üzerinde yıllar süren araştırmalar yaptı ve reddedilme duygusunun şiddete yönelen bir ergenin psikolojik dokusundaki temel unsur olduğu sonucuna vardı. Bu duygu genelde söz konusu ergenin başka bir akraba ile kıyaslanmasından doğmaktadır. Garbarino, New Yorklu, 18 yaşında ve bir polis memurunu vurmaktan dolayı ömür boyu hapis cezasına çarptırılmış bir gençle görüşme yaparken orada bulunan masanın üzerine iki teneke kutu koydu ve "Bu masanın bütün yüzeyini annenin sevgisi olarak düşünelim" diyerek kutulardan birini eline alıp "Bu teneke kutu sensin" dedi. Diğer kutuyu göstererek de "Bu da senin erkek kardeşin" dedi. "Annenin sevgisi senin teneke kutunu ne kadar dolduruyor, erkek kardeşininkini ne kadar?" diye sordu.

Genç suçlu kendi teneke kutusunu göstererek onun yüzde 20 civarı dolduğunu erkek kardeşinin tenekesinin doluluk oranının ise yüzde 80 olduğuna işaret etti.

Garbarino "Şimdi de masamızı kabul edilme ve reddedilme olgularını göstermek amacıyla kullanalım" deyip masanın bir ucunu göstererek açıkladı "Bu köşe tamamen kabul görmeyi diğer köşe ise bütünüyle reddedilmeyi temsil ediyor.

Sen annenin seni ve kardeşini ne derece kabul ettiğini göstermek için bu iki teneke kutuya yer seç."

Genç adam kendi kutusunu reddedilme olgusunun temsil edildiği köşeye, erkek kardeşininkini ise bütünüyle kabul edilmeyi temsil eden diğer köşeye koydu.

Rehber "Söylemek istediğin şey senin yüzde 90 oranında reddedildiğin, kardeşininse yüzde 100 kabul edildiği mi?" diye sordu.

Genç bu soruya "Evet" cevabını verdi (9). Bu örnekte de görüldüğü gibi kendini reddedilmiş hisseden ergen çocuk aynı zamanda annesi tarafından sevilmediğini düşünmektedir.

Genci Kabul Etmek... Davranışı Düzeltmek

Ana babaların büyük bir çoğunluğu çocuğa onu bütünüyle kabul ettiklerini göstermenin yanlış olduğunu düşünürler. İki ergen çocuk sahibi ve endişeli bir baba olan Bob bütün içtenliğiyle bana, "Dr.Chapman bir genç hatalı davranışlarda bulunsa bile onu bu haliyle nasıl kabul ettiğinizi anlayamıyorum. Ben çocuklarımın kendilerini reddedilmiş gibi hissetmelerini istemiyorum ama doğrusu yaptıkları bir yanlış hareketi beğenmediğim zaman, onlara karşı tavır alıyorum. Onları şu durumda reddediyor gibi görünebilirim fakat içimden böyle hissetmiyorum. Onları seviyorum ve onlar için endişe duyuyorum. Hayatlarını mahvetmelerini istemiyorum" dedi.

Bob ergen çocuklarının hatalı davranışlarını düzeltirken aynı zamanda onlarla iletişim kurup kabul etmeyi henüz öğrenememiş binlerce ana babanın temsilcisi gibiydi. Bu konuyu beş sevgi dilini ele alırken ve 12. Bölümde disiplin olgusuna değinirken daha derinlemesine irdeleyeceğiz.

Şimdi anlatmak istediğim şeyi teolojik bir örnek vererek açıklamak istiyorum. 1.yy'da yaşanmış olan havari Paul "O'nun sayesinde İsa bizi kabul etti" der (10). O kutsal olan Tanrı'nın kutsal olmayan bizleri kabul etmesi üzerine kurulu olan temel

Hıristiyan öğretisine gönderme yapar. Kutsal olmayan bizleri kabul etmesinin nedeni bizi, kendisinin bir parçası olarak görmesidir, bunun nedeni ise bizim onun oğlunu kabul etmiş olmamızdır. O'nun oğlunu kabul ettiğimiz için Tanrı da bizi kabul etmiştir. Paul'ün anlatmak istediği şudur: Tanrı hareketlerimizden hoşnut olmasa da, bizden her zaman memnundur, çünkü biz onun çocuklarıyız. Ebeveyn olarak işte bunu yapmaya çalışıyoruz, yani davranışlarından bağımsız olarak onların ana babası olmaktan ne kadar mutlu olduğumuzu anlatarak çocuklarımızla iletişim kurmak. Bu da karşılıksız sevmek dediğimiz şeydir.

Karşılıksız sevginin anlamı şudur: "Seni seviyorum, senin her şeyinle ilgileniyorum. Sen benim sorumluluğum altındasın, çünkü benim çocuğumsun. Yaptıklarından her zaman hoşnut değilim ama seni her ne olursa olsun seviyorum ve senin varlığın bile benim için bir mutluluk kaynağı. Kızım ya da oğlum, seni asla reddetmem. Senin için doğru olduğuna inandığım şeyleri yapmak için her zaman burada olacağım ve ne olursa olsun seni seveceğim."

Ulusal Rahip Merkezi'nin Başkanı Ken Canfield, "Ergenliğin en önemli sorunu olan 'Ben kimim?' sorusunu asla unutmayın. Ergen çocuğunuz bu soruyu kendisi için cevaplamak durumunda kalacaktır. Sizden her zaman duymak istediği şey 'İlerde nasıl bir insan olursan ol, ben yine seni seveceğim'dir der ve sonra her ergenin kâbusu olan başka bir soruya değinir; Ergenliğin büyük bir korkusunu asla unutmayın, 'Ben normal miyim?' sorusu. Bu sorunun olası yanıtı 'Evet'tir ama ergenin babasından duymak istediği cevap şudur; 'Normal bir çocuk olmasaydın da seni severdim'" (11).

Canfield'ın bahsettiği şey birine karşılık beklemeden verilen sevgi ve birini karşılık beklemeden kabul etmedir. Daha sonra başka öneriler sunacağım ama şimdi bu noktada ergen çocuğunuza sizin ona birtakım konularda yol göstermek ve yanlışlarını düzeltmek adına verdiğiniz mesajları çok daha et-

kili bir biçimde aktaracak basit bir yaklaşımdan bahsetmek istiyorum. Çocuğunuza gitmesini istediğiniz yol hakkında bilgilerinizi sunmadan önce her zaman böyle bir cümleyle giriş yapın "Seni çok seviyorum ve benim önerilerimi dinlemesen bile seni sevmeye devam edeceğim. Fakat seni sevdiğim için de bu öğütleri vermek durumundayım." Daha sonra da konu hakkındaki engin bilgilerinizi çocuğunuzla paylaşın.

Çocuğunuzun, davranışını onaylamasanız bile onun yanında olduğunuzu bilmeye ihtiyacı vardır. Mesajı kendi sözcüklerinizle iletin. Eğer abartılı bir ifadeniz varsa, "Şu an olduğu gibi ilerde de büyük bir bağ ile bağlı olacağım oğlum acaba babasının öğütlerini duymak ister mi?" ya da "Çok sevdiğim ve hayatımın sonuna kadar gözeteceğim kızım babasının onun hayatına büyük ölçüde etki edeceğine inandığı gizli düşüncelerini öğrenmek ister mi?" gibi sorular sorabilirsiniz. En rahat söyleyebildiğiniz şekli bulmaya çalışın ve söyleyin hatta sık sık söyleyin.

ERGENİN RUHUNUN BESLENMESİNİN ÖNEMİ

Duygusal sevginin üçüncü unsuru ergen çocuğunuza verdiğiniz besindir. Burada besinden kastedilen, ergenin ruhsal besinin sağlanmasıdır. Bitkileri, onları ektiğimiz toprağı zenginleştirerek besleriz. Gençleri de havasını soluyarak büyüdükleri ortamı geliştirerek besleriz. Sıcak, şefkatli, destekleyici, olumlu ve duygusal bir ortamda büyüyen ergenler olgun birer insan olma yolunda güzel çiçekler ve lezzetli meyveler vermeye hazırlardır.

Suistimalden Kaçınmak

Ruhsal beslenme denen olgunun tam tersi kötü muameledir. Ergenin birtakım değerlerinin suistimal edileceği bir ortam yaratmak ergenin ruhuna kötülük bulaştırmakla eşdeğer

bir şeydir. Ebeveynlerinden kırıcı, sert, küçültücü veya düşmanca sözler duyan ergenler birer yetişkin olana kadar bu kelimeleri unutmayacaklardır ama sözlü hakarete maruz kalanların yarası bir ömür boyu kanayacaktır. Çocuklarına fiziksel şiddet uygulayan, yani tokat atan, onları döven, iten, vuran ana babalar onların fiziksel gelişimini olumsuz yönde etkileyebilirler hatta daha da kötüsü duygusal gelişimlerinde olumsuz etkiler yaratabilirler ki bu da birer yetişkin olup kendi hayatlarını kurduklarında onları zora sokacaktır.

Ergenin gelişmekte olan psikolojisine kötü muameleye maruz kalmaktan daha fazla zarar veren az şey vardır. Ergenler ailelerinde gözlemledikleri ve onlarda gördükleri üzerinden sonuç çıkarırlar. Bir araştırma bulgularına göre gençlerin şiddete yönelmesinin nedeni zamanında şiddete maruz kalmış olması ve sevgi açlığıdır. Garbarino şiddete başvuran çocukları şöyle tanımlar: "Uyuşturucu kullanırlar. Şiddete yönelirler. Hırsızlık yaparlar. Kendilerini seksin kucağına atarlar. Çetelere katılırlar ve kimse onları dinlemediği ya da seyretmediği zaman parmaklarını emer ve uyuyana kadar yataklarına gömülüp ağlarlar" (12). Şiddete başvuran çoğu ergenin arkasında ona sözlü ya da fiziksel şiddet uygulamış bir ebeveyn vardır. Sevgi kötülük yapmaz, aksine genci her bakımdan besler.

Besleyici Bir Ebeveyn Olun

Ergen çocuğunuzu beslemeden önceki ilk koşul kendinizi beslemenizdir. Ana babalar eğer çocuklarının ergenlik dönemlerindeki gelişimlerini tamamlayabilecekleri destekleyici ve olumlu bir ortam yaratma peşindelerse her şeyden önce kendi duygusal dünyalarındaki zayıflıklarını gidermek durumundadırlar. Ergen ebeveynlerinin birçoğu onlara her bakımdan besleyici bir ortam yaratmamış olan ana babalarla büyümüşler, neticede sonuçları çocuklarına kötü muameleye varan olumsuz tepkiler geliştirmişlerdir. Eğer içinizde buna benzer bir şeyler hissediyorsanız atacağınız ilk adım kendi yaranızı sarmak ve öfkenizi kontrol altına almaya çalışmak olmalıdır.

Bunu, öfke üzerine yazılmış kitaplar okuyarak (13), destek alabileceğiniz gruplara katılarak ya da bir rehbere başvurarak yapabilirsiniz. Geçmişinizin bu karanlık sayfalarıyla yüzleşmek için hiçbir zaman geç değildir. Ergen çocuğunuzu yetiştirirken elinizden gelenin en iyisini hak eder, fakat geçmişinizle ilgili sorunlarınızı çözümlemeden bunu ona veremezsiniz.

Besleyici ana babalar olumlu bir tutuma sahiptir. Hayatın gerçeklerini yadsıdıklarını söylemiyorum, yalnız insanın yaptıklarının arkasında hep Tanrı'yı görmeyi seçtiklerini söylemeye çalışıyorum. Güneşi bulutların arkasında aramakta ve bu ruhu çocuklarına da aşılamaktadırlar. Besleyici ebeveynler çocuklarının söylediği ya da yaptığı şeylerde hep olumlu bir yan arayan ve bunlar hakkında yorum yapan, çocuklarına her konuda cesaret veren kimselerdir.

Besleyici ebeveynler çocuklarına ilgi gösteren, onların hayatlarını geliştirmek için her türlü yolu deneyen ana babalardır. İlerki bölümlerde beş sevgi dilini ele alıp kendi ergen çocuğunuzun temel sevgi dilini keşfetmenize yardım edeceğiz. Bu dili konuşmak çocuğunuzun ruhunu beslemek ve hayatını geliştirmek için en etkili yoldur.

Ergenin Ruhunun Beslenmesi Onun Hayatındaki Tüm Alanları Etkiler, Bunu Unutmayın

Duygusal sevginin ergen için bu denli önemli olmasının nedenlerinden biri de ergenin hayatındaki birçok değişik alanı etkilemesidir. Ergenin sevgi deposu boşsa, ergen "kimse benimle ilgilenmiyor" şeklinde düşünmeye başlayacaktır ve öğrenme motivasyonu engellenmiş olacaktır. Liselerde görev yapan rehberlik danışmanları sık sık "Neden okula gideyim ki ne de olsa kimse benimle ilgilenmiyor" gibi görüşlerle karşılaşmaktadırlar.

Ergenin sevgi deposunun boş olması, ergenin empati, yani başkalarının duygularını anlama ve paylaşma yeteneğini de

olumsuz yönde etkiler. Genç sevildiğini hissetmezse olumsuz davranışlarının karşısındaki insanın duygularını incitebileceğini anlamakta güçlük çeker. Bir araştırmanın sonucu şiddete yönelik suç işleyen gençlerin büyük bir kısmında empatinin yok denecek kadar az olduğunu gösteriyor (14). Empati, Daniel Goleman'ın isimlendirdiği "duygusal zekâ"nın yapı taşlarından biridir. Goleman duygusal zekâyı başkalarının duygularını okuma yetisi, sözsüz iletişim dünyasında etkin iletişim kurabilmek, günlük hayatta yaşadığımız iniş çıkışlara göğüs germek ve ilişkilerimizde karşımızdaki insandan doğru ve yerinde beklentilere sahip olmak olarak tanımlar (15). Dolayısıyla duygusal zekâdan yoksun olmak, ergenin başkalarıyla olumlu bir bağ kurma yetisini etkileyen bir faktördür.

Empatiden yoksun olmak ergenin bilincinin ve ahlâki yargılarının gelişimini de etkiler. Kişinin bilinç standartlarının özümsenmesi ergenlik yıllarında gerçekleşir. Çocukluk yıllarında standartlar ana baba tarafından belirlenirken şimdi ergen ahlâk ve ahlâkdışı kavramlarını kendisi belirlemeye çalışmaktadır. Eğer ergen duygusal sevgi eksikliği yüzünden diğer insanların duygularını anlayamıyor ve paylaşamıyorsa başkalarına zarar vermenin yanlış olduğunu da tam olarak kavrayamayacaktır. Ergen henüz bir çocukken duygusal alanda sevgi ihtiyacı karşılanmamışsa ruhsal alanda seven bir Tanrı fikri ergen için çok fazla bir şey ifade etmeyecektir. Bu, duygusal sevgiye muhtaç ergenlerin, ailelerinin dinsel inançlarına ve etkinliklerine kulak asmamalarının nedenlerinden biridir.

Özet olarak, eğer ergen hatırı sayılır ölçüde duygusal sevgi görmüşse, duygusal, zihinsel, sosyal, ahlâki ve ruhsal yönlerden gelişme kaydeder, fakat eğer sevgi için duygusal ihtiyacı karşılanmamışsa bütün bu alanlarda bozguna uğrar. İşte bu nedenle kitabımda ergen çocuğunuza ana babalık yaparken üzerinde durmanız gereken benim inandığım en önemli nokta olan ergen çocuğunuzun sevgiye duyduğu duygusal ihtiyacını karşılama konusuna yer vermeyi seçtim.

EN ÖNEMLİ TEMEL İHTİYAÇ: SEVİLDİĞİNİ HİSSETMEK

Sosyologlar, psikologlar ve dinsel liderler ergenin en temel ihtiyacının hayatındaki en önemli kişilerden göreceği duygusal sevgi olduğu konusunda hemfikirdir. Rutgers Üniversitesinde sosyoloji profesörü ve Amerika'daki Aile Konseyinde eş-başkan olan David Popenoe, "Çocuklara, anne ve babalarıyla sıcak, içten, sürekli ve dayanıklı ilişkiler kurma olanağı verilirse en iyi şekilde yetişeceklerdir" der. Psikologlar Henry Cloud ve John Townsend* de şunu ekler, "Ergen çocuğunuzun gelişiminde sevgiden daha iyi bir malzeme olamaz." James Garbarino, *Lost, Boys* (Kayıp Gençler) adlı kitabında şöyle bir soruyla karşımıza çıkar: "Çocuğun sevilmek ve takdir edilmek adına gördüğü bir şey yoksa hayatına nasıl bir anlam katabilir?" (16)

Zamanın dini liderleri İsa'ya "Yasadaki en önemli emir hangisidir?" diye sordular ve O şöyle cevap verdi "Tanrı'yı bütün kalbinizle, bütün ruhunuzla ve bütün aklınızla sevin." Bu ilk ve en büyük emirdir. İkinci emir de ilkini anımsatır "Komşunuzu, kendinizi sevdiğiniz gibi sevin." Bütün yasa ve peygamberler bu iki emri vurgulamışlardır (17). Dolayısıyla İsa Peygamber, Eski Ahitte yer alan öğretileri ve Yahudi Peygamberlerin söylediklerini bu iki emirde özetlemiştir. Şunu belirtmeliyim ki evinizde yaşayan ergen sizin en yakın komşunuzdur.

YANLIŞ MEKÂNLARDA SEVGİ BULMAK

Eğer ana babalar ya da ergenin hayatındaki diğer önemli kişiler ergenin sevgi ihtiyacını karşılamıyorlarsa, o zaman ergen sevgiyi yanlış yerlerde aramaya başlayacaktır. 16 yaşındaki Luke Woodham 1 Ekim 1997'de önce annesini öldürdü daha sonra da Pearl, Mississippi'de bulunan lisesinde yangın çıkardı. Bu

* Yazarların *Sınırlar* adlı kitabı Sistem Yayıncılık tarafından 1996 yılında yayımlanmıştır. (10. Basım, 2002)

yangında üç kişi öldü, yedi kişi yaralandı. Woodham, ABC haber muhabirine yaptığı açıklamada yakın çevresinde kendini çok reddedilmiş ve yalnız hissettiğini, bu duygunun da onu kendilerini satanist ilan etmiş gençlerin bulunduğu bir gruba ittiğini söyleyerek ekledi; "Bütün hayatım boyunca yalnızdım, kendimi toplumdan soyutlanmış hissettim ve sonunda beni arkadaşları olarak kabul eden insanlarla karşılaştım." Garbarino sözlerine şöyle nokta koydu: "Duygusal yönden aç olan ve aileleri, öğretmenleri tarafından reddedilen çocuklar anti-sosyal ve onlardan yaşça daha büyük gençler ve yetişkinler için birinci dereceden hedef olarak görülürler. Bu gibi negatif rol modelleri savunmasız gençleri gruplarına katıp onların da kendileri gibi anti-sosyal olmaları için birbirlerine bağlılık sözü verirler. Çoğu problemli ve şiddete yönelen gencin kendilerinden yaşça büyük olan ve onları suç işlemek karşılığında gruplarına dahil eden bu çocuklarla nasıl arkadaş olduğu hakkında anlatacak bir hikâyesi vardır" (18).

Araştırmanın başka bir sonucu, ergen kız çocuklarının çocuk doğurmalarının bir nedeninin de onları sevecek birine şiddetle ihtiyaç duymaları olduğunu gösteriyor. Çocuk sahibi olmanın bu genç kızların hayatlarını değiştirmesinin nedeni sadece onlara bağımlı yaşamak zorunda olan birisine sahip olmak değil, aynı zamanda kendilerini sevecek birisine sahip olmalarıdır. Sevmek ve sevilmek onları, eğitimlerine devam etmek, bebeklerine bakabilmek için çok çalışmak gibi farklı ve ileriye dönük basamaklar çıkmak için motive eder (19).

Şiddete yönelen ve suç işleyen gençleri anlayabilmek için yıllarca çaba sarf eden Garbarino sözlerini şöyle bitirir: "İnsan ruhunu reddedilme duygusu, sevgi eksikliği ve şiddet kadar yaralayan hiçbir şey yoktur."

Ergen çocuklara iyi ana - babalık yapabilmeniz için gencin duygusal sevgi ihtiyacını etkili bir şekilde karşılamayı öğrenmekten daha önemli bir şey yoktur. Bu bölümden sonra oku-

yacağınız beş bölümde çocuğunuzun duygusal sevgi deposunu dolu tutmak için en etkili beş yolu gösteren beş temel sevgi dilinin üzerinde duracak ve çocuğunuzun duygusal sevgi ihtiyacını karşılayacak olan temel sevgi dilini keşfetmenize yardım edeceğim. Bu bilgileri iyi bir ebeveyn olmanın yollarını anlattığım derslerde birçok ana baba ile paylaştım ve çoğu ebeveyn bahsettiğim gerçekleri hayata geçirdiklerinde çocuklarının hareketlerinin hissedilir bir biçimde değiştiğini ve ebeveyn olarak ne yaparlarsa yapsınlar çocuklarının en önemli duygusal ihtiyacını karşılamaktan dolayı büyük bir tatmin duygusu yaşadıklarını belirttiler. Bunu sizin de hissetmenizi arzu ediyorum.

NOTLAR

1. *YOUTHviews* 5, no. 8 (April 1998): 1; published by The George H. Gallup International Institute, Princeton, N.J.
2. *YOUTHviews* 5, no. 9 (May 1998): 2.
3. *YOUTHviews* 6, no. 8 (April 1999): 3.
4. *YOUTHviews* 5, no. 7 (March 1998): 2.
5. *YOUTHviews* 5, no. 6 (February 1998): 5.
6. Lawrence Steinberg ve Ann Levine, *You and Your Adolescent* (New York: Harper & Row, 1990), 2.
7. *YOUTHviews* 5, no. 2 (October, 1997): 1, 4.
8. James Garbarino, Lost Boys: *Why Our Sons Turn Violent and How We Can Save Them* (New York: Free Press, 1999), 50.
9. Ibid., 51.
10. Ephesians 1:6, NKJV.
11. Ken Canfield, *The Heart of Father* (Chicago: Northfield, 1996), 194-95.
12. Garbarino, *Lost Boys,* 158.
13. Those who struggle with unresolved anger may profit from rading Gary Chapman, *The Other Side of Love: Handling Anger in a Godly Way* (Chicago: Moody, 1999).

14. Garbarino, *Lost Boys,* 138.
15. Daniel Goleman, *Emotional Intellegence* (New York: Bantam, 1995), 25-35.
16. David Poponoe, *Life Without Father* (New York: Free Press, 1996), 191; Henry Cloud ve John Townsend, *Boundries with Kids* (Grand Rapids: Zonderman, 1998), 46 ve Garbarino, *Lost Boys,* 154.
17. Matthew 22:35-40.
18. Garbarino, *Lost Boys,* 168.
19. Ibid., 163.
20. Ibid., 132.

3. bölüm



1. SEVGİ DİLİ ONAY SÖZLERİ

On beş yaşındaki Brad ailesinin isteği üzerine bana gelmişti. Ayaklarına büyük gelen mavi ayakkabıları ve çelimsiz bedeninde bol cepli pantolonuyla karşımda oturuyordu. Tişörtünün üzerinde "Özgürlük dünyada istediğiniz bütün şekerlere sahip olmaktır" yazıyordu. Orada benimle olmak istediğinden kesinlikle emin değildim ama sorduğum soruları dikkatle dinlemesi, duygu ve düşüncelerini özgürce paylaşması beni şaşırtsa da hoşuma gitmişti. (Ofisime sorularıma yanıt olarak sadece "Tamam" diyen bir sürü ergen çocuk da gelmişti.)

Brad'in ailesi onun asi davranışlarından şikâyetçi olduklarını, birkaç kez kendilerine öfkeyle çıkıştığını ve hatta bir keresinde onları evi terk etmekle tehdit ettiğini söylediler. Onu benimle konuşması için ikna etmelerinin sebebi de işte bu tehdit olayıydı. Brad'in evi terk etme düşüncesi ana babasını neredeyse bir bunalıma sürüklemişti. Babası endişesini şöyle

dile getiriyordu: "Böyle bir şey yapabilecek bir çocuk o. Yabancı biriyle hiç karşılaşmadı. Sığınabileceği birini bulabilir ama bunu düşünmek bile beni dehşete düşürüyor."

Brad'in annesi ise şöyle devam etti: "Brad'le konuşmaya çalıştık fakat ne zaman konuşmaya başlasak kendimizi bir tartışmanın ortasında buluyoruz. İçimizden biri en sonunda kontrolünü kaybedip söylemek istemediği şeyler söylüyor. Sonra ondan özür diliyoruz ve konuşmaya devam etmeye çalışıyoruz ama aynı fikri paylaşmadığımız zaman Brad mantıksız bir çocuk oluveriyor."

Kısa bir girişten sonra Brad'i, benim rolümün ona ne yapması gerektiğini söylemek değil, ailesiyle onun birbirlerini biraz daha iyi anlamalarını sağlamaya yardım etmek olduğuna inandırmaya çalıştım. Ailesinin "kaygılı göründüğünü" ve bu yüzden de ikimizin bir araya gelmesini istediklerini belirttim. Başını sallayarak beni onayladı. Brad'le iletişim kurabilmek için geçmişi deşmek yerine bugün hakkında konuşmaya karar verdim ve "Annen ve baban evden ayrılmayı düşündüğünden bahsettiler. Düşünüyorum da belki biraz bu konuda konuşabiliriz" dedim.

Brad başını sallayarak, "Evden ayrılmayacağım" dedi. "Bunu annemle babamın beni dinlemedikleri ve benim de sinirden deliye döndüğüm bir gece söyledim. Bazen evi terk etmeyi gerçekten düşünüyorum ama bunu asla yapabileceğimi sanmıyorum."

Bunun üzerine ben "Evden ayrılmayı düşünürken ne planlıyorsun? Eğer ailen ile yaşamasaydın nasıl bir hayatın olsun isterdin?" diye sordum. Brad "İstediğim her şeyi yapmakta özgür olacaktım" dedi. "Onlarla her konuda kavga etmek durumunda kalmayacaktım. Evde yaşamak istemeyişimin nedeni işte bu kavgalar."

Olumsuz kelimeler duymak Brad 'i fazlasıyla yaralıyordu. Onun temel sevgi dili onay sözcüklerinden oluşuyordu, bunu

sezmeye başlamıştım. Ergenlerin karşısındakinden duydukları olumsuz sözlere kırılmaları, onların duygusal sevgi ihtiyaçlarının en etkili biçimde olumlus özlerle karşılandığının işaretidir.

Daha sonra "Annenle babanın seni sevdiğini hissedebiliyor musun?" diye sordum. Brad bir an duraksadı ve sonra "Beni sevdiklerini biliyorum fakat bazen özellikle de son birkaç senedir sevildiğimi hissetmiyorum" dedi.

Sorumun yanıtını aldıktan sonra Brad'e başka bir soru yönelttim "Küçükken annenle baban sana olan sevgilerini nasıl gösteriyorlardı?"

Brad kıkırdayarak, "Bana ne kadar harika olduğumu söylerlerdi. Ama artık fikirlerini değiştirdiklerini düşünüyorum" dedi.

"Sana söyledikleri olumlu şeylerden hatırladıkların var mı?"

"Bir keresinde ben küçükler liginde futbol oynarken babam bana gördüğü en iyi futbolcunun ben olduğunu söylemişti. Eğer istersem ilerde gerçek bir futbolcu olabileceğimi de eklemişti."

"Lisede futbol oynuyor musun" diye sordum. Brad onaylayan bir hareketle başını salladı, ardından, oynadığını ama daha başarılı olabilmek için eline geçen fırsatları iyi değerlendiremediğini belirti: "İyi oynuyorum ama yeteri kadar değil." Annesinin ona çocukken söylediği güzel sözleri hatırlamaya çalışmasını söylediğimde aldığım cevap şuydu: "Annem her zaman 'Seni seviyorum, seni seviyorum, seni seviyorum' derdi. Her seferinde de üç kere ve gayet hızlı bir şekilde söylerdi. Bazen çok içten olmadığını düşünsem de çoğu zaman içinden gelerek söylediğini bilirdim."

"Sana hâlâ öyle şeyler söylüyor mu?" diye sordum.

Brad, "Son zamanlarda pek değil, bu aralar yaptığı tek şey beni eleştirmek" dedi.

"Seni eleştirirken neler diyor?"

"Mesela dün gece benim sorumsuz olduğumu ve eğer bu huyumdan vazgeçmezsem üniversitede asla başarılı olamayacağımı söyledi. Ayrıca dağınık ve saygısızmışım."

"Öyle misin?" diye sordum.

Yavaşça "Galiba dağınığım ama eğer sürekli tepemde olmasalar saygısızca davranmazdım" dedi.

"Annenle baban başka hangi konularda seni eleştiriyorlar?"

"Her şeyde. Telefonda çok fazla konuştuğumu, arkadaşlarımla çok zaman geçirdiğimi, onların istediği saatte eve gelmediğimi, geç kaldığımda arayıp haber vermediğimi, ev ödevlerime fazla zaman harcamadığımı ve okulu ciddiye almadığımı söylüyorlar. Dediğim gibi yani her şeyimi eleştiriyorlar."

"Peki yaptıkları bütün bu eleştirilerden sonra onlar için ne düşünüyorsun?"

Brad, "Bazen onlardan kaçmak istiyorum. Bu bitmeyen kavgalardan bıktım. Neden kendim olmama izin vermiyorlar? Ben kendimi o kadar da kötü görmüyorum. Beni biraz rahat bırakmalarını isterdim" dedi.

Bunun üzerine, "Peki eğer seni rahat bıraksalardı ne yapardın?" diye sordum.

"Herhalde sadece normal bir ergen olurdum. Uyuşturucu kullanmak, bir kızı hamile bırakmak ya da birilerini vurmak gibi aptalca şeylere bulaşmayı düşünmüyorum. Sanırım annemle babam televizyonda çok fazla şiddet seyrediyorlar. Crazies'i (Deliler) seyrediyorlar ve bütün gençlerin öyle olduklarını düşünüyorlar. Neden bana güvenemiyorlar?"

SEVGİ DEPOSUNU DOLDURMAK

Brad'le üç seans daha yaptıktan sonra onun sevgi deposu boş olan normal bir ergen olduğuna karar verdim. Yalnız bu boşluk ailesinin onu sevmemesinden değil, onun temel sevgi

dili olan *onay sözlerini* artık söylemmemelerinden kaynaklanmaktaydı. Çocukluğunda ana babası ona sözleriyle olumlu şeyler aktarıyordu. Fakat zamanında ailesinden duyduğu bu sözler artık Brad'in hafızasında güzel birer anı haline gelmişti, çünkü ana babasının fikirlerinin değiştiğini düşünüyordu. Onu hep eleştiren, olumsuz sözler duymakta ve kendini reddedilmiş hissetmekteydi. Çocukken dolu olan sevgi deposu bir ergen olarak hızla boşalmaktaydı.

Brad'in hikâyesini etraflıca dinledikten sonra yaptığım değerlendirmeyi onunla paylaştım. Ona hepimizin duygusal bir sevgi deposu olduğunu ve bu depo dolu olduğunda –yani hayatımızdaki önemli kişiler tarafından gerçekten sevildiğimizi hissettiğimizde- hayatın toz pembe göründüğünü ve aramızdaki farklılıkları kavga etmeden, olumlu bir bakış açısıyla tartışabileceğimizi anlattım. Fakat sevgi depomuz boş olduğunda ve sevilmek yerine reddedilme ile karşılaştığımızda kavga etmeden ya da kötü sözler sarf etmeden düşünce ayrılıklarını konuşmak oldukça zor görünüyordu. Brad'e ayrıca anne ve babasının da kendilerine ait bir duygusal sevgi depoları olduğunu ve eğer tahminim doğruysa onlarınkinin de boş olabileceğini söyledim. Önceki yıllarda Brad büyük olasılıkla ebeveyninin sevgi diliyle konuşuyor ve onlara sevildiklerini hissettiriyordu ama şimdi ana babasının duygusal depoları bomboştu.

Sözlerime şöyle devam ettim "Ana babanın içlerindeki sevgi deposu boşsa, genelde çocuklarının gözünde birer sağlıksız davranış modeli oluştururlar." Brad'i bütün bunların değişebileceğine ve ailesiyle olan ilişkisinin olumlu ve destekleyici bir tutuma dönebileceğine inandırmaya çalıştım. Ona bundan sonraki üç senesinin hayatının en iyi yılları olabileceğini ve üniversitede okumak için evden ayrıldığında ana babasını "özleyebileceğini" bile söyledim. Bu lafım üzerine Brad güldü ve "Bu çok hoşuma giderdi" dedi.

Brad'e içinde bulunduğu durum hakkında yaptığım değerlendirmeyi ailesinin anlamasına yardımcı olmak istediğimi söyledim ve sergilediği bu olumsuz tutum yerine ebeveynine olan sevgisini tam anlamıyla ifade etmesi konusunda onu yüreklendirdim. Ona içinde gelişmekte olan, ailesinden bağımsız olma duygusunun kin yerine sevgi dolu bir atmosferde yeşerebileceğini açıkladım. "Sevgi bir seçim işidir" dedim ve devam ettim "Bence eğer sen anneni ve babanı sevmeyi ve bunu da onların temel sevgi dilleriyle ifade etmeyi seçersen çözümün bir parçası olursun. Unutma ki barışı sağlayan nefret değil sevgidir."

Brad bu sözlerin ardından bir an durdu ve "Evet dostum!" dedi. (Bu, benim bir ergenle hâlâ iletişim kurabildiğimin farkına vardığım zamanlardan biriydi.)

Brad'e "Yaklaşık altı hafta içinde yani ana babanla biraz zaman geçirdikten sonra tekrar bir araya gelmemizi ve durum değerlendirmesi yapmamızı istiyorum" dedim.

Brad "Tamam" dedi ve pantolon paçaları yere sürünerek ofisimden çıktı.

Bir araya geldiğimiz üç seansta Brad'in ebeveyniyle paylaşmak istediğim şey aslında bu bölümün geri kalan kısmında size anlatmak istediğim şeylerden oluşmakta. Benzer sorunlarla boğuşan binlerce ergen ebeveyni gibi Brad'in ana babasının duygularını da derinden paylaşmıştım. Şu an bu kitabı okuyan birçoğunuz gibi Brad'in ebeveyni de bilinçli bir ana babaydı. Çocuk yetiştirmek konusunda birçok kitap okumuş, seminerlere katılmış ve diğer ana babalarla deneyimlerini paylamışlardı. Aslında Brad'in yaşamının ilk on iki senesinde ona mükemmel ana babalık yapmışlar ama ergenlik dönemi geldiğinde işler istedikleri gibi yürümemeye başlamıştı. Çocukluk yılları ergenlik denizinin beyaz sularına gömülmeye başladığında ana babalık tekneleri kayalara vurmuş ve kendilerini hayatta kalabilmek için mücadele ederken bulmuşlardı.

ERGENLERE ERGEN GİBİ DAVRANMAK

Birçok ana baba çocukları ergenliğe girdiğinde çocuğa okuldan önce ve ilkokul zamanlarında gösterdikleri davranış şeklinin aynısını uygulayabileceklerini sanırlar ama bu büyük bir hatadır, çünkü ergen artık küçük bir çocuk değildir. Ergen kız ya da erkek kafasının içinde bağımsızlık ve özbenlik melodileri çalarken yetişkin bir insana dönüşmektedir. Bu melodi 1. Bölümde ele aldığımız, ergenin içinde oluşan psikolojik, duygusal, zihinsel, ruhsal ve sosyal değişimlerle uyumlu olmalıdır. Ebeveynler ergenin zihninde yankılanan bu yeni şarkıya önem vermezlerse ergen çocuklarıyla aralarında çıkacak olan çatışmanın zeminini hazırlamış olurlar.

Ergen çocuklarına, çocukluk yıllarındaki gibi davranan ana babalar daha önce almış oldukları sonuçları alamayacaklardır, çünkü ergen, çocukken verdiği tepkiyi vermeyecektir böylece ana baba da farklı bir yöntem denemek durumunda kalacaktır. Doğru bir eğitim almadan ebeveynler neredeyse her zaman tartışmalara, kızgınlıklara ve zaman zaman da hakaretlere yol açan baskıcı yollara başvururlar. Temel sevgi dili *onay sözleri* olan ergenler için bu tür davranışlar duygusal açıdan yaralayıcı olabilmektedir. Ana babanın tartışırken ergeni sözleriyle boyun eğdirmeye çalışması aslında genci asileşmeye iten bir tutumdur. Ana babalar eğer bunu fark etmezlerse ergenin duygusal destek sistemi bir savaş alanına döner. Bu değişimi ergen çocuğunuzun gördüğü açıdan ele alın: Çocukken ailesinden gördüğü sıcak sevginin güvenli kollarında yaşarken ergenliğe adım attığında ruhunda patlamaya başlayan ona yöneltilen olumsuz sözlerin oluşturduğu bombalar yüzünden sevgi deposunda çatlaklar meydana gelir. Ebeveyn olarak niyetimiz bu durumda bile hâlâ iyi olabilir ama emin olun ki sonuçlar kötü olacaktır. Biz ana babalar yöntemimizi değiştirmezsek çok büyük olasılıkla asi ve genellikle yabancılaşmış bir gençle karşı karşıya kalırız.

Aslında yukarıdaki gibi bir olayla karşılaşmayabiliriz de. Binlerce ebeveyn, Brad'in ana babasının yaptığını yaptı –yani bir şeylerin düzeltilmesi gerektiğinin farkına varıp harekete geçtiler. Brad'in ailesinin attığı ilk adım neler yaşandığını fark etmek oldu. Onlara bana göre Brad'in temel sevgi dilinin onay sözleri duymak olduğunu ve çocukluk yıllarında oğullarının sevgi deposunu ona güzel sözler söyleyerek doldurduklarını söyledim. Bununla birlikte ergenlik çağı rüzgârıyla Brad'e söyledikleri olumlu sözlerin yerini hakaret sözcükleri, kabul görme sözlerinin yerini de reddetme olgusunun almasının Brad'in sevgi deposunu boşaltmakla kalmayıp içini öfkeyle doldurduğunu da belirttim.

Bütün bu sözlerim Brad'in babasının zihninde bir ışık yakmış olacak ki, "Neler olduğunu şimdi anlıyorum, bu çok açık" dedi ve "Peki ilişkimizi eski haline nasıl döndürebiliriz?" diye sordu. Bu soruyu sorması beni mutlu etmişti, çünkü bir ebeveynin öncelikle yapması gereken şey bir şeyler öğrenmek istemesidir ve eğer isterse öğrenebilir!

ONAY SÖZLERİ SÖYLEMEYE BAŞLAMAK

Brad'in ailesine atılması gereken ilk adımın ateşkes ilan etmek olabileceğini söyledim. İlk olarak negatif anlam yüklü kelimeler sarf etmeyi bırakmalıydılar. İkinci adımda bir aile toplantısı düzenleyip Brad'e her şeyi her ne kadar içten ve sadece onun iyiliği için yapsalar da onu yetiştirirken ana baba olarak yanlış bir yol seçtiklerini fark ettiklerini ve bunun için pişman olduklarını söylemelerini önerdim. Bu aşamalardan sonra onu içinde bulunduğu ergenlik çağında iyi yetiştirebilmek için öğrenmeleri gereken hatta öğrenmek için her şeyden fazla can attıkları daha çok şey olduğunu ve onu, her ne yapmış olursa olsun her zaman seveceklerini söylemelerinin iyi olacağını anlattım.

"Brad'e her şeyden önce sizin için önemli olduğunu ve bundan böyle kelime dağarcığınızdan onu eleştiren, aşağılayan sert sözcükleri çıkardığınızı söylemenizi öneririm."

"Brad'e karşı hep dürüst olun. Ona önümüzdeki beş ay içinde söz ettiklerinizi uygularken mükemmel olamayacağınızı ama hata yaptığınızda özür dileyeceğinizi çünkü niyetinizin kötü olmadığını anlatın. Oğlunuza 'Senin hâlâ ana baban olduğumuzun bilincindeyiz ve ergenlikten yetişkinliğe geçiş döneminde sana yardım etmeye çalışacağız. Öğüte gereksindiğinde yanında olup senin için doğru olduğuna inandığımız yollarda sana rehberlik etmeyi düşünüyoruz' da demek isteyebilirsiniz."

Daha sonra Brad'in ebeveynine bu yol gösterici unsurlar üzerinde tartışmama konusunda dikkatli olmalarını söyledim. "Onunla net bir iletişim kurarak ve yardımlaşmada bulunarak bu konuda beraber yol almayı öğrenmek istediğinizi ona bildirin. Ona, 'Brad biz sana yetişkinliğe adım atmak üzere olan genç bir adam gibi davranmak istiyoruz bu nedenle duyguların ve düşüncelerin çok önemli. Bu biraz zaman alacak biliyoruz ve bu süreç içinde hepimiz bazen tökezleyeceğiz fakat biz senin hak ettiğin bir ana baba olmak için üzerimize düşen her şeyi yapacağız' deyin."

Brad'in ana babası bunları olduğu gibi uyguladı. Sonradan bana bu aile toplantısının Brad'le olan ilişkilerinde bir dönüm noktası olduğunu söylediler. Brad her ne kadar ana babasının bu konularda değişebileceğine pek inanmasa da onlar Brad'in kendilerini yaptıkları hatalar için affettiğini hissettiklerini söylediler. Bunu anlamak ve zor olabileceğini düşünmek kabul edilmesi gereken ilk şeylerdi fakat başarılı olunmuştu, çünkü ergen çocuklarını yetiştirme konusunda ilerleme kaydedeceklerine inanmışlardı.

Çoğunuzun içinizden "Eğer genç çocuğumuzu yaptığı yanlış hareketler yüzünden ağır sözlerle uyarmayacaksak, disiplini nasıl sağlayacağız?" sorusunu sorduğunu biliyorum. Bir anne bana "Dr.Chapman siz ergen çocuklarımıza istedikleri her şeyi yapmaları için izin vermemizi önermiyorsunuz değil mi?" diye sorduğunda cevabım "Kesinlikle hayır" olmuştu. Ergenlerin sınırlara ihtiyacı vardır. Kendilerini seven ana babaları onların bu sınırlar

içinde yaşadığını görecektir. Ergenler yanlış davranışlar sergilediklerinde onlara kötü, üzücü veya aşağılayıcı sözler söylemeden daha iyi motive edilirler. Buna 12. Bölümde sevgi ve sorumluluk ilişkisini tartışırken daha çok değineceğiz. Bu bölümde üzerinde durmak istediğimiz konu ise ergenin sevgi deposunu nasıl dolu tutmamız gerektiğidir. Sert, hakaret içeren ve tartışmaya yol açan sözler söyleyerek bu depo asla doldurulamaz. Olumsuz ve küçültücü sözler her ergen için zararlıdır fakat temel sevgi dili onay sözleri duymak olan bir ergen için bu gibi sözlerin zararlı olmaktan öte yıkıcı bir etkisi vardır.

Ergenlerin büyük bir kısmı öz-benlikleriyle savaşım halindedir. Kendilerini yaşıtlarıyla psikolojik, zihinsel ve sosyal olarak karşılaştırmaktadırlar. Birçoğu sonunda "diğerleri kadar iyi" olamadığı kanısına varmaktadır. Bazıları kendilerini güvende hissetmemektedir, bazılarınınsa özgüveni yok denecek kadar azdır, bunun suçunu da kendilerinde ararlar. Eğer yaşam sürecinde insanın olumlu sözler duymaya en ihtiyaç duyduğu bir dönem varsa o da ergenlik yıllarıdır. Fakat ebeveynler çocuklarının onların en iyi olduğuna inandıkları şeyleri yapmaları için negatif sözcükler sarf etmeyi sürdürmektedir. Ben ebeveynlerin ergen çocuklarına onay sözleri söylemesinin ne kadar gerekli olduğunu vurgulamadan geçmek istemiyorum, çünkü çocuğunuzun temel sevgi dili onay sözleri olmasa bile emin olun ki sizden güzel sözler duymak çok hoşuna gidecektir. Eski bir İbrani atasözü ne kadar da doğru bir mesaj vermiş: "Ölüm de yaşam da dilin emrindedir" (1).

ERGEN ÇOCUĞUNUZA NE TÜR ONAY SÖZLERİ SÖYLEMELİSİNİZ

Peki günlük hayatımızda ergen çocuklarımıza onları desteklediğimizi, sevdiğimizi hissettiren ne tür sözler söylemeliyiz? Size çocuğunuzun ruhunu zenginleştirecek sözler söylemede birkaç yol önermeme izin verin.

Övgü Sözleri

İlk olarak denebilir ki çocuğunuzun duymaktan zevk alacağı sözler övgü sözcükleridir. Çocuğunuzu övmek, onun herhangi bir konudaki başarısının farkına varmak ve bunun üzerine yorum yapmak demektir. Bütün ergenler doğru birtakım işler yaparlar. Siz onların bu tür davranışlarını görüp sözlerinizle ödüllendirmelisiniz. Ergenlere övgü dolu sözler söylerken dikkat edilmesi gereken iki nokta vardır. İlki ve hepsinden önemlisi "içtenlik"tir. Ergen çocuğunuzla ilişkinizde *İkiyüzlülük sizi hiçbir yere götürmez.* Çağdaş ergenler yetişkinlerde dürüstlük aramaktadırlar, çünkü iki yüzlü politikacılardan çok sıkılmışlardır. Onlar büyüklerinin güvenilir olmasını istemektedirler. Çocuğunuz üç yaşındayken ağız oyunlarıyla onu kandırabilirsiniz ama 13 yaşında aynı şeyi yapamazsınız. Bir ergene odasını temizlemediği halde "Odanı temizlemekle çok iyi yaptın" demek onun zekâsına hakarettir, çünkü bunu anlayabilecek kadar akıllıdır. Onlarla bu tip oyunlar oynamayın.

Ergen çocuğunuzu övmek için söyleyeceğiniz sözlerde dikkat edilmesi gereken ikinci husus da *belirli şeylerin övülmesi*ne önem vermektir. "Odanı temizlemekle iyi bir iş yaptın" gibi geniş içerikli övgü ifadeleri amaca çok fazla hizmet etmez. Ergenin yaptığı belirli şeylerin övülmesi doğruyu daha çok yansıtır. "Halıdan o kahve lekesini çıkartmakla ne iyi ettin", "Kirlileri kirli sepetine attığın çok iyi oldu bugün çamaşır yıkadığım için üzerimden bir yük kaldırmış oldun", "Cumartesi günü avludaki yaprakları süpürmen harika oldu şu an çok temiz görünüyor" gibi belirli olaylar üzerine söylenen övgü sözleri ergene çok gerçekçi gelecektir. Ergen çocuğunuzun yaptığı belirli hareketleri bulmak için kendinizi eğitin.

Bob'un oğlu Barry lisede beysbol takımında oynuyor. Geçenlerde gerçekten de çok kötü bir gün geçirdi. Topa vuruş sırasında ve saha içinde sanki her şey kötü gitti. Fakat Barry'nin iyi oynadığı bir kısım vardı. Bir koşucunun ilk, diğe-

rinin de çizgi dışında olduğu sırada Barry üçüncü esas pozisyonunu aldı. Vurucu topu üçüncü esas noktaya gönderdiğinde Barry topu yakalayabildi ve ikinci esas noktada duran oyuncuya mükemmel bir atış yaptı. Bu atışın ardından ikinci noktadaki oyuncu birinci noktaya topu attı ve sayı kazandılar. Bu bütün oyun içinde Barry'nin performansının iyi olduğu yegane andı ve takımı oyunu kaybetti. Barry eve takımıyla beraber otobüsle, babası ve erkek kardeşi de arabayla döndüler. Barry onlardan birkaç saat sonra eve geldiğinde kardeşi onu kapıda karşılayıp "Babam bunun şimdiye kadar gördüğü en iyi maç olduğunu söyledi" dedi.

Barry "Sen neden bahsediyorsun" diye sordu.

Kardeşi "Senin çift oyunun" diye cevap verdi.

Barry'nin babası iki kardeşin konuşmalarını duyunca televizyonu kapatıp odaya geldi. "Bu doğru" dedi. "Bu oyunu hayatımın boyunca unutmayacağım. Kaybettiniz ve çok zor bir akşam geçirdiniz bunu biliyorum ama sana şunu söyleyeyim bu şimdiye kadar gördüğüm en olağanüstü oyundu! O top çok zorluydu ama sen bir profesyonel gibi oynadın. Çok heyecan vericiydi, bunu asla unutmayacağım."

Barry su içmek için mutfağa girdi. Babası da oturma odasına geri döndü. Barry'nin mutfakta içtiği sudan öte bir şeydi. Babasının söylediklerini düşündükçe duygusal sevgi deposu dolmaya başlamıştı. Barry'nin babası çocuğunu belirli bir konuda övme sanatını başarıyla icra etmişti.

Özellikle olumsuz davranmaya eğilimli ana babalar için böyle bir davranışı sergilemek çaba gerektirir ama bütün ebeveynler çocuklarının övgüye değer belirli davranışlarını nasıl karşılamaları gerektiğini öğrenebilir ve onları güzel sözler söylemek için bir fırsat olarak kullanabilir.

Bununla birlikte övgü sözleri söylemenin üçüncü bir unsuru daha vardır: *Sonuçları övemiyorsanız, çabayı öven sözler söyleyin.* Örnek verecek olursak 13 yaşındaki çocuğunuz çimleri

biçti ama elbette sizin bu konuda daha çok deneyiminiz olduğundan bu işi sizin kadar iyi yapamadı diyelim. Ama sonuçta çimin büyük bir kısmı biçildi ve ergen çocuğunuz hayatının iki saatini çim biçme işine harcadı. Kendinize hakim olun ve çimin alınmamış kısmını göstermeyin. O kısmı siz bir sonraki hafta o biçmeye başlamadan halledersiniz. Şimdi, "Nathan çim biçme yeteneğin gün geçtikçe gelişiyor. Bu zorlu çabanı gerçekten takdir ediyorum. Bunu yapmakla bana gerçek anlamda yardımcı olduğunu bilmeni isterim ayrıca bu gerçekten hoşuma gidiyor" deme zamanıdır. Nathan oradan ayrıldığında yaptığı işin harcadığı emeğe değdiğini düşünecektir. Babası için önemli bir insan olduğunu ve yaptığı işin fark edildiğini hissedince de sevgi damlacıkları duygusal deposuna damlamaya başlayacaktır.

Birisi "Nathan'ın biçmeyi unuttuğu kısmı göstermezsek o her zaman vasat bir çim biçici olmaz mı?" diye sordu. Cevabım şuydu, "Bu zamanlama ile ilgili bir şey." İki saatini çim biçmek için harcayan hiç kimse işini mükemmel yapmadığını duymak istemez. Eğer böyle bir şey duyarsa emin olun ki ergen çocuğunuz çim biçmekten nefret edecektir. Ama gösterdiği çaba övgü dolu sözlerle ödüllendirilirse kendini mutlu ve tekrar çim biçmek için motive edilmiş hissedecektir. Hatta bir sonraki hafta daha iyi bir iş çıkarmak üzere ebeveyninin talimatlarını dinlemeye de gönüllü olacaktır.

(Bunu okuyan ana babalar emin olun aynı kural evliliğiniz için de geçerlidir. Bitirilmiş bir işin eksik kalmış yanlarını vurgulamaktansa birbirinizi o işe verilen emek için ödüllendirin. Bunu deneyin, işe yaradığını göreceksiniz, söz. Sözgelimi erkek arabayı yıkamak için üç saat harcıyor. Karısı dışarı çıkıp temizlenmemiş bir nokta gösteriyor. Tahmin: Erkek bir süre arabayı yıkamayacaktır, böylece kadının uzun bir süre için göreceği en temiz araba bu olacaktır. Veya diyelim ki kadın kocasına yemek hazırlıyor. Erkek masaya oturuyor ve "Bu yemeğin tuzu eksik" diyor. Tahmin: Kadın "Umarım fast-food res-

toranlarını seviyordur çünkü önümüzdeki üç ay yemeklerini oralarda yiyecek" diye düşünmeye başlıyor. Olay kapandı. Çaba için övgü, mükemmellik için değil.)

Ergenlerin ailelerinden onları öven sözler duymaya ihtiyaçları vardır. Her zaman övgüye layık ergen davranışlarına rastlarız. Bazı ana babalar çocuklarının onların beklentileri doğrultusunda davranmalarını o kadar isterler ki onların olumlu davranışlarını görmek yerine hep yaptıkları hatalara takılırlar. Bu olumsuz bir tutum ve dar bir bakış açısı şeklidir. Çocuğun hataları üzerinde yoğunlaşmak birçok ana babanın düştüğü bir hatadır, bu da çoğu ergenin sevgi depolarının boş olmasının nedenidir. Ergen çocuğunuzun hayatında sizi üzen, hayal kırıklığına uğratan ya da kızdıran ne olursa olsun her zaman onda övgüye değer hareketler görmeye çalışın ve onu güzel sözlerinizle besleyin.

Sevgi Sözleri

Bir ergene güzel sözler söylemenin başka bir yolu da sevginizi sözcüklerle dile getirmekten geçer. Ergeni överken odağınız onun yaptığı bir harekettir ama ona sarf ettiğiniz sevgi sözleri doğrudan kendisine yöneliktir ve kişiliğine duyduğunuz saygıyı sözlü olarak dile getirmenize yardım eder. Sevgiyi sözcüklerle ifade etmenin en yaygın biçimi "Seni seviyorum" demektir. Bu iki sözcüğü söylemek her şekilde doğru olsa da ergen çocuğunuzun bunu söylemenizi istemeyeceği durumlar da olabilir, sözgelimi arkadaşlarının yanında. Eğer sizden böyle bir isteği varsa buna her zaman saygı duyun. Onunla başbaşayken bu iki sözcüğü hep söyleyebilirsiniz, çünkü bu söz ergen gelişiminin her aşamasında yararlıdır.

Ana babalarından "Seni seviyorum" cümlesini duymayan birçok ergen büyüdüklerinde bunun acısını ta derinlerde hissederler. Geçtiğimiz birkaç sene içinde profesyonel sporcular için düzenlenmiş ve konusu evlilikleri canlandırmak olan bir dizi konferansta konuşma yapma fırsatı buldum. En üzücü

deneyimlerimden birini orada –maço ötesi sayılabilecek- profesyonel bir sporcunun gözlerinden yaşlar akarak bana "Dr.Chapman babamın bana hiç 'seni seviyorum' dediğini duymadım" dediğinde yaşadım. Onu kollarıma alıp "Baban olmama izin ver, seni seviyorum" demek istedim. Ona bu iki kelimeyi söyleyebilir ve sarılabilirdim (aslında sarılamayacağım kadar iri bir futbol oyuncusuydu) ama ne ona sarılmam ne de söyleyeceğim güzel sözler bir babanın sözcüklerinin yerini tutabilirdi. Ana babasından "seni seviyorum" cümlesini duymamış bir kadın ya da erkeğin ruhunda her zaman bir boşluk olacaktır.

Bu kelimeleri ergen kız ya da oğullarına rahatça söyleyebilenler genelde annelerdir. Babalar bu konuda çoğu kez isteksizdir. Bazı babaların kendileri bu tip sözcükleri hiç duymamış oluyorlar ve doğal olarak da daha önçe hiç duymadıkları bu sözleri söylemekte güçlük çekiyorlar. Bunları söylemek onlar için doğal olmuyor. Eğer siz bu babalardan birisiyseniz geleneği yıkıp ergen kız ya da oğlunuzun gözünün içine bakıp, ellerinizi omuzlarına koyarak "Şu anda sana söylemek istediğim şey benim için çok önemli. Beni dikkatle dinlemeni istiyorum" deyin. Daha sonra gözlerinizi gözlerinden ayırmadan kelimeleri söyleyin; "Seni çok seviyorum" ve onları kucaklayın. Bu deneyim sizin için ne ifade ederse etsin söylediğiniz bu sözcükler çocuğunuzun kalbinin derinliklerine işleyecektir, bundan emin olun. Artık set yıkıldığına göre sevgi suları akmaya başlayacaktır. Bu sözcükleri hep söyleyin. Çocuğunuz bunları duymaktan asla sıkılmayacaktır ve aynı kelimeleri o size söylediğinde sizin sevgi deponuz tekrar dolmaya başlayacaktır.

Sevgiyi sözcüklerle ifade etmenin başka yolları da vardır. *Çocuğunuza Seni Seviyorum Demenin 101 Yolu* adlı kitabın yazarı olan Vicki Lansky 13 yaşındaki kızı Dana'nın kendini kötü hissettiği bir anı anlattı. Onu neşelendirmeye çalışan Bayan Lansky kızına, "Seni bugün gerçekten beğendim" demiş. "Beğenmek" kelimesi yerine neden "Sevgi" kelimesini kullanmadığını sor-

duğumuzda bunu şöyle açıkladı "Sevgi" yerine "Beğenmek" kelimesini kullanmam farkı ortaya koydu. Bu sözün ardından kızı birkaç defa "Beni yine beğendin mi?" (2) diye sordu. Siz de kendinize eşanlamlı kelimeler bulun ve çocuğunuza söyleyin. Başlangıç için birkaç örnek:

"Seninle olmaktan zevk alıyorum."

"Sana hayranım."

"Ne zaman seni düşünsem seninle gurur duyuyorum."

"Sen benim gün ışığımsın."

"Eğer dünyada bir çocuk seçebilme şansım olsaydı ben yine seni seçerdim."

"O kadar harika bir çocuksun ki."

"Her sabah kalktığımda "senin annen-baban olmak ne kadar güzel bir ayrıcalık" diye düşünüyorum."

"Dün masamda oturmuş kızımı ne kadar özlediğimi düşünüyordum."

"Yakınımda olman çok hoşuma gidiyor."

Eğer şiirsel yönü olan bir insansanız bütün içtenliğinizle "Sen hayatımın neşe ırmağısın" bile diyebilirsiniz. Kızınız bu sözün getirdiği mutluluğun tadını sonuna kadar çıkaracaktır, bundan emin olabilirsiniz.

Şimdi de siz birkaç tane düşünün, bir deftere not edin ve düzenli olarak "Seni seviyorum" cümlenizle birlikle kullanın. Eğer ergen çocuğunuz "Seni seviyorum" sözcüklerini duymaya alıştıysa o zaman bu not ettiğiniz sevgi ifadelerinden biri mutlaka çocuğunuzun sevgi deposunu daha etkin bir şekilde doldurmaya yarayacaktır.

Söylediğiniz sevgi sözleri ergen çocuğunuzun bedeni ya da ruhuyla ilgili de olabilir. "Bugün saçın gün ışığı gibi parlıyor" cümlesi "iyi görünüp görünmediği" konusunda kuşkuları olan 16 yaşındaki bir ergen için oldukça rahatlatıcıdır. "Göz-

lerin çok güzel" cümlesi erkek arkadaşı tarafından terk edilmiş 17 yaşındaki bir genç kızın kırık kalbini onarabilir. "O kadar güçlüsün ki" sözleri cildinin bozulması konusunda ciddi endişeler taşıyan 15 yaşındaki oğlunuzun olumsuz ruh halini değiştirebilir. Ergen çocuğunuzda hakkında güzel şeyler söyleyebileceğiniz fiziksel karakteristik özellikler arayın. Bu sözler sevginizi etkin bir şekilde ifade etmenin başka bir yoludur.

Bu gibi sevgi sözleri ergenin kişiliği için de söylenebilir. "Dışa dönük bir karakterin olduğu için çok mutluyum. Sen kendini utangaç zannediyorsun ama biriyle konuşmaya başladığında hemen açılıyorsun, ben sende bunu gözlemledim. Tıpkı suyun barajdan taşması gibi akıcı konuşuyorsun."

İşte ergen çocuğunuza olan sevginizi göstermenize yardımcı olabilecek birkaç ifade şekli:

"O kadar düzgün bir insansın ki. Konuşmadan önce düşünme huyuna bayılıyorum."

"Şakacı kişiliğinle herkesi mutlu ediyorsun."

"Sessiz bir çocuksun ama konuştuğun zaman doğru ve yerinde konuşuyorsun."

"Sende sevdiğim şeylerden biri de güvenilir olman. Bir şey için söz verdiğinde o söze güvenebiliyorum."

"Sana güvenebildiğim için çok mutluyum. Diğer anneler kızlarına güvenemediklerini söylüyorlar ama ben sana sonuna kadar güveniyorum."

"Senin insanlara cesaret verme yöntemine bayılıyorum. Dün gece oyun bittikten sonra Tim'le konuşmanıza şahit oldum. Senin gerçekten insanı yüreklendirme konusunda bir yeteneğin var."

Bunlar gibi sevgi yüklü ifadeler ergen çocuğunuzun ruhuna hitap eder. Bu sözler ergen kızınıza ya da oğlunuza ona değer verdiğinizi, hayran olduğunuzu ve onu sevdiğinizi hissettirir.

Bazı ana babalar bu tip sevgi sözleri içeren konuşmaları rahatlıkla yapamazlar. Eğer siz de bu ebeveynlerden birisiyseniz bir defter tutmanızı, yukarıda verdiğim örnekleri oraya yazmanızı ve bunları birkaç kere kendi kendinize yüksek sesle okumanızı tavsiye ederim. Daha sonra da kendi sevgi ifadelerinizi yaratın ve düzenli olarak her birini ergen çocuğunuzla paylaşın.

Bütün Ailenin Önünde Ona Güzel Sözler Söylemek

Ergen çocuğunuza bütün aile bireylerinin önünde güzel sözler söyleyin. Yaşça ondan daha küçük veya daha büyük akrabalarının yanında onu öven olumlu sözler söyleyin. (Bunu çocuğunuzun arkadaşlarının yanında yapmanızı tavsiye etmem.) Çocuğunuza başkalarının yanında söylediğiniz bu sözleri hep yüksek sesle söylemelisiniz. Örneğin bütün aile yemek masasında akşam yemeği yerlerken Jeremy'nin babası "Jeremy ile bunu özel olarak konuşmuştum ama bütün ailenin önünde de söylemek istiyorum. Dün gece onunla gurur duydum. Konuşmak istemediği resmi bir görevlinin aramasına kızabilir ve onunla konuşmayabilirdi ama o sinirlenmeden memura cevap verip çok büyük bir centilmenlik yaptı, onunla gurur duyuyorum" der. Bunun üzerine küçük Ellie, "Evet alkışlar Jeremy için" der ve herkes onu alkışlar. Burada Jeremy kendisi hakkında söylenilen bu sözlerle duygusal açıdan tatmin olmuştur ve aile fertleri onun sağlam kişiliğini takdir etmişlerdir.

Ya da babası kızı için şunları söyler "Bu gece benim Meredith'imi gördü mü herkes? Faul çizgisinden çıkıp iki atış yapıp oyunu kazandı." Meredith sadece oyunu kazanmanın değil aynı zamanda ailesi tarafından övülmenin de keyfini yaşamaktadır. Meredith'in babası böyle bir konuşma yapmayıp durum hakkındaki düşüncelerini ikisi yalnızken belirtseydi, o zaman Meredith duygusal yönden bu derece tatmin olamayacaktı.

Onay sözleri beş temel sevgi dilinden bir tanesi. Bütün ergenler güzel sözler duymak isterler. Ergenlik çağının bu güvensiz geçiş tünelinde, güzel sözler duymak ergenin kurak ruhuna yağan yağmur gibidir. Temel sevgi dili onay sözleri duymak olan ergenler için hiçbir şey ana babalarından duyacakları sevgi sözleri kadar duygusal yönden tatmin edici olamaz.

Gençler Ne Diyor?

Şimdi de ebeveynlerinden duydukları olumlu sözlerle sevildiklerini hisseden gençlerin konu hakkındaki yorumlarını dinleyelim:

Matt, 17 yaşında, son sınıf öğrencisi ve boks takımı üyesi: "Kazandığım zaman hiçbir şey babamın 'Harika oynadın oğlum' demesini duymaktan daha önemli olmuyor. Kaybettiğimde ise hiçbir şey onun 'Hayatında yediği en sert yumruğu senden yedi. Bir dahaki sefer gör bak neler olacak' demesinden daha avutucu değil."

Bethany, 13 yaşında: "Annemin beni sevdiğini biliyorum. Bunu bana her zaman söylüyor. Herhalde babam da beni seviyor ama bunu hiç söylemiyor."

Ryan, 15 yaşında, Chicago'nun şehir merkezinde yaşıyor: "Her zaman ortalıkta gördüğüm şu adamlar dışında benim gerçek bir babam yok. Ama annemim beni sevdiğini biliyorum. Hep benimle ne kadar gurur duyduğunu söylüyor ve kendim için bir şeyler yapmam için beni hep yüreklendiriyor."

Yolanda, 18 yaşında: "Birkaç aya kadar üniversiteye başlıyorum. Bence dünyanın şanslı kızıyım. Annem de babam da beni seviyorlar. Zorlu geçen ergenlik yıllarımda bile beni hep desteklediler. Babam 'Sen en iyisin' der, annem ise 'ilerde ne olmak istiyorsan onu ol' der. Onların bana her konuda yardım ettikleri gibi ben de başka insanlara yardım edebilmeyi istiyorum."

KÜTÜR BAKANLIĞI
Müdürlüğü
KÜTAHYA
Emir Paşa İl Halk Kütüphanesi

Judith, 14 yaşında, 8. sınıfa gidiyor: "Annem ben 4 yaşındayken evi terk etmiş, doğal olarak onu hatırlamıyorum. Daha sonra babam üvey annemle evlenmiş. Onu annem gibi görüyorum. Kendi üzerime çok gittiğim zamanlarda beni ne kadar sevdiğini söyler ve bazen benim bile unuttuğum iyi özelliklerimi bana tekrar hatırlatır. Onsuz hiçbir şey yapamazdım."

Bunlar ve benzeri binlerce ergen, bir sevgi dili olan olumlu sözler duymayı her zaman istiyor. Ebeveynler düzenli olarak çocuklarına böyle sözler söylediğinde ergen çocuklarının sevgi deposu daima dolu olacaktır.

NOTLAR

1. Proverbs 18:21, NKJV.
2. Anne Cassidy "Fifteen Ways to Say 'I Love You,'" *Women's Day,* 18 February 1997, 24.

4. bölüm



2. SEVGİ DİLİ FİZİKSEL TEMAS

Sevdiğimiz insanlara dokunmanın inkâr edilemez bir duygusal gücü vardır. Ana babaların küçük çocuklarını ya da bebeklerini kucaklamasının, onlara sarılmasının veya onları okşayıp öpmelerinin sebebi de fiziksel temasın aralarında yarattığı bu duygusal etkileşimdir. 3 yaşındaki çocukları kucaklamak ya da onları kucağınıza oturtup öyküler okumak bir çocuğun sevgi deposunu doldurmak için çok etkili bir yoldur. Hayatın diğer bir bölümünde fiziksel temas aynı zamanda duygusal bir ileticidir. "Huzurevleri"nin koridorlarında tekerlekli sandalyelerinde, ellerini belki biri tutar umuduyla uzatan yaşlılara rastlamayan kimse var mıdır? Ve tabii sevgililer ve eşler de öpüşürler ve birbirlerini kucaklarlar.

Peki ya ergenler? Onlar yukarıda sayılan kişilerden farklı mı? Fiziksel temas bir ergeni duygusal yönden etkiler mi? Cevap hem evet hem de hayır. Çünkü bu ergene ne zaman, nerede ve nasıl dokunacağınıza bağlıdır.

Mesela gencin arkadaşlarının önünde ona sarılmanız sevgi yerine onda utanç yaratabilir hatta ebeveynini itmeye ve "kes şunu" demeye bile itebilir. Bununla birlikte yorucu bir oyundan dönen kızınızın ya da oğlunuzun omuzlarına masaj yapmak çocuğunuza derin bir duygusal sevgi iletebilir. Bir gence o "içine dönük bir ruh halindeyken" dokunmaya çalışmak neredeyse her zaman genci rahatsız eder ama kötü geçmiş bir günden sonra okuldan eve dönen çocuğunuza sarılmak gerçek bir ebeveyn sevgisi olarak her zaman kabul görür.

Ergen çocuklar farklıdır. Onlara çocukluklarında dokunduğunuz şekilde, aynı yerlerde ve tarzda dokunmaya devam edemezsiniz. Burada da ana - babanın hatırlaması gereken şey ergenin asıl konuları olan bağımsızlık ve özbenliktir. Ebeveynler kendilerine bu soruları sormak durumundadırlar: "Benim onunla fiziksel temas kuruyor oluşum acaba ergen çocuğumun bağımsızlık duygusunu zedeliyor mu?" ya da "Bu ergen çocuğumun özbenlik kavramını olumlu mu ekiliyor?"

Ergen çocuğunuzun sizin sevginizi hissetmeye çok ihtiyacı vardır. *Fiziksel temas* beş temel sevgi dilinden biridir ama fiziksel temas dilini doğru zamanda, doğru mekânda ve doğru şekilde konuşmayı bilmelisiniz. Ergen çocuğunuzun çocukluğunda kullandığı temel sevgi dili *fiziksel temas* ise bu ergenlik yıllarında da değişmeyecektir. Bunun yanında eğer çocuğunuzun sevildiğini hissetmesini istiyorsanız o dili konuştuğunuzda kullandığınız lehçeyi değiştirmeniz gerekmektedir. Şimdi bunların her birini teker teker inceleyelim.

DOKUNMANIN EN UYGUN ZAMAN

Kadim İbrani bilgelik kitabı "Her şeyin bir zamanı vardır... kucaklama zamanı ve kendini tutma zamanı (kucaklamamak için)" (1) der. Antrenörler sporcularına her zaman şunu hatırlatırlar: "Zamanlama her şeydir." Benzer bir şekilde ergen ana babaları doğru zamanlama sanatını öğrenmek zo-

rundadırlar. Yanlış zamanlarda yapılan doğru hareketler genelde olumsuz sonuçlara yol açar. Ergen ebeveynleri için doğru zamanlamayı bulmak iki nedenle çok zordur. İlki, zamanlama ergenin ruh haline göre yapılmalıdır. İkincisi ise, ergenin ruh hali her zaman açık ve anlaşılır değildir. Bazen ana babalar ergen çocuklarının "dokunulmaması gereken" bir ruh halinde olduklarını, "dokunmak için hamle yaptıklarında" ve çocuklarına sevgiyle dokunduktan sonra fark ediyorlar. Ama unutulmamalıdır ki "zor" imkansız demek değildir.

Zeki ana babalar çocuklarını keşfetmeye çalışır. Bu keşif sonunda da ergen çocuklarının bir hareketinden o an içinde bulunduğu ruh halini anlamayı öğrenirler. Bir anne "Oğlumun eve girerken sokak kapısını kapama şeklinden o an birisinin ona dokunmasını isteyip istemediğini anlayabilirim. Eğer kapıyı çarparsa bu 'Bana dokunmayın' işaretidir. Ama eğer kapıyı yavaşça kapıyorsa bu 'Anne bana dokunabilirsin' demektir" dedi. Başka bir anne "Kızımın benimle konuşurken durduğu mesafeden fiziksel temas isteyip istemediğini anlayabiliyorum. Konuşurken eğer odanın diğer köşesinde duruyorsa dokunmamı istemediğini biliyorum. Ama yanıma gelip konuşuyorsa o zaman anlıyorum ki sevgi dolu bir temasa asla hayır demez" dedi.

Ergenler ruh hallerini bize beden dilleriyle anlatırlar, örneğin sizle konuşurken durdukları mesafe ya da ellerinin, kollarının duruş şekli. Akıllı ana babalar bu vücut dilini çok iyi gözlemleyip ergen çocuklarına dokunmak için doğru zamanı öğrenebilirler. Ergenin neden "Bana şimdi dokunmayın" halinde olduğunu anlamak o kadar gerekli değildir. Önemli olan onun bu ruh halini fark etmek ve saygı duymaktır.

Bir ergene sinirli bir anında dokunmaya çalışmak neredeyse her zaman yanlıştır. Mesela ergen kızınız size ya da başka birisine kızgın olduğu zaman hiç kimsenin kendisine dokunmasını istemez. Sinirlidir, çünkü kafasında birisi ona "yanlış davranmıştır." Kızgınlık insanları birbirinden uzaklaştıran

bir duygudur. Sinirli bir ergene yapacağınız dokunma girişimi her zaman ters teper. Öfkeli bir ergen için ona dokunmanız onu kontrol etmeye çalışmanızla eşdeğerdir. Bu onun bağımsızlık ihtiyacını zedeler ve böylece de genç sizin fiziksel temasınızdan kaçar. Ergenlerin öfkesini kontrol altına alma konusuna daha sonra başka bir bölümde değineceğiz. Burada temel olarak söylemek istediğimiz şey bir sevgi dili olan *fiziksel teması* genç sinirliyken kullanmaya çalışmanın doğru olmadığıdır.

Bütün bunların yanında ergenlere dokunmak için çok da uygun zamanlar vardır. Bunlardan biri onun yaptığı spor dalında kazandığı bir başarı, çok başarılı olduğu bir piyano resitali, iyi bir performans sergilediği bir dans gösterisi, tamamladığı önemli bir okul projesi, geçtiği cebir sınavı ya da verdiği ehliyet sınavı gibi çocuğunuzun başarı gösterdiği alanlardır. Bunlar ergenlerin genelde ailelerinden sevgi dolu bir dokunuş istedikleri zamanlardır. Bu başarıların verdiği heyecan onları bağımsızlık ve özbenlik yoluna iter. Onların başarılarını olumlu sözleriniz ve sevgi dokunuşlarınızla kutlamanız onlar tarafından gelişmekte olan olgunluklarını fark ettiğinizin bir kanıtı olarak algılanacaktır.

Ergen çocuğunuzun başarılarının tersine başarısız olduğu zamanlar da ona sevgi dili olan fiziksel teması gösterebileceğiniz anlardır. Genç içine kapanmıştır çünkü matematik sınavından kalmış, kız arkadaşı tarafından terk edilmiş ya da arabasını çarpmıştır. Ergen kızınız da kendini berbat hissetmektedir; Cuma gecesi en yakın kız arkadaşının bir çocukla randevusu vardır ama onun yoktur ya da daha da kötüsü erkek arkadaşı ondan yeni ayrılmış ve kızınızın en yakın arkadaşıyla çıkmaya başlamıştır. Bunlar ergenlerin fiziksel temasa açık olduğu durumlardır.

Hayatın olağan akışı içersinde ergen kızınız ya da oğlunuz eğer kendini iyi hissediyorsa sizden gelecek ve sevginizi ifade etmenize yardım edecek her türlü fiziksel temasa açıktır. Eğer çocuğunuz kötü bir ruh hali içindeyse ona dokunmanızdan

hoşlanmayacaktır. Düşünceli ana babalar ergen çocuklarının bu ruh hallerine saygı duyacaklar ve onlara sadece doğru zamanlarda dokunmayı bileceklerdir. Zaman zaman deneme yanılma yöntemiyle bir şeyler öğreniriz ama eğer gerçekten düşünürsek yaptığımız hatalardan bile alabileceğimiz pek çok şey olduğunu görürüz.)

İşte bir annenin başından geçen bir olay: "Julie 13 yaşına girdiğinde, uyuşturucu kullanmaya başladığını sandım. Davranışları çok keskin bir şekilde değişmişti. 'Alıngan ve hassas' bir çocuktu. Onu sürekli öper, kucaklardım. 13 yaşına bastığı an benden uzaklaştığını, artık ona dokunmamı istemediğini fark ettim. İlişkimize kötü bir şeyler olduğunu düşündüm. Fakat daha sonra onun aslında normal bir ergen olduğunun farkına vardım. Artık Julie'ye ne zaman dokunup ne zaman dokunmamam gerektiğini biliyorum."

"Kısa bir süre için Julie'yi yanlış gözlemlemiştim, bu yüzden de ona sarılmak istediğimde benden kaçmıştı. Fakat ona dokunmak için doğru zamanı seçtiğimde bu sorun ortadan kalktı. Julie şu an 15 buçuk yaşında ve ilişkimizin iyi gittiğine inanıyorum. Sanıyorum onun temel sevgi dili fiziksel temas ve buna çok ihtiyacı olduğunu biliyorum. Sadece ona doğru zamanlarda dokunmak için bu derece duyarlı olmaya devam etmek istiyorum."

DOKUNMAK İÇİN EN UYGUN MEKÂN

Ergen çocuğunuza dokunmanız için uygun zaman ne kadar önemliyse fiziksel temas için doğru bir mekân seçmek de o derece önemlidir. Burada sözünü ettiğim cinsel özellikler değil, coğrafya, fakat buna daha sonra değineceğiz. 10 yaşındaki bir çocuk küçükler liginde oynadığı maçtan sonra annesinin ona sarılmasını bekleyecektir. Oyundan sonra annesinin yanına koşacak ve güzel sözler söyleyip ona sarılmasını bekleyecektir. Ama 16 yaşındaki genç maçı bittiğinde annesini a-

ramayacak ve annesinin de onu aramadığını umacaktır. Bağımsızlığını ve özbenliğini takım arkadaşları ve diğer dostlarıyla kutlayacaktır. Arkadaşları onun sırtına, kafasına vurabilir, ama annesini ona doğru gelirken gördüğünde *"Lütfen anne, aklından bile geçirme"* diye düşünecektir. Çoğu zaman ergenler başkaları önünde ana babalarının onlara sarılmalarını veya sevgiyle dokunmalarını istemezler.

Bunu özellikle yaşıtlarının yanında istemezler. Ergenin özbenliği arkadaşlarınınkine bağlanmış durumdadır. Anne ya da baba bu dünyaya girdiğinde ve sevgilerini fiziksel olarak gösterdiğinde bu ergenin özbenliğini tehdit eden bir unsur halini alır ve bağımsızlık isteğine darbe vurur. Bir ergenin dediği gibi "Bu, beni hâlâ küçük bir çocuk gibi gördüklerini düşünmeme neden oluyor." En iyi kural, ergen çocuğunuz size dokunmak için ilk adımı atmadan, sizin arkadaşlarının yanında ona dokunmamanızdır.

Bazen ergenler büyükanne ve büyükbabalar gibi diğer aile fertlerinin yanında onlara fiziksel temasta bulunmanıza bir şey demezler. Eğer aile büyüklerine ergen çocuğunuzun başarılarını anlatarak övünüyorsanız, anlattıklarınız bittikten sonra çocuğunuzun sırtına hafifçe vurup duygunuzu fiziksel olarak da gösterebilirsiniz ki bu çocuğunuz tarafından olumlu karşılanabilir. Ama ne olursa olsun bunun doğru bir davranış olduğunu hemen kabul etmeyin. Önce bu hareketinize karşılık çocuğunuzun vereceği tepkiyi ölçün ve eğer "Geri çekil" anlamına gelen bir ipucu yakalarsanız dokunmaya devam etmeyin.

Peki bir sevgi dili olan fiziksel teması çocuğunuzla paylaşabileceğiniz en uygun mekân neresidir? Bu mekân genelde özel bölgeniz olan eviniz ya da ergen çocuğunuzla yalnız olduğunuz başka bir mekândır. Yalnızken veya diğer aile fertlerinin yanında çocuğunuza gösterdiğiniz fiziksel yakınlık duygusal sevgiyi ileten önemli bir faktör olabilir. Unutmayın fiziksel temas bazı ergenlerin temel sevgi dilidir. Ebeveynlerin bu kategoriye giren gençlere sevgilerini ifade edebilmeleri için en doğru zamanı ve mekânı seçmeleri son derece önemlidir.

14 yaşındaki Jacob "Babamla kamp tatillerine çıkmaya bayılıyorum. Kendimi babama en yakın hissettiğim zamanlar bunlar" dedi. Jacob'a "Babanla kamp yapmanın en sevdiğin tarafı nedir" diye sorduğumda "En çok geceleri ateşin başında onunla bilek güreşi yapmayı seviyorum, hele onu yendiğim zaman çok mutlu oluyorum" diye cevap verdi. Duygusal sevgi Jacob'a fiziksel temas dili yoluyla iletiliyor. Bağımsızlık duygusu ve özbenlik olgusu da özellikle babasını yendiğinde güçleniyor.

15 yaşındaki Jessica "Annem ve ben gerçekten çok yakınız. Onun beni kucaklaması olmadan nasıl yaşardım bilmiyorum. Okulum bu sene çok zor ama eve döndüğümde her zaman annemin beni kucaklayacağını biliyorum" dedi. Jessica'nın annesi onun temel sevgi dilini keşfetmiş, evlerinin mahremiyeti içinde Jessica ile bu dilden konuşuyordu. Bu sevgi dilini konuşmak için her zaman doğru zamanı ve mekânı seçmeyi unutmayın. Aksi takdirde anlatmaya çalıştığınız şey karşınızdaki tarafından sevgi işareti olarak algılanmayacaktır.

FİZİKSEL TEMAS İÇİN UYGUN TAVIR

Esnek Olun

Burada bahsettiğimiz şey sadece çocuğumuza dokunma şekilleri değil aynı zamanda onlara dokunduğumuzda takındığımız tavırlardır. Sevgimizi fiziksel temasla ifade etmenin sayısız yolu vardır. Kucaklamalar, sarılmalar, sırtını sıvazlamalar, yumuşak dokunuşlar, masajlar veya bilek güreşi bir ergenle fiziksel temas içeren sevgi dilini konuşmak için doğru hareketlerdir. Fakat yöntem sanıldığı kadar basit değildir. Ergenler birer bireydir. Hepsi de aynı tür dokunuştan hoşlanmaz. Bazıları sırtlarının sıvazlanmasından hoşlanırken bazıları bunun yapılmasını hiç istemez. Bazıları saçlarıyla oynamanızdan hoşlanır, bazıları bundan hiç haz etmez. Ergen çocuğunuzun bir benzeri yok, o tek ve unutmayın ki durum böyle olunca onun sevgi dilini öğrenmekle kalmayıp aynı zamanda sevgiyi en iyi

şekilde hissedip, açık olduğu lehçeyi de öğrenmek durumundasınız.

Eğer ergen çocuğunuz omzunun sıkılmasından hoşlanmıyorsa sırf siz seviyorsunuz diye bu tip bir dokunuşa devam etmek yanlış olacaktır. Kendi sevgi dilimizi ona kabul ettirmeye çalışmak yerine onunkini öğrenmeye çalışmalıyız. Durumu biraz daha zor kılan başka bir olgu da, ergen çocuğunuza çocukluğunda dokunduğunuz gibi dokunursanız, bundan bir ergen olarak hoşlanmayabileceğidir. Ana babalar bu nedenle çoğu zaman düşkırıklığına uğruyor. Çocuklarının temel sevgi dilini keşfettiklerini sanıyorlar ve o dili konuşmayı öğreniyorlar. Oysa ergen, çocukken gördüğü ve sevdiği fiziksel temaslardan kaçmaya başlar. Bunun ana nedeni de ergenin bağımsızlık ve özbenlik olgusudur. Ergen çocuğunuza çocukken dokunduğunuz şekilde dokunursanız bu fiziksel temas onda güvensizlik ve bağımlılık gibi duygular uyandırır -ki bunlar ergenin hissetmek istediğinin tam tersi duygulardır. Böylece ergen bu tip "çocukça" sevgi ifadelerinden kaçar.

Bir süre önce bu anlayışı ana baba olmak konulu bir atölyede insanlarla paylaştım. Anlattıklarımın Brad'in kafasında bir ışık yaktığını görebiliyordum. Ara olduğunda yanıma geldi ve "Bunu şimdi anlıyorum. Oğlum Matt şu an 15 yaşında. Küçükken sürekli onun sırtını ovardım, bundan çok hoşlanırdı. Geçtiğimiz iki üç yıl içinde artık bunu yapmamı istemiyor. Benden uzaklaştığını düşünmeye başlamıştım ve neden bu kadar değiştiğini anlayamıyordum. Fakat şimdi görüyorum ki sırtını sıvazlamam ona çocukluğunu hatırlatıyor. Şu an o bağımsızlık sularına doğru akıyor ve tekrar çocukluğuna dönmek istemiyor. Bütün bunları artık açıkça görebiliyorum" dedi.

Brad'e bir sevgi dili olan fiziksel teması Matt'e sevgisini göstermek için daha iyi kullanabilmesi yolunda yeni yöntemler gösterdim. "Onun sırtına vur, omzuna hafif bir şaplak at, yanından geçerken çelme tak. Düşerse yere yatıp onunla güreş. Bunları yaparsan sevgi deposunun dolmaya başladığını

görecceksin, çünkü ona küçük bir çocuk gibi değil de yetişkinlik yolundaki genç bir adam gibi baktığını fark edecektir. Yaptığın bu hareketlerle onun bağımsızlık duygusunu yok etmeye çalışmak yerine onu beslediğini göstermiş olacaksın." Brad ergenleri sevmek konusunda önemli bir ders almıştı.

Ergen çocuğunuz ona dokunduğunuzda "Bundan hoşlanmıyorum" derse hemen geri çekilin ve dokunmanın başka bir yolunu bulun. Çocuğunuza "Eminim bundan hoşlanır" diyerek belirli bir fiziksel temas uygulamayın. Beş sevgi dilinin genel olarak anlatmak istediği şey karşınızdaki insanın sevgi dilini öğrenmeye çalışmaktır, kendi dilinizi değil. Anahtar soru şudur: "Ergen çocuğunuz sevildiğine nasıl inanır?" Eğer temel sevgi dili fiziksel temas ise ona sevginizi en iyi şekilde aktarabileceğiniz belli dokunuşlar bulmalısınız. Bir ergeni sevme olgusu ebeveynlerin kendi tercihleri yüzünden karmaşık bir hale gelmektedir. Bazı ana babalar çocuklarına hiç "çelme takmamış" ve böyle bir şeyi çocuklarına sevgilerini ifade etmek için kullanmayı akıllarının ucundan dahi geçirmemişlerdir. Bazıları ise çocuklarına hiç "dirsek atmamışlardır". Ben bu saydığım şeylerin bütün ergen çocuklara hitap edebileceğini söylemiyorum, anlatmaya çalıştığım, çocuğunuzun hoşlanacağı fiziksel temas çeşitlerini sizin keşfetmeniz ve bu fiziksel temas dilini düzenli olarak onunla konuşmanız.

Doğrusunu söylemek gerekirse çocuğunuza dokunurken içinde bulunduğunuz ruh hali de son derece önemlidir. Örneğin sinirli bir anınızda çocuğunuza çelme takarsanız bu ona olan sevginizin bir ifadesi olarak yorumlanmaz. Eğer omzuna, bir davranışından hoşlanmadığınız için vurursanız sevildiğini hissetmeyecektir. Bir anne kızının arkadaş seçimini beğenmediği için kucaklamalarını ondan esirgiyorsa kızını kaybetme riskini de göze almış demektir. Ebeveynler olarak tutumlarımızdan biz sorumluyuz. Eğer ergen çocuğumuza olan sevgimizi sadece bizim hoşlandığımız şeyleri yaptığında gösterirsek karşılıksız sevginin yüce yolunda yolumuzu kaybetmiş ve manipülasyon dünyasına adım atmış oluruz.

Onu Düzeltirken Hafifçe Dokunun

Fiziksel temas hakkında size güzel haberlerimiz var. Bu dili çocuğunuzun yanlış davrandığı durumlarda da rahatlıkla konuşabilirsiniz. Hatta çocuğunuzun yapmış olduğu hatalı davranışından hoşnutsuzluğunuzu dile getirirken aynı zamanda ona dokunarak sevginizi de ifade edebilirsiniz. Marcia ergen kızının koluna dokunarak "Dün gece eve bir saat geç gelmen beni çok üzdü. Arkadaşlarınla iyi vakit geçirirken saatin kaç olduğunu unutmanı anlıyorum ama bunun benim için ne kadar zor olduğunu biliyor musun? Geç kalacağın zaman arayıp bana haber vermen konusunda anlaşmıştık. Böylece ben de seni merak etmeyecektim" dedi.

Sonra da kızının yüzüne bakıp, ellerini de onun omuzlarına koyarak "Canım, seni çok seviyorum. Seni mutsuz etmek de istemiyorum. Sadece her şeyin yolunda olduğundan emin olmak istiyorum" dedi. Bu durumda Marcia kızına olan sevgisini çok etkili bir yolla dile getirirken aynı zamanda onunla ilgili endişelerine de değinmektedir.

Fiziksel temas dili doğru zamanda, doğru yerde ve doğru tavırla kullanıldığında doğrudan ergenin ruhunun derinliklerine işleyecektir. Fiziksel Temas "Ben seni önemli bir insan olarak görüyorum. Seninleyim, seninle yakından ilgileniyorum ve seni seviyorum." der. Bütün gençlerin fiziksel temas dilini duymaya ihtiyacı vardır ve eğer bu dili ana babalarından duymazlarsa onu bulmak için başka bir yere gideceklerdir.

Babalara Bir Çift Söz

Bu kuşağın kimi babalarında ergenlik çağına giren ve gelişmeye başlayan kızlarına dokunmamaya başlamak gibi bir eğilim söz konusudur. Çoğu kızlarında meydana gelen bu değişimlere nasıl tepki vereceğini bilmez, bazıları ise küçük bir kız çocuğuyken artık ergen bir genç kız olan kızlarının artık

dokunulmaktan hoşlanmayacaklarını düşünürler. Babaların bir kısmı hâlâ birilerinin onları kızlarına cinsellik dürtüsü hatta taciz niyetiyle yaklaşmakla suçlayacak sanmaktadır. Nedeni ne olursa olsun çocuğunuza dokunmayı bırakmak büyük bir hatadır. Ergen kızınız kendini bir dişi olarak iyi hissetmek ister. Karşı cins tarafından çekici bulunduğunu hissetmeye ihtiyacı vardır. Burada babanın görevi kızına kendini iyi hissettirecek bu duyguları yaşatmaktır. Doğru bir fiziksel temas bunu gerçekleştirmek için bir araçtır. Eğer baba kızına dokunmayı bırakırsa kızı erken bir yaşta cinsellik açısından aktif olmaya yatkın olacaktır.

Babalar, size kızlarınızla, onlar ergenlik çağına girseler de, fiziksel temas dilini konuşmaya devam etmenizi şiddetle tavsiye ediyorum. O yetişkin bir genç kadın olma yolunda bağımsızlık ve özbenlik olgularını geliştirmek için sizin dokunuşlarınıza ihtiyaç duyacaktır.

DOĞRU OLMAYAN FİZİKSEL TEMAS

Keşke aşağıdaki birkaç paragrafı yazmak zorunda olmasaydım. Keşke "fiziksel şiddet" ve "cinsel taciz" kavramları toplumumuzda bu denli yaygın olmasaydı. Gerçek şu ki kayda değer bir azınlık aileleri tarafından her türlü süistimale maruz bırakılıyorlar. Bunlardan en dramatik olanlarını akşam haberlerinde bol bol izliyoruz. Birçok ergen başlarına gelen bu tip olayları söylemekten kaçınıyor ve çoğu zaman en yakınlarının bile haberi olmuyor.

Fiziksel Şiddet ve Öfke

Fiziksel şiddet uygulayan ana babalar çocuklarına kızdıklarında onları dövüyor, itip kakıyor. Buradaki anahtar kelime öfkedir. Bazı ergenlerin ana babaları öfkelerini yapıcı bir tutum içinde kontrol altına almayı hiçbir zaman öğrenememiştir. Ergen çocuklarının bir davranışına sinirlendiklerinde ön-

ce onlara kötü sözler söyleyip sonra da fiziksel şiddete başvururlar. Tokat atmak, itmek, tekmelemek, vurmak ergenlerin maruz kaldığı fiziksel şiddetin parçaları. Böyle bir davranış şekliyle karşılaşan bir gencin sevgi deposu boşalmakla kalmayıp delik deşik olacaktır, bundan emin olabilirsiniz. Öfke patlamalarından sonra sarf edilen güzel sözler ve yakın davranışlar ergene her zaman boş gelir. Ergen kalbi bu tür bir fiziksel şiddetten sonra kolay kolay onarılamaz.

Böyle bir öfke gösterisinden sonra ergen çocuğuna sevildiğini hissettirmek isteyen ebeveyn ondan içten ve dürüst bir şekilde özür dilemekle kalmayıp çocuğuna uyguladığı bu yıkıcı kalıpları yok etmeye çalışmalı ve öfkesini kontrol altına alma becerisi kazanmalıdır. Bu da konu hakkında kitaplar okuyarak (2), destek gruplarına katılarak ve profesyonel yardım alarak gerçekleştirilebilir.

Öfke zamanla unutulacak bir şey değildir. Ana baba bu tip yıkıcı öfke patlamalarını değiştirme yolunda ilk adımı atmak durumundadır. Ergende meydana gelen duygusal acı da sadece zamanla geçmez. Ebeveyn eğer çocuğundan ciddi anlamda özür dilemez ve içinde yaşadığı kalıplarını değiştirmezse emin olun ki fiziksel şiddete maruz kalmış olan çocuk ebeveynleri tarafından sevilmediğini düşünmeye devam edecektir. Ergen kendisine şiddet uygulamayan diğer ebeveyn tarafından da sevilmediğini hisseder. Genç olayı şöyle açıklar: "Eğer beni sevseydi bu kötü muamelenin devam etmesine izin vermez ve beni korurdu." Çocuğunuza kötü davranan bir eşiniz varsa size hemen bir rehbere başvurmanızı ve sizi ve çocuğunuzu korumak için atmanız gereken olumlu adımların gerçekleştirilmesi yolunda gerekli duygusal gücü ve bilgiyi kazanmanızı öneririm. Kötü muamelenin devam etmesine göz yumarsanız çocuğunuza olan sevginiz adına hiçbir şey yapmıyorsunuz demektir. Ailenizde olumlu değişim yolunda öncü olmak istiyorsanız eğitimli bir rehberin yardımına başvurun.

Cinsel Taciz

Cinsel taciz ana baba rolündeki kişilerin cinsel arzularının ergen çocuklar aracılığıyla tatmin edilmesidir. Cinsel tacizi gerçekleştirenler genelde babalar, üvey babalar ve annelerin erkek arkadaşıdır. Böyle bir taciz doğal olarak ergen kızlara yöneliktir. Çekirdek ailelerde erkek çocuklara da eşcinsel tacizde bulunulduğu bilinse de bu tür taciz genelde heteroseksüeldir. Çoğunlukla cinsel tacizde bulunan ebeveyn çocuğunu, davranışlarının ona olan sevgisinin bir ifadesi olduğuna inandırmaya çalışacaktır. Ebeveyn tarafından verilen bu mesaj ergenin kafasında "doğru" bir yere oturmayacaktır. Ergenin en derinlerinde bir şey bu hareketlerin "doğru olmadığını" söyleyecektir.

Bununla birlikte ergen çoğu zaman yaşadığı cinsel deneyimleri diğer ebeveynle ya da başka bir yetişkinle paylaşmak istemez. Bazen de ergenler yaşadıklarının utancıyla sessizliğe gömülürler ama üzerlerindeki en büyük baskı korku duygusudur. Çoğu zaman tacizde bulunan ebeveyn tarafından tehdit edilirler. 15 yaşındaki bir kız "Babam bana ikimizin arasında geçen şeylerden anneme ya da başka birine bahsedersem bunları inkâr edeceğini ve annemin bana değil ona inanacağını, benim de yalan söylediğim için cezalandırılacağımı söyledi" dedi. 17 yaşındaki bir genç kıza üvey babasının onu 13 yaşından beri taciz ettiğini neden annesine söylemediği sorulduğunda "Eğer anneme anlatsaydım üvey babamın beni öldüreceğine emindim. O sürekli benden kurtulmanın çok kolay olduğunu söyleyip duruyordu. Bu konuda ciddi olduğunu biliyordum ve ölmek istemiyordum" diye yanıt verdi. Genç kız, babası işlediği başka bir suçtan dolayı hapse atıldıktan sonra üvey babasıyla aralarında geçenleri bir rehberle paylaştı.

Ebeveyn rolündeki bir kişinin ergen çocuğuna cinsel yakınlık göstermesi o ergen tarafından sevginin bir ifade şekli olarak algılanmaz ki bu herkes tarafından açıkça görülebilen bir şeydir. Bu gerçekte kişinin kendi zevkinin tatmini yani sev-

ginin tam tersidir. Ergen kendini kullanılmış hissedecektir. Bu tür bir taciz ergende zamanla acı, öfke gibi duyguların doğmasına neden olacak ve ergeni büyük olasılıkla depresyona itecektir. Zaman zaman da bu duygular ergeni şiddet içeren davranışlara itebilmektedir. Akşam haberlerinde bir sokak altınızda oturan genç kızın üvey babasını öldürdüğünü görürüz. Herkes o tatlı kızın nasıl böyle bir şey yapabileceğini düşünmeye başlar. Cinsel taciz acı ve öfke duygularına neden olur ve ergenin duygusal, sosyal ve cinsel gelişimini derinden etkiler.

Cinsel Tacizi Ele Almak

Eğer evinizde yaşayan bir ergen çocuktan cinsel tacize uğradığına dair bir mesaj alıyorsanız atacağınız ilk adım böyle bir davranışın yanlışlığını kabul etmek olmalıdır. İkinci adımda hemen profesyonel bir rehberden randevu almalı, sorunu onunla paylaşmalı ve ergen çocuğunuzla ilişkinizi düzeltme yönünde çalışmalara başlamalısınız. Evet, böyle cesur bir adım atmanın da ödenmesi gereken birtakım bedelleri vardır. Örneğin durumdan utanabilirsiniz, eşinizle ilişkiniz bozulabilir ya da bu olay sizde duygusal bir stres yaratabilir. Fakat bunları yapmazsanız bu hata size daha ilerde çok daha fazla şey kaybettirecektir.

Eminim, cinsel tacizde bulunan çoğu ebeveyn biraz önce vermiş olduğum öğüdü hiç dikkate almayacaktır. Bu demek oluyor ki konunun üzerine eğilmek diğer ebeveyne kalıyor. Elbette diğer ebeveyn de çoğu zaman olanlardan habersiz oluyor. Bazen apaçık ipuçlarını görmezden gelebiliyorlar ya da çocuklarının anlatacaklarına kulaklarını tıkıyorlar. Nedeni ne olursa olsun böyle bir duyarsızlık çocuğunuza ihanettir. Onu dinlemeniz ve yardım etmeniz için çocuğunuzun size iletmeye çalışacağı zayıf bir yardım çığlığı için bile her ifadesini araştırmanızı rica ediyorum ve sizden eşinizle ergen çocuğunuz arasında oluşan herhangi bir uygunsuz davranışı görebilmeniz için gözlerinizi açık tutmanızı istiyorum.

Doğrudan bir soru yönelttiğinizde ergen çocuğunuz her şeyi inkâr edebilir, buna hazırlıklı olun. Bu reddediş de yine utanma ve korku duygularından kaynaklanmaktadır. Çocuğunuzun ani tepkisini durum hakkındaki son söz olarak almayın. Eğer eşiniz ve çocuğunuz arasında uygunsuz bir cinsel davranış şekli olduğuna inanacak nedeniniz varsa size profesyonel bir rehber bulmanızı, elinizdeki ipuçlarını onunla birlikte değerlendirmenizi ve doğru adımı atmanız için rehberin size yardım etmesine izin vermenizi öneririm. Cinsel taciz, ergen çocuğunuzun benliğini yıkıcı bir olaydır. Çocuğunuzun böyle bir cinsel tacize maruz kaldığını biliyor ve buna karşı hiçbir şey yapmıyorsanız çocuğunuz sadece onu taciz eden tarafından kullanıldığını değil, sizin tarafınızdan da terk edildiğini hissedecektir. Evet bu taciz olayını ele almak belki utanmanıza yol açacak, belki evliliğinizi bitirecek, belki de eşinizle olan ilişkilerinizi zedeleyecek ama eğer çocuğunuzu seviyorsanız tek seçeneğiniz budur.

Doğru bir rehberlik ve psikolojik yardımla böyle yıkıcı bir tacizin ardından bile yaralar sarılabilir. Fakat böyle bir duygusal ve ruhsal yardım almadan ergen çocuğunuz asla sağlıklı bir yetişkin olamaz. Toplumumuzdaki birçok sorunlu genç insan problemlerinin kökenine indiğinde ergenlik dönemlerinde yaşadıkları cinsel taciz etkisini görecektir. Cinsel tacizlerin hepsi ebeveynler ya da ebeveyn rolündeki kişiler tarafından gerçekleştirilmemektedir. Çoğu zaman ergen çocuklar amcalarının, halalarının, kuzenlerinin, okulda karşılaştıkları yetişkinlerin ya da başka yerlerde bir arada oldukları insanların tacizine uğramaktadırlar. Ergen erkeklere yapılan tacizler ise genelde çekirdek aile dışındaki insanlar tarafından yapılmakta. Eğer ebeveynler böyle bir tacizle karşılaşırsa hemen gördüklerini o bölgede bulunan zihinsel sağlık/sosyal hizmet kuruluşlarına bildirmelidirler. Ergenler Batı toplumunun karmaşık cinsellik denizinde köpek balıklarına yem olarak bırakılmamalıdır. Ebeveyn sevgisi bizi çocuklarımızın olumlu cinsel kimlik oluşturmaları için onlara yardım etmeye iterken aynı zamanda

onları kendi cinsel isteklerini tatmin etmek için kullanmak isteyen yetişkinlere karşı da korumaya olanak sağlıyor.

Ana babaların büyük bir kısmı çocuklarına fiziksel şiddet veya cinsel taciz uygulamıyor ki bu sevindirici bir haberdir. Ana babaların birçoğu çocuklarını fiziksel temas dilini konuşarak seviyorlar. Yakın bir tarihte yapılan bir ankette yaşları 13-17 arasında değişen Amerikalı gençlerin yüzde 75'i babaların ergen çocuklarını haftada en az bir kez kucaklamaları gerektiğini belirttiler. Aynı topluluğun yüzde 55'lik kısmıysa kendi babalarının bunu yaptığını söyledi (3).

Gençler Ne Diyor?

Fiziksel Temas temel sevgi dillerinden bir tanesi. Ergenler ana babalarının onları sevdiğini hissetmek için kendilerine dokunmalarına gereksinir. Bazı gençlerin temel sevgi dili fiziksel temastır. Bu dil diğer dördünden daha hızlı dile getirilebiliyor ve çok daha derine işliyor. Şimdi temel sevgi dilleri fiziksel temas olan ergenlerin söylediklerine kulak verelim.

Victoria, 16 yaşında ve bekâr bir ebeveyn olan annesiyle oturuyor. "Annemin sırtımı sıvazlaması çok hoşuma gidiyor. O bunu yapınca sanki bütün sorunlarımdan arınıyorum."

Joel, 17 yaşında. "Babamın beni sevdiğini biliyorum. Sürekli bana sataşıyor. Televizyonda maç izlerken sürekli bana dirsek atıyor. Omzuma vurup yanından geçerken çelme takıyor. Bazen öyle bir ruh halinde oluyorum ki kimsenin bana dokunmasını istemiyorum ve babam buna saygı duyuyor. Ama ertesi gün yürürken birdenbire bana çarpıyor ve buna bayılıyorum!"

Merdith, 15 yaşında. "Babam bana eskisi kadar sarılmıyor. Benim artık bir yetişkin olduğumu ve onun kucaklamasına gereksinim duymadığımı mı düşünüyor acaba? Ama ben onun bana sarılmalarını özledim, çünkü beni her kucakladığında kendimi özel hissediyorum."

Barrett, bu sene cebirle başı beladaymış. "Ödev yapmanın en keyifli tarafı, annemin odama gelip omuzlarımı sıkması ve o bunu yaparken cebiri filan unutuyorum. Bu beni dinlendiriyor ve kendimi çok daha iyi hissediyorum."

Jessica, 17 yaşında. "Bazen beraber yaşaması çok zor bir insan olduğumun farkındayım. Annem ve babam değişken ruh hallerimle cebelleşiyor. Herhalde bu ergenlik ile ilgili bir durum ama bana sarıldıkları hatta koluma bir kere dokundukları zaman her şeyin düzeleceğini düşünmeye başlıyorum. Bu çok yatıştırıcı bir şey ve biliyorum ki beni gerçekten seviyorlar."

NOTLAR

1. Ecclesiates 3:1,5.
2. Kızgınlıkla başa çıkma konusunda, bkz. Gary Chapman, *The Other Side of Love: Handling Anger in a Godly Way* (Chicago: Moody Press, 1999).
3. *YOUTHviews,* 6, no. 8 (April, 1999): 1.; published by The George H. International Institute, Princeton, N.J.

5. bölüm



3. SEVGİ DİLİ NİTELİKLİ ZAMAN

Akşam 11:45 sularında oğlumun odasına girdim. Bütün günümü psikolojik danışmanlık yaparak geçirmiştim ve kendimi hem fiziksel hem de ruhsal olarak çok yorgun hissediyordum. Oğlumdan her zaman söylediği gibi kısa bir "iyi geceler baba, seni seviyorum" cümlesi bekliyordum ki o "Baba ben kızları anlamıyorum" dedi. Bu soru üzerine yere oturdum, yatağının kenarına yaslandım ve "Seni bu sonuca götüren şey nedir?" diye sordum.

Bu yaklaşık iki saat sürecek olan bir sohbetin başlangıcıydı. Oğlum Derek o zaman 17 yaşındaydı. Şu anda 31 yaşında ve hâlâ kızları anlamıyor, tıpkı benim gibi. Fakat biz her zaman böyle şeyleri konuşabilecek kadar yakın olduk. Bence önemli olan da budur.

Ergen çocuğunuza *nitelikli zaman* ayırmanız demek ona hayatınızın bir bölümünü vermeniz demektir. *Nitelikli zaman*

ergen çocuğunuza yoğun dikkatinizi verdiğiniz zamandır. Böyle zamanlarda siz ve çocuğunuzdan başka hiçbir şeyin önemi kalmaz. Nitelikli zaman duygusal sevginin güçlü bir iletici sidir.

Ne yazık ki nitelikli zaman sevgi dili, onay sözleri ve fiziksel temas dilinden daha zordur. Bunun nedeni de nitelikli zaman dilinin çok zaman almasıdır. Çocuğunuza bir saniye içinde anlamlı bir şekilde dokunabilirsiniz ya da bir dakikadan az bir sürede onu onay sözlerinizle destekleyebilirsiniz fakat nitelikli zaman sevgi dili için saatler gerekebilir. İçinde yaşadığımız hızlı dünyada çoğu ergen ebeveyni nitelikli zaman sevgi dilinin zor olduğunu düşünüyor. Sonuç olarak birçok ergen tıka basa teknolojik aletle dolu evlerinde sevgi depoları boş olarak yaşamakta ve çoğu zaman kendilerini ana babalarının evlerinde biriktirdikleri bu koleksiyonların basit birer parçası olarak görmektedirler.

Ergen çocuklarına sevildiklerini hissettirmek isteyen ana babalar onlara yoğun dikkatlerini verecekleri bir zaman yaratmak zorundadır. Psikiyatrist Ross Campbell şöyle yazıyor "Dikkatin odak noktası olduğunu hissetmeyen bir ergen aşırı derecede kaygı duyar, çünkü kendisinden başka her şeyin önemli olduğunu düşünmeye başlar. Sonuçta kendisini eskiye kıyasla daha savunmasız bulur ve duygusal ve psikolojik gelişimi darbe alır" (1).

BİRLİKTELİK

Nitelikli zaman dilinin temel özelliği birlikteliktir. Ben burada yakınlıktan bahsetmiyorum. Ergen çocuğunuzla aynı evde oluşunuz nitelikli zaman dilini konuştuğunuz anlamına gelmez. Çocuğunuzla aynı odada bulunuyorsanız fiziksel olarak yakınsınız demektir ama bu birliktesiniz anlamını taşımaz. Birliktelik, birbirinizle temas halinde olmanızdır. Baba ile oğlunun birlikte TV ya da statta maç izlemesi bir birliktelik sayılmayabilir. Eğer ergen beraber yaptığınız bu şeyden kendini

yalnız hissederek kaçıyor ve "Babam için maç benden daha önemli" diye düşünüyorsa aranızda bir birliktelik oluşmamış demektir. Ama eğer genç babasından "Bu maçı seyretmenin en güzel tarafı seninle izliyor oluşum. Birlikte bir şeyler yapmaya bayılıyorum" mesajını alıyorsa o zaman baba ve oğul beraber yaptıkları bu işte birleştiler demektir ve ergen babasının yanından sevildiğini hissederek ayrılacaktır.

Ergen çocuğunuzla "temas halinde" bulunmak ne demektir? Bu aslında ergenin sizin dikkatinizin odak noktası olduğunu hissetmesi anlamına gelir. Her birlikte oluşunuzda onunla uzun ve derin sohbetler yapmanız gerektiği anlamına gelmez. Bu olgu, ebeveynin çocuğuna olaydan daha önemli olduğunu hissettirmek için bilinçli bir şekilde kurduğu göz temasını, kelimeleri, dokunuşları ya da beden dilini kullanarak onunla iletişim kurmaya çalışması demektir.

15 yaşındaki Clint bunu şöyle bir örnekle açıkladı: "Babam beni balığa götürdüğünde bana iyilik yaptığını düşünüyor. Bunu 'arkadaşlık zamanımız' olarak nitelendiriyor ama hiç kendimizden söz etmiyoruz. Genelde balık tutmak ve doğa üzerine konuşuyoruz fakat ben bu konularla hiç ilgilenmiyorum. Babamla sorunlarım hakkında konuşmak isterdim ama o hiç de benimle ilgileniyormuş gibi görünmüyor." Clint'in babasını tanıyordum. Eminim, Clint'i balığa çıkararak mükemmel bir iş yaptığını sanıyordu. Çocuğuyla "temas halinde" olup olmadıklarına dair hiçbir fikri yoktu.

Sorun, Clint'in babasının odaklandığı yerin oğlu yerine birlikte yaptıkları etkinlik olmasıydı. Daha sonra birlikte gerçekleştirdiğimiz bir rehberlik seansında Clint'in babasıyla balık tutma etkinliğinden kendini boş ve reddedilmiş hissederek ayrıldığını öğrendiğinde babası çok sarsılmıştı. Clint'in babasının *nitelikli zaman* sevgi dili hakkında daha öğrenecek çok şeyi vardı.

NİTELİKLİ SOHBET

Onay sözleri ya da fiziksel temas gibi nitelikli zaman sevgi dilinin de pek çok şivesi vardır. En yaygınlarından biri de nitelikli sohbettir. Nitelikli sohbet olarak adlandırdığım, şey ebeveynin ve gencin bütün deneyimlerini, duygu, düşünce ve arzularını sıcak bir atmosferde özgür bir şekilde dile getirebilecekleri bir diyalog kurmalarıdır. Bu da ebeveynlerin "çocuklarına" konuşmak yerine "çocuklarıyla" konuşmayı öğrenmelerini gerektirir.

İLETİŞİM TARZIMIZI DEĞİŞTİRMEK

Nitelikli sohbet birinci sevgi dilinden biraz farklıdır. Onay sözleri *söylediğimiz* şeylere ilişkinken nitelikli sohbetin odak noktası *duyduğumuz* şeylerdir. Ana baba, çocuğuna olan sevgisini nitelikli zaman dilini kullanarak göstermek istiyorsa ve bu zamanı da onunla sohbet ederek geçirmekten yanaysa çocuğunun konuşmasını sağlamalı ve onu anlayışla dinlemelidir. Ana baba ergen çocuğuna sorular soracaktır. Bu soruları elbette sadece onunla ilgileniyor görünmek için değil, onun duygu, düşünce ve arzularını anlamak üzere gerçek bir istekle sormalıdır. Birçok anne- baba bu konu üzerinde çalışmalıdır, çünkü bu iletişim tarzımızda meydana getireceğimiz bir değişikliktir.

Çocuklarımız küçükken onlara emirler ve talimatlar veriyorduk. Eğer bu iletişim kalıbımızı onların ergenlik yıllarında da kullanmaya devam edersek ergen çocuğumuz "Bana küçük bir çocuk gibi davranıyorsunuz" diyecek ve haklı da olacaktır. Şimdi çocuğumuza onun şekillenmekte olan bağımsızlık duygusunu göz önünde tutarak ve öz-benliğini geliştirirken ona destek olmayı unutmayarak bir ergen gibi davranmayı öğrenmeliyiz.

Bunu ergen çocuğumuzun kendi kendine düşünmesine, duygularını kendisinin keşfetmesine, hayalleri olmasına ve bizim yorumlarımızı almadan bütün bunları bizimle paylaşma-

sına izin vererek gerçekleştirebiliriz. Fikirlerini değerlendirmesine, duygularını anlamasına ve hayallerini gerçekleştirmek için somut adımlar atmasına yardım etmeliyiz ve bunu da monoloğun o dogmatik ifadelerinden çok diyaloğun cesaretlendirici ve dostça atmosferi içinde yapmayı öğrenmeliyiz. Çoğu ebeveyn için bu çocuk yetiştirmenin en zor yanlarından biridir ve ana babaların çoğu öğrenme süreci içinde zor anlar yaşamaktadırlar.

Marlene bana, "Bir ergeni nasıl yetiştirmem gerektiğini bilmiyorum" dedi ve devam etti: "Katie 16 yaşına girinceye kadar her şeyi gayet iyi yaptığımı düşünüyordum. Şu an 'aptal ve gerçek dünyayla ilişkisi olmayan' ve kızımın hayatını kontrol etmeye çalışan bir anne olduğumu görüyordum. Kızımı düşkırıklığına uğrattığımı ve onun beni çok fazla sevmediğini hissediyorum. Söylediğim her şey yanlış. Artık onunla nasıl konuşmam gerektiğini bilmiyorum."

Marlene'i birkaç senedir tanıyordum ve onun iletişim tarzının benim deyimimle "gevezelik" olduğunu biliyordum (Görüp işittiğinin ağzından çıkması bir dakika bile sürmüyordu.). Marlene gördüğü, duyduğu ve hissettiği her şeyi, başkalarının onun duygu, düşünce ve izlenimlerini duymak isteyip istemediğine aldırmadan özgürce ifade ediyordu. Bunu çocukluğunda normal bir şey olarak gören Katie şimdi kendi kişiliğini keşfetmeye ve annesinden ayrı bağımsızlığını kurmaya çalışıyordu. Artık annesinin sözlerini Tanrı kelâmı olarak algılamıyordu. Artık kendine ait düşünceleri vardı ve onları annesi gibi özgürce ifade ediyordu.

Öğrenme dönemecinin Marlene için zorlu olacağını biliyordum, tıpkı Katie ile iletişim kurmak için yeni bir kalıp kullanmayı öğrenmezse kızıyla aralarında önceki yıllarda geliştirdikleri sıcak ilişkiyi kaybedeceğini bildiğim gibi. Marlene'in ağzından çıkan sözcüklerin "akışını yavaşlatması" ve aktif dinleme ve doğru diyalog kurma sanatını öğrenmesi gerekiyordu.

NİTELİKLİ SOHBET İÇİN 8 TEMEL NOKTA

İşte size daha iyi bir dinleyici olabilmeniz ve gerçek diyaloglar kurabilmeniz için sekiz madde. İlk beşi ergen çocuğunuzu etkin bir şekilde dinlemeyi öğrenmenizle ilgili. Bu maddeler Marlene'in nitelikli diyalog kurmayı öğrenmesinde çok etkili oldu. Deneyin, ergen çocuğunuzla yaptığınız sohbetlerin nasıl geliştiğini göreceksiniz.

1. *Çocuğunuz konuşurken kurduğunuz göz temasını koruyun.* Bu aklınızın başka yerlere kaymasını önler ve çocuğunuza onu bölünmemiş bir dikkatle dinlediğinizi iletir. Gözlerinizi duyduğunuz şeylerden iğreniyor gibi kaydırmaktan, sizi üzecek şeylerden bahsettiklerinde gözlerinizi kapamaktan, onlara başlarının üzerlerinden bakmaktan ve onlar konuşurken ayakkabılarınızı seyretmekten kaçının.
2. *Çocuğunuzu dinlerken aynı anda başka bir işle uğraşmayın.* Nitelikli zamanın dikkatinizi bir kişi üzerinde odaklamanız anlamına geldiğini unutmayın. Eğer bir şey okuyor, seyrediyor ya da başka herhangi bir şeyle uğraşıyor ve yaptığınız işi o an bırakamıyorsanız çocuğunuza gerçeği söyleyin. Sergileyeceğiniz olumlu tutum, "Benimle konuşmaya çalıştığını biliyorum ve seni gerçekten çok dinlemek istiyorum. Ama bütün dikkatimi sana vermek istiyorum ve bunu da şu an yapamam. Bana şunu bitirmek için on dakika verirsen oturup seni dinleyeceğim" demek olabilir ve çoğu ergen bu isteğinize saygı gösterecektir.
3. *Duygularını öğrenmek için dinleyin.* Kendinize "Ergen çocuğum ne tür duygular yaşıyor?" diye sorun. Bu sorunun cevabını bulduğunuzu düşündüğünüzde onay alın. Örneğin ona "Bana öyle geliyor ki seni hayal kırıklığına uğrattım çünkü ... yapmayı unuttum" deyin. Bu, çocuğunuzun duygularını anlamasına yardım edecek, ay-

rıca onun söylediklerini büyük bir dikkatle dinlediğinizin kanıtı olacaktır.

4. *Beden dilini gözlemleyin.* Ergenin yumruklarını sıkması, ellerinin titremesi, ağlaması, alnını kırıştırılması ve göz hareketleri çocuğunuzun o anki hislerini anlamınızda bir ipucu olabilir. Bazen beden dili size bir mesaj iletirken kelimeler farklı bir şey anlatır. Ne düşündüğünü ve ne hissettiğini doğru anladığınızı teyit etmek için ondan duygularını açıkça anlatmasını isteyin.
5. *Sözünü kesmeyin.* Araştırma bulgularına göre bir insanın sözünü kesmeden ve araya kendi düşüncesini katmadan karşısındaki kişiyi dinleme süresi 17 saniyedir. Bu tip söz kesme davranışı genelde sohbeti başlamadan bitirir. Bu noktada çocuğunuzla kurduğunuz sohbette amacınız kendinizi korumak ya da çocuğunuzu düzeltmek değil sadece onun duygu, düşünce ve isteklerini anlamak olmalıdır.
6. *Yansıtıcı sorular sorun.* Çocuğunuzun söylediği şeyi anladığınıza kanaat getirdiğinizde onun söylemiş olduğu şeye (anladığınız biçimde) bir soru yardımıyla geri dönün ve doğru anlayıp anlamadığınızı kontrol edin. "Anladığım kadarıyla söylediğin şey... Doğru mu anlamışım?.." ya da "Şunu mu söylemeye çalışıyorsun?" gibi. Yansıtıcı dinleme şekli yanlış anlamaları ve çocuğunuzun söylediği şeyleri algılayış biçiminizi açıkça ortaya koyar. Unutmayın, cevaplamaya çalıştığınız sorular şunlardır: "Çocuğum ne düşünüyor? Çocuğum ne hissediyor? Çocuğumun benden beklentileri nelerdir?" Bu soruların cevaplarını hâlâ bulamadıysanız henüz onunla fikirlerinizi paylaşmaya hazır değilsiniz demektir.
7. *Onu anladığınızı ifade edin.* Ergen karşısındakinin onu dinlediğini ve anladığını bilmek ister. Bir ebeveyn olarak şu yansıtıcı soruyu sorduğunuzu varsayın: "Üç arkadaşınla yaz tatiline gitmeyi düşünüyorsun. Onların

ehliyetleri olmadığından kendi arabanı almak ve hiçbirinizin benzin ve kalacak yer için yeterli parası olmadığından sana bunlar için para da vermemi istiyorsun. Söylemek istediğin şey bu mu?" Eğer çocuğunuzun cevabı "Evet" ise o zaman onun istediği şeyi anladığınızı ifade edin ve "Bunu ne kadar istediğini görebiliyorum. Orada iyi vakit geçireceğinize eminim" deyin. Onu anladığınızı ifade ettiğinizde ona değer verdiğinizi göstermiş ve özel istekleri olan bir yetişkin gibi davranmış olursunuz. Artık 8. adım için hazırsınız.

8. *Bakış açınızı onunla paylaşmak için izin isteyin.* Ona "Bu konu hakkındaki düşüncemi duymak ister misin?" diye sorun eğer ergen çocuğunuz "Evet" derse düşüncelerinizi, fikirlerinizi ve duygularınızı onunla paylaşın. Çocuğunuz sorduğunuz soruya "Aslında pek değil" diye cevap veriyorsa o zaman konuşmanız bitmiş ve sahile yapılacak olan gezinin parası da sizden çıkmamış olur. Çocuğunuzun duygularını, düşüncelerini ve arzularını tam anlamıyla anladığınızı ona söylerseniz o her zaman sizin konuya bakış açınızı öğrenmeye açık olacaktır. Aynı fikirde olmasa bile sizi dinleyecektir.

DAHA İYİ BİR İLİŞKİYE DOĞRU

Bazı ana babalar düşüncelerini ergen çocuklarıyla paylaşmadan önce onların bunu duymak isteyip istemediğini sorma fikrini saçma buluyorlar. Bir baba "Konuşmak için neden çocuğumdan izin almam gerekiyor?" diye sordu. Soru ana babaların çocuklarıyla konuşma hakkına sahip olup olmadıkları değil; böyle bir hakları var. Soru şu: "Çocuğunuzun sizin söylediğiniz şeyi dinlemesini istiyor musunuz?" Fikirlerinizi belirtmeden önce iznini istemeniz onu bir birey olarak kabul ettiğinizin göstergesidir, ayrıca ona kafanızdan ve kalbinizden geçenleri duymak isteyip istemediği konusunda da bir seçme şansı sunar. Ergen çocuğunuzun bir birey olduğunun farkına varıyorsunuz ve güzel bir

sohbet için uygun bir atmosfer yaratıyorsunuz. Ebeveynler her zaman çocuklarından izin almadan öğüt içeren vaazlar verebilirler, bunun için sonsuz bir özgürlükleri vardır. Buna karşılık ergenlerin de eğer isterlerse "Onları susturmaya" hakları vardır. Birçoğu kendilerine çocuk muamelesi yapıldığını hissederek ana babalarını susturacaktır. Düşüncelerinizi onunla paylaşmadan önce ondan izin alırsanız çocuğunuz kendisine olgun bir genç gibi davrandığınızın farkına varacaktır.

Çocuğunun yaz tatili parasını ödemek hatta onun yaz tatiline çıkıp çıkamayacağına karar vermek gibi konularda son sözü yine ana babalar söyler. Bu ana baba otoritesi ile ilgili bir şey değildir; bu ebeveyn-ergen ilişkisi ya da otoritenizi dile getiriş şeklinizle ilgili bir olaydır. Çocuğunuza her zaman bir hükümdar edasıyla yaklaşabilirsiniz fakat bu neredeyse her zaman çocuğunuzun kendini itilmiş ve sevgiden mahrum edilmiş hissetmesiyle sonuçlanacaktır. Buna karşın çocuğunuza onun yetişkinlik dönemecinde bir değişim geçirdiğinin ve bu değişimin de sağlıklı ve güzel olmasını istediğinin bilincinde olan ve onu seven bir ebeveyn olarak da yaklaşabilirsiniz.

Bu tip nitelikli sohbetler gerçekleştirebilmenin zaman alacağı açıktır. Onunla konuşurken geçirdiğiniz zamanın en az iki katı kadarını onu dinleyerek geçireceksiniz. Ancak kazancınız da çok fazla olacaktır. Bütün ana babaların hayali, ergenin karşısındaki tarafından anlaşıldığının, sevildiğinin ve saygı duyulduğunun hissetmesidir. Bu hayaller şimdiye kadar uyguladığınız yöntemleri uygulamaya devam ederek gerçeğe dönüşmüyor. Bu, ergenlik yıllarında yaşanan gelişime uygun yeni iletişim kalıpları öğrenerek gerçekleştirilebilir.

KONUŞMAYI ÖĞRENMEK

Konuşmak ergen çocuğunuzla kurduğunuz anlamlı diyalogun önemli bir bölümüdür. Bunun yanında konuşurken takındığınız tavır da son derece önemlidir. Etkili konuşma ken-

di duygularınızı, düşüncelerinizi ve isteklerinizi çocuğunuzla paylaşmanıza yardımcı olur, çocuğunuzun fikirlerine saldırmanıza zemin hazırlamaz. Ebeveynler konuşmalarına çocuklarının konu hakkındaki fikirlerini kötüleyerek başlarlarsa düşmanca bir ilişki başlatmış olurlar. Çok daha iyisi, kendi bakış açınızı, duygularınızı, düşüncelerinizi ve isteklerinizi paylaşırken olumlu bir tavır almaktır.

"Ben" İfadesiyle Konuşmak

Konuşmalarınızda bu yaklaşımı kullanmayı öğrenebilmenizin en basit yolu cümlenize "Sen" yerine "Ben" ifadesiyle başlamaktır: "Bence... Benim hissettiğim şey... Ben... istiyorum" gibi. Bunlar sizi açıklayan ifadelerdir, içinizde olup biten her şeyi çocuğunuza iletirler. Bunların tam tersi olan "Sen yanlış davrandın, sen anlamıyorsun, sen durumu yanlış algılıyorsun, sen mantıksız davranıyorsun, sen hayatımı zorlaştırıyorsun" ifadeleri ise karşınızdakini suçlar niteliktedir. Bunlar hemen her zaman ergenin karakterine bağlı olarak iki tepkiden birine yol açar: Son derece yıpratıcı tartışma hali ya da içe kapanma ve depresyon.

"Sen" ifadeleri diyalogun akışını bozarken, "Ben" ifadeleri konuyu daha derinlemesine tartışmanın yolunu açar. Bu yeni konuşma tarzını öğrenmeniz zaman alabilir. Cümlelerinize "sen" diye başladığınızı fark ettiğiniz anda durun. Çocuğunuza konuşmanızda yeni bir tarz arayışı içinde bulunduğunuzu ve başlamış olduğunuz cümleyi tekrar söylemeye çalışacağınızı söyleyin. Bu sefer cümlenize "ben" diyerek başlayın.

Örneğin kendinizi "Sen beni çok sinirlendiriyorsun..." derken bulursanız hemen durup "Bunu bir daha söylemeye çalışayım... olduğu zaman sinirleniyorum" deyin. Daha sonra da çocuğunuza dönüp "Konuşmak için neden yeni bir tarz yaratmaya çalıştığımı anlıyor musun? Sana kötü şeyler söylemek istemiyorum, seni anlamak istiyorum. Aynı zamanda senin de benim duygu ve düşüncelerimi anlamanı istiyorum" deyin.

Ergenlerin çoğu ana babalarının yeni iletişim şekilleri öğrenme çabasından hoşlanacaktır.

Vaaz Vermek Yerine Öğretmek

Ergenlerle konuşma sanatındaki önemli kurallardan biri de vaaz vermek yerine öğretmektir. Ben öğretmenlerin ve din adamlarının son derece saygı değer görüldüğü Güney bölgesinin kırsal kesimlerinde büyüdüm. İçerikte ikisinin birbirinden farkı yoktu. Tıpkı laik ve laik olmayanın okullarda bile iç içe geçtiği bölge coğrafyası gibi. Din adamının kilisede vaaz verdiği, öğretmenin de okulda ders verdiği doğruydu ama bazen öğretmenin kilisede ders verdiği, din adamının da okulda vaaz verdiği de oluyordu. Aralarındaki tek fark, işlerini yapma şekilleriydi. Din adamı düşüncelerini güçlü bir edayla dile getirirdi. Bazen yüksek bazen alçak sesle konuşurdu, bazen ağlar bazen gülerdi ama her zaman ateşli ve dogmatikti. Buna karşılık öğretmen her zamanki ses tonuyla, konuyu daha çok "gerçeklere dayandırarak" ve gizli bir tutkuyla anlatırdı. Etkili birer iletişimci olmak isteyen ergen ana babaları din adamı yerine öğretmeni örnek almalıdır.

Ana babaların yüksek sesle konuşmaları ve yapmacık hareketlerde bulunmaları çocuklarını başkalarından öğüt istemeye iter. Buna karşılık fikirlerini çocuklarıyla sakin ve mantıklı bir tavır takınarak paylaşmayı öğrenen ebeveynlerin çocukları onlardan sürekli kendilerine yol göstermelerini isteyeceklerdir. Ben, ana babalar derin ve güçlü inançları konusunda dogmatik olamazlar demiyorum. Demek istediğim, koyu inançlarının bir ölçüsü olması ve başkalarının, özellikle de kendi ergen çocuklarının fikirlerine açık olmaları gerektiği. "Sana bu konu hakkında şimdiye kadar neye inandığımı ve neden benim inancımın en doğru olduğunu düşündüğümü anlatmama izin ver, sonra da sen bana konu hakkındaki fikirlerini söyle. Yorumlarını almak istiyorum." Böyle bir yaklaşım ana babanın güçlü inançlarını ifade etmesine olanak sağlar ve ana babanınkinden farklı

olsa bile ergenin kendi fikirlerini paylaşmasına yardım eder. Ebeveynin yaratması gereken işte böyle bir atmosferdir.

Ergenlerin olayları artık bir mantık zincirinde ve somut olarak algılamaya başladıklarını unutmayın. İçinde yetiştirildikleri inanç sistemini incelemekte, kendi değer sistemlerini kurmaktadırlar. Bu süreç içinde çocuklarını etkilemek isteyen ebeveynler din adamı yerine öğretmen rolünü üstlenmeyi öğrenmelidir. Soru sorma sanatını öğrenin. Soru sormayı öğrenen ana babalar çocuklarıyla her zaman konuşabilirler. "Nereye gittin, ne kadar kaldın, kiminleydin" gibi rahatsız edici soruları kastetmiyorum elbette. Söylemek istediğim "Sence gençler geçen hafta üniversite öğrencilerinin Amerikan bayrağını yakması konusunda ne düşünüyor?" gibi ergenin düşüncelerini öğrenmenize yarayan sorular sormanız. Dikkatle dinlediğinizde çocuğunuzun yaşıtları konusundaki gözlemlerini öğrenmekle kalmayıp onun konu hakkındaki fikirlerini de keşfedeceksiniz. Sorduğunuz güzel sorularla ergenin fikirlerine gösterdiğiniz ilgi, onu sizin düşüncelerinizi sormaya da yöneltebilir. Sorular beraberlerinde sadece cevaplar değil başka sorular da getirir.

Neden Göstermek

Ergenlerle konuşmanın başka bir stili de: "Bunu söyledim çünkü" yerine "Sana neden böyle dediğimi açıklayayım" demektir ve bu güzel bir yoldur, çünkü ergenler nedenlerle ilgilenirler. Ergenler muhakeme etme yeteneklerini geliştirmekte ve fikirleri ya da inançlarını mantıksal sebeplere bağlayan bir kişiye cevap vermektedirler. Neden belirtmeksizin otoritesini kullanmaya başlayan bir ebeveyn ergenle arasında oluşturduğu doğru diyalogun akışını bozar. Böyle durumda da ergen kendini reddedilmiş hisseder ve sevgi deposu hemen boşalır.

Ergen çocuğunu etkin bir şekilde dinlemeyi ve onunla konuşmayı öğrenen bir ebeveyn, sevgiyi en iyi şekilde onun duygu düzlemine iletir. Nitelikli sohbet böyle bir sevgiyi en güçlü şekilde ifade eden yollardan birisidir.

NİTELİKLİ FAALİYETLER

Ergenler eylem timsalleridir. Ebeveynin kurduğu en nitelikli diyalogların çoğu aktivitelerle desteklenerek yapılır. Bu etkinliklerin birçoğu da okul, spor, müzik, dans, tiyatro, sosyal ve dinsel faaliyetler gibi hayatın normal akışında iç içe olduğumuz şeylerdir. Bütün bu alanlarda ergenler etkin bir şekilde yer alır. Çocuklarıyla nitelikli zaman geçirmek isteyen ebeveynler bunların onlar için çeşitli fırsatlar yarattığını göreceklerdir. Ergenlik döneminin ilk yıllarında ergenler zamanlarının büyük bir kısmını bir faaliyetten diğerine koşturmakla geçirirler. Ana babalar yukarıda sıralanan ve konuşma ve dinleme ile ilgili önemli noktalara uyacak olurlarsa, çocuklarını bu aktivitelere götürürken yolda geçirdikleri zamanı tartışarak harcamazlar. Çoğu zaman olayların kendisi çocuğunuzla nitelikli zaman geçirebilme olanağı sunar. Çocuğunuz sizin için, akşam orada onun oyununu izlemekten daha önemli hiçbir şey olmadığını anlarsa bu ona çok şey ifade eder.

14 yaşındaki bir genç kız "Babam her zaman konserlerime gelir. Müzisyen değil ama bana hep destek olur. Kendimi bundan dolayı çok şanslı hissediyorum" dedi. Aynı orkestradan başka bir genç kız ise "Babamın beni sevdiğini biliyorum ama işi yüzünden konserlerimi izlemeye hiç gelmiyor. Arkadaşlarıyla golf oynamak için zaman buluyor ama benim için hiç zaman yaratmıyor" dedi. İkinci genç kız kafasında babasının onu sevdiğini biliyor ama boş bir sevgi deposuyla yaşıyor. Ergenler, faaliyetlerinden birisine katılmak için zamanınızı ayırmanın hayatınızın bir bölümünü onlara vermeniz demek olduğunu biliyorlar ve bu da onlara olan sevginizi derinlemesine ileten bir faktör. Bunun yanında ebeveynler çocuklarının yer aldığı faaliyetlere katılmak için zaman ayırmıyorlarsa bu onlar için "Sen hayatımdaki diğer şeyler kadar önemli değilsin" anlamına gelir.

Ebeveynleri hayatın doğal akışı içersinde çocuklarıyla mümkün olduğu kadar çok zaman geçirirlerse gençler ergenlik çağındaki gelişimlerinde karşılaşacakları zorluklarla daha rahat mücadele edebilirler. Beş bin ebeveyne "Gençlik yıllarınızda ana babanızın en çok ne yapmasından hoşlanmazdınız?" sorusu sorulduğunda en yaygın karşılığın "Onlar hiçbir zaman benim hayatıma dahil olamadılar" olması ilginçtir (2). Ergenler ana babalarının hayatlarına katılmasını isterler. Ebeveynlerin bu birlikteliği onlara sunması, hafızalarında gelecekte hep hatırlayacakları güzel anılar yaratmakla kalmayıp şu an için de aralarında derin sevgi bağları oluşturacaktır. Derslerine yardım etmek, faaliyetlerine katılmak, alışveriş merkezine gidip alışveriş yapmak ergen çocuğunuzla nitelikli zaman geçirmek için fırsatlar yaratmanızı sağlayacak durumlardır. Ana babanın bütün bunlara dahil olması onlara şu mesajı verecektir; "İlgi alanların benim için çok önemli"

NİTELİKLİ ZAMAN İÇİN DOĞRU ÇEVRE

Ana babalar ayrıca çocuklarıyla değişik planlar yaparak hafta sonu rutinlerinin dışına çıkıp nitelikli zaman için ortam yaratmayı da öğrenebilirler. Bunun için zaman, para ve çaba gerekiyor elbette ama böyle bir şey yapabilirseniz inanın getirisi son derecede güzel olacaktır. Onunla kırda uzun yürüyüşlere çıkmak, kamp, kayak, rafting yapmak ya da farklı su sporları denemek, farklı bir şehirde spor, müzik veya tiyatro etkinliklerine katılmak ya da tarihi yerleri gezmek ergen çocuğunuzla nitelikli zaman geçirmek üzere uygun bir ortam yaratmanız için kullanacağınız yollardan sadece birkaçı.

Çocuğunuzun Sevdiği Şeyleri Öğrenin

Çocuğunuza başarılı bir ortam sunmanın yolu öncelikle onun ilgi alanlarını öğrenmekten geçer. Çocuğunuzunkiler yerine kendi zevklerinizi göz önüne alarak ayarlayacağınız bir tatil ikiniz için de kötü bir deneyim olabilir. Çocuğunuzun ilgilendi-

ği şeyleri keşfedin ve onu sizinle nitelikli zaman geçirmeye motive edecek ortamlar bulma konusunda yaratıcı davranın.

17 yaşındaki oğlumuz Derek'in 1950'lerde yaşamış olan ve bir uçak kazasında ölen şarkıcı Buddy Holly hakkında her şeyi öğrenmek istediğini hatırlıyorum. Kütüphaneye gidip Buddy Holly hakkında bulabildiğim her şeyi okumuştum. Hatta şarkı sözlerini bile. Sonra Derek'le konuşurken ona Buddy'nin şarkı sözlerinden bahsettim. Şarkılarının sözlerini bile bildiğime çok şaşırmıştı. Birkaç gün sonra Fort Worth, Texas'ta bir evlilik semineri planladım ve Derek'e benimle gelmek isteyip istemediğini sordum. Ona "Seminerden sonra Lubbocak'a gidip Buddy Holly'nin kökenlerinde bir keşfe çıkabiliriz" dedim. Onun "Baba bu inanılmaz bir şey!" derkenki bakışını asla unutamam. (Lubbock-Fort Worth arasındaki mesafenin ne kadar olduğuna dair hiçbir fikrim yoktu.). Nitelikli zamandan söz ediyorduk, işte biz bunu yakalamıştık.

Batı Texas'ı boydan boya geçerken Lubbock'da ne bulmayı umduğumuzdan söz ettik. Derek'in geçmişinden ve gelecekte karşısına çıkabilecek fırsatlardan konuştuk. Petrol kuyularını, dikenli telli çitleri, demiryollarını ve yabani otları gördük. Ama asıl yaptığımız konuşmaktı. Düzenli olarak durup arabadan indik ve kendimizi Batı Teksas'ın sessizliğine bıraktık.

Lubbock'a vardığımızda Ticaret Odasına gidip Buddy Holly hakkında dört sayfalık bilgi aldık. Holly'nin doğduğu eve gittik (Aslında evi yıkılmıştı biz de bir zamanlar üzerinde evin olduğu arsanın resmini aldık.). Daha sonra Buddy Holly'nin ilk plağının çalındığı radyoya gittik. Orada bizi içeri davet ettiler ve onun ilk plağının çalındığı pikabı gösterdiler. Holly'nin ilk plağını yaptığı eve gittik. Evin önünde Derek'in bir fotoğrafını çektim. Ev sahibi dışarı çıkıp bizi karşıladı. Ne yaptığımızı anlattık, o da "Önemli değil, birçok insan sizin gibi gelip aynı şeyi yapıyor" dedi. Sonra Holly'nin ilk konserini verdiği klübe gittik. (Burası artık bir kullanılmış araba deposu yolu ama üzerinde "Cotton Club" yazan paslı tabela

hâlâ asılıydı.) Oradan ayrıldıktan sonra Holly'nin okuduğu liseye gittik. Orada da Derek'in krem renkli tuğla duvara yaslanmış bir halde bir fotoğrafını çektim. Buddy Holly'nin düğün ve cenaze töreninin yapıldığı küçük Baptist kilisesine gittik. Rahibin babası Buddy Holly hayattayken bu kilisede rahiplik yapıyormuş. Şimdiki rahip bize onun nikâhı ve cenazesi hakkında bildiği her şeyi anlattı.

Sonra şehrin diğer ucuna, Buddy Holly'nin mezarına gittik. Mermer taşı ve bronz gitarı gördük. O an Derek'i bir süre yalnız bıraktım sonra birlikte yavaş yavaş arabaya gidip tekrar yola çıktık. Lubbock dikiz aynamızda kaybolurken Derek'le Buddy Holly hakkında konuştuk: Buddy o kadar genç bir yaşta o uçak kazasında ölmeseydi ne olurdu? Buddy'nin dini inançları nelerdi? Birçok insan gencecik öldüğüne göre hayatta önemli olan şeyler nelerdi? Fort Worth'a dönene kadar konuştuk. Bu ikimizin de asla unutmayacağı bir *"nitelikli zaman"* deneyimi olmuştu.

Yıllar sonra Londra'da başka bir nitelikli zaman deneyimi yaşarken bir "Buddy" müzikalini keşfettiğimizde duyduğumuz şaşkınlığı düşünün. Müzikaldeki bütün aktörler Texas aksanıyla konuşan İngilizlerdi ve gösteri gerçekten de muhteşemdi! Derek'in daha sonraki yıllarda Bruce Springsteen hayranı olduğunu hatırlıyorum. Sizi ayrıntılarla sıkmak istemiyorum, sadece Bruce'un hayatını keşfetmek için Freeport, New Jersey'e gittiğimizi söyleyeceğim.

Nitelikli Zaman İçin Ortam Yaratın

Derek'in ergenlik çağı yıllarında onun ilgi alanlarını keşfetmek için her sene bir gezi ayarladım. Bunu çocuğunuzla aranızda nitelikli zaman için ortam yaratmanız açısından şiddetle tavsiye ediyorum. Şimdi bile Derek bana geçmişte yaptığımız nitelikli zaman gezilerimizi hatırlatır. Biz belleğimizde güzel izler bırakan nitelikli zaman deneyimlerimizle birbirimize sonsuza kadar bağlanmış bulunmaktayız.

Sizi çocuğunuz için bir nitelikli zaman dilimi yaratmanız konusunda düşünmeye davet ediyorum. Bu deneyimin pahalı olması ya da Londra, Lubbock, Freeport gibi çok uzak yerlere gidilerek yaşanması gerekmiyor. Bu bulunduğunuz yere 30 mil uzaklıkta bir kasabaya çocuğunuzun yapmaktan hoşlandığı bir şeyi beraber deneyebileceğiniz ucuz ve kısa bir yolculukla bile mümkün olabilir. Önceden planlanmış aktiviteler nitelikli zaman sevgi dilini kullanmak için bir fırsat sağlar. Ergen çocuğunuzun temel sevgi dili nitelikli zaman olmasa bile bu tür şeyler onu daha iyi tanımanıza, kalıcı ve anlamlı anılar yaşamanıza ve onu sevdiğinizi anlamasına olanak sağlar.

"ERGEN ÇOCUĞUM KONUŞMAK İSTEMİYOR"

Ebeveynlerin en çok şikâyet ettikleri şey küçük çocuklarının ergenlik çağına girdikleri anda konuşmayı kesmeleridir. "Ergen çocuğum konuşmadığına göre neden onunla nitelikli bir sohbete girmeye çalışayım?" Ergenlerin yalnız kalmaya küçük çocuklardan çok daha fazla ihtiyacı olduğu doğrudur. Ebeveyninkinden farklı duygu ve düşünceler geliştirmeleri bağımsız olmaya başlamanın bir parçasıdır. Gençlerin bu konu hakkında konuşmak istemeyecekleri zamanlar vardır; bunu kendilerine saklamak isterler. Böyle durumlarda ana babaların ergeni konuşmaya zorlamaları pek akıllıca değildir. Bizim yapmamız gereken, eğer konuşmak isterlerse bizim burada olduğumuzu bilmelerini sağlamaktır.

Bazen ergenler ana babalarıyla konuşmak istemezler, çünkü daha önce denediklerinde konuşma bittiğinde kendilerini reddedilmiş ve üzgün hissetmişlerdir. Ana babalar olarak neyi nasıl söylediğimize çok dikkat etmeliyiz. Genç okulda kötü bir gün geçirmiştir ve eve geldiğinde bunu ebeveyni ile paylaşmaya başlar ki ebeveyn, "Bu sefer neyi yanlış yaptın?" diye sorar. Bu noktada aralarındaki konuşma biter ve ergen karşısındakinin onu yanlış anladığını hissederek oradan uzaklaşır.

Bazen ana babalar çocuklarına "Gelecek hafta bu zamanlar bugün ne olduğunu hatırlamayacaksın bile" gibi boş telkinlerde bulunurlar. Başka zamanlarda ise öğüt vermekte çok hızlıyızdır: "Surat asıp ortalarda dolanacağına yürüyüşe çıksana."

Bu tür yaklaşımlar onunla iletişiminizin akışını durdurur. Bu ifadeler karşısındakine "Ben bunların hepsini biliyorum" der. Bunlar ergenin o an hissettiği şeyler için empati sunmaz. Bazı ergenler bu tip cevaplar alacaklarını bildiklerinden konuşmazlar.

Ana babalar olarak ergen çocuğumuzun içinde bulunduğu ruh haline saygı duyarsak o zaman iletişimin kapılarını açmaya yardım edebiliriz. "Kötü bir gün geçirmişe benziyorsun. Konuşmak ister misin?" gibi bir teklif birçok ergene cazip gelebilir. "Bu gece biraz heyecanlı görünüyorsun. Bugün güzel bir şey mi oldu?" diye sormak genç kızınızın sizinle konuşmasını kolaylaştırabilir. İyi bir dinleyici olmak (yukarıda ele aldığımız konu) ve tehditkâr olmayan sorular çocuğunuzun size daha kolay açılabilmesi için iyi bir atmosfer oluşturur. Unutmayın, çocuğunuzun duygularını ve düşüncelerini kendisine saklama hakkı vardır. Bazen bu onun seçimi olur. Yukarıdaki gibi durumlarda onu konuşturmaya kalkışmak bağımsızlığını ve bireyselliğini inkâr etmek anlamına gelir. Kendisi konuşmak istediği zaman sizin yanında olduğunuzu ona bildirin.

Bazı zamanlarda gençler ebeveynlerin tercih etmediği sadece kendilerince uygun buldukları zamanlarda konuşmak isterler. Bu zamanlar genelde gecedir ve sohbet etmek istedikleri mekânlar da yatak odaları ya da herkes uyuduktan sonra yalnız olabilecekleri çalışma odalarıdır. Düşünceli ana babalar bu tip fırsatları değerlendirmesini bilirler. İki saat fazla uyumak ebeveynin hayatında çok az bir değişiklik yaratır ama çocuğuyla geçirdiği iki nitelikli zaman saati ergenin hayatında önemli bir değişikliğe neden olur Ergen o konuşmadan sonra yatağına yalnızlık ve reddedilme duyguları yerine sevgi dolu bir yürekle dönecektir.

"ERGEN ÇOCUĞUM BENİMLE ZAMAN GEÇİRMEK İSTEMİYOR"

Onun Arkadaşlarına İhtiyacı Olduğunu Kabul Edin

Nitelikli zaman yaratmaya çalışan ana babaların başka bir şikâyeti de çocuklarının onlarla zaman geçirmek istemeyişidir. Çocuğunuz ergenlik yıllarında aile dışındaki insanlarla derin arkadaşlıklar kuracaktır kuşkusuz. Sosyologlar buna ergenin akran grubu demektedir. Dr.Eastwood Atwater akran grubunu, "Yaşları, okuldaki sınıfları ve statüleri dolayısıyla birbirini eşit gören insanlar" olarak tanımlar (3). Dr.Atwater akran gruplarının ergenin hayatında dört temel rol oynadığını belirtir. Bunlar:

1. Grup bir sosyal-duygusal destek grubu oluşturarak ergenin yetişkinliğe geçişine yardım eder.
2. Akran grubu ergene kendi hareketlerini ve tecrübelerini yargılayabileceği standartlar sağlar.
3. Akran grubu ergene insan ilişiklerini ve sosyal becerilerini geliştirmesi için fırsatlar sunar.
4. Akran grubu ergenin özbenlik olgusunu geliştirebileceği bir ortam sunar (4).

Çocukluktan ergenliğe geçişte ergen doğal olarak okuldan ya da katıldığı diğer etkinliklerden sonra arkadaşlarıyla daha çok takılır, sinemaya ya da alışveriş merkezine gider. gece arkadaşında kalır, telefonda çok daha fazla konuşur ya da elektronik posta aracılığıyla sürekli onlarla mesajlaşır. Danışman Gary Smalley, "Ergenlerin yeni buldukları akran grupları duygusal destek, anlayış ve yakınlık göstererek onların arkadaşlık ve eğlence ihtiyaçlarını karşılamalarına yardım eder duydukları ihtiyaç sürer, bütün bunları ailelerinden ya da diğer yetişkinlerden görmeye fakat bu gereksinimlerini arkadaşları yardımıyla karşılamalarının gelişmeleri açısından hayati önemi vardır" (5).

Ana babalar genellikle gencin ailesi yerine arkadaşlarına gösterdiği bu yakınlığı yanlış yorumlarlar ve 15 yaşındaki bir ergenin babasıyla avlanmaya ya da annesiyle alışverişe gitmekten hoşlanmayacağını sanırlar. Fakat araştırma sonuçları çoğu gencin aileleriyle şu an geçirdiklerinden daha az değil daha çok zaman geçirmek istediğini göstermektedir (6).

Plan Yaparken Çocuğunuza Danışın

Sorunun bir bölümü de ana babaların planlarını zaman zaman çocuklarına sormadan yapmalarından kaynaklanmaktadır. Sonuç olarak da genç daha önce akran grubuyla heyecan verici bir şey yapmayı planladığından ana babalarıyla gitmek istemeyecektir. Ana babalar bunu reddedilme veya çocuklarının onlarla birlikte olmak istemediği şeklinde yorumluyorlar. Ama eğer ebeveynler çocuklarını (bağımsızlık ve özbenlik olguları gelişmeye başlamış) bir birey olarak görürler ve plan yaparken ona da danışırlarsa genç onlara katılmak isteyebilir. Ergen çocuklarımıza yetişkinlik yolundaki bağımsız bireyler gibi davranmak yerine çocuk muamelesi yapıp onlar "için" planlar hazırlarsak aileleriyle beraber bir şeyler yapmak istemediği izlenimine kapılırız.

17 yaşındaki Brandon "Annem ve babam bizim için geziler hazırladığında onlarla gitmek istemediğim için bana kırıldıklarını söylüyorlar. Ama hiçbir zaman benim programımı sormuyorlar. Planlar yapıp bunu bana gideceğimiz gün haber veriyorlar. O zaman da arkadaşlarımla yapmış olduğum bir program oluyor, ebeveynim de arkadaşlarımın planlarını bozmak istemeyip onlarla gittiğimde üzülüyorlar" dedi.

Çocuğunuzun İlgi Alanlarını Göz Önünde Bulundurun

Gençlerin ailelerinin planladıkları aktivitelere katılmak istememelerinin başka bir nedeni de ailelerin bu planları yaparken çocuklarının ilgi alanlarını gözardı etmeleridir. Çocuğuyla aşağıdaki gibi bir diyalog kurmayan bir ebeveyn var mı-

dır? "Cumartesi günü Bob amca ile Clara teyzeyi görmeye gideceğiz, senin de bizimle gelmeni istiyoruz." Genç, "Ben gelmek istemiyorum." Anne; "Neden?" Genç, "Orası çok sıkıcı, yapacak hiçbir şey yok." Anne, "Kuzeninle vakit geçirebilirsin. Beraber olmaktan hoşlanıyorsunuz." Genç, "Anne o daha çocuk. Ben artık genç kız oldum, onunla bir değilim ki."

Ana babalar çocuklarının ilgi alanlarını öğrenip biraz düşünüp gezi programlarının içine çocuklarının ilgilenebileceği birtakım aktiviteler eklerlerse bu gezi onlara daha çekici gelebilir. Ben gençleri akraba ziyaretine sizinle gelmeleri için asla zorlamayın demiyorum. Demek istediğim, eğer genç böyle bir geziye zorla götürülüyorsa bunun iki taraf için de bir nitelikli zaman deneyimi olmasını bekleyemezsiniz. Çocuğunuzun ilgi duyduğu şeylerle ve planlarıyla ilgilenmek ve yapacağınız şeyleri birlikte planlamak ikiniz açısından da her şeyi daha anlamlı kılar.

Gençler Ne Diyor?

Bu bölümün başında söylediklerimi tekrar etmeme izin verin. Nitelikli zaman sevgi dili, onay sözleri ya da fiziksel temas sevgi dillerini konuşmaktan daha zordur. Ama nitelikli zaman beş sevgi dilinden biridir ve bu bazı ergenlerin de temel sevgi dilidir. Ebeveynleriyle nitelikli zaman geçirmeyen ergenler onlarla diğer sevgi dillerini konuşsalar bile sevildiklerini hissetmezler. Ebeveynler dikkatlerini ergenler üzerinde yoğunlaştırmak için zaman yaratmak durumundadırlar. Şimdi temel sevgi dili nitelikli zaman olan gençlerin sözlerine kulak verelim.

Marissa, 14 yaşında ve balıkçı olmak istiyor: "Babamın balığa çıkarken beni yanında götürmesine bayılıyorum. Doğrusunu söylemek gerekirse o kokulu şeyleri pek sevmiyorum ama babamla olmayı ve erken kalkmayı seviyorum. Orada her konuda konuşuyoruz. Babamla en iyi vakit geçirdiğim zaman birlikte balık tuttuğumuz bu anlar.

Kyle, 16 yaşında ve bir sürücü ehliyetine sahip olduğu için kendisiyle gurur duyuyor: "Artık araba kullanabildiğim için ailem olmadan gezmeye bayılıyorum. Ama onlarla birlikte bir şeyler yapmayı da seviyorum. Babamla vakit geçirmek gerçekten hoşuma gidiyor. Bazı arkadaşlarımın babaları yok, bu yüzden kendimi çok şanslı sayıyorum."

Monica, 14 yaşında, annesiyle birlikte yaşıyor ve babasıyla neredeyse hiç görüşmüyor: "Annemle ilişkimde en çok sevdiğim şey her şeyi konuşuyor olmamız. Asla sır tutmayız. Kendimi anneme gerçekten çok yakın hissediyorum. Birçok problemimi halletmemde bana çok yardımcı oldu. Canımı sıkan şeyleri her zaman onunla paylaşabileceğimi ve onun da bana yardım edeceğini biliyorum."

Jennifer, 18 yaşında, kışın üniversiteye gitmeye hazırlanıyor: "Üniversite için evden ayrıldığımda en çok özleyeceğim şey annem ve babamla yaptığımız sohbetler olacak. Bazı geceler eve geç gelirlerdi ama ben orada olduklarını bilirdim. Şimdi gittiğim yerde bu olmayacak. Telefonda konuşabileceğimizi biliyorum ama aynı şey değil."

NOTLAR

1. Ross Campbell, *How To Really Love Your Teenager* (Wheaton, Ill.: Wictor, 1983), 33.
2. Gary Smalley ve Greg Smalley, *Bound by Honour* (Wheaton. Ill.: Tyndale, 1998), 98.
3. Eastwood Atwater, *Adolescence* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1996), 198.
4. Ibid., 201-202.
5. Smalley ve Smalley, *Bound by Honor,* 107.
6. Lawrence Streinberg ve Ann Levine, *You and Your Adolescence* (New York: Harper & Row, 1990), 13.

6. bölüm



4. SEVGİ DİLİ HİZMET DAVRANIŞLARI

"Sanırım annemle babamın bana olan sevgisini en çok bana her konuda yardım etmek için can attıklarını gördüğümde hissettim." Mark bütün gün çalışacağı ilk işini bulmuştu ve yakın bir tarihte evlenmeyi planlıyordu. Ergenlik yıllarından konuşurken özel birtakım olayları hatırlamaya başladı. "Annem çalışan bir kadın olmasına rağmen her zaman bize güzel yemekler yapardı, bunu hatırlıyorum. Anımsadığım başka bir şey de babamın ben 16 yaşındayken birlikte aldığımız eski arabayı onarmamda bana yardım edişi. Büyük, küçük pek çok şeyde bana yardım etmek için çok çaba harcadılar."

Bugün 24 yaşında olan Mark eski günlerden söz etmeye devam etti. "Bunu şimdi o zamankinden daha iyi anlıyorum. Ama o zaman bile onların bana destek olmak için çok çaba sarf ettiklerini biliyordum, bunu da her zaman takdir ettim. Umarım ben de bir gün aynı şeyi kendi çocuklarım için yapabilirim."

Mark, benim *hizmet davranışları* olarak adlandırdığım sevgi diliyle konuşan ana babaları tarif tanımlıyordu.

Ana babalık hizmet yoğun bir iştir. Çocuk sahibi olmaya karar verdiğiniz gün uzun vadeli hizmet vermeye de gönüllü yazılırsınız. Çocuğunuz ergenliğe adım attığı an bu dili 13 senedir konuşuyor olursunuz. Eğer kendinizi gerçekten iyi hissetmek istiyorsanız birkaç dakikanızı ayırıp değiştirdiğiniz çocuk bezi ve hazırladığınız yemek sayısını, yıkadığınız, ütüleyip katladığınız çamaşır miktarını, sardığınız yara bandı adedini, onardığınız oyuncakları, katladığınız yatak çarşaflarını ve saçlarını yıkayıp taradığınız zamanları bir hesaplayın. Lütfen bu listeyi çocuğunuza göstermeyin. Ama yatak odanızda, özellikle de bir ebeveyn olarak görevlerinizi yanlış yaptığınızı düşündüğünüz zamanlarda bu yazdıklarınızı yüksek sesle okuyun. Bu liste, çocuğunuzu sevdiğinizin elle tutulur ve gerçek kanıtıdır.

Bununla birlikte bir ergen ana babası olarak hizmet davranışları sevgi dilini etkili bir biçimde konuşmak istiyorsanız yeni şiveler öğrenmek zorundasınız. Artık değiştirmeniz gereken bebek bezleri yok ama dikmeniz gereken düğmeler, yapılması ya da onarılması gereken elbiseler, hazırlanması gereken yemekler, değiştirilmesi gereken bisiklet lastikleri, tamir edilecek arabalar, yıkanması ve ütülenmesi (ütülemeyi boşverin, artık kırışık kıyafetler moda) gereken gömlekler, beyazlatılması gereken üniformalar ve yerine getirilmesi gereken özel taksi hizmetleri var (birçok ülkede 16 yaşına gelene kadar çocuklar ehliyet sahibi olamıyor).

HİZMETİN GÜÇLÜ DİLİ

Bu tür hizmet davranışlarının ergen çocuğunuza duygusal sevgiyi göstermenin güçlü birer ifadesi olduğunu anladığınızda bütün bu zorlu çaba soyluluk davranışı adı altında başka bir boyut kazanacaktır. Bazı ana babalar bu hizmet davranışı

rutinlerini ebeveynin görev duygusundan yoksun olarak yerine getirmektedirler. Onlar ağaçlar yüzünden önlerinde uzayıp giden ormanı görememektedirler. Bu bölümün bundan sonraki kısımları umarım bu ebeveynlerin kafalarındaki bulutları dağıtıp gerçek sevgi ışığının ergen çocuklarını yetiştirmek için o bulutlar arasından çıkarak daha berrak bir görüş sağlamasına yardım eder. Hizmet davranışları sevginin en parlak ışınlarından biridir.

Tarih, hizmet davranışları olarak bilinen sevgi dilini konuşmayı öğrenmiş kadın ve erkek örnekleriyle doludur. Rahibe Teresa'yı bilmeyen var mıdır? Onun adı hizmet davranışlarıyla eşanlamlıdır. Afrika'da Albert Schweitzer ve Hindistan'da Mohandas Gandhi de bu örneklerden ikisidir. Hıristiyanlığın birinci yüzyıldaki kurucusu kabul edilen İsa peygamberin hayatını yakından incelemiş olanlar, hayatının özetinin müritlerinin ayaklarını yıkamaktan ibaret olan basit bir hareketten oluştuğu konusunda birleşeceklerdir. "Bana hizmet edilmesi için değil bizzat hizmet etmek için ve birçok kişi için hayatımı fidye olarak vermeye geldim" demiştir (1). Müritlerine "Aranızda en iyi olmak isteyen sizin hizmetkârınız olmak zorundadır" diye buyurmuştur (2).

Gerçek iyilik hizmet aracılığıyla ifade edilir. Ebeveynlerin ergen çocuklarına özgürce gösterdikleri hizmet davranışları gençler için duygusal sevginin gerçek bir ifadesidir.

ÖZGÜRCE VERİLEN HİZMET

Bir çocuğa hizmet etmek yıllar boyu değişmeyen ve içinde birçok yükümlülük olan bir iş olduğundan ebeveynler çocuklarına gösterdikleri günlük ve olağan davranışlarının onlarda kalıcı etkiler bırakan sevgilerinin bir ifadesi olduğunu unutabilirler. Zaman zaman da ana babalar kendilerini sevecen hizmetkârlardan çok eşleri, çocukları ve diğer kişiler tarafından yönetilen köleler olarak hissetmektedirler. Eğer ana babalar

bu tavrı benimserlerse ergen çocuk bunu hemen anlayacak ve ebeveyninin ona gösterdiği hizmet davranışları aracılığıyla çok az sevgi duyumsayacaktır.

Sevgi dolu hizmet kölelik anlamına gelmez. Kölelik dışarıdan dayatılan ve gönülsüzce yapılan bir şeydir. Sevgi dolu hizmet ise kişiyi enerjisini başkalarına vermek için içten motive eden bir arzudur. Sevgi dolu hizmet bir gereklilik değil, kişiye Tanrı tarafından verilmiş bir armağandır ve zorlamayla değil özgür iradeyle yapılır. Ebeveynler çocuklarına bu hizmeti kızgınlık duyarak ve istemeyerek yaparlarsa ergenin fiziksel ihtiyaçları bir ihtimal karşılanacak ama duygusal gelişimi büyük ölçüde engellenecektir.

Hizmet her gün verilen bir olay olduğundan, en iyi ana babalar bile hizmet davranışlarının çocuklarına sevgi ilettiğinden emin olmak için her zaman durup tavırlarını gözden geçirmelidirler. Cameron'ın bana, "Eğer ısrar edersem babam ev ödevimi yapmam için bana yardım eder. Ama bunun yüzünden kendimi suçlu ve yaptığı şeyi hak etmeyen biri olarak görüyorum, bu yüzden de genelde ondan yardım istemiyorum" deyişini hatırlıyorum. Babası tarafından gösterilen bu hizmet davranışları Cameron'a sevgi iletmiyor. Annelerin de hizmet davranışlarında sevgilerini çok fazla iletemedikleri oluyor. Lise öğrencisi olan Julia "Keşke annem okul ödevlerimi hazırlamamda bana yardım edebilse. Ama onun çok meşgul olduğunu görebiliyorum" dedi. "Ondan yardım istediğimde sadece benden kurtulmak için ödevimi yaptığını düşünüyorum." Eğer hizmet davranışlarınızın çocuklarınızın ruhunda sevgiye dönüşmesini istiyorsanız bu davranışları özgürce gösterin.

MANİPÜLASYON SEVGİ DEĞİLDİR

Ergen çocuğunuzu manipüle etmek için de hizmet davranışlarını kullanmak mümkün. "Eğer odanı temizlersen seni arkadaşlarınla buluşman için alışveriş merkezine götürürüm."

Bu çocuğunuzla bir anlaşma yapmanız için gösterilen bir çabadır: "Eğer... yaparsan, ben de... yapacağım." Çocuklarımızla hiç anlaşma yapmayalım demiyorum, söylemek istediğim bunu asla sevgimizin bir ifadesi olarak kullanmayalım. Onu alışveriş merkezine götürmeniz onun size sunduğu hizmetin, söz gelimi odasını temizlemesinin bir karşılığıdır. Bu, sizin istediğiniz bir şeyi çocuğunuza yaptırdığınız bir takas sistemidir, sevgi ifadesi değildir.

Eğer hizmet davranışlarında bulunmanız çocuğunuzun sizin istediğiniz bir şeyi yapmasına bağlıysa onu manipüle etmeye çalışıyorsunuz demektir. Manipüle etmek hiçbir şekilde bir sevgi ifadesi değildir. Sevgi kazanılan bir şey değil, özgürce ifade edilen bir armağandır. Biz ergen çocuklarımızı koşulsuz sevmek durumundayız. Bütün davranışlarından hoşnut olmasak da hizmet davranışı sevgi dilini yine de onunla konuşabiliriz. Çocuğunuz ona olan sevginizin koşulsuz olduğunu bilirse sevginizi en derinlerde hissedecektir.

Psikologlar çocuğunuza onun sizden istediğini bildiğiniz bir şeyi yapmanız için kendisine söz vererek onun davranışını değiştirmeye çalıştığınız bu sisteme *"davranış değişikliği"* adını veriyor. Anlamı, ana babanın ergenin istediği bir şeyi yapması ya da ergenin ana babanın isteklerine uyamadığı zaman ona istediği bir şeyi vermemesi gibi ana babanın doğru kabul ettiği şeyler için ergeni ödüllendirmesidir. Bu çocuk yetiştirme yöntemi 1970'lerde çok yaygındı ama kanımca yöntem, çocukların yetiştirilmesinde kullanılacak ve ergenlerle bağdaştırılacak en iyi ve en sağlıklı yöntem değildir.

Ben davranış değişikliğinin çocuk yetiştirmede hiçbir zaman kullanılamayacak bir yöntem olduğunu söylemiyorum. Bu özellikle ebeveynlerin sorumsuz davranış olarak nitelendirdiği yerleşmiş kalıpların yıkılmasına yardım edebilir. Bazen vaadedilen bir ödül, çocuğu normal şartlarda değiştirmeyeceği bir hareketini değiştirmesi yönünde motive etmeye yeterli olabilir. Ancak ne yazık ki davranış değişikliği çocuğunuza

ödül vermeye devam etmedikçe her zaman bir süreklilik göstermeyebiliyor. Bu konuya 12. bölümde sevgi ve sorumluluk konusunu ele alırken daha çok değineceğim.)

Öte yandan ergenler hizmet davranışlarını kullanarak ana babalarını manipüle etmeye çalışabilirler. Ebeveynler bu konuda dikkatli olmalıdır. Eğer sizden onlar için yapmanızı istedikleri bir şey varsa size onlardan geçmişte istediğiniz bir şeyi yapmayı önerebilirler. 16 yaşındaki Bradley, "Annemden benim için bir şey yapmasını istemek için tek yapmam gereken şey odamı temizlemek. O zaman istediğim her şeyi yapıyor" dedi. Görüldüğü gibi Bradley annesini manipüle etmeyi öğrenmiş. Eğer anne Bradley'nin isteğinin onun yararına olduğunu düşünüyorsa onunla bu anlaşmayı yapabilir. Fakat ebeveynler asla çocukları onların istediklerini yapıyor diye aptalca buldukları şeyler için onlarla anlaşmamalıdır.

Bazı ergenler manipülasyon ustalarıdır. "Beni seviyorsan... yaparsın" cümlesi ergenin ebeveynini yönetirken kullandığı en güçlü ifadedir. Burada ergen ana babasının iyi birer ebeveyn olma arzularını kendi isteklerini onlara kabul ettirebilmek için bir araç olarak kullanmaktadır. En iyi ebeveyn karşılığı, "Ne kadar istersen iste sana zararı dokunacağına inandığım bir şeyi yapmana izin vermeyecek kadar çok seviyorum seni" olmalıdır. Manipülasyon olgusu sevgiyle değil kontrolle ilişkilidir. Ebeveyn-ergen ilişkisinde iyi bir tutum değildir.

KARŞILIKLI SEVGİ

Örnek Olmak Ve Yol Göstermek

Dürüst ana babaların iki önemli arzusu vardır, ergen çocuklarını sevmek ve onlar tarafından sevilmek. Ergen çocuklarımızın sevgi depolarını dolu tutmak için onların bizim sevgimizi hissetmelerini ve onların başkalarını da sevmeyi öğrenmelerini istiyoruz. Bazen ana babalar "Eğer ben çocuğuma hizmet davranışlarında bulunmayı sürdürürsem o kendisi ve

başkaları için bir şeyler yapmayı nasıl öğrenecek?" diye sorarlar. Bu sorunun cevabı örnek olma ve yol gösterme olgularında gizlidir. Ergen çocuğumuz için doğru olduklarına inandığımız sürece bizden yapmamızı istedikleri şeyleri yaparak bir karşılıksız sevgi modeli oluştururuz. Yine de hizmet davranışlarını seçerken akıllıca hareket etmeliyiz. Yoksa sürekli isteyen ve vermeyi bilmeyen bize bağımlı bir ergen çocuk yaratırız. Örneğin yemek yapmak bir hizmet davranışıdır ama bir ergene yemek yapmayı öğretmek çok daha önemli bir hizmet davranışıdır. Yemeği sizin hazırlamanız yemek hazırlamayı çocuğunuza öğretmekten daha kolaydır elbette. Sizce burada sevgiyi en iyi ileten davranış hangisidir? Kuşkusuz ikincisi.

Önemli kurallardan birisi de şudur, siz çocuklarınızın kendi kendilerine yetemediği konularda onlara hizmet davranışlarında bulunuyorsunuz. Onlar küçükken çamaşırlarını siz yıkıyorsunuz, ergenlik çağına girdiklerinde ise onlara nasıl yıkayacaklarını öğretiyorsunuz. Bunların arasındaki farkı öğrenmeyen ebeveynler sevgi adına onların olgunlaşmalarını engelleyebilirler. Bu onların çamaşırlarını hiçbir zaman yıkamayacaksınız demek değildir. Bunun yerine çocuğunuz için model olmanın ötesine geçip ona bağımsızlık ve olgunlaşma alanlarında yol gösterin.

Doğru Yol Gösterme

Bence ebeveynlerin yapmaya çalıştıkları şeyi çocuklarına sözlü olarak ifade etmeleri gerekir. Annesi 13 yaşındaki Patrick'e, "Artık bir ergen olduğuna göre seninle bazı kişisel düşüncelerimi paylaşmak istiyorum. Sen küçükken senin için çok şey yaptım, çünkü seni çok seviyordum. Bütün yemeklerini hazırladım, çamaşırlarını yıkadım, odanı temizledim vb.. Sen liseden mezun olana kadar bunları yapmaya devam edebilirim ama bu senin için iyi bir şey olmayacaktır. Çünkü seni hâlâ çok seviyorum ve bütün bunları kendin için yapmayı sana öğreteceğim. Senin liseyi bitirdikten sonra bu becerileri kazanmadan evden ayrılmanı istemiyorum" der:

"Patrick sana öğretmek istediklerimin bir listesini yaptım. Bunu sana göstermek istiyorum böylece senin de öğrenmek istediğin başka şeyleri listeye ekleme fırsatın olacak. Ayrıca bunları öğrenmek istediğin sıraya göre dizmeni istiyorum. Sınırlarını zorlamayacağım ama hazır olduğun zaman sana bütün bu becerileri öğreteceğim."

Patrick'in annesi oğluna onu hizmet davranışları aracılığı ile seveceği planı böylece anlatır. Patrick de bu plana büyük olasılıkla olumlu tepki verecektir, çünkü annesi ona öğrenmek istediği şeyleri ve bunları öğrenmek istediği sırayı seçme şansı vermiştir. Patrick ile babası da babasının ona öğretmek istediği şeylerle Patrick'in babasından öğrenmek istediklerini içeren benzeri bir liste yapabilirler.

Bu görüşü benimseyebilecek ana babaya sahip olan gençler gerçekten de şanslıdır. Aileleri tarafından sevildiklerini hissetmekle kalmayacak, hizmet davranışları aracılığıyla sadece kendisini değil başkalarını da sevmeyi bilen sorumluluk sahibi birer yetişkin olacaklardır.

Bu yaklaşımda ebeveynler sadece hizmet davranışları sevgi dilini konuşmakla kalmayıp çocuklarına başka insanlara etkili bir şekilde davranmak için gerekli olan şeyler konusunda yol göstermektedirler. Ebeveynlerin rehberliği hem eğitim hem de öğretim gerektirir. *Öğretim**, kelimeleri kullanarak komut vermeyi vurgulayan Yunanca bir kelimedir. *Eğitim*** ise uygulayarak öğrenme üzerinde duran Yunanca bir kelimedir. Eski Yunan'da bu olgular çocuk yetiştirmenin iki temel unsuru sayılırdı. Bu yaklaşımı uygulayan ana babalar belirli bir işi göz önünde bulundurarak sözlü talimatlar vermelidir. İşin nasıl yapıldığını göstermeli, daha sonra da çocuğuna yardımcı olarak aynı işi onun yapmasını sağlamalılardır.

---

* Orijinal metinde: Teaching

** Orijinal metinde: Training

Örneğin oğluna arabalarını ve belki de ilerde oğlunun kendine alacağı arabayı yıkamayı öğretmek isteyen bir baba bazı sözel talimatlarla öğretmeye başlar: "Her zaman aklında bulunması gereken şey öncelikle arabayı hortumla yıkamaktır. Böylece arabanın üzerinde birikmiş kum taneciklerini temizlemiş ve arabayı sabunlarken bunların boyayı çizmesini önlemiş olursun. Bunu yaptıktan sonra arabanın üstünden başlamak isteyebilirsin daha sonra izleyeceğin yol bagaj, kaput ve arabanın iki yanı olmalıdır, tabii bu kısımları yıkarken bir kerede tek bölümü temizlemeye ve sabunun kuruyup yapışmasını önlemek için hızlı bir şekilde durulamaya özen göstermelisin." Sonra baba biraz önce söylemiş olduğu her şeyi oğluna, onun da yardım etmesine olanak sağlayarak göstermeye başlar. Büyük olasılıkla birkaç haftasonu baba-oğul arabayı beraber yıkayacaklardır. Bir süre sonra da babası oğlunun arabayı kendi başına yıkamasına izin verecektir. Bundan sonra da arabayı birlikte ya da isteğe göre ayrı ayrı yıkayabilirler. Çocuk arabayı tek başına yıkadığında babası onu övmeli, güzel şeyler söylemelidir. Çocuk burada sadece araba yıkamayı değil, babasını sevmeyi de öğrenmiştir.

Ergen Çocuğunuzun Kimliğini ve Bağımsızlık Duygusunu Geliştirmesine Yardım Etmek

Günümüzün hızlı dünyasında bazı ebeveynler ergen çocuklarına hayatlarını sürdürmelerinde onlara yardım edecek olan temel becerileri öğretememektedir. Sonuç olarak da bu ergenler ilerki yaşlarda evlendiklerinde ne kendilerinin ne de eşlerinin bir dolap temizlemeyi, yerleri elektrik süpürgesiyle almayı, yemek yapmayı ya da çamaşır yıkamayı bilmediklerini keşfetmekte ve birbirlerine en basit hizmetleri sunmada bile yetersiz kalmaktadırlar, çünkü ana babaları onlara hizmet davranışları sevgi dilini öğretmemişlerdir.

Ana babanın, küçük çocuğu için bir şeyler yapmaktan ergenliğe adım atan evladına kendisi için bir şeyler yapmaya

geçmesi hiç şüphesiz daha çok enerji ve zaman gerektirecektir. Ancak, ergenin duygusal ve sosyal iyiliği açısından daha fazla önem taşıyan pek az şey vardır. Eğer genç, hizmet davranışlarını öğrenirse kendisini iyi hissedecek ve böylelikle de özbenliği güçlenecektir. Ergen aile dışından insanlara hizmet etmeye başladığında olumlu geribildirim alacaktır. Başkalarına hizmet edenleri herkes sever. Böylelikle de gencin özbenliği uzun vadede desteklenmiş olacaktır.

Ayrıca bu tür şeyleri öğrenmekle ergen kendi hayatını idame ettirecek bir konuma gelir ve buna bağlı olarak da yüksek ölçüde bağımsızlık duygusu kazanır. Ebeveynler gencin olgunluğunun gelişimine büyük ölçüde katkıda bulunmaktadır. Bunu yapamayan ana babaların ergen çocukları ise yaşamlarından sıkıntı duyan, başarısızlıklarla yoğrulan, özgüveni düşük ve toplumsal ilişkilerinde bocalayan kişiler olacaklardır. Ergen ebeveynlerinin çocuklarını başkalarına hizmet etmeyi öğretecek kadar sevmelerinin önemini vurgulamadan geçemeyeceğim. Ana babaları onlara bu tür davranışları öğretmezlerse ergenler kaçınılmaz olarak kendilerini aileleri tarafından kandırılmış hissedeceklerdir. Sevgi küçükken onları besler ama birer ergen olduklarında kendilerini beslemeyi öğretir.

HİZMET DAVRANIŞLARINA ODAKLANMAK

Etkili İki Aile Oyunu

(Sevgi Dolu Bir Ailenin Beş Göstergesi) adlı kitabımda aileniz içinde "hizmet tutumu"nu beslemenin çeşitli pratik yollarını sunmuş, bütün ailelerin her gün oynayabileceği iki oyun önermiştim (3). Ergenlerin bu oyunlara olumlu yaklaşacağına inanıyorum. İlk oyun, *"Bu gerçekten hoşuma gitti!"* Bu oyun aile ilişkilerinizde varolan hizmet davranışlarını onaylamanıza yardım eder. Masada ya da oturma odasında otururken her aile bireyi şu cümleyi tamamlar, "Bugün size... yaparak hizmet ettim." Bu cümle, "Yemek yaparak, bulaşıkları yıkayarak, yer-

T.C. Kültür Bakanlığı Halk Kütüphaneleri Müdürlüğü KUTAHYA

leri süpürerek, çöpü dışarı çıkararak, bahçedeki çimleri biçerek, postayı alarak" gibi ifadelerle tamamlanabilir. Her aile bireyi cümleyi tamamlarken hizmet görmüş olan kişi, "Bu gerçekten hoşuma gitti!" diye cevap verecektir. Bu oyun her gün aile içinde çeşitli şekillerde gösterilen hizmet davranışlarını hatırlatmaya yarayan olumlu bir yöntemdir. Yerine getirilen şeylerden duyulan hoşnutluğu dile getirerek hizmet davranışlarını onaylamanın bir yoludur.

İkinci oyun ise, *"Ne yapmanı isterdim, biliyor musun?"* Bu oyunda ailenin her ferdi diğerine "Ne yapmanı isterdim biliyor musun?" diye sorarak bir istekte bulunur ve istediği özel hizmet davranışını belirtir. Mesela anne "Cumartesi sabahı kahvaltıda bana börek pişirmeni isterdim" der ve bu isteği duyan Julie, "Bunu hatırlamaya çalışacağım" diye karşılık verir. Not: Kendisinden bir hizmet davranışı istenen kişi o işi yapacağına dair herhangi bir söz vermez, sadece bunu hatırlamaya çalışacağına söz verir. Ayrıca bu kişi istenilen şeyi yapıp yapmayacağına kendi karar verir. Unutmayın, gerçek hizmet davranışı özgür irade ile yapılmalıdır. Baskı ve manipülasyon çabaları sevgi değildir.

Bu iki oyun da hem ergenlerle hem de ailedeki daha küçük çocuklarla oynanabilir. Eğer oyunlar bir aile eğlencesi şeklinde kişilerin yargı ve beklentilerinden sıyrılarak oynanırsa ailede bir hizmet yaklaşımı oluşmasına olanak sağlayabilir.

Scott'ın Sevgi Deposunu Doldurmak

Hizmet davranışları bazı ergenlerin temel sevgi dilidir. Bu gençlerin ebeveynleri sevgilerini onlara hizmet davranışlarıyla gösterirlerse ergenin sevgi deposu çabucak dolacaktır. Scott bu ergenlerden biriydi. Ana babası ona 16. doğumgününde "yapabileceğimiz en kötü şey" olarak niteledikleri bir araba almışlardı. Altı ay sonra ana babası eğer bana gelmezse arabasını geri almakla tehdit ettiklerinden, Scott ofisime gelmişti. (Bu, ana babasının onu manipüle ettiğinin bir göstergesi ama

büyük olasılıkla da Scott'ın bana gelebilmesinin tek yoluydu.) Scott'ın ebeveyni bir hafta önce beni görmeye gelip endişelerini paylaşmışlardı. Araba alındığından beri Scott sorumsuz biri haline gelmiş. Daha şimdiden hız yapmaktan iki trafik cezası almış ve bir trafik kazası için de mahkemeye çağrılmış.

Ana babası Scott'un "çok kavgacı" bir tutum sergilediğini belirttiler. Babası, "Artık bir arabası olduğu için evde hiç zaman geçirmek istemiyor. Benzin parasını çıkarmak için her gün akşamüzeri iki saat fast- food restoranında çalışıyor. Sonra akşamını arkadaşlarıyla geçirmek istiyor. Akşam yemeğini restoranda yediği için eve gelme ihtiyacı hissetmiyor. Onu arabasını geri almakla tehdit ettik ama yapılması gereken bu mu, bilmiyoruz" dedi.

"Aslında ne yapacağımızı bilmiyoruz. Bunun için sizi görmeye geldik." Scott'ın annesi de babası da motivasyonları gayet yerinde olan bireylerdi. İkisinin iyi bir meslek hayatları vardı. Scott da tek çocuklarıydı.

Scott'la karşılıklı konuştuğumuz birkaç haftada onun ana babasına çok fazla saygı duymadığını keşfettim. "İkisi de kariyerlerinin peşinde, benimle ilgilendikleri yok" dedi. Ebeveynin işten eve akşam 6 ya da 6:30'dan önce gelmediklerini fark ettim. Scott yarım günlük işine başlamadan ve bir araba sahibi olmadan önce okuldan eve 3:30 civarı geliyor, ev ödevlerini yapıp arkadaşlarıyla telefonlaşıyordu. Ebeveyni geldiğinde beraber akşam yemeğine oturuyorlardı. Scott devam etti; "Annemle babam çoğu zaman yemeği işten eve gelirken yolda alıyorlar çünkü annem yemek yapmayı sevmiyor, babam da yemek yapmayı bilmiyor. Yemekten sonra ev ödevlerini yapıp yapmadığımı kontrol ediyorlar. Sonra babam işiyle ilgili bir şeylerle uğraşıyor ve TV seyrediyor, annemse bir şeyler okuyup bir iki telefon konuşması yapıyor.

Genelde odama gidip intenette dolaşıyor, arkadaşlarımla telefonda konuşuyorum. Yapacak bir şey bulamıyor ve çok sıkılıyorum."

Scott'la yaptığımız daha sonraki görüşmelerde onun ebeveyninden bazı projeleri için birçok kere yardım istediğini öğrendim. "Hiçbir zaman buna ayıracak zamanları olmadı. 13 yaşındayken babamdan bana su kayağı yapmasını öğretmesini istedim ama o bunun çok tehlikeli, benim de çok küçük olduğumu söyledi. Gitar çalmayı öğrenmek istediğimi söylediğimde bana müziğe yeteneğimin olmadığını ve bunun boş yere para harcamak olacağını söyledi. Annemden ise bana yemek yapmayı öğretmesini istedim. Öğreteceğini söyledi ama asla öğretmedi".

Bence Scott açıkça ana babasının onu aldattığını hissediyordu. Onu beslemişler, giydirmişler, kalacak yer vermişler ama hissetmeye gereksindiği duygusal sevgiyi verememişlerdi. Hizmet davranışları Scott'ın temel sevgi diliydi ama ebeveynleri onun şivesini kullanmayı öğrenememişlerdi. Temel ihtiyaçlarını karşılayarak hizmet etmişler ama oğullarının ilgi alanlarına duyarsız kalmışlar ve sonuçta da onun bu alanları geliştirmek için kullanacağı becerilere katkıda bulunmak için çok az çaba sarf etmişlerdi. Bütün bunların sonucu olarak da Scott kendini reddedilmiş ve sevgisiz hissetmekteydi. Davranışları da duygularının yansımasıydı.

Olayların Scott ve ana babası açısından kısa bir sürede iyi yönde bir gelişme gösterdiğini söylemek isterdim. Ancak iyi bir sonuç alınmasından önce her şey kötü gitti. Gözlemlerimi Scott'ın ebeveyniyle paylaştım. Sanıyorum anladılar ve oğullarıyla bir bağlantı kurabilmek için gerçek bir çaba gösterdiler. Fakat Scott gösterilen çabaya çok fazla karşılık vermedi ve çoğu zaman da bunları reddetti. Davranışlarından anlaşılan, ebeveyni yapılması gerekenleri yapmakta çok geç kalmıştı ve yeteri kadar çaba göstermiyordu.

Gözle görülür bir değişiklik olana kadar bir yıl geçti. Scott'ı bir trafik kazasından sonra hastanede ziyaret ettim. Bir bacağı ile kalçası kırılmış, ayak bileği ezilmişti. İyileşme sürecinde lise son sınıfta geçmişti. Sonunda Scott ana babasıyla duygusal bağlamda tekrar birleşti. Ana babası ondan daha ön-

ceki yıllarda ihtiyaçlarını karşılamadıkları için özür dilediler. Scott da onlar tarafından reddedildiğini hissettiği için onları hayatından uzaklaştırdığını kabul etti.

Bu duygusal birleşmeyle bir sonraki sene ilişkilerinde hissedilir bir gelişme oldu. Scott'ın bu zor durumunda ebeveyni ona hizmet davranışları aracılığıyla sevgilerini ifade etmenin birçok yolunu buldular. Daha da önemlisi, Scott'ın ilgi alanlarını keşfedip bu alanlarda kendini geliştirmesine yardımcı olmaya çalıştılar. Scott'ın okuldaki son senesi onun deyimiyle "hayatımın en iyi ve en kötü senesi" idi. Bedensel olarak çok canı yanıyordu ama ana babasıyla ile arasında oluşan gerçek duygusal yakınlığı yeniden keşfetmişti. İki sene boyunca evinde kaldı sonra da ebeveynine ona hizmet davranışları sunabilecek fırsatlar yaratmasını sağlayarak aynı şehirde bir üniversiteye girdi. Annesi de babası da ona okul projelerinde yardım etmeye başladılar. O ve babası birçok haftasonunu göl kıyısında geçirdiler. Scott artık su kayağıyla ilgilenmiyordu ama babasının teknesini kullanmayı öğrendi ve usta bir jet ski'ci oldu. Üniversitede Scott'ın ilgi alanları genişledi. Ebeveyni de onun yapmaktan hoşlandığı şeylerle ilgilenmeyi sürdürdü. İlgilenebileceği şeyleri keşfetmesi için ona hizmet sunabilecekleri bütün fırsatları değerlendirdiler. Scott şu anda 26 yaşında, evli ve hizmet davranışlarını kendi çocuğuna sunuyor.

Scott'ın ana babası diğer bütün ebeveynler gibi içtendiler. Oğullarını çok seviyorlardı fakat onun temel sevgi dilini keşfetmeyi ve kullanmayı beceremediler. Sonunda bu dili konuşmaya çalıştıklarında Scott'dan hemen bir tepki alamadılar. Eğer ergen kendini bir süre için terk edilmiş ve reddedilmiş hissederse bu normal bir durumdur. Yine de ana babalar çabayı elden bırakmamalıdır. Eğer çocuklarının temel sevgi dilini konuşmak için girişimlerde bulunmayı sürdürürlerse sonunda bu sevgi, çocuklarının duygusal yarasını iyileştirecek ve böylelikle de iki taraf birbirlerine duygusal bağlarla tekrar bağlanacaktır.

Gençler Ne Diyor?

Bu birleşme eğer ergenin temel sevgi dilini sürekli konuşmak gibi bir çabayla desteklenirse ergen-ebeveyn ilişkisinde bir dönüm noktası olacaktır. Şimdi temel sevgi dili hizmet davranışları olan gençlerin söylediklerine kulak verelim.

Gray, 13 yaşında, annesi ve küçük kız kardeşiyle yaşıyor. Babası Gray 7 yaşındayken evi terk etmiş: "Annemin beni sevdiğini biliyorum, çünkü kirli çamaşırlarımı yıkıyor, her gece yemek hazırlıyor ve ondan yardım istemediğim zaman bile bana ödevlerimde yardımcı oluyor. Hemşirelik yapıyor, hayatımızı böyle kazanıyor. Babam da beni seviyor olmalı ama bize yardım etmek için pek bir şey yapmıyor."

Krystal, 14 yaşında, dört çocuğun en büyüğü: "Ailemin beni sevdiğini biliyorum, çünkü benim için çok şey yapıyorlar. Annem beni amigo kız çalışmalarına ve bütün maçlara götürüyor. Babam bana özellikle de nefret ettiğim matematik dersi ödevlerimde yardım ediyor."

Todd, 17 yaşında, yazları çim biçme işiyle uğraşıyor ve ilk arabasını almış: "Dünyanın en iyi babasına sahibim. Bana çim biçmeyi, bir işe başlamayı ve para kazanmayı öğretti, böylece de kendime bir araba aldım. Geçen hafta bana bujilerin nasıl değiştirildiğini gösterdi."

Kristin, 13 yaşında: "Annemim beni sevdiğini biliyorum, çünkü bana her şeyi öğretmek için zamanını ayırıyor. Geçen hafta tığ işine başladık. Bu sene yılbaşı hediyemi kendim yapacağım."

NOTLAR

1. Matthew 20:28.
2. Matthew 20:26.
3. Gary Chapman ve Derek Chapman, (Sevgi Dolu bir Ailenin Beş Göstergesi) *The five Signs of a Loving Family* (Chicago, Northfield, 1997), 35-36.

7. bölüm



5. SEVGİ DİLİ ARMAĞANLAR

Almanya'daki Geilenkirchen NATO Hava Üssünde verdiğim, konusu evlilik olan ve unutulmaz bir atmosferde geçen seminerin akşamüzeri molasındaydım. Askerlerin büyük bir çoğunluğunun aileleri en az iki yıl üstte yaşamak zorundaydılar. Arada piknik masasında oturmuş ev ödevini yapan 13 yaşındaki Alex gözüme ilişti. Düşük belli kot pantolonu ve solmuş yeşil kazağıyla tipik bir Amerikalı ergendi. Rahatsız etmeme pek aldırmayacağı kanısına varıp kendimi tanıttım ve hemen bir sohbete başladık.

Doğru bir zamanlamayla Alex'in boynundaki Aziz Christopher madalyonunu sordum. O da "Babam onu bana Mart ayında 13. yaşgünümde hediye etti. Görevi dolayısıyla bizden ayrı kaldığı zamanlarda bu madalyonun bana onu hatırlatmasını istedi. Ben de bunu her zaman takıyorum" dedi.

Alex'e "Aziz Christopher kimdi?" diye sordum.

"Emin değilim" dedi, "Galiba kilisede görev yapmış ve topluma iyi hizmet etmiş azizlerden biri."

Bu madalyonun Alex için dinsel açıdan pek bir anlam taşıdığını sanmıyorum ama duygusal değeri paha biçilmezdi. Ona sürekli babasını hatırlatan bir anıydı bu. Otuz yıl sonra Alex'le yeniden karşılaşacak olsam bu madalyonu boynunda göreceğimden kuşkum yoktu

BİR ARMAĞANI ARMAĞAN YAPAN NEDİR?

Armağanlar sevginin gözle görünür ve gerçek kanıtlarıdır. Bir armağanın gerçek niteliğini anlamak çok önemlidir. İngilizcedeki "hediye" (gift) kelimesi Yunancadaki lütuf ya da hak edilmemiş hediye manasına gelen "Charis" kelimesinden gelmiştir. Bir hediye içerdiği anlam itibariyle bir ergene hak ettiği için verilen bir şey değildir. Ebeveyni koşulsuz sevgisini göstermek için ergene hediye verir. Bazı ana babalar bunu fark edemezler ve çocuklarına hediye vermeyi onlardan aldıkları bir hizmetin karşılığı olarak düşünürler. Bu tarz bir düşünceye sahip ebeveynler *armağan verme* olarak adlandırdığım sevgi dilini konuşmayı bilmemektedir.

Örnek vermek gerekirse, Beverly 15 yaşındaki kızı Amanda'ya "Akşam yemeği biter bitmez gidip odanı temizlersen hemen alışveriş merkezine gider beğendiğin elbiseyi alırız" dedi. Beverly burada ya Amanda'yı kendi istediği bir şeyi yapması için manipüle etmeye çalışıyordu ya da kızı ile bir anlaşma yapmak istiyordu: "Eğer... yaparsan, sana o elbiseyi alırım." Belki de Amanda'nin o elbise için tutturmasından usanmıştı ve kızının isteğini yerine getirmek için onun da biraz çaba sarf etmesini sağlamaya çalışarak böyle bir yola başvurmuştu. Hangi koşulda olursa olsun bu elbise Amanda için bir hediye olamaz. Odasını temizlemesinin bir karşılığı olacaktır ve bu da Beverly tarafından düzenlenmiş bir durumdur. Beverly bu elbiseyi alarak kızına olan sevgisini gösterdiğini düşünebilir ama Amanda giysiyi armağan olarak değil, çalışarak hak ettiği bir şey olarak kabul edecektir.

Birçok ana babanın "armağan" olarak nitelendirdikleri hemen her şey aslında onların ergen çocuklarını manipüle etmeye çalışma, çocuklarının yapmasını istediği bir şey için onlarla anlaşma yapma ya da çocuğun herhangi bir hizmetinin karşılığını ödeme çabalarıdır. Bazı ergenlerin gerçek hediyeler aldığı yegâne zamanlar yılbaşları ya da doğumgünleridir. Bu özel günlerin dışında ebeveynlerin çocuklarına verdikleri hediyeler hiçbir şekilde gerçek armağan sınıfına girmiyor. Beni yanlış anlamayın, ebeveynler çocuklarının hizmetlerinin karşılığını asla ödemesinler demiyorum. Sadece bu ödemelerin hediye olarak görülmesinin yanlış olduğunu söylemeye çalışıyorum. Ergen çocuğunuz benzer bir anlaşmayı mahallenizde yaşayan herhangi başka bir yetişkinle de yapabilir. Ebeveyn çocuğuna o yetişkinden daha kârlı bir anlaşma sunsa bile bir hediye değil, anlaşma olacaktır.

Kendinize "Çocuğuma en son gerçek bir hediye olarak ne verdim?" diye sormanızda yarar var. Vermek istediğiniz hediyeyi kafanızda tasarladığınızda kendinize, "Armağan vermeden önce ondan bir şey istedim mi?" diye sorun ve eğer istemişseniz o hediyeyi hemen aklınızdan çıkarın, çünkü bu gerçek bir hediye olmayacaktır. Tekrar düşünmeye başlayın ve çocuğunuza en son verdiğiniz hediyenin ne olduğunu bulmaya çalışın. Bazı ebeveynler ona en son yılbaşında ya da doğumgününde armağan aldıklarını fark edeceklerdir.

Ergenler ana babalarıyla anlaşma yapma fikrine karşı değillerdir. Aslında çoğu anlaşma yapmayı sever. Bu gitgide onların istedikleri bir şeyi almak için başvurmaya alıştıkları bir yöntem olmaya başlamıştır. Eğer ebeveynlerine istediklerini onları sözlü olarak sürekli rahatsız ederek aldıramıyorlarsa o zaman ebeveynle bir anlaşma ayarlayarak aldırmaya çalışırlar. Bu birçok evde görülen bir girişimdir ama hediye vermek ya da almakla hiçbir ilgisi yoktur.

HEDİYE VE VERİLİŞ ŞEKLİ

Hediye vermenin önemli unsurlarından birisi de bunun belirli bir tören atmosferinde yapılmasıdır. Geçmişte size verilmiş olan özel bir hediyeyi düşünün. Hediye neydi? Kim tarafından verilmişti? Paketi nasıldı? Size nasıl sunulmuştu? Karşınızdaki armağanı size verirken hangi sevgi ifadelerini kullanmıştı, sözcükleri mi, dokunuşları mı? Hediyeyi veren kişi paketine ve daha sonra da sunuş şekline sizin onun sevgisini hissedebilmeniz için çok özen gösterir. Hediye vermenin amacı sadece bir kişinin diğerine bir şey vermesi değildir. Amaç sevgiyi ifade etmektir. Karşımızdaki insanın "Sana değer veriyorum. Senin önemli olduğunu düşünüyorum. Seni seviyorum" gibi düşüncelerimizi derinden hissetmesini isteriz. Bu duygusal mesajların değeri hediyeyi verirken yaratılan törensel havaya bağlı olarak artabilir.

Ergen ebeveynleri bunu hiçbir zaman unutmamalıdır. Hediye verme seremonisini yapmazsak sunacağımız armağanın duygusal gücünü de yok etmiş oluruz. Johnny bir çift tenis ayakkabısı istiyordu. Ana babası onu alışveriş merkezine götürüp ona ayakkabıyı aldılar. Johnny dükkandan çıkmadan yeni ayakkabılarını giydi. İşte hepsi bu kadardı. Ortada tören falan yoktu. Birçok genç bu akışa alışmışlardır. Oysa bu şekilde alınan hediyeler sevgiyi iyi iletmezler. Bütün armağanların bu tavırla verilmesi halinde ergenin kafasında şöyle bir düşünce oluşur; "Ben bir ergenim ve ailem onlardan istediğim her şeyi almak durumunda." Bu durumda ergen verilen hediyeden çok fazla hoşnut olmayacak. Hediyenin duygusal değeri de buna bağlı olarak azalacaktır.

Ancak, eğer ayakkabılar eve getirilip, yaratıcı bir şekilde paketlenerek onay sözleri ve fiziksel temas eşliğinde ergene diğer aile bireyleri önünde ana babanın sevgisinin bir ifadesi olarak verilseydi bu hediye birdenbire güçlü bir duygusal sevgi aracı olurdu. Eğer siz törenden hoşlanmayan anne-babalardansanız, ergen çocuğunuza artık ailenizin hayatına renk ka-

tacak kutlamalar ekleyeceğinizi ve ilerde aile içi hediye alış-verişinde değişiklikler meydana geleceğini söylemenizi öneririm. Çocuğunuz buna gülebilir ya da sizin bu kalıbı yıkmak için gösterdiğiniz çabadan rahatsız olabilir ama şunu söyleyebilirim ki biraz zaman geçtikten sonra çocuğunuz ona verdiğiniz hediyelere başka bir açıdan bakacaktır ve ona yetişkinlik devresinde büyük rahatlık sağlayacak olan armağan verme sevgi dilini konuşmayı öğrenecektir.

HEDİYE VE MADDİYAT

İçten ana babalar bana hep şu soruyu sorarlar; "Ergen çocuğuma sürekli hediyeler alırsam günümüz kültüründe son derece yaygın olan materyalist ruhu beslemiş olmaz mıyım?" Bu gerçekten de toplumumuzda ciddi bir tehlikedir, çünkü toplumumuzun büyük bir kısmı materyalisttir. Araba camındaki çıkartmada bile "Kim öldüğünde daha fazla oyuncağa sahipse o kazanır" yazar. Yetişkinler ve ergenler oyuncak biriktirmek konusunda benzeşirler. Eğer son teknolojiyle üretilmiş en iyi modele sahipsek kendimizi başarılı hissederiz. Yetişkinler daha büyük evler, daha pahalı arabalar ve daha gelişmiş araçlar, tekneler, uçaklar ve son model dizüstü bilgisayarlar biriktiriyorlarsa ergenler de daha hızlı arabalar ve ileri müzik sistemleri, moda giysiler ayakkabılar ve CD'ler satın alarak geçici heves çılgınlığıyla ana babalarına benzemediklerini ispatlamaya çalışmaktadırlar. Aslında hepimiz aynı şarkının temposuna ayak uydurmaya, yalnızca farklı oyuncaklar biriktiriyoruz.

Ebeveynler olarak "Ergen çocuğuma öğretmek istediğim şey bu mu?" diye sormayı akıl edebiliyoruz ama buna ek olarak kendimize, "Bu kendi hayatımda yapmak istediğim bir şey mi? Hayatta oyuncaklarımızı kazanmaya çalışmaktan ve onlarla oynamaktan daha önemli şeyler de var mı?" sorularını da sormak zorundayız. Çoğu yetişkin bunlardan daha önemli şeylerin olduğuna inanıyor, ancak büyük bir kısmı da bunun ne olduğunu kendilerine ve başkalarına anlatmaktan aciz.

Bence bu sorunun cevabı iki yerde gizli. İlki sıradan olanın tadını çıkarmayı, ikincisi ise bunu başkalarıyla paylaşmayı öğrenmek. Binlerce sene boyunca kadınlar ve erkekler "oyuncakları" - 19. ve 20.yüzyılda gerçekleşen sanayi ve teknoloji devrimlerinden sonra ortaya çıkan sayısız ürün- olmadan yaşadılar. İnsanlar bu oyuncaklardan uzak yaşayarak yemek yemek, uyumak, çalışmak, sanat ve doğayla haşır neşir olmak gibi hayatın sıradan zevklerini tattılar. İkincisi insanlar bu sıradan hayatı birbirleriyle paylaştılar. Bu sadece geniş aileler arasında bir bağlılık hissi doğmasına değil, insanların komşularıyla birleştiği bir ortam yaratmasına da vesile oldu. Çoğu insanda bu bağlılık hissi Tanrı'ya olan bağlılık fikrinin gelişmesine neden oldu. Tanrı varolan her şeyin yaratıcısı ve koruyucusu ve insanoğlunun birbiriyle olan ilişkilerini düzenleyen ahlâki yasanın kaynağı olarak kabul edildi.

Batı dünyasındaki materyalizm olgusu insanoğlunun kendi gayretiyle ütopya yaratabileceğine inanmaya başladığı zaman ortaya çıktı. Sanayi ve teknolojide meydana gelen gelişmeler insanı artık yasaya ihtiyacı olmadığına ve bu ahlâk yasalarının ilahi olmayıp insanoğlu tarafından yönlendirilebileceğine ikna etti. İnsan aklı Tanrı olgusunun yerini aldı ve insanların el emeğiyle çıkardığı ürünler onların idolleri oluverdi. Bu bağlamda materyalizm bu idollere tapmak anlamına gelir. Bunlara bu derece bağlanmanın en yanıltıcı tarafı, en çok ihtiyacınız olduğu zaman onları bulamamanızdı. Hayatımız, toplum içinde görülen insandışı davranışlarla, uyuşturucu ve cinsel yolla gençlerimize bulaşıp onları mahveden hastalıklarla, boşanmayla sonuçlanan evliliklerle ve vücudumuzu tüketen türlü hastalıklarla yıkılırken biriktirdiğimiz oyuncaklarımız bizi rahatlatacak hiçbir şey yapamadıkları gibi böyle bir durumda son derece anlamsız kalırlar. İdollerimiz artık bizi terk etmişlerdir.

Toplumumuzdaki birçok yetişkin materyalizmin günlük hayatın sıradan olaylarının basit kurallarından zevk almanın ve bu zevki de diğerleriyle paylaşmanın yerine geçen çok zayıf

bir olgu olduğu kanısına varmaktadır. Birçoğu insan yüreğinin hayatın mutlak anlamını bulma yolunda hissettiği derin özlemlere bir cevap bulmak üzere maddiyat yerine yeniden maneviyata döndü. Eğer bu sizin de vardığınız bir sonuçsa o zaman armağan verirken gösterdiğiniz yanlış tutumla materyalizmin ruhunu beslediğiniz konusunda kaygı duymalısınız. Dünyayı makinelerden ve teknolojiden kurtarabiliriz demek değil –bu; anlamı seçtiğimiz hediyelerin ve onları karşımızdakine sunarken takındığımız tavırın bu derin gerçekliklere duyduğumuz sorumlulukla belirleneceğidir.

Size ebeveynlere hediye verme sevgi dilini konuşurken göz önünde bulundurulması gereken ve bence son derece önemli olan iki alan önermeme izin verin.

PARA VERMEK

Paranın Değeri

İlk olarak üzerinde durulması gereken şey ergene para verme konusudur. Gerçek şudur ki Batı toplumundaki gençler trilyon dolarlık pazarın asıl tüketicileridir. Reklamcılar reklam bütçelerinin büyük bir bölümünü ergenlere yönelik olarak hazırlıyorlar. Peki gençler bu büyük paraları nereden buluyor? Bu para öyle ya da böyle ailelerden gelmektedir. Eğer hediye verme temel sevgi dillerinden biriyse ve ebeveynler bu paraları çocuklarına veriyorlarsa bu ergenlerin sevgi depoları dolmalı diye düşünenler olabilir. Bu düşüncenin iki hatalı yanı var. Önce, verilen bu paranın hepsi bir hediye olarak verilmemiştir; bu ailenin işleyiş biçiminde olan bir şeydir ve ergen kendisine verileni kolayca kabul eder. İkincisi, ergen bu parayı kendi kazanmadığı için o paranın ergen için pek bir değeri yoktur. Neticede bu, parayı ailesinden almış olan ergende duygusal ve derin bir etki yaratmayacaktır. Peki ebeveynlerin çocuklarına para verme konusunda ne yapması gerekiyor?

Soruna iki açıdan yaklaşmamız gerektiğini düşünüyorum. Birincisi ergeni çalışıp para kazanması için cesaretlendirmeliyiz. Bu, ergenin paranın değeri konusunda bir fikir edinebileceği tek yöntemdir. Ergen eğer 50 dolar kazanmak için çalışıyorsa ve kazandığını da markalı bir giysi için harcayacaksa istediği şeyi satın almak için sarf ettiği çaba hakkında düşünmeye başlayacaktır. Bu onun kendi kendine "Bu giysi onu almak için gösterdiğim çabaya değer mi?" sorusunu sormaya itecektir. Böylelikle de ergen zeki tüketici sıfatını alacaktır. Eğer ergen para kazanmak için çalışmak zorundaysa bu da onu almak istediği iki nesne arasında seçim yapmaya itecektir. Kişi istediği her şeyi elde edemiyorsa en fazla istediğinin hangisi olduğu konusunda mantıklı bir karar vermek durumundadır. Bu aynı zamanda ergeni gerçek yetişkinler dünyasına hazırlayan bir etken olacaktır.

Eğer ebeveynin çocuğunun okul sonrası yapacağı işin onu spor yapmak, tiyatro, müzik, dans ya da jimnastik derslerine katılmak gibi etkinliklerden alı koyacağı konusunda kaygıları varsa o zaman ebeveyn gence katılacağı bu etkinliklerde göstereceği çaba için civardaki fast-food restoranının ödeme sistemine uygun olarak para vermeyi teklif edebilir. Bütün bu aktiviteler gencin en az restoranda ondan beklenen çaba kadar önemli gayret gerektirir. Okul etkinliklerine katılması ve gayret göstermesi için ödenen bu para yarım günlük bir işte çalışmak kadar yararlıdır. Ergen çocuğumuzu materyalizmin tehlikelerinden korumak istiyorsak ona sınırsız para vermemeli ve onun da bizden böyle bir şey beklememesini sağlamalıyız.

Özel Amaçlar İçin Para Vermek

İkinci yaklaşım da şudur; ebeveyn çocuğuna para vermeyi uygun görürse bunu onu bir spor kampı masrafını karşılamak, konser biletini almak ya da fotoğraf, sanat vb sınıfına yazdırmak gibi özel amaçlara hizmet etmek için yapar. Daha sonra ebeveyn bu parayı çocuğuna yukarıda anlatılan ipuçlarını de-

ğerlendirerek yani koşulsuz olarak, bir törenle, onay sözleri ve fiziksel temas eşliğinde ve mümkün olabildiği zamanlarda diğer aile üyelerinin yanında bir armağan olarak sunabilir.

Ergen çalıştığı ve paranın değeri hakkında fikir sahibi olduğu için parayı bir hediye olarak vermeniz onu duygusal açıdan tatmin edecektir. Artık gencin sizden şu an aldığı paranın ne kadar zamanda kazanıldığına dair bir fikri vardır, bu da onun iç dünyasında duygusal anlamda haz almasını sağlayacaktır.

Ebeveynler etkili hediye verme sanatının ipuçlarını izlemez ve paralarını rahatça savururlarsa –20 milyon şuraya, 40 milyon oraya, 100 milyon buraya gibi- onların para şeklinde verdiği hediyeler çocuklarını fazla mutlu etmeyebilir ve sevgi ihtiyaçlarını karşılamayabilir. Ben bazı ergen ebeveynlerinin çocuklarına hediye ettikleri parayı sevgi iletici etkili bir araç olarak kullanmayı öğrenemediklerini gördüm ama yukarıdaki önerilerin ebeveynlerin bunu çok daha etkili bir şekilde uygulamalarını sağlayacağına inanıyorum.

HEDİYE VERMEK

Çocuğunuzun İyiliğini Düşünün

İş para yerine hediye vermeye gelince burada da ebeveyn gerekli titizliği göstermelidir. Unutmayın, armağan vermenin amacı çocuğunuza "Seni seviyorum" mesajını iletmektir. Buna bağlı olarak ebeveyn kendine "Bu hediyenin çocuğumun benliğine uygun olduğundan emin miyim?" diye sormalıdır. Ebeveynin bu soruya cevabı hayır ise dürüst davranmalı ve hediyeyi çocuğuna vermemelidir. Bu davranış, ona uygun olmayan hediyeler almamızı önlerken çocuğumuza geleneksel olarak kabul edilen hediyeleri vermemizi sağlamış olur. Geliri yüksek orta sınıf Amerikan ailelerinde 16 yaşındaki çocuklarına araba hediye etme çok yaygındır. Bunun ergen için her zaman kötü bir şey olduğunu söylemiyorum. Söylemeye çalıştığım, ebeveynlerin kendilerine, "Ergen çocuğuma araba hediye etmek iyi bir fikir mi?" sorusunu sormaları gerektiğidir.

Bu sorunun cevabının düşünülmesi gereken pek çok yönü var. Birincisi ergenin olgunluk ve sorumluluk derecesi. Bazı ergenler 16 yaşında bir araba sahibi olmaya duygusal yönden hazır değildir. Bazı ergenler bir araba sahibi olabilmek için yeteri kadar sorumluluk sahibi olduklarını henüz hayatın başka alanlarında kanıtlayamamışlardır.

Ebeveynin arabanın çocuk için iyi bir hediye olacağı kanısına vardığını varsayalım, o zaman da ikinci soru "Çocuğuma araba vermem yapılacak en iyi şey mi? Acaba çocuğumdan arabanın parasının en azından yarısını ödemesi için çalışmasını mı isteseydim? Acaba bu isteğim ona arabayı kolayca vermemden daha fazla mı sorumluluk kazanmasına yardım ederdi?" olacaktır. Bunlar düşünceli ana babaların cevaplarını bulmaya çalışacakları sorulardır. Bütün ebeveynler ve bütün ergenler için tek bir kalıp yoktur. Yine de bu sorular hakkında kafa yormayan ebeveynler çocuklarına araba alıp almama konusunda akıllıca olmayan kararlar verebilirler.

Çocuğumuzun üniversite eğitimi konusunu düşündüğümüzde yine benzer sorularla karşılaşırız. Bunu, eğer ailenin çocuğun eğitim masraflarını karşılayabilecek gücü varsa çocuklarının üniversite eğitim parasını vermekle yükümlüdürler şeklinde mi yorumlamak gerekir? Burada cevaplanması gereken soru yine, "Ergen çocuğum için en iyi olan şey nedir?" sorusudur. Ebeveynler söz gelimi onların ilgi alanlarını keşfetmeye çalışarak çocuklarına sevgilerini iletmek istiyorlar. Çocuğun kendi üniversite masraflarının yarısını ödemesini sağlamakla ona olan sevgimizi daha fazla mı göstermiş oluruz? Eğer ana babalar çocuklarının bütün okul masraflarını ödeme yolunu seçerlerse, ergen çocuktan beklentileri ne olabilir ya da ne olmalıdır? Acaba bunu ona koşulsuz verilmiş bir hediye olarak mı, yoksa ödemesini sağlayarak ona sorumluluk yüklenmeyi öğrettiğimiz iyi bir yol olarak mı düşünmeliyiz? Bu, gelecek dört sene boyunca her yıl 40 bin dolar ödeyeceğiniz bir hediye verilecek bir zaman olmayabilir. Çocuğunuzla he-

diye verme sevgi dilini konuşmak için uygun zaman olmayabilir. Bunun yerine belki de çocuğunuzun hizmet davranışları sevgi dilini konuşmayı öğrenmesi için doğru zaman olabilir ya da belki bu iki sevgi dilinin birleştiği bir zamana ihtiyaç vardır. Önemli olan neyi neden yaptığımızı bilmemizdir.

Çocuğumun onun bunu nasıl karşılayacağına aldırmadan üniversitedeki ilk yılının bütün masraflarını ödeyip karşılık beklemeksizin ona böyle bir hediye sunma yolunu seçecek olursam bu benim bileceğim bir iştir. Belki de yapmam gereken, onun kararıma nasıl bir tepki vereceğini gözlemleyerek vereceğim bu hediyenin sınırını dört yıl yerine bir yıla indirmek olmalıdır.

Bir ebeveyn olarak neyi neden yaptığımı anlıyorsam ilerde büyük olasılıkla hayalkırıklığına uğramam. Yine de eğer bu araba ve üniversite konularını üzerine fazla düşünmeden ele alırsak kendimizi daha sonra yaşayabileceğimiz hayalkırıklıklarına da hazırlamamız gerekir. Her şeyi çocuğuna sunduktan sonra kaç ebeveyn şöyle söylemiştir: "Dört senelik eğitimini ödediğim halde vermiş olduğum bu hediyeden hiç de hoşnut görünmüyor." Ebeveynler böyle armağanlar verirken mantıklı düşünce kurallarını bir nevi yıkıp çocuklarının bunları seveceğinden emin olabiliyorlar. Bazen ergen şöyle düşünür: "Üniversiteye gitmek zorunda değildim. Benim üniversiteye gitmemi istediklerini söylediler. Ama ben o ortamda çok sıkıldım ve bir partiden diğerine koştum. Bana üniversiteye girmemi söyleyenler onlar, öyleyse neden durumuma üzülüyorlar ki?" Ana babalarının okul masraflarını ödemek için gösterdikleri çaba ergen çocuklarını çok fazla mutlu etmemenin yanı sıra ana babaları tarafından reddedildikleri gibi bir hisse de kapılmasına yol açıyor. Böylece de sevgi depoları boş kalıyor ve ebeveynlerinin vermiş oldukları bu armağan etkisiz kalıyor.

Çocuğunuzun İlgi Alanlarını Göz Önünde Bulundurun

Ergenlere hediye verirken dikkat edilmesi gereken başka bir nokta da ergenin ilgi alanlarıdır. Geçmişte birinden aldı-

ğınız, işinize yaramamış olan ve pek de beğenmediğiniz bir armağanı düşünün. Hediyeyi alan kişinin önemli miktarda para harcamış olabileceğini düşündünüz ve onun bu düşüncesini de takdir ettiniz ama armağanın kendisi size bir şey ifade etmedi. Bizim de ergen çocuklarımıza buna benzer hediyeler verme olasılığımız var. Eğer çocuğumuza sevgimizi ifade ederken ona verdiğimiz hediyelerin etkili olmasını istiyorsak, çocuğumuzun ilgi alanlarını göz önünde bulundurmalıyız. Kendi zevkinize uygun bir hediye almak yerine çocuğunuzun hoşlanabileceği bir şeyi neden almayasınız?

Bu gayet açık bir tavır takınarak yapılabilir. Söz gelimi çocuğunuza "Bu ay sana bir armağan alacak olursam bana istediğin iki üç şeyi yazıp verir misin? Bunlar hakkında da olabildiğince ayrıntı vermeni istiyorum, istediğin marka ya da renk gibi" diyebilirsiniz. Ergenlerin çoğu böyle bir liste yapmaktan mutluluk duyacaktır. (çoğu kadın da eşlerinin onlara belli aralarda bu soruyu sormalarını ister.) Çocuğunuzun istediği şey hakkında size verdiği bilgi yeterli değilse ondan sizle beraber alışveriş merkezine gelmesini ve tam olarak satın almak isteyebileceği şeyi size göstermesini istemenin hiçbir sakıncası yoktur. Siz sonra oraya geri dönüp size gösterdiği şeyi alıp paketleme ve sunma konusunda yukarıda verilen ipuçlarını göz önünde bulundurarak armağanını hazırlayabilirsiniz. Neden çocuğunuzun hiçbir zaman dinlemeyeceği bir CD, hiç giymeyeceği bir gömlek ya da güzel bulmayacağı bir giyecek alasınız ki?

ÖZEL VE DEĞERLİ ARMAĞANLAR

Bütün hediyeler aile fertlerinin önünde verilemez, çünkü bazılarının değeri özel bir sunumla daha da artar. Shelley 16 yaşındayken ona eski Salem köyünde (burası oturduğumuz bölgede restore edilmiş bir Moravya köyüdür) bir yürüyüş yapmayı önerdim. Bu yürüyüş bizim için pek de olağandışı bir şey sayılmazdı, onunla burada her zaman yürürdük. Fakat bu

sefer küçük balık havuzunun başında oturduğumuzda ona altın bir zincirin ucunda asılı olan altın bir anahtar verdim. Sonra da ona ne kadar değer verdiğimi ve hayattaki başarılarından ne kadar gurur duyduğumu belirttiğim bir konuşma yaptım. Ona bu altın anahtarın onun kalbinin ve bedeninin anahtarı olduğunu ve isteğimin onun kendisini hep saf ve temiz tutması ve bir gün bu anahtarı kocası olacak insana vermesi olduğunu söyledim.

Her şey bir yana bu an ikimiz için de çok dokunaklıydı. Ne yazık ki birkaç yıl sonra kızım altın anahtarı kaybetti ama ona hediyesini sunuş şeklim hafızasında bir ömür boyu kaldı. Armağanın kendisi kaybolmuş olsa da arkasında yatan simgesel anlamı yıllar boyunca aklında ve yüreğinde yaşadı. Şimdi Shelley'in Davy Grace adında küçük bir kızı var ve o eğer bir gün kendi babasından bir altın anahtar alırsa hiç şaşırmayacağım.

Sadece *özel hediyeler* yoktur, bir de *değerli hediyeler* vardır. Bütün aileler bunlardan bazılarına sahiptir. Bu tür hediyelerin büyük bir maddi değer taşıması gerekmiyor. Bunlar içerdikleri anlam itibariyle aileler için birer hazine kabul ediliyor. Bu hazine bir yüzük, kolye, bıçak, kalem, Kutsal Kitap, pul koleksiyonu ya da ebeveyn için özel bir anlamı olan herhangi bir şey olabiliyor. Bunlar bir önceki kuşaktan yadigar kalan parçalar ya da ergene verilmek üzere satın alınmış şeyler olabilir. Bunlar bizim duygusal değer biçtiğimiz hediyelerdir.

Böyle armağanlar özel olarak da, diğer aile bireylerinin yanında da verilebilir. Ama bunları çocuğunuza mutlaka bu hediyenin anlamı ve simgelediği şey hakkında konuşmalar içeren bir tören eşliğinde ve çocuğunuza söyleyeceğiniz güzel sözlerle, fiziksel sevgi ifadeleriyle verilmelidir.

Bu değerli hediyeler ilerki yıllarda ergen çocuğunuzun kalbinde sevgi simgelerine dönüşecektir. Ergenin ani duygusal değişim dönemlerinde bu armağanlar onların yüreklerinde ebeveynlerinin gerçek sevgilerini hatırlatan unsurlar

olur. Ergen kendisine verilmiş olan bu hazineye hemen her bakışında ebeveyninin onay sözlerini hatırlar ve sevginin sıcaklığını içinde hisseder. Bütün ergenlerin bu özel hediyelere ihtiyacı vardır.

SAHTE ARMAĞANLAR

Hiçbir ergenin gereksinmeyeceği bir hediye türü vardır. Bu benim deyimimle *sahte armağandır.* Bunlar gerçek sevginin yerini tutması için tasarlanmış hediyelerdir ve genelde meşgul ve çocuklarına fazla zaman ayıramayan ana babalar tarafından tercih edilirler. Bu ebeveynler kendilerini hayatın hızlı akışına o kadar kaptırmışlardır ki çocuklarıyla nitelikli zaman, hizmet davranışları, onay sözleri ya da fiziksel temas sevgi dillerini konuşmaya fazla zamanları yoktur. Bu boşluğu onlara hediyeler -bazen pahalı hediyeler- alarak doldurmaya çalışırlar.

Eşinden ayrı yaşayan bir anne, "16 yaşındaki kızım babasını ziyarete her gittiğinde eve içi hediyelerle dolu bir bavulla dönüyor. Babası kızımızın doktor masraflarının ödememe hiç yardımcı olmuyor ama ona hediye alacak parası her zaman var. Ona çok seyrek telefon açıyor ve yazın sadece iki haftasını onunla geçiriyor. Ama hediyelerin bütün sorunları çözmesini bekliyor" dedi. Bu tür armağanlar vermek ilgisiz ana babalar arasında yaygınlaşmaya başladı. Genç hediyeyi alır, karşısındakine hoşnutluğunu dile getirir ve eve sevgi deposu boş olarak döner. Hediye gerçek sevginin yerini tutması için verilirse ergen bunu olduğu gibi yani yüzeysel ve sahte olarak algılayacaktır.

Bu olgu sadece ebeveynler ayrıldığı zaman değil, genellikle iki ebeveynin aynı evde çocuklarıyla beraber yaşadığı zaman da ortaya çıkmaktadır. Özellikle eğer annenin de babanın da fazla sorumluluk isteyen meslekleri varsa bu tür hediye verme olgusu sık görülmektedir. Böyle ebeveynlerin paraları boldur ama zamanları yoktur. Ergen kahvaltısını kendi hazırlar, okula gider, okuldan döner, kendinden başka kimsenin olmadığı

evinde enerjileri tamamen tükenmiş olan ebeveynleri eve dönene kadar dilediğini yapar. Aile muhtemelen bir fast-food restoranından alınmış akşam yemeklerini hızla yer sonra da her biri kendi bilgisayarının başına döner ve ertesi günlerde de bu süreç aynı biçimde devam eder. Bu tür ailelerde düzenli olarak sahte armağan alışverişi görülür. Gerekli miktardaki para gayet rahat olarak belirlenir, hediyeler alınır ve ergen ana babasının sevgisinden başka bütün istediklerine kavuşur. Böyle sahte hediyeler kendini yalnız hisseden ergenin sevgi deposunu asla dolduramayacağı gibi bu armağanı hissederek almayan ebeveynin suçluluk duygusunu da bastıramayacaktır.

Bu aşama, beş sevgi dili konulu kitabın başından beri söylediklerimi toparlamak için uygun bir zaman. Beş sevgi dilinin her birinde ergenlerin ebeveynlerinin sevgisini hissetmeye ihtiyacı vardır. Bu kitabın vermek istediği mesaj, gencin temel sevgi dilini konuşup diğer dördünü görmezden gelmek değildir. Ergenin temel sevgi dilini konuşmanız onda derin bir etki yaratır ve sevgi deposunu daha çabuk doldurur fakat bu süreç onun temel sevgi dilinin yanı sıra geriye kalan diğer dört dilin de konuşulmasıyla tamamlanmalıdır. Ergen temel sevgi diliyle konuşulduğunda yeterli ölçüde sevgi hissedecek olursa diğer sevgi dilleri de ona daha anlamlı gelecektir. Öte yandan eğer ebeveyn ergenin temel sevgi dilini görmezden gelirse diğer dört sevgi dilinin ergenin sevgi deposunu doldurması beklenemez.

Sizin ergen çocuğunuzun temel sevgi dili armağan almak ise bu bölümde ele alınan ilkeler sizin için son derece önemlidir. Bu sevgi dilini konuşmak birçok yönden diğerlerini konuşmaktan daha zordur. Bu dili akıcı bir şekilde konuşan çok az ebeveyn vardır. Birçok ana baba çocuklarına sevgilerini ifade etmek için hediye verme yolunu seçerken gösterdikleri çabayı yüzlerine gözlerine bulaştırmaktadır. Ergen çocuğunuzun temel sevgi dilinin armağan almak olduğundan emin olmasanız da size bu bölümü tekrar okumanızı, eşinizle tartışmanızı ve geçmişte çocuğunuza hediye verirken kullandığınız yöntemleri değerlendirmenizi öneririm.

Gençler Ne Diyor?

Çocuğunuza hediye verme yönteminizin yetersiz kaldığı yerleri ortaya çıkarıp bu bölümde konu hakkındaki bazı olumlu önerileri değerlendirerek armağan verme sevgi dilini etkili bir şekilde konuşmayı öğrenebilirsiniz. Bir sonraki bölümde size ergen çocuğunuzun temel sevgi dilini nasıl keşfedeceğinizi anlatacağım. Ama önce temel sevgi dili armağan almak olan bazı gençlerin sözlerine kulak verelim.

Michelle, 15 yaşında, kendisine ana babasının onu sevdiklerini nasıl anladığı sorulduğunda hiç duraksamadan bluzunu, eteğini ve ayakkabılarını gösterip "Sahip olduğum her şeyi bana onlar verdi ve bana göre bunun anlamı sevgi. Onlar bana sadece ihtiyacım olan şeyleri değil, daha fazlasını verdiler. Ebeveynlerinin durumu çok iyi olmayan bazı arkadaşlarımla eşyalarımı paylaşıyorum" dedi.

Serena, lise son sınıf öğrencisi. Ailesinden söz ederken şunları söyledi; "Odama şöyle bir bakıyorum ve ailemin sevgisini yansıtan şeyler görüyorum. Kitaplarım, bilgisayarım, eşyalarım, kıyafetlerim hepsini geçtiğimiz birkaç sene içinde ailem satın aldı. Bana bilgisayarımı verdikleri geceyi hâlâ anımsıyorum. Babam bilgisayarı kurmuş, annem de altın yaldızlı bir pakete sarmıştı. Kurdeleyi kestiğimde ekranda "Mutlu yıllar Serena, seni seviyoruz" yazıyordu.

Ryan, 14 yaşında: "Annem ve babamın beni sevdiklerini bana çok şey vermelerinden anlıyorum. Her zaman bana istediğimi bildikleri şeyleri alarak sürpriz yaparlar. Önemli olan sadece bana o hediyeyi vermeleri değil, verme şekilleri. Ailem bana sadece doğum günlerimde değil, her zaman hediye verir."

Jeff, 17 yaşında ve arabasıyla gurur duyuyor: "Bu araba ailemin bir araya gelmesiyle alındı. Parasının yarısını ben, yarısını babam ödedi ama diğer bütün aksesuarları birileri bana

hediye etti. Halıları kız kardeşim arabanın alınışını kutlamak için verdi. Annemle babam teybi 17. doğum günümde hediye ettiler. Jant kapaklarını da annem dört hafta boyunca her hafta birini hediye ederek sürpriz yaptı."

Sean, 15 yaşında, 8. sınıfa gidiyor. Birtakım fiziksel problemlerden dolayı okula uzun süre gidememiş. "Birçok sorunum olduğunu biliyorum. Yaşıtlarım futbol oynuyor ya da başka aktivitelere katılıyor, okulda onlardan bir sınıf geride-yim. Ama bence dünyanın en şanslı insanıyım. Ebeveynim birbirlerini, beni ve kız kardeşimi çok seviyorlar. Bana sürekli sürprizler yapıyorlar. Bir bilgisayar kurduyum, her nasılsa babam yeni çıkan programları benden önce buluyor. Masada ne zaman yanan bir mum görsem yemekten sonra bir kutlama olacağını bilirim. Genelde babam bana yeni bir program almış olur ve ailecek bunu kutlarız."

8. bölüm



ERGEN ÇOCUĞUNUZUN TEMEL SEVGİ DİLİNİ KEŞFETMEK

"Onun temel sevgi dilini nasıl belirleyeceğimi bilemiyorum." Bu sözler 14 yaşındaki Kayla'nın annesi Muriel'a ait. "Kızımın sevgi dili sanki her gün değişiyor. Dünkü hali bugünkünden farklı. Sürekli bir değişkenlik içinde olduğu için nasıl davranacağım hiç kestiremiyorum."

Ergenlerin temel sevgi dilini keşfetmek, çocukların temel sevgi dilini keşfetmek kadar kolay değildir. Bizim ergen çocuklarımız da Kayla ile aynı durumdadırlar -yani keskin bir geçiş döneminde. Kişi geçiş dönemindeyse, duygu, düşünce ve arzuları kendi içlerinde bir denge sağlayamamışken dış dünyalarındaki birtakım şeyler sürekli değişmekteyse değişken tepkiler verir.

Süresi uzamış bir iş gezisinden döndüğünüz bir günü hatırlayın. Eşiniz ve çocuklarınızın olağan davranışlarına verdiğiniz tepkileri düşünün. Verdiğiniz tepki fazla şiddetli değilse şanslı sayılırlar çünkü o ruh halinizle üzüntülü ya da patlamaya hazır bir bomba gibi bir tavır da sergileyebilirdiniz. Bunlar sizin normal tepki kalıplarınız değildir ama birisi o an sizin temel sevgi dilinizi keşfetmeye çalışacak olursa tepkileriniz onu yanıltacaktır.

SORUNLAR

Yanar Döner Ergenler

Çoğu ergen birkaç sene boyunca bu dengesizlik dönemi içinde yaşar. Bazen yaşanan duygusal dengesizlik başka dönemlerde olduğundan daha şiddetlidir. Bu da bizim ergenlerin davranışlarını belli durumlarda tahmin edilemez olduğunu gözlemlememizin nedenidir. Yetişkinler olarak örneğin geçen ay iş arkadaşımızın sırtına hafifçe vurmuşsak ve ondan da olumlu bir tepki görmüşsek bu ay da buna benzer bir tepki göreceğimizi tahmin ederiz. Bu tahmin yetişkinler için geçerli olsa da ergenler söz konusu olduğunda geçerli değildir. Ergenin tepkilerini içinde bulunduğu ruh hali belirler. Ruh haliyse bazen gün içinde bile dalgalanan gel-gitlerden oluşur. Kahvaltıda ona sunduğunuz sevgi ifadesini olumlu karşılayan ergen, akşam yemeğinde aynı sevgi ifadesini reddedebilir.

Ergen bir geçiş döneminde olduğundan hareketleri genellikle değişen duyguları yüzünden çabucak değişir. Gencin istekleri de inişli çıkışlı bir çizgi izler. Gün önce ergen çocuğunuz için hayattaki en önemli şey markalı basketbol ayakkabılarını satın almaktır. O kadar ısrar etmiştir ki bütün planlarınızı iptal edip onunla ayakkabıları almak için alışveriş merkezine gidersiniz. İki gün sonra çocuğunuzun basketbol salonuna giderken bir çift eski spor ayakkabı giydiğini görür, kafanızı sallayıp kendi kendinize "Bu çocuğu anlamıyorum" der-

siniz. Muriel'in Kayla ile yaşadığı hiç de normal görünmeyebilen normal bir ergenle ilişkide olmanın insanlarda yarattığı tipik düş kırıklığının bir yansımasıydı.

Bağımsız Ergenler

Ergenin istikrarsız ruh hallerine, isteklerine ve davranışlarına ek olarak gelişmekte olan bağımsızlık duygusu da ebeveynlerin ergenin temel sevgi dilini keşfetmelerini zorlaştıran bir etkendir. Önceki bölümlerde bu gerçeğe birkaç kere dolaylı olarak değinmiştik. Yetişkinliğe geçişteki normal süreç ana babadan kopma ve kendi kişisel kimliğini kurmadır. Zaten *yetişkinlik** kelimesinin kendisi *kopma* anlamına gelir. Kayla artık Muriel'in kızı olarak bilinmek istemiyordu. Annesinden ayrı bir kimlik yaratmaya çalışıyordu. Bağımsızlık kazanma özbenliği geliştirme yolunda bir adımdır.

Kayla özbenliğini oluşturma sürecinin içinde olduğu için "basketbol yıldızı onur kurulu öğrencisi, sevecen arkadaş, kısa sarı saçlı kız, dansçı" sıfatlarından hangisi ile anılmayı istediğine karar vermeye çalışıyordu. Bu kimliklerden hangisi ya da hangilerini taşımak istediğine karar veremediği için Kayla bu özbenlik sıfatları arasında gidip geliyordu. Kendisini basketbol yıldızı Kayla olarak nitelerse annesinden nitelikli zaman istemeyebilirdi. Ama sevecen arkadaş Kayla kimliğini alırsa nitelikli zaman sevgi diline cevap verebilirdi. Örnekte de görüldüğü gibi ergenin gelişmekte olan bağımsızlık ve özbenlik duyguları onun temel sevgi dilini keşfetme sanatını son derece zor kılmaktadır.

İçe Kapalı ya da Öfkeli Ergenler

Bazen ergen ona gösterdiğiniz hiçbir sevgi ifadesinden hoşlanmaz. Siz ona onay sözleri söylersiniz, o size "Saçmalama lütfen" ya da "Beni utandırıyorsun" der. Sarılmaya kalkarsınız,

---

* Orijinal metindeki sözcük: Adolescence

parmaklarını sırtınıza dikenli kaktüs misali geçirmeye çalışır. Bir armağan verirsiniz, size kuru bir "teşekkür ederim"den başka hiçbir şey demez. Beraber akşam yemeğine çıkıp çıkamayacağınızı sorarsınız, aldığınız cevap, "Bu akşam arkadaşlarımla yemek yiyeceğim" olur. Ceketinin düğmelerini dikebileceğinizi söylersiniz ama verdiği cevap "Düğmelere ihtiyacım yok" olur. Beş sevgi dilinin her birini denersiniz ama her seferinde terslenirsiniz.

Zaman zaman ergen, ebeveynin sevgisinden onunla arasındaki birtakım çözülmemiş sorunlardan dolayı duyduğu öfke yüzünden kaçar. (Bu konuyu 9. Bölümde ele alacağız.) Ama çoğu zaman ergenin ebeveynin sunduğu bütün sevgi ifadelerini reddetmesi onun ruh halleri, düşünceleri ve isteklerindeki gel-gitleriyle, gelişmekte olan bağımsızlık duygusu ve özbenlik kavramıyla açıklanabilir. Kısacası ergen, bir ergen gibi davranmaktadır.

Neyse ki ergenlerin çoğunun ana babalarının sevgi ifadelerine cevap verdikleri normal ve sağlıklı anları da vardır. Bunları bir kayıp olarak düşünmemeliyiz. Çocuğunuzun temel sevgi dilinin hangisi olduğunu saptayabilirsiniz.

ÇOCUĞUMUN SEVGİ DİLİ DEĞİŞTİ Mİ?

Öyle sanıyorum ki bu kitabı okuyan ebeveynlerin bir kısmı *Çocukların İçin Beş Sevgi Dili** adlı kitabımı da okumuşlardır. Büyük olasılıkla ergen çocuğunuz henüz küçükken onun temel sevgi dilini keşfetmiş, birkaç yıl boyunca da onunla bu dili akıcı bir şekilde konuşmuşunuzdur. Şu an "Çocuğumun sevgi dili değişti mi?" diyerek endişelendiğiniz noktayı dile getirmektesiniz. Ama size iyi haberlerim var: Çocuğunuzun temel sevgi dili ergenliğe adım atarken değişmedi. Bazılarınızın "O küçükken ne yapıyorsam şu anda aynısını yapıyorum ama ar-

* Sistem Yayıncılık'tan pek yakında yayımlanacaktır.

tık bana tepki vermiyor" dediğini duyar gibi oluyorum. Bunu anlıyorum ve bu gerçeğe birazdan değineceğim ama önce çocuğun temel sevgi dilinin ergenliğe adım attığında değişmeyeceği tezimi doğrulamama izin verin.

Neden Ergenler Temel Sevgi Dillerini Değiştirir Gibi Görünür

Ebeveynlerin zaman zaman çocuklarının temel sevgi dillerinin değiştiğini düşünmelerinin birkaç nedeni vardır. *Öncelikle ergen, geçmiş yıllarda sevgi depösunu dolduruyor görünen sevgi dilinden kaçıyor olabilir.* Bu direniş daha önce altını çizdiğimiz ruh hali, düşünceler ve isteklerdeki gel-gitler, gelişen bağımsızlık duygusu ve özbenlik kavramı gibi nedenlerle açıklanabilir. Ergen yalnızca kendi temel sevgi dilinden değil bütün sevgi ifadelerinden geçici olarak kaçıyor olabilir.

Ergenin çocukluğundaki temel sevgi dilini değiştirdiğini düşünmemizin ikinci bir nedeni daha vardır. Eğer kişinin temel sevgi dili yeteri kadar konuşuluyorsa o zaman *onun ikincil sevgi dili daha çok önem kazanır.* Ana babası 15 yaşındaki Jared'ın temel sevgi dilinin fiziksel temas olduğunu Jared 10 yaşındayken anlamışlar. Annesi de babası da oğullarının çocukluğundan beri konuştuğu dilin onun temel sevgi dili olduğunu keşfetmişler. Daha sonra Jared, "Çok yoğun çalışıyorum ama kimse bunu takdir etmiyor" diyerek şikâyetini dile getirdi. Burada Jared'ın duymak istediği sevgi dili onay sözleridir. Bu ebeveynlerinin ilk kez duyduğu bir şikâyet değildi. Oğullarının temel sevgi dilinin değişmiş olabileceği konusunda endişeliydiler. Ancak Jared'ın ikincil güçlü sevgi dili onay sözleriydi. Eğer ebeveyni Jared'ın sevgi ihtiyacını etkili bir şekilde karşılamak istiyorsa onun temel sevgi dili olan fiziksel temasın yanı sıra onunla onay sözleri sevgi dilini de konuşmalıdır.

Üçüncü bir olasılık ise ebeveynin çocuğun asıl sevgi dilini çözememesidir. Bu, ebeveynlerin çocuklarını onların gözünden değil de kendi bakış açısından görme eğilimi yüzünden fazla

rastlanmayan bir tutum değildir. Bizim dilimiz fiziksel temas olduğu için çocuğumuzun dilinin de aynısı olması gerektiğini düşünmek işimize gelir. Çocuğun bakış açısına göre neyin doğru olduğunu keşfetmek yerine istediğimize inanırız. Ebeveynler çocuğa olan sevgilerini beş sevgi dilini kullanarak gösterdiklerinde çocuk da temel sevgi dilinin yeteri kadar konuşulduğunu görebilir ve sevgi deposu dolu kalabilir. Bunun yanı sıra çocuğun ergenlik yıllarında ebeveynler kendilerini reddedilmiş hissettikleri için çocuğun temel sevgi dili olduğuna inandıkları dil üzerinde yoğunlaşırken diğer sevgi dillerinden bir ya da birden fazlasını konuşmaktan vaz geçebilirler. Bu durumda ergenin temel sevgi dili aslında değişmemiştir. Sorun, ebeveynin çocuğun temel sevgi dili konusunda koyduğu teşhisin yanlış olmasıdır.

Yeni Bir Şive Öğrenmenin Tam Zamanı

Peki, "Ben o küçükken ne yapıyorsam aynısını yapıyorum ama o artık buna tepki vermiyor" diyen ebeveyne nasıl bir cevap vereceğiz? Bu Patsy'nin de yaşadığı bir şeydi. "Uzun zamandır Teddy'nin temel sevgi dilinin onay sözleri olduğunu biliyordum ve onu her zaman sözlerimle takdir ettim. Şu an 14 yaşında. Bana 'Anne şunu söyleme. Anne şunu söylemeyi kes. Anne bunu duymak istemiyorum' deyip duruyor. Durum benim için çok karmaşık"

Patsy'e "Teddy'e söylediğin onay sözlerinden birkaçını söyler misin?" diye sordum. Patsy "Sen harikasın. Seninle gurur duyuyorum. O kadar akıllısın ki. O kadar yakışıklısın ki gibi her zaman söylediğim şeyleri söylüyorum" dedi.

Sorun işte burada yatıyordu. Patsy oğluna geçmişte söylediği sözlerin aynısını söylüyordu. Ergenler nadiren çocukluklarında duydukları şiveyi işitmek ister. Bu sözler küçüklüklerinde duydukları sözler olduğundan, onları çocukluk yıllarıyla özdeşleştirirler. Bağımsız olmak istemektedirler. Çocuk yerine konmak istemezler.

Çocuklarına sevildiklerini hissettirmek isteyen ebeveynler yeni şiveler öğrenmek durumundadır. Patsy'e senelerdir kullandığı şiveleri bir kenara bırakmasını ve "Irk eşitliği konusunda sergilediğin keskin tavrı takdir ediyorum... Arka bahçeyi adam etmek için çok çalışmışsın, sonucu çok beğendim... Sana güveniyorum, çünkü sen başkalarının haklarını koruyorsun" gibi daha çok yetişkinlere yakışır sözlü sevgi ifadeleri kullanmasını tavsiye ettim. Bu tarz cümlelerde çocukluk yıllarının izi yoktur ve ergen için saygı ifadeleri niteliğindedir. Patsy'e ayrıca oğlunu Teddy yerine Ted diye çağırmasını önerdim. Çok şaşırmış bir halde, "Biliyor musunuz, Teddy de bana son zamanlarda aynı şeyi söylüyor. Ona bütün hayatı boyunca Teddy dedikten sonra şimdi Ted diye çağırmak çok zor olacak" dedi. Patsy'nin önünde zor bir yol olduğunu biliyordum ama bu değişiklikleri gerçekleştirebileceğinden de emindim.

Roger bana oğlunun bir ergen olarak geliştirdiği yeni tepkilerini anlattığında yeni şiveler öğrenme gereği bir kez daha kanıtlandı. Roger, "Uzun zamandır Brad'in sevgi dilinin hizmet davranışları olduğunu düşünüyordum" dedi: "Brad küçükken bana onarmam için oyuncaklarını getirirdi. Oyuncağını tamir edince ya da ev ödevine yardım ettikten sonra yanımdan ayrılırken sevildiğini hissettiğini gözündeki pırıltıdan anlayabiliyordum. Ama ergenliğe adım attığından beri benden pek yardım istemiyor. Geçen gün bisikletini tamir ediyordu. Yardım edebileceğimi söylediğimde bana sağol baba kendim yapabilirim dedi. Artık ev ödevi için de pek yardım istemiyor. Sanki artık ona eskisi kadar yakın değilim. Onun da kendini bana yakın hissettiğinden emin değilim."

Brad'in sevgi dili hizmet davranışları ise babasının sevgisini artık eskisi kadar hissetmiyor olabilir. Bununla birlikte Roger'dan çocukken istediği şeyleri artık istememektedir. Gelişmekte olan bağımsızlık duygusunu ve olgunlaşmakta olan özbenliğini beslemesine yardım ederek artık bir şeyleri kendi başına yapmayı öğrenmektedir.

Roger'ın öğrenmek zorunda olduğu, hizmet davranışları sevgi dilinin yeni şiveleridir. Ona Brad'in hâlâ kendi başına yapmayı beceremediği bazı şeyler bulmasını ve bunları ona öğretebileceğini söylemesini önerdim. Aslında Brad kendisi için bir şeyler yapmak istemektedir. Bu onun olgunluk duygusunun gelişmesine yardımcı olur. Roger Brad'e karbüratör temizlemeyi, buji değiştirmeyi, fren ayarı yapmayı, kütüphane kurmayı ya da Brad'in ilgilenebileceği herhangi bir şeyi öğretmeyi teklif ederse, Brad'in bu tür hizmet davranışlarını kabul etmeye açık olacağını görecektir. Böylelikle Brad'le olan duygusal yakınlığı güçleneceği gibi, Brad de aralarındaki sevgiden emin olacaktır.

Yeni şiveler öğrenmek zor olabilir. Bizler alışkanlıklarımızla yaşayan yaratıklarız. Ergen çocuklarımıza sevgimizi onların çocukluk yıllarında kullandığımız ifadelerle göstermeye devam etmemiz gayet doğaldır. Bu bizim için en rahat yoldur. Yeni şiveler öğrenmek çaba ve zaman gerektirir. Ama eğer ergen çocuklarımızın sevildiklerini hissetmelerini istiyorsak onların temel sevgi dillerini öğrenmek için bu enerjiyi sarf etmeyi göze almalıyız.

ERGEN ÇOCUĞUNUZUN TEMEL SEVGİ DİLİNİ BULMAK

Sevgi dili kavramıyla ilk kez bu kitapta karşılaştıysanız – ergen çocuğunuzun temel sevgi dilini onun çocukluk yıllarında bulmaya çalışmadıysanız- ve artık bir ergen olmasına rağmen onun sevgi dili hakkında bir ipucuna bile sahip değilseniz size üç adım önermeme izin verin. Öncelikle soru sorun, daha sonra gözlemde bulunun ve son olarak da deney yapın. İşte bu üç adımın her biri için üç yaklaşım.

1. Soru Sorun

Ergenin kafasının içinde neler olup bittiğini öğrenmek istiyorsanız bunu bulmanın en iyi yollarından biri soru sormaktır. Bir baba "Bunu unut!" dedi: "Ona ne sorarsam sorayım bu üç cevaptan birini duyuyorum: 'Bilmiyorum', 'Tamam' ya da

'N'olursa'. Bu üç cevap herhangi bir şeyi açıklamıyor. Bu babanın yaşadığı düş kırıklığını anlayabiliyorum ve ergenlerin bazen konuşmak yerine "homurdandığı" da doğrudur ama yine de ergenin, bunları ifade etmeyi seçecek olursa, düşünce ve duygularını anlamanın en iyi yolu budur.

Ergenler onlara soru sorulduğu takdirde düşüncelerini açıklamaya eğilimlidirler. Neredeyse hiçbir genç konuşmaya "Sana duygu ve düşüncelerimi açıklamama izin ver" diyerek başlamaz. Tersine, "Sana ne istediğimi söyleyememe izin ver" demeyi tercih ederler. Ergenler duygu veya düşünceleri yerine isteklerini ifade etme konusunda kendilerini daha özgür hissederler. Genelde ana baba doğru soruyu sorana kadar duygu ve düşünceleri ergenin zihninde kilitli kalır.

Ergen çocuğunuzun temel sevgi dilini keşfetmek için verdiğiniz savaşta sorular en yakın dostunuz olabilir. Margo 15 yaşındaki kızı Kerstin'e "Çocuk yetiştirme konusunda kitaplar okuyordum. Mükemmel bir ebeveyn olmadığımı fark ettim. Niyetim her zaman iyi olsa da bazen seni kıracak şeyler yaptım ya da sana kötü sözler söyledim. Ayrıca bana her ihtiyacın olduğunda yanında olduğumu hissettiğini sanmıyorum. Şimdi sana ciddi bir soru sormak istiyorum. Sana göre ilişkimiz nasıl daha iyi olabilir?" diye sordu.

Margo Kerstin'in bu soruya verdiği cevabı asla unutamayacaktı: "Anne eğer bunu gerçekten öğrenmek istiyorsan sana anlatacağım ama sakın bana kızma. Seninle konuşmaya çalıştığım zamanlarda bana bütün dikkatini vermediğini hissediyorum. Her zaman örgü örüyorsun, kitap okuyorsun, faturalarla uğraşıyorsun, TV seyrediyorsun, çamaşır yıkıyorsun ya da başka bir şeyle uğraşıyorsun.

"Hep bir işle meşgulsün. Seninle konuşmaya çalıştığım zaman seni rahatsız ettiğimi düşünüyorum. Keşke bazen başka hiçbir şeyle uğraşmadan sadece otursan ve benimle konuşsan."

Margo soru sormuş, cevabını da almıştı. Kerstin'in annesinin sorusuna verdiği cevap onun temel sevgi dilini ortaya çı-

karmıştı. Kerstin *nitelikli zaman* ve elbette annesinin yoğun dikkatini istiyordu.

Margo'nun kocası Mark 16 yaşındaki oğulları Will'e farklı bir soru sordu ama onun verdiği cevap da Kerstin'inki kadar açıktı. Mark bir gece oğlunu maça götürürken ona, "Son zamanlarda hayatımda bazı değişiklikler yapmam gerektiğini düşünüyorum. Annen için nasıl daha iyi bir eş, sen ve Kerstin için daha iyi bir baba olabilirim diye kafa yoruyorum. Senin de bu konu hakkında fikrini almak istiyorum, onun için sana şu soruyu soracağım: Eğer bende bir şeyler değiştirme imkanın olsaydı neyi değiştirirdin?"

Will Mark'a yıllar kadar uzun gelen bir süre düşündükten sonra sonunda "Sen birçok yönden iyi bir babasın. Yoğun çalışmanı ve bana verdiğin şeyleri takdir ediyorum. Ama bazen seni mutlu edemiyormuşum gibi geliyor. Ne kadar fazla çalışırsam çalışayım senden duyduğum tek şey eleştiri oluyor. Elimden gelenin en iyisini yapmamı istediğini biliyorum ama beni sürekli eleştirince pes etmek istiyorum" dedi.

Mark bu soruyu içtenlikle sormuştu ve oğlunun cevabını dinleyebilecek bir ruh halindeydi. Will'e cevap verdi: "Bana söylediğin şey seni fazla eleştirdiğim ve yoğun bir tempo içinde olduğunu gördüğüm halde sana karşı hoşnutluğumu ifade etmediğim öyle mi?" Bunun üzerine Will, "Evet ama beni asla eleştirmemelisin demiyorum baba. Fakat arada yaptığım bir şeyin seni mutlu ettiğini bilmek iyi olurdu" dedi. Mark oğlunun söylediğinden hoşlanmıştı. Ona sadece, "Bunu benimle paylaşman hoşuma gitti. Konuştuklarımız üzerine biraz düşüneceğim ve bu konuda kendimi geliştireceğim" dedi. Stadın oto parkına girdiklerinde oğlunun sırtını sıvazladı.

Bütün gece *eleştiri* kelimesi Mark'ın kafasında dönüp durdu. Will'e karşı bu kadar çok eleştiri yönelttiğinin farkında değildi. Aslında yaptığı şeyi *eleştiri* olarak görmüyordu. Kendi kendine "Evet zaman zaman Will'in yanlışlarını düzelttiğim doğru" dedi. "Arabayı yıkarken gözden kaçırdığı lekeleri gösterdim,

geridönüşüm kutusunun dışarı çıkarılması gerektiğini hatırlattım ama *eleştiri* bunun neresinde?" Mark Will'le beraber maçı seyrederken kafasında bir diyalog akmaktaydı. "Evet, eleştiri. Will'in benden sürekli duyduğu, eleştiri, o yüzden de beni hiç mutlu edemediğini, yaptığı şeyin asla yeteri kadar iyi olmadığını düşünüyor." Mark Will'in sevgi dilini keşfetmek için bir ipucu bulmak umuduyla bu soruyu sorduğunu unutmuştu.

Mark birdenbire Will'in temel sevgi dilinin onay sözleri olduğunu açıkladığını fark etti. Will sadece onay görmek istiyordu. Mark kendi kendine "Ona onay sözleri söylemek yerine olumsuz, eleştirel kelimeler sarf ettim. Will'in bazen benimle vakit geçirmek istemediğini düşünürdüm, doğruymuş" dedi. Mark kendine Margo ile konuşacağına ve ondan kendisini Will'i eleştirdiğinde uyarmasını ve ona Will'i sözleriyle nasıl onaylaması gerektiğini öğretmesini isteyeceğine dair söz verdi. Mark gözlerinin dolduğunu hissetti. Hemen gözyaşını sildi ve çevredeki kalabalığın coşkulu tezahüratı arasında Will'e dönüp "Seni seviyorum ahbap. Seninle olmak gerçekten hoşuma gidiyor" dedi.

Will babasının omzuna vurdu, gülümsedi ve "Sağol baba" dedi. Sonra ikisi de coşkulu tezahürata katıldılar.

Mark tek bir soruyla ergen çocuğunun temel sevgi dilini keşfetmişti.

Ebeveynlerin ergenin temel sevgi dilini öğrenebilmeleri için ergenden bilgi almayı sağlayacak başka sorular da vardır. Örneğin "En iyi arkadaşın kim?" diye sorduğunuzda çocuğunuz "Paul" diye cevap verirse siz "Paul neden senin en iyi arkadaşın?" diye sorabilirsiniz. Çocuğunuz buna "Beni dinler ve anlamaya çalışır" diyorsa çocuğunuz temel sevgi dilinin nitelikli zaman olduğunu açıklamış olur.

Kızınıza "Anneannene onu gerçekten sevdiğini göstermek isteseydin ne yapardın?" diye sorabilirsiniz. Bu tip sorular ergenin temel sevgi dilini açığa çıkarabildiği gibi çocukla ebeveyn arasında daha ileri düzey bir iletişim atmosferi yaratılmasına da yardım eder.

Size ergen çocuğunuza beş sevgi dilini açıklamanızı ve ona "Senin temel sevgi dilin bunlardan hangisi?" diye sormanızı önermem. Her şeyden önce böyle bir soru çocuğunuzla oyun oynuyormuşsunuz gibi bir izlenim yaratabilir. Unutmayın, ergen çocuğunuz için doğruluk ve içtenlik önemlidir. O sizinle bir oyun oynama peşinde değildir. İkinci bir nokta da şudur; eğer çocuğunuz sevgi dili kavramını tam anlamıyla anlamışsa bunu sizi manipüle etmek için kullanabilir. Hangi ebeveyn çocuğundan şöyle bir cümle duymamıştır? "Eğer beni sevseydin... yapardın." Sık görülmese de bazen ergenin istekleri onun temel sevgi dilinin ne olduğunu bize anlatabilir ama bu genelde ergenin anlık arzularını karşılaması için başvurduğu bir yoldur. Hemen hemen bütün sorular "Senin temel sevgi dilin hangisi?" sorusundan daha iyidir.

2. Gözlem Yapın

Bilinçli olarak *ergen çocuğunuzun davranışlarını gözlemleyin.* Onun diğer insanlara hangi yolları kullanarak sevgisini ve hoşnutluğunu ifade ettiğine dikkat edin ve gözlemlerinizi bir kenara not edin. Geçen ay içinde çocuğunuz birilerine beş defa hediye almışsa, çocuğunuzun sevgi dilinin hediye almak olma olasılığı gayet yüksektir. Birçok insanın kendi sevgi dillerini konuşmak gibi bir eğilimleri vardır. Kendilerine yapılmasını istedikleri şeyleri başkalarına yaparlar ama yine de bu her zaman doğru değildir. Örneğin ergen bir erkek çocuk babası hediyelere önem verdiği için etrafındakilere sevgisinin bir ifadesi olarak hediyeler verecektir. Babasının, "Oğlum eğer bir kadını mutlu etmek istiyorsan ona çiçek al" dediğini hatırlayacaktır. Sonuçta ergen kendi sevgi dili hediye vermek olduğu için değil, bu dili konuşmayı babasından öğrendiği için insanlara armağan alacaktır.

Ergenin şikâyetlerini de gözlemleyin. Kişinin şikâyet konusu, onun temel sevgi dilini öğrenmemizde bir ipucu olabilir. Bu daha önce Will babasına, "Ama bazen seni mutlu edemiyormu-

şum gibi geliyor. Ne kadar fazla çalışırsam çalışayım senden duyduğum tek şey eleştiri oluyor. Benim elimden gelenin en iyisini yapmamı istediğini biliyorum ama beni sürekli eleştirince pes etmek istiyorum" dediğinde de açık bir şekilde görülmüştü. Will'in şikâyetleri onun temel sevgi dilinin onay sözleri olduğunu gösteriyordu. O sadece babasının yaptığı eleştirilerden değil, onun kendisini övmemesinden de şikâyet ediyordu.

Gençler şikâyet ettiklerinde ana babalar hemen savunmaya geçerler. Örneğin ergen, "Odama girip eşyalarımın yerini değiştirmeye hiç hakkın yok. Artık aradığım hiçbir şeyi bulamıyorum. Bana ait özel bir yere hiç saygın yok ve bu hiç doğru değil" der. Bunun üzerine birçok ebeveyn "Eğer odanı temizleseydin odana girmek durumunda kalmazdım. Orayı temizlemezsen ben temizlerim" der. Diyalog bu aşamada ya hararetli bir tartışmaya döner ya da iki taraf konuşmayı kesip sessizce ayrı yönlere gider.

Bununla birlikte eğer ebeveyn ergenin şikâyetlerini gözlemleyecek olursa, onun yakındığı şeylerin bir kalıba dökülebileceğini fark eder. Bu büyük olasılıkla ergenin birisinin "eşyalarının yerini değiştirdiği" konusunda yaptığı ilk şikâyet değildir. Bu yakınma ergenin temel sevgi dilinin hediye almak olduğu konusunda bize bir ipucu veriyor olabilir. Bir ergenin odasındaki her şey birer hediyedir, bunu sakın unutmayın. Bu ergen için her hediyenin özel bir yeri var ve birisi gelip de bunların yerini değiştirdiğinde ergenin hediye yerine koyduğu sevgi ifadeleri de değişiyor.

Şikâyetlerin kalıplarına dikkat etmek gerekmektedir. Birkaç şikâyet aynı kategoriye girerse bu ergenin temel sevgi dilini açığa çıkarabilir. Şu şikâyetlere bir bakın: "Bana ev ödevlerimde artık hiç yardım etmiyorsun. Bu yüzden de zayıf notlar alıyorum... Eğer beni de maça götürseydiniz orada arkadaşlar edinebilir, sürekli evde oturmak zorunda da kalmazdım... Masanın arkasını temizleyemedim, çünkü masayı çekemedim ve yardım etmek için sen de burada değildin... Bi-

sikletimi tamir etseydin bugün okula bisikletimle giderdim." Bu ergenin temel sevgi dili büyük ihtimalle hizmet davranışlarıdır. Şikâyetlerinden her birinde ergen ebeveyninden yardım istemektedir.

Ergenin isteklerini de gözlemleyin. Bir insanın istekleri onun temel sevgi dilini ele verir. Renee annesine "Anne bu akşam üzeri seninle birlikte yürüyüş alanına gidebilir miyiz? Sana gölün kıyısında keşfettiğim çiçekleri göstermek istiyorum" dedi. Renee nitelikli zaman istemektedir. Eğer sürekli annesiyle beraber bir şeyler yapmak istiyorsa onun sevgi dili *nitelikli zamandır.* Buna benzer olarak 13 yaşındaki Peter babasına "Baba, ne zaman başka bir kamp gezisine çıkacağız?", "Ne zaman yine balık tutmaya gideceğiz?" ya da "Topu şimdi atabilir miyiz?" diye soruyorsa onun temel sevgi dilinin de *nitelikli zaman* olduğunu anlarız.

Ebeveynler çocuklarının sevgi ve hoşnutluklarını ifade ediş biçimlerini, onun en çok nelerden şikâyet ettiğini ve en çok ne yapmak istediğini gözlemlerse çocuklarının temel sevgi dilini keşfetme şansları o kadar artacaktır.

3. Deney

Ergenin temel sevgi dilini keşfetmenin üçüncü yolu ise her hafta beş sevgi dilinden birisine odaklanarak ergenin tepkisini ölçeceğiniz bir deney yapmaktır. Bir hafta boyunca ergene normalden daha çok *fiziksel temasta* bulunun. Bir gün içinde ona birkaç kez dokunmaya çalışın. İkinci hafta ona dokunmayı bırakın ve *onay sözleriyle* yaklaşın. Her gün yeni onay ifadeleri üzerinde çalışın ve akşamları bunları çocuğunuza söyleyin. Bir sonraki hafta ergenin özellikle sizden yapmanızı isteyebileceği şeyleri kapsayan hizmet davranışlarında bulunun. Örneğin ona özel bir yemek pişirin, ütülenmesi pek de kolay olmayan bluzunu ütüleyin, cebir dersinde ona her zamankinden daha çok yardım edin ya da onun yapması gereken işi üstlenin ve köpeği yıkayın. (Elbette bütün bu hizmet

davranışlarını olumlu bir tavırla gerçekleştirmelisiniz.) Kızınız ya da oğlunuz için yapabileceğiniz kadar çok şey yapın.

Sonraki hafta ergene *nitelikli zaman* ayırmak için biraz çaba sarf edin. Birlikte yürüyüşlere çıkın ya da maç yapın. Sizden zamanında istemiş olduğu şeyleri onunla birlikte yapın. Birlikte geçirebildiğiniz kadar zaman geçirin. Onun izin verdiği yere kadar inen derin sohbetler gerçekleştirin. Bütün dikkatinizi onda odaklayın.

Son hafta *hediye alma* sevgi dili üzerinde durun. Ergenin istediği şeylerden oluşan bir liste yapın ve en çok istediğini düşündüğünüz şeyleri satın alın. Aldıklarınızı rengârenk kâğıtlara sarın ve diğer aile fertlerinin önünde çocuğunuza sunun. Onun bundan keyif almasını sağlayarak her gece bir parti verin.

Çocuğunuzun temel sevgi dilini konuştuğunuz hafta onun davranışlarında ve yüz ifadesinde bir değişiklik fark edeceksiniz. Sevgi deposunun dolu olduğunu ve ebeveyne normalde olduğundan daha sıcak yaklaştığını göreceksiniz. Ergen büyük olasılıkla size ne olduğunu –yani neden böyle alışmadık davranışlar sergilediğinizi- merak edecektir. Her şeyi anlatmanız gerekmiyor. Sadece daha iyi bir ebeveyn olmak için çalıştığınızı söyleyin.

Başka bir deney de çocuğunuza aralarında seçim yapabileceği iki tercih sunmak ve yaptığı tercihleri bir kenara not etmektir. Örneğin babası 13 yaşındaki oğluna, "Bu akşam üzeri iki saat boş vaktim var. Beraber uçurtma mı uçurmak istersin yoksa yeni kameran için pil almaya mı gidelim?" diye sorar. Buradaki seçim nitelikli zaman ile hediye alma arasında yapılacaktır. Baba oğlunun seçtiği şeyi yapar ve onun hediyeyi mi yoksa nitelikli zamanı mı seçtiğini kaydeder. Üç dört gün sonra babası oğluna başka bir seçim sunar: "Bu gece evde sadece ikimiz olacağımıza göre söyle bakalım yemeği dışarıda mı yemek istersin (nitelikli zaman) yoksa sana en sevdiğin

pizzayı yapmamı mı tercih edersin (hizmet davranışları)? Bir sonraki hafta baba, "Diyelim ki kendini yılgın hissediyorsun, ben de senin moralini düzeltmek istiyorum, hangisini yapmamı isterdin? Yapmış olduğun bütün olumlu hareketleri hatırlatan bir yazı yazmamı mı? Yoksa sana şöyle sıkıca sarılmamı mı?" der. Çocuğun burada yapacağı seçim de onay sözleri ve fiziksel temas arasında olacaktır.

Ergenin yaptığı seçimleri bir yere not ettiğiniz takdirde bunlar bir kalıba dökülecek ve çocuğunuzun temel sevgi dili ortaya çıkmış olacaktır.

Çocuğunuzun temel sevgi dilini öğrendiğinizde bu dilin bütün şivelerini de –yani bu dili konuşmanın değişik yollarını da- keşfetmek isteyeceksiniz ve bu sevgi dilini çocuğunuzun zaman zaman kendi temel sevgi dilinden bile uzaklaşabileceği gerçeğini aklınızda tutarak düzenli olarak konuşmak isteyeceksiniz. Ergenin isteklerine saygı gösterin. Uygun bir ruhsal durumda olmayan bir ergeni asla sevgi ifadelerinizle sıkmayın. Örneğin çocuğunuzun temel sevgi dilinin fiziksel temas olduğunu biliyorsunuz ama kolunuzu omzuna attığınızda kaçıyorsa bu ona sarılmaya çalışmak için uygun zaman değil demektir. Bu durumda ondan uzaklaşmalı ve onun o an fiziksel temas istemediği gerçeğini anlayarak saygı duymalısınız.

Ertesi gün değişik bir biçimde dokunmayı deneyin. Ergen fiziksel temasınız için uygun bir ruh hali içindeyse ona dokunun. Ergen size olumlu sinyaller veriyorsa onu yere yatırıp güreşmeye başlamanın tam zamanıdır. Eğer çocuğunuzun temel sevgi dilini o izin verdiği sürece onunla konuşursanız ergenin sevgi deposu dolacaktır. Ama eğer sizi reddetmesinden hoşlanmadığınız için ona dokunmaktan kaçınıyorsanız zamanla ergenin sevgi deposu boşalacak ve içten içe size kızmaya başlayacaktır. Bir ergene tam anlamıyla sevgisini göstermek isteyen bir ebeveyn, onun temel sevgi dilini düzenli bir şekilde konuşmalı ve hangi şiveyle olursa olsun çocuğuna sevgisini iletmelidir.

BEŞ SEVGİ DİLİNİ DE KONUŞMAK

Ergene Faydaları

Biraz önce söylediklerimi toparlamama izin verin. Ben sadece çocuğunuzun temel sevgi dilini konuşun demiyorum. Ergenlerin beş sevgi dilinden de sevgi almaları beş sevgi dilini konuşmayı öğrenmeleri gerekir. Bunu da en iyi ana baba modellerinde görerek öğrenebilirler. Size ergenin temel sevgi dilinden bolca konuşmanızı ve diğer dördünü de olabildiği kadar sıklıkla kullanmanızı öneriyorum. Ergenin net olarak görülebilen ikincil sevgi dili varsa ebeveyn bu dili de çocuğuyla çokça konuşmalıdır. Ebeveynler çocuklarıyla beş sevgi dilini de konuşurlarsa ergen bu dilleri başkalarıyla kullanmayı öğrenecektir.

Bu ergenin gelecekte kuracağı ilişkiler açısından son derece önemli bir konudur. İleriki yıllarda ergenin sevgi ve mutluluğunu paylaşacağı komşuları, iş arkadaşları, dostları, flörtleri ve daha sonra da bir eşi ve çocukları olacaktır. Ergenler beş sevgi dilinin her birini akıcı bir şekilde konuşmayı öğrenirlerse birçok insanla iyi ilişkiler kuracaklardır ama bu dillerden sadece bir ya da ikisini kullanırlarsa ilişki potansiyelleri azalacaktır. Böylelikle duygusal bağlamda iletişim kuramayacakları insanlar olacaktır. Bunlar ergenin uzun süreli ve anlamlı ilişkiler kurmak isteyebileceği özel kişiler olabilir. Beş sevgi dilinin her biri aracılığıyla sevgi alıp vermeyi öğrenmek ergenin yararına olacaktır, bu açıktır. Genç sevgi dillerini akıcı olarak konuşmayı öğrenirse ilerde kuracağı ilişkiler için sağlam bir temel atmış olur.

Beş sevgi dilinin hepsini konuşmayı öğrenememiş ebeveyn üstesinden gelmesi kolay olmayan sorunlarla karşı karşıya kalabilir. Size, özellikle de konuşması sizin için zor olan sevgi dillerinin anlatıldığı bölümleri tekrar okumanızı öneririm. Konuşmakta zorlandığınız sevgi dilini ya da dillerini nasıl konuşmanız gerektiği konusunda size yardımcı olabilecek fikirleri bir yere not alın ve bu dili sadece ergen çocuğunuzla

değil, ailenin diğer bireyleriyle de konuşarak çalışın. En sonunda bu sevgi dillerinin her birini konuşmayı öğrenebilirsiniz. Başkalarına onların sevgi ihtiyacını karşılayan bir dille sevginizi ifade etmenizden daha önemli olan az şey vardır.

Evliliğinize Faydaları

Bazı çiftler ergen çocuklarına sevgilerini daha etkili bir biçimde göstermeye çabalarken kendi evliliklerinin de yeniden doğduğunu görüyor, seneler boyu birbirlerinin temel sevgi dillerini konuşmadıklarını fark ediyorlar. Öğrenmek için hiçbir zaman geç kalmış sayılmazsınız. Birbirlerinin temel sevgi dilini kullanmayı öğrenmiş çiftler evliliklerinin duygusal atmosferinin belirli bir süre içinde gözle görülür bir şekilde değiştiğini görmüşlerdir.

Bir koca "Dr.Chapman biz otuz üç senedir evliyiz. Evliliğimizin son yirmi altı yılı çok mutsuz geçti. Bir arkadaşım bana sizin *Beş Sevgi Dili** adlı kitabınızı verdi. Kitabı okuduğumda kafamda bir ışık yandı. Bütün bu seneler boyunca karımın sevgi dilini konuşmadığımı, onun da benimkini konuşmadığını fark ettim. Kitabı ona verdim, konular üzerinde tartıştık ve birbirimizin temel sevgi dilini konuşmaya başlamaya karar verdik. Eğer birisi bana evliliğimin iki ayda düzeleceğini söyleseydi ona asla inanmazdım. Ama bu iki ay içinde onda da bende de birbirimize karşı sıcak duygular oluşmaya başladı. Evliliğimiz tamamen değişti. Bunu kendileri de evli olan çocuklarımıza anlatmak için sabırsızlanıyoruz.

Sevgi bizim en temel duygusal ihtiyacımız olduğu için bu ihtiyaç birisi tarafından karşılandığında bu kişi için güzel duygular beslemeye başlarız. Evlilik ve aile yaşamının duygusal atmosferi aile fertleri birbirlerinin temel sevgi dilini ve bu dili konuşmayı öğrenirse kesinlikle daha verimli hale *getirilebilir.*

---

* Sistem Yayıncılık'tan yayımlanmıştır.

9. bölüm



SEVGİ VE ÖFKE: EBEVEYNLERE YARDIM

Ergenler ebeveynlerine, ebeveynleri ergenlere çeşitli nedenlerden dolayı öfkelenir. Zaman zaman birisi diğerini derinden yaralayacak sözler sarf eder ya da hareketlerde bulunur. Ambrose Bierce bir keresinde "Öfkeli olduğunuz bir anda konuşun, sonsuza dek pişman olacağınız en iyi konuşmayı yaparsınız" demişti.

Birçok ebeveyn ve ergen Bierce'in tanımladığı türde bir konuşmayı birkaç kez yapmıştır. Böyle zamanlarda ağzımızdan çıkan şeyleri hiç söylememiş olmayı ve sevimsiz hareketlerimizi geri alabilmeyi dileriz. Denetimsiz öfke birçok ergen-ebeveyn ilişkisinin bozulmasına neden olan bir etkendir.

Bütün bunların sevgiyle bağlantısı nedir? Çoğu insana göre sevgi ve öfke birbirine zıt iki kavramdır, birbirlerine karşıt gibi gözükürler. Gerçekte bu iki sözcük madalyonun iki farklı yüzüdür. Sevgi tıpkı kontrollü öfke gibi karşısındaki insanın

iyiliğine hizmet eder. Karşımızdaki kişinin hareketlerini yanlış algıladığımız zaman öfkeye kapılırız. Ergenler ebeveynlerinin sorumsuz davranış olarak tanımladığı bir şey yapar ya da söylerse ana babalar onlara sinirlenirler. Ergenler ise haksız ya da bencil olarak adlandırdıkları hareketlerle karşılaşırlarsa ebeveynlerine öfke duyarlar.

Öfkenin amacı bizi sevme davranışına, yani ergen ya da ebeveyni doğru yola yönlendirmeye motive etmektir. Ama ne yazık ki bir çoğumuz bu tarz bir sevme davranışını hiçbir zaman öğrenemedik ve sonuçta yıkıcı bir davranış örneği sunmaktayız. Bazen öfke karşısında gösterdiğimiz tepkiyle olayı daha kötü bir duruma sokuyoruz. Bu bölümün iki amacı var; birincisi ebeveynlere öfkelerini kontrol etmelerine ve bunu sevgi davranışına dönüştürmelerini öğrenmelerine yardım etmek, ikincisi ise ebeveynlerin çocuklarına öfkelerini olumlu bir yöne çevirerek kontrol etmeyi öğretmelerine yardımcı olacak pratik yollar sunmak.

KENDİ ÖFKEMİZİ KONTROL ETME İHTİYACI

Henüz öğrenemediğimiz şeyleri çocuklarımıza öğretemeyiz. Birçok ebeveyn kendilerini "Evlenene kadar şiddetli öfkenin ne demek olduğunu bilmiyordum ve çocuklarım ergenliğe girene kadar da süper şiddetli öfkenin ne anlama geldiğini bilmiyordum" diyen Idaho'lu çiftçi Marvin ile özdeşleştirebilir. Hayatın bütün alanlarında öfke duygusuyla karşılaşmamıza rağmen genelde ailemize ve özellikle de ergen çocuklarımıza çok daha şiddetli bir öfke duyarız.

Ergenler Bizi Neden Öfkelendirir?

Neden ergen çocuklarımıza onlardan yaşça daha küçük olan çocuklarımızdan daha fazla öfkeleniriz? Bunun nedeni her şeyden önce ergende oluşmaya başlayan birtakım değişik-

liklerdir; bu konuyu önceki bölümlerde ele almıştık. Ergenin konular hakkında eleştirel bir bakış açısıyla mantık yürütmesine ve düşünmesine olanak sağlayan gelişmiş zihinsel yetenekleri, onun yargılarımızı çocukken yaptığından farklı olarak sorgulamasına imkan tanımaktadır. Bu zihinsel gelişme ergeni sadece bizim yargılarımızı sorgulamasına değil aynı zamanda onu uyumsuzluğu seçmesine yöneltebilecek bağımsızlık ve özbenlik kavramlarına da itmektedir. Ergen artık sadece kendisi için düşünmekle kalmayıp kendi kararlarını da almaya başlar. Bu çoğu zaman ergen ile ebeveyn arasında bir çatışma yaratır ve ebeveynin kendi içinde öfke duymasına yol açar.

Ebeveyn ergenin davranışını küstah, asi ve sorumsuz bulur ve şöyle bir mantık yürütür; "Bu benim oğlum/kızım için doğru değil. Kendi hayatını mahvedecek. Bu benim devam etmesine izin verebileceğim bir durum değil." Öfke anne ya da babayı harekete geçirir. Eğer ebeveyn bir çocukla değil de bir ergenle karşı karşıya olduğunu fark etmezse yapacağı hareketle durumu daha kötü bir hale sokabilir.

Olumsuz Öfke Tepkilerimizi Neden Terk Etmek Zorundayız?

Ergen ebeveynin istediği gibi davranış şeklini değiştirmezse ebeveyn soğuk ve sert buyruklara başvurur. Örneğin yüksek sesle "Ya bunu yaparsın ya da..." der. Çocuk gibi görünmemek için ergen cümlenin "Ya da..." kısmını seçer ve ergen-ebeveyn arasındaki savaş başka bir boyuta taşınmış olur. Savaş sona ermeden önce ergen ve ana baba düşman askerlerin birbirlerine bomba atmaları misali birbirlerine sert ve eleştirel sözler savururlar. Sonunda iki taraf da yaralanmış, reddedilmiş ve sevgisiz bir şekilde savaş alanını terk eder. Denetimsiz öfke yüzünden durum daha kötü bir hal alır. Ebeveynlerin sarf ettiği kötü sözler ve uyguladığı fiziksel şiddet hiçbir zaman olumlu sonuç vermez.

Otuz yıldır sürdürdüğüm evlilik ve aile danışmanlığı mesleğinde ergenlerden ebeveynlerinin kontrol altına alamadıkları öfkeleri sonucu onlara söyledikleri üzücü sözleri ve yıkıcı davranışları dinlediğimde, göz yaşlarımı tutamadığım çok zaman olmuştur. İşin daha trajik yanı, ergenlik yıllarında kötü davranışa maruz kalmış birçok genç yetişkinin kendi çocuklarına ana babalarının onlara zamanında davrandığı şekilde davranmaları. 17 yaşındaki Eric'in "Dr.Chapman babamın beni sevdiğini sanırdım ama artık onun beni sevmediğini biliyorum. Tek düşündüğü, kendisi. Eğer her şeyi onun istediği şekilde yaparsam sorun yok. Ama kendi kararlarımı vermeye ve düşünmeye hakkım yoksa nasıl büyüyebilirim ki? Bazen onun ölmesini diliyorum ya da ben ölmek istiyorum. İki şekilde de bu acı bitmiş olur" demesini hiç unutmayacağım.

Denetimsiz öfke davranışı kalıbı genelde kuşaktan kuşağa geçen bir olgudur. Bu kalıplar kırılmalıdır. Bu konu hakkında ne kadar hassas olduğumu anlatamam. Ebeveynler olarak içimizdeki öfkeyi tutmayı ve bunu mantıklı ve olumlu bir şekilde kontrol etmeyi öğrenmeliyiz. Aksi takdirde iyi birer ana baba olma yolundaki çabalarımızı tehlikeye atmış oluruz. Öfkeli bir ebeveyn tarafından hem sözsel hem de fiziksel olarak suistimal edilmiş bir ergen ona çocukluğunda sunulmuş olan hizmet davranışları, onay sözleri, nitelikli zaman, hediye alma ya da fiziksel temas sevgi dillerinden hiçbirisini hatırlamayacaktır. Tek hatırlayacağı ebeveynin azarları, kötü sözleri ve bağrışı olacaktır. Sevgi yerine onu yaralayan bir reddedilme hissedecektir.

Eğer böyle bir denetimsiz öfke davranışını kendi hayatınızda sergilediğinizi düşünüyorsanız bu bölümü çok dikkatli okumanızı ve çocuğunuzla olan ilişkinizi düzeltmeniz için önerilen zorlu adımları atmaya başlamanızı öneririm.

Geçmişten gelen olumsuz davranış kalıpları "yıkılabilir". Sonsuza kadar denetimsiz öfkenin esirleri olarak kalmak zorunda değiliz. İsteyen her ana baba yıkıcı davranış kalıplarını sevgi davranışlarına dönüştürebilir.

YIKICI DAVRANIŞ KALIPLARIMIZI KIRMAK

Yıkıcı davranış kalıplarımızı yıkmak ve öfkemizi kontrol altına alıp sevgi davranışı kalıpları öğrenmek için aşağıdaki adımları izlemenizi öneriyorum.

1. Gerçeği Kabul Edin

Her şeyden önce gerçeği kabul etmeliyiz. Yanlış yolda olduğumuzu kabul etmeden yönümüzü değiştirmeyeceğiz. Bunu kabul edin, Tanrı'ya ve aile üyelerine söyleyin ve deyin ki "Öfkemi kontrol altına alamıyorum, birçok kez kontrol dışına çıktım. Yanlış şeyler söyledim, yanlış hareketlerde bulundum. Sarf ettiğim sözler güzel sevgi sözcükleri değildi. Aksine yıkıcı ve kırıcı sözlerdi ve Tanrı'nın da yardımıyla değişmek istiyorum." Bu süreç içinde Tanrı'nın da yardımını istediğinizi söylemekten kaçınmayın, çünkü her türlü desteğe ihtiyacınız var.

Yukarıdaki sözleri bir kâğıda yazın. Bunları kendi sözcüklerinizle ifade etmek istiyorsanız değiştirebilirsiniz. Sonra yazdıklarınızı kendi kendinize yüksek sesle okuyun ve acı gerçeği kabul edin... "Öfkemi kontrol altına alamadım." Bu gerçeği kabul ettiğinizi Tanrı'ya itiraf edin ve Ondan sizi bağışlaması için af dileyin.

Daha sonra bütün ailenin bir arada olduğu bir akşam onlarla paylaşmak istediğiniz bir şey olduğunu söyleyin. Kâğıdınızı çıkarın ve yazdıklarınızı ailenize okuyun. Onlara bunu kabul ettiğinizi, şimdi de bunu onlara ve Tanrı'ya söylediğinizi belirtin. Değişmeyi istemek konusunda içten olduğunuzu söyleyin. Bunun gibi bir şey de söylemek isteyebilirsiniz: "Önümüzdeki birkaç hafta boyunca bunun üzerinde çalışıyor olacağım. Ama herhangi birinize sinirlenip kendime hakim olamadığım ve bağırıp çağırmaya başladığım takdirde kulaklarınızı tıkar, odayı hemen terk eder ya da isterseniz biraz hava almaya dışarı çıkarsanız bana çok yardım etmiş olursunuz. Geri döndüğünüzde öfkemi kontrol altına almış olacağımı ve kötü

sözler söylemeyeceğimi garanti ediyorum. Sizden beni bağışlamanızı isteyeceğim ve kaldığımız yerden devam edeceğiz. Bunu başarmam biraz zaman alabilir ama Tanrı'nın da yardımıyla değişeceğim." Bu mütevazı konuşmayı yaptıktan sonra artık olumlu yönde değişme yoluna girdiniz demektir.

2. Bir Strateji Geliştirin

Artık ikinci adım için hazırsınız: Yıkıcı kalıpları kırmak için etkili bir strateji geliştirin. Kendinize geçmişte yaptıklarınızın doğru olmadığını itiraf ettiniz. Peki şimdi bu olumsuz kalıpları nasıl kıracaksınız? Eşiniz ve çocuklarınızdan kendinizi "kaybetmeye" başladığınızda oradan uzaklaşmalarını istediğiniz an aslında bir strateji geliştirmeye başladınız. İlerde bu tarz bir şeyle her karşılaştığınızda aileniz size hatanızı itiraf etmeniz gerektiğini hatırlatacaktır. Yapmış olduğunuz bir hatayı itiraf etmenin onur kırıcı bir yönü vardır ama bu sizin ilerde hatalı davranışınızı değiştirmenize yardımcı olacaktır. Peki bir patlama yaşamadan öfkenizi nasıl yatıştırabilirsiniz?

Rueul'un başarı hikâyesini bir dinleyin. Rueul eşiyle birlikte Spokane'de gerçekleştirilen bir evlilik konferansına katılmıştı. Konferans sırasında bana öfkesini kontrol altına almak için çabaladığını, karısı ve çocuklarına "patlayıp kırıcı sözler söylediğini" anlattı. Ona sarf ettiği öfke sözcüklerinin "akışını durdurmasına" yardım edecek birkaç pratik yöntem önerdim ve öfkesini daha olumlu bir şekle dönüştürebilmesi için fikir verdim. İki yıl sonra Rueul'u Seattle'da başka bir evlilik seminerinde gördüm. Bana "Dr.Chapman beni hatırlayıp hatırlamadığınızı bilmiyorum. Karım ve ben sizinle Spokane'de karşılaşmış, kontrol altına alamadığım öfkem hakkında konuşmuştuk. Önerdiğiniz yollar işe yaradı, yaramaya da devam ediyor, size sadece bunu söylemek istemiştim" dedi.

"Bana bundan biraz bahseder misin?" dedim. Rueul "Öfkelendiğiniz zamanlarda ağzınızdan bir şey çıkmasına izin vermeden önce yüze kadar sayma yöntemini bilirsiniz? İşte

ben bunu yapıyorum" dedi, "Bir şeye öfkelendiğim zaman sizin söylediğiniz gibi saymaya ve yürümeye başlıyorum. Yağmurda, karda, sıcak günlerde yüksek sesle sayı sayarak yürüyorum. İnsanlar beni duysalar eminim deli olduğumu düşünürlerdi. Ama bana göre bu şimdiye kadar yaptığım en normal şey. Asıl daha önce yaptığım delilikti. Eşime ve çocuklarıma zarar veriyordum. Sayı saymak ve yürümek yatışmam için bana zaman kazandırıyor ve öfkemi olumlu bir yaklaşıma dönüştürmeme yardımcı oluyor."

Rueul kötü sözler sarf etmesine neden olan yıkıcı kalıbını kırmak için bir strateji bulmuştu. Eski yıkıcı kalıplarının yerine yeni bir strateji geliştirerek farklı kalıplar oluşturmuştu. Yüze kadar saymanın dışında başka yöntemler de vardır. Bir adam bana "Sinirlendiğim zaman bisikletime atlıyorum ve sakinleşinceye kadar da pedal çevirmeye devam ediyorum. Bazen bisikletimle birkaç mil gidiyorum" dedi. Bir kadın, "Kocama sinirlendiğimde ona 'Kusura bakma ama benim parka gitmem gerek' diyerek arabaya atlayıp parka gidiyorum. Sakinleşinceye kadar yürüyorum ya da bir bankta oturuyorum. Eşim bunun yatışmam için daha önce yaptığım şeylerden çok daha iyi bir yöntem olduğu konusunda benimle hemfikir" dedi.

İşte çiftlerin kullandıkları iki yöntem. Brenda bana, "Eşimle birbirimize kızdığımız zamanlarda birimizin odadan çıkmasına karar verdik. Dışarı çıkan beş saat içinde geri dönüp konuyu tekrar tartışabilmemiz için diğerinden bir fırsat isteyecek. Tartışmamız tekrar alevlenirse odadan yine birimiz çıkacak. Birbirimizi sözlerimizle yaralamaktansa kendimize zaman verme fikrini daha mantıklı bulduk" dedi. Bu arada Brenda'nın aile üyelerinden birisine kızdığı zaman ilk yaptığı şey çiçeklerini sulamak olurmuş. "İlk yaz bu yolu denedim ve az kalsın petunyalarımı çürütüyordum ama ne olursa olsun bu ailemi kötü sözlerimle boğmaktan iyidir."

Bütün bu insanlar yıkıcı davranışlarının yerini alan ve onlara sakinleşmeleri için zaman veren bir aktiviteye yönlenmiş ve böylece de kendilerine bir strateji yaratmışlardır.

3. Öfkenizi Analiz Edin Ve Seçeneklerinizi Değerlendirin

Üçüncü adım öfkenizi analiz etmek ve seçeneklerinize göz atmaktır. Öfkeniz yüze hatta beş yüze kadar saysanız bile hâlâ geçmemiş olabilir. Ama kendinize öfkenizle ilgili sorular soracak kadar sakinleşmiş olabilirsiniz: "Neden öfkeliyim?" Karşımdaki kişinin yanlışı nedir?" "Onun davranışını yargılarken bütün doğruları göz önünde bulunduruyor muyum? Onun bu davranışının altında yatan nedenleri gerçekten biliyor muyum? Ergen çocuğumun hareketi yanlış mıydı yoksa ben çok mu hassas davrandım? Onun gelişim kapasitesinin üzerinde şeyler yapmasını mı bekliyorum? (Bazen ebeveynler ergenlere sadece ergen gibi davrandıkları için öfkelenirler.)

Durum hakkında düşünecek zamanınız olduğunda atılacak hangi adımın bu konuda yapıcı olabileceğine karar verebilirsiniz. Birçok seçeneğinizin içinden sadece ikisi öfkenin olumlu tepkilerini temsil eder. İlki öfkeyi başkalarının değil de kendi sorununuz olduğunun farkına vararak serbest bırakmaktır. Sizin probleminiz de aşağıdaki durumlarla ilgili olabilir: "Bugün sol tarafımdan kalktım... Bu aralar çok stres altındayım... Dün gece pek uyuyamadım... Tepem attı... İstediğim olmadığı için sinirlendim..." gibi..

Nedeni ne olursa olsun öfkenin sizin sorununuz olduğunu kabul edin ve bunu serbest bırakın. Kendi kendinize ya da yüksek sesle "Öfkem bencilliğimi ortaya çıkarıyor ve durum böyle olunca da ben hissettiğim öfkenin şekil değiştirdiğinin farkına varıyorum ve bunu dışa vurma yolunu seçiyorum. Ailem bana karşı yanlış bir şey yapmadı; sadece ergen kızımın ya da oğlumun davranışına kızdım" deyin. Zaman zaman çıkardığınız bu sonucu Tanrı'ya bir dua şeklinde iletebilirsiniz. "Tanrım öfkenin kötü bir şey olduğunu gördüm. Bencilce

davrandım ve her şeyi ailemden bekledim. Böyle yanlış bir tavır sergilediğim için beni bağışla. Öfkemi sana iletiyorum. Aileme sevgiyle yaklaşabilmem için bana yardım et, amin." Artık öfkenizi bırakmak için bilinçli bir karar vermiş ve yaptığınıza inandığınız hataları itiraf etmiş bulunmaktasınız.

Öte yandan da haklı olarak öfkelendiğiniz durumlar da olabilir. Ailenizden biri size hatalı davranmış olabilir. Böyle bir durumda öfkelenmeye "hakkınız" vardır. Beş yüze kadar saymış, yürüyüşünüzü yapmış, öfkenizi analiz etmiş ve yine de öfkenizi yenmeyi başaramamış olabilirsiniz. Bu durumda sizi öfkelendiren şeyi o insanla konuşulması gereken bir konu haline gelmiştir, bunu görmezden gelemezsiniz. Birisi size yanlış bir harekette bulundu, kırıldınız ve bu konunun bir çözüme kavuşturulması gerekiyor. İkinci olumlu tepki de konuyu kızgınlık duyduğunuz kişiyle konuşmaktır. Eşinizle ya da ergen çocuğunuzla konu hakkında konuşmaya başlamadan önce duruma nasıl yaklaşacağınızı düşünmeniz iyi olacaktır.

The Other Side of Love (Sevginin Diğer Yüzü) adlı kitabımın arka kısmında karşınızdaki insana yaklaşırken kullanabileceğiniz kelimelerden bahsetmiştim. Örneğin "Şu anda çok öfkeliyim ama sakın endişelenme sana zararım dokunmayacak. Fakat yardımına ihtiyacım var. Bu konuşmak için iyi bir zaman mı?" Benim size önerim bir not kâğıdına bu tip cümleler yazmanız, buzdolabının üzerine yapıştırmanız ve eşiniz ya da çocuklarınızla konuşmaya hazır olduğunuz zaman kâğıdı alıp ailenin bütün bireylerinin önünde okumanız. Bu onlara öfkeli olduğunuzu ve hem kendinize hem de ailenize konuyu bir patlama yaşamadan ele alacağınızı ama zamana ihtiyacınız olduğunu kabul ettiğinizi göstermek için iyi bir yoldur. Ama eğer bu konuşmak için iyi bir zaman değilse daha uygun bir zaman belirleyin.

4. Aile Fertleriyle Konuşun

Dördüncü adım ise aile bireyleriyle konuşmaktır. Bu adımda konu, tartışabilmeniz için karşınızdaki insana sunulur. Siz

de yukarıdaki gibi bir not yazıp buzdolabınızın üzerine yapıştırabilirsiniz. Ama notun üzerindeki mesajı iletmek istediğiniz aile üyesine okumak için doğru zamanı seçmeye özen göstermelisiniz. Eğer bu kişi o an bir TV programına ya da bir maça dalmışsa bu konuşmaya başlamak için uygun bir zaman olmayabilir. Eşiniz yemek yapıyor ya da etrafı temizliyorsa size beklemenizi öneririm. Diğer aile üyeleriyle değil de ikinizin başbaşa olduğunuz bir zaman seçmeye çalışın. Uygun zaman ve mekânı bulabilmeniz birkaç saat beklemeniz anlamına gelebilir. Eğer "Bu konuyu hemen şimdi konuşacağız" diye ısrar ederseniz aranızda geçecek olan konuşmayı daha başlamadan bitirebilirsiniz.

Uygun zaman ve mekânı saptadığınızda size konuşmanıza şöyle başlamanızı öneririm: "Duygularımı seninle paylaşmak istiyorum, çünkü ilişkimize değer veriyorum. Olayı yanlış anlamış ya da yanlış yorumlamış olabilirim, biliyorum. Ama sana konuyu ne açıdan ele aldığımı ve neler hissettiğimi anlatmak istiyorum. Daha sonra da senden kendi bakış açını anlatmanı rica ediyorum. Galiba atladığım bir şey var ve bunun ne olduğunu bulmak için senin yardımına ihtiyacım var."

Ona endişelerinizden bahsederken mümkün olduğu kadar ayrıntı verin. Ne duyduğunuzu, ne gördüğünüzü ve bunu nasıl yorumladığınızı, duygularınızı ve neye üzüldüğünüzü anlatın. Sonra sizi üzen bu olaya odaklanın. Sakın bu konuyu geçmişte yaşadığınız benzer olaylara benzetip bunlardan bahsetmeyin. Bunu yaptığınız takdirde karşınızdaki kişinin utanmasına neden olacak şekilde ezmiş olursunuz. Bunun ardından iki taraf da kendini korumaya geçer ve konuşma bir tartışmaya dönüşebilir. Bir çoğumuz tek bir olayın yükünü kaldırabiliriz ama geçmişte yaptığımız bütün hatalar yüzümüze vurulursa bunu taşıyamayabiliriz.

KÜTÜR BAKANLIĞI MÜDÜRLÜĞÜ KÜTAHYA Kütahya İl Halk Kütüphanesi

Karşınızdakine bu belirli olaya ilişkin kaygıları aktardıktan sonra ona "Sanırım endişelerimi duydun. Tekrar ediyorum,

bir şeyi yanlış anlamış ya da yanlış yorumlamış olabilirim, onun için senin fikirlerini de öğrenmek istiyorum" deyin. Bu tarz bir ifade karşınızdaki insanın size karşı açık ve dürüst olmasını kolaylaştırabilir. O size kendi bakış açısından bahsederken lütfen konuşmasını "bölmekten" kaçının. Onun her cümlesinden sonra hemen atılıp "Bu doğru değil" gibi ifadeler kullanırsanız barış anlaşması yapmak yerine savaş başlatırsınız. Karşınızdaki aile üyesine yalancı derseniz onun içinde size karşı güçlü olumsuz duygular yeşermesine neden olursunuz. Bunun yerine onun söylediklerini dikkatle dinleyin. Söylediklerini anladığınızı ve anlayacağınızı onaylamak için "Şunu mu söylemeye çalışıyorsun...? ya da "Sanırım şunu demek istiyorsun..." gibi sorular sorun. Bu sorular karşınızdakinin sizinle daha çok şey paylaşmasını sağlamaya çalıştığınızın ve onun bu konu hakkındaki duygu ve düşüncelerini anlamak için bir çaba gösterdiğinizin kanıtıdır.

Eğer gerçekten karşınızdaki kişinin fikirlerine karşıysanız o zaman ona, "Öyle görünüyor ki biz bu konuya farklı açılardan bakıyoruz. Sanırım bunun nedeni de bizim iki farklı insan olmamız. Bundan ilerde ikimiz için de birtakım şeylerin daha iyi olması için ne gibi dersler çıkarabiliriz?" deyin. Böyle bir yaklaşım sizi olumlu bir çözüme götürebilir. Ama yine de siz karşınızdakinin yanlış olduğunu düşünüyor, kendi bakış açınızın doğru olduğu konusunda ısrar ediyorsanız savaşı sizin kazandığınızı, onun kaybettiğini savunuyorsunuz demektir ki bu da sizi hiçbir sonuca götürmez. Aranızdaki mesafe de hiç olmadığı kadar açılır.

Öte yandan eğer bir sonuç aramaya devam eder, yaşadığınız deneyimden olumlu bir şey ders almaya çalışırsanız ikiniz de bu savaşı kazanırsınız. Artık öfkenizi yenmiş ve bunun olumlu sonuçlarını da almış olursunuz. Ergen çocuğunuza öfke ile başa çıkmasını öğretmek için bu böyle bir olumlu öfke denetimi iyi bir model oluşturur.

ERGEN ÇOCUĞUNUZA ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMASINI ÖĞRETMEK

Sevgi Ve Öfke: Başarılı İlişkinin İki Anahtarı

Ergen çocuklarımıza öfkelerini nasıl kontrol altına alacaklarını öğretmeye başlamak için kendi öfkemizi denetleme becerilerimizin kusursuz bir hale gelmesini bekleyemeyiz. Aslında bazı ebeveynler kendi davranışlarının yansımasını çocuklarında görene kadar öfkeyi denetlemeye ilişkin bir sorunları olduğunun farkına varamıyorlar. Çocuklarınızı size öfkeyle bağırıp çağırırken gördüğünüzde sormanız gereken en mantıklı soru, "Bu davranışı nereden öğrendiler?" olmalıdır. Bu onların ana babalarını model aldıklarının bir işaretidir. Ebeveynleri öfke kontrolü kalıplarını değiştirmeye başlamaya motive eden şey şu korkutucu düşüncedir: "Ergen çocuklarım ilerde benim gibi olabilirler." Öfkeyle başa çıkmayı ergen çocuklarımızla "beraber" yapıcı bir yolla öğrenmeliyiz.

Bir ergenin öğrenebileceği iki en önemli ilişki kurma becerisi sevgiyi ifade etme şekli ve öfkeyi kontrol altına almadır. Bu ikisi birbiriyle ilgisiz şeyler değildir. Ergenin sevildiğini hissetmesi, öfkeyle olumlu bir yoldan başa çıkma yöntemini öğrenebilmesini kolaylaştırır. Ama eğer ergenin sevgi deposu boşsa öfkeyle başa çıkması kesinlikle zorlaşır. Bu bilginin ışığında denebilir ki ana babaların ergen çocuklarının temel sevgi dillerini öğrenmeleri ve bunu da düzenli bir şekilde konuşmaları çok önemlidir.

Buna karşılık ergenin dolu bir sevgi deposuna sahip olması öfkeyle başa çıkmayı doğal olarak öğrenmesi anlamına da gelmez. Olumlu öfke kontrolü bir ilişkide mutlaka öğrenilmesi gereken bir olgudur. Ergen çocuklarını seven ebeveynler onlara bu becerileri öğretecek yegane kişilerdir. Peki bu eğitim görevinde başarılı olabilmek için bir ebeveynin bilmesi gereken önemli noktalar nelerdir?

Ergen Çocuğunuzun Öfkesi: İçe Vurum Mu? Dışa Vurum Mu?

İlk ve esas olarak ebeveyn ergenin bulunduğu seviyeden başlamalıdır. Çocuk ergenliğe adım attığında öfkeye vereceği tepki yöntemleri gelişmiş bulunmaktadır. Geçenlerde bir anne bana "Dr.Chapman bir ergeni öfkesi hakkında konuşmaya nasıl ikna edersiniz? 15 yaşındaki kızım öfkeden deliye döndüğünde ağzından tek laf çıkmıyor. Ona 'Ne oldu?' diye sorduğumda konuşmak istemiyor. Öfkelendiği şey hakkında konuşmazsa ona nasıl yardım edebilirim ki?" dedi. Başka bir anne, "Benim sorunum bunun tam tersi. Kızım sinirlendiği zaman deliye döner ve bunu herkes duyar. Bağırır, çağırır ve bazen de öfke nöbeti geçiren iki yaşındaki çocuk gibi zıplamaya başlar." Bu iki anne sarkacın iki ayrı ucuna tanık olmuştur: İçe vurum ve dışavurum. Çoğu ergen öfkenin bu yıkıcı ifadelerinden birine tutunur.

Sessiz ergen için "içe vurum" kelimesini kullandım, çünkü öfke içte tutulduğu ve dışarı vurulmadığı zaman ergenin ruhunu kemirir. Unutmayın, öfke ergen ebeveyni ya da başka birisinin yanlış bir harekette bulunduğunu düşündüğünde ortaya çıkan bir şeydir. Kendisine yanlış yapılmış duygusu ergene o yanlışı yapan ebeveyn ya da başka bir kişi tarafından düzeltilmezse genelde ergende küskünlük, yalnızlık, dışlanmışlık duygularına ve depresyona yol açar. İçe vurum öfke aynı zamanda pasif-agresif davranışa da neden olabilir. Ergen dış dünyaya karşı pasiftir ve öfkeyle yüzleşmeyi reddeder ama içinde büyüyen kini öfkeli olduğu kişiye -bu genelde ebeveynidir- ya da kendisine zarar verecek hareketlere döker. Pasif-agresif davranış şekli ergenin okula ya da yaptığı spora olan ilgisinin azalması, uyuşturucu kullanımı ya da cinsel hayatın aktif hale gelmesi gibi birbirinden bağımsız alanlarda ebeveyne karşı öfke ifadesi şeklinde ortaya çıkar. Bazen aylar süren depresyondan sonra öfkelerini içlerine hapseden bu gençler şiddet içeren davranışlara yönelebilirler.

Öte yandan çok sayıda ergen dışa vurum öfke denetim kalıbına sahiptir. Ebeveyn ergene yanlış gelen bir şey söylerse ya da bir harekette bulunursa ergen ebeveynin bu yaptığı şey üzerine öfkesini bağırarak, kötü sözler söyleyerek hatta küfür ederek ifade eder. Bazı ergenler şişeleri duvara fırlatırlar, kalem kırarlar, deli gibi araba sürerler, "yanlışlıkla" tabak çanağı devirirler, çim biçme makinelerini hortumun üzerinden geçirirler veya daha farklı fiziksel yıkıcı yollarla öfkelerini sergilerler. Bu yıkıcı kalıplar değişmezse birkaç yıl sonra eşlerini ve çocuklarını hem sözle hem de fiziksel olarak suistimal edecek olan insanlar bunlar olacaktır.

Bütün ergenler yukarıda belirtilen uç noktalara gitmez ama hemen bütün ergenler bu iki yönden birine sapar: İçe vurum ya da dışavurum. Az sayıda genç öfkesini bu bölümün başında belirttiğimiz gibi daha olgun ve verimli bir şekilde ele almayı bilir. Bazı ebeveynler için çocuklarına doğru öfke kontrolünü öğretmek korkulacak bir iştir. Birinci adım ergen çocuğunuzda var olan kalıpları görmektir. Bunların nerede olduğunu saptamadan onları olgun öfke kontrolü kalıplarına sokamazsınız. Neticede size çocuğunuzun öfkeli hallerini gözlemlemenizi ve öfkesini size veya başkalarına karşı nasıl gösterdiğini bir yere kaydetmenizi öneririm. İki aylık gözlem size ergen çocuğunuzun pozitif öfke kontrolü becerisi gelişiminin hangi aşamasında olduğunu gösterecektir.

Bu, ana babaların çocukları için pozitif değişim modelleri oluşturmaları için ilk adımdır. Bir sonraki bölümde göreceğimiz diğer üç adım da çocuklarına öfkelerini kontrol altına almayı öğretmeleri konusunda onlara yardımcı olacaktır.

NOT

1. Yüz, beş yüz ya da bine kadar saymak ani ve kontrol dışı bir öfke tepkisini bastırmak için etkili bir yol olabilir. Bunun işe yaramasını sağlayacak öneriler için bkz. Gary Chapman'ın *The Other Side of Love* (Sevginin Diğer Yüzü).

10. bölüm



SEVGİ VE ÖFKE: ERGEN ÇOCUKLARIMIZA YARDIM

Öfke konusunda verdiğim bir dersten sonra Tom yanıma geldi. Ağladığını fark etmiştim. Bana "Doğru davranmadım. Bu gece ilk defa kızımın içine kapanmasına benim neden olduğumu anladım. Önceleri bana kızdığında ona ne kadar aptal göründüğünü söylerdim. Artık büyümesi gerektiğini vurgulardım ve o kadar hassas olmamasını öğütlerdim. Şimdi onu kendimden uzaklaştırdığımı görüyorum. Geçtiğimiz altı ay boyunca benimle neredeyse hiçbir şey paylaşmadı" dedi.

Ergen çocuklarımıza onlar öfke duygusuyla tamamen içlerine kapandıklarında ve bizimle iletişim kurmak istemezken nasıl yardım edebiliriz? Çocuğumuzun öfkesini içe vurum veya dışa vurum yöntemlerinden hangisiyle gösterdiğini anlayabilirsek ona yardım edebiliriz. Bu bölüm ergen çocuğunuzun pozitif öfke kontrolü becerilerinin gelişimine yardımcı olabilecek adımlar üzerinde durmaktadır.

DİNLEMEK ZOR İŞTİR

Çocuğunuzun öfkesiyle başa çıkmak için kullandığı yanlış yöntemi saptadıktan sonra onun öfkesini kontrol etmesi için sağlıklı yollar öğrenmesine yardım etmelisiniz. Bundan sonra atılması gereken ikinci adım ebeveynlerin öfkeli ergen çocuklarını dinlemek gibi zor bir işi üstlenmeleridir. "Zor" kelimesini vurgulamak istedim çünkü emin olun bu kolay olmayacaktır.

Ergenlerin öfkelerini göstermek için başvurdukları içe vurum yöntemine kısaca değineceğiz çünkü bu birçok açıdan en çok sorun yaratan konudur. Şimdi öfkesini dışa vurumla gösteren ergeni dinleyelim. Dışavurum yöntemi benim kişisel anlamda çocuk yetiştirmede en çok deneyim sahibi olduğum konudur; oğlumuz bir *dışa vurumcu*ydu.

Acımasız Ağır Sözler Duymak

Ben bir evlilik ve aile danışmanıyım. İnsanları dinlemek için eğitim aldım ama emin olun ki oğlumun ağzından çıkan öfke sözcüklerini dinlemek kolay bir iş değildi. Dinlemek "zor" olsa da kolaymış gibi görünebilir. Benim için öfkesini dışa vurumla ifade eden oğlumu dinlemek gerçekten de zorlu bir işti ama aynı öfkeli bir ergende pozitif bir etki bırakabilmenin tek yolunun söylediklerini ne kadar ağır sözlerle dile getiriyor olsa da dinlemek olduğuna karar vermiştim. Uzun yıllar sonra oğlumun yazdığı ve bu bölümün sonunda sizlerle paylaştığım şiir bana onu boş yere dinlemediğimi kanıtladı.

Ne kadar sert bir şekilde dile getiriliyor olsa da hâlâ ergen çocuklarımızın endişelerini dinlememiz gerektiğine inanıyorum. Ergenin öfke ifadelerini dinlememiz neden bu kadar önemli? Çünkü öfke, oluşmasına neden olan uyarıcıya yöneltilmedikçe dönüştürülemez. Ebeveynler çocuklarının endişelerini duymadan onlara cevap veremezler. Baştan başlayalım. Ergen neden öfkelidir? Çünkü ona aptalca ya da gaddarca ge-

len bir davranışa maruz kalmıştır ya da kendisine haksızlık yapıldığını düşünmektedir. Ergenin algısı doğru olmayabilir ama o kafasında bir şeylerin yanlış olduğunu düşünmektedir. (Ergenin öfkelenme nedeni ebeveyninkiyle aynıdır: İkisi de bir şeyi yanlış algılamışlardır.) Neticede öfkeli ergen –bağırıp çağırsa bile- öfkesini sözcüklerle dile getiriyorsa ana babalar bunu şükranla karşılamalıdır. Çünkü eğer çocuklarını dinlerlerse, onların kafasında ve ruhunda neler olup bittiğini anlayabilme şansları olacaktır. Ebeveynler çocuklarının öfkesini yenmelerine yardımcı olmak istiyorlarsa onlardan alacakları bu bilgiye gereksinim duyacaklardır.

Ana baba ergenin neden sinirli olduğunu ortaya çıkarmak zorundadır: Ergen neyin yanlış yapıldığını düşünüyor, ergene göre ebeveyn ne tür bir haksızlık yapmıştır, daha doğru bir değişle ebeveyn ergene nasıl bir hainlik yapmıştır? Ebeveyn bu önemli bilgiyi ortaya çıkarmaz, olayı ergenle birlikte çözmezse ergenin öfkesi içinde kalacaktır ve iki tarafın öfke sözcükleri de boşuna söylenmiş olacaktır. Öte yandan, eğer ebeveyn ergenin sorunlarını dinler, sorunların kökenine inerse o zaman çocuğundan doğru bir cevap alabilir.

Soğukkanlılığımızı Kaybetmek

Ergen ana babaları olarak çoğumuz çocuklarımız öfkelerini dile getirmeye başladıklarında söylemek istedikleri şeyleri daha dinlemeden onlara olumsuz tepkiler veririz. Çocuğumuzun bizimle konuşma biçimine kızarız ve genellikle de onlara bağırıp çağırarak "soğukkanlılığımızı kaybederiz." Ebeveyn "Kes sesini ve hemen odana git. Benimle bir daha böyle konuşmayacaksın" der ve böyle yaparak çocuğuyla iletişim akışını keserek onun öfkesinin kaynağını ortaya çıkarma olasılığını da ortadan kaldırmış olur. Ev halkı sessizliğe gömülür ama öfke daha sonra bir şekilde dönüştürülmeyen öfke- ergenin de ebeveynin de içinde büyümeye devam eder.

Ben buna ergenin öfkesinin "şişenin içine hapsolması" diyorum. Bu ergenin içinde hapsedilen öfkenin ağzını bir kapakla kapamak gibi bir şey. Bu durumda da ergenin öfkesi iki katına çıkar. Asıl şikâyet konusu yüzünden kızgındır ve buna ek olarak da ebeveyninin ona davranış şekline öfkelenmiştir. Böyle bir durumda ebeveyn çocuğuna öfkesini pozitif olarak ele almayı öğreteceği yerde sorunu ikiye katlar.

Zeki ebeveyn çocuğunun sorununu dile getirirken takındığı tavra değil onun söylediği şeylere odaklanır. Bu durumda önemli olan, ergenin öfkesinin kaynağını bulmaktır. Size bu bilgiyi verebilecek tek kişi ergen çocuğunuzdur. Eğer size bağırıyorsa bu size bir şey söylemeye çalışıyor demektir. Zeki ebeveyn hemen dinleme konumuna geçmelidir. Ayrıca size kâğıt, kalem almanızı ve çocuğunuzun söylediklerini not etmenizi öneririm. Bu size iletilen mesajın iletiliş şekli yerine mesajın kendisine yoğunlaşmanıza yardım eder. Ergenin söylediklerini kâğıda yazın. Ergenin haksızlık olarak nitelendirdiği şey nedir? Kendinizi savunmayın, çünkü bu kavga zamanı değildir, tersine ona kulak vermeniz gereken zamanıdır. Anlaşmaya ya da kavga etmeye daha sonra karar verebilirsiniz ama şimdi ergen çocuğunuzla bir barış anlaşması yapabilmeniz için kesinlikle gerekli olan gizli bilgileri toplamalıyız.

DİNLEMENİN İKİNCİ RAUNDU

Ergen öfkesini sözcüklere dökmeyi bitirdikten sonra söylediklerine ilişkin düşüncelerinizi onunla paylaşın ve söylediklerini açıklamasına izin verin. Ona, "Bana anlattığın şeylerden şunu çıkarıyorum: Sen benim ... yapmama kızmışsın... Söylemeye çalıştığın şey bu mu?" diye sorabilirsiniz. Böyle bir ifade ona kendisini dinlediğinizi ve daha da dinlemek istediğinizi gösterecektir. Bunun üzerine ergen kendini daha fazlasını anlatmaya zorunlu hissedecektir. Çocuğunuz aynı duyarlılığı koruyarak ya da anlatımındaki yoğunluktan sıyrılarak size neden üzgün olduğunu anlatmaya devam edecektir.

Ağzından çıkanları kâğıda not etmeye devam edin. Kendinizi korumak için sizi baştan çıkarmaya çalışan içinizdeki o dürtüden kurtulmaya çalışın ve kendinize dinlemenin ikinci raundunda olduğunuzu hatırlatın.

Çocuğunuz sakinleştiğinde söyledikleri hakkında ne düşündüğünüzü tekrarlayın ve doğru mesajı aldığınıza emin olmak için söylediklerine açıklık getirmesi için ona bir fırsat daha verin. Dinlemenin üçüncü raundundan sonra çocuğunuz onu ciddiye aldığınızın farkına varacaktır. Ergen sizin not aldığınızı ve bütün dikkatinizi ona verdiğinizi gördüğünde çok şaşıracaktır. Sizin onun sorunlarını ciddi anlamda dinlediğinizi fark ettiğinde üçüncü raunda geçmeye hazırsınız demektir. Ergen çocuğunuz öfkeliyken onu dikkatle dinlemenin önemini vurgulamadan geçmek istemedim.

SESSİZ ERGEN

Ergen çocuğunuzun öfkesini dışa vurum şeklinde değil de içe vurum biçiminde mi yaşıyor? Bazı durumlarda içine kapanık ergenlere yardım etmek daha zordur. Onun endişelerini ve öfke duymasına neden olan şeyleri paylaşmayı reddetmesi ebeveynin elini kolunu bağlar. Çünkü ebeveyn çocuğun duygu ve düşüncelerini öğrenmeden onun zihninden geçenlere cevap veremez. Bazı durumlarda bu, ergenin sessiz kalma davranışını sürdürmesinin nedenidir.

Sessizlik ve Güç

Ana baba ergenin hayatını her şekilde kontrol ediyorsa ve bütün kararları onun adına veriyorsa bu ergenin kendini güçsüz bir kişi gibi hissetmesine neden olur. Böyle bir durumda ergen bağımsızlık ve özbenlik duygularını geliştiremez ve böylece ebeveynine karşı üstün olabilmenin yolunun sessiz kalmak olduğuna inanır. Sessiz kaldığında kontrol bir an için bile olsa ergenin elindedir. Onda ana babanın istediği bir şey vardır ve bunu vermeyi reddeder.

Çocuğunun bu tavrı karşısında ebeveyn paniklerse ve eşine ya da ilgili başka bir yetişkine yakınırsa veya kendini tutamayıp ergene "Eğer ne olduğunu söylemezsen sana yardımcı olamam" şeklinde patlarsa bu savaşı ergen kazanmış olur. Ergenin istediği de budur; kontrolünüzün dışına çıkmak. Ergen onu bir ebeveyn olarak kollayıp kontrol etmenizden sıkılmıştır ve artık bağımsız olmak istemektedir. Ve o an sessiz kalmak bu bağımsızlığı yaratmak için seçilebilecek yollardan biridir.

Neticede içine kapanık ergen ana babaları kendilerine bu zorlu soruları sormak durumundadırlar: "Ergen çocuğumun hayatını çok mu fazla kontrol ediyorum? Ona düşünmesi ve kendi kararlarını verebilmesi için yeteri kadar özgürlük tanıyor muyum? Onun bir ergen gibi davranmasına izin veriyor muyum, yoksa hâlâ çocuk gibi mi davranıyorum? Çocuğunun kontrolünü fazlasıyla elinde tutmaya çalışan ana baba için en doğru yaklaşımı sağlayacak iletişim mesajı şu olmalıdır: "Bazen hayatına çok fazla karıştığımı biliyorum. Artık bir ergen olduğunu ve bütün duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmak istemeyebileceğini biliyorum. Böyle davranmakta da haklısın. Ama eğer konuşmak istersen benim her zaman burada olduğumu bilmeni isterim. Konuşmak istediğinde seni dinlemek istiyorum." Bu konuşmayı yaptıktan sonra çocuğunuza onun temel sevgi dilini kullanarak sevginizi gösterin. Böyle bir konuşma bir sevgi ifadesiyle tamamlanırsa ergen kendisini kabul gördüğü bir ortamda gerçekten iyi hissedecektir. Ebeveyn bu konumunu korursa bir dahaki sefere ergenin ebeveyne kızdığında bunu dışa vuracağını garanti edebilirim.

Ergenlerin kızdıkları zaman sessiz kalmayı tercih etmelerinin başka bir nedeni de ana babalarıyla öfkelerini paylaştıklarında ana babalarının her zaman kendilerine sinirlendiklerini görmüş olmalarıdır. Bu ergenler geçmişte ana babalarıyla yaşadıkları sinir harplerinden yoruldukları için ve onların eleştiri dolu ağır sözlerine maruz kalmamak için sessiz kalmayı

tercih etmektedirler. Ebeveynlerin sarf ettikleri böyle sözler ergeni aşağılar ve utandırır. Bu yüzden de böyle bir deneyimi bir kere daha yaşamak istemez. Bu durumda onlara en doğru gelen yaklaşım sakinleşmeye çalışmak ve öfke konularını ana babayla paylaşmayı reddetmektir.

Bu ergenlerin ebeveynleri onlara bu tür sözler söylemeyi hiçbir zaman bırakamayacaklardır. Gösterdikleri bütün çabalar karşısında çocukları onların dırdır ettiğini düşünecek ve, bu da onları daha da içlerine kapatacaktır. Ebeveynin yapması gereken, geçmişteki hataları kabul etmektir. Ana babaların hayatlarındaki olumsuz davranış duvarını yıkmaları çocuklarının onlarla öfkelerini paylaşmaya başlayacağı yeni bir ortam yaratılmasının ilk adım olacaktır.

İtiraf Zamanı

Tom kararını vermişti. Yaptıklarından pişmanlık duyarak ve açtığı yaraları sarabileceğini gösteren mütevazi bir tavır takınarak kızı Tracey'nin yanına gidecekti. Bana "hata yaptığını" itiraf ettikten sonra planını anlatmaya başladı: "Bu gece eve gidip ona karşı işlediğim bütün hataları itiraf edeceğim. Belki bana bir şans daha verir." Kendisini tamamen duygularının yönlendirmesini istemediği için benden bir itiraf konuşması hazırlarken ona yardım etmemi istedi.

İşte hazırladığımız konuşma. Bunun gibi bir ifade şekli çocuğunun sessizliğine son vermek ve kendi sorumluluklarını itiraf etmek isteyen her ana babaya yardımcı olabilir.

"Tracy, benim için gerçekten önemli olan birkaç şeyi seninle paylaşmak istiyorum, bana ayıracak birkaç dakikan var mı? Eğer bu konuşmak için uygun bir zaman değilse beklerim." Tracy babasının konuşmasına izin verirse Tom devam eder "Dün gece bir toplantıya katıldım, konu öfke idi. Orada sana geçmiş yıllarda çok yanlış davrandığımı fark ettim. Bana sorunlarından bahsettiğinde çok duyarsız davrandım ve seni hiç konuşturmadım. Sana aptal olduğunu, büyümen gerekti-

ğini ve bu derece hassas olmaman gerektiğini söylediğim zamanları hatırlıyorum. Şimdi anlıyorum ki bu benim olgunluğumla örtüşmeyen davranışlarmış. Benimle endişelerini paylaştığın için asıl olgun olan senmişsin. Sana bütün bunları hissettirdiğim için çok üzgünüm.

"Şunu bilmeni istiyorum ki ilerde bana kızdığın anlarda seni dinlemek isterim. Endişelerini duymaya ve bunlara olumlu bir açıdan yaklaşmaya çalışacağım. Bazen bana kırılıyorsun, bunu biliyorum. Eminim ilerde de bu tip şeyler olacak. Eğer bana neden üzgün olduğunu anlatırsan seni dinleyeceğim. Duygularına saygılı olmaya çalışacağım ve sonuçta aramızda bir uzlaşma sağlayabileceğiz, tamam mı?

Tom'a kızının onun bu konuşmasına sözel tepki vermeyebileceğini ve Tracey'yi o anda konuşmaya zorlamaması gerektiğini söyledim. Kızının temel sevgi dilini göz önünde bulunduracağı bir sevgi ifadesi kullanması gerekiyordu. Tom'un o gece attığı adım kızının öfkesini babasıyla paylaşma olasılığını güçlendiren ilk adımdı.

Ergenler ebeveynleriyle öfkelerini paylaşmanın onlar açısından güvenli olduğunu fark görürlerse bunu yapacaklardır. Ama kendilerini tehdit altında, aşağılanmış, korkmuş hissederlerse, utanır ya da yanlış bir davranışa maruz kalırlarsa o zaman bazı ergenler sessizliğe gömülmeyi tercih edecektir. İçine kapanık bir ergenin ebeveyninin amacı çocuğunun öfkesini rahat bir şekilde paylaşabileceği duygusal bir ortam yaratmak olmalıdır. Sessiz ergen tekrar konuşmaya başladığında ise ebeveyn yukarıda sözünü ettiğimiz gibi zor bir iş olan dinlemenin altından kalkmalıdır.

ÖFKELERİNİN GEÇERLİ BİR NEDENİ VAR

Ergen çocuğunuzun öfke karşısında gösterdiği yanlış tepkiyi anladıktan ve onun öfke ifadelerini dikkatle dinledikten sonra ona öfkesini olumlu bir şekilde ifade etmesini öğretmek

için atacağınız üçüncü adım ergenin kızgınlığının haklı bir nedenden kaynaklandığına inanmak olacaktır. Ebeveynlerin "Bir dakika. Çocuğumun öfkesinin geçerli bir nedeni olduğunu sanmıyorum. Sanırım benim hareketlerimi yanlış anladı. Bazen gerçekleri doğru dürüst göremiyor. Olaya onunla aynı açıdan bakmıyorsam öfkelenmekte haklı olduğunu nasıl düşünebilirim?" şeklinde düşündüklerini biliyorum.

Böyle bir soru sorduğunuza sevindim, çünkü çoğu ebeveyn bu konuda ciddi hatalar yapmakta, örneğin gerçeklerle duyguları birbirine karıştırmaktadır. Sonuçta da ebeveynler ergenlerle olaylar hakkında tartışmaya girerler ve duygular bir kenara itilir. Tartışma daha da büyüdüğü takdirde bu kişilerin hissettikleri başka duyguların da görmezden gelinmesine neden olacaktır.

Bilmezden gelinen duygular ergenler ve ebeveynler arasında olumlu bir ilişki kurulmasını engeller. Atacağınız üçüncü adım bu nedenle çok önemlidir. Çocuğunuzun öfkesinin nedenini anlayamazsanız, ona asla öfkesiyle başa çıkmasını öğretemezsiniz. Kendinizi tamamen bana verebilmeniz için bir kahve alın için ya da dikkatinizi toplamanızı sağlayacak herhangi bir şey yapın, çünkü birazdan söyleyeceğim şeyler *son derece* önemli.

(Öfkelenirsiniz, çünkü birisi size yanlış gelen bir şey yapmıştır. Aksi takdirde kızmazdınız. Duruma bakış açınız doğru olmayabilir ama eğer ben sizin öfke nedeninizi anlamamışsam o zaman siz benim konu hakkındaki görüşlerimi dinlemeye açık olmazsınız. Benim bakış açımı duymak isteyeceğiniz duygusal atmosfer benim sizin öfkelenmeye hakkınız olduğunu anladığım zaman yaratılmış olur.

Başka bir insanın duygularını gerçek anlamda anlamanın en iyi yollarından birisi "empati", yani kendinizi bir başkasının yerine koyup dünyayı onun gözlerinden görmeye çalışmak. Ebeveyn bunu bir an için ergene dönüşerek gerçekleştirebilir

ve o günlerde yaşadığı güvensizlik duygusunu, değişen ruh hallerini, bağımsızlık ve özbenlik isteğini, arkadaşları tarafından kabul görmenin önemini ve aileden azami ölçüde sevgi ve anlayış beklentisini hatırlar. Ergen çocuğuyla empati kurmaya çalışmayan bir ebeveyn çocuğunun öfkesini anlamakta zorluk çekecektir.

Curtis anlattığı hikâyeyle empatinin gücünü kanıtlamıştı: "Kızımla empati kurmaya çalıştığımda gördüğüm şey inanılmazdı. Bir hafta için kızımın ehliyetine el koymuştum, bana çok kızmıştı, bağırıp çağırıyordu. Bunun haksızlık olduğunu, arabasına el koyduğum için arkadaşlarına onları bu hafta okula bırakamayacağını söylemenin utanç verici olduğunu haykırıyordu. Eskiden olsa onunla tartışır, ehliyetini sadece bir hafta için aldığıma şükretmesi gerektiğini söylerdim. Ona arkadaşlarının kendilerini bırakacak başkasını bulmalarını, bunun için de utanç duyacaksa bu utancı hak ettiğini anlatırdım. Bu da onun içinde daha büyük bir öfkenin doğmasına yol açardı. Bana ağır ve çirkin şeyler söylerdi. Ben de ona birkaç şey daha söyleyip o ağlarken odayı terk ederdim. Bu tür tartışmalar geçmişte hatırlamak istemediğim kadar çok yaşandı. Empati hakkındaki konuşmanızı dinledikten sonra kendimi kızımın yerine koydum ve bir hafta için bile olsa araba kullanamamanın ne kadar zor bir şey olduğunu hatırladım.

"Kızım yaşındayken arabam yoktu ama babamın ehliyetime iki haftalığına el koyduğunu ve onun arabasını kullanmama izin vermediğini hatırlıyorum. Ne kadar da utanmıştım. Dünyayı kızımın gözlerinden görmeye çalışmak inanılmaz bir şey, çünkü bu sayede onun duygularını anlayabiliyorum. Neticede ona 'Canım bana neden kızdığını anlıyorum ve arkadaşlarını okula götürememenin utanılacak bir durum olacağını da görebiliyorum. Eğer bir ergen olsaydım, ki bir zamanlar ben de gençtim, senin gibi ben de bu duruma kızar ve utanç duyardım. Ama izin ver de sana bir ebeveyn olarak bakış açımı anlatayım.

"Hız cezası aldığın takdirde ilk seferinde ehliyetini bir haftalığına alacağım konusunda anlaşmıştık. Aynı yıl içinde bu bir defa daha olursa ehliyetini iki haftalığına kaybedecektin. Kuralları biliyordun ve hatanın sonuçları konusunda da anlaşmıştık. Sonuçlara göre hareket etmeseydim iyi bir ebeveyn olmazdım, çünkü eğer kuralları çiğniyorsak bunun sonuçlarına da katlanmalıyız. Hayatın gerçeği budur. Seni çok seviyorum ve bu yüzden de duygularını anlıyor olsam da bu kurallara uymanı sağlamak zorundayım."

Curtis gözünde biriken yaşlarla, "Ona sarıldım ve odadan çıktım. Ama hayatımda ilk defa kızımın öfkesine olumlu bir şekilde yaklaştığımı hissettim" dedi.

Böyle bir empati ifadesi ergenin utanma duygusunu ortadan kaldırmaz ama onun öfkesinin bir kısmını alır. Ebeveyn ergenin öfkesiyle özdeşleşir, onunla tartışmak yerine öfkesinin nedenini anlamaya çalışırsa ergenin öfkesi yatışır, çünkü ergen ebeveynin onunla alay etmediğini aksine fikirlerine değer verdiğini anlayacaktır. Açıkça görüldüğü gibi, ikinci adımın yani ergeni dinlemenin, üçüncü adım olan ergenin öfkesini anlamaya geçmeden atılması zorunludur. Ebeveynler ergenin konuya ilişkin fikirlerini dinlemeden onunla gerçek bir empati kuramazlar.

Marie'nin kızı ona "ihtiyacı" olan diğer kıyafetleri almadığı için kızgındı. Bu onun bir kaç hafta içinde istediği üçüncü "ihtiyacı" olan şeydi ve annesi ilk iki istediğini almıştı. Marie bütçelerinin kızının istediği üçüncü şeyi almasına olanak sağlamadığını açıkladı. Kızı ona bağırıp çağırmaya başlayıp annesini kendisini sevmemekle suçladığında Marie normalde davrandığı gibi bu sözlere misilleme yapacağına bu sefer kızını dinledi. Onun ifade ettiği temel sorunlarını not defterine kaydetti. Daha sonra bunlar hakkında tartışmaya başlamak yerine Nicole'e, "Sanırım bana neden kızdığını anlayabiliyorum. Eğer senin yerinde olsaydım ben de anneme senin bana kızdığın gibi kızardım" dedi. Marie önce Nicole'un söylediklerini dinlememiş olsaydı böyle bir empati ifadesi kuramazdı. Dinlemek empati kurma olasılığını yaratır.

BAKIŞ AÇINIZI AÇIKLAMAK VE ÇÖZÜM YOLU ARAMAK

Ergeni adamakıllı dinledikten ve öfkesini ve diğer duygularını göz önüne alıp onunla empati kurduktan sonra öfkesini yenmesini sağlamak için atacağınız üçüncü adım için hazırsınız demektir: Bakış açınızı açıklamak ve çözüm yolu aramak.

Şimdi ebeveyn bakış açısını ergenle paylaşmaya hazırdır. Eğer ebeveyn bunu ilk üç adımı atmadan önce yaparsa sonuç ergenle ebeveyn arasında daha sonra ebeveynin pişmanlık duyacağı kırıcı ve yaralayıcı sözlerle bezenmiş uzun bir tartışma olacaktır. Çocuğunuzu dikkatle dinlediyseniz ve onun öfkesinin nedenini anladıysanız o zaman ergende sizin fikirlerinizi dinleyecektir. Çocuğunuz sizinle aynı fikirde olmayabilir ama söylediklerinize kulak verecek ve konu bir şekilde çözüme kavuşacaktır.

Marie kızına onu anladığını ve düşüncelerine hak verdiğini ifade etmişti. Marie, "Eğer bütçeden kısmasaydım sana istediğin şeyi alırdım. Ama bunu yapmıyorum. Sana son iki hafta içinde istediğin diğer şeyleri aldım. Almak istediğimiz şeylerin her zaman bir sınırı vardır ve şu an bizde buna dayanmış bulunuyoruz" dedi. Nicole annesinin bu kararından dolayı mutlu olmayabilir. Annesine öfke duymaya devam edebilir ama içinden annesinin haklı olduğunu bilecektir. Çünkü Marie kendisini dikkatle dinlemiştir ve duygularını onaylamıştır. Bu nedenle de Nicole annesine karşı olumsuz tavrını bırakacaktır. Bir de Marie'nin Nicole ondan bir şey istediğinde şu şekilde patladığını düşünün: "Sana başka bir şey almayacağım. Geçen iki haftada sana istediğin iki şeyi aldım artık yeter. Her şeyi satın alabileceğini sanıyorsun. Bu kadar bencil olduğuna inanamıyorum. Ailenin diğer üyelerinin de kıyafete ihtiyacı olduğunu bilmiyor musun?" Böyle bir tepki karşısında Nicole kendini reddedilmiş hisseder, kesinlikle içinde annesine karşı kötü duygular beslerdi.

Çocuğunuz Haklıysa (Bu Olabilir)

Zaman zaman ebeveynler çocuklarını dinlediklerinde onların haklı olduğuna karar verebiliyorlar. Mary Beth "Kızımın odasına girip masasını temizlemiştim, çok kızmıştı. O günü asla unutamam. Kendinden emin bir şekilde bana kızgın olduğunu, onun özel hayatına tecavüz ettiğimi, ona ait bir yere girip masasındaki eşyaları karıştırmaya hiç hakkım olmadığını, onun için çok önemli olan bazı şeyleri attığımı ve eğer böyle bir şeyi bir kere daha yaparsam evden ayrılacağını söyledi. Onu ne kadar derinden yaraladığımı ve onun bu konu hakkında ne kadar hassas olduğunu o an fark ettim. Onun odasına girip istediğimi yapmaya hakkım olduğunu söyleyebilir, ya da eğer masasını kendi düzeltmiş olsa benim bunu yapmama gerek olmadığını anlatabilir ve onunla tartışmaya girebilirdim. Ama bunun yerine ona kulak verdim.

"Sanıyorum 17 yaşındaki kızımın genç bir yetişkin olmaya başladığını ve artık ona çocuk gibi davranmamam gerektiğini ilk defa o gün kavramıştım. Ona 'Çok üzgünüm. Şu anda bir hata yaptığımı anlıyorum. O an sadece masanı temizlemeye çalışıyordum ama ne demek istediğini anlıyorum ve bazı eşyalarını atmaya hiç hakkım olmadığının da farkındayım. Aslında masanı temizlemeye de hakkım yoktu. Eğer beni bağışlarsan söz, bir daha böyle bir şey yapmayacağım dedim. Galiba o gün ona bir yetişkin gibi davrandığım ilk gündü."

Biz ebeveynler mükemmel olmadığımız için hatalar yaparız. Bu hatalar yüzünden de çocuklarımız bize öfkelenir. Eğer çocuğumuzu dinlersek ve kendimize karşı dürüst olursak yaptığımız yanlış hareketi fark edebiliriz. Yaptığımız hatalı davranışı itiraf etmek ve bundan dolayı af dilemek ergene karşı yanlış bir harekette bulunduğumuzu fark ettiğimizde alınacak en olumlu tavırdır. Ebeveynler ergenden içtenlikle özür dilerse birçok ergen ana babasını bağışlayacaktır.

Öte yandan ebeveynin bakış açısı çoğu zaman ergeninkinden bütünüyle farklı olacaktır. Bu bakış açısını onunla açıkça ve rahat bir biçimde, kibar ama kararlı bir tavır takınarak paylaşmalısınız. John, oğlu Jacob'ın öfke dolu sözlerini dinledi. Jacob babasının ona arabasının sigortası için gerekli parayı borç vermemesi yüzünden kızgındı. Jacob 16 yaşına girdiğinde, yani bir buçuk sene önce John oğluna benzin, yağ ve sigorta paralarını onun ödeyeceğini düşünerek bir araba almıştı. Sigorta parasının altı ayda bir ödenmesi gerekiyordu. Jacob ilk iki ödemeyi rahatça yapmıştı ama şu an nakit sıkıntısı vardı ve arabayı kullanmaya devam edebilmesi için bu ayki ödeme için babasından borç alabileceğini düşünmüştü. Jacob babasının bir miktar parası olduğunu biliyordu yani sigortayı ödemek onun için bir sorun olmayacaktı.

John, Jacob'ın söylediklerini dikkatle dinleyip notlar aldı. Sonra oğluna cevap verdi; "Yani sen param olduğu için sana borç verebileceğimi ve bunun beni incitmeyeceğini mi düşünüyorsun?"

Jacob "Evet. Bu senin için küçük, benim içinse büyük bir şey. Ve eğer bu ödemeyi yapmazsan arabamı en az iki hafta kullanamam" dedi.

Jacob John'a duygularını anlattı. John da onu dinledi. Sonra John, "Benim bunu yapmamı neden istediğini anlayabiliyorum. Arabanı iki hafta kullanamayacaksın, bu da sana büyük sıkıntı verecek, biliyorum. Ama izin ver de isteğine neden karşılık vermediğimi açıklayayım. Ebeveyn olarak görevim sana paranı nasıl idare edeceğini anlamanda yardım etmek. Başlangıçta arabanın benzinini, yağını ve sigortasını senin ödeyeceğin konusunda anlaşmıştık. Altı aydır sigorta parasının ödenme tarihinin yaklaştığını biliyordun ama paranı biriktirmek yerine harcadın. Bu senin seçimindi, güzel. Ben paranı harcadığın için şikâyet etmiyorum. Ama bu seçimi kendin yaptığına göre sigortayı ödeyecek yeterli paranın kalmayacağını da bilmeliydin" dedi ve devam etti:

Sana yardım etmem gerektiğini düşünüyorum, ama bir şekilde düşüncesizliğinin cezasını da ödemelisin. Bu sana paranı idare etmen için iyi bir ders oldu. Önümüzdeki iki hafta boyunca bana gerekmediğinde arabamı kullanmana izin vereceğim, arabaya ihtiyacım olduğu zaman da seni istediğin yere bırakacağım. Ama sigortayı ödemen için para vermeyeceğim. O parayı verirsem bir ebeveyn olarak yanlış bir şey yapmış olurum. Söylediklerimi anlıyor musun?"

Jacob başını sallayarak "Galiba" diye mırıldandı. Jacob durumdan hoşnut değildi ama babasının anlatmaya çalıştığı şeyi anlamıştı. Babası onun anlattıklarını dikkatle dinlediği, endişelerine hak verdiği ve anlayış gösterdiği için de bu teklifi kabul edecekti.

Amacımız her zaman bir ergenin öfkesini çözüm aşamasına getirmesine yardımcı olmak olmalıdır. Ergenin zihninde ve yüreğinde taşıdığı çözümlenmemiş öfke, olabilecek en kötü şeylerden biridir. Çözümlenmemiş öfke, kin ve üzüntü duygularının doğmasına neden olur. Ergen kendini reddedilmiş ve sevgisiz hisseder. Ergenin hissettiği çözülmemiş öfke ebeveyninden sevgi almasını engeller. Çoğu ebeveyn çocuklarının onların sevgisini reddetmesinden dolayı hayalkırıklığı yaşamakta ve daha çok sevgi göstermek için daha çok çaba sarf etmektedir. Ama sonuçta onlardan aldıkları yine red cevabıdır. Eğer ebeveyn sevgisini çocuğuna doğru bir şekilde aktarmak istiyorsa ergenin içinde büyüyen çözülmemiş öfkesini çözmesine yardım etmelidir. Eğer ergen öfkesini belli bir süredir içinde biriktirmişse ebeveyn onun kızdığı şeyleri dile getirmesini kolaylaştıracak elverişli bir ortam yaratmalıdır.

Bu ortamı yaratmaya örneğin geçmişte yaptığınız hataları kabul ederek başlayabilirsiniz. Mesela çocuğunuza "Şimdi görüyorum da, geçmişte bana kızdığın çoğu zaman seni dinlememişim. Sana zaman zaman sonradan söylediğim için pişmanlık duyduğum kırıcı ve ağır sözler söyledim. Mükemmel bir ebeveyn olamadığımın farkındayım. Yaptığım hataları dü-

zeltmek isterdim. Eğer istersen bir ara bana nerelerde hata yaptığımı anlatabilirsin ve bu konuda seninle konuşabiliriz. Böyle bir konuşma ikimiz için de acı verici olabilir, biliyorum ama bilmeni isterim ki seni dinlemek istiyorum" diyebilirsiniz.

Bu tarz ifadeler ergenin içinde biriktirdiği öfkeyi ortaya koymasına ve ana babanın da konu hakkında daha çok bilgi edinmesine olanak sağlar. Ergen ana babasının çabalarına karşılık vermiyorsa ebeveynlere profesyonel yardım almalarının önerilmesi gerekebilir. Ergen yardım almayı kabul etmiyorsa o zaman ebeveyn bu konudaki içtenliğini kendisi bir profesyonel danışmana giderek gösterebilir. Sonuçta ergen bu yardım sürecinde ana babasına katılmak isteyebilir.

Ergen çocuğunuza öfkesini kabul etmesini ve bunu olumlu bir şekilde çözmeyi öğretmek onun duygusal, toplumsal ve iç dünyası için yapacağınız en önemli katkılardan biridir. Ergen öfkeyle başa çıkmayı deneyimler sonucu öğrenir. Biz onun bulunduğu noktadan durumu çözmeye başlarız ve onun dışa vurduğu çığlıkları dinlemeyi gerektirse de öfkesini çözme sürecinde ona yardımcı oluruz. Daha sonra öfkesini bizimle paylaşmasına yarayacak daha iyi yöntemler öğretebiliriz. Ama çocuğumuzun öfkesini dile getirirken kullandığı dilin onun mesajını almamıza engel olmasını engellemeliyiz.

Birazdan okuyacağınız şiiri oğlum yirmili yaşlarında yazıp bana verdi. Benim ergenin öfkesini dinlemenin iyileştirici gücüne inanan bir adam olmamın bir nedeni bu şiirdir.

BABA

Karanlıktan geçen yolu dinledin.
İşte bana verdiğin şey bu.
Gençliğimin coşkun senfonisini
Güçsüz boşluğu yırtan bıçak kelimeleri, makas heceleri
Duyan kulakların vardı.
Diğerleri gitti
Sen kaldın ve
Dinledin

Çığlıklarımdan çıkan kurşunla tavanda delikler açtığımda
Alevler her yanı sardığında
Meleklerin kanatları yırtıldığında
Sen bekledin
Kanatları iyileştirdin.
Ve biz yolumuza devam ettik
Ertesi gün
Sonraki öğün
Sıradaki patlama

Ve ne zaman ki hepsi sarınmak
Barınmak
Ve korunmak istedi
Sen dört bir yanından gelen ateş yağmurunun altında
Bu savaş alanında kaldın
Hayatını tehlikeye attın
Hayatına girdiğimde
Karanlıktan geçen yolu dinleyerek
Hayatını tehlikeye attın

Derek Chapman
Aralık, 1993

11. bölüm



SEVGİ VE BAĞIMSIZLIK

Matt ve Lori 13 yaşındaki oğulları Sean için endişeleniyorlardı. Endişelerini paylaşmak için aile hekimleriyle bir görüşme ayarladılar. Matt "Oğlumuzun kişiliği bütünüyle değişti. Ne zaman ne yapacağını hiç kestiremiyoruz" diyerek söze başladı, Lori devam etti; "Sean hiçbir zaman isyankâr bir çocuk olmadı ama artık söylediğimiz hemen her şeyi sorguluyor. Ayrıca dili de değişti. Söylediklerinin yarısını anlamıyoruz. Birkaç hafta önce bana küfretti. Hiç küfretmezdi."

Matt "Sean'un nörolojik bir rahatsızlığı olabilir" dedi. Bunun üzerine Lori ekledi: "Mesela beyin tümörü gibi. Onu muayene edip bize problemin ne olduğunu söyleyebilirsiniz diye düşündük."

Doktor onların bu isteklerini kabul etti ve iki hafta sonra Sean tetkik için hastaneye geldi. Sean, baştan aşağı muayene edildikten sonra doktor Matt ve Lori'ye Sean'ın gayet sağlıklı

bir ergen olduğunu, hiçbir nörolojik rahatsızlığı olmadığını söyledi. Bu çiftin oğullarında gördükleri şey aslında ergenlik gelişiminin olağan sinyalleriydi. Bunu duyan Matt ve Lori rahatlamıştı ama aynı zamanda akılları karışmıştı. Çocuklarının fiziksel bir hastalığı olmadığı için içleri ferahlamıştı ama Sean'ın gelişiminin bu ürkütücü aşamasında nasıl bir tepki vermeleri gerektiğini bilmediklerinden dolayı akılları karışmıştı. Onun davranışlarını görmezden gelemeyeceklerini biliyorlardı.

Matt ve Lori çocukları birdenbire ergene dönüşen binlerce ana babanın yaşadığı doğal bir travma yaşıyordu. Her şey tersyüz olmuş gibiydi. Daha önce işe yarayan şeyler artık yaramamaya başlamış, her şeyiyle tanıdıklarını düşündükleri çocukları birdenbire bir yabancıya dönüşmüştü.

Şimdiye kadar ergenin gelişmekte olan bağımsızlık duygusu ve özbenlik isteği üzerinde durduk. Bu bölümde ise ergen gelişiminin bu aşamasında görülen değişiklikler üzerinde yoğunlaşacağız. Ebeveynler çocuklarının bağımsızlık ve özbenlik duygularını ortaya koyuş biçimlerini öğrenirlerse onlara sevgi ve ilgi göstermenin en iyi yollarını anlayabilirler ve elbette böylelikle de onların temel sevgi dilini en etkili şekilde konuşabilme becerisini kazanmış olurlar.

İKİ ÇATIŞMA DEVRESİ

Ebeveynlerin ergenlerle aşırı bir çatışma içinde olduğu iki dönemin hangileri olduğunu biliyor musunuz? Araştırmacılar birinci dönemin "korkunç ikiler" olarak adlandırılan evrede ortaya çıktığını, ikinci dönemin de ergenliğe geçişe yakın bir zamanda görüldüğünü söylüyorlar. İkisinin ortak niteliği bağımsızlıktır. Korkunç ikiler döneminde çocuk ana babadan ayrı kalarak fiziksel yönden bağımsızlığını kanıtlama çabasındadır. Küçük bacakları onu ebeveynlerinin göremeyeceği yerlere götürür, küçük elleri ise ana babasını sinirlendirecek işler yapmasına yardım eder. Kimin annesinin rujuyla duvar kâğıdı-

na ağaç resimleri yapan, yatak odasının halısına pudra döken, çekmeceleri alt üst eden çocuklarıyla ilgili anısı yoktur?

Çocuğun yürümeye başladığı o ilk seneden sonra ebeveyn-çocuk çatışmasının şiddetle yaşandığı ikinci dönem, çocuğun ergenliğe adım attığı yıldır. Bu çatışmalar ikinci dönemde de bağımsızlık olgusundan kaynaklanır. Ama elbette bu devrede çocuk bir ergen olmuş, hayli yol almıştır. Karıştırdığı işlerin ve çiğnediği kuralların doğurduğu sonuçlar da buna bağlı olarak daha ağır olacaktır. Bu devrede ergen-ebeveyn çatışması daha yoğun olarak görülür. Başka bir deyişle ebeveynler çocuklarının ergenlik dönemlerinin ilk yıllarında çatışmalarda bir artış görebilirler. Steinberg ve Levine gibi uzmanlara göre ise sevindirici olan, "ebeveyn ve çocuk arasındaki çatışmaların 8. ya da 9. sınıflarda doruğa çıkması, sonra ise düşüşe geçmesidir (1)."

Çocuğun gelişim sürecindeki bu iki can sıkıcı dönemde ebeveynin çocuğundan beklentisinin ne olduğunu bilmesi ve ona olumlu bir tavırla yaklaşması yararlı olacaktır. Bizim burada üzerinde duracağımız bunlardan ikincisi, yani ergenlik çağının ilk yıllarıdır.

BAĞIMSIZLIK ...ve SEVGİ İHTİYACI

Öncelikle onlardan bekleyebileceğiniz bazı yaygın davranış kalıplarına bir göz atalım. Ergen bağımsız olma ihtiyacını bir çok yerde ifade edecektir. Ergenin bağımsızlık ihtiyacının yanı sıra ebeveyn sevgisine de ihtiyaç duymaya devam edecektir. Bunun yanında ebeveynler çoğu zaman ergenin bağımsızlığını kazanmaya yönelik bu hareketini onun artık ana baba sevgisi istemediğinin bir göstergesi olarak algılıyorlar. Bu çok ciddi bir hatadır.

Bizim amacımız ergenin sevgi ihtiyacını karşılarken bir yandan da onun bağımsızlık duygusunu desteklemektir. Ergenin bağımsızlık arayışına eşlik eden davranış özellikleri genelde aşağıdaki alanlarda kendilerini gösterir:

DUYGUSAL MAHREMİYET

Ergen hem ailenin bir parçası olmak ister hem de aileden bağımsız olmayı tercih eder. Bu tercihlerini de kendisine ait bir fiziksel alan isteyerek ifade eder. Ergenler toplum içinde aileleriyle birlikte görülmek istemeyebilirler. Eğer arkadaşlarına rastlayabilecekleri bir ortamdaysalar bunu özellikle istemezler. Bunun nedeni sizinle olmak istememeleri değil, daha büyük ve özgür görünmek istemeleridir. "Beni otoparkta bırak, iki saat sonra arabada buluşalım." Bu sözler alışveriş merkezinde ebeveyni ile görülmek istemeyen bir ergene aittir.

Çocuğuyla alışveriş yapacağını düşünen anne onun bu tavrıyla altüst olabilir. Ama eğer onun bağımsız olma ihtiyacını anlarsa, bu isteğine saygı duyabilir ve arabadan inerken çocuğunun temel sevgi dilini kullanıp ona sevgisini gösterebilir. Bu durumda ergen hem sevildiğini hissedecek hem de bağımsızlığını elde etmiş olacaktır. Böyle bir istek karşısında kırgınlık ve öfkesini ifade eden ebeveyn ise, onunla hemen bir söz düellosuna girecektir ki bu da ergenin kendisini kontrol altında ve sevgisiz hissetmesine neden olacaktır.

(Ergene sinemada ya da eğlence yerlerinde arkadaşlarının yanında oturmasına izin verir ve bu davranışınızı bir sevgi ifadesiyle desteklerseniz bu onun bağımsızlık isteğini onayladığınızı gösterir ve böylelikle de sevgi ihtiyacını karşılamış olursunuz. Ara sıra bütün aile dışarıda yemekteyken onun evde kalmasına ya da akşam yemeğini arkadaşıyla yemesine izin vermek de aynı amaca hizmet eder.)

Kendi Odası

Ergenler genelde kendilerine ait bir odaları olmasını isterler. Hayatlarının ilk on iki yılında odalarını kardeşleriyle paylaşmaktan hoşnut olabilirler ama emin olun ki ergenlik çağına girdiklerinde eğer imkanları varsa kendilerine ait bir oda arayışı içine girecekleridir. Çatıya ya da bod-

rum katına taşınmak isteyebilirler, hatta holdeki merdivenlerin altındaki bir odayı bile tercih edebilirler. Bu oda herhangi bir yerde olabilir, yeter ki kendilerine ait olsun. Ana babalar çocuklarının bu isteklerini çoğu zaman can sıkıcı bulurlar. Ergenin istediği şey ebeveyne mantıklı gelmez. Neden küçük kardeşleriyle beraber güzel odalarında uyumak varken rutubetli bodrum katında yatmayı tercih ederler? Bu sorunun cevabı onların bağımsızlık ihtiyacında yatmaktadır.

Eğer mümkünse ana babalara çocuklarının istediği şeyi yapmalarını öneririm. Onun istediği gibi bir yer bulunduğunda ergen orayı kendi zevkine göre döşemek isteyecektir. (Bu nedenle ebeveyn ergenin odasının bodrum katında olduğuna sevinebilir) Ergen muhtemelen sizin tercih etmeyeceğiniz türden renkler, eşyalar ve kumaşlar seçecek ve odasını bunlarla döşeyecektir. Bunun nedeni de yine ergenin bağımsızlık isteğidir.

Ergenin isteğine uygun olarak ona kendine ait bir oda vererek orayı kendi zevkine göre döşemesine izin vermek ve bu hareketi anlamlı bir sevgi ifadesiyle desteklemek ergenin gelişmekte olan bağımsızlık duygusunu besleyecek ve onun sevgi deposunu dolu tutacaktır. Ama onun kendine ait özel bir alana sahip olup burayı istediği şekilde döşeme isteğini ne kadar aptalca bulduğunuzu belirterek onunla haftalar süren bir tartışma yaşayacak olursanız ergenin özgüvenini kaybetmesine ve sonunda isteği yerine getirilse bile aranızda duygusal bir duvar oluşmasına neden olursunuz.

Kendi Arabası

Ergenler sadece kendilerine ait bir arabaya sahip olmak isterler. Batı toplumunun içinde bulunduğu refah düzeyi, çoğu ergen ehliyetini alır almaz kendisine bir araba alınma isteğini olağan kılar. Burada da onu bu davranışa yönelten şey bağımsızlık duygusudur. "Bir arabam olursa, okula, spora ya da

alışverişe rahatlıkla kendi kendime gidebilirim. Böylece sizin zamanınızı almamış olurum." (Çoğu ana baba bu teklifi gayet çekici bulur.) Kendi arabalarını kullanmak ergenlerin bağımsızlık ve güç hissetmelerini sağlar ve hemen hiçbir şey onlara aynı duyguları yaşatamaz. Ergenin özgürlük duygusuyla at başı giden sorumluluk hissiyle doğrudan bağlantılı olan araba konusuna bir sonraki bölümde tekrar değineceğiz. O bölümde arabanın parasını kimin ödediğini ve genç bir sürücüden beklenilen sorumlulukları tartışacağız. Şu anda ergene sevgimizi ifade ederken bir yandan da onun bağımsız olma gereksinimini beslemek konusu üzerinde yoğunlaşmaktayız.

Ana babanın çocuğuna araba alabilecek durumda olduğunu ve çocuğun da o arabanın sorumluluğunu taşıyabilecek kadar mantıklı bir ergen olduğunu varsayalım. İşte böyle bir konumda ana baba ergenin bağımsızlık duygusunu beslerken aynı zamanda ona güvendiğini de ifade edebilir. Hediye vermek beş sevgi dilinden birisi, bunu unutmayın. Onun temel sevgi dili bu olmasa da istediği arabayı alarak bir hediye sunabilirsiniz. Armağanı alan ergen ona güvendiğinizi ve sevildiğini hissederse, bağımsızlık duygusu da beslenmişse onun yetişkinlik yolunda bir adım daha atmasına yardım ettiniz demektir.

DUYGUSAL ALAN İHTİYACI

Ergenler kendilerine ait duygusal bir alana ihtiyaç duyarlar. Önceki yıllarda çocuğunuz size her şeyini anlatıyordu – örneğin okulda yaşadığı şeyleri, bir gece önce gördüğü rüyayı ya da ev ödevinin ne kadar zor olduğunu- ama ergenliğe adım attığı andan itibaren size hiçbir şey anlatmamaya başlar. Ona okulda neler olduğunu sorduğunuzda size verdiği cevap "Hiçbir şey" ya da "Her zamanki şeyler" olur. Ergen kızınıza bir arkadaşı hakkında soru sorduğunuzda sizi onu sorgulamakla suçlayacaktır. Sorularınıza cevap vermeyişinin nedeni yaptığı bir hatayı örtbas etmeye çalışması değildir. Ergenlerin

duygusal bağımsızlık geliştirmelerinin bir yolu duygularını ve düşüncelerini kendilerine saklamaktır. Ana babalar onların bu isteğine saygı duymalıdırlar. Neticede siz bütün duygu ve düşüncelerinizi çocuklarınızla paylaşıyor musunuz? Umarım böyle bir şey yapmıyorsunuzdur.

Yetişkin olmanın bir getirisi de neyi kiminle paylaşacağımıza bizim karar vermemizdir. Ergen çocuğunuz bir yetişkin olma sürecindedir. "Bazen duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmak istemediğini biliyorum. Bunu anlıyor ve takdir ediyorum. Ama eğer konuşmak istersen benim her zaman burada olduğumu bilmeni isterim." Bunlar, ergen çocuğuna kendisine ait duygusal mahremiyet tanımanın değerini öğrenmiş zeki bir ebeveynin sözleridir.

Ergenlerin duygusal mahremiyet gereksinimlerini ifade etmelerinin başka bir yolu da daha önce kabul ettikleri sevgi ifadelerinden kaçmaktır. Ergen kızınız herhangi bir konuda yardımınızı reddederse sakın şaşırmayın. O hizmet davranışlarınızı yıllarca sevginizin bir ifadesi olarak gördü. Kızınız şimdi kendi çabasıyla bir şeyler yapmak istiyor ve bunu da sizin yaptığınızdan farklı bir şekilde yapmayı arzuluyor. Bazen sizin yardımınıza ihtiyacı olmadığı için değil de sizin yardımınıza ihtiyacı olduğunu hatırlamamak için yardımınızı geri çevirecektir. Çünkü bağımsız olmak istemektedir. Konunun üzerine gitmektense ideal bir ana babanın yapacağı şey geri çekilip, "Yardım istersen bana söyle" demek olmalıdır. Bu sözler anlamlı bir sevgi ifadeyle birleştiğinde ergen kızınız ya da oğlunuzun sevildiğini hissetmesine ve bağımsızlık gereksiniminin karşılanmasına yardımcı olacağı gibi, büyümekte olan çocuğunuzun sizin yardımınızı isteyeceği bir atmosfer oluşmasına da zemin hazırlar.

13 yaşındaki kızınızın ona sarılmak istediğinizde kendini sizden çekmesinin nedeni fiziksel temas istememesi değil, aynı şeyi ona çocukken yaptığınız içindir. Artık büyüme yolundadır ve bir çocuk muamelesi görmek istememektedir.

İdeal ana baba çocuğunun hoşlanabileceği yeni fiziksel temas yolları bulmalıdır.

Ertesi gün sizi ziyarete gelecek olan bir akrabanıza nasıl davranması gerektiği konusunda verdiğiniz dersten sonra çocuğunuz söylediklerinizin tam tersini yaparsa sakın şaşırmayın. Bu tarz istekler ona fazlasıyla çocukça ve yapmacık gelir. Ona onay sözleri söylediğinizde içten olduğunuzdan emin olun. Ergen eğer sizin bu ince sözleri kullanarak onun duygularını yönlendirmeye çalıştığınızı düşünürse, içten olmadığınız için söylediğiniz şeyleri dinlemeyecektir.

Bütün bunların arkasında çocuğunuzun duygusal mahremiyete duyduğu gereksinim vardır. Sevilmek istemektedir. Çocuk gibi görülmek istemez. İşte bu yüzden ergen çocuğunuza sevginizi etkili bir şekilde göstermeniz için sevgi dillerinin yeni şivelerini öğrenmek bu denli önemlidir.

SOSYAL BAĞIMSIZLIK İSTEĞİ

Ailenin Dışından Arkadaşlar Seçmek

Ergen kendisine ait fiziksel ve duygusal bir alan istemekle kalmaz. Ailesinden toplumsal olarak da bağımsız olmayı arzular. Bu sosyal bağımsızlık isteği ergen tarafından sayısız şekilde ifade edilir. *Ergenler arkadaşlarını çoğu zaman aile dışından kimselerden seçerler.* Aile her şeyi bir aile gibi yapar ve ergen de beraber yapılan bu aktivitelere katılmak istemez. Örneğin cumartesi günü ailenizle bir piknik düzenlediniz diyelim. Perşembe gecesi bu planınızı çocuğunuza anlattınız ve ergen çocuğunuz "Beni plana dahil etmeyin" dedi.

Babası olarak siz, "Beni plana dahil etmeyin"de ne demek? Sen de ailenin bir parçasısın" dediniz.

Bunun üzerine çocuğunuz, "Biliyorum ama ben daha önceden başka bir plan yaptım. Arkadaşlarımla bir yere gidiyorum" diye cevap verdi.

Siz, "O zaman arkadaşlarına planında bir değişiklik olduğunu söyle. Bu bir aile gezisi ve senin de bizimle olman önemli" diye karşılık verdiniz.

Çocuğunuz "Ama ben orada olmak istemiyorum" dedi. Bu aşamada eğer ana baba küçük bir çocukla değil de bir ergenle konuştuğunun ayırdında olmazsa bu konuşma ebeveyn-ergen arasında yaşanacak büyük bir kavganın başlangıcı olabilir.

Ana babalar küçük çocuklarını aile gezilerine katılmaya zorlayabilirler ve çocuk gittiği yerde iyi vakit geçirebilir. Ama aynı taktikleri ergen çocuklarında denemeye kalkarlarsa, bütün günlerini yanlarında somurtkan bir yolcuyla geçirmek zorunda kalırlar. Ergen arkasına yaslanıp günün tadını çıkaramayacak ve bağımsızlık duygusunun verdiği gücü ona yapmış olduğunuz baskıyı yıkmak için kullanacaktır.

Bence özellikle de gezi yapacağınız günü ona geç söylemişseniz çocuğunuzu sizinle gelmeye zorlamamanız çok daha iyi bir yaklaşım olacaktır. Ergen hiçbir zaman ailesiyle geziye çıkmasın demiyorum. Onun gelmesinin çok gerekli olduğunu düşündüğünüz zamanlarda çocuğunuzun size katılmasını bekleyebilirsiniz. Ama bu gibi durumlarda önceden haber verin. Bu onun kendisini hem zaman hem de duygusal açıdan olaya hazırlaması için olanak sağlayacaktır. Ana babalar ayrıca çocuklarına planladıkları şeye katılmalarının neden bu denli önemli olduğunu açıklamalıdır. Ergenler ebeveynlerinin olayı düzenlerken onların planlarını ve ilgi alanlarını göz önünde bulundurduklarını hissederlerse aile aktivitesine olumlu bir yaklaşımla katılacaklardır. Öte yandan ergenler sosyal bağımsızlıklarını oluşturabilmek için aileye bağımlı olmadan kendi başlarına bir şeyler yapmaya gereksinim duyarlar.

Ergenin bağımsızlık duygusunun önemini kavramış bir ebeveyn çocuğunun ailesinden ayrı birtakım sosyal olaylara katılmasına izin vererek ve bunu tartışma çıkarmak yerine sev-

gi ifadeleriyle destekleyerek onun bağımsızlık olgusunu besleyebilir. Ergen çocuğuyla tartıştıktan sonra onun istediği şeyi yapmasına gönülsüzce izin veren bir ebeveyn ne çocuğunun bağımsızlık olgusunu beslemiş ne de ona sevgisini ifade etmiş sayılır. Ergenin arkadaşlarıyla beraber olma isteği ana babasını reddetmesi anlamına gelmez. Bu onun sosyal hayat ufkunun ailesinin ötesinde gelişmeye başladığının bir kanıtıdır.

Düşünülecek olursa çoğu ana baba bunun olmasını ümit ettikleri şey olduğunu görür. Hangi ana baba ergen çocuğunun sosyal hayatının sonsuza dek kendisine bağımlı olmasını ister? Sosyal bağımsızlık olgusu ergenlik yıllarında gelişmeye başlar. İdeal ana baba çocuklarının ilerde aile dışındaki insanlarla kuracakları sosyal ilişkilerine olumlu bir temel oluşturmalarına yardım eder.

Kendi Müziğini Dinlemek

Ergenin sosyal bağımsızlık isteğini ifade ettiği başka bir alan da seçtiği müziktir. "Ergenler dinleyecekleri müziği kendileri seçerler." Ergen kültüründe müzik kadar önemli hiçbir şey yoktur. Son derece aptalca bir şey yapıp size çocuğunuzun dinlemekten zevk alacağı müzik türünün ne olabileceğini söylemeyeceğim. Size bugün hangi müziğin popüler olduğunu söylersem emin olun, siz bu bölümü okuduğunuz zaman o türün yerini başka bir tür almış olacaktır. Ergen çocuğunuzun seçeceği müziğin sizin hoşlandığınız türden farklı olacağını söyleyebilirim. Peki bundan nasıl bu kadar emin olabilirim? Bu sorunun cevabı tek bir kelimede gizlidir; bağımsızlık. Çocuğunuz sizden farklı olmak istemektedir.

Ergenlerin bağımsızlık isteklerini ifade etmelerinin bir yolu da müzik seçimleridir. Çocukluk döneminde ona sizin güzel olarak nitelendirdiğiniz müziğin hangisi olduğunu söylerseniz korkmayın çünkü o müzik türü çocuğunuzu bütün hayatı boyunca etkileyecektir. Müziğin insan yüreğini ve ruhunu etkileyen bir dokusu vardır. İyi müziğin kişinin üzerinde

bıraktığı bu etki hiçbir zaman geçmez ama şu anda çocuğunuz hayatın ergenlik çağı aşamasında. Bu onun bağımsızlığını kurma devresidir. Onların müzik seçiminin gelişmekte olan bu bağımsızlık olgusundan etkileneceğinden emin olun.

Ergenlik öncesi ve ergenlik yıllarında ana babalar çocuklarının dinlediği şarkı sözlerinde neyin uygun neyin uygun olmadığı konusunda net bir vizyon geliştirmelidirler. Örneğin cinayet, vahşet ve sapkın cinsellik deneyimlerini normal davranışlar olarak dile getiren şarkı sözleri ergenlerin dinleyebileceği uygun bir müzik olarak kabul edilemez. Ergen bu tür sözler içeren parçalardan oluşan bir kaset aldığında ailesinin bunu dinlemesine izin vermeyeceğini ve o kasete verdiği paranın da boşa gideceğini bilmelidir. Ana babalar bu sınırları çocuklarının değişik müzik türleri keşfedeceğini düşünerek koyabilirler ve böylece de onlara seçim özgürlüğü sunabilirler. Birçok müzik CD'si ve kasetinin içeriğini belirten (örneğin şarkı sözlerinin dili, cinsellik ya da şiddet temaları içerip içermediği gibi) bölümleri vardır ve bunlar ergenlerin müzik zevklerini değerlendirmeye başlamalarına ve sizin de birtakım kurallar koymanız için iyi bir başlangıç oluşturmanıza olanak sağlarlar.

Çocuğunun müzik seçimini eleştiren ana baba ergenin kendisini de dolaylı yoldan eleştirmiş olur. Eğer bu eleştiriyi sürdürürse çocuk ana babasının sevgisini hissetmeyecektir. Ancak ebeveyn ergenin müzik seçimini onaylayacak ve çocuğuna onun temel sevgi dilini kullanarak sevgi göstermeyi sürdürecek olursa, ergenin bağımsızlık duygusu beslenmiş ve sevgi ihtiyacı karşılanmış olacaktır. Size ergen çocuğunuzun dinlediği parçaların sözlerini okumanızı öneririm. (Sözleri "okuyun" diyorum çünkü o müziği dinlediğinizde kelimeleri büyük olasılıkla anlamayacaksınız.) Ergenin seçtiği müziği yazan ve söyleyen sanatçıların kimler olduğunu öğrenin. Sözlerin size göre güzel olanlarını ve o sözleri yazan ya da söyleyenler hakkında düşündüğünüz olumlu şeyleri belirtin. Çocuğunuz kendi izlenimlerini sizinle paylaşmak isterse ona kulak verin.

Dinlediği müzik karşısında olumlu bir tavır sergilerseniz çocuğunuza ara sıra, "Bu şarkının diğerlerine göre daha pozitif olmasına rağmen diğerinin sözleri biraz sert. Sen ne dersin?" diye sorabilirsiniz. Çocuğunuz, dinlediği müziği eleştirmediğinizi bildiği ve hatta o müzik için pozitif yorumlarda bulunmuş olduğunuz için yapacağınız eleştirileri dinlemeye ve belki de fikirlerinizi kabul etmeye yatkın olacaktır. Bu konuda sizinle ters düşse bile zihnine bir soru tohumu ekmiş olacaksınız. Çocuğunuzun müzik idollerinden biri uyuşturucu, aşırı uyuşturucu kullanımı ya da eşini boşaması yüzünden tutuklanırsa yargılayıcı değil uzlaşmacı bir tavır sergileyin. Bu kişinin durumu için duyduğunuz üzüntüyü ve endişeyi dile getirin. Böylelikle çocuğunuzun duygularıyla özdeşleşmiş olursunuz ve ergen de kendini bundan dolayı onaylanmış hisseder. Unutmayın, ergen artık mantık çerçevesinde düşünmekte ve kendi kararlarını alabilmektedir. Vaazda öğüt vermeye gerek yoktur. Ergen sizin duygusal desteğinizi görürse sevildiğini hissedecektir.

Farklı Bir Dil Konuşmak Ve Değişik Kıyafetler Giymek

Ergenler farklı bir dil konuşacaklardır. Çocuğunuz ergenlik çağına girdiğinde yeni bir dil öğrenecektir. Lütfen bu dili öğrenmeye çalışmayın. Çünkü onların bütün amacı ana babaların anlamayacağı bir dile sahip olmaktır. Bu neden bu denli önemlidir? Sorunun cevabı sosyal bağımsızlıktır. Ergen kendisiyle sizin aranıza bir mesafe koymaktadır ve böyle bir dil de bunu sağlamanın yollarından birisidir. Ergenin dilini anlamaya çalışırsanız yapmaya çalıştığı şeyi bozmuş olursunuz. İdeal ana babalar ergenin yeni dilini onun büyümeye başladığının bir kanıtı olarak kabul edeceklerdir. Ana babasının ergene düzenli olarak "Bu söylediğin şeyi bana Türkçe olarak açıklar mısın?" diye sorması son derece mantıklıdır. Ama ergen bu soruya olumsuz yanıt verirse ebeveyn konunun üzerine daha fazla gitmemelidir.

Ergenler birbirlerinin dilini anlar ama ebeveynlerin bu dili kavraması beklenmez. Ergen bu dili kullanarak yaşıtlarıyla iletişim kurar. Ailesinin dışından insanlarla sosyal ilişkiler geliştirir ve yeni ailesinin kullandığı dil de bu ergen dilidir. Ebeveyn çocuğunun bu yeni diliyle alay etme yolunu seçip ona "Bana bu kelimenin ne anlama geldiğini açıklayabilir misin? Bu kelime benim sözlüğümde yok" gibi şeyler söylerse ergen sevgi yerine reddedilme duygusuyla karşı karşıya gelecektir. İdeal ana baba ergenin sosyal bağımsızlığını bu yolla ifade etmesine izin verir ve onu sevmeye devam eder.

Ergenlerin değişik bir giyim dili vardır. Size ergen çocuğunuzun ne giyeceğini söyleyemem ama giydiklerinin sizinkilerden farklı bir şeyler olacağını söyleyebilirim. Onların bu yeni gardırobuna daha önce hiçbir yerde görmediğiniz saç şekilleri ve renkleri eşlik edecektir. Aksesuarlarını sizin garip bulduğunuz ruj renklerine uygun seçeceklerdir ve hayal bile edemeyeceğiniz yerlere takılarını takıp gideceklerdir. Ebeveyn çocuğunun bu giysiler içinde "kılıksız" göründüğünü düşünüp onu kabalıkla ya da berduşlukla suçlarsa çocuk ebeveyninden uzaklaşır. Ana baba çocuğunu aşırı derecede kontrol altında tutmaya çalışır ve normal giyinmeye zorlarsa ergen anne ya da babasının yanında onun istediği gibi (örneğin 11 yaşında giyindiği gibi) giyinebilir ama bunu içinde büyük bir öfke duyarak yapacak ve ana babasından uzaklaştığı an bir ergen gibi giyinmeye devam edecektir.

Ebeveynlerin geniş sosyal arenada kıyafetin oynadığı rolü görmeleri önemlidir. Giyim öncelikle kültürle gelen bir olgudur. Bu konu hakkında kuşkunuz varsa kendinize "Şu anda neden böyle giyiniyorum?" diye sorun. Bu sorunun cevabı şudur: Sizin sosyal çevrenizdeki insanlar da sizin tarzınıza benzer şekilde giyinmektedirler. Birlikte çalıştığınız, aynı sosyal ortamlarda bulunduğunuz ve iletişim kurduğunuz insanlara bir bakın. Büyük olasılıkla hepsinin giyimi birbirine benzer. İşte ergenler de bu kuralı takip etmektedirler. Ergen kültürüyle özdeşleşmektedirler yalnızca.

Yetişkin giyiminin modasının geçmesi ya da yeniden moda olması gibi ergen giyiminin modası da gelip geçer. Geçen hafta Seattle'ın gençlik kültüründe, 1950'lerde moda olmuş olan kısa, tepesi düz ve rengi açılmış saçın moda olduğunu gözlemledim. İki hafta önce eşim bana gençler arasında "pedalcı" pantolonların tekrar moda olduğunu sadece buna artık "Kapri pantolon" dendiğini söyledi. Gençlerin bugünkü kıyafet merakı ne olursa olsun bu bütün kuşaklarda aynı amaca hizmet eder. Ergen, ailesininkinden bağımsız bir sosyal kimlik geliştirmektedir.

Geçenlerde katıldığım bir düğünde damadın kulağında küpe olduğunu gördüm. Yaşlıca bir bey yanıma geldi ve damadı göstererek alçak sesle bana "Dr.Chapman bana bunun ne demek olduğunu açıklayabilir misiniz?" diye sordu. Ona "Bunu şöyle açıklamaya çalışayım: Bu yeşile boyanmış saçla aynı şey" dedim. Neden bahsettiğimi anlamış gibi "Haa" dedi. Anladığından emin değilim ama bu ergen için iyi bir şeydir. Ergenlerin sosyal bağımsızlık ihtiyacını kabul eden ve onun giyim tarzını bu çerçeve içinde gören ebeveynler kendi tercihleri konusunda dürüst olabilirler ama ergen çocukları bir yetişkin olduğunda kendini özdeşleştirdiği diğer yetişkinlerle benzer kıyafetleri giyeceğini bilerek onlara ergen gibi giyinme özgürlüğü verirler. Ergen çocuğunun giyim şekli yüzünden savaş çıkaran ebeveynler normal bir gelişim olgusunu kabul etmek yerine ergen-ebeveyn arasında bir bölünmeye neden olan gereksiz bir savaşta kozlarını paylaşırlar. Bu tip savaşlar ergen çocuklarımızın fikirlerini değiştirmez ve ana babaları da ödüllendirmez.

İdeal ana babalar çok gerekliyse fikirlerini çocuklarıyla paylaşırlar ama ardından geri çekilerek ergene sosyal bağımsızlığını oluşturması için özgürlük tanırlar. Bunu yaptıkları sırada da çocuklarının temel sevgi dilini konuşarak onun sevgi deposunu doldurmaya devam ederler ve fırsat bulduklarında diğer dört dili de konuşurlar.

ENTELEKTÜEL ÖZGÜRLÜK İSTEĞİ

Daha önce ergenin gelişmekte olan zihinsel becerilerinden bahsetmiştik. Ergen ergenlik çağının ilk yıllarından itibaren artık daha somut, mantıklı ve etraflı düşünmeye başlamıştır. Kendi inançlarını sınamaktadır. Daha önce sorgulamadan kabul ettiği bir takım şeylere bakmakta ve onları gerçeklik ve mantık sınavlarından geçirmektedir. Bu genelde onun öğretmenleri ya da hayatındaki diğer önemli yetişkinler gibi annebabalarının da inançlarını sorguladıkları anlamına gelmektedir. Bu sorular üç önemli alanda kendilerini gösterir; değerler, ahlâki ve dini inançlar.

Değerler

Ergen anne babasının inançlarını kesinlikle sorgular. Hayatta önemli olan nedir? Ergen ana babasının kendi hayatlarında söylemiş ve yapmış olduğu şeylere bakar ve hemen her zaman ebeveyninin üzerinde durduğu değerlerle yaptığı şeylerin uyuşmadığını görür. Hayattaki en önemli şeyin aile ilişkileri olduğunu savunan ve işlerine gömülmekten ailesine fazla vakit ayıramayan bir baba çocuğunun kendisinin bu tutarsız tavrını fark edeceğini bilmelidir. Evlilikte sadakatin önemli olduğunu vurgulayan ve işyerinden bir adamla ilişkiye giren bir anne ergen çocuğu tarafından ikiyüzlü bir insan olarak görülecektir. "Ama sen böyle demiştin..."le başlayan bir cümle söylediği şeylerle yaptığı şeyler tutmayan bir ebeveyne çocuğu tarafından yöneltilebilecek ifadelerden sadece biridir.

Ebeveynler dile getirdikleri değerleri hayata geçiriyor olsalar bile er ya da geç ergen bu değerleri sorgulayacaktır. Ergen hayatta neyin önemli olduğu sorusuna kendi yanıtını bulmalıdır. "Annem ve babam üniversiteden mezun olmanın benim geleceğim açısından en önemli şey olduğunu söylüyorlar. Ama ben bunun doğru olup olmadığı konusunda şüpheliyim. Tanıdığım en akıllı insanlardan bazıları ve dünyadaki en

zengin kişilerin bir kısmı üniversiteye gitmemiş. Üniversitenin benim için en iyisi olduğundan nasıl emin olabilirim?" Neticede ergen olayı böyle bir mantığa oturtur.

Ergen çocuklarının muhakeme sürecinde etkili bir rol oynamak isteyen ana babalar monologdan çok diyalog kurmayı, vaaz vermekten çok sohbet etmeyi, dogmatik yaklaşımdan çok araştırmacı yaklaşımı ve kontrolden çok etkilemeyi tercih etmelidirler. Ergenler bu önemli hayat alanlarında ebeveynlerinden gelecek desteğe ihtiyaç duyarlar ve bu desteği isterler ama eğer ebeveynleri onlara çocuk gibi davranırsa bu desteği alamazlar. Çocukluk yıllarında ana babalar çocuklarına neyin doğru, neyin yanlış olduğunu söylerlerdi ve çocuktan da bu söylediklerini kabul etmesini beklerlerdi. Çocuk ergenlik çağına girdiğinde bu olay geçerliğini yitirir. Artık ergen nedeni ve kanıtı istemektedir.

Ana babalar diyalog dünyasına girmek istiyorlarsa, kendi değerleri hakkında eleştirel bir bakış açısıyla düşünebiliyorlarsa, nedenleri paylaşabiliyorlarsa ve ergenin fikirlerine açık olabiliyorlarsa ergen ana babasının desteğini alır ve böylece de onların değerlerinden etkilenir. Ama ebeveynler "Doğru, çünkü ben doğru olduğunu söylüyorum" şeklindeki ifadelerini sürdürürlerse ergen çocuklarının değer seçimleri üzerindeki tüm etkilerini kaybederler. "Ben her zaman bunun doğru olduğunu düşünmüştüm ve böyle düşünmemin nedeni de şu... Bu sana bir şey ifade ediyor mu? Bu konuda ne hissediyorsun?" Bu, ergen çocuklarının değerleri üzerinde etkili olmak isteyen ana babaların yaklaşımı olmalıdır. Birinin bıraktığı yerden diğerinin devam ettiği ve ne yargılayan ne de dogmatik öğeler içeren sayısız konuşma işte bu, ergene zihinsel bağımsızlık veren ve ebeveynlerinin düşüncelerinden yararlanmasını da sağlayan ergen-ebeveyn etkileşiminin sürecidir.

Böyle açık bir diyalog anlamlı bir sevgi ifadesiyle tamamlandığında ebeveyn ergenin zihinsel bağımsızlığını beslemiş ve onun sevgi ihtiyacını karşılamış olur. "Senin kendi değerle-

rin için doğru olanı seçme hakkına saygı duyuyorum. Hayatımı gördün. Benim güçlü yanlarımı ve zayıflıklarımı biliyorsun. Senin son derece zeki olduğunu düşünüyorum ve doğru kararlar alacağına yürekten inanıyorum" diyen bir ebeveyn ergenin entelektüel bağımsızlığını desteklerken aynı zamanda onunla onay sözleri sevgi dilini konuşmaktadır.

Ahlâki İnançlar

Değerler "Hayatta önemli olan nedir?" sorusunu yanıtlarken ahlâk "Doğru nedir?" sorusuna cevap verir. İnsan tabiatı gereği ahlâk sahibi bir yaratıktır. Doğru ve yanlışa ilişkin inançlar bütün kültürlerde yaygındır. Bence bunun nedeni insanın kişisel ve ahlâklı bir Tanrı imgesinde yaratılmış olması ve bu imgenin de insana yansımasıdır. Kişinin ahlâkın oluşumu hakkındaki düşüncesi ne olursa olsun kültürel gerçek, bütün insanların ahlâki inançları olduğunu gösterir. Ergen çocuğunuz değerlerinizin yanında ahlâkınızı da sorgulayacaktır ve bu alanda da sadece sözlerinizi değil hareketlerinizi de inceleyecektir.

Kurallarına uymanın doğru bir hareket olduğunu söylediğinizde çocuğunuz hız sınırını neden aştığınızı bilmek isteyecektir. Eğer ona doğruyu söylemenin doğru olduğunu söylerseniz çocuğunuz "Peki neden telefonun diğer ucundaki kişiye babamın evde olmadığını söyleyip yalan attın?" diyecektir. Başkalarına kibar davranmanın doğru bir şey olduğunu söylediğinizde çocuğunuz neden tezgahtara küfür ettiğinizi soracaktır. Ergen çocuğunuza ırkçılığın yanlış olduğunu anlattığınızda, size alışveriş merkezinde farklı bir etnik gruptan bir kişiyi gördüğünüzde neden aceleyle uzaklaşıp göz teması kurmaktan kaçtığınızı bilmek isteyecektir.

Bütün bu sorular kendi çelişkileriyle yaşamayı öğrenmiş ebeveynleri son derece rahatsız edebilir. Can sıkıcı ya da değil ergen çocuklarımız bizim bu ahlâki çelişkilerimizi ısrarla belirteceklerdir.

Bunun ötesinde ergen çocuklarımız ahlâki inançlarımız kadar alışkanlıklarımızı da sorgulayacaklardır. Hem kendilerine hem de bize zor sorular soracaklardır: Eğer cinayet yanlış bir şeyse çocuk düşürmek de bir cinayet midir? İnsan hayatını mahveden şiddet olgusu yanlışsa o zaman neden Hollywood'un şiddet filmlerini seyredip eğleniyoruz? Cinsellik bakımından tekeşlilik idealse neden binlerce yetişkin kendilerine birden çok eş seçiyor? Doğru ve yanlış toplumsal bir uzlaşmayla mı belirleniyor? Ya da toplumun fikirlerini belirleyen doğal ve ahlâki bir yasa mı var? Bunlar ergen çocuklarımızın ve bir zamanlar da onların ebeveynleri olan bizlerin boğuştuğu derin konulardır.

Çoğu ebeveyn çocuklarının bu eski, oturmamış ahlâki konuları tekrar gündeme getirmelerinden rahatsızlık duyar. Ama ebeveynler olarak çocuklarımızın bu ahlâki endişeleri hakkında konuşmayı reddedersek onlar bu konuları arkadaşlarıyla ya da bu konuları konuşmak isteyen başka yetişkinlerle konuşacaklar ve onlardan etkileneceklerdir. Eğer düşüncelerimizle bu düşünceleri hayata geçirme çelişkisini kabul etmek istemezsek çocuklarımız fikirlerimize saygı duymaktan vaz geçecekleridir.

Ergen çocuklarımızı etkilemek için ahlâki yönden mükemmel olmamız gerekmez ama doğru olmalıyız. "Hayatın bu alanında her zaman kendi inançlarımla yaşamadığımın farkına vardım ama hâlâ inançlarımın doğru olduğuna inanıyorum ve yapmış olduğum şeyin de yanlış olduğunu biliyorum." İçten ana babalar tarafından söylenmiş bu tip bir ifade çocukların ebeveynlerinin gerçekliğine olan güvenlerini yeniden kazanmalarını sağlayabilir. Çocuklarının derin soruları karşısında kendi ahlâki inançlarını savunma yolunu seçen ebeveynler bu durumda da onları ahlâk konularında danışmak üzere başka yerlere gitmek zorunda bırakırlar. Çocuğunun ahlâk konusundaki sorularına açık, kendi inançları ve hareketleri hakkında konuşmaya gönüllü, karşı fikirleri duymaya istekli ve kendi ahlâki inançlarının gerekçelerini sunmaya hazır olan ebeveynler çocuklarıyla diyalog kurma yolunu açık tutmuş ve

böylece de onların ahlâki konulardaki kararlarını olumlu yönde etkilemiş olurlar.

Ahlâki konulardaki bu tür konuşmalardan sonra çocuğunuzu sevginizle onayladığınızdan emin olun. Bu onun sevgi deposunu dolu tutmasına ve onun yapmış olduğunuz bu sohbete daha sonra devam edebilmesi için kendini özgür hissedeceği bir atmosfer yaratılmasına olanak sağlayacaktır.

Dinsel İnançlar

Değerler "Hayatta önemli olan nedir?" sorusuna, ahlâk "Doğru nedir?" sorusuna yanıt verirken din "Gerçek nedir?" sorusunun yanıtını arar. Dini inanç sistemleri insanın maddi ve maddi olmayan evrenin gerçeğini keşfetme çabasıdır. Kendi varlığımızı ve evrenin varlığını nasıl açıklarız? Maddi dünyanın ötesinde ruhsal bir gerçeklik var mıdır? Ruhsal varlıklara inanç neden bütün insanlığı içine alır, yani neden tarihte bütün kültürlerde insan ruhsal bir dünyaya inanmıştır? Bu böyle bir dünyanın varolduğunun bir kanıtı mıdır? Eğer böyleyse bu dünyanın doğası nedir? Tanrı var mıdır? Ve dünyayı O mu yaratmıştır? Eğer böyleyse Tanrı bilinebilir mi?

Bunlar ergenlerin sordukları ve ebeveynlerinin zihinlerinde ve yüreklerinde bazen yıllarca cevapsız kalan sorulardır. Bunlar ebeveynlerin belki de asla yeterli cevaplar bulamadığı sorulardır.

Dini inançlarınız ya da inançsızlığınız ne olursa olsun ergen çocuğunuz belli bir noktaya geldiğinde mutlaka bu konularla boğuşmak durumunda kalacaktır. Bunlar insanoğlunun her devirde sormuş olduğu sorulardır ve ergenler de insandır. İnsanoğlu dindarlıktan asla vazgeçemez. Fransız fizikçi Blaise Pascal bir keresinde "Her kalpte Tanrı biçimli bir boşluk vardır" demiştir (2). Aziz Augustine ise "Bizi kendin için yarattın ve insan kalbi Sende huzur bulana kadar huzursuz kalacaktır" demiştir (3).

Sizin ergen çocuğunuz da huzursuzdur ve dinsel inançlarınızı sorgulayacaktır. İnançlarınızı günlük yaşantınıza uygulayış biçiminizi inceleyecektir. Hareketlerinizde tutarsızlık olduğunu keşfederse sizi bu çelişkilerinizle yüzleştirebilir. Eğer siz bu konularda hemen kendinizi savunmaya geçer, inançlar hakkında konuşmayı reddederseniz çocuğunuz dinsel konuları arkadaşları ya da başka yetişkinlerle konuşmak isteyecektir. Ama bütün bunların yanında size din hakkında sorular sormaya da devam edecektir.

Ergen çocuğunuz başka dini inançları da araştırabilir ve sizin dininizin kimi özelliklerine karşı çıkabilir. Çoğu ebeveyn bu durumu son derece can sıkıcı bulur. Gerçekte bu ergenin kendi dini inançlarını geliştirmesi açısından atılması şart bir adımdır. Ebeveynler çocuklarının o konu üzerinde ciddi olarak düşünmeden onların dini inançlarını kabul etmeleri durumunda daha çok kaygı duymalıdır. Bu da gösterir ki ergen ve ebeveyn için din, hayatın anlamını araştıran derin sorular değil de sosyal amaçlara hizmet eden temel bir kültürel yapıdır.

Ergen artık dini yerleri ziyaret etmeyeceğini söylüyorsa bu onun ailesinden bağımsız bir birey olduğuna dikkat çektiğinin bir göstergesidir ve bu durumda zihinsel bağımsızlık isteğini dile getirmektedir. Bir araştırma sonucuna göre, "ergenin dini reddetmesi dramatik bir durum olarak görülebilir ama bu durum nadiren süreklilik gösterir" (4). Ebeveynlerin bu sonucu bilmesi onlar için rahatlatıcı olabilir.

SÜREÇ İÇİNDE ARAŞTIRMA

Ebeveynlerin, çocukları kendi dinlerini reddetmekten bahsettiğinde onlara olumlu bir tepki vermeleri zordur ama ana babanın göstereceği aşırı tepkiler çocukla arasında oluşabilecek diyaloglara set çekebileceği unutulmamalıdır. Yine unutulmamalıdır ki ergen bağımsızlığını sadece daha önce bahsettiğimiz alanlarda değil, ahlâki değerleri ve dini inanç-

ları da içeren entelektüel alanda da geliştirmeye çalışmaktadır. Bu ergenin daha geniş anlamda sorgulama ve keşfetme sürecinden ibarettir. Dini reddetmek değil, daha çok zihinsel bağımsızlığını kazanma ifadesidir. Ebeveynler bunu akılda tutacak olursa ergenin şu anki dini düşüncelerini daha dikkatli yargılayabilirler.

Daha iyi bir yaklaşım ise ergenin düşüncelerine kulak vermektir. Bu dini inancı neden ilginç ya da tatminkâr bulduğunu özgürce ifade etmesine izin verin. Konuya ilişkin düşüncenizi yargılamaktan kaçınarak onunla paylaşın. Ona bu konular üzerinde düşündüğü için mutluluk duyduğunuzu söyleyin. Kendinizi buna hazır hissettiğinizde ise kendi dini inançlarınızla nasıl böyle iyi bir yaşam sürdüğünüzü anlatın ve görüşlerini sorun. Böyle davranarak onun konuya başka bir yönden bakmasının nedenini ortaya çıkarabilirsiniz.

Dini inançlarınıza sıkı sıkıya bağlı olsanız da bu dogmatik düşünme zamanı değildir. Şu an çocuğunuzu araştırmalara yüreklendirmeniz gerekmektedir. Eğer kendi dini inançlarınızın geçerliğine gerçekten inanıyorsanız ve inandığınız şeyler dünyanın gerçeklerine uygunsa o zaman araştırmalarda bulunan çocuğunuzun içtense sonunda sizin düşüncelerinize yakın bir inanç sistemi oluşturacağına dair kendinize güvenmelisiniz. Öte yandan, kendinizi dini inançlarınıza derinden bağlı hissetmiyorsanız ve onların büyük gerçeğe uygun olup olmadığından emin değilseniz çocuğunuzun bu tür bir araştırma içinde olmasını desteklemelisiniz. Belki de o sizin ulaşamadığınız bir takım şeyleri keşfedecektir.

Ergen çocuğunuz dinsel düşünceleri araştıracaktır. Soru şudur: "Siz bu araştırmanın bir parçası olmak, bu süreçte çocuğunuza sevginizi göstermek istiyor musunuz?" Cevabınız evet ise o zaman yine monologdan diyaloga bir geçiş yapmalı ve çocuğunuzla dini konuları açık ve dürüst bir şekilde tartışmak için elverişli bir ortam yaratmalısınız. Çocuğunuza sizden farklı düşünme hakkını tanımalısınız. Onunla hem kanıtları

paylaşmalı hem de bunlara zıt olan kanıtları dinlemelisiniz. Çocuğunuzun bir süreçten geçtiğini kabul etmeli ve onun kendi dini inançlarını oturtabilmesi için ona zaman tanımalısınız.

Bütün bu sayılan noktaları uygularsanız ergenin sevgi deposunu doldururken onun sevginizi hissetmesine ve entelektüel bağımsızlığını geliştirmesine olanak tanımış olursunuz. Ergen kendisinin deneyimleyeceği ve onun bu araştırmasında sizden gelen olumlu etkinin yardımıyla oluşturacağı dini inançlarını oluşturmuş olacaktır.

ERGEN ÇOCUKLARIMIZIN KENDİ KARARLARINI ALMA İHTİYACI

Değerler, ahlâk ve din alanlarında ergen çocuklarımızın birtakım kararlar alacağı açıktır. Ergen-ebeveyn arasında yaşanan çatışmaların altında yatan temel sorun, ergenlerin bağımsız kararlar verebilme hakkıdır. Ebeveyn onun bağımsız düşünme hakkı olduğunu görürse, ergenin kararlarının bir süreçten geçtiğini hissedebilirse ve bu zamanı kendi lehine çevirip sevecen bir tavırda anlamlı bir diyaloga uygun bir ortam yaratırsa ergen ebeveynin etkisine açık olmaya devam edecektir.

Ancak eğer ebeveyn temelsiz yaklaşımlar sergiler, ergenlerin neye inanacakları ve ne yapacakları konusunda dogmatik belirlemeler yaparsa çocuklarıyla aralarında düşmanca bir ilişki gelişmesine neden olur. Binlerce ebeveyn bu yoldan geçmiş ve çocuklarından uzaklaşmışlardır. Bunun üzerine ergenler de zaman zaman son derece zararlı olan arkadaş gruplarına ya da kendi istekleri, zevkleri ve mutluluklarını düşünerek ergeni aralarına kabul etmek isteyen diğer yetişkinlere yönelmişlerdir.

Unutmayın ki ergenler bağımsızlıklarını kazanmak için çaba sarf edeceklerdir. Bu, yetişkinliğe adım atmanın bir parçasıdır. İdeal ana babalar bunu ergenlerin geçmek zorunda oldukları bir gelişim aşaması olarak görür ve onların gelişi-

mini engellemektense işbirliği içine girmeyi tercih ederler. Bu değişken süreçte ergeni sevmek çok önemlidir. Ergen çocuğunuzun bağımsızlık olgusunu onun sevgi deposunu dolu tutarak ve bu bölümde önerilen yollara başvurarak beslerseniz ergen sorumluluk sahibi bir yetişkin olacak, toplumdaki yerini bulacak ve yaşadığı dünyaya bir katkıda bulunacaktır.

Bu kritik dönemde üstlerine düşeni yapamayan ebeveynler çocuklarını kendilerinden yıllar boyu uzaklaştırabilir ve onları dünyada kendi yerlerini bulmaya çabalarken bulabilirler. Ergen çocuklarının toplumsal, zihinsel ve duygusal bağımsızlıklarını geliştirebilecekleri bir ortam yaratmak ebeveynlerin çocuklarına verebilecekleri en güzel armağandır.

Bu aşamada bazılarınızın "Peki ama sınırlar ne olacak? Ya sorumluluklar?" diye sorduğunu biliyorum ve bu soruyu sorduğunuz için mutluyum. Bu sizin bu bölümde anlattığım şeyleri anladığınızı gösterir ve bizi bu konuları daha derinlemesine tartışmak istediğim 12. bölüme getirir. Aslında ben 11. ve 12. bölümlerin birlikte okunmasını ve tartışılmasını istiyorum, çünkü bunlar aynı madalyonun iki ayrı yüzüdür: bağımsızlık ve sorumluluk.

NOTLAR

1. Lawrence Steinberg ve Ann Levine, *You and Your Adolescent* (New York: Harper & Row, 1990), 150.
2. George Sweeting, *Who Said That?* (Chicago: Moody, 1995), 302.
3. Ibid., 370.
4. Lawrwncwe Kutner, *Making Sense of Your Teenager* (New York: William Morrow, 1997), 44.

12. bölüm



SEVGİ VE SORUMLULUK

Babası, Michael ile birlikte birkaç hafta boyunca çalışarak onardıkları eski bir araba satın aldı. Michael ehliyetini aldığında babası ona araba kullanmanın bir takım püf noktalarını öğretti. İlk zamanlar çalışmak için akşam saatlerini seçtiler. Daha sonra Michael gece kullanmayı öğrendi. Bir haftasonu babası Michael'a arabayı verdi ve kamp yerine kadar arabayı Michael kullandı. Michael ehliyetini alana kadar her şey yolunda gidiyordu.

Michael kendi kendine "Yaşasın, artık özgürüm! Babamın artık benimle gelmesi gerekmiyor" diyerek arabasını istediği zaman, istediği şekilde kullanabileceğini ve canı nereye isterse oraya gidebileceğini hayal etmeye başladı. Babasının arabasını ne zaman, hangi şartlarda kullanacağını ve nerelere gidebileceğini belirleyen kuralların olması gerektiği konusundaki ısrarını ise hiç anlayamadı.

Michael'in öğrenmek üzere olduğu şey özgürlük ve sorumluluğun aynı madalyonun iki farklı yüzü olduğu, biri olmadan diğerinin asla var olamayacağıydı. Bu yetişkin dünyasında her zaman geçerli olan bir durumdur ve ergenler de bu gerçeği öğrenmek durumundadırlar. Yetişkinler aylık ödeme sorumluluğunu alabildikleri sürece bir evde yaşama özgürlüğüne sahiptirler. Elektrik idaresi, müşterisi aylık faturaları ödeme sorumluluğunu üstlendiği sürece ona elektriği kullanma özgürlüğü sunar. Bütün hayatımız özgürlük ve sorumluluk kuralları çerçevesinde şekillenmiştir. Bunlar birbirlerinden asla ayrılmayan iki olgudur. Elbette ergenler bu gerçeğin farkında değildir ve onların bu keşfi yapmasına yardımcı olmak da ailelerin görevidir.

Seven ebeveyn çocuğunun bağımsızlık duygusunu destekler, Buna bağlı olarak da ebeveyn sevgisi, ergene kendi davranışlarından kendisinin sorumlu olduğunu öğretme anlamına gelir. Sorumluluk sahibi olmadan yaşanan bağımsızlık duygusu ergende özgüven eksikliğine, anlamsız davranışlara ve sonuçta da onun hayattan sıkılmasına ve depresyona girmesine yol açar. Özdeğerimizi bağımsız yaşayarak kazanmayız. Bizim değerimiz sorumluluk duygusundan gelmektedir. Bağımsızlık ve sorumluluk bize olgun bir yetişkinliğe giden yolu açar. Bağımsızlığını ve özbenliğini oluşturmaya çalışırken aynı zamanda yaptığı hareketlerin sorumluluğunu da almayı öğrenebilen bir ergen kendine güveni tam, nesnel düşünebilen ve çevresindeki yaşama uyum sağlayabilen bir insan olacaktır. Sorumluluk duygusunu öğrenemeyen ergenler ise sorunlu ergenler ve ileride de sorunlu yetişkinler olacaklardır.

KURALLARIN ROLÜ (SINIRLAR)

Sorumluluk sınırlar koymayı gerektirir. Bütün insan toplulukları kurallar adı verilen sınırlara sahiptir. Sosyal sınırlar olmadan toplum kendi kendini yok eder. Eğer herkes kendince doğru olan şeyi yapsaydı yaşam bir kaosa sürüklenirdi.

İnsanların büyük bir çoğunluğu kurallara uyarsa ve sorumluluk sahibi vatandaşlar olurlarsa toplum iyiye gider. Ama eğer bireylerin önemli bir kısmı kendi bildikleri gibi sorumsuzca yaşamayı seçerlerse toplum bu durumun getireceği olumsuz sonuçlarla boğuşmak zorunda kalır. Batı toplumumuz birçok ergen ve yetişkin açısından düşünüldüğünde sorumsuz yaşamanın getirdiği olumsuzluklarla boğuşmaktadır. Bunun kanıtı da her gün işlenen cinayetler, tecavüz, hırsızlık ve diğer şiddet olaylarıdır. Sorumsuz davranışlardan sadece bireyler değil toplumun büyük bir kesimi zarar görmektedir.

Aile içinde kuralları ve sınırları koyan ve ergenin bu sınırlar içinde sorumluluğunu bilerek yaşadığını gözlemleyen kişiler ana babalardır. Aileler sınırlar koyarsa gençler isyan eder düşüncesi doğru bir düşünce değildir. Gerçekte bir araştırma, "Ergenlerin büyük bir çoğunluğunun ebeveynlerinin onlara çoğu zaman mantıklı ve sabırlı davrandığı duygusunu taşıdığı ve yarısından fazlasının da "Bazı olaylarda katı davrandıklarında onlara kızsalar da haklı olduklarını düşündüklerini kabul ettiklerini" ortaya çıkarmıştır (1). Temple Üniveristesi'nde psikoloji profesörü olan Lawrence Steinberg'in gözlemlediği şudur: "Ergenleri başkaldırıya iten otorite iddiası değil, gücün keyfi bir şekilde kullanımı, kurallar hakkında az bilgi verilmesi ve karar hakkı tanınmamasıdır" (2). Sorun ana baba otoritesi değildir. Problem otoritelerini sevgisiz ve zorlayıcı bir tavırla ifade eden ebeveynlerdir. Çocuğunuz küçükken keyfinize göre kurallar koyabiliyordunuz ve çocuğunuz bu kurallara uymasa da böyle bir şey yapmaya hakkınız olup olmadığını hemen hiç sorgulamıyordu. Ama ergenler sizin koyduğunuz kuralların doğruluğunu sorgulayacaklardır. Kuralların onların yararı gözetilerek mi yoksa sadece sizin kaprisleriniz yüzünden mi kondüğünü anlamaya çalışacaklardır. Onlara "Bunu yap, çünkü ben yapmanı söylüyorum" dediğinizde ergenler bunu dinlemeyecektir. Böyle zorlayıcı bir yaklaşımı sürdürmeye devam ederseniz ergen çocuğunuzun isyan edeceğinden emin olabilirsiniz.

ERGEN ÇOCUKLARINIZLA BİRLİKTE KURALLAR OLUŞTURUN

Ergen bağımsızlık duygusunu geliştirdiği için kural oluşturma ve sonuç belirleme aşamalarının bir parçası olması gerekir. İdeal ana baba çocuklarına karar hakkı verir ve onlara doğru ve uygun kuralların neler olduğu konusunda görüş bildirme hakkı tanır. Ebeveynler kendi düşüncelerinin nedenlerini ergenlerle paylaşmalı ve koydukları kuralların ergen için neden iyi olduğunu düşündüklerini göstermelidirler. Bunu yapabilen ebeveynler ergenin bağımsızlık ihtiyacını beslerken ona bir yandan da sorumluluk olmadan özgürlüğün olamayacağını öğretebilecekleri bir ortam hazırlamış olurlar.

Böyle açık "aile forum"larında ebeveynler otorite olmayı sürdürürken çocuklarıyla birlikte olma şansı yakalayabilirler. Ana babalar son sözü söyler ama eğer o konu hakkında çocuklarının da duygu ve düşüncelerini alırlarsa daha iyi bir atmosfer yakalayabilirler. Kuralın belirlenmesi konusunda kendi fikrini söyleyebilen ergen, o kuralın doğru olduğuna daha çok inanır ve isyan etme yolunu seçmez. Araştırmalara göre; "Ebeveynlerinin her zaman haklı olduğunu savunduğu gençlere kıyasla ebeveynleriyle birlikte tartışabildikleri bir ortama giren kimi ergenler daha sevecen ve saygılı oluyorlar ve ileride ana babalarına benzemek istediklerini söylüyorlar" (3).

Ebeveynler sadece sınır koymakla sorumlu değildir aynı zamanda bu kurallar ihlâl edildiğinde sonuçlarını uygulamakla da yükümlüdürler. Burada da ergenler eğer sonuçların neler olacağı konusunda fikirlerini söylerlerse kuralların doğru olduğuna daha çok inanacaklar ve ana babaları sonuçları uygulamaya başladığında isyan etmeyeceklerdir. Ana babalar olarak unutmamalıyız ki ergen çocuklarımızı yetiştirirken amacımız bir tartışmayı kazanmak değil, bağımsızlıklarını kazanırken onlara sorumluluk sahibi olmayı öğretmektir. Kural şudur: "Eğer sorumluluğu üzerine alabiliyorsan o zaman

özgürsün. Ama eğer sorumluluğu taşıyamayacaksan o zaman özgür olmaya hazır değilsin demektir.) Ergen çocuklarımız bu iki olgunun her zaman beraber işlediğini anlarlarsa onlara sadece ergenlik yıllarında değil daha ilerki yıllarda da hizmet edecek olan temel dersi kavramış olurlar.

SEVGİNİN ÖNEMİ

Ana babalar bu bağımsızlık ve sorumluluk sürecinin akıcı bir şekilde devam etmesini istiyorlarsa bu süreci sevgi yakıtıyla beslemelidir. Ergenler ebeveynleri tarafından sevildiklerini hissederlerse -ebeveynlerinin onları düşündüğünü anlarlar ve kuralların sadece kendilerinin iyiliği için konduğunu görürlerse- bağımsızlık ve sorumluluk duyguları gelişmeye başlar. Çocuğunuzun sevgi deposunu dolu tutarsanız onun isyankâr tavırlarının seyrek ve geçici olduğunu görürsünüz. Öte yandan eğer ergen sevildiğini hissetmezse -kuralları keyfi ve bencil bir tavırla koyduğunuzu düşünürse ve sizin onun değil de kendi başarınızı ve adınızı düşündüğünüzü hissederse- büyük olasılıkla koymuş olduğunuz bu kurallara ve bu kurallara uyması için onu zorlamanızdan dolayı da size karşı çıkacaktır.

Unutmayın, ergenleri baskı yoluyla kontrol etmeye çalışırsanız başarısız olursunuz. Baskı, sevginin yaratmaya çalıştığı şeyi, yani ebeveyne karşı oluşan saygı duygusunu destekiemez. Sevgi iyiler için dünyadaki en güçlü silahtır. Bunu hatırlayan ve ergene sevgilerini iletmek için bilinçli bir şekilde çaba harcamayı sürdüren ana babalar ona bağımsızlık duygusu aşılarken sorumluluk duygusunu öğretmek için ilk ve en önemli adımı da atmış olurlar.

Ergenlik konusunda tanınmış bir uzman olan Steinberg "Ebeveynler çocuklarının artık onlardan sevgi istemediğini ya da sevgilerine ihtiyacı olmadığını düşünüp geri çekilirse, ergenler kendilerini terk edilmiş hissederler. Çok basma kalıp gelebilir ama ergen çocuğunuza verebileceğiniz en önemli şey

sevgidir" der (4). Ergen çocuğumuzun gelişmekte olan bağımsızlık ve sorumluluk duyguları üzerinde işbirliğine girebileceğimiz ortamı ona verdiğimiz sevgiyle hazırlarız. Bunu da belirttikten sonra artık ergenler için kurallar koyma süreci üzerinde durmaya hazırız demektir.

ÖZEL BİR AİLE FORUMU

Çocuğunuz küçükken koyduğunuz kuralların sizin isteğinize göre ergenlik yıllarına aktarılamayacağı şu ana kadar verilen bilgiler ışığında gayet açıktır. Ergen şu anda yaşamının farklı bir aşamasındadır bu da koyduğunuz kurallar üzerinde tekrar düşünmenizi ve o kurallara yeni bir şekil vermenizi gerektirmektedir. Aile kurallarına uymadan, dikkat etmeden ve bu kurallar üzerinde konuşmadan ergenlik çağına kolayca "kaymaya" çalışan ana babalar ileride çocuklarının bu duruma isyan ettiklerini göreceklerdir. İdeal ana babalar bir aile forumu düzenler burada çocuklarının artık bir ergen olduğunu kabul ettiklerini açıklayarak ona daha çok özgürlük ve sorumluluk sunabilmek için aile kurallarının tekrar gözden geçirileceğini belirtirler.

Ergen bunu görmeden önce bu gerçeği kabul eden ebeveynler ergenin saygısını kazanmakla kalmayıp ayrıca onun dikkatini de çekmiş olurlar. Ergenler daha çok sorumluluk ve daha çok özgürlük isterler. Bu onların katılmaktan mutluluk duyacakları bir aile forumu olacaktır.

Böyle bir aile forumu için öneriler ve ergene bu forumun amacını anlatan bir giriş örneğini ek 2'de bulabilirsiniz. Yaşamak zorunda olduğu çocukça kurallardan [illegible] başlamadan önce böyle bir aile forumu yapmanız son derece güçlü bir zekânın ürünü olan bir stratejidir. Gelişmekte olan bağımsızlık ve sorumluluk duygularını ailesiyle [illegible] paylaşabileceği bir ortam bulan bir ergen, bu [illegible] böyle bir forumun olmasını altı aydır isteyen bir ergenden daha istekli olacaktır.

İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ Atatürk Kitaplığı Müdürlüğü KÜTAHYA Atatürk Paşa İl Halk Kütüphanesi

KURALLAR ÜZERİNE BİR KAÇ KURAL

Ancak, çocuğunuz 15 yaşındaysa ve siz daha önce hiç böyle bir forum yapmamışsanız, koymuş olduğunuz kuralları yeniden gözden geçirmeye başlayarak çocuğunuzu şaşırtmak için hiçbir zaman geç kalmış sayılmazsınız. Size kural koymak ve böyle bir forumda sonuç değerlendirmesi yapmak için üçer yol önermeme izin verin.

1. Kuralların Sayısı Olabildiğince Az Olmalı

16 maddelik bir aile kuralları listesi hazırlamak zamanınızı almakla kalmaz, çok da kolay görmezden gelinir. Bu, az olanın makbul olduğu sayılı yaşam alanından biridir. Çok fazla kural ergeni ezer, akılda uzun süre kalmaz, ebeveynleri baskı yöntemine iteceği için onlar için bir kâbus olur ve hayatı çok sert kılar. Ergenlerin doğallığa ve huzura ihtiyaçları vardır: Çok fazla sayıda kural onları paranoyaya sürükler ve korkmalarına neden olur.

Gerçekten önemli konular hangileridir? Bu sorunun klasik cevabı ergene psikolojik, duygusal ve sosyal açılardan zarar verebilecek şeyleri önleyici ve ona amaçlarına ulaşmasında yardım edecek olan şeyleri destekleyici konular olmalıdır. Sorumlu yaşam, yıkıcı şeylere hayır, yapıcı şeylere evet demektir.

Kurallar bu hedefe giden yolu göstermelidir. Bu bölümün ilerleyen kısımlarında ergen sorumluluğunun farklı alanlarına göz atacağız ve bu ilkeyi uygulamaya çalışacağız. Kuralların amacı, ergenin yaşamının her saniyesini düzenlemek değildir. Asıl hedef ergenin içinden seçim yapabileceği önemli sınırlar belirlemektir. Unutmayın, Tanrı sadece on kural belirtmiştir - bunlara On Emir denir (5)- ve İsa da bunların hepsini iki maddeyle özetlemiştir (6). Siz Tanrı kadar yüce olamayacağınıza göre muhtemelen ondan biraz daha fazla kural belirleyeceksiniz.

2. Kurallar Olabildiğince Açık Olmalı

Belirgin olmayan kurallar hem ebeveyn hem de ergen için kafa karıştırıcı olabilir. "Mantıklı bir saatte evde ol" cümlesini ergen ve ebeveyn kesinlikle farklı yorumlayacaklardır. "Akşam saat 10:30'da evde ol" ise gayet açık bir cümledir. Ergen bu kuralı çiğneyebilir ama kuralın anlamı gayet açıktır. "Sakın belirtilen hız limitini 10 km'den fazla aşma." Araba kullanabilecek kadar zeki olan bir insan bu kuralı anlamakta zorluk çekmeyecektir.

Kural açıkça belirtilmişse ergen kuralı bozduğunu bilecek ve hatasını örtmeye çalışacaktır. Hatta öyle bir şey olmadığına dair sizinle tartışmaya girecektir. Bu hareketine bir kılıf uyduracaktır. Ama ergen kuralın çiğnendiğini bilmektedir. Bununla birlikte eğer kural yeterince açık değilse, ana babanın kuralın bozulması hakkındaki yargısı üzerine tartışacaktır. Açıkça belirtilmemiş kurallar tartışma için ortam hazırlar. Böyle durumlarda ergenler sahneye çıkıp son derece iyi bir performans sergilerler. Açıkça belirtilen kurallar bu tür performansların oluşmasını önler.

3. Kurallar Olabildiğince Adil Olmalı

Burada "Olabildiğince" diyorum, çünkü hiçbirimiz neyin adil olduğunu anlamak konusunda mükemmel değiliz. Siz ve çocuğunuz bir kuralın adil olup olmadığı konusunda tartışabilirsiniz. Aranızda açık bir diyalog geliştirip birbirinizin bakış açısını anlamaya çalışarak neyin adil olduğu konusunda bir sonuca ulaşabilirsiniz. Ergenin iyiliğine hizmet edeceğini düşündüğünüz bir kural konusunda ikna olduysanız bu kuralı değiştirmeyin ama eğer fikrinizi değiştirmenizin çocuğunuza bir zararı dokunmayacağını hissederseniz değiştirebilirsiniz.

Ergen için adil olmak çok önemlidir. Daha önce de belirttiğimiz gibi, ergen değerlerle, ahlâk kurallarıyla, mantığıyla ve aklıyla bir mücadele içersindedir. Doğruluk hissi zedelenecek

olursa öfkelenecektir. Ebeveyn tartışmayı keser, kuralı kendi isteğine göre belirler ve ergenin öfkesiyle baş etmeyi reddederse ergen kendini geri çevrilmiş hissedecek ve daha sonra da ebeveynine öfke duyacaktır.

Kuralları belirlerken ebeveyn ergenin söz konusu kuralın adil olup olmadığı konusundaki kaygılarına uygun olarak hareket etmelidir. Eğer ergen o kuralın adil olduğuna karar verirse ebeveyni kuralı uygulamaya koyduğunda başkaldırmayacaktır. Bu da bizi sonuçlar konusuna getirir.

CEZALARA İLİŞKİN KURALLAR

Sonuçları olmayan kurallar değersizdir hatta bundan da öte kafa karıştırıcıdır. Ergenler kendilerini kurallar bozulduğunda bunların sonuçlarıyla savaşmak zorunda bırakan ve bu kuralları sevgiyle değil de zorla aşılamaya çalışan ebeveynlere saygı duymazlar. Sonuçlara katlanmak yetişkin hayatında önemli bir gerçeği oluşturur. Konut kredimi düzenli ödemezsem gelecek ay ek finansman borcu ödemek durumunda kalırım. Eğer üç ay içinde ödemelerimi yapmazsam evimden çıkarılırım. Hız limitini aşar, trafik cezası alırsam para cezası ödemekle kalmam, sigorta primlerim de artar. Yaptığımız şeylerin sonuçları ağır olabilir ama bu bizim sorumluluk duygumuzu besler. Karanlıkta görülen mavi bir ışık, sürücünün ayağını gaz pedalından çekmesini sağlar. Yaptığımız şeylerin ardından ödeyeceğimiz bedel de bizi kuralları izlemeye motive eder.

İşte size sonuçları belirtmenize ve bu konuda uyarı yapmanıza yardımcı olacak üç madde.

1. Sonuçlar Kurallar İhlal Edilmeden Önce Belirlenmelidir

Sosyal yasaların büyük bir kısmı bu kavramda birleşir. Konut kredisi ödememi kaçırdığım takdirde ne kadar ek ücret ödeyeceğim önceden belirlenmiştir. Banka ya da ilgili kuruluş

ödeme sözleşmemi ihlal ettiğimde bana keyfi olarak "gecikme zammı" uygulamayacaktır. Çoğu kent ve eyalette trafik kurallarının ihlali durumunda ödenecek ceza tutarı o kural ihlal edilmeden önce belirlenmiştir. Eğer biz ergen çocuklarımızı yetişkinler dünyasına hazırlıyorsak sizce bu kuralı onlar genç-ken uygulamak mantıklı değil midir?

Ülke genelinde daha önce hiç bu şekilde düşünmemiş sayısız ebeveyne rastlamak beni şaşırttı. Bu ebeveynler ergen kuralı ihlal edene kadar bekleyip daha sonra da genelde öfkeli bir tavır takınarak bu ihlalin sonucunu çocuklarına bildirmektedirler. Sonucun içeriği de ebeveynin o an içinde bulunduğu duygusal duruma göre belirlenmektedir. Bu sonucun adil olduğunu düşünen ergen sayısı ise sıfırdır. Öte yandan eğer ebeveynler iyi bir ruh hali içindelerse kural ihlalinden sonra hiçbir yaptırım uygulamayabiliyorlar. Bu keyfi yöntem ergenin kafasını karıştırmaktadır.

Ben kural ihlalinin sonuçlarının kuralların oluşturulduğu an belirlenmesinden yanayım. Bu şekilde ergen de bu sürecin bir parçası olabilir. Eğer ergen kuralların belirleniş aşamasının bir parçası olacaksa neden sonuçların da belirlenmesinde rol oynamasın? Ergenlerin adil olmak konusunda endişeleri olduğunu gözlemlemiştik. Sonuçları belirleme aşamasına katılmalarına izin verecek olursak ahlâk yargılarının gelişimine yardımcı olmuş oluruz. Çoğunlukla ergenler kendi üstlerine ebeveynlerinin yapacağından daha fazla gideceklerdir. Belirlenmiş bir kuralın ihlali sonucu ergen çocuğunuzun bir hafta boyunca araba kullanmasını yasaklamanın adil bir ceza olacağını düşünebilirsiniz. Ergen de bu sürenin iki hafta olmasını önerebilir. Önemli olan ergenin doğru bulduğu bir ceza üzerinde anlaşmaktır.

Önceden kararlaştırılmış cezalar konusunda anlaşmanın önemi şudur; ihlal gerçekleştiğinde ebeveyn de ergen de sonucun ne olacağını bilirler. Ebeveyn beklenildiği gibi öfkeli bir tepki vermez. Ergen de sonucun belirlenme aşamasında

rol aldığından cezanın adil olduğunu bilecektir. Eğer evin içine futbol oynanmayacağına önceden karar verilmiş olursa ve bu kuralın ilk ihlalinden sonra topun iki gün süresince arabanın bagajına kilitlenerek aynı ay içinde bu kuralın ikinci kez ihlal edilmesi halinde topun bagajda bütün bir hafta boyunca kalacağı konusunda bir sonuca varılacak olursa, ebeveynin bu konuda çocuğuna söylenmeyecek, oyunu yarıda keserek topa anında el koyabilecektir. Ergen o an üzülebilir ama bu cezanın haklı bir ceza olduğunu da kabul edebilecektir.

Sonuçları bir kuralın ihlalinden önce belirleyen ebeveyn pek çok sıkıntıdan kurtuluyor. Ebeveynler daha az hayal kırıklığına uğramakta ve ergenler de doğrunun kazandığını görmektedir. Ergenlerin sorumluluk sahibi yapma amacımıza bir adım daha yaklaşmış bulunuyoruz.

2. Cezalar Sevgiyle Belirlenmeli

Ebeveynler ihlal sonucu ortaya çıkan cezaları güle oynaya uygulamamalıdır. Yanlış bir ceza hem yetişkinde hem de ergende üzüntü yaratabilir. Hangi yetişkin trafik kuralını ihlal ettikten sonra ceza yazarken kendisine gülen bir polis memuruna kızmaz? Ergenler onlara yanlış yaptıkları bir şey için ceza verirken zevk alıyor görünen ebeveynlerine de aynı şekilde öfke duyacaklarıdır. Ana babalar cezaları uygularken sert ve soğuk tavırlar sergilememelidirler. "Sana söylemiştim. Eğer beni dinleseydin bu kargaşaya düşmezdin" gibi bir ifade ebeveynlerin düşkırıklığını hafifletebilir ama bu ergen üzerinde olumlu bir etki yaratmayacaktır.

Ergen çocuklarımızın herhangi bir kuralı ihlal etmiş olsalar bile bizim onları sevdiğimizi bilmeye ihtiyaçları vardır. Onların ilgiye ve anlayışa ihtiyacı vardır, biz ebeveynlerin cezaları hafifletmesine cezalar karşısında geri çekilmemize değil.

"Bu hafta arabayı alamaman senin açından çok zor olacak biliyorum. Keşke anahtarlarını almak durumunda olmasay-

dım. Ama kuralı ve bu kuralın ihlali halinde ortaya çıkacak sonuçları biliyorsun. Seni sevdiğim için başka bir seçeneğim yok. Kuralı çiğnemenin acısını sana tattırmak zorundayım." Ergene karşı oluşturulan bu empati ve gösterilen anlayış ergenin cezanın adil ve sevgiye yönelik olduğunu kabul etmesine yardım edecektir. Ergen üzülse de cezayı bu denli nazik ve anlayışlı bir tavırda uygulayan ana babaya kızmayacaktır.

Böyle bir konuşmadan sonra son olarak ergenin temel sevgi dilini konuşmak uygun bir hareket olacaktır. Örneğin ergenin temel sevgi dili fiziksel temas ise onun sırtına vurmanız ya da ona sarılmanız siz anahtarlarla yanından ayrılırken ona çok şey ifade edecektir. Ergenin sevgi dili hizmet davranışları ise ona en sevdiği tatlıyı yaparsanız onun arabayı kaybetmekten duyduğu acının dinmesine ve sevgi deposunun dolmasına yardım etmiş olursunuz. Ergenin temel sevgi dili onay sözleri ise verdiğiniz cezayı bildirdikten önce ve sonra ona güzel sözler söylerseniz sizin sevginizden emin olmasını sağlamış, hem de verdiğiniz cezayı katlanılabilir kılmış olursunuz. Bu, ergen çocuğunuzun temel sevgi dilini anlamanızın son derece önemli olduğu başka bir durumdur. Diğer sevgi dillerini de konuşmak hiç kuşkusuz yerinde olacaktır ama onun temel sevgi dilini konuşmanız kadar etkili olamayacaktır.

3. Cezalar İstikrarlı Bir Şekilde Uygulanmalıdır

Cezalar ebeveynin kaprislerine göre belirlenmemelidir. Doğal olarak hepimiz duygularımızdan etkileniriz. Ebeveynler kendilerini iyi hissediyorlarsa ve olumlu bir ruh hali içindelerse çoğu zaman çocuklarının kuralları çiğnemesini görmezden gelme eğilimindedirler. Ama eğer kötü bir ruh hali içindeyseler, stres altında ya da işyerinde birisine kızmışlarsa bir aile kuralı çiğnendiğinde ergenin üzerine çok fazla giderler. Bu tip bir istikrarsızlık ergenin kalbinde öfke, hayal kırıklığı ve karmaşa yaratacaktır ve ergenin doğruluk hissi yara alacaktır. Ergen öfkelenecek, büyük olasılıkla bu durumunu da bir tartışma ve saldırgan hareketler izleyecektir.

Cezaları kurallar çiğnenmeden belirleyen ana babalar çocuklarının cezaların belirlenmesinde rol oynamasına olanak sağlarlar. Cezaları sevgilerini de katarak belirleyen ebeveynlerin hareketlerinde istikrar söz konusudur. İdeal olanı sonuçları kibarca, kararlı bir şekilde ve değişmeyen bir sevgiyle uygulamaktır. Bunu başarabilen ebeveynler ergenin sorumluluk duygusunu kazanmasına yardım edebilirler. Ergen her zaman hoşnut olmasa da bu süreçte etkin olmak isteyecektir.

SORUMLULUK ALANLARI YARATMAK

Fazla ayrıntıya girmeden ergen çocuğunuzun bağımsızlık olgusunu beslerken ona sorumluluk duygusu kazandırmayı öğretmenize yardımcı olacak kurallar ve cezalar gerektiren aile yaşantısının bazı alanlarına bir göz atalım. Kurallarınızı bu iki sorunun cevabını düşünerek oluşturun: 1-Ergen çocuğumun olgun bir yetişkin olabilmesi için ona yardımcı olacak önemli konular hangileridir? 2-Hangi olası tehlikeler önlenmelidir ve ne gibi sorumluluklar öğrenilmelidir? Evet, ergeni ve diğer başka insanları fiziksel ya da duygusal bakımlardan zararlı olabilecek bir takım söz ve hareketlerden korumak için kurallar yasaklara dönüştürülmelidir. Ama diğer kurallar ergenin olgunluğunu arttıracak ve onun çevresindeki insanların hayatlarını zenginleştirecek olumlu davranışlar edinmesine yardımcı olacak şekilde konmalıdır.

İşte ergenlerin ve ebeveynlerin kurallar ve cezalar oluşturmaya gereksinim duydukları en yaygın alanlardan bazıları:

1. Ev Halkına İlişkin Fırsatlar

Görev yerine *fırsat* dedim, çünkü fırsat kulağa daha olumlu gelen bir sözcük. Gerçekte bir aile yaşamında ikisi de mevcuttur. Sağlıklı bir ailede hayatın olumlu bir şekilde akabilmesi için her bireyin yapması gereken belli bir takım görevleri vardır. Bununla birlikte bu tip görevler aile bireylerinin birbirle-

rine hizmet davranışlarında bulunmaları için de fırsat yaratır. Son yıllarda toplumumuzda başkalarına hizmet zihniyeti önemini yitirmiştir. Oysa aramızda en saygı gören kişilerin hizmet davranışlarında bulunanlar olduğu da bir gerçektir. Bencil ve yalnızca kendisine hizmet eden insan iş hayatında başarılı olabilir ama toplum içinde hemen hiç saygı görmez.

Ergenler aileleri dışında insanlara hizmet etmeyi öğreneceklerse başta ailelerine hizmet etmeyi öğrenmelidir. Ergenlerin aile bireylerinin hayatlarını kolaylaştıran gerçek ev içi sorumlulukları almaları gerekir. Bu sorumluluklar her evde farklıdır ama bunlar yaşça daha küçük olan bir kardeşe yardım etmek, yemeğin hazırlanmasına katılmak, arabayı yıkamak, evcil hayvan besleniyorsa onunla ilgilenmek, çimleri biçmek, çiçek dikmek, budamak, yerleri elektrik süpürgesiyle almak, dolapları temizlemek, toz almak ve çamaşır yıkamak gibi şeyler olabilir. Bu sorumluluklar zaman zaman değişebilir ve bu da ergene ev bakımının çeşitli aşamalarında iş yapmayı öğrenme fırsatı sunar.

Ergenin kendisini ailenin bir parçası olarak görmesi ve bir ailede her bireyin bir sorumluluğunun olduğunu anlaması önemlidir. Ergen her geçen gün daha çok beceri kazanır. Bu yalnızca onun ev dışında bir şeyler yapmak için daha çok özgürlük kazanması değil, evin içinde de daha çok sorumluluk alabilmesi anlamına gelir. Ergen doğal olarak sekiz yaşındaki kardeşinden daha çok sorumluluk sahibi olacaktır. Bu sorumluluklarla beraber ergen gece geç saatlere kadar oturma, aileden ayrı daha çok zaman geçirme gibi özgürlükler kazanır. Bence bu tür özgürlükler her zaman uygun sorumluluklara bağlı olarak verilmelidir. Ergen eğer üzerine ciddi biçimde sorumluk alabilecek kadar olgun olduğunu hareketleriyle gösteriyorsa o zaman daha çok özgürlük yaşayabilecek kadar da olgunlaşmış demektir.

Kuralların belirlendiği ve cezaların açıklandığı aile forumunda aile bireyleri bu kuralı açık bir şekilde anlamalıdır. Bu çerçevede ebeveynler ergeni ev içi görevlerini yapması için

zorlama yoluna gitmezler. Bunun yerine ergen istekli bir şekilde sorumluluk yüklenerek olgunluğunu gösterebilme fırsatı elde eder ve böylece de daha çok özgürlük kazanır. Ergen kendisine verilmiş olan aile içi sorumluluklarını yerine getirmeme yolunu seçecek olursa bunun cezası ergene verilmiş olan özgürlüklerin kısıtlanması olur. Örneğin aileye ait olan arabayı kullanan ergene cumartesi akşamı arabayı yıkama sorumluluğu verilmişse ve bu görev yerine getirilmediği takdirde verilecek olan ceza arabaya iki gün süresince el koyulması olacaksa, ideal ebeveyn arabayı yıkaması için ergene ısrar etmez. Bu bir seçimdir. Ergen ya bu sorumluluğu kabul eder ve daha sonra ona verilecek olan özgürlükleri hakkeder ya da olgun davranmamayı ve bunun sonucu olarak da özgürlükleri kaybetmeyi göze alır. Emin olun, ergen özgürlükleri hakketmeyi seçecek, ebeveyn de zamanını ve enerjisini ergenin arabayı yıkayıp yıkamadığını düşünerek harcamayacaktır.

Kural gayet basittir: Ergen sorumluluklarını yerine getirirse kendini genç ve olgun bir insan olarak görüp iyi hissedecek ve sınırsız özgürlüğün nimetlerinden faydalanacaktır. Varsayalım, yaşı küçük olan bir ergenden akşam yemeğinden sonra herkes masadan kalkınca bulaşıkları bulaşık makinesine koyması, kalanı elde yıkaması ve bütün bu işleri bir saat içinde halletmesi istendi. Bu sorumluluğunu yerine getirmediği takdirde ergene bir sonraki aile yemeğine katılamama cezası verilir ve bunun yanında da ergenin ailesi yemek yerken pizza sipariş etmesi ya da arkadaşlarıyla dışarı çıkması yasaklanır. Böyle bir anlayışta olan ana baba çocuğu yemek masasından kalkıp telefonda arkadaşıyla konuşmaya gittiğinde ona bağırmayacaktır, çünkü ergen kuralları bilmektedir. Ana babaların tüm yapması gereken, ergenin kuralları çiğnediğinde bunun cezasını çekecek olduğunu bilmesini sağlamaktır. Bu durumda ergenlerin çoğu sadece bir yemeğe katılmayacaktır, bundan emin olun. Telefondaki arkadaşlarına, "Şimdi gitmeliyim. Hayatım buna bağlı. Seni sonra ararım" derken duyabilirsiniz

onu. Ergen sorumluluğu ve özgürlüğü öğrenmektedir. Yemek yeme özgürlüğü çalışma sorumluluğu ile bağlantılıdır. Ne tesadüftür ki Kutsal Kitapta böyle bir kural için bir örnek vardır. Hıristiyan dünyasında 12 havariden biri olan Paul "İnsan çalışmazsa yemek de yiyemez" demiştir (7). Bu ergenler için de geçerlidir.

2. Okul Ödevi

Ergenin eğitimi konusundaki önemli konular nelerdir? Bu sizin ve çocuğunuzun beraber yanıtlayacağınız bir sorudur. Çoğu ana baba liseden mezun olmanın şart olduğunu düşünecektir. Batı kültüründe lise diploması olmayan bir gencin iyi bir yetişkin hayatı yaşaması mümkün değildir. Eğer ebeveyn buna katılıyorsa lise diplomasının alınmasının da şart olduğuna inanıyor demektir. Bunun üzerine "Ergenin bu amaca ulaşmasına yardımcı olacak kurallar nelerdir?" diye sorabilirsiniz. Bu kurallar genelde okula devam etmek ve okul ödevlerinin başarıyla teslim edilmesi konularını içerir. İkisinin de değerlendirmesi ana babaya düzenli bir şekilde gelen karnelerde belirtilmektedir. Kurallar çok basit olabilir: Hastalanıp evde ya da hastanede yatmadıkça okula devam etmek ve bütün okul ödevlerinin ve projelerinin eksiksiz bir şekilde yapılması gibi. Ergen okula devam kuralını çiğnerse ceza olarak okulda kırdığı her gün için cumartesi günleri evde oturup bir kitap okuyabilir ve okuduğunu ana babasına sözlü olarak anlatabilir ve okulda olması gereken saatlerde dışarı çıkması yasaklanabilir. Böyle bir ceza karşısında ergenler büyük olasılıkla sadece bir cumartesi gününü kaybetmeyi göze alacaklardır.

Okul ödevlerinin iyi yapılıp yapılmadığını kontrol etmek biraz daha zordur ama normalde bu çocuğun karnesinde belirtilebilir ve/veya öğretmeniyle yapılan görüşmede ortaya çıkabilir. Ebeveyn ergenin ev ödevlerini tamamlamadığını ve/veya okuldaki performansının ortalamanın altında olduğunu fark ederse çocuğuna ceza olarak öğretmen notunu yükselt-

meyeceğini söylemiş olsa da ev ödevini cumartesi ya da pazar günü yaptırabilir ve bu "not almak için yapılmayan" ev ödevlerini yakından takip edebilir. Bu tip kurallar ve cezalar ebeveyni ergeni her gün takip etmekten kurtaracaktır. Ergen sorumluluğunu yerine getirmeyi ve daha eğlenceli şeyler yapmak için cumartesi ve pazar günleri özgür olmayı seçecektir ya da sorumluluğunu yerine getirmediği için o özgürlüğü kaybedecektir.

3. Otomobil Kullanımı

Ergenin araba kullanması bir hak değil ayrıcalıktır. Ergenlerin istedikleri zaman kendilerine araba almaya ya da ailenin arabasını kullanmaya yetkileri yoktur. Araba kullanmak sorumlu davranışlar sergileyerek kazanılan bir özgürlüktür. Ergen ehliyet alacak yaşa gelene kadar bu gerçeği iyice kavramalıdır. Burada da ergenler yine sorumluluk ve özgürlük arasındaki ilişkiyi anlamak durumundadırlar. Çoğu ebeveyn ergen çocuklarının araba kullanabilme özgürlüğüne sahip olmalarını istemektedir ama bir çoğu da bu özgürlüğü araba kullanma sorumluluğu ile birlikte düşünmemektedir. Sonuç olarak ergenler araba kullanmayı geri alınamaz bir hak olarak görmektedirler.

Ergenin araba kullanmasındaki anahtar konular nelerdir? Ana baba ve ergen muhtemelen şu konularda anlaşacaklardır; ergenin fiziksel olarak güvenliği, diğer şoförlerin ve yolcuların can güvenliği ve bütün trafik kurallarına uymak. Bunlar ana babaların duyduğu temel endişelerdir. Diğer ana babalar ve ergenler ergenin kendi kazancıyla benzin parasını ödemesini içeren kurallar üzerinde anlaşabilirler. Ergenlerin diğer bir kısmı da arabayı istedikleri zaman alabilme ve bırakabilme izni konusunda kurallar konmasını isteyebilirler. Bu konularda ebeveynler özel kurallar ve bunlara uygun cezalar oluşturacaklardır.

İşte size bazı öneriler. *Kural:* Bütün trafik kurallarına uy. *Ceza:* Ergen herhangi bir trafik ihlali yüzünden trafik cezası alırsa arabasına bir hafta boyunca el konulacak ve cezayı da kendi kazancından ödeyecek. Üç ay içinde trafik kurallarını bir kere daha ihlal ederse arabasına iki hafta boyunca el konacak ve uygun bir ödeme yapması sağlanacak. *Kural:* Arabanı asla bir arkadaşına verme. *Ceza:* Ergen bu kuralı ihlal ederse arabasına iki hafta boyunca el konacak. Diğer kurallar arabanın masraflarının ödenmesi, arabanın düzenli aralıklarla temizlenmesi, bakımı ve sokağa çıkma yasağı gibi konulara ilişkin olabilir.

4. Para İdaresi

Parasal tartışmalar ebeveyn ve ergen arasında yaygındır. Bunun nedeni çoğu zaman ebeveynin konu hakkındaki kuralları ve cezaları açık olarak belirtmemesidir. Para ve ergenler konusundaki temel endişeler nelerdir? İlk gerçek gayet açıktır: Para kısıtlıdır. Çok az ailenin sınırsız parası vardır. Yani ergen istediği her şeyi satın alamaz. İkinci temel endişe ise ergenin para idaresi konusundaki temel kuralları öğrenmesidir. Temel kurallardan birisi şudur: "Para bittiğinde daha çok para kazanana kadar satın almayı kesin." Bu kuralın ihlali çoğu ebeveyn için büyük maddi sorunlara neden olur. Bana göre işte bu yüzden ergenlere kredi kartı verilmemelidir. Kredi kartları kişiyi gelirinin üzerinde para harcamaya teşvik eder ve bu da ergene öğretilmesi gereken son şeydir.

Temelde bir ergen idare edecek parası olmadan para idare etmeyi öğrenemez. Bu da çoğu ebeveynin ergenin istediği şeyleri alması için iki günde bir 10 milyon istemeye gelmesi yerine ona düzenli bir harçlık verme kararı almasına neden olmuştur. Ergenin günlük istekleri için 10 milyon oraya, 20 milyon buraya veren bir ana baba ergene parasını idare etmesini öğretemez. Bence ebeveyn ile ergenin haftalık ya da aylık harçlık üzerinde anlaşması çok daha iyi bir yaklaşım ola-

caktır. Bu harçlık sayesinde ergenin sorumlu olduğu harcamalar açığa çıkacaktır. Bu masraflar giyim, yemek, müzik, benzin vb için olabilir. Örneğin ebeveynler ergene her ay 100 milyon TL verebilirler (ya da her hafta 25 milyon TL). Bu para onun evin dışında arkadaşlarıyla yediği yemekleri, ehliyeti varsa benzin parasını ve ana babasının aldıkları dışında beğendiği giysileri almasını sağlayacaktır. Bu da açıkça şöyle belirtilebilir: "Sana iç çamaşırı, çorap, her sene üç çift ayakkabı ve bir palto alacağız. Diğer her şey senin sorumluluğunda olacak." Ebeveynler yılbaşında ya da doğumgünlerinde çocuklarına bunlara ek olarak başka şeyler de almak isteyebilirler. Böyle bir düzenleme ergene parasını idare etme becerisi kazandıracaktır.

Ana babalar çocuklarına verecekleri miktarı belirtirken olabildiğince gerçekçi olmalıdır. Miktar bir kez belirlendikten sonra ergenin "Bu yeterli değil" diyerek şikâyet etmesinden dolayı değiştirilmemelidir. Ergen harçlığıyla satın alabileceğinden daha fazla para isterse o zaman para kazanmalıdır. Eğer bir fast-food restoranında çalışmak için yeterince büyük değilse çim biçerek, bebek bakarak, gazete dağıtarak ve küçük yaştaki ergenler için olan daha bir çok değişik işte çalışarak harçlığını çıkarabilir. Böyle bir düzenlemede ergen sadece parasını idare etmeyi değil, aynı zamanda ek gelir elde etmek için çalışma yolunu seçerek paranın önemini de öğrenmiş olmaktadır. Ama ebeveynler kararlarından vazgeçip çocukları parasızlıktan yakındığında onlara ek para verilerse ergenin parasal sorumluluğu öğrenmesini engellemiş olurlar. Amerika'da binlerce ana baba çocuklarının isteği üzerine onlara sınırsız para vererek onların parasal iyiliklerini göz ardı etmektedirler.

Çocuğunuza onu sevdiğiniz için ve parasını sorumluluğunu bilerek harcamasını öğrenebilmesi amacıyla harçlık verdiğinizi belirtin. Bu parayı ona evin içinde yaptığı işlerden dolayı vermezsiniz, çünkü bu tamamen farklı bir sorumluluk alanıdır. Bence ergenler ailelerinden ek gelir almamalıdır.

Bu, kendisinden beklenen normal ev işi sorumluluklarını yerine getirme konusunda kafasını karıştırabilir. En iyisi ergenin ev dışında bir yerde kendisine ek gelir sağlamasıdır. Ayrıca kanımca ana babanın ergene borç vermesi de bir hatadır. Bu ergene istediği bir şeyi satın alması için başka bir kişinin parasını kullanmayı öğretir. Ve ergene verilecek yanlış bir derstir.

5. Flört

Flört konusu birçok ana babada bir travmaya neden olmaktadır. Bazı ebeveynler geçmiş flört deneyimlerini hatırlar ve çocuklarının kendi yaptıkları şeyleri yapmalarını istemezler. Bazıları Ergen Cinsel Sağlığı Ulusal Komisyonunun 1994-95 yıllarında derlediği şu istatistikleri duyup bunları duymazdan gelmektedir: "20 yaşına geldiklerinde ergenlerin 3/4'ünden fazlası cinsel ilişkide bulunmuş oluyor. Her sene bir milyon genç kız hamile kalıyor, yarısından fazlası çocuk sahibi oluyor ve üç milyondan fazla genç cinsel yolla bulaşan hastalık kapıyor" (8). Bu gibi istatistikler ana babaların çocuklarına flört yasağı koymasına neden olmaktadır. Bu ebeveynler yaptıklarını şöyle bir mantığa bağlamaktadırlar: "20 yaşına gelene kadar ergen çocuğumu karşı cinsten uzak tutmayı başarırsam belki daha sonra böyle şeylerle başa çıkmak için yeterli olgunluğa erişmiş olur." Flörtü oluşturan etmenlerin neler olduğu da insanların kafasını karıştıran bir sorudur. Flört eğer ergen bir kız ve ergen bir erkeğin hamburger yemeğe dışarı çıkması sonra da üç saati arabanın arka koltuğunda birbirini cinselliğe teşvik etmesi demekse o zaman ergenler flört etmeli mi yoksa etmemeli mi konusunu tartışmalıyız. Ama eğer flört erkek ve kızlardan oluşan bir genç grubunun dışarı hamburger yemeğe çıkması daha sonra bir maç izlemeye ya da dansa gitmesi ise o zaman flört ergenin özgüveninin oluşmasında ve onun gelecekte kuracağı romantik ilişkiler için gerekli deneyimi kazanmasında olumlu bir etken olacaktır.

Ben ergen kızınızın ya da oğlunuzun ne zaman flört etmeye başlaması gerektiğini belirtmeyeceğim ama Steinberg ergenliğin ilk yıllarında karşı cinsle flört etmeye başlayan ergen kızların "pembe, romantik hayallere" kapılma riski olduğunu ve büyük olasılıkla "onları hem psikolojik hem de fiziksel olarak yönlendirecek (9)" kendilerinden büyük erkeklerle flört edeceklerini belirtmektedir. Steinberg aynı zamanda ergen kızların flörte erken yaşta başlamalarının onların yaşıtları olan diğer kızlarla olan ilişkilerini de etkileyeceğini söyler. Çünkü ergen kendinden yaşça daha büyük olan bir erkekle çıktığında arkadaşlık edeceği kızlar da ondan yaşça büyük olacaktır. Bu onun geçici olarak büyük yaş grubuna girmesini sağlayacak ama aynı zamanda kendi yaşıtı olan kızlardan da uzaklaşmasına neden olacaktır: Sonuçta yaşıtı olan kız arkadaşlarıyla yaşayacağı yakın arkadaşlığı kaybedecektir. Otuz yıllık evlilik ve aile danışmanlığının ardından, ergenliğin ilk yıllarının insan hayatında hemcinsler arasında arkadaşlık geliştirmeleri, daha sonra da her iki cinsin de bulunduğu arkadaş gruplarıyla etkinliklere katılmaları için; ergenliğin son yıllarının da teke tek flört etmeye başlamaları için en elverişli zamanlar olduğunu söyleyebilirim. Ergenler olgunlaştıkça karşı cinsle olan ilişkilerinde daha rahat olmaya başlarlar, kendilerine güvenleri artar ve ilişkilerini daha iyi yaşayabilecek potansiyele sahip olurlar. Erken ergenlik yıllarında çocuğunuzun birisiyle flört etmesini destekleyerek onun sosyal ve duygusal gelişimine etki etmek yanlış bir davranıştır.

Benimle aynı fikirdeyseniz o zaman çocuğunuzun kafasında bu resmi o dokuz, on ya da on bir yaşındayken çizmelisiniz. Daha sonra onlar ergenliğin ilk yıllarına flört etme kaygısı olmadan, her iki tarafın ailesinin de denetimi altında aileden ayrı hemcinsleriyle daha çok vakit geçirmeyi tercih edeceklerdir. Karşı cinsle grup aktivitelerine katılacak ve ergenliğin son dönemine kadar karşı cinsten birisiyle flört etme konusunda kendilerini baskı altında hissetmeyeceklerdir.

Ben burada aslında ideal olanı resmetmeye çalışıyorum ama bu resim elbette ergeni erken yaşlarda duygusal bir ilişkide avuntu bulmaya itecek kişilik değişimi, güvensizlik, arkadaş baskısı veya diğer faktörleri içermemektedir. Bu da ergenin ebeveyninin sevgisine bu denli ihtiyaç duymasının nedenlerinden biridir. Bu gerçek, özellikle de ergenin karşı cinsi olan ebeveyni açısından önemlidir. Ergen bir kız babası tarafından sevildiğini hissediyorsa kendisinden daha büyük bir ergende sevgi aramayacaktır. Annesinin sevgisini hisseden ergen bir erkek kendi duygusal ve fiziksel zevkleri için kendisinden daha küçük bir kızı sömürmeye kalkmayacaktır.

Bir aile toplantısı düzenlediniz ve 13 yaşındaki ergen çocuğunuza onun flört konusundaki tavrı için kurallar ve cezalar oluşturuyorsunuz. Bu konunun ana temaları neler olmalıdır? Bence ergen çocuğunuzun fiziksel ve duygusal sağlığı için duyduğunuz endişe listenin birinci sırasında yer almalıdır. En az birinci kadar önemli olan bir diğer madde de zamanı geldiğinde ergene gerekli donanımı sağlayacak duygusal ve sosyal bağlamda olgunluğunun sağlıklı bir şekilde gelişmesinin önemidir. Amaç ergeni ilişkilerinde karşı cinsten insanlarla yüz yüze bırakarak boğmak değil, ileride yaşayacağı daha olgun ilişkilerin temelini atmasına yardım etmektir.

Bu tür sağlıklı sosyal bir olgunlaşmayı besleyebilecek kurallar nelerdir? *Kural:* Ergenliğin ilk yıllarında ergenleri yaşıt hemcinsleriyle arkadaşlık kurmaya yönlendirmelisiniz. Fakat çocuğunuzun bu arkadaşında bir gece kalabilmesi için önce o arkadaşıyla ve onun ana babasıyla tanışmış olmanız gerekmektedir. (Bu, çocuğunuzu değerleri ve yaşama biçimiyle ona zarar verebilecek kişilerden korumanıza yardım eder.) Bu tür gece kalma olayları ebeveynler evdeyken olmalıdır. *Kural ihlâl edilirse verilecek ceza:* Üç ay boyunca ergen arkadaşında kalamaz ve bir hafta boyunca dışarı çıkmasına izin verilmez. *Kural:* Ergen, ana babanın onaylaması şartıyla yetişkinlerin denetimi altında diğer ergen kız ve erkeklerin bulunduğu grup aktivitelerine

katılabilir. Ebeveynlerin çocuklarına zararı dokunacağını düşündükleri herhangi bir etkinlik için onlara "hayır" demeye hakkı vardır. *Kural ihlâl edilirse ceza:* Ergen bu tür grup etkinliklerine bir ay boyunca gidemez ve bir hafta boyunca dışarı çıkmasına izin verilmez.

Ergen kızınız 15 ya da ergen oğlunuz 16 yaşına girdiyse o zaman onunla karşı cinsten biriyle flört edip edemeyeceğini tartışabilirsiniz. Bu süre boyunca ebeveynin çocuğun kiminle ve ne zaman çıkacağına karar verme hakkı vardır. Kız 16, erkek 17 yaşına girdiğinde çocukları kiminle beraber olduğunu ebeveyne söylediği sürece ana baba onlara güveneceği konusunda çocuklarıyla anlaşabilir. Ama ergen, flörtüyle sadece cuma ya da cumartesi geceleri çıkabilir. *Kural:* Ana babanın eğer çocuğunun beraber olduğu insan uyuşturucu ya da alkol kullanıyorsa veya çıktığı diğer insanlarla cinsel birliktelikler yaşadığı biliniyorsa çocuğuna o insandan uzak durmasını söyleme hakkı vardır. *Kural ihlâl edilirse verilecek ceza:* Ergen bu tür bir zararlı birlikteliğe son vermeyi reddederse ana baba çocuğunun harçlığına bir ay boyunca sınırlama getirir ve bütün izinleri bir ay süresince kaldırır. Bu bir ayın sonunda ergen ebeveyninin söylediği şeyi yine de yapmazsa o zaman sınırlamalar bir ay daha uzatılır. Bu aşamada ergen doğru kararlar almadığı takdirde sonuçlara katlanması gerektiğini bilmelidir. İlişkilerinde sorumsuz davranırsa harçlığından yararlanma özgürlüğü ve diğer izinlerini kullanamaz.

Lütfen bu kuralların ve cezaların sadece birer öneri olduğunu bilin. Bütün ergenler ve ebeveynler doğru olduğuna inandıkları ve işlerine yarayacak kurallar ve cezalar bulmalıdır. Bu kurallar ve cezalar ne kadar çabuk oluşturulursa ergen de bu kuralların doğru ve kendi yararına olduğunu o kadar çabuk algılayacaktır.

Alkol Ve Uyuşturucu

Her geçen gün artan sayıda giderek daha ergen erken yaşlarda uyuşturucu almaya başlamaktadır. Bunun sonuçları ise gayet açıktır; çoğalan uyuşturucu ve alkol bağımlısı gençler. Ergenin bağımsızlığını hiçbir şey alkol ve uyuşturucu bağımlılığından daha hızlı zedeleyemez. Ana baba ergen çocuğunun alkole ve uyuşturucuya bulaşmamasını sağlamak için ne yapabilir? Bu sorunun cevabı 'hiçbir şey'dir. Ana babalar ergen çocuklarını günün yirmi dört saati kontrol altında tutamazlar ve alkol ve uyuşturucu almadıklarından emin olamazlar. Buna rağmen ebeveynin uyuşturucu kullanımını en aza indirmek için yapabileceği birtakım şeyler vardır.

Ana babanın bu konuda yapabileceği ilk ve en etkili şey bu tip maddeleri kullanmaktan kaçınmaktır. Gevşemek için her gece alkol alan ana babasını gören ergenler alkol almaya ve alkol bağımlısı olmaya yatkındır. Doktorun verdiği ilaçları kendi zevkleri için kullanan ebeveynlerin çocukları uyuşturucu kullanmaya yatkın ergenler olacaklardır. Bu noktada ergen çocuklarına örnek teşkil eden ana baba modeline değinmeden geçemeyeceğim. Ebeveyn örnek bir model olmasa da çocuğunun uyuşturucu kullanmasını önlemek için bir çok şey yapabilir.

Şimdi de bizim kural ve ceza konumuza gelelim. Alkol ve uyuşturucu kullanımı konusundaki temel kaygılar nelerdir? Ana babaların bu konuda duydukları en temel kaygı çocuklarının alkolik ya da uyuşturucu bağımlısı olma olasılığıdır. Ebeveynler bu korkuyu duymakta kesinlikle haklıdırlar. İkinci bir endişe, ergen sarhoş bir sürücünün kullandığı bir arabada kaza geçirip yaralanabilir veya ölebilir. Üçüncü endişe ise ergen uyuşturucu madde kullanan başka ergenlerle arkadaşlık kurabilir ve beyni uyuştuğunda suç işleyebilir. Bütün bunlar gerçek ve haklı endişelerdir.

Bu kaygıları gidermek için ne tür kurallar konmalıdır? Aile toplantısında ana babalar çocuklarına alkol ve uyuşturucu-

dan uzak durmalarını istediklerini iletmelidirler. Ebeveynler bunu mantıksız, hastalıklı bir düşüncenin ürünü olarak ya da dinsel ve bir takım kişisel inançları dolayısıyla değil de araştırmalara dayanan gerçeklere dayanarak istediklerini açıklamalıdırlar. Ana babanın ergenin de bir gün bir yetişkin olacağını ve alkol ve uyuşturucu kullanımı konusunda kendi kararlarını kendisinin vereceğini bilerek ona bu evde yaşadığı sürece kuralın asla alkol ve uyuşturucu kullanmamak olduğunu söylemesi en geçerli şeydir.

Kural ihlali olursa verilecek cezalar bir hayli katı olmalıdır. Uyuşturucu ilaçların çoğunun yasa dışı olduğu ergene söylenmelidir. Ergen uyuşturucu maddeyle yakalanırsa sadece ana babasının vereceği cezayı çekmekle kalmaz aynı zamanda hukuki cezaya da çarptırılır. Bir ana baba ergenin işleyeceği ilk suçtan sonra bir ay süresince onun arabasına el konulmasını, ikinci suçtan sonra bu sürenin üç aya çıkarılmasını ve üçüncü suçtan sonra da ebeveyn tarafından satın alınan arabanın bir daha asla araba alınmamak üzere satılmasını önermiştir. Ebeveynler eğer ilk iki cezayı kararlı bir şekilde çocuklarına sevgi göstermeyi de ihmal etmeyerek uygularlarsa, büyük olasılıkla arabanın satılması aşamasına gelinmeyecektir. Ama iki cezayı da uygulamayacak olurlarsa ergenin madde kullanımını daha ileri boyutlara taşıyacağından emin olabilirler.

Ergen çocuğunuza bu ve benzeri alanlarda sorumluluk sahibi olmayı ve böyle davranmayı öğretmeyi incelediğinize göre, ona zaman geçtikçe daha çok özgürlük verip sorumluluk yükleyerek ve bu iki olguyu da birbirinden ayırmayarak verdiğiniz kararlarla cezaları ara sıra tekrar değerlendirmek isteyebilirsiniz. Bütün kurallar ve cezalar ergenin yararına olacak şekilde ve seven ana baba ile, ergenin düşünce ve duygularına önem vererek oluşturulmalıdır. Çocuğunu seven ebeveyn, kural oluşturmak ve bu kurallara uyulmadığı takdirde ceza uygulamak gibi zor bir işi özenle yerine getirir.

NOTLAR

1. Lawrence Steinberg ve Ann Levine, *You and Your Adolescent* (New York: Harper & Row, 1990), 16.
2. Ibid.
3. Ibid., 16-17.
4. Ibid., 16.
5. Bkz. Exodus 20.
6. İsa Tanrı'yı bütün kalbiyle sevmek ve komşunu kendin gibi sevmek gibi iki olağanüstü emir vermiştir.
7. 2 Thessalonians 3:10.
8. Lawrence Kutner, *Making Sense of your Teenager* (New York: William Morrow, 1997), 141.
9. Steinberg ve Levine, *You and Your Adolesence,* 187.

13. bölüm



ÇOCUĞUNUZ BAŞARISIZ OLDUĞUNDA ONU SEVMEK

Daniel gür kumral saçlı, düzgün tıraşlı iri yapılı bir adamdı. İş yaşantısında bir çok zorluğa göğüs germiş ve başarıya imza atmış, toplum içinde saygı gören bir kişiydi. Ama işte bu adam gözyaşlarına boğulmuş bir şekilde ofisimde, karşımda oturuyordu.

"Dr.Chapman buna inanamıyorum. Sanki kötü bir rüyadayım. Bu keşke sadece bir kâbus olsaydı ve ben hemen uyanabilseydim. Ama rüya değil gerçek olduğunu biliyorum. Ne yapacağımı bilmiyorum. Doğru olanı yapmak istiyorum ama bu durumda doğru olanı yapıp yapamayacağımı da bilmiyorum. Bir tarafım onun gırtlağına yapışıp 'Bize bunu nasıl yapabildin?' demek istiyor. Diğer tarafım ise onu kollarıma alıp sonsuza kadar tutmak istiyor. Eşim o kadar üzgün ki bugün benimle buraya bile gelemedi. Oğlumuz yarın eve geliyor ve ikimiz de ona nasıl bir tepki vereceğimizi bilmiyoruz."

Daniel'in üniversitede okuyan 19 yaşındaki oğlu bir gece önce aramış ve bir kızı hamile bıraktığını ve kızın çocuğu aldırmak istemediğini söylemişti. Daniel'in gözyaşları, öfkesi, hayal kırıklığı ve yaşadığı karmaşa bu yüzdendi. Genç adam ana babasına bu haberin onları yaralayacağını bildiğini ve yaptığı şeyin yanlış olduğunun da farkında olduğunu anlatmıştı. Yardıma ihtiyacı olduğunu söylemiş ve başka danışacak birini bulamadığını belirtmişti. Daniel ve karısı Micki bütün geceyi birbirlerini rahatlatmak için çabalayarak uykusuz geçirmişler ama hiçbir teselli bulamamışlardı. Oğulları yanlış bir şey yapmıştı ve onun sorununa açıklık getirecek hiçbir kolay cevap da yoktu.

Çocuklarından Daniel ve Micki'nin aldığına benzer telefonlar alan ebeveynler kendilerini onlarla özdeşleştirebilirler. Böyle bir durumda hissedilen acı insana katlanılmaz gelir. Acı, kızgınlık, acıma, üzüntü ve derin sevgi -beraberinde daha fazla acı, kızgınlık, acıma ve üzüntü getiren türden bir sevgi- kaplar içlerini ve ertesi gün güneş doğduğunda bunun aptalca bir şaka olmasını ümit ederler ama bilirler ki yıkılan hayalleriyle yüzleşme zamanı gelmiştir.

ERGENLER HATA YAPACAKTIR

Daniel ve Micki'nin yaşadığı bu acıyı hatırladığımda çocuk psikoloğu olan John Rosemond'ın da söylediği bir şey aklıma geldi "İyi bir ana baba olmanın yolu çocuğunuz *yanlış* yaptığında *doğru* davranmaktan geçer" (1).

Bu bölümün konusu da budur: Ergen çocuklarımızın yanlış seçimlerine doğru tepkiler vermek. Biz ne küçük çocuklarımızın ne de ergen çocuklarımızın hata yapmalarını engelleyemeyiz. Onlara mükemmel ana babalık yapma ya da onları sevme çabalarımız onların hayatta başarılı olacağını garanti etmez. Ergenler birer insandır ve insanlar iyi ya da kötü kendi seçimlerini yapmakta özgürdürler. Ergenler yanlış kararlar

verdiğinde bunların ceremesini ana babalar çeker. Bu ebeveynliğin doğasında olan bir şeydir. Çünkü biz çocuklarımıza bağlıyız, ergen başarısız olduğunda sarsıntı ailenin geri kalan bireyleri tarafından da hissedilir. Bu travmayı ergenin ana babasından daha derin yaşayansa, yoktur.

Bütün ergenlerin yaptığı hatalar aynı büyüklükte değildir. Depremler küçük yer sarsıntıları şeklinde de 7,5 büyüklüğünde de olabilir. Ama sonuçları birbirinden farklıdır. Alex ailesinin ve arkadaşlarının da seyrettiği bir maçta takımına zafer kazandırabilecek üç serbest atışı art arda kaçırdı. Alex başarısız olmuştu ama bu başarısızlığı tirübünlerde önemli bir üniversiteden maçı izlemeye gelen ve Alex'in bu başarısızlığına tanık olan bir koç yoksa* Daniel ve Micki'nin oğlunun yaptığı hatayla kıyaslandığında küçük bir yer sarsıntısı olarak görülebilir. Bu da beni başka bir gerçeğe götürüyor.

BAŞARISIZLIK ALANLARI

Beklentilerimizi Karşılamada Başarısızlık

Sadece farklı başarısızlık düzeyleri değil, ayrıca farklı hata çeşitleri vardır. Alex kişinin yeteneğine ya da ailesinin ondan beklentilerine bağlı bir başarısızlık sergilemiştir. Bu tür hatalara spor ya da sanat dallarında, okulda veya münazara takımında her zaman rastlanır. Bu gibi performans hatalarının bazıları ana babaların ya da ergenlerin gerçek dışı beklentileri kabul etmeleri sonucu görülür. Amaç eğer gerçekçi değilse o zaman başarısızlık kaçınılmazdır. Ana babalar her oyuncunun altın madalya kazanamayacağını anlamalıdır. Eğer ana baba kusursuzluk arıyorsa o zaman ergen çocuğuyla asla tatmin olamaz. Yapılan işle amaca ulaşmak imkansızsa bu, o işi yapanın cesaretini kırar.

---

* ABD'de başarılı sporculara üniversiteler burslu okuma olanağı sağlarlar. (E.N)

Rekabete dayanan etkinliklerde ana babaların sonuçları tekrar gözden geçirmeleri için ergenlere yardımcı olmaları gerekmektedir. Play-off turnuvasında ikinci gelmek bir başarısızlık değildir. Eğer ligde otuz takım varsa bu sizin takımınızın geri kalan yirmi sekiz takımdan iyi olduğunu gösterir. Maratonda sonuncu olmanız yarışa katılmayan yüz bin kişiden daha iyi bir koşucu olduğunuzu gösterir. Klarnet çalan kızınız yüz lisenin marş bandosunun katıldığı yarışmada onuncu sıraya yerleştiyse, yani çaldığı bando takımı doksan takımın önüne geçtiyse bu bandonun gösterdiği "zayıf performans" bir üzüntü konusu değil tam tersi kutlanılacak bir olaydır.

Yarışma ne olursa olsun insan elbette kazanmak ister. Ama yarışmada sadece bir kazanan olması geri kalan herkesin kaybeden olduğunu göstermez. Bizim aşırı ölçüde rekabete dayanan ve sloganı "kazanmak her şeydir" olan kültürümüzde ergenler genelde bazı iyi niyetli yetişkinlerin, zaman zaman da ebeveynlerin baskısıyla kaybedenler arasına girmektedir.

Ergenlerin performanslarında başarısızlığa uğramalarının diğer bir sebebi de yeteneklerinin veya ilgilerinin olmadığı alanlara itilmeleridir. Ana babasının atletizme olan ilgisi yüzünden ergen gerçekte bandoda bir müzik aleti çalmak isterken ebeveyn tarafından spor alanına itilmektedir. Ergen mükemmel bir trompet yorumcusu olabilir ama spor alanında kendisini başarısız hissedecektir. Ergenleri ilgilenmediği alanlara yönlendirmek, onları başarısızlığa sürüklemektir.

Bir zamanlar oğlunu doktor olmaya zorlayan bir baba tanımıştım. Oğlu üniversitede organik kimya ve fizikle boğuşmuş ve iki duygusal çöküntü yaşadıktan sonra tıptan mezun olmuştu. Mezuniyet gününde doktor önlüğünü babasına teslim etmiş ve mezuniyetine gitmeyi reddetmişti. Ondan son aldığım haber, McDonalds'da çalıştığı ve ileride ne yapacağına dair bir karar vermeye çabaladığı idi. Ebeveynler ilgi alanlarını çocuklarına empoze etmeye çalışabilirler ama çocuklarının ilgi alanlarına ve yeteneklerine uygun şeyler seçmedikle-

rinde onlardan kendi istedikleriyle ilgilenmelerini beklememelidirler. Kendilerinde böyle bir eğilim olduğunu fark eden ebeveynler hemen "Ölü Ozanlar Derneği" adlı filmi bulup izlemelidir. Babasını memnun edemeyen genç bir lise öğrencisinin hikâyesi sizi ağlatacak ama aynı zamanda kendinize getirecektir.

Ahlâki Yanlışlar

Ergen başarısızlığının ikinci kategorisi hem ergen için hem de ebeveyn için çok daha yıkıcı bir özellik taşır. Bu benim *ahlâki yanlışlar* dediğim kategoridir. Bu yanlış, ergenin ailesinin senelerce bağlı yaşadığı ahlâki bir değeri yıkmasıyla ortaya çıkar. Çocukluğun ilk yıllarından itibaren ana babalar kendi ahlâk kurallarını çocuklarına iletmeye başlarlar. Ebeveynler ergenlik çağı boyunca çocuklarının ahlâk değerlerini sınayacağını bildikleri halde bunları kendi değerleriymiş gibi benimsemelerini beklerler. Aslında ana babaların bu beklentileri her zaman karşılanmaz.

Ergenler ahlâk değerlerini iki yolla yıkarlar: Bazıları ailenin ahlâk değerlerini bilinçli bir şekilde reddetmeyi seçip kendi ahlâk kurallarını oluşturmayı tercih ederler. Bazıları ise ailelerinin ahlâk sistemini kabul edip bunun getirilerini hayata geçirmezler. Bunların her ikisi de hem ergene hem de ebeveyne çok acı verir. Ana babalar çocukları onların yanlış olduğunu düşündüğü bir ahlâki karar verirse gerçekten çok üzülürler. Çocuklarının vermiş olduğu bu kararın ceremesini çekeceğini bilirler. Ergenler ise çoğu zaman bu durumda ebeveyninin kendisini kötü hissettiğini fark eder; acılarını hisseder ve belki de onlardan soğurlar.

Ahlâki yanlışların sonuçları ana babalarda çoğu zaman hayal kırıklığına neden olmaktadır. Çoğu ebeveyn kendilerine gizlice şu soruyu sormuştur: "Ergen kızım bana telefon açıp hamile olduğunu söylese ne yaparım? Ya da oğlum telefon edip kız arkadaşının hamile olduğunu söylese ne yaparım?

(Daniel ve Micki'nin oğullarından aldığı mesajın aynısı) Ergen çocuğumun uyuşturucu kullandığını ya da sattığını öğrensem ne yaparım? Ergen çocuğum AIDS olduğunu ya da cinsel yolla bulaşan başka bir hastalık kaptığını söylese ne yaparım? Bir gün beni karakoldan arayıp çocuğumun hırsızlık ya da tecavüzden tutuklandığını söyleseler ne yaparım?"

Bunlar aslında binlerce ebeveynin çocuklarının ergenlik yıllarında cevap vermek zorunda kalacağı sorulardır.

ERGENİN AHLÂKİ YANLIŞLARINA YAPICI BİR BAKIŞ AÇISIYLA YAKLAŞMAK

Bu bölümün geri kalan sayfalarında size birçok ana babanın çocukları ahlâki yanlışlar yaptıklarında onlara yapıcı bir şekilde yaklaşabilmelerini sağlayan bazı pratik yollar önereceğim. Ergen çocuğumuzun yaptığı yanlışı ona şefkat göstermek ve onu düzeltmek için kullanırsak Rosemond'ın dediği gibi, "çocuğumuz yanlış yaptığında biz doğru davranıyoruz" demektir ve böylece çocuğumuzun karşısında iyi bir ana baba örneği oluşturmuş oluruz.

1. Kendinizi Suçlamayın

Ergen kızınıza ya da oğlunuza yardım etmeye başlamadan önce kendi tepkinize bir bakın. Çocukları bir yanlış yaptığında ebeveynlerin çoğunun tepkisi "Biz neyi yanlış yaptık?" diye sormak olmaktadır. Özellikle de son yıllarda doğru ana baba eğitimine fazla önem vermeye başlamış bir toplumda böyle bir soru sormak gayet mantıklıdır. Yine de birçok rehber kitapta ve doğru ana baba eğitiminin konu olduğu seminerlerde olumlu ana baba modelinin önemini hiçe saydık ve ergenin özgür olmak isteyebileceğini düşünemedik. Ergenler hem evin içinde hem de evin dışında seçim yapabilirler hatta yapacaklardır da. Bu seçimlerin de her zaman sonuçları olacaktır. Yanlış seçimler zararlı sonuçlar doğururken doğru seçimler olumlu meyveler verir.

Ana babalar yirmi dört saat çocuklarının yanında olup onların davranışlarını kontrol edemezler. Bunu kızınız 3 yaşındayken yapmış olabilirsizin ama 13 yaşına geldiğinde yapamazsınız. Ne kadar korkutucu görünse de ergen çocuğunuza seçim yapabilmesi için özgürlük vermelisiniz.

Seçimler ergenlik çağında çoğalır. Bu genelde gerekli ve sağlıklı bir süreçtir ama ergenin hata yapma riskini de arttıran bir faktördür. Çocuklarının yaptığı hatalar için kendilerini suçlayan ebeveynler çocukları için doğru bir şey yapmış olmazlar. Önemli olan, ergenin bir konuda yanlış bir karar vermiş olmasıdır, sonuçlarına da katlanmak durumundadır. Ana baba suçu üzerine alırsa sorumluluğu ergenden almış olur. Ergen ise başka birinin kendi yanlısını üstlenmesinden dolayı çok mutlu olacaktır. Ergen yaptığı hatayı sizin üzerinize yükleyecek bir ortam yakalarsa yapmış olduğu bu hatadan hiçbir ders almayacak ve büyük olasılıkla aynı yanlışı gelecekte de yapacaktır.

Çocuklarının ahlâki konularda yaptıkları yanlışları üzerlerine alanlar önceki yıllarda iyi bir ana baba modeli oluşturmamış ana babalardır. Bu ana babalar kitaplar okumuş, seminerlere katılmış ve çocuk yetiştirme konusunda kimi temel kavramları ihlâl ettiklerini görmüşlerdir. Ben ebeveynlerin iyi birer ana baba olma sorumluluklarının olmadığını ifade etmeye çalışmıyorum. Söylemek istediğim, çocuğunuzunkilerden değil, kendi hatalarınızdan sorumlu olduğunuz. Geçmişteki çocuk yetiştirme biçiminizde önemli yanlışlıklar olduğunu görecek olursanız bunları Tanrı'ya ve çocuğunuza itiraf edin. İkisinden de sizi affetmesini bekleyin ama çocuğunuzun yanlış seçimleri için sorumluluk kabul etmeyin.

2. Ergene Vaaz Vermeyin

Hata yaptığında ergen zaten kendini suçlu hisseder. Ergenler yaptıkları hareketlerin ebeveynlerini nasıl yaralayacağını bilirler. Onlara öğretilmiş olan ahlâki değer yargılarına uymadıkları zaman bunun da farkındadırlar. Onlara bu konu-

larda vaaz vermek gereksizdir. Bu bölümün başında tanıdığımız, gözyaşlarına boğulan baba Daniel'e, "Oğlunuz yarın üniversiteden döndüğünde ona söyleyeceğiniz ilk sözler kınama sözleri olmasın. 'Ona Bunu neden yaptın? Bu sana yıllarca öğretmeye çalıştığımız şeylerin boşa çıktığını gösteriyor. Bunu bize nasıl yapabilirsin? Yüreğimizi parçaladığını biliyor musun? Her şeyi mahvettin. Bu kadar aptal olabileceğine inanmıyorum' demeyin" dedim.

"Kafanızdan ve kalbinizden bütün bu duygu ve düşünceler geçiyor olabilir ama oğlunuzun bu ağır sözleri duymasına gerek yok. O zaten bu düşünceleri aklından geçirmekte bu soruları kendisine sormakta. Eğer bu ifadelere başvurur, ona bu soruları sorarsanız kendini savunmaya geçebilir ve bu sorularla boğuşmayı kesebilir."

Hata yapan bir ergenin işlediği suç üzerine kafa yorması gerekmektedir ve bu durumda da daha fazla aşağılanmaya ihtiyacı yoktur.

3. Hatasını Düzeltmeye Çalışmayın

Çoğu ebeveynin çocuklarının hataları karşısındaki doğal tepkisi o hatayı en aza indirmeye çalışmaktır. "Zarar kontrolü" çalışma biçimine girip ergeni korumaya çalışmak bence son derece yanlış bir davranıştır. Ergenin hatası yüzünden ortaya çıkacak doğal sonuçları engellemeye çalışırsanız ergenin olgunlaşmasını önlemiş olursunuz. Ergenler hayatın en zorlu derslerini hatalarının sonuçlarını yaşayarak öğrenmektedir. Ebeveynler bu sonuçları ortadan kaldırırlarsa ergen başka bir mesaj alır. Bu onun sorumsuzluğunu besleyecek olan bir mesajdır: "Yanlış yapabilirim, sonuçlarını başka birisi üstlenecektir." Böyle bir sonuca varmak, ergenin sorumluluk olgusunu öğrenmesini zorlaştırır.

Ergen çocuklarımızın vermiş oldukları yanlış kararlar sonucu acı çekmelerini seyretmenin ne kadar zor olduğunu bi-

liyorum ama bu yanlış hareketlerinin sonuçlarını ortadan kaldırmak onların hayattaki en iyi öğretmenlerini yok etmekle eşdeğer bir davranıştır. Bir ebeveynin bana "Hayatımda yaptığım en zor şey çocuğumu demir parmaklıkların arkasında bırakıp hapishaneden çıkmaktı. Kefalet parasını ödeyip onu oradan çıkarabileceğimi biliyordum ama bunu yaptığım takdirde o gece yine uyuşturucu satacağından da emindim. Onun iyiliği için kendi yanlışının cezasını çekmesine göz yummayı tercih ettim. Geçmişe baktığımda bunun onun iyiliği için verdiğim en iyi karar olduğunu görüyorum" dediğini anımsıyorum.

Buraya kadar olumsuz başlıkları açıkladık: Kendinizi suçlamayın, ergene vaaz vermeyin ve onun hatasını düzeltmeye çalışmayın. Şimdi olumlu başlıklara bir göz atalım.

4. Ergen Çocuğunuza Koşulsuz Sevgi Verin

Öncelikle çocuğunuza onu koşulsuz sevdiğinizi gösterin. Bu şu ana kadar söylediğimiz şeylerle çelişen bir davranış şekli değildir. Ergenin kendi yaptığı hatanın ceremesini çekmesine izin vermek başlı başına bir sevgi davranışıdır. Böyle davranarak ergenin yararını, yani sevginin özünü gözetmiş olursunuz. Yine de benim bu bölümde üzerinde durduğum şey ergenin sevgi ihtiyacının karşılanmasıdır. Burada da beş sevgi dilinin önemi çok açık bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Ergen çocuğunuzun sevgi dilini biliyorsanız diğer dördünü olabildiğince sık kullanmaya çalışmanızın bir yandan da onun temel sevgi dilini yüksek sesle konuşmanızın tam zamanıdır.

Ergenin ahlâki konularda yaptığı yanlışlar onun suçluluk duymasına yol açar. Bu duygular onu sizden uzaklaştırır. Adem ve Havva'nın cennette Tanrı'dan saklanmaya çalışması gibi ergen çocuğunuz da size görünmemeye çalışacaktır. Böyle davranmasının nedeni kınamanızdan korkması olabilir. Tanrı'nın Adem ve Havva'ya verdiği cevap ana babalar için iyi bir model oluşturabilir. Tanrı onların yanlışlarının cezasını çekmelerini sağladı ama aynı zamanda onlara bir armağan verdi. Adem ve

Havva kendilerini incir yapraklarıyla saklamaya çalışırken Tanrı onlara giymeleri için deri postlar verdi. İdeal ebeveyn çocuğu nasıl bir yanlış yaparsa yapsın ona sevgisini sunacaktır.

Daniel ve Micki bana daha sonra oğulları eve döndüğünde onu kapıda karşıladıklarını ve gözyaşları içinde oğullarına sarılıp "Seni seviyoruz" dediklerini anlattılar. Daha sonra birlikte oturduklarını, oğullarının bir hata yaptığını itiraf ettiğini ve onlardan af dilediğini söylediler. Koşulsuz sevgi insanların birbirleriyle açık bir diyalog kurması için uygun bir zemin hazırlar. Ergenin nasıl bir yanlış yaparsa yapsın ona inanan birisinin hâlâ olduğunu, hâlâ ona değer verildiğini ve bağışlamaya hazır birinin var olduğunu bilmeye ihtiyacı vardır. Ergen, ana babasının kendisini sevdiğini hissederse yaptığı yanlışla yüzleşmeye daha yatkın olur ve bu yanlışın sonuçlarını hakkettiğini kabul eder ve bu deneyimden olumlu bir şeyler öğrenmeye çalışır.

5. Ergen Çocuğunuzu Dinlerken Kendinizi Onun Yerine Koyun

Bunun vaaz verme zamanı olmadığını daha önce de belirtmiştik. Burada karşınızdakini onunla empati kurarak dinlemelisiniz. Empati kendinizi başka bir kişinin yerine koymanız anlamına gelir. Ebeveynler kendilerini ergenlerin yerine koymalı ve çocuğun o an hissettiği şeylerin yanında onu o hatayı yapmaya iten nedenleri de anlamaya çalışmalıdır. Ergen ana babasının kendisini anlamaya çalıştığını ve duygularıyla özdeşleşme çabası içinde olduğunu hissederse konuşmaya devam etme cesaretini bulacaktır. Öte yandan eğer ergen ana babasının kendisini yargılayıcı bir tavırla dinlediğini ve hareketlerinin kınanacağını hissederse konuşması kısa sürecek ve ailesinin yanından kendini reddedilmiş hissederek ve sevgisiz bir şekilde ayrılacaktır.

Karşısındakiyle empati kurularak yapılan dinlemenin değeri, "Sen şimdi o zaman böyle hissettiğini mi söylüyorsun?

Bizim anlamayacağımızı düşündüğünü mü söylüyorsun? Yani söylemeye çalıştığın bu mu?" gibi yansıtıcı sorularla daha da artacaktır. Bu tip yansıtıcı sorular ergenin duygularına ve düşüncelerine açıklık getirmesine olanak sağlar ve ana babanın da onu anlamasını sağlar. Empati kurarak karşısındakini dinleyen ebeveyn ergene gerçekten yardım edebileceği bir ortam oluşturulması için gerekli anlayışı kazanır.

6. Ergene Destek Olun

Ergenin duygu ve düşüncelerini dinledikten ve anladıktan sonra ona duygusal destek vermeniz gerekmektedir. Onun, yaptığı şeyi onaylamadığınızı ve bunun sonuçlarını üzerinize alamayacağınızı ama o yanlışının cezasını öderken bu süreçte yanında olduğunuzu bilmesini sağlayın.

Daniel ve Micki oğullarının hikâyesini dinledikten ve gözyaşlarını paylaştıktan sonra Daniel oğluna "Ben ve annen senin yanındayız, bunu bilmeni istiyorum. Gerçekte olanlardan mutluluk duymuyoruz. Yüzleşmek zorunda kalacağımız bütün sonuçları henüz görmedik. Ama bu yolda seninle beraber yürüyeceğiz. Genç kadın ve bebeğin sorumluluğunu alacağını umuyoruz ve seni desteklemek için de elimizden geleni yapacağız. Bu, masrafları üstleneceğimiz anlamına gelmiyor. Bu senin sorumluluğunda olması gerektiğine inandığımız bir şey. Ama sana cesaret vereceğiz, senin için dua edeceğiz ve daha güçlü bir insan olabilmen için elimizden gelen her şekilde sana yardım edeceğiz" dedi.

Bunlar duygusal destek ifadeleridir. Ergenin bir konuda yanlış bir şey yapmış olsa da hayatta yalnız olmadığını bilmeye ihtiyacı vardır. Birileri onun acısını ve yaşadığı zorluğu onunla paylaşacak kadar ergenle ilgilenmektedir ve ergenin de bunu duymaya ihtiyacı vardır.

7. Ergene Yol Gösterin

Ergene yol gösterin. Sözünü ettiğim onu manipüle etmek değil. Her şeyi kontrol altında tutmaya eğilimli ana babalar çocukları ahlâki bir hata yapmışsa genelde onun davranışlarını kontrol etmeye çalışırlar. Ebeveyn neyin yapılması gerektiğine karar verip ergeni o şeyi yapmaya inandırmaya çalışırsa bunun adı yol gösterme değil yönlendirme olur. Ergene yol göstermek demek onun konu üzerinde düşünmesine ve yapmış olduğu ahlâki hatanın cezasını çekerken akıllıca kararlar almasına yardım etmek demektir.

Ebeveynler çocuklarının duygu, düşünce ve isteklerini ciddiye almalı, bunları önemsiz konular olarak görmemelidir. Çünkü ergenin ahlâki bir hata yapmış olması ebeveyninin onun yerine kararlar almaya başlaması anlamına gelmez. Ergen bu durumla başa çıkabilme özgürlüğüne sahip olmadan ve bu noktadan hangi yöne sapacağına karar veremeden sorumluluk sahibi bir yetişkin olamaz.

Ebeveynlerin çocuklarına rehberlik edebilecekleri bir yol, ergenin kendi düşüncelerini mantıklı sonuçlar alacak şekilde değerlendirmesine yardım etmektir. Örneğin Daniel ve Micki'nin oğulları, "İlk yapmayı düşündüğüm şeylerden biri şehirden ayrılıp California'ya yerleşmek ve hayatıma orada yeniden başlamak oldu" dedi. Bunun üzerine Micki oğluna "Bu hiçbir şeye bir çözüm getirmeyecek aptalca bir fikir" deme isteğini bastırarak bunun yerine, "California'ya gidebilmek için yeterli parayı bulursan orada nasıl bir iş yapacaksın?" diye sordu. Oğlu konu hakkındaki düşüncelerini annesiyle paylaştıktan sonra Micki ona, "Çocuğun masrafları için oradan para yollamayı mı düşünüyorsun?" diye sordu. Bunun üzerine oğlu "Kesinlikle üzerime düşen her şeyi yapacağım" dedi.

Micki daha sonra oğluna şöyle bir öneride bulundu: "Belki de bizim sigorta acentemizle bağlantı kurup California'daki sigorta oranları hakkında bilgi alabilirsin. Sanırım onun Cali-

fornia'da yaşayan bir de akrabası var, sana orada bir daire kiralamanın kaça çıkacağını araştırabilir." Micki bu ve benzeri sorular sorarak oğlunun California'ya taşınma fikri üzerinde tekrar düşünmesine yardım etmektedir.

Çocuklarına bu şekilde kılavuzluk etmeyi öğrenen ebeveynler çocuklarının kararlarını olumlu yönde etkilemeye devam edeceklerdir. Ancak, çocuklarının fikirlerini anında yargılayan ve dogmatik ifadeler kullanan ebeveynler aralarındaki iletişimin akışını durduracak ve çocuklarının öğüt almak için başkalarını seçmelerine neden olacaklardır. Ergen ana babanın "ben her şeyi bilirim" tavrına karşı savunmacı bir tepki geliştirip kendisi için yanlış bir karar bile verebilir.

Bazı ana babalar için bu şekilde rehberlik yapmak zordur. Çocuklarımıza kendi düşüncelerimizi söylemek ve fikirlerinin doğruluğu ya da saçmalığı hakkında dogmatik yaklaşımlar sergilemek çok daha kolaydır. Bu, ergenin karar verme yeteneğini geliştirmesine yardımcı olmaz. Onun emre değil öğüde ihtiyacı vardır.

Ona yol göstermenin başka bir yolu da kendi fikirlerinizi olasılıklar olarak sunmaktır. "Olası bir yaklaşım mesela... olabilir" demek "Bence sen... yapmalısın" demekten çok daha iyidir. Unutmayın, ergen yapmış olduğu ahlâki hatanın dışında hâlâ bağımsızlık ve özbenliğini geliştirmeye çalışmak istemektedir. Ebeveynler çocuklarının yaptıkları hatadan ders almayı öğrenmelerine yardımcı olarak ergenlik çağının bu temel motifini unutmamalıdırlar. Siz ergen çocuğunuzun görmediği olasılıkları görebilirsiniz. Olasılıkları onunla "yapılması gerekenler" şeklinde paylaşmazsanız çocuğunuz sizin kavrayışınızdan kendisine de pay çıkaracaktır.

Eğer bu yaklaşım size zor geliyorsa o zaman fikirlerinizi normalde nasıl ifade ediyorsanız o şekilde bir kâğıda yazabilirsiniz. Daha sonra geri dönüp onları değiştirebilir ve zorunlu şeyler yerine olasılıklar olarak tekrar ifade edebilirsiniz. Ör-

neğin Daniel'in asıl düşüncelerinden bazıları şunlardı: "Bu yıl, en azından bu sömestr okulu bırakman ve çocuğun doğumuyla gelecek olan masrafları karşılamak üzere kendine bir iş bulman gerektiğini düşünüyorum. Ayrıca bir danışmana da ihtiyacın olacak. Sana bu konuda yardımcı olabiliriz. Bir dahaki kış üniversiteye yarım gün devam edebilirsin. Belki kız arkadaşın çocuğu evlatlık olarak vermeye karar verir ve masrafların da bu şekilde bitmiş olur." Daniel sürekli oğluna ne söyleyeceğini düşündü. Normalde bu -yani dürüstçe oğluna ne yapması gerektiğini söylemek- Daniel'in kendini ifade ediş biçimiydi. Daniel böyle yaparak üzerine fazlasıyla sorumluluk almış olacaktı.

Bunun yanında Daniel aynı düşünceleri "yapılması gereken şeyler" yerine "olasılıklar" olarak ifade ederse oğlu için çok daha sağlıklı bir ortam yaratmış olur. Daniel oğluna "Bir iş bulabilmen ve bebeğin masraflarını karşılayabilmen için okula bir sömestr gitmeyebilirsin, bu bir olasılık. Sana yardımcı olacağını düşünürsen bir danışman da bulabilirsin: Eğer istersen annen ve ben sana bunun için para verebiliriz. Gelecek yaz bebek doğduğunda kız arkadaşının çocuğu evlatlık verme ihtimali üzerinde durabilirsin. Bu, durumu bütünüyle değiştirebilir. Elbette bunlardan daha başka olasılıklar da var. Söylediklerim üzerinde biraz düşün ve eğer istersen bu konuyu daha sonra tekrar konuşabiliriz" diyebilir.

Bu iki sunum arasında kelimeler açısından çok küçük bir fark vardır ama kişisel gelişim ve sorumluluk olgularını beslemek açısından ikincisi ilkinden kat kat öndedir. Daniel ikinci sunumu kullanmayı seçerse bu oğlunu çok daha fazla etkileyecektir. Rehberlik etmek emir vermekten çok daha zor olmasına rağmen bir ergenin sorumlu kararlar almayı öğrenmesine yardım etmenin en etkili yoludur.

Bütün konuşmaların ardından ergen çocuğunuzun sizin zararlı olduğuna inandığınız ve durumu daha da kötüleştirecek bir karar verdiğini görecek olursanız o zaman da ona emir

vermek yerine öğüt vererek rehberlik etmeye devam edebilirsiniz. Konu ergen çocuğunuzun özerk bir birey olduğunun bilincinde olmak ve kendi kararlarını verebileceğine inanmaktır.

Böyle bir durumda anne veya baba "Brad ben bunun kesinlikle kendi kararın olmasını istiyorum, çünkü bu kararın sonuçlarıyla yaşayacak olan kişi sen olacaksın. Ama eğer bu kararı alırsan seninle bu konu hakkında duyduğum korkuları paylaşmak istiyorum" diyebilir ve korkularını ergenle paylaştıktan sonra devam edebilir: "İşte nedenlerden ötürü başka bir karar almanın daha iyi olacağını düşünüyorum." Sonra da çocuğuyla fikirlerini paylaşabilir. Siz ne karar verme sorumluluğunu onun omuzlarından almış ne de haddiniz olmadan ondan sizin isteğinizi yerine getirmesini istemiş olursunuz. Bunun yerine kendi duygu ve düşüncelerinizi onun yararlanacağı bir şekilde sunmuş olursunuz.

Sonuçta eğer ergen sizin doğru bulmadığınız bir karar alırsa onun vermiş olduğu bu kararın doğal sonuçlarını çekmesine izin vermelisiniz. Bu sonuçlar olumsuz olgulara dönüşürse ve ergen yeniden bir hata yaparsa siz onun hayatını kontrol edemeyeceğiniz gerçeğini aklınızda tutarak yukarıda anlatılan süreci tekrar edersiniz. Sorumluluk sahibi bir ebeveyn olmanın yolu, çocuğunuza yaptığı hatalardan ders almasında da yardımcı olmaktan geçer.

ERGENİN ALKOL VE UYUŞTURUCU KONUSUNDA DÜŞTÜĞÜ HATALAR

Uyuşturucu ve alkol kullanımı toplumda büyük bir sorun oluşturmaktadır. Bu alanda hata yapan ergenlere yardımcı olmak konusunda ebeveynlere bir çift laf etmenin gerekli olduğunu düşünüyorum. Ama sırada önce bunu önlemek için yapılması gerekenler var. Ana babaların yapacağı en iyi şey, ergenlik yıllarında çocuklarının sigara, alkol ve uyuşturucudan uzak durmalarını sağlamak ve 12 ile bu bölümde ele alı-

nan, ergenin yaptığı seçimlerin sonuçlarına katlanmasına izin verme konusunu uygulamak olmalıdır.

Bir aile toplantısında Jack ve Sarah 13 yaşındaki oğullarına artık ergen bir çocuk olduğuna göre arkadaşlarının onu sigara ve içki içmeye ve uyuşturucu madde kullanmaya teşvik edeceğini bildiklerini söylediler. "Bir ergen olduğuna göre artık bu konular hakkında bilgili bir vatandaş olacak kadar büyüdün demektir. Bundan dolayı bir aile olarak yapacağımız ilk şey bölge hastanesinde sigara içmenin zararlarının anlatıldığı bir seminere katılmak olacak." Sonra Jack ekledi. "Annen ve ben arkadaşların seni sigara içmeye teşvik etmeden önce senin bu konu hakkındaki gerçekleri bilmeni istiyoruz."

Ergenlerin bir çoğu böyle bir fırsat karşısında olumlu tepki verecek ve sigara yüzünden hastalanmış akciğer röntgenlerini gördükten sonra da sigara içmemeyi tercih edeceklerdir. İdeal bir ebeveyn olarak çevrenizde bulunan kurslara katılıp, kütüphaneden aldığınız, yerel hastanenizin ruhsal sağlık bölümünden temin ettiğiniz kitap ya da kitapçıklar üzerinden alkol ve uyuşturucunun zararlı etkilerini tartışarak alkol ve uyuşturucuya da aynı mantıkla yaklaşabilirsiniz. Alkol ve uyuşturucunun zararlı etkileri hakkında çocuğunuza bilgi verirseniz bu bilgi onu arkadaşları tarafından alkol almaya veya uyuşturucu kullanmaya zorlanmadan önce doğru bir karar almaya itebilir.

Ergene böyle yapıcı bir bilgi sunduktan sonra gazetelerden düzenli olarak sarhoş şoförlerce öldürülen genç insanların konu olduğu yazılar kesebilirsiniz. Ergen çocuğunuzu yerel kurtarma kuruluşuna götürüp orada hayatı alkol ve uyuşturucuyla mahvolmuş insanlarla bir yemek yiyip sohbet etmesini sağlayabilirsiniz. Böyle yaparak ona alkol ve uyuşturucunun televizyonlarda asla göremeyeceği diğer yüzünü göstermiş olursunuz.

Onunla ayrıca reklamların alkol ve uyuşturucunun tek bir yüzünü göstererek insanları sömürmeye çalıştığı hakkında da konuşabilirsiniz. Ergen çocuğunuz eğer reklamların onu ve diğer genç insanları sömürme çabasında olduğunu görmeye başlayabilirse TV reklamlarına ve bu konuda ona baskı yapan arkadaşlarına olumsuz tepki verebilir. Bu, bence ana babaların ergenleri bu tür alışkanlıklardan caydırmak için kullanacakları en iyi yöntemdir.

Ancak, eğer ergen kızınız ya da oğlunuz 13 yaşındayken bir aile toplantısı düzenlemezseniz ve o 15 yaşına geldiğinde sigaradan uzak durmak yerine sigara içtiğini görürseniz bir gün bırakacağını ümit ederek bunu bilmezden gelmek ya da çekmecelerinde bulduğunuz sigaraları atmak yerine ona bunu bildiğinizi belli etmek ve şöyle söylemek çok daha iyidir: "Sanırım senin sigara içmeni istemeyişimin içten bir istek olduğunu biliyorsun. Bunun sebebi de sigaranın sağlığa son derece zararlı olması. Ama bu kararı senin adına benim veremeyeceğimi biliyorum. Evde sigara içmemeni sağlayabilirim ama evin dışındayken hareketlerini kontrol edemem. Eğer sigara içmeye devam edeceksen senin bilinçli bir içici olmanı istiyorum. Bunun için de senden bölgedeki hastanede sigara içen insanları ne gibi tehlikeler beklediğinin anlatıldığı bir seminere katılmanı isteyeceğim. Seni bu kursa gitmen için zorlayamam, biliyorum ama sağlığınla yakından ilgilendiğim için bu seminerlere katılman konusunda ısrarcı olacağım." Ergen bu kursa katılırsa kendisi için bilinçli bir tercih yapabilecektir. Ergenlerin çoğu gerçekleri öğrendiklerinde sigara içmekten vazgeçecektir.

Bununla birlikte ergenler bu tür seminerlere katılmayı reddederlerse ebeveynin yapacağı iki şey vardır. Birincisi ergenin evde sigara içmemesini sağlamaktır. (Ailenin diğer üyelerine de evde sigara içmenin ne kadar tehlikeli olduğunu söylemekten çekinmeyin.) İkinci olarak da ergen seminere katılana kadar onun işbirliğini sağlamak üzere bütün izinlerine kısıtlama getirebilirler. Burada da ergenin bir şey yapmasını

siz sağlamıyorsunuz; ona özgürlük ve sorumluluğun bir arada gittiğini gösteriyorsunuz. Çocuğunuz seminere katılana kadar izin haklarını elde edemeyecektir.

Madde belki tütün değildir de alkol ya da uyuşturucudur. Alkol ve uyuşturucu, kullanana zarar vermekle kalmaz, onun hayatını mahveder ve ikisi de kullanıcının çevresindeki insanların hayatlarına da zarar verir. Ergen çocuğunuz bir bağımlıysa o zaman profesyonel yardıma ihtiyacınız var demektir. Size bu iki adımı şiddetle tavsiye ediyorum: İlki, çocukları alkol ya da uyuşturucu bağımlısı ebeveynlere yardımcı olacak ulusal kuruluşları öğrenerek buralardan yardım istemeniz. İkincisi ise bir danışmana gitmeniz. Ana babaların bağımlı çocuklarıyla ilişki kurmalarına ve doğru kararlar alabilmelerine yardımcı olabilecek, konusunda uzman bir danışman bulun. Ana babalar buna tek başlarına göğüs geremezler. Bağımlı ergenlerle çalışma konusunda deneyimli kişilerin bilgisine ihtiyaçları vardır. Ebeveynlere bu konuda yardımcı olabilecek programlar vardır. Bunlar incelemeye değer programlardır, fakat bu süreçte doğru kararlar alabilmenize yardımcı olabilecek bir profesyonelin fikirlerine de ihtiyacınız olacaktır. Bağımlı ergen ebeveynleri birilerinden yardım almazlarsa ergen çocuklarına da yardım edemezler.

SEVGİNİN GÜCÜ

Çoğu ebeveyn Daniel ve Micki'nin söylediğine katılabilirler "Hayatımızın en zor gecesi, ergen çocuğumuzla daha derin ve daha anlamlı bir ilişki kurmaya başladığımız geceydi." Sevgi, trajedinin zafere dönüşmesinin anahtarıdır. Ergen çocuklarını yeteri kadar seven, kendilerini suçlamayan, vaaz vermeyen, onların hatalarını düzeltmeye çalışmayan, empati kurarak dinleyen, destek veren ve yol gösteren –ve bütün bunları koşulsuz sevgiyle yapan- ebeveynler yaptıkları hataların bedellerini ödeyen çocuklarının olgunlaşma yolunda dev adımlar attıklarını göreceklerdir.

Bu bölümde söylemeye çalıştığım şey şudur: Başarısızlığa uğrayan bir ergenin onun arkasından yürüyen ve kişisel bir hata yüzünden onu itip kakan bir ebeveyne ihtiyacı yoktur. Onun önünden yürüyen, onu çekiştiren ve isteklerine uymasını bekleyen bir ebeveyne de hiç ihtiyacı yoktur. Ergenlerin gereksindiği, onların yanında yürüyen, ergen hatayı yaptıktan sonra onunla birlikte sorumluluk adımlarını atmayı ve onun sevgi dilini öğrenmeyi canı gönülden isteyen ebeveynlerdir. Bunu yapanlar başarılı ana babalar olacaklardır. John Rosemond haklıydı: "İyi bir ana baba olmanın yolu o yanlış yaptığında doğru davranmaktan geçer."

NOTLAR

1. John Rosemond, *Teen-Proofing: A Revolutionary Approach to Fostering Responsible Decision Making In Your Teenager* (Kansas City: Andrews McNeal Publishing, 1998), 170.

14. bölüm



YALNIZ YAŞAYAN ANA/BABALI AİLELERDE SEVGİ DİLLERİ

Amanda uzun zamandır hiç de kolay olmayan bir yaşam sürüyor. O iki ergen çocuğu olan yalnız bir ebeveyn. Marc 15, Julie 13 yaşında. Kocası onları Marc 10 yaşındayken terk ettiğinden beri çocuklarını tek başına büyütüyor.

Zorlu bir boşanmanın getirdiği bir travma geçirmiş ve hissettiği bu reddedilme duygusuyla savaş vermiş. Biraz zaman geçtikten sonra hayatının sorumluluğunu üstlenmiş. Ailesinin de yardımıyla hemşirelik eğitimini tamamlamış. O zamandan bu yana yerel hastanede hemşire olarak çalışıyor. Tam gün çalışmayacak olsa geçimlerini sağlayamaz, çünkü kocasının verdiği nafaka yetersiz ve çoğunlukla da zamanında gelmiyor.

Bütün bunlara rağmen Amanda her şeyin üstesinden geldi. İşinden dolayı çocuklarına istediği kadar vakit ayıramadığı için gizli bir suçluluk duymakta. Onların okul sonrası aktivite-

lerine her zaman katılamadı. Babası onları terk ettiğinde Julie 8 yaşındaydı, şimdi bir genç kız olma yolunda ve Amanda hâlâ onunla ve kardeşiyle istediği kadar vakit geçiremiyor. Julie ve Marc'ın büyüdüğünü ve ellerinden kayıp gittiğini hissediyor ve ileride onları bekleyen şeylere hazır olup olmadıkları konusunda da endişe duyuyor. Bir gün kendine, "Ben yapabileceğimin en iyisini yaptım" diyor, ertesi gün ise "Yeteri kadar iyi bir anne olduğumdan emin değilim". Son zamanlarda Marc annesine cevap vermeye ve onu sürekli eleştirmeye başlamış. Julie ise biriyle çıkmak istiyormuş ama Amanda onun daha çok küçük olduğunu düşünüyor.

Ofisimde Amanda bana "Buna dayanabileceğimden emin değilim. Şimdiye kadar elimden gelenin en iyisini yaptığımı düşünüyorum ama ergenlik yıllarına katlanabilir miyim, onu bilmiyorum" dedi.

Amanda'dan duyduklarım yüzlerce yalnız yaşayan ebeveynden seneler boyu duyduklarımla aynıydı: "Lütfen birisi bana yardım edebilir mi? Yalnız başıma başarabileceğimden emin değilim."

Neyse ki Amanda gibi ebeveynlere yardım eden yerler var. Bir çok topluluk değişik sivil organizasyonlarının sponsor olduğu bekâr ebeveyn destek grupları oluşturmakta. Bir çok kütüphanede tek ebeveynler için sayısız kitap var. Ulusal organizasyonların bir kısmının web siteleri mevcut ve Internet üzerinden yardımcı bilgiler sunuyor. Bu bölümün konusu, tek ebeveynin çocuğunun sevgi ihtiyacını etkili bir şekilde karşılamasına yardım etmek.

ORTAK SORUNLAR

Sadece Bir Ebeveynden Sevgi Almak

Her bekâr ebeveynin ev halkı doğal olarak birbirinden farklıdır. Ama bunu iki ebeveynin de olduğu ailelerde olduğundan daha güç kılan ve tek ebeveynli aileleri tehdit eden

ortak sorunlar vardır. Apaçık görülen gerçek odur ki bekâr ebeveyn tüm sorumluluğu kendisinde toplar. Çocuğun teorik olarak her iki ebeveynle de eşit zaman geçirmesi çocukluk yıllarında işe yarasa da çocuklar ergenlik çağına girdiklerinde pek işe yaramaz. Genelde ailelerde anne sorumluluğu üzerine alır ve baba da çocuğu düzenli olarak ya da seyrek görür veya bazı durumlarda hiç görmez. Sonuçta denebilir ki hayatın günlük akışı içinde ergenin sevgi ihtiyacını karşılayacak tek bir ebeveyn vardır. Normalde bir ergenin her gün ona sevgi gösteren bir anneye ve bir babaya ihtiyacı vardır. Tek ebeveynli bir ailede bu olanaksızdır. Sorumluluğu üzerine almayan ebeveyn hemen hiçbir zaman ergenle günlük ilişki kurmaz. Bu, çocuktan sorumlu olan ebeveynin kabul etmek zorunda olduğu bir gerçektir. Bu okuduğunuz kitabın bekâr ebeveynler için önemli bir kitap olmasının nedenlerinden birisidir.

Eğer ergen çocuğunuza her gün sevgisini gösteren ebeveyn sizseniz onun temel sevgi dilini keşfetmeniz ve konuşmanız sizin açınızdan son derece önemlidir. Aksi takdirde ergen çocuğunuz sizden onay sözleri duymak için yanıp tutuşurken siz ona olan sevginizi hizmet davranışlarıyla gösterebilirsiniz. Bir bekâr annenin dediği gibi "Kızımda meydana gelen bu değişikliğe inanamıyorum. Beş sevgi dilinin ve çocuğun temel sevgi dilinin nasıl ortaya çıkarıldığını konu alan bir seminere katıldım. Orada kızımın sevgi dilinin nitelikli zaman olduğunu anladım. Ona onay sözleriyle yaklaşmaya çalışıyor, bana neden olumsuz tepki verdiğini kendime soruyorum. Nitelikli zaman sevgi dilini konuşmaya başladığımda her yere onunla birlikte gittim ve bütün dikkatimi ona odakladım. Davranışlarının değişmesi beni çok şaşırttı. İki hafta içinde kızım tamamen farklı bir insan olmuştu ve evimizdeki hava çok daha da sıcak bir hale geldi."

Ortaya Çıkan Duygular

Tek ebeveynli evlerde görülen başka bir ortak nokta da çocukluk yıllarında içe atılan duyguların ergenlik yıllarında dışa vurulmasıdır. Çocuklukta pek ifade edilemeyen kırgınlık, öfke ve reddedilme duyguları ilerki yaşlarda kendine güvensizliğe, yetersizlik hissine, depresyona ya da eleştirel sözler sarf etmeye ve kötü davranışlara yol açabilmektedir. İlginç olan, bu duygular ve yol açtıkları davranışların sorumluluğu üzerlerine almayan ebeveynlerin yanında ifade edilmeyişidir. Ergen belki de bunu o ebeveynin kendisini anlamayacağını, onunla ilgilenmeyeceğini düşündüğü için ya da o ebeveynle arasındaki olumlu ilişkiyi bozmak istemediğinden yapmaz. Ergenin daha önce içine attığı duyguların patlamasını yaşayan, ergenle birlikte yaşayan ebeveyndir.

Bu çoğu ebeveyne ağır gelir. Bu ebeveynler genelde çocuklarına öfkelenirler ve onlar tarafından sevilmediklerini hissederler. Çocuğunun iyiliği için bunca zahmete katlanmış olan ebeveyn ergenin ona yanlış davrandığını düşünür.

Lütfen bu duyguları sadece kendinizin yaşadığını düşünmeyin. Bekâr ebeveynler çocukları ergenliğe adım attığı an bu duygulara kapılırlar. Unutmayın, ergen çocuğunuzun hissettiği bu güçlü duygular onun gelişmekte olan bağımsızlık ve özbenlik kavramlarını desteklemektedir. Zihinsel, ruhsal ve ahlâki değerleri şekillenen bu genç yetişkin hayatın zorluklarıyla boğuşmak durumundadır. Bu olumlu bir süreç olabilir. Ergen yetişkinlik devresine belirli bir olgunluğa ulaşmış bir şekilde girerse onun geçmişten gelen bu yaraları su yüzüne çıkmalı ve iyileştirme sürecine girilmelidir. Ama bu hem ebeveyn hem de ergen için yaralayıcı olabilir.

DOĞRU TEPKİLER

Ergenin Duygularına Odaklanın

Sorumlu ebeveyn için önemli olan, ergenin davranışları yerine duygularına odaklanmaktır. Ama biz genelde bunun

tam tersini yaparız. 15 yaşındaki oğlu Samuel'in onu nasıl hayal kırıklığına uğrattığını Roberta'dan dinleyelim: "Çok içine kapanık biri gibi duruyor. Onu ne kadar övsem de kendisini yetersiz görüyor. Hemen her zaman depresif. Ben mutlu olmaya, moralimi yüksek tutmaya ve hayatımızdaki olumlu şeylere konsantre olmaya çalışıyorum ama o evde neşesiz bir şekilde dolaşmaya devam ediyor. Yaptığım hiçbir şey durumunda bir farklılık yaratmıyor."

Roberta bu durumda oğlunun davranışını değiştirmeye çalışmakta ve onun bilinçaltında yatan duyguları görmezden gelmektedir. Oysa bunun yerine Samuel'in depresyonu ve kendine güvensizliği temelindeki davranışının altında acı, öfke ve reddedilme duygularının olduğunu görmeye çalışmalıdır. Bunlar üzerinde durulması gereken duygulardır. Roberta dikkatini, oğlunun daha olumlu davranışlara yönelmesi ve özgüvenini artırması konusunda onunla konuşmak ve ona ne kadar akıllı ve yetenekli olduğunu söylemek için odaklarsa bu çabası pek bir sonuç vermeyecektir. Ama eğer Samuel'in çocukluğu, özellikle de boşanma, ölüm ya da babasının onu terk etmesinden kaynaklanan duyguları hakkında konuşabileceği bir ortam yaratırsa, oğlunun kendisine karşı tavrında bir değişiklik olacağını görecektir.

Ben bunun kolay bir süreç olduğunu söylemiyorum. Bu tek bir konuşmayla halledilebilecek bir şey de değildir. Geçmişten gelen bu yaralayıcı duygular ve bunları kuşatan düşünceler ve anılar bunları anlayışla dinleyen ebeveyne ergen tarafından defalarca anlatılmalıdır. Ergen ruhsal yaralarını iyileştirmek istiyorsa bu yaralarını su yüzüne çıkarmalı ve bunları paylaşmalıdır..

Madison başka bir sorundan şikâyetçiydi: "16 yaşındaki çocuğum dün gece çıldırdı. Beni lanetledi! Kulaklarıma inanamadım. Üzerime ve duvarlara bir şeyler fırlattı. Bu onun alışılmış davranış şekli değil." Daha sonra Madison'ın kızıyla konuştuğumda yakın zamanda bir çocukla çıkmaya başladığını

öğrendim. Bir erkekle yaşanan romantik bir ilişkiden beklediği şeyler onun babasına duyduğu ve bilinçaltında tuttuğu bütün hislerinin ortaya çıkmasına neden olmuştu. Babası tarafından terk edildiği için erkek arkadaşının da onu terk edeceğinden korkuyordu. Örtünün altında sakladığı öfkesi patlamaya başlamıştı. Hâlâ boşanmalarından sorumlu tuttuğu annesine öfke duyuyordu. Babasına onları bırakıp gittiği için kızgındı. Kızgınlığı, gittiğinden bu yana ona çok az ilgi gösterdiği için daha da artmıştı. Öfkeli davranışı onun geçmişteki acılarını deşmeye başladığının bir göstergesiydi.

Madison bunu anladığında kızının olumsuz davranışını kınamak yerine gizli kalmış duyguları hakkında konuşmasına yardım etmeye odaklanmayı başarabildi. Ergen derinlerde sakladığı yaranın acısını konuşarak ve kendisini anlayışla dinleyen kişiye anlatarak azaltabilir.

Dinleyin ve Ona Gerçeği Söyleyin

Ergenin yürek acılarını dindirmeye çalışırken ergenden sorumlu olan ebeveyn zor bir iş olan ergeni dinleme işini üstlenmekle yetinmemeli, ona gerçeği de anlatmalıdır. Ergenin babası sizi terk ettiğinde çocuğunuz onu o zaman için tatmin edecek temel açıklamalar yaptınız. Konuların zihninde oturduğunu düşündünüz. Şimdi ise ergen çocuğunuz her şeyi yeniden su yüzüne çıkarıyor. Bu sefer ergen size konuyla ilgili daha özel sorular soracaktır. Boşanmadan önce neler olup bittiğini ya da evliliğinizin önceden nasıl olduğunu bilmek isteyecektir. Size "Babam o kadar kötü bir adamsa o zaman onunla neden evlendin?" diye soracaktır. Eğer anne ölmüşse o zaman da ergen hastalığının ya da bir kazada öldüyse kazanın ne olduğunu soracaktır. "Yine anlatsana annem nasıl biriydi? Benim için ne derdi?" Bunlar ergenin size soracağı beklenilen sorulardır. Zor, acı veren, kurcalayan ama bir cevabı da hakkeden sorular.

Ne yaparsanız yapın sakın kendinizin ya da eski eşinizin davranışı için bahaneler bulmayın. Ona gerçeği söyleyin. Daha sonra ergen çocuğunuz sizin ayrıntılar hakkında yalan söylediğinizi öğrenirse size karşı saygısını yitirir. Büyük olasılıkla çocuğunuz küçükken gerçeği kaldıramayacağını düşündünüz. Ama artık bir ergen ve yaralarını sarmaları gerçekleri bilmesine bağlı.

14 yaşındaki bir ergenin annesi olan Marjorie, "Yaptığım en zor şey ergen kızımın sorularına cevap vermekti. Ona daha önce anlatmalıydım, biliyorum ama hiçbir zaman doğru zamanın geldiğini hissetmedim. Bana zorlu sorular yöneltiyordu ve benim de yalan söylemek ve gerçeği anlatmak arasında bir seçim yapmam gerekiyordu. Ona babasını bir kumsal partisinde tanıdığımı, o gece beraber olduğumuzu, bir daha da onu hiç görmediğimi, dolayısıyla da evli olmadığımızı söylediğim gece hayatımın en acı gecesiydi. Bundan önce kızıma hep babasının bizi o küçükken terk ettiğini söylerdim. Gerçeği duyduktan sonra kızım önce çok öfkelendi ve ona bunları daha önce anlatmam gerektiğini söyledi ama beni en çok yaralayan sözü: "Sonuçta beni doğurmayı gerçekten istemedin. Bu bir kazaydı" oldu.

"Öfke dolu sözlerini dinledim ve neler hissettiğini anladığımı söyledim. Umarım o geceden sonra sergilediğim davranışlar onu baştan beri sevdiğimi göstermiştir. O geceyi takip eden bir kaç hafta boyunca kızımla konuşmaya devam ettik. Ağladık, güldük, kucaklaştık. Kendimi kızıma hiç daha yakın hissetmemiştim. Sanıyorum beni daha önce sevdiğinden çok daha olgun bir sevgiyle seviyor. Ona gerçeği anlatacağım günün geleceğini biliyor, o gün geldiğinde cesur olmayı umuyordum. Bunu yaptığım için mutluyum." Eski bir atasözü ne kadar da doğru: Gerçek acıdır. Ama gerçek aynı zamanda iyileştiricidir de.

Çocuğunuzun temel sevgi dilini bilmek ve konuşmak bu gerçekleri itiraf etme sürecinde son derece yararlı olabilir. Bir

dokunuş, bir onay sözü, bir armağan, bir hizmet davranışı ya da nitelikli zaman geçmiş yaraların iyileştirilmesini sağlayacak bir ortam yaratılmasına yardım eder. Marjorie'nin kızı daha sonra bana "Annemin beni sürekli kucaklaması sayesinde bu olayı atlatabildim. Annem bana gerçeği anlattığında hayatımda hiç bu kadar kırıldığımı hatırlamıyorum. Sevgiyle kuşatıldığım o an koşmak, bağırmak ya da kendimi öldürmek istedim. Ama annem bana sarıldığında sevgiyle kuşatıldığımı hissettim" dedi. Temel sevgi dili fiziksel temastı ve bu onun acı dolu kalbine çok derin bir şekilde işledi. Marjorie kızıyla diğer sevgi dillerini de konuştu. Ona daha fazla nitelikli zaman ayırdı, aralarında uzun konuşmalar yaptılar. Çoğu durumda kızına duyduğu sevgiyi onay sözleriyle dile getirdi. Hediyeler aldı ve hizmet davranışlarında bulundu. Bunların hepsi de kızının yaralarının iyileşmesine yardımcı oldu. Ama fiziksel temas, onun gerçek sevgiyi hissetmesini sağlayan asıl dildi.

Ergenin Gerçekçi Olmayan İsteklerine Saygı Duyun

Bekâr ebeveynin karşılaşacağı başka bir zorluk da çocuğunun soracağı gerçekçi olmayan sorular karşısında doğru yanıt vermek zorunda olmasıdır. Tek ebeveynli bir ailenin üyesi olan bir ergenin çok fazla gerçek dışı isteği olacaktır. Ergen oğlunuz size "Babamın maçlarımı izlemeye gelmesini isterdim" diyebilir. Ama siz babasının binlerce kilometre uzakta yeni eşi ve iki çocuğuyla yaşadığı gerçeğini ve oğlunuzun maçlarını izlemeye gelmeyeceğini biliyorsunuzdur. 16 yaşındaki kızınız "Babam bana bir araba alacak" diyebilir ama siz babasının istese bile borçları yüzünden ona bir araba alamayacağının farkındasınızdır. Bu imkansız hayaller ergenin düş gücünün bir parçasıdır. Bu, hayalindeki aileye sahip olabilmek için ergenin bilinçaltında geliştirdiği bir çabadır.

Böylesi düşlere birçok sorumlu ebeveynin verdiği doğal tepki, hayalleri gerçeğin ateşiyle yok etmektir. Bence bu ciddi bir hatadır. Ergenin isteklerini onaylamak ve zamanı geldi-

ğinde gerçeği görmesini sağlamak çok daha iyi bir yaklaşımdır. "Babanın sana yeni bir araba almasını isterdin. Bu güzel bir düşünce, keşke alabilse." "Babanın maçlarını izlemeye gelmesini isterdin. Bunu ben de isterdim keşke gelebilse, gerçekten hoş olur" Ergenin düşsel istekleri karşısında bunlar gibi olumlu tepkiler verirseniz onu bir insan olarak onaylamış olursunuz. Ama kendinizi onun fikirlerini yok etmek zorunda hisseder ve eski eşiniz hakkında olumsuz şeyler söylerseniz ergenin hayallerini kendisine saklamasına neden olursunuz. Bu istekleri onaylar ve kabul ederseniz aranızdaki iletişimin akmasına yardım etmiş olursunuz. Genelde ergenler bunların imkânsız hayaller olduğunu zaten bilirler ama hayal kurmak onların mükemmel olmayan gerçeklerle başa çıkmalarının bir yoludur.

Eski eşinizle hâlâ görüşüyorsanız çocuğunuzun isteklerinin bazılarını onunla paylaşabilirsiniz. Bunu ondan bir şey talep etmek için değil, sadece bilgi paylaşımı olarak yapın. "Seth'in bana bir kaç kez Babam keşke maçlarımı izlemeye gelebilse dediğini bilmek isteyeceğini düşündüm. Bu büyük olasılıkla imkânsız ama böyle bir şey yapabilirsen bu onun için çok şey ifade edecektir. Yapamazsan da belki aradığında ona maçlarının nasıl gittiğini sorabilirsin." Bu, çocuğun sorumluluğunu üzerine almamış ebeveyn için yararlı bir bilgidir. "Stephanie bana birkaç kez senin o 16 yaşına girdiğinde yeni bir araba alacağını söyledi. Senden araba almanı istemiyorum, sadece bana sürekli söyleyip durduğu şeyi bilmek isteyebileceğini düşündüm." Öte yandan özellikle de ebeveynler birbirleriyle konuşmuyorlarsa ergenin diğer ebeveyne isteklerini söylemesi bazen daha iyi sonuçlar doğurur. Ergene "Belki de bunu babanla paylaşmalısın" diyerek ergenin ihtiyacı olan cesareti kazanmasına yardımcı olabilirsiniz.

Kötümser bir kişiliğe sahip olan ana babaların yukarıda önediğim şeyi yapmaları son derece zor olabilir. Onlar doğaları gereği bardağın yarısını boş görmekte ve kötümserlikle-

rini çocuklarına aktarmaktadır. Eğer bu kişiliğinizin bir parçasıysa bir danışman bulmanız ve ruhunuzu daha iyimser bir yöne çevirmeniz konusu üzerinde durmak istiyorum. Hayaller, hatta gerçekleşmesi imkansız hayaller hayatı kötü günlerde çekilir kılan şeylerin bir parçasıdır, üstelik neyin imkânsız olduğunu da kim bilebilir? Kutsal kitaplar bile "Hayalin olmadığı yerde insanlar ölür" demiştir.

Ergenin istekleri gerçek dışıysa bu sonunda açıkça görülecektir. Ama ergen isteklerini paylaşırken bir yandan da ebeveynin başka şartlarda asla bilemeyeceği bilgileri onunla paylaşmaktadır. Bu istekler genelde ergenin temel sevgi diliyle bağlantılıdır. Babasının maçlarını izlemeye gelmesini arzu eden bir ergenin temel sevgi dili büyük olasılıkla nitelikli zamandır. Babasından ona bir araba almasını isteyen bir ergenin sevgi dili ise armağan almaktır. Ergenin kendi temel sevgi dilinin öngörmeyeceği alanlarda da mutlaka istekleri olacaktır ama bu istekleri bir şemaya oturtursanız büyük bir çoğunluğunun ergenin temel sevgi dili çerçevesinde oluştuğunu göreceksiniz.

YASAL SORUMLULUĞU ÜSTLENMEMİŞ ANA/BABALAR İÇİN

Çocuğunun yasal sorumluluğu üzerinde olmayan ana/babalarla da bir iki düşünce paylaşalım. Umarım bu bölümün önceki sayfalarında size haksızlık yaptığımı düşünmüyorsunuzdur. Ergen çocuğunuzun hayatında gerçekten de önemli bir rol oynuyor olabilirsiniz. Onun size ihtiyacı var. Bu durumdaki pek çok ana/baba çocuklarını yetiştirme konusunda yardıma ihtiyaç duyduklarını kabul etmektedir. Bazıları ise programlarını çocuklarını iki haftada bir hafta sonu ya da ayda bir hafta sonu görmek şeklinde bir düzene oturtmuşlardır. Bazıları çocuklarından binlerce kilometre uzakta yaşamakta, onları seyrek ziyaret etmekte ve çocuklarıyla telefon ve e-posta

aracılığıyla iletişim kurmaktadır. Elinizdekini en iyi şekilde nasıl değerlendirebilirsiniz? Bazı tuzaklardan nasıl kurtulabileceğinizi ele almama, ardından bir kaç olumlu fikir sunmama izin verin.

Tuzağa Düşmemek

En yaygın tuzaklardan biri 'Lunapark babası' diye adlandırılan sendromdur. Bu sendromdaki ana/baba çocuğuyla birlikteyken onu maçlara, video dükkanlarına, sinemalara ve başka eğlence yerlerine götürür. Ana/babanın dikkati ergen çocuğundan çok, gidilen etkinliktedir. Bu ana/babalar çocuklarıyla belirli bir zaman içinde birlikte oldukları için yapacakları her şeyi önceden planlarlar ve çocuklarıyla iyi vakit geçirmeye çalışırlar. Gün bittiğinde ergen de ebeveyn de tükenmiştir. Sakın beni yanlış anlamayın, çocuğunuzla eğlenceli vakit geçirmenizde hiçbir sakınca yok, hatta ergenlerin çoğu bu tür etkinliklere bayılır. Ama hayat her zaman oyundan ve eğlenceden ibaret değil. Ergen çocuğunuz sizi daha olağan ortamlarda görmeye gereksinir. Bütün bir hafta boyunca ergenin yaptığı şeylerin dışında olduğunuz için onun ne düşündüğünü ya da ne hissettiğini bilemezsiniz. Bunları anlayabilmek için rahat ve bazen de ciddi ortamlarda onunla kuracağınız açık diyaloglar gerekmektedir. Ebeveyn öncelikle çocuğunun ihtiyaçlarının ne olduğunu ortaya çıkarmadan onun duygusal ihtiyacını karşılayamaz.

Babalar ve çocukların ziyaretler konusunda farklı görüşlerinin olması sık rastlanan bir durumdur. Bir araştırma, bu ziyaretler sırasında babaların genelde sorumluluklarını yerine getirdiklerini düşünürken çocuğun bir eksiklik hissettiğini ortaya koymuştur. Baba çocuğuna sevgisini gösterdiğini düşünürken çocuk kendini reddedilmiş hissetmektedir. Bu konudaki başka bir çalışma da babaların büyük bir çoğunluğunun yükümlülüklerini yerine getirdiklerini düşündüğünü, ama dört ergenden üçünün babalarına bir şey ifade etmediklerini hissettiklerini ortaya çıkarmıştır. "Babalarının fiziksel olarak orada

olduklarını ama duygusal anlamda yanlarında olmadıklarını düşünmektedirler" (2). Lunapark babası sendromu çocuğunuzu yetiştirirken başvuracağınız olumlu bir yöntem değildir.

Diğer bir tuzak da ergen çocuğunuzu kullanmaktadır. 15 yaşındaki bir kız, babasına hafta sonu kalmaya gittiğinde babası ona bir randevusu olduğunu ve hemen çıkması gerektiğini söyleyerek kendisi ve karısı dönene kadar iki küçük erkek kardeşine bakmasını rica etmiş. Babası ve eşi ertesi akşam gece yarısından sonra eve dönmüşler. Sonuçta bu genç kız babasına yaptığı bu ziyaretten elbette pek de tatmin olmamıştır. Bir dahaki ziyaret zamanı geldiğinde babasına gitmek istemez.

Ben, ergen ana/babayı ziyareti sırasında iş yapamaz demiyorum. Aslında ergen çocuğunuzu hayatınızın doğal akışına katmanız gayet olumlu bir deneyim olabilir. Beraber sıradan şeyler yapmanız, örneğin yiyecek alış verişine ya da bankaya gitmeniz ergen için çok şey ifade edebilir. Ama çocuğunuz onu bir şekilde kullandığınızı ya da kendi zevkinize göre hareket ettiğinizi hissedecek olursa beraber yapılan bu etkinlik yüzünden size kızacaktır.

Üçüncü tuzak ise çocuğunuzu sorunlarından bahsetmediği için duygusal olarak güçlü sanmaktır. Ergenler genelde duygusal anlamda yaşadıkları fırtınaları sorumluluklarını taşımayan ana/babayla paylaşmak istemezler. Bunun birçok nedeni vardır. Bazıları duygularını dürüstçe açıklarlarsa babalarının onları daha çok reddedeceğinden ve bir daha onları ziyarete gelmeyeceğinden korkmaktadır. Çocukluk yıllarından babalarının patlama anlarını hatırlayan kimi ergenler, duygu ve düşüncelerini açacak olurlarsa onu yine öfkelendirmekten korkmaktadır. Diğerlerinin duygularını rahatça anlatamamalarının nedeni ise "arı kovanına çomak sokmak" istememeleridir. Bu ergenler bir tartışmanın içine girip her şeyi olduğundan daha kötüye sürüklemektense yüzeyde sakin bir ilişkiyi korumak düşüncesindedirler. Ama sessizliğin sağlık belirtisi olmadığı unutulmamalıdır.

Ebeveynleri ayrı yaşayan birçok ergen bu bölümde anlatılan duygu ve düşüncelere sahiptir ve onları sizinle paylaşmak için yanıp tutuşmaktadırlar. Bilgece davranan çocuğunda bir misilleme korkusu yaratmaksızın bir tartışma ortamı oluşturabilecektir. Bir çok durumda ana/baba şöyle bir başlangıç yapma gereği duyabilir: "Annenle beraber yaşamıyor oluşum senin hayatında büyük olasılıkla birçok karışıklığa ve acıya sebep oluyor, biliyorum. Eğer konuşmak istersen seni dinlemek istediğimi bilmeni isterim. Seni hayal kırıklığına uğratan ya da üzen bir takım şeyler yapmaya ya da yapmamaya devam edersem bunu lütfen bana söyle. Daha iyi bir baba olmak istiyorum ve önerilerine açığım." Ergen çocuğunuz böyle bir davete hemen cevap vermeyebilir ama sizin içten olduğunuza ikna olursa yaşamakta olduğu çatışmaları er geç sizinle paylaşacaktır.

Kişisel Sorunlarınızı Ele Alın

Eğer siz çocuğunuzla beraber yaşamayan ana/babalardansanız ve kişisel sorunlarınızdan dolayı –duygusal problemler, maddi sorunlar, uyuşturucu bağımlılığı vb- ergen çocuğunuzla çok fazla bağlantı kuramıyorsanız size kendi problemlerinizle ilgilenmeye başlamanızı öneririm. Otuz yılı aşkın aile ve evlilik danışmanlığı yaptıktan sonra size ergen çocuğunuzun hayatına dahil olmadığınızdan dolayı pişman olacağınız günün bir gün geleceğini söyleyebilirim. Bu pişmanlığı yaşamamak için sorunlarınızla yüzleşerek olumlu bir adım atabilir ve ilgili kişilerden ihtiyacınız olan yardımı isteyebilirsiniz.

Bir danışman, din adamı ya da güvenilir bir arkadaş bulun ve neye ihtiyacınız olduğunu dürüstçe ona açıklayın. Hayatınızı daha olumlu bir yöne çevirecek gerekli yardımı bulmanız için birisinin size yol göstermesine izin verin. Bu adımları atmaya başladığınızda ergen çocuğunuz size saygı duymaya başlayacaktır. Böylelikle onunla daha anlamlı bir ilişki kurmaya bir adım daha yaklaşmış olacaksınız.

Ergenin Sevgi Dilini Bilin Ve Bu Dili Konuşun

Öte yandan eğer ergen çocuğunuzla düzenli bir temas halindeyseniz onu olabildiğince ziyaret edin, arayın, e-posta ya da mektup gönderin. Hayatınızda ne olup bittiğini başarılarınızı, başarısızlıklarınızı, her şeyi onunla paylaşın. Ona dürüst davranın ve içten olun. Ergen doğrunun peşindedir. Çocuğunuzun duygu, düşünce ve isteklerini ortaya çıkarabileceğiniz sorular sormak için zaman yaratın. Bu soruların hepsinin cevabını almanız gerekmiyor. Aslında bütün cevapları öğrenmemeniz daha bile iyi. Ergenin bağımsız düşünmeyi öğrenmesi gerekmektedir. Duygularına ulaşmaya çalışın. Onunla her şeyi açıkça konuşmak için zamanınızı kısıtlamayın. Çocuğunuzla temasınızı yoğunlaştırma konusunda eski eşinizin fikrini alın.

Bunlara ek olarak çocuğunuzla birlikteyken sorumluluğunu üstlenen ana/babayı eleştirmeyin. Ergen beraber yaşadığı ebeveyni eleştiriyorsa ona kulak verin. Sonra da nasıl yardım edebileceğinizi sorun. Yaptığı eleştirileri makul bir şekilde dinleyin ama kendi eleştirilerinizi kendinize saklayın.

Bütün bunların ötesinde beş sevgi dilini konuşmayı öğrenin. Ergen çocuğunuzun temel sevgi dilini keşfedin ve bu dili sık sık onunla konuşun. Ergen çocuğunuzun benliğine katabileceğiniz yegâne şey, onun sizin onu önemsediğinizi ve sevdiğinizi bilmesini sağlamaktır. "Çocuğum benim sevgimi zaten hissediyordur" diye düşünmeyin. Çoğu ana baba çocuklarıyla kendi sevgi dillerini konuşmakta ve ergenin onların sevgisini hissettiğini sanmakta. Ama binlerce ergen bu sevgiyi hissetmemektedir. Onun temel sevgi dilini konuşmanın yerini hiçbir şey alamaz.

Bütün bu seneler boyunca ergen çocuğunuzla olan ilişkiniz nasıl bir şekil almış olursa olsun hiçbir zaman ilişkiyi daha iyi bir hale getirmek için geç değildir. Geçmişte yapılmış hataları dürüstçe itiraf etmek ve ondan özür dilemek ergen çocu-

ğunuzla aranızdaki sıcak ve sevgi dolu ilişkiyi yenilemek için atılacak ilk adım olabilir. Bu yolculuk ikinize de acı verebilir ama sizi temin ederim buna değer.

ÖNEMLİ İPUÇLARI

Bu bölümün sonuna yaklaşırken çocuğuyla beraber yaşayan ve yaşamayan ebeveynlerin ergen çocuklarına sevgilerini göstermelerine yardımcı olacak birkaç ipucu sunmama izin verin.

1. *Ergen çocuğunuzu dinleyin:* Ergen çocuklarınızı onların söylediklerine kulak vermeden yetiştiremezsiniz. Ergenlerin ifadelerini görmezden gelen ana babalar ergenin duygusal ihtiyaçlarını karşılamakta yetersiz kalacak ve onu hayatta olumlu bir yöne yönlendiremeyeceklerdir. Ergenin olduğu yerde rehberlik başlar. Ebeveyn onu dinlemeden ilk adımı atamaz. Ergeni dinlediğiniz zaman onunla nitelikli zaman dilini konuşuyorsunuz, yani dikkatinizi ona odaklıyorsunuz demektir. Tanınmaya değer bir insan olduğunu ona hissettiriyorsunuz ve ona hayatınızdan bir zaman dilimini ayırıyorsunuz.
2. *Ergen çocuğunuza öfkesini olumlu bir şekilde ele almasını öğretin:* Bu, sizin kendi öfkenizi kontrol altına almak için çalışmanız anlamına gelebilir. Birçok yalnız yaşayan ana/baba öfkeden kendi payını almıştır. Bazıları öfkelerini yapıcı bir şekilde kullanır, bazıları içlerinde tutar diğerleri ise kötü sözler ve hareketlerle dışa vurmaya devam eder. Ergenler sizin kendi öfkenizi kontrol altına alma yolunda ilerlediğinizi görmedikleri sürece yardımınıza açık olmayacaklardır. Siz ya da ergen çocuğunuz kişisel ilişkilerdeki bu ana unsur konusunda ilerleme kaydetmek istiyorsanız sevgi ve öfke konularının ele alındığı 9. ve 10. bölümleri tekrar okumanızı tavsiye ederim.

3. *Sınırları koyarken nazik davranın ama sağlam sınırlar koyun:* Ergenin ana babasının ona zararı dokunabilecek şeylere hayır diyecek kadar onunla ilgilendiğini bilmeye ve bunun güvenliğine sığınmaya ihtiyacı vardır. Ana ve baba koyulacak sınırlar üzerinde oturup konuşursa ve hatta listelerine aynı kuralları ve cezaları yazarlarsa çok iyi olur. Bu ergene her iki ebeveyninin de onu eşit derecede önemsediğini gösterir.
4. *Bütün her şeyden önce ona koşulsuz sevgi sunun:* İyi ya da kötü, yanlış ya da doğru ergenin birisinin onu gerçekten sevdiğini ve önemsediğini bilmeye ihtiyacı vardır. Kendisini en çok sevmesini istediği kişiler anne ve babasıdır. Eğer her ikinizin de ortak amacı çocuğunuzun sevgi deposunu doldurmaksa ergen çocuğunuzu yetiştireceğiniz en iyi ortamı yaratmış olursunuz.
5. *Bekar ebeveyn çalışma grubuna katılmayı bir düşünün:* Bu tür gruplar sivil toplum örgütleri ve üniversitelerin desteklediği bir çok kuruluşta bulunmaktadır. Birileri mutlaka sizin geçtiğiniz yoldan daha önce geçmiştir ve size sunacak pratik fikirleri vardır. Diğerleri yalnız yaşayan ana/babalar dünyasına yeni katılmış olabilirler ve siz de onlara cesaret verebilirsiniz. Bu gruplar yalnız ana/babalık gibi zor bir durumu aşmanızda yardımcı olabilirler.
6. *Ailenizden ve arkadaşlarınızdan yardım isteyin:* Eğer akrabalarınız size yakın bir yerde oturuyorsa ve ergen çocuğunuz üzerinde olumlu bir etki yaratacaklarını düşünüyorsanız onlardan yardım istemede hiç duraksamayın. Bir büyükbaba, amca ya da yaşça büyük bir kuzen, olmayan bir babanın çocuğunuza veremediği şeyleri pekalâ ona verebilir. Büyükanneler sorunlu birçok ergen için can simididir. Akrabalarınız size yakın oturmuyorlarsa ve onların çocuğunuz üzerinde olumsuz bir etki bırakacaklarını düşünüyorsanız o zaman size yardımı dokunabilecek arkadaşlarınızı arayabilirsiniz.

Ergen çocuğunuz er geç bir yetişkin olacak. Eğer bir gün dürüstçe "Annemle babamın beni sevdiğini biliyordum" diyebilirse çok talihli olacaktır. Bu bölüm umarım bir gün ergen çocuğunuzdan bu cümleyi duymanıza yardımcı olur. Bunu bütün kalbimle diliyorum.

NOTLAR

1. Atasözleri King James versiyonu
2. Shmuel Shulman ve Inge Seiffge-Krenke, *Fathers and Adolescents* (New York: Routledge, 1997), 97.

Bekar Ana/Babalar İçin Kaynaklar

Adlrich, Sandra P. *From One Single Mother to Another: Advice and Encouragement from Someone Who's Been There.* Ventura, Calif.: Regal, 1991.

Burkett, Larry. rev. ed. *The Financial Guide for the Single Parent.* Chicago: Moody, 1997.

Coleman, William L. *What Children Need to Know When Parents Get Divorced: A Book to Read with Children Going Through the Trauma of Divorce.* Minneapolis: Bethany House, 1998.

Dobson, James. *For the Teen: Preparing for Adolescence.* Ventura, Calif.: Regal Books, 1989.

Hart, Archibald D. *Helping Children Survive Divorce: What to Expect; How to Help.* Dallas: Word, 1996.

Hunter, Lynda. *A Comprehensive Guide to Parenting On Your Own.* Grand Rapids: Zondervan, 1997.

Kniskern, Joseph Warren. *When the Vow Breaks: A Survival and Recovery Guide for Christians Facing Divorce.* Nashville: Broadman and Holman, 1993.

Richmond, Gary. *Successful Single Parenting: Bringing Out the Best in Your Kids.* Eugene, Ore.: Harvest House, 1990.

15. bölüm



KARMA AİLELERDE SEVGİ DİLLERİ

Birkaç sene önce bir temmuz ayında Kuzey Carolina'nın güzel Blue Ritch dağında bir gençlik kampında danışmanlık yapıyordum. Michael benden bir randevu istedi. Kuleye doğru yürürken sohbet edebileceğimizi söyledim. (Ergenlerin yürürken daha rahat konuşabildiğini keşfetmiştim.) Bir süre havadan sudan konuşarak yürüdükten sonra ona ailesini sordum. "Sizinle konuşmak istediğim konu da buydu zaten. Bir üvey babam olmasından hoşlanmıyorum" dedi:

"Annem Rod'la evlenmeden önce her şey mükemmeldi" dedi: "Annemle iyi anlaşırdık. Bana saygı duyduğunu hissederdim. Şimdi kendimi yine bir çocuk gibi hissediyorum. O ve Rod bir yığın aptalca kural koydular. Bu Rod'un fikriydi biliyorum çünkü annem kurallar konusunda bu kadar katı değildir. Annem Rod'un tarafını tutuyor ve ikisi birleşip hayatımı çekilmez bir hale getiriyorlar. Keşke gidip babamla yaşayabilsem."

Michael'ın o gün bana söylediği şeyler çoğu danışman ofisinde duyulanlarla aynıdır. Birçok ergen karma ailede yaşama-

yı son derece zor bulmaktadır. Michael seneler önce ailesine uyum sağlamak için bazı düzenlemeler yapmıştı ama şu anda yeni bir aile düzeni yüzünden mutsuzdu. Babası onları altı yıl önce terk etmiş, Michael annesi ve kız kardeşiyle yaşamayı öğrenmişti. Babası tarafından reddedilmenin getirdiği travmayı aşmaya çalışmıştı. Babası onları terk ettikten sonra annesiyle aylar boyu uzun konuşmuşlar. Michael annesinin kendisini nasıl onlar için feda ettiğinin ve üstlendiği rolün farkındaydı; annesi ailesinin ihtiyaçlarını karşılamak için çok çalışmıştı. Michael kendisiyle gurur duyarak ve güvenle, "Annem eve dönene dek akşam üzerleri okuldan geldiğimde kız kardeşime bakma görevini bana vermişti" dedi: "Ayrıca ona çamaşırda yardım ediyordum, arabanın temizliği de benden soruluyordu. Annem bana bir yetişkin gibi davranıyordu."

Artık Rod da ailenin bir parçası olmuştu ve Michael'ın yaşamında her şey değişmişti. Arabayı Michael'la beraber yıkamak istiyor, Michael'a bu işin nasıl yapıldığına dair onun zaten bildiği şeyler anlatıyordu. Michael "Acaba benim aptal olduğumu mu sanıyor?" diye sordu.

Michael'ı dinlerken üvey babasının içten davrandığını ve onunla beraber bir şeyler yaparak Michael'la iletişim kurmaya çalıştığını anlamıştım. Ama üvey babanın Michael'ın bağımsızlığı tehdit edilmekte olan bir ergen olduğu gerçeğini görmezse sonunda Michael tarafından reddedileceğini de biliyordum. Ayrıca Michael'ın annesinin yeni eşinin tarafını tutarken Michael için hissettiği endişelerin Rod'la ikisi arasında bir çatışma yaratması an meselesiydi. Bir araştırma sonucunda ikinci evliliklerde boşanmanın önde gelen nedeninin çocuk yetiştirmekten kaynaklanan sorunlar olduğu ortaya çıkmıştır (1). Ayrıca ikinci evliliklerde boşanma oranı ilk evliliklere kıyasla kayda değer oranda yüksektir.

Karma aileler biyolojik ailelerden çok daha farklı bir yolla kurulur. Özgün ailede çift, çocukları doğmadan önce birlikte zaman geçirirler. Çocuk bir bebek olarak dünyaya gelir ve çift

zamanla çocuk yetiştirmeyi öğrenir. Öte yandan karışık ailede çiftin baş başa kalabilmesi için fazla zaman yoktur. Çocuklar hemen ailenin bir parçası olur. Genelde çocuklar, bağımsızlıklarını ve özbenliklerini kurmaya çalışan ergenler olur. Bu süreçteki bütün normal çabalar gözünü açtığı an karma bir ailenin bir üyesi olan bir ana/baba için daha da yoğunlaşır.

ERGENİN KAVRAYIŞ BİÇİMİ VE ANA BABANIN KORKULARI

Genelde ergen gelişme sürecinin ebeveynlerinin mutluluğu adına kendi istediği şekilde gelişmediğini düşünmektedir. Duyduğu öfke ele alınmayacak olursa acıya dönüşecek, en sonunda da ergeni başkaldırıya sürükleyecektir. Bu arada ebeveynler ikinci bir evliliğe çoğu zaman içlerinde üç büyük korku taşıyarak adım atarlar: Ergen çocuklarının sevgisini kaybetme korkusu, ergenin isyan etmesi olasılığından duyulan korku ve çocuğunun hayatını mahvedebileceğini bilmekten dolayı duyulan korku. Bir anne, "Önce eşimden boşanarak, daha sonra da tekrar evlenerek kızımın hayatını mahvettim. Nasıl bu kadar aptal olabildim?" diye sordu. Bu korkular öz ana babanın bu kitabın önceki bölümlerinde tartıştığımız disiplin ve öfke kontrolü gibi temel kavramları unutmasına yol açmaktadır. Ebeveyn ergenin hatırını yaparken diğer yanda yeni eşiyle bütün ilişkisini kesebilir.

Karma aile sayısız başka sorunla karşı karşıya kalır: Üvey kardeşlerin birbirleriyle kavga etmesi, üvey kardeşler ya da ergenle yeni eş arasında oluşabilecek cinsel taciz, uygun aile kurallarının belirlenmesinde öz ana/babayla üvey ana/baba arasında çıkabilecek çatışmalar, ergen için en iyiyi bulmada karma aile ile diğer aile arasında çıkabilecek uyumsuzluklar. Bu olası sorunlar daha da çoğaltılabilir.

Amacım size tatsız bir resim çizmek değil. Benim gayem gerçekçi olup umut etmenizi sağlamak. Beş sevgi dilini anlamanın ve bu dilleri karma ailelerde konuşmanın karma ailelerin

uyum içinde yaşayabileceği güzel bir atmosfer sağlanmasında çok büyük rol oynayacağına inanıyorum. Hepimizin temel ihtiyacı sevildiğimizi hissetmek olduğuna ve sevgi de aile ilişkilerinin yakıtı olduğuna göre karma aile içinde sağlıklı bir ortam yaratmayı ancak sevgiyi doğru bir şekilde karşımızdakine ileterek sağlayabiliriz. Sevgi dolu bir ortamda sorunlar çözülebilir, ergen bağımsızlığını sağlıklı bir süreçte oluşturmaya devam edebilir ve ebeveyn de gelişen bir evliliğin tadını çıkarabilir. Ama sevgi ihtiyacı karşılanmazsa o zaman aile huzursuz bir ortamın içine sürüklenir. Gergin bir hava içinde anlayış gelişemez.

Size bu kitabın önceki bölümlerinde ele aldığımız kavramları ciddiye almanızı öneririm. Birbirinizle sevgi dillerini konuşun, ergene olan sevginizi ifade ederken değişik şiveler kullanmaya çalışın ve hem kendinizin hem de ergen çocuğunuzun temel sevgi dilinin ne olduğunu saptayın. Karma aile ilişkilerinin dinamiklerini anlatan bir kitap okuyun. (Bu bölümün sonunda listesi verilen kaynak kitaplara bir göz atın.) Ergenlerin her zaman sizin sevgi ifadelerinize açık olmayacağını bilin. Bu durumu üzerinize almayın ve hemen ardından yeni bir yaklaşım deneyin. Yaptığınız hatalardan ders alın. Şimdi karma ailelerde ergen çocuklarınıza sevginizi gösterirken karşılaşacağınız zorluklara bir göz atalım.

REDDEDİLME VE KISKANÇLIK DUYGULARI

Genelde bir ergen üvey ana/babasının sevgisine hemen cevap vermez. Bunun birçok nedeni vardır. Öncelikle ergen üvey ana/babasının onu reddedeceğinden korkabilir. Üvey ana/baba olarak siz ergenin neden geri çekildiğini anlamakta zorluk çekebilirsiniz. Ama sonuçta siz ergeni sevmeye karar verdiniz ve ona sevginizi ifade etmek için dürüstçe çabaladınız. Anlamak durumunda olduğunuz şey, ergenin ebeveyninin boşanma aşamasında bir ana baba reddi travmasını yaşamış olduğudur ve belki de bu onun çocukluk yıllarında gerçekleşmiştir. Travma

ergen için onun bir daha asla yaşamak istemeyeceği acı verici bir anıdır. Yeni yaralar almak istememektedir.

İkincisi, ergen üvey ana/babasının öz ana/babasıyla ilişkisini kıskanabilir. Sizi ana/babasıyla ilişkisinde bir tehdit olarak görebilir. Sizin varlığınızdan dolayı öz ana/babasından daha az ilgi görmeye başladığını düşünebilir. Ergen ayrıca sizin öz çocuklarınıza gösterdiğiniz ilgiyi ve sevgiyi de kıskanabilir. Karma ailelerde yaşayan ergenlerin ortak sorunu olan başka bir nokta da, ergenin üvey annesinin ya da üvey babasının sevgisine karşılık verecek olursa kendini öz annesi ya da babasına ihanet ediyormuş gibi hissedebilmesidir.

Ergenin üvey ana/babanın sevgisine hemen cevap vermemesinin başka bir nedeni de, üvey ana/babayı kendi bağımsızlığı açısından bir tehdit unsuru olarak görmesidir. Bu, bölümün başında tanıdığımız Michael'ın üvey babası Rod'a karşı hissettiği budur.

ERGENİN DUYGULARIYLA İLGİLENMEK

Onu Dikkatle Dinleyin, Onaylayın Ve Şefkat Gösterin

Bir üvey ana/baba bu engelleri aşmak için ne yapabilir? İlk adım ergene kendisi olabilmesi için özgürlük tanımaktır. Biraz önce üzerinde durduğumuz duygular ve korkular ifade edilmese de ergen için gerçektir. Onunla konuşurken duygu ve düşüncelerini görmezden gelmeyin. Eğer ergen sizinle konuşmayı seçerse onu dikkatle dinleyin ve duygularını onaylayın. "Bu gerçekten çok şey ifade ediyor. Neden böyle hissettiğini anlayabiliyorum." Bunlar onay ifadeleridir.

Buna karşılık yapacağınız tumturaklı açıklamalar ergene hiçbir şey ifade etmeyecektir. "Endişelenmene gerek yok. Ben seni asla terk etmeyeceğim ve kesinlikle anneni senden almayacağım." Ergen sizin sözlerinizden çok hareketlerinize cevap verecektir.

Her ergen gibi karma ailede yaşayan ergen de özbenliğini ve bağımsızlığını ararken size başkaldıracaktır. Karma aileler dahil bütün ailelerde ergenin isyanının altında yatan şey acı, keder ve depresyondur. Eğer onun davranışını duygularını göz önünde bulundurmaksızın değerlendirirseniz ergeni yanlış yargılamış olursunuz. Bunu unutmayın ve ergen çocuğunuza merhamet ve şefkat gösterin.

Ergenin Öz Ana/Babasına Saygı Gösterin

İkinci olarak hemcinsiniz olan öz ana/babanın yerini almaya çalışmayın. Ergeni olabildiğince öz ana/babasını sevmeye ve ona bağlanmaya teşvik edin. Çocuğun yanında ana/babasına yönelik aşırı eleştirilerden kaçının.

KENDİ DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİZİ ELE ALMAK

Farklı Duygularınızın ve Korkularınızın Bilincinde Olun

Duygu ve düşünceleriniz konusunda kendinize karşı dürüst olun. Evliliğiniz sallantıdaysa yeniden boşanma korkusuyla için kendinizi ergen çocuğunuzdan uzaklaştırabilirsiniz. Onu bir kez daha incitmek istemediğiniz için yakın olmak istemeyebilirsiniz. Öz çocuklarınızla aranızda sıcak bir ilişki yoksa kendinizi bu yüzden suçlu hissedebilirsiniz. Kendi çocuklarınızla aranızda böyle bir mesafe varken üvey çocuklarınızla yakın bir ilişki kurmak size doğru gelmeyebilir. Ergenden soğumanıza neden olabilecek başka bir olasılık da eşinizin ona fazla zaman ayırmasını ve ilgisini onda yoğunlaştırmasını kıskanmanızdır. Hepimizde biraz bencillik vardır. Kendi istek ve arzularımızın dışına çıkmamız zordur. Ancak ben-merkezciliğin sonunda her ilişkiyi bozduğu da unutulmamalıdır.

Siz üvey çocuğunuzla aranızda bir sevgi ilişkisi kurulmasını engelleyebilecek bu duygu ve düşünceleri nasıl ele alıyorsunuz? Size önce kendinizle konuşmaya başlamanızı öneririm.

Kendi duygu ve düşüncelerinizi kabul edin. Onları görmezden gelmeye çalışarak yok edemezsiniz. Ama kendinize doğruyu söyleyeceğinizden emin olun. Bencillik sizi insanlardan uzaklaştırır ve yalnızlığa iter. Dünyadaki en mutlu insanlar alan değil verenlerdir.

Kendi Çocuklarınızı ve Üvey Çocuklarınızı Sevin

Kendinize sevginin bir nehre benzediğini hatırlatın; suyunu çekip buradaki bir çiçeği, şuradaki bir ağacı ve derenin ağzındaki bahçeyi sulasanız da ırmak akmaya devam edecektir. Eşinizi, öz ve üvey çocuklarınızı sevebilirsiniz; içinizde başkalarına bolca yetecek kadar sevgi yine de kalabilir. Eşiniz, öz çocuklarını ve sizi aynı zamanda da sizin çocuklarınızı sevebilir.

Eşinizi severken onun çocuklarını sevmemezlik yapamazsınız. Ana baba ilişkisi bu iki sevginin birbirinden ayrılmasına izin vermez. Unutmayın, insan ektiğini biçer. Severseniz sevilirsiniz. Sevgiyi verirseniz o sevgiyi alırsınız. Karma ailede başarı "çocuklardan kurtularak" sağlanmaz. Aile bireyleri bu başarıyı sevgilerini ergenlere onlar olgun birer insan olma yolundayken vererek yakalarlar.

Kendilerini üvey çocuklarını sevmeye adamış üvey ebeveynlere en çok gereken, sabırdır. Ergenler küçük çocuklar gibi oturup sizin onlara sunduğunuz sevgi yağmuru altında ıslanmayı beklemezler. Ergenin kendine ait düşünceleri, geçmiş deneyimleri ve davranış kalıpları vardır. Bir araştırmaya göre ergen ve üvey ana/baba arasında sıcak bir ilişki kurulabilmesi için en az on sekiz ay ile iki yıl arasında bir zamana ihtiyaç vardır (2).

Ergenin size bağlanmaya başladığını nasıl anlarsınız? Bu konuda ergenden alacağınız işaretler şunlardır: Ergen size olan sevgisini içinden geldiği gibi göstermeye başlar ve sizin ona gösterdiğiniz sevgiyi almak ister. Sizinle sohbet etmeye ve çeşitli etkinliklere katılmaya başlar. Sizin ihtiyaçlarınızdan haberdar olduğunu ifade eder ve düşüncenizi öğrenmek ister.

Bu işaretleri gördüğünüzde ona verdiğiniz koşulsuz sevginin ürününü almaya başlıyorsunuz demektir. Üvey ergen çocuğunuzla kuracağınız sevgi dolu ve sağlam bir ilişki evliliğinizin sağlamlığı açısından yapacağınız en iyi işlerden biridir. Bütün ebeveynler öz çocuklarını sever. Eşi kendi ergen çocuğuyla olumlu bir ilişki kurmaya gayret gösterdiğinde, kadının (veya erkeğin) eşine duyduğu sevgi de artacaktır.

KARMA AİLEDE DİSİPLİN

Disiplin konusu karma ailelerde önemli bir çatışma konusudur. Çoğu öz ana baba çocuklarının disiplinine ilişkin bütün ayrıntıları onaylamaz. Karma bir ailede bu çatışma ana/babadan birinin öz diğerinin de üvey olması ve bu iki kişinin de yeni bir aile oluşturmadan önce başka bir aileye sahip olması yüzünden daha da derinleşir.

Disiplinin amacı ergen çocuklarımızın daha olgun ve sorumluluk sahibi yetişkinler haline gelmesine yardım etmektir. Bu süreç karma ailede ilk ailede olduğundan daha zor yaşanabilir ama bu zamanı başarılı bir şekilde geçirmek imkansız değildir. Her eşe de 12. bölümdeki sevgi ve sorumluluk konularını tekrar okumasını tavsiye ediyorum. Bu sizin disiplin konusundaki temel kavramları daha da netleştirmenize yardım edecektir.

Aile Kuralları ve Disiplin Konusundaki Değişiklikler

Ergen, yaşamına üvey ana/baba girdiğinde bir takım şeylerin değişeceğinin bilincindedir. Bazı şeylerin değişmesi zaten gereklidir. Örneğin eğer üvey ana/baba eve kendi ergen çocuklarını da getiriyorsa ergenlerin evde nasıl giyinmesi ve giyinmemesi gerektiğini belirleyen yeni kurallar oluşturulabilir. Bu kurallar belirlenirken tek başınıza hareket etmeyin. Ebeveynler olarak son söz size aittir ama ergenlerin kural belirleme ve bu kurallar bozulduğu zaman

da bunların cezalarına karar verme aşamasına katılması gerekir. Sizin ve eşinizin kurallar ve cezalar konusunda anlaşmazlığa düşeceğiniz pek çok nokta olma olasılığı hayli yüksektir. Benim baş kuralım, karma ailenin kurulmasından bir sene sonra üvey ana/babanın öz ana/babanın isteklerine saygı göstermesi gereğidir. Üvey ana/babanın çocuklarla arasındaki duygusal bağ geliştikçe kuralları ilerde yetersiz bulan taraf öz ana/babanın koyduğu bu kuralları tekrar gözden geçirebilir.

Karma ailenin kurulduğu ilk yıllarda yaptığınız küçük değişikliklerle aile üyelerinin aileye kabulü sağlanır. Eğer her aile üyesinin aile hayatında bir şeyin değiştirilmesi gerektiğini düşündüğü zaman bir forum yapılmasını isteyebileceği şekilde erkenden bir aile forumu geliştirirseniz, duyguların ve fikirlerin gelişmesi için aracı olmuş olursunuz. Bu forumlarda son sözü söyleme hakkınızı koruyarak ergenler kadar küçük çocukların da duygu ve düşüncelerini ciddiye alırsanız ailenin çatıştığı konuların çözüldüğü bir atmosfer yaratmış olursunuz.

Aile bireyleri karşılıklı olarak birbirleri tarafından sevildiklerini hissederlerse böyle bir ortamı yaratmak kolay olacaktır. Bu da aile bireyleri arasında sağlıklı bir ilişki kurulabilmesinin ilk koşulunun herkesin birbirlerinin temel sevgi dilini konuşması olduğu anlamına gelmektedir.

Uygulama ve İstikrar

Karma ailenin kurulduğu ilk yıl kuralların ihlali sonucu verilen cezaların uygulanması gerektiğinde uygulayan ana/babanın ergenin öz ana/babası olması daha doğru olacaktır. Daha sonra üvey ana/baba ile ergen arasında bir bağ oluştuğunda cezalar, özellikle de daha önce belirlenmiş ve herkes tarafından açık bir şekilde anlaşılmışsa her iki ebeveyn tarafından da uygulanabilir. Cezayı uygulamadan önce ve sonra ergenin temel sevgi dilini konuşmak, ergenin cezayı doğru bulma olasılığını yükseltir.

Cezaların uygulanmasında özellikle de karma ailede istikrar çok önemlidir. Scott ve Marcia'nın karma ailesindeki kural bütün bisikletlerin akşam saat en geç 8'de garaja bırakılmasıydı. Bu kuralın ihlali söz konusu olduğunda ise verilen ceza, kuralı bozan kişinin bisikletini ertesi gün alamamasıydı. Herkes bunun adil bir kural olduğu konusunda anlaşmıştı ve yazın günler uzadığında izin saat 9'a kadar uzatılmıştı. Kural, ailece kabul edilişinden üç hafta sonra Marcia'nın 13 yaşındaki ergen kızı Erica'nın bisikletini komşunun bahçesine bırakmasıyla ihlal edilmişti. Akşam saat 21:10'da komşularının oğlu Erica'nın bisikletiyle kapılarına gelmişti.

Marcia çocuğa teşekkür etti, bisikleti garaja koydu ve Erica'ya ertesi gün bisikletini kullanamayacağını hatırlatarak ne olduğunu anlattı.

Ertesi gün Erica en çekici gülümsemesini dudaklarına yerleştirerek annesinin yanına geldi ve "Senden bir iyilik isteyeceğim" deyip devam etti "Dün gece bisikletimi dışarıda bıraktığımı biliyorum ama bugün öğleden sonra mahalledeki bütün kızlar bisikletleriyle parka gidecekler. Anne eğer benim de gitmeme izin verirsen önümüzdeki iki gün bisikletime binmeyeceğim. Bir gün için iki gün. Bu çok adil bir öneri değil mi anne?"

Marcia kızına evet demek istedi. Bu onun için çok kolay bir cevap olacaktı ve Erica'nın teklifi de gayet adil gözüküyordu ama Marcia kızının teklifine razı olursa ona yanlış bir mesaj verebileceğini de biliyordu. Sonuçta ona "Üzgünüm Erica ama kuralı ve bu kurala uymadığın taktirde ortaya çıkacak sonuçları biliyorsun. Bisikletini dışarıda bıraktığın için yarına kadar onu alamazsın" dedi.

Erica çekici gülümsemesinin ve tatlı yaklaşımının işe yaramayacağını görüp sızlanmayı denedi: "Anne lütfen anne! Bu çok adil. İki gün için bir gün, iki gün için bir gün. Adil bir çözüm işte!"

Marcia kızına, "Üzgünüm, kuralı biliyorsun" dedi.

Erica bu sefer de baskı yöntemine başvurdu; "Bunu bana nasıl yapabilirsin? Kızların hepsi gidiyor. Ben bu yeni kuralların hiçbirini sevmiyorum. Scott gelmeden önce her şey daha farklıydı. Sen anlayışlı ve yumuşaktın. Ama şimdi bütün yaptığın cezalandırmak. Bu haksızlık. Ben bu evde yaşamayı sevmiyorum."

Marcia Erica'ya Scott'ın bununla hiçbir ilgisi olmadığını ve onu konunun dışında tutması gerektiğini söyleyecekti ki bu düşüncelerini kendine saklamanın en iyisi olduğuna karar verip kızına, "Tatlım, kızlarla gitmek istediğini biliyorum. Sana hemen evet diyebilmeyi isterdim ama hayat böyle işte. Bir yanlış yaptığımızda onun sonuçlarına katlanmak zorunda kalırız. Bazen bu sonuçlar bize çok acı verebilir. Senin üzüntünü anlayabiliyorum. Ve bazen keşke Scott ailenin parçası olmasaydı diye düşündüğünü ve eğer o olmasaydı benim bu izni sana vereceğime inandığını biliyorum. Ama umarım böyle düşünmüyorsundur. Seni Scott' tanımadan önce de seviyordum ve hâlâ da çok seviyorum. Sana bu cezayı veriyorum, çünkü senin için en iyisinin bu olduğunu düşünüyorum" dedi.

Erica, "Sakın bana 'senin için en iyisi bu' zırvalığını yutturmaya çalışma" diye söylenerek odadan çıktı. Marcia rahatlayarak bir iç çekti ve kendine gizliden gizliye "Acaba doğru olanı mı yapıyorum?" diye sordu. Düşüncesinde doğru yaptığını biliyordu ama kalbiyle düşündüğünde endişe duyuyordu. Erica bütün öğleden sonrayı ve akşamı odasında surat asarak geçirdi ve ertesi gün de sessizce okuluna gitti. Ama o gün her zamanki neşeli haline geri döndü ve bu olayı bir daha asla açmadı. (Olay dört buçuk yıl önce olmuştu. Marcia Erica'nın bir daha hiçbir zaman bisikletini garajın dışında bırakmadığını söyledi.) Ergenler onlara verilen cezalar yerine getirildiğinde sorumluluklarının bilincine varırlar.

Yaklaşık beş hafta sonra Scott'ın 15 yaşındaki oğlu Matt de bisikletini garaja belirtilen saatte koymadı. Scott bunu o gece bir toplantı dönüşü fark etti. Bisikleti garaja koydu ve Matt'e bisikletini ertesi gün alamayacağını söyledi. Matt "Tamam anlıyorum.

Sadece garaja koymayı unuttum" dedi. Scott'ın Matt'e ertesi gün "Bisikletinle markete gidip ekmek almaya ne dersin? Benim şu an çimleri biçmem lazım" dediğinde Marcia'nın yaşadığı şaşkınlığı bir düşünün.

Marcia Scott'a nazikçe "Scott Matt'in bugün bisikletine binme izni olmadığını sanıyordum" dedi. Scott eşine küstahça bir cevap verdi; "Ekmeğimiz kalmadı, benim de çimleri biçmem lazım. Matt, bana yardım ediyor, sorun yok."

Matt bisikletiyle markete gitti. Marcia ise kendini ihanete uğramış hissederek içeri girdi. Kendi kendine "Böyle bir şey yapabildiğine inanamıyorum. Erica bunu öğrendiğinde ne olacağını bilmek bile istemiyorum" dedi. (Dikkatli bir okuyucu, Marcia'nın yüze kadar saymasını ve evin civarında bir tur atmasını, eve döndüğünde buzdolabının üzerine asacağı karta "Şu anda çok kızgınım ama merak etme sana saldırmayacağım, ancak yardımına ihtiyacım var. Konuşmak için uygun bir zaman mı?" yazması gerektiğini düşünecektir (9. bölüme bir göz atın).

Scott, iyi çocuk yetiştirme disiplininin ana kurallarından birini çiğnemişti; istikrarın Scott, Marcia ve Erica'ya yanlış davrandığını kabul etmezse yaptığı hareketle aralarında oluşturduğu duygusal engelin karısı ve üvey kızıyla sevgi dolu bir ilişki kurma çabalarını güçleştirecektir. Bu durumda babasının istikrarsız davranışından dolayı Matt de babası gibi kaybeden konumuna düşmüştür. Karma ailede ebeveynlerin ceza uygulaması konusunda istikrarlı davranmasından daha önemli olan az şey vardır.

BAŞKA ÇATIŞMA ALANLARI

Diğer Ana/Babanın Tavır ve Davranışları

Karma ailelerde görülen ortak sorunlardan biri de, ergenin diğer ailesiyle yani diğer evli ya da bekar öz ana/babasıyla olan ilişkisidir. Ana babaların genelde bir önceki evliliklerinden kalan çözümlenmemiş duyguları vardır. Ebeveynlerden

biri ya da ikisi de eski eşlerine karşı hâlâ öfke, kin ve nefret duyuyor olabilirler, acıları sürüyor olabilir. Bazıları önceki eşlerini hâlâ seviyor olabilir, bu da yeni eş için sorun yaratabilecek bir durumdur.

Bütün bunlara ek olarak boşanmaya neden olan davranış şekli de devam ediyor olabilir ve bu da can sıkıcı bir durum yaratabilir. Örneğin eve zamanında gelmek için söz verip hiçbir zaman gelmeyen işkolik bir baba, hafta sonu ziyareti için ergeni almakta gecikebilir. Bu ergenin annesini, babasıyla evli olduğu zamanlarda olduğu gibi tedirgin edebilir. "Ayrıntılara takılan" ve sızlanan anne de ergen çocuğuyla zaman geçirmek için zamanını ayarlamaya çalışan eski kocayı rahatsız edebilir. Bu çatışmaların bir çoğu "ziyaret" zamanları ortaya çıkar, çünkü eski eşlerin en çok temas kurdukları zaman çocuklarını ziyaret zamanlarıdır.

Daha da önemlisi öz ana/baba ergenin sergileyebileceği herhangi bir duygusal ya da davranış sorunu yüzünden birbirlerini suçlayacaklardır. Bazen diğer öz ana/baba ergene siz ve sizin şimdiki eşiniz hakkında olumsuz yorumlar yapar. Bu yorumları ergen özellikle de kızgınken size iletecektir. 16 yaşındaki Kyle annesine olan öfkesini şöyle kustu: "Babamın bana araba alamamasının nedeni bütün parasını buraya harcamasıymış, öyle dedi" 17 yaşındaki Lisa üvey annesiyle kavga ederken ona, "Annem babamı bizden aldığın için senin kötü bir kadın olduğunu söyledi. Bunun için seni asla affetmeyeceğim" dedi.

Farklı Değerler

Bazen diğer evdeki kurallar sizinkinden çok farklı olabiliyor. Bunun nedeni, sizi boşanmaya sürükleyen faktörlerden biri olabilir. Aileler arasında uzlaşma sağlanması en güç konu ahlâki değerlerdir. Pornografik edebiyat, kutsal şeylere saygısızlık ya da alkol veya uyuşturucu kullanımı gibi şeylere evinizde rastlanmayabilir ama ergen yanında yaşamadığı ebeveyni ziyaret ettiğinde bunların o evde hâlâ bulunma olasılığı

vardır. Ergenin ziyaretler sırasında seyrettiği sinema, video ya da televizyon programları ya da o evin dini inançları sizinkilerden farklı olabilir. Bütün bunlar iki ev arasında yaşanan çatışmanın kaynağı olabilir. Ama bu etkinlikler yasa dışı olmadığı sürece ergenin velayetine sahip ana/babanın ergen diğer ana/babayla beraberken yapılan şeyleri düzenlemeye hakkı yoktur.

Bu noktada sizin kendi sevgi ve disiplin programınızın önemi ortaya çıkar. Eğer ergen sizden her seçimin bir sonucu olduğunu öğreniyorsa, eğer ona seçenekler sunuyorsanız ve yanlış seçimler yaptığında onun bu yanlışının cezasını çekmesini sağlıyorsanız o zaman ergen diğer aileyi ziyarete bu doğruyla gidecektir. Ona sizin onun görmesini ya da duymasını tercih etmeyeceğiniz düşünceler ve davranışlar empoze edilebilir ama o sizinle yaşadığı somut disiplin ve sevgi dolayısıyla kendi adına doğru kararlar verecektir.

Ergenin sevgi deposunu dolu tutmak da onun yanlış yapmasını engelleyici bir davranıştır. Ergen doğal olarak gerçek sevgiyi aldığı ana/babaya yönlenecektir. Eğer ergen en çok sizin onunla ilgilendiğinizi bilir, sizin onu derinden sevdiğinize inanırsa diğer ana/babanın olumsuz davranışlarına kapılmayacaktır. Bunun ilk nedeni sizi kırmak istememesidir, ikincisi ise diğer ana/babanın onun iyiliğini düşünmediğini ya da sizin onu kendisine zarar getirecek hareketlere yöneltmeyeceğinizi bilmesidir.

Diğer aileyle yaşanan bu tür çatışmalara cevap verirken ateşe ateşle karşılık vermeyin. Önceki eşin olumsuz davranışıyla "onun silahını kullanarak" savaşmayın. Onların davranışına uygun gördüğünüz bir tavırla nazikçe ama güçlü bir şekilde cevap verin. Davranışlarının sizi korkutmasına izin vermeyin ve siz de onları korkutmaya çalışmayın. Amaç eski eşinizi (ya da yerine gerçekten başka birini koyamayacağınız diğer öz ana/babayı) bozguna uğratmak değildir. Amaç, kendi evliliğinizin gelişiminin devamını sağlamak ve ergen çocuğunuzun

sorumluluk sahibi genç bir yetişkin olabilmesine yardım etmektir. Eşinizle ve çocuğunuzla diğer aileyle yaşamakta olduğunuz zorlukları konuşabileceğiniz bir ortam sağlayın ve çatışmayı sona erdirmede başvurulabilecek olası yolları tartışın. Bu, ergen için eğitici bir deneyim olacaktır.

GÜÇLÜ BİR KARMA AİLENİN TARİFİ

Özetle sağlıklı bir karma aile oluşturabilmeniz için size dört ana malzeme sunmama izin verin. Bu dört malzemenin gücünü ailenize her birinizin temel sevgi dilini öğreterek daha da arttırabilirsiniz.

Her şeyden önce koşulsuz sevgi. Ana babalar ailedeki herkesin birbirini koşulsuz sevmesini sağlamalı ve ailedeki bütün çocukları koşulsuz sevmelidir. Ergen çocuğunuzun ve diğer küçük çocukların duymaya gereksindikleri mesaj şudur: "Seni ne olursa olsun seviyoruz." Hareketlerinizle şunu söylemeye ya da ima etmeye çalışmayın: "Eğer birbirinize karşı nazik olursanız sizi severiz, söylediğimizi yaparsanız sizi severiz, bizi severseniz sizi severiz." Koşulsuz sevgiden başka hiçbir şeye sevgi denmez. Sevgi bir seçim işidir. Sevmek diğer insanın ilgi duyduğu şeylere önem vermektir. Onun ihtiyacını karşılamaya çalışmak demektir. Bütün ergenlerin birilerinin onlarla gerçekten ilgilendiğini, onun gerçekten önemli olduğunu düşündüğünü ve zorlu bir çalışmayla hayatı sadece kendisi için değil, başkaları için de güzelleştirebileceğini bilmeye ihtiyacı vardır.

Ergene koşulsuz sevgi sunmanın beş temel yolu *ona armağan almak, hizmet davranışlarında bulunmak, nitelikli zaman vermek ve onay sözleri söylemektir.* Ergen çocuğunuzun beş sevgi dilinin hepsinin konuşulduğunu duymaya ihtiyacı vardır ama aynı zamanda yüksek dozlarda temel sevgi dilini de duymak ister.

İkincisi, adil olmaktır. Lütfen *adil olmayı eşitlikle* karıştırmayın. Bütün çocuklarınız öz kardeş bile olsalar birbirinden farklıdır. Bazen ebeveynler adil olmaya çabalarken bütün çocuklarına

eşit davranırlar. Aslında bu hiç de adil bir davranış değildir. Çünkü çocuklar birbirlerinden farklıdır; birisinin kendisini sizin tarafınızdan sevildiğini hissetmesini sağlayan şey, diğerinde aynı etkiyi göstermeyebilir. Eğer birisinin sevgi dili hediye almaksa ya da diğerininki nitelikli zamansa ve siz ikisine de aynı değerde iki hediye verirseniz birisi hediyesinden duygusal anlamda daha çok etkilenir. Adil olmak her ergenin ya da küçük çocuğun özel ihtiyaçlarını eşit olarak karşılamak demektir.

Üçüncüsü, dikkatli olmaktır. Ergen çocuğunuzun dünyasına ilgi duyduğunuzu ifade edin, ana babaların gidebildiği etkinliklere onunla beraber gidin, onun okul ve sosyal hayatına ilgi gösterin, fikirlerini, isteklerini ve duygularını dinleyin kısacası dünyasına girin ve orada kalın. Araştırmalar çoğu ergenin ana babasıyla daha az değil, daha çok vakit geçirmek istediğini göstermektedir (3).

Dördüncüsü, disiplindir. Ergenlerin sınırlara kesinlikle ihtiyacı vardır. "Sen bir ergensin. Ne yapmak istiyorsan onu yap" gibi bir yaklaşım sergileyen ana babalar ergenin başarısız olmasının zeminini hazırlamış olurlar. Sınırları olmayan bir hayat, zamanla anlamını yitirir. Onları seven ebeveynler ergeni korumak ve kendilerini sorumlu bir şekilde kontrol etmelerine yardım etmek için sınırlar koyacaklardır.

Karma ailelerde ebeveynler bu temel kurallara uyarlarsa en iyiyi başarır ve sağlıklı aile ilişkileri kurabilirler.

NOTLAR

1. Tom and Adrienne Frydenger, *The Blended Family* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1984), 19.
2. Shmuel Shulman ve Inge Seiffge-Krenke, *Fathers and Adolescents* (New York: Routledge, 1997), 123; Frydenger, *The Blended Family*, 120.
3. Lawrence Steinberg ve Ann Levine, *You and Your Adolescent* (New York: Harper & Row, 1990), 13.

Karma Aileler İçin Başvuru Kaynakları

Dunn, Dick. *New Faces in the Frame: A Guide to Marriage and Parenting in the Blended Family.* Nashville: Life Way, 1994.

Eckler, James D.*Step-By-Step Parenting: A Guide to Successful Living with a Blended Family.* Cincinnati: Betterway Books, 1993.

Frydenger, Tom&Adrienne. *The Blended Family.* Old Tappan, N.J.: Revell, 1984.

Marsolini, Maxine. *Blended Families.* Chicago: Moody, 2000.



SON DEYİŞ

Çağdaş ergen kültürünün ufkunda iki esinti hissediliyor: Birisi bir topluluğa ait olma, yapılanma, yol gösterici öğütler ve amaç özlemi içinde olan binlerce ergenin yüreklere işleyen çığlıklarını taşıyor. İkincisi ise bu ilk ve onurlu rüzgârı tehdit eden kargaşa girdabı.

Yaşam çoğu ergene bir şey ifade etmiyor ve bu ergenler hayatın gösterdikleri çabayı hak etmediğini düşünüyor. Bunlar kargaşa girdabına kapılmış, hayatlarının büyük bir kısmını depresyonda geçiren ve bazen başkalarını da yanlarına alıp sonunda hem onlara hem de kendilerine zarar veren ergenler.

Ergenin psikolojisini ve seçimlerini etkileyen en önemli faktörün ana baba sevgisi olduğuna yürekten inanıyorum. Ebeveynlerinin sevgisini hissetmeyen ergenlerin kargaşa girdabına kapılmaları daha kolaydır. Rüzgâr ne hızda eserse essin, ergen ya da toplumun çıkarına olmayacaktır. Bunun aksine ebeveynlerinin gerçek sevgisini hisseden ergenler topluluğa bağlı olma özlemlerine bir cevap bulacaklar, yapılanmayı kabul edecekler, yol gösterici öğütlere olumlu yaklaşacaklar ve

hayatta bir amaç ve anlam bulacaklardır. Batı toplumunu hiçbir şey ana baba sevgisinden daha olumlu yönde değiştiremez.

Bu kitabı yazmamın amacı ergen çocuklarının gerçekten sevildiklerini hissetmelerini isteyen içten ebeveynlere pratik yardım sunmaktı. Otuz yıldır sürdürdüğüm aile ve evlilik danışmanlığı mesleğimde gözlemlediğim şey, ebeveynlerin büyük bir kısmının ergen çocuklarını sevdiğidir. Ama bu ergenlerin binlercesinin ana babaları tarafından sevilmediklerini hissettiği de gözlemlediğim başka bir şey. İçtenlik bu konuda yeterli olmuyor. Eğer bir ergene etkili bir şekilde sevgimizi iletmek istiyorsak ergenin temel sevgi dilini öğrenmeli ve bu dili düzenli olarak konuşmalıyız. Ayrıca ergenin temel sevgi dilinin, onun ruhuna hitap eden şivelerini de öğrenmek durumundayız. Bunu etkili bir şekilde yaparken diğer dört sevgi dilini de araya serpiştirmek göstermiş olduğumuz çabayı güçlendirir. Ama eğer ergenin temel sevgi dilini konuşmazsak diğer dört sevgi dilini konuşmak için göstereceğimiz çaba, ergenin sevgi deposunu doldurmaya yetmeyecektir.

Bir ergeni etkili bir şekilde sevmenin göründüğü kadar ve onları çocukken sevdiğimiz gibi kolay olmadığını anlatırken dürüst olmaya çalıştım. Ergen çocuklarımız birçok yönden "hareketli hedef" durumundadırlar. Onlar sadece aktif olarak merak ettikleri şeylerin peşine düşmekle kalmıyor, köklü psikolojik değişimler yaşıyorlar. Bu iki durum da ebeveynlerin belirli bir günde çocuğuyla hangi dili ve şiveyi konuşacağına karar vermesini güçleştiriyor. Ergenleri sevme süreci ergenin gelişmekte olan bağımsızlık ve özbenlik olgularıyla da ilişkilidir. Ebeveynler olarak ergen çocuklarımıza sevgimizi eksiksiz iletmek istiyorsak bu faktörleri azımsayamayız.

Öncelikle ebeveynler için yazmış olsam da büyük anne ve büyük babaların, öğretmenlerin, gençlik kuruluşları liderlerinin ve ergenlerle ilgilenen diğer yetişkinlerin de bu kitabı okuyup ilkelerini benimseyerek ergenleri daha etkili bir şekilde sevmeyi öğrenmelerini yürekten isterim. Ergenler sa-

dece ebeveynlerinin sevgisini değil, hayatlarındaki önemli insanların da sevgisini hissetmeleri gerekir. Ergenle ana babanın her karşılaşmasında ergen yetişkinin yanından ya onun sevgisini hissederek ya da hissetmeyerek ayrılır. Ergen yetişkin tarafından sevildiğini hissederse o insandan etkilenmeye ve bilgi almaya açık olacaktır. Ama eğer sevildiğini hissetmezse yetişkinin sözleri ergenin bir kulağından girip ötekinden çıkacaktır. Ergenin kendinden yaşça daha büyük ve olgun yetişkinlerin bilgeliğine ihtiyacı vardır. Ama sevgi olmadan bilgi aktarımı etkisiz kalacaktır.

Dikkatli okur için elinizdekinin okunup bir kenara konacak cinsten bir kitap olmadığı gayet açıktır. Tersine ele alınan ilkeler gündelik olarak uygulanmalıdır. Ergenin bedeni nasıl her gün yemeye gereksinim duyuyorsa ruhu da sevgiye açtır. Bu kitabı bütün ergenlerin ebeveynlerinin ellerine teslim edip onlara, "Bunu sizin için yazdım. Sizin ergen çocuğunuzu sevdiğinizi biliyorum ama ergenin sizin sevginizi hissettiğinden emin değilim. Her şeyin yolunda olduğunu düşünmeyin. Ergen çocuğunuzun temel sevgi dilini öğrenin ve bunu düzenli olarak onunla konuşun. Bu hiç kolay bir şey değil, biliyorum ben de yaşadım. Ama göstereceğiniz çabaya değecek. Siz ve çocuğunuz sonunda bunun faydasını göreceksiniz" demek isterdim.

Gelecek kuşaklar için bu kuşak ergenlerini sevmekten daha önemli bir şey yoktur.

ek 1



ERGENLER İSİMLERİNİ NEREDEN ALDILAR?

Ergenler yokken, ergenler vardı... ama bu isimle anılmıyorlardı. 1940'ların başına kadar ergenler büyümekte olan çocuklar olarak biliniyordu; fakat bir dünya savaşıyla hızlanan sosyal alanda ve endüstri alanında yapılan değişiklikler bunu değiştirdi. "Ergen" kelimesi ayrı bir kültür ve ayrı bir yaş grubunda ortaya çıktı. Bu gruptakiler artık kız ya da erkek çocuk değildi ama kadın ve erkek de değillerdi. Onlar yetişkinlik yolunda bağımsızlık ve özbenlik arayışlarında sürekli değişip sınanırken bir geçiş devresindeydiler. İşte ergen ismi bu şekilde ortaya çıktı.

2. Dünya Savasından önceki bir dönemde 13-19 yaş arasındaki çocukların büyük bir kısmı yaşamlarını kazanmak için çiftliklerde, fabrikalarda ya da evde çalışıyor, ailelerinin gösterdiği işleri yapıyorlardı. Ailedeki küçük çocukların bakımı için ana babalarına yardım ediyorlardı. Bu durumda çok az seçenekleri vardı ve kendileri evlenip bir aile kurana kadar bu çalışma böyle sürüp gidiyordu (1). Ait oldukları ailelerinin bir parçasıydılar ve evlenecek yaşa gelene kadar kendilerinden beklenenleri yerine getiriyorlardı. Çocuklukla yetişkinlik ara-

sında bunlardan ayrı bir ergen kültürleri yoktu. Ergen filmleri, ergenlerin dinleyeceği tarzda müzik ya da moda olgusu yoktu, çünkü o zaman ergen denen kavram da yoktu.

1930'larda yaşanan büyük ekonomik bunalım bütün bunların değişmesine neden oldu. Ekonominin çökmesiyle iş olanakları yok oldu. Varolan bir kaç işe de babalar girdi ve bu ergen işçiler ortada kaldılar. Ailelerine yük olduklarını düşünen binlerce ergen iş aramak üzere yollara düştü. Yük trenlerine binip uzak şehirlere gittiler ya da komşu köylere yürüdüler ama bir çoğu bu yolculukta hayal kırıklığına uğradı. Parklarda ya da arka sokaklarda uyuyan, yemek parası için dilenen bu genç insanlar toplum için büyük bir sosyal sorun haline geldiler. Sosyolog Grace Palladino'nun yazdığı gibi, "Ergen kaçaklar ya da o zaman kullanılan adıyla geçici gençlik, yetişkin toplumu ergen problemlerine eğilmeye zorladı" (2).

Bu sosyal ikilem, Başkan Franklin Roosevelt'in Amerika'nın düş kırıklığına uğramış gençliğine iş ve eğitim olanakları sağlaması için National Youth Administration (NYA) (Ulusal Gençlik Yönetimi) kurmasına yol açmıştır. Bu, daha sonra ülkenin ulus olarak devlet lisesi eğitimine önem vermeye başlamasına da olanak sağladı. O zamana kadar lisede okumak Amerikan gençliği için bir seçenek bile değildi. Örneğin 1900'de ülkedeki 17 yaşındaki ergenlerin sadece yüzde 6'lık bir bölümünün lise diploması vardı. Buna karşılık 1939'da 14-17 yaş arasındaki gençlerin yüzde 75'i lise öğrencisiydi (3). Liselerin disiplinli ve sağlıklı bir çevrede bir mesleki eğitim programı sunması öngörülmüştü. Böyle bir ortamda gençlik kendi becerilerini keşfedecek, amaçlarını belirleyecek, iyi iş alışkanlıkları kazanacak ve bu insanlar mezun olduklarında da üretken yurttaşlar haline geleceklerdi.

İş alanlarından (ya da işsizlik bölgelerinden) devlet liselerine geçen çok sayıda gencin bu hareketi ayrı bir "ergen kültürü" oluşturulmasına yol açan sosyal ortamı yarattı. Palladino'nun söylediği gibi, "Eğitimcilerin ve NYA yetkililerinin ergenlerin gelecek yaşamları üzerinde odaklandığı sırada ergenler çok daha heyecan verici bir hayatı keşfetmeye başlamışlardı

bile; radyo müziğinin, dansın ve eğlencenin dünyası. 1930'ların sonunda ekonomi düzelmeye başladığında (bunun nedeni dolaylı olarak Avrupa'da patlak veren savaştır) lise öğrencileri aile hayatı ya da yetişkin sorumluluklarıyla ilgisi olmayan bir toplum kültürü geliştirmeye başlamışlardı" (4).

Bu, büyük bir çoğunluğunun liseye gittiği ilk ergen kuşağıdır. 1938'de büyük orkestra müziğinin ritmiyle kendilerinden geçen ergenler kendilerine "bobby soxers" ismini koydular. Kendi kafalarında ya da başkalarının kafasında onlar "ergen" ismini almamalarına rağmen ayrı bir ergen kuşağı kavramı oluşmaya başlamıştı. Lise öğrencileri sadece kendilerine ait olan bir müzik ve dil keşfetmişlerdi.

1930'larda "Bobby Soxers" adıyla ulusal bir üne kavuşan bu lise gençliği daha sonra "ergen" kavramıyla anılacak olan bir paradigma geliştirmiş oldu. Özel bir modanın, müziğin, dansın ve geçici heveslerin oluşturduğu yeni bir kültürel yaşam tarzı oluşturdu. "Saddle" Oxford ayakkabıları, "gored" etekleri ve angora kazaklarıyla lise hayatının yeni sembolü oldu. "Ebeveynlerinin sinirine dokunan ve sadece arkadaşlarının anladığı çıldırtıcı bir dil konuşuyorlardı. Bundan daha da kötüsü, fan kulüpler oluşturmak için paralarını ve zamanlarını harcıyorlar, ne zaman şehre bir grup gelse favori müzisyenlerini sadece bir an için görmek için sokaklarda saatler boyu sırada bekliyorlardı" (5).

Perakende piyasası reklamcıları hayatlarındaki en önemli şeyin iyi vakit geçirmek ve dans etmek olduğu bu tasasız lise öğrencilerinde bir potansiyel görmeye başladılar. Önce "teens" daha sonra da "teen-sters" dediler ve 1941'de bir kavram "ergenler" (teenagers) haline geldi. Bobby soxers gibi ergenler de lise gençliğinin flörtle, arabayla, dansla, müzikle ve eğlenceyle çevrelenmiş yaşamıyla özdeşleştirildiler. Life dergisi ergenin portresini şöyle çiziyordu; "Çetelerin, kavgaların, filmlerin ve müziğin eğlenceli dünyasında yaşıyorlar. Acayip bir yabancı dil konuşuyorlar, çikolatalı milkshake seviyorlar, her yere mokasen ayakkabıyla gidiyorlar ve cebinden çıkan yarasalar gibi araba kullanıyorlar" (7).

KÜLTÜR BAKANLIĞI Müdürlüğü KÜTÜPHANE

Açıkça ergenler kendi kültürlerini geliştiriyorlardı. Ebeveynler, eğitimciler ve dini liderler daha sonra, şimdiki gibi, baş aşağı bir gidiş yaşadığını düşündükleri ergen kültürünü her zaman kötülediler. *Ladies Home Journal* yazarı Dr.Leslie Hohman bu gençlerin ergenlik yıllarında yaşadıkları her şey "bu denli parlak ve heyecan verici" yaşanmasaydı onların hiçbir zaman "gerçek ilerleme" kaydedemeyeceklerini savunur. Hohman eğer ebeveynler yeteri kadar akıllı olsalardı ergen çocuklarına bobby sox kültürünün tehlikelerine karşı bağışıklık kazandırırlardı ve onların ilgilerini hayattaki daha iyi şeyler yönünde geliştirmelerini sağlarlardı dedi (8). Hohman, çocuklarını ergen kültürünün aşırılıkları olarak gördükleri şeylerden korumak isteyebilecek ilk ebeveyn olabilir ama asla sonuncusu olmayacaktır.

NOTLAR

1. Joseph F. Kett, *Rites of Passage: Adolescence in America,* 1790 to the Present (New York: Basic Books, 1977), 169.
2. Grace Palladino, *Teen-agers: An American History* (New York: Basic Books, 1996), 37.
3. U.S. Bureau of the Census, *Historical Statics of the United States, Colonial Times to 1970, Bi-Centennial Edition, Part I* (Washington, D.C.: Government Printing Office, 1975), 380, 379.
4. Palladino, *Teen-agers,* 45-46.
5. James Lincoln Collier, *Benny Goodman and the Swing Era* (New York: Oxford Univ. Press, 1989), 190-91.
6. The Oxford English Dictionary credits *Popular Science* (April 1941) with the first use of the term "teenager."
7. "Sub-Debs-The Live in a Jolly World of Gangs, Games, Gadding, Movies, Malteds and Music," *Life,* January 1941, 75.
8. Leslie Hohman, "As the Twig is Bent", *Ladies Home Journal,* October 1939, 67.

ek 2



BİR AİLE FORUMU

Kuralların belirlenmesi için bir aile forumu düzenlemek ergen çocuğunuzun sınırlarını belirlemek, ona sorumluluk sahibi olmayı öğretmek için çok iyi bir stratejidir. 12. Bölüm size bu konu hakkında ipuçları sunmakta ama bu aile forumunu nasıl idare edersiniz ve bu formda nelerden bahsedersiniz?

Çocuğunuz 13 yaşına basmadan önce herhangi bir zaman sadece ergenin ve ebeveynlerinin katılacağı bir forum düzenleyin. Bu forumu yapmak için orada bulunması gereken hiç kimsenin kendini baskı altında hissetmediği ve aşırı streste olmadığı bir akşamı tercih edin. İşte bu, bir ebeveynin böyle bir aile forumunu başlattığı bir ortamdı.

"Annen ve ben böyle bir aile forumu düzenledik, çünkü gelecek hafta bu evde bir ergen çocukla yaşamaya başlayacağımızın farkındayız. Daha önce hiçbir ergen çocuğumuz olmadı ama olmasını dört gözle bekliyoruz." Baba bunları söyledikten sonra oğluna dönüp konuşmasına devam etti, "Tony,

annenle ben konuşuyorduk. Geçtiğimiz on iki yıl boyunca senin için iyi bir ana baba olmaya çalıştık. Mükemmel olmadığımızı biliyorum, zaman zaman da bazı hatalar yaptığımızın da farkındayım. Hata yaptığımızda bunu kabul etmeye çalıştık. Seninle geçen bu on iki yıl çok güzeldi. Hayatımıza fazlasıyla sevinç getirdin. Bu zaman içinde kendini bu kadar geliştirdiğin için de çok mutluyuz.

"Önümüzdeki sekiz sene boyunca birçok değişiklik yaşayacağını biliyoruz. Dünyan tahmin edemeyeceğin kadar genişleyecek. Hayatında pek çok değişiklik meydana gelecek: Bedeninde, kafanda ve çevrende. Yeni arkadaşlar, yeni hobiler edineceksin. Senin için heyecanlıyız ve sana iyi birer ana baba olmaya devam etmek istiyoruz.

"Bizim için özellikle iki şey çok önemli. Öncelikle önümüzdeki birkaç sene boyunca yıldan yıla daha da bağımsız olacaksın, bunu biliyoruz. Kendi adına düşünmek isteyecek, kendi kararlarını kendin vereceksin. Biz bundan dolayı mutluyuz, çünkü bir yetişkin olduğunda bütün kararlarını kendin vermek durumunda kalacaksın. Biz senin hayatın için iyi kararlar verebilmeni ergenlik yıllarında öğrenmeni istiyoruz. İkincisi, sen sadece daha çok bağımsızlık değil aynı zamanda daha fazla sorumluluk da yüklenmek isteyeceksin. Bir yetişkin olarak ileride kendi ailenden ve çocuklarından sen sorumlu olacaksın. Sorumluluğa ilişkin pek çok şey ergenlik yıllarında öğrenilebilir, biz buna inanıyoruz. Senin bağımsızlık ve sorumluluk alma isteğini desteklemek istiyoruz. Bu nedenle de annen ve ben aile kurallarımızı gözden geçireceğimiz ve hangilerini koruyup hangilerini atmamız gerektiğine karar vereceğimiz bir aile konferansı gerçekleştirmeye karar verdik."

Bu güzel konuşma boyunca başını evet anlamında sallayan anne sonunda kendini bir şeyler söylemek zorunda hissetti ve "Bu bütün kurallarımızdan vazgeçip yeni bir şeye başladığımız anlamına gelmiyor. Yapmak istediğimiz, kuralları gözden geçirmek ve ne gibi değişiklikler yapılması gerektiğine

karar vermek. Bunda senin de katkın olsun istiyoruz, çünkü bu senin hayatın ve kuralları koyarken ne düşündüğünü, ne hissettiğini de göz önünde bulundurmak istiyoruz. Elbette biz senin ebeveynin ve son sözü biz söyleriz ama senin duygu ve düşüncelerini bilirsek senin için daha iyi bir ana baba olacağımızı düşündük."

Tony bütün dikkatini ebeveynine vermiştir, bundan emin olabilirsiniz. Bu konuşmaya hazırdı ama belki de ergen olmaya başlamanın getirdiği bir korkuyu da hissetmekteydi. Ancak hiç kuşku yok ki bu yolculuk için sabırsızlanıyordu.

Aile forumunuzda sizin yapacağınız açılış konuşması elbette bundan farklı olabilir. Sizin konuşmanız daha kısa olabilir. Ergen çocuğunuzun katılmaya hazır olduğunu düşündüğünüz şeylerden, akıllıca kararlar alma ama aileden de bağımsız olma eğilimi gösterdiği şeylerden de söz edebilirsiniz. Ergene söylemek istediği şeyleri söylemek için bir fırsat verdiğinizi gösterin ve onu cesaretlendirin. Ona bu kuralların önce kendi yararı, sonra da ailenin iyiliği için konduğunu belirtin. Bunu yaptıktan sonra kuralları ergenle beraber belirlemek için onunla bir diyalog başlatmanızın zamanı gelmiştir. Bu kuralları nasıl koyacağınızı öğrenmek için 12. Bölüme dönün ve konuyla ilgili kısma bir göz atın.