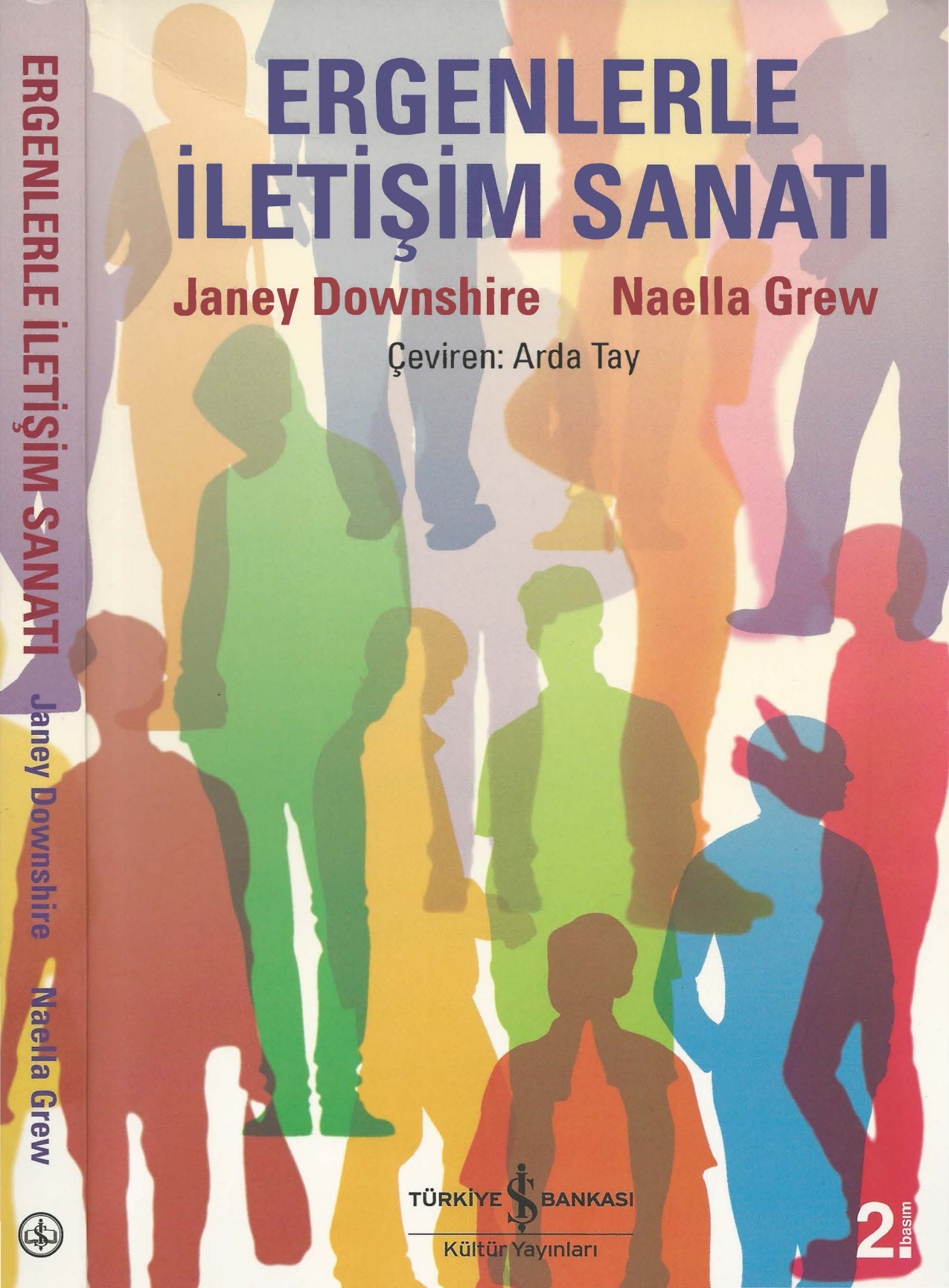
ERGENLERLE İLETİŞİM SANATI

Janey Downshire Naella Grew

Çeviren: Arda Tay



TÜRKİYE İŞ BANKASI
Kültür Yayınları

2. basım

ERGENLERLE İLETİŞİM SANATI Janey Downshire Naella Grew

PSİKOLOJİ

JANEY DOWNSHIRE, NAELLA GREW
ERGENLERLE İLETİŞİM SANATI
NASIL MUTLU ERGENLER YETİŞTİREBİLİRİZ

ÖZGÜN ADI
TEENAGERS TRANSLATED
HOW TO RAISE HAPPY TEENS

COPYRIGHT © JANEY DOWNSHIRE AND NAELLA GREW, 2014

İNGİLİZCE ÖZGÜN METİNDEN ÇEVİREN
ARDA TAY

© TÜRKİYE İŞ BANKASI KÜLTÜR YAYINLARI, 2014
Sertifika No: 29619

EDİTÖR
DEVRİM ÇETİNKASAP

GÖRSEL YÖNETMEN
BİROL BAYRAM

DÜZELTİ/DİZİN
NECATİ BALBAY

GRAFİK TASARIM UYGULAMA
TÜRKİYE İŞ BANKASI KÜLTÜR YAYINLARI

I. BASIM: OCAK 2016, İSTANBUL
II. BASIM: TEMMUZ 2016, İSTANBUL

ISBN 978-605-332-638-0

BASKI
AYHAN MATBAASI
MAHMUTBEY MAH. DEVEKALDIRIMI CAD. GELİNCİK SOK. NO: 6 KAT: 3
BAĞCILAR İSTANBUL
TEL: (0212) 445 32 38 FAKS: (0212) 445 05 63
SERTİFİKA NO: 22749

Bu kitabın tüm yayın hakları saklıdır.
Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında gerek metin, gerek görsel malzeme yayınevinden izin alınmadan hiçbir yolla çoğaltılamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz.

TÜRKİYE İŞ BANKASI KÜLTÜR YAYINLARI
İSTİKLAL CADDESİ, MEŞELİK SOKAK NO: 2/4 BEYOĞLU 34433 İSTANBUL
Tel. (0212) 252 39 91
Faks. (0212) 252 39 95
www.iskultur.com.tr

Janey Downshire, Naella Grew

Ergenlerle İletişim Sanatı

nasıl mutlu ergenler yetiştirebiliriz

Çeviren: Arda Tay

TÜRKİYE İŞ BANKASI
Kültür Yayınları

İÇİNDEKİLER

Giriş 1

I
Anne ve Babaların Bilmesi Gerekenler 7

II
Ergenlik: Sarsıntılı Bir Duygusal Hız Treni 19

III
Ebeveyn Alışkanlık ve Becerilerini Geliştirmek 41

IV
Kişilik ve Karakter: Yetişkinliğe Doğru 61

V
Ergenlerin Davranış, Alışkanlık ve Uğraşıları:
Normal Olan Ne, Ne Zaman Endişelenmeliyim? 79

VI
Ergen Davranış, Alışkanlık ve
Uğraşıları Arasından Zorlu Olanları Anlamak 97

VII
Dijital ve Teknolojik Dünyada Neler Oluyor? 117

VIII
Ebeveyn Etkisi 141

IX
Sonuç Yerine – Aile: Bireyi Şekillendiren Kap 165

Notlar 185
Kaynakça 187
Yararlı Kaynaklar 195
Dizin 201

Giriş

Çocuk yetiştirmek, üstlendiğimiz en önemli ve en zorlu sorumluluktur. Hiçbir eğitimden geçmeden, övgü, yüreklendirme ya da minnet beklemeden büyütürüz onları; üstelik bu işten emekli olmak söz konusu da değildir. Elimizden gelenin en iyisini yapsak bile ebeveyn olarak sıkıntılar yaşayacağımızı kabul etmek zorundayız. Ama bu süreç hafif atlatılabilir. Bu kitabın amacı, ergen çocuğunuzla ilişkilerinizde etkin ve yapıcı yaklaşımları benimsemenize ve gerilimi önleyecek farkındalığa ulaşmanıza yardımcı olmaktır. Okuyacağınız öneriler sadece ergen çocuklarıyla sıkıntılar yaşayan ebeveynler için değil, tüm anne-babalar için geçerlidir.

Ergenlik, eskiden olduğu gibi, 13-19 yaşları arasında göz açıp kapayana kadar geçen bir süreç değildir, dolayısıyla bu dönemi yeniden değerlendirip anlamaya çalışmalıyız. Çocukların daha çabuk olgunlaştığı günümüzde 10 yaşındaki bebeğinizin ergenlik belirtileri gösterdiğini gözlemleyebilirsiniz. Çevrenizde 20'li yaşlarına kadar her türlü maddi desteği sunarak çocuklarının kendi ayakları üzerinde durabilmelerini zorlaştıran aileler olabilir. Artık ebeveynlik sandığımızdan daha uzun bir yolculuktur ve neler olduğunu gözlemleyerek iyi hazırlanmamız gerekir.

Bu kitap farkındalığınızı, "nasıl olduğunuz" ve "ne yaptığınız" sorularını irdeleyerek artırmanızı amaçlıyor. Tavır, tepki ve davra-

nışlarımızı bilinçli bir durumda gözlemleyerek duygusal bağ kurabilme (empati) becerimizi geliştirebilir ve çocuğumuzu daha iyi anlayabiliriz. Kültür, ahlak ve değer yapılarının, dolayısıyla "normal" algılarının bizim öğrendiklerimizden farklı olduğunu bilmeliyiz. Alkole, uyuşturucuya, pornografiye ve çok genç yaşta cinsel deneyime meyil, teknoloji bağımlılığı, isyankâr bir ruh hali ve depresyon aile içinde yüzleşebileceğimiz sorunlardan sadece birkaçıdır. Her ne kadar biz de ergenliği deneyimlemiş olsak da günümüzde çocuk yetiştirme konusunda kafamızın karışık olması doğaldır. Acaba insanoğlunun bu fütursuz değişiminin nedeni evlerimize sinsice sızan ve algımızı karartan "dijital çağın" sığ getirileri olabilir mi?

Ergenlik deneyiminde yaşananlar beynin büyüme çağında nasıl değiştiği ve geliştiği üzerinden açıklanır ve kitabımızda da bu konuyu sıklıkla işleyeceğiz. Çocuğumuzun "şekillenmesinde" etkin ve yararlı bir rol üstlenebilmek için ebeveynlik ve aile kavramlarının farklı boyutlarına da değineceğiz. Ana mesajımız şu olacak: Anne-baba olarak yapıp ettiklerimizin çok büyük önemi var. "Böyle davranıyorsa ben ne yapabilirim? Benim kontrolümde değil!" tarzı yaklaşımların bir yarar sağlamayacağını biliyoruz. Birçok farklı bilim ve öğreti sayesinde gündelik yöntemlerimizin çocuğumuzun zihni, kişiliği ve davranışları üzerinde, olumlu ya da olumsuz, çok önemli etki yaptığını artık biliyoruz. Çocukların tüm "olağandışı" davranışları bir "yardım" çağrısıdır ve bize düşüncelerimizi onların ihtiyaçlarına yoğunlaştırmamız gerektiğini bildirir.

Ne istediğimizi ve neleri kabul ettiğimizi tam olarak bilmememiz çocuklarımızın dünyasında da duygu ve düşünce karmaşası yaratır. Aile içinde sınırların ve değerlerin tanımını açık, net ve tutarlı olarak belirleyebilmemiz çocuklarımız için yön gösterici olacaktır. Çocuklar evde, başkasının evinde, okulda ya da işte, kısaca toplum içinde sınırlara saygı göstermeyi ve farklı kuralları benimsemeyi öğrenmelidir. Anne-babalar şu cümleyi sıklıkla duyabilir: "Ama bu haksızlık! Herkesin anne-babası izin veriyor..." Önemli olan aileniz için doğru olduğuna inandığınızda kararlı olmanızdır. Sadece kuralları belirlemek yetmez, çocuğunuza sevimsiz görünmek pahasına kuralları uygulamanız da gerekir.



Ebeveynlik hassas ve duygusal bir iştir. Hepimiz doğru olanı yapmak ve iyi bir anne ya da baba olmak isteriz. Çoğumuz çocukluk deneyimlerimizi örnek alırız. Ailemizde gördüğümüz yöntemleri aynı şekilde uygulayabilir, bu yol bize (çok katı ya da çok gevşek) ya da günümüz toplumuna uygun değilse farklı yöntemler benimseyebiliriz. Günümüzde sorunlar geçmişte olduğundan çok daha karmaşık ve sadece iyi şeylerin gerçekleşmesini dilemek yetmiyor; anne-baba olarak sorumluluğu üstlenmek ve etkili yöntemleri benimsemek zorundayız.

Bütün bunların yanı sıra ebeveyn-çocuk ilişkilerindeki dengeler de hızla değişmekte. Gençler artık deneyim, bilgi ve erdemleri nedeniyle yetişkinlere koşulsuz güven, saygı ya da hayranlık duymuyorlar. Bize ait fikirlerin çocuklarımızın yaşamı üzerindeki etkisi de azalıyor; doğru ya da yanlış algıları, görüşleri internetin ve akranlarının etkisiyle şekilleniyor. Dijital ağın yararlarını yadsımak mümkün değil, ama normalin ne olduğu ile ilgili inançlara meydan okuması ve bu inançları değiştirmesi dolayısıyla çocukların zihinsel ve psikolojik gelişiminde olumsuz etkileri olduğunu da görmezden gelemeyiz.

Çocuklar da bizimle birlikte rekabet üzerine kurulmuş zorlu bir dünyada, sürekli stres altında yaşıyorlar. Birçoğumuz başarısızlık korkusuyla, farkında olmadan çocukları bu rekabete itiyoruz. Beklentilerimizin aşırı olup olmadığını kendimize sık sık sormalıyız. Materyalist dünyanın pençesinde yaşarken aslında var olmayan sorunları acaba biz kendimiz mi yaratıyoruz? Bu ve benzer sorulara kafa yormak, ev ortamındaki davranışlarımızın çocuğumuzun sıkıntılarını artırıp artırmadığını anlamamıza yardım eder.

Bağımsızlık arayışında çocukların deneyimleyerek ve sınırları zorlayarak risk almaları doğaldır. Yetişkinlerin dünyasına adım atmadan çocukluğun zevkini çıkarmaları gerekir. Bize düşen hassas görev ise çocukların yaratıcılıklarını köreltmeden tamamen hayali bir dünyada yaşamalarını önlemektir. Ebeveyn olarak kanatlarını özgürce çırpmalarına fırsat vermeli, ama tanımladığımız sınırları aşmalarını engellemeliyiz. Sınırlarını bilmeyen bir çocuğun dik başlı ve bencil olması kaçınılmazdır, dolayısıyla sınırların tanımı ve rehberlik önem taşır. Ama sınırları belirlerken bunu onun her şeyine karışarak da yapmamalıyız. Çocuğumuzun hata yapmasını ya da başarısız olmasını önlemeye çalışmak onun ileride yaşayacağı sorunlarla başa çıkacak direnci geliştirmesini zorlaştıracaktır.

Yazarlar olarak bizler, bu dengeleme işinin ne kadar zor olabildiğinin farkındayız, çünkü toplam 7 çocuğumuz var. Bu kitapta paylaştığımız şeyler de zaten hayatta gerçekten işe yaradığını gördüğümüz araç ve yöntemler. Eğitimlere katılarak, bizden önce bu yollardan geçmiş araştırmacıların sunduğu değerli kaynakları okuyarak, dünyanın dört bir köşesinde anne-baba ve çocuklarla atölye çalışmaları yaparak yıllar içinde edindiğimiz bu bilgi ve deneyimlerin ergen çocuğunuzla ilişkinizde olumlu etkilerinin olacağını umuyoruz. Hatta alışkanlıklar ve hobiler üzerine olan bölümü çocuğunuz da ilginç bulabilir. Bütün kitap boyunca çocuğunuzun bir ergen olarak *neler* yaşadığını, yaptıklarını *neden* yaptığını, sıkıntılarla etkili bir şekilde *nasıl* başa çıkabileceğinizi hatırlatacağız. Bunu yaparken ergenlerin beyinlerinin nasıl işlediğine, duyguların davranış ve kişiliklerine nasıl yansıdığına değineceğiz. İlişkilerin çocuğunuzun gelişimine etkileri üzerine psikoloji teorileri

de besleyecek okuyacağınız sayfaları. Tüm bunların amacı ergen çocuğunuzla ilişkinizi düzeltebilmeniz ve size özgü, etkili ebeveynlik yöntemleri geliştirebilmenizdir.

Bu kitabı açık büfeden yemek seçer gibi okumanızı öneririz. Sezgilerinizi kullanarak çocuğunuza uygun olanı seçin; neyin eksik, neyin fazla olduğuna özgürce karar verin. Her çocuk farklı zamanlarda farklı gereksinimler duyar. Dilediğiniz zaman kitabı elinize alıp, göz atın. Okurken sizi cesaretlendireceğini ve iyimser olmaya yönelteceğini umuyoruz. Yaptığınız küçük değişikliklerin olumlu etkilerinin suya atılan bir çakıl taşının yarattığı dalgalar gibi geleceğe yayılacağını göreceksiniz.

I

Anne ve Babaların Bilmesi Gerekenler

> Öz-farkındalığınız zayıfsa, duygusal stresle başa çıkamıyorsanız, duyguları anlamakta ve sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanıyorsanız ne kadar zeki olursanız olun fazla ilerleyemezsiniz.
>
> Daniel Goleman, *Duygusal Zekâ*

Size ergenlik yaşındaki çocuğunuzun aklından geçenler sorulsa yanıtınız muhtemelen kısa olur: "Ne olacak; boş şeyler!" Acaba onların dünyasında neler oluyor? Acaba tüm tuhaf davranışlarının nedeni hormonal mi, yoksa başka etkenler de söz konusu mu? Gerçek şu ki, ergenlik çağındakilerin tüm davranışlarının kaynağı beyindir ve bunu ne kadar derin anlayabilirsek yapılması gerekenleri de o kadar kolay çözümleriz. Bir ergen çocukta beynin gelişim sürecinin büyük ölçüde devam etmekte olduğunu öğrendiğimizde, duygusal ve biyokimyasal dengelerinin hassasiyetinin farkına vardığımızda, düşüncesizce sergilediği davranışların nedenini anlayabiliriz. Bu bölümde gündelik yaşamın ergenlerin zihinlerini, duygularını ve kimyalarını nasıl etkilediğine ve bu etkilerin davranışlarına nasıl yansıdığına değineceğiz.

Ergen Çocuğunuzun İç Dünyasında Neler Oluyor?

Her ne kadar çocuk yetiştirmek gittikçe daha zorlu ve karmaşık bir hal alsa da günümüzde ergenlerin dünyası ve kendi davranışlarımızın onlara yansımaları hakkında daha derin bilgilere sahibiz. Algımızdaki bu gelişimin kökleri bilim insanlarının insan beyninin işleyişini incelemek için fMRI (*functional magnetic resonance imaging*) kullanmaya başladıkları 1980 yılına uzanır. Artık beynin yapısını, işleyişini ve bunların davranışlar üzerindeki yansımalarını çok daha iyi anlıyoruz. Sizinle paylaşacağımız bu bilgiler daha etkili bir ebeveynlik yolunda yön gösterecektir.

Anne ya da baba olarak, çocuğunuzun kişilik gelişimi ve davranışlarına (utangaçlık, inatçılık, depresyona meyil gibi) kaderci bir açıdan yaklaşabilir, nedenleri genetik kodlanmaya bağlayabilir ve bunu kabullenmek dışında yapılacak fazla bir şey olmadığına inanabilirsiniz. Çocu*kların davranışlarının bir kısmının doğalarından kaynaklandığı, bir o kadarının ise çevresel unsurlarla* şekillendiği bir gerçektir. *Sabırlı ve kararlı bir tutum göstererek ergen çocuğunuzun olumsuz davranışlarını değiştirebilir, zihinsel gelişimine ve kişiliğine olumlu etki yapabilirsiniz.* Son yıllarda yapılan kapsamlı ve derin araştırmalar, çocuklarımızla gündelik hayatta kurduğu-



muz iletişim şeklinin, gelişimlerini olumlu ya da olumsuz etkilediğini ortaya koymakta. Asıl soru ergen çocuğun bunalımlarına ve duygusal sorunlarına nasıl karşılık vereceğimizdir. Bu sorunun yanıtına ulaşmak yaşamımızı kolaylaştıracaktır.

Bir an için çocuğunuzun doğumunu hatırlamanızı isteyerek konuya girelim. Yeni doğmuş bebeğinizin korteksini (beynin düşünme fonksiyonunu gerçekleştiren bölümü) bir "potansiyel kütlesi" olarak tanımlayabiliriz. Korteks, çevresindeki her şeyi bir sünger gibi emmeye ve etrafına uyum sağlamaya hazırdır. Bebeğiniz yaşamı ve ortamı deneyimlerken günden güne beyni gelişecek, zaman içinde size çok tanıdık gelecek olan kendine özgü kişiliği ortaya çıkacaktır. Yani her ne kadar genetik olarak kodlanmış milyonlarca beyin hücresi ile bebeğiniz kendine has bir DNA'ya sahip olsa da, bu hücreler yola koyulmak için doğum ve yaşamın güçlü deneyimlerini bekler durumdadır.

Ergenlik çağında çok yoğun bir zihinsel hareket yaşanmakta, programlanma işlemi devam etmektedir. Ergen çocuğunuzda huzursuzluk, inatçılık ya da öfkeye eğilim gözlemlemeniz olasıdır. Bu olumsuz eğilimleri yerleşik alışkanlıklar ve değiştirilemez genetik kodlar olarak algılamak yerine ortamınızda yaşanan deneyimlerin çizdiği yollar olarak görebilirsiniz. Tıpkı keçiyolları gibi, bu yollar da ne kadar kullanılırsa o kadar belirginleşir ve kalıcı olur.

Beyin üzerine yapılan bilimsel çalışmaların sonuçları bize ergenlik döneminde beynin hâlâ yapılanmakta olduğunu ve kalıcı özelliklerin yavaş yavaş belirginleştiğini gösteriyor. Çocuğunuzun davranışlarının ve kişilik özelliklerinin yerleşikleştiği bu dönemde ebeveyn olarak çok etkin bir rol oynayabilirsiniz. Örneğin ergen çocuğunuzun kabalığı ve saygısızlığıyla başınız dertteyse ve bir an için öfkeyle karşılık verdiyseniz onun bu davranışı yatışmak yerine muhtemelen şiddetlenecek ve yerleşiklik kazanacaktır. Kitabımızda, farkındalığın özünün "ne söylediğimiz" kadar "nasıl söylediğimiz" olduğunu sık sık hatırlatacağız. Sizin doğru zamanda doğru tepkiler vermeniz çocuğunuzun yanlış davranış yollarına girmesini engeller ve olumlu kişilik özelliklerinin kalıcı olmasını sağlar. Önleyici yöntemlerin yanı sıra gergin ortamlarda benimsemeniz gereken doğru tepkilere de değineceğiz.

Duygusal Zekâ

Günümüzde daha iyi anladığımız bir unsur da duyguların etkisidir. Yakıt bir araba için ne anlam taşıyorsa duygular da insan için aynı anlamı taşır. Duygular olmadan yaşam ancak durağan olabilir. Evimizin önünde duran arabamızı uzaktan keyifle izler, ama çıkıp sürmeye yeltenmeyiz.

Daniel Goleman çığır açan kitabı *Duygusal Zekâ*'da duyguları insan işlevselliğinin en önemli belirleyicisi olarak sunana kadar duyguların etkisi görmezden geliniyordu.[1] Batı'nın tıp modelleri 1980'lerin ortalarına kadar beden ve zihnin birbirinden bağımsız işlediği algısını taşıdı. Bilim insanları için beyin insanın işlevselliğini yöneten, duygu, düşünce ve davranışlarını belirleyen bir kontrol merkeziydi. Ama eylemin kaynağı neredeydi? Beyin nasıl çalışıyordu? Peki ya duygular? Duyguların insan kişiliğine etkisi neydi? İşte bilimin yakın geçmişte yanıtlarını aradığı sorular bunlardı.

Yaşasın, Ergenlerin Davranışları Açıklanıyor!

Yeni bulgular çok önemli iki konuyu daha iyi anlamamızı sağladı. Bunlardan ilki, insanın zihinsel ve bedensel işlevlerinin ayrılamayacak şekilde birbirlerine bağlı olduğudur.[2] Son dönemde insan beyni ve vücudu üzerine yapılmış sayısız araştırma zihin, beyin, duygular, hormonlar, genler, bağışıklık sistemi ve davranışların iç içe olduğunu ve birlikte işlediklerini kanıtlıyor.

İkinci önemli bulgu ise gündelik yaşam deneyimlerimizin ve ortamımızın sadece davranışlarımızı değil, beyin gelişimimizi de etkilediğidir.[3] Değer verdiğimiz insanlarla ilişki kurma biçimimiz yaşamımızdaki en önemli deneyimdir. Ergenler yetişkinlerden çok daha duyarlıdır ve çevrelerine çabuk uyum sağlarlar. *Kısacası; ergenlik çağındaki bir çocuğun bulunduğu ortamda deneyimledikleri davranışlarına yansır ve zaman içinde belirgin özellikler olarak kişiliğine yerleşir.* Gergin bir ortamda yaşanan çok sayıda çatışma ergen çocuğun davranışına hırçınlık ve kaygı olarak yansıyacaktır.

Verilen Tepkileri ve Karşılıkları Anlamak

Bir deneyime verdiğimiz tepkiler merkezi sinir sistemimizin yönettiği ağ üzerinden vücudumuza yayılır. Kalp atışları, kan basıncı, nefes gibi istem dışı vücut işlevlerinden sorumlu bu iç sistem çok hızlı bir akışın gerçekleştiği ana hatlardan ve akışın daha yavaş olduğu yan hatlardan örülü bir demiryolu ağına benzer.

Ani Tepkiler

Merkezi sinir sistemindeki ana hatlar beyin ve omuriliğe bağlıdır. Bu ağ yaşamsal mesajları saniyenin binde biri gibi sürelerde vücudun değişik bölgelerine ulaştırır. Örneğin bir çocuğun havuza düşmek üzere olduğunu gördüğümüzde vücudumuz şimşek hızıyla tepki verir. Bizi bir *ateşleme* düğmesine basılmışçasına eyleme geçiren beynin amigdala bölgesidir. Beynin evrimsel açıdan en ilkel bölgesinde yer alan amigdala olumsuz ve tehlikeli deneyimleri tespit eder ve "savaş ya da kaç" tepki mekanizmasını tetikler. Bir tehlike anında ne yapacağımızı düşünmeden, ani tepki veririz. Ergenlerde ise amigdala daha duyarlıdır ve yetişkinlerin doğal saydıkları deneyimleri tehdit olarak kabul edebilirler. Örneğin ergen çocuğunuza bir an öylesine bakmanız onun dünyasında büyük bir etki yaratıp "Neden bana öyle bakıyorsun?", "Ben ne yaptım?", "Yoksa elbisemden mi/arkadaşımdan mı hoşlanmadın?" gibi sorular yöneltmesine sebep olur.

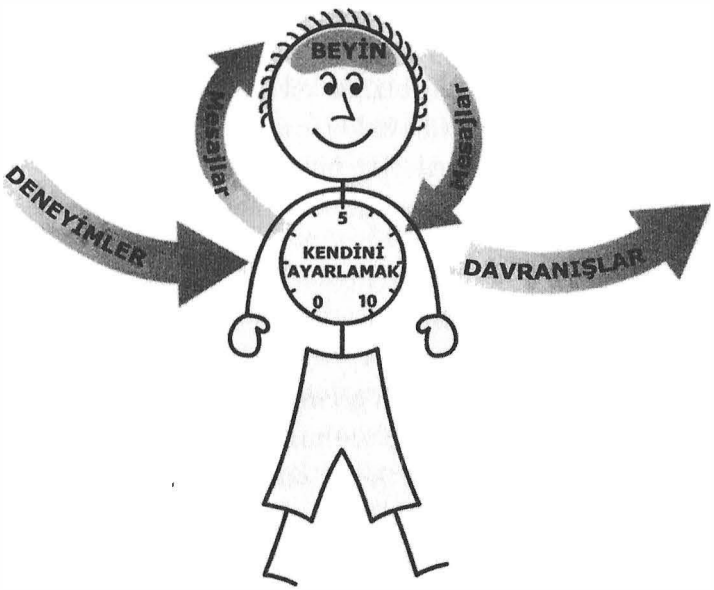
Yavaş ve Ölçülü Tepkiler

Bir de duyguları süzgeçten geçiren, daha yavaş işleyen bir biyokimyasal rota vardır. Farklı durumların tetiklemesiyle sisteminizde salgılanan biyokimyasallar farklı sonuçlar doğurur. Örneğin bir nedenle üzgün ve mutsuz olduğunuzda iştahınız kaçabilir, omuzlarınız düşebilir ve bunalımda hissedip, öyle görünebilirsiniz. Daha yavaş olan bu rotanın eylem çağrısı ani tepkiler yaratmaz.

Kendini Ayarlamayı Öğrenmek

Sizin gibi, ergen çocuğunuzun duygu durumu da deneyimlediklerinizle andan ana değişiklik gösterir. Evinizin merkezi ısıtma sistemini kontrol eden panele benzer bir "kendini ayarlama" kumandanız olduğunu hayal edin. Bir an sakin ve rahat hissederken (oda sıcaklığı ayarı 3. seviyede) hemen ardından kaygı, korku ve öfke hissedebilirsiniz (oda sıcaklığı ayarı 9. seviyeye yükselmiş). Duygusal değişimin nedeni deneyimlerinizin tetiklediği biyokimyasal habercilerden oluşan "yakıtınızın" (bkz sayfa 25) bileşimidir. Bu "duygu molekülleri" farklı şekilde tepki vermenize yol açar.[4]

Sahneye çıkıp bir konuşma yapmak durumunda olduğunuzu farz edelim. Konuşma yapmak vücudunuzun adrenalin ve kortizol gibi stres biyokimyasalları salgılamasına neden olan bir deneyimdir. Bazı insanlar için konuşma yapmak stresli bir deneyimken (9. seviye), bazıları için ise günlük, sıradan bir olaydır (5. seviye). Dokuzuncu seviyede yapılan konuşma gerginlik ve endişeyi yansıtır-



Kendini ayarlamayı anlamak

ken, 5. seviyedeki rahat, akıcı ve eğlenceli bir konuşma olacaktır. İdeal olan bu deneyim bittiğinde biyokimyanızın serotonin, dopamin, oksitosin gibi mutlu ve sakin kimyasal salgılarla dengelenmesi, iç huzurun geri gelmesidir. Oysa ergenlerde kendini ayarlama becerisi henüz gelişmemiştir, dolayısıyla uçlardaki duygulardan sıyrılmaları, dengelerini tekrar bulmaları daha uzun zaman alır.

Her ergen çocuğun tepki eşiği farklıdır. Duyguların çocuğunuzu nasıl etkilediğini anlamanız çok yararlı olacaktır. Hepimiz çevresel beklentilere duygusal yanıtlar veririz; ama beyinsel gelişim sürecindeki ergenlerin tepki sistemi çok daha duyarlıdır ve bu yüzden sürekli tetikte ve aşırı hassas olmaları doğaldır. *Bu kitapta duygusal çalkantılar yaşayan ergen çocuğunuzun kendini ayarlama becerisi kazanmasına nasıl yardım edebileceğiniz ve aşırı tepkisel olduklarında davranışlarını nasıl yatıştıracağınız sorularına odaklanacağız.*

Ebeveynin Sorumluluk Alması Birincil Önemdedir

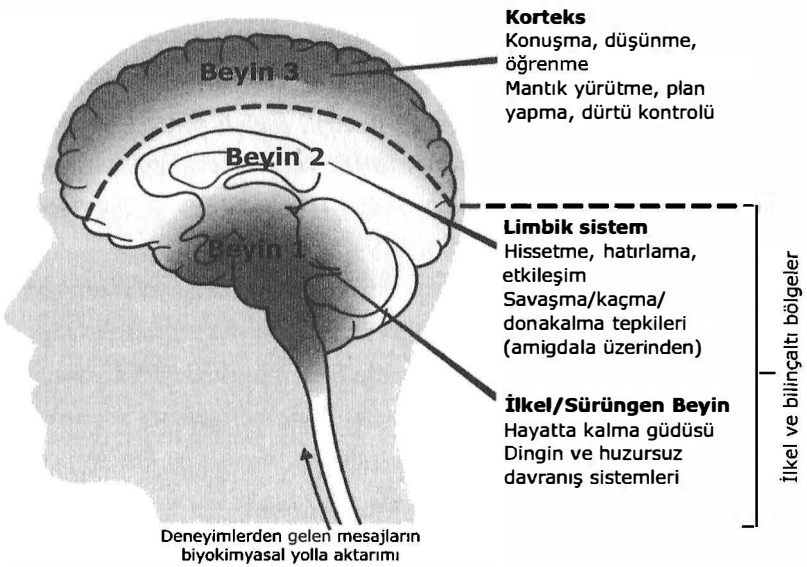
Bir çocuğun anne ve babasıyla etkileşimi hayatının en belirleyici ilişkisidir. Ergenlik çağında ilişkiler daha karmaşık ve zorlu bir hal alır. Bu süreçte ebeveynin sorumluluğu daha büyük önem taşır. *Bu kitapta, ergen çocuğunuzun bu inişli çıkışlı yolculuğunda ona karşı nasıl ilgili, tutarlı ve güvenilir bir tutum sergileyebileceğinize yoğunlaştık, çünkü bu tür bir tutum onun kendi iç karmaşasına çekidüzen vermesini kolaylaştıracaktır.*

Bir an için ergenlik çağında yaşanan değişimin boyutunu gözümüzün önüne getirelim. Bir çocuğun genç bir adama dönüşümüne tanık olan herkes bu dönemde yaşanan fizyolojik değişimin hızını tahmin edebilir. Bir yandan da beyinde kökten bir yenilenme söz konusudur. Ergenliği davranışların yerleşik özelliklerini düzeltmek için uygun bir fırsat olarak kabul edebiliriz. Ama aynı zamanda da bu çok hassas bir dönemdir; çünkü çocuğun tıpkı tavındaki demir gibi kolayca şekillendirilen kişilik özelliklerinin ve alışkanlıklarının kalıcılaşması yakındır. Bu yüzden ebeveynin sorumluluğu özellikle ergenlik döneminde hayati önem taşır.

Beyin Davranış Motorunu Nasıl Yönlendirir?

Amerika'nın en önemli sinirbilimcilerinden olan Paul Maclean'in, beyni davranış üzerinde farklı işlevleri olan üç katmana ayırdığı Üçlü Beyin Teorisi (*Triune Brain Theory*), insan beyninin içyapısı ve işleyişini anlamamıza yardım eder.[5] Sürüngen beyin (ilkel beyin) ve duygusal beyin (limbik beyin) insanla bütünleşiktir ve doğumdan itibaren eyleme hazırdır. Bu iki bölüm yaşamsal güdüleri ve tehlike/tehdit anında uyarı sistemini denetler. Beynin 3. katmanı olan korteks ise programlanmaya açıktır. Bebeğiniz binlerce hat yaratacak ve bağlantı kuracak, genetik olarak programlanmış milyarlarca nöronla doğar. Bu kurulum süreci ancak dış etkenlerin tetiklemesi ile başlar.

Konuşma yapmak örneğine geri dönelim: Topluluk önünde konuşmak deneyimi sizde bir endişe ve tehlike hissi uyandırıyorsa bu eylem uyarısını başlatan Beyin 2'dir (duygusal beyin). Korku ve



Üçlü beyin modeli

endişe hisleri stres kimyasalları olan kortizol ve adrenalin salgılarına yol açar. Bu duygusal mesajlar Beyin 2'de işlemden geçer, ardından Beyin 3 işlemin sonucunu bilinçli düşüncelere çevirir: "Konuşma yapmaktan nefret ediyorum. Korkudan donakalıyorum." Tüm bunlar davranışı doğurur.

MRI taramalarının sonuçları bize korku, endişe gibi duyguları önlemenin ve yok saymanın mümkün olmadığını, çünkü tüm bilgilerin hassas mantık merkezi kortekse varmadan önce duygusal beyinde işlemden geçtiğini gösteriyor. Duygularını kontrol edemeyen ergenlerin zihinleri karışık olmaya mahkûmdur.

Duygusallığa Teslim Olmak

Daha önce ateşleme düğmesi olarak tanımladığımız, stresli durumlarda sizi eyleme geçiren uyarı mekanizmasını hatırlayalım. Ergen çocuğunuzun uyarı mekanizması sizinkinden çok daha hassastır ve bazen, düğmenize basma konusunda size bir uzmanmış gibi görünebilir. Zorlu dönemlerde uyarı mekanizmanızın sürekli alarm durumunda olması kalıcı çöküntüye neden olabilir.

Duygusallığa Teslim Olmak

Kırmızı alarmlar genelde Daniel Goleman'ın "duygusallığa teslimiyet" olarak adlandırdığı duruma yol açar. Limbik sistemde duygu yükü taşacak hale geldiğinde tıpkı bir bilgisayarın anakartının yanması gibi, kontrol yiter. Mantıklı ve rasyonel olan korteksin (Beyin 3) kapıları kapanır. Düzgün düşünebiliyor, makul kararlar verebiliyorsa, öfkeli ve kızgınlık gibi dürtülerini dizginleyebiliyorsa ergenlikteki çocuğunuzun korteksi denetimi elinde tutuyor demektir.

Öte yandan, duygusallığa teslimiyet olmuş bir ergenin davranışlarını duygusal (limbik) beyin yönlendirmektedir. Bu duruda da çocuğunuz, dizginsiz duygularının oyuncağıdır. İşte bu gibi durumlarda hepimiz doğru düzgün düşünmeden davranıp konuşabiliriz.

Ergen çocuğunuzun kendi hislerini daha iyi anlaması, nasıl tepki verdiğini daha iyi fark etmesini sağlar. Böylece tepkisini denetleyebilir ve diğer seçenekleri görebilir. Tepkilerini denetlemelerine yardımcı olarak çocukların davranışlarının düzelmesini sağlayabilirsiniz.

Şunu sürekli hatırda tutmalısınız: Kontrolden çıkmış duygular her zaman öfke nöbetleri olarak yansımaz. Ergenlik çağındaki bir çocuk istediğini yapamadığı için bağırıp çağırmaya başlayabilir. Bir diğeri, başarısızlık sonucu yaşayacağı korku ve utanç, kayıp sebebiyle yaşayacağı mutsuzluk duygusu altında ezilebilir. Duygusallığa teslimiyet bu gibi örneklerde duyarsızlık, olumsuzluk, huysuzluk, umutsuzluk ve çaresizlik biçimine bürünür: Enerjisi yitik, omuzları çökük bir halde koltuğa yığılmış, huysuz, mutsuz ergen tiplemesi bir klasiktir. Ebeveyn için olumsuz bir ruh hali ve depresyonun pençesindeki bir ergene karşı yapıcı bir tutum sergilemek, öfke ya da mutsuzluğuyla başa çıkmaktan daha zordur.

Ergenlik çağında davranışların genellikle duygusal beyin (Beyin 2) tarafından yönetildiğini, çünkü korteksin bir yeniden oluşum sürecinden geçtiğini anladığımızda ergen çocuğumuza daha hoşgörülü yaklaşabiliriz. Bu farkındalık sayesinde kendi tepkilerimizi de daha iyi denetleyebiliriz. *Ergenlik çağı yeni olanaklara açılan bir kapıdır, çünkü beynin yenilenme süreci iyi yönetildiğinde davranışlar kalıcı olarak düzeltilebilir.* Ergen çocuğumuzla çıktığımız bu yolculuk boyunca olumlu ruh halini, rahatlatan bir iyimserliği, heyecan ve umudu aile içinde koruyabilmemiz karşımıza çıkması kaçınılmaz sıkıntıların üstesinden gelmemizi kolaylaştırır. Asıl önemlisi, bu iyimserlik çocuğunuza da bulaşacaktır.

Bölümün Anafikirleri

- Kişiliğimiz düşünce, duygu ve davranışlarımızın bir bütünüdür.
- Bulunduğumuz çevrede deneyimlediklerimiz beynin davranış sistemlerini eyleme geçiren duyguları tetikler.
- Ergen çocuğumuza verdiğimiz tepkiler, etkileşimimiz onun duygularını, davranışlarını ve kişiliğini doğrudan etkiler.
- Akılcı, mantıklı, berrak düşünceler duygularımızı kontrol edebilmemize bağlıdır.

II

Ergenlik: Sarsıntılı Bir Duygusal Hız Treni

> Ergenlerin ne denli özgüvensiz olabileceklerini, kolaylıkla değişebileceklerini hep hatırda tutmak gerekir. Ailenizdeki sınırlamalardan şikâyet ederken, özgürlük ve bağımsızlıktan bahsederken kendisine çok güvenen ergen çocuğunuz az sonra ne yapacağını bilemez, çaresiz bir ruh haline bürünerek sizden destek ve şefkat bekleyebilir.
>
> John Cleese ve Robin Skynner, *Aileler ve Onlarla Yaşamanın Yolları*

Çocuklarının kendilerini en çok hangi dönemde zorladığını ailelere sorsanız çoğu öfke nöbetlerinin yaşandığı 2-3 yaş aralığını hatırlar. Bu yaş aralığı beynin gelişiminde en önemli dönem kabul edilir, kişiliğin bu dönemde belirginleştiği düşünülürdü. *Beyin gelişiminin en hassas döneminin ergenlik çağı olduğunu günümüzde iyice kesin hale geldi. Hatta yaşamın en önemli, en kalıcı değişiklikleri bu yıllarda gerçekleşir.*

Ergenlerde Beyin ve Davranış İlişkisi

Ergenlerin duygusal iniş çıkışları, çöküntüleri, dramaları üzerine yapılan yeni araştırmalar beyinlerinde meydana gelen değişim-

lere dikkat çekiyor.[1] Kökten bir yapısal değişimin gerçekleştiği bu süreçte ergenlerin duygusal bir hız treninde yolculuk etmelerine şaşırmamak gerekir.

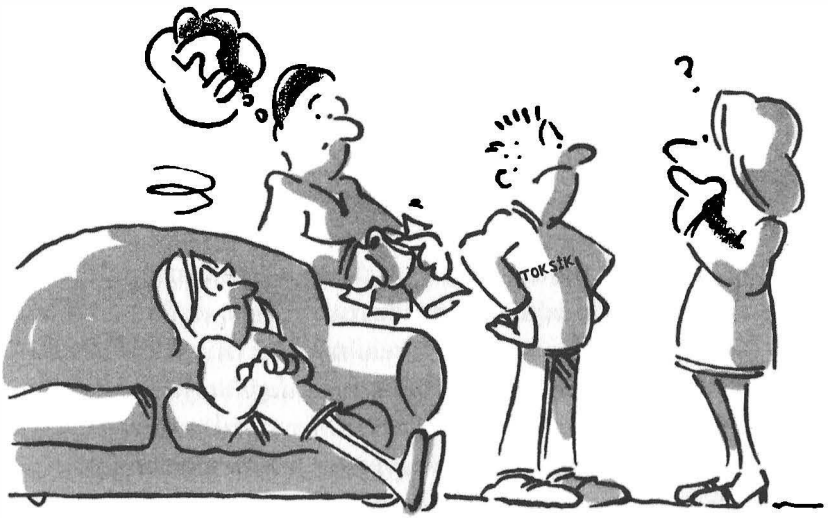
İki Yaş Sendromunun Kalıntıları mı?

Yeni bulguların en önemlilerinden biri beyin, duygu ve davranışların birlikte ve paralel hareket ettiğidir. Bu bulgu, beynin değişime uğradığı, 11 yaş civarında başlayan, kadınlarda 18, erkeklerde 24 yaşına kadar süren dönemde davranışların neden dengesiz ve isyankâr olduğunu açıklar. Yakın zamana kadar tatlı ve sevimli bir bebek iken tutarsızlık, kararsızlık ve hoşgörüsüzlük arasında

Ergen Çocuğunuzun Ot Bürümüş Bahçesini Temizlemek

Ergenlik çağındaki bir çocuğun beyni esnektir (nöroplastisite) ve bulunduğu ortamın şeklini alır.[1] Süreç şu şekilde devam eder: Çocuğunuzun beynini ayrıkotları tarafından işgal edilmiş, böğürtlenlerin ağaçlara sarıldığı bir bahçe olarak düşünün. Beyin bunu harekete geçip, otları sökmek, dalları budamak, böğürtlenleri temizlemek ve bir an önce büyüyecek yeni bitkiler dikmek için bir işaret olarak algılar. Gereken ilgi ve şefkat verildiğinde yeni dikilen bitkiler güçlü ve sağlıklı örnekler olarak büyüyeceklerdir. Bitkileri davranış şekilleri olarak düşünün; iyi bakılan bir bahçede ayrıkotları, daha kökleri güçlenmeden, sık sık temizlenir. Ayrıca yetiştirmek istenen bitkinin toprağını besinlerle zenginleştirmek de gerekir.

Ama ergen çocuğunuzun bahçesine vereceğiniz emeğin meyvelerini yemeniz zaman alacaktır. Onun beyninde zorlu bir sürecin başladığını ancak fizyolojik değişimlerini gördüğünüzde anlayacaksınız. Beyin zamanla yetişkinliğe doğru köklerini salacak. Yerleşip, derinleşen kökler güçlü ve kalıcı olacaktır.



dolaşan ergen çocuğunuz sizi yepyeni açmazlar karşısında bırakacak ve zorlu bir yoldan olgunlaştıracaktır.

Davranış Bozukluğunu Düzeltmek

Çocukluk boyunca yaşanan davranış bozuklukları, denetlenemeyen duygular ve üzücü durumlar tıpkı bir dosyalama sistemi gibi işleyen beynin bellek bölümünde saklanır. Ergenlik yıllarında, beyin toptan bir bahar temizliğinden geçerken bellekte saklanan bu davranış dosyaları yeniden açıldığından beyinde bir kargaşaya yol açabilir. Ergen çocuğunuzun sergileyebileceği olgun olmayan, bebeksi davranışlar bundandır. Tüm bu eski davranış dosyaları tekrar açılırken beyinde de birtakım düzenlemeler yapmak gerekir. Hangi dosyaların saklanıp hangilerinin unutulacağı kararını verirken beyin, sık yapılan davranışlarla ilgili olanları tutmaya, gereksiz olanları atmaya eğilimlidir. Bilim insanları bu durumu "kullan ya da at" örneği olarak adlandırırlar. Tüm işlem bir bahar temizliği gibidir; ama açıp, düzenleyip, temizleyeceğiniz dolap size değil de ergen çocuğunuza ait olduğundan son haline gelmesi yıllar alacaktır.

Doğru Yolda İlerlediğinizi Nasıl Anlarsınız?

Temizlik ve düzenleme döneminde her şey yolunda giderse çocuğunuzun uygun davranışları benimsemeye ve sergilemeye başladığını görürsünüz. Düzelmenin belirtileri şunlardır:

- Güçlenen bir özgüven ve olumlu tavırlar.
- Çocuğunuzun dikkatinde, öğrenme düzeyinde ve hevesinde artış.
- Bilinmeyen sulara yelken açarken ve yeni deneyimlerle karşı karşıya kaldığında, durumu tartabilme, doğru tercihlerde bulunup doğru kararlar verebilme becerisinde gelişme.

Farkındalığımız azalmaya, dikkatimiz dağılmaya başladığında ergenlerin davranışlarının bilinçli tercihler değil, sadece dış ve iç (biyokimyasal ve hormonal) deneyimlere verdikleri bilinçdışı tepkiler olduğunu kendimize hatırlatmalıyız. Hassas bir dönem olan ergenlikte davranış özellikleri kalıcılaşmaya başlar. Bir davranış biçiminin ancak kararlı bir tutumla uygulanarak benimsenebileceğini sürekli kendimize hatırlatmamız gerekir. Örneğin, somurtup durmasından rahatsız olduğunuz çocuğunuzun istediğini yapmasına izin verdiğinizde, somurtmayı yararlı bir davranış olarak belleğine kaydeder ve dolayısıyla sık sık tekrarlar. Tüm dramatik durumlarda bununla yüzleşirsiniz. Çocuğunuz istediğini almak için gerekirse Oscar'lık bir performans sergileyebilir ve bunu bir kişilik özelliği olarak sürdürebilir.

Ergenliğe özgü alıngan, saldırgan davranışların çok erken yaşta başlaması, günümüz ebeveynlerinin kafasını karıştırmaktadır. Çok değil, 20-30 sene önce 15 yaşında gözlemlenen ergenlik belirtilerini artık 11 yaşındaki çocuklarda görebiliyoruz. Ama bu sizi şaşırtmasın; çocuğunuzun fizyolojik değişimi başladığında bilin ki beyindeki karmaşa da başlamıştır.

Çalışmalar Devam Ediyor

Beyindeki tüm değişimin kortekste (Beyin 3) gerçekleştiğine ilk bölümde kabaca değinmiştik. Şimdilik bildiklerimizi gözden geçirecek olursak:

- Sürüngen beyin (Beyin 1) ve duygusal beyin (Beyin 2) insanla bütünleşiktir ve doğumdan itibaren eyleme hazırdır. Bu iki bölüm yaşamsal güdüleri ve tehlike/tehdit anında uyarı sistemini denetler. Beynin 3. katmanı olan korteks ise yaşanan deneyimlerle örülecek bir ağdır ve gelişmeye hazırdır.
- Korteks, tepkileri, davranışları, çözüm üretme ve karar verme mekanizmalarını yönetir. Durumu değerlendirir, bir eylem planı belirler.
- Korteks tüm bu büyüme, budama, besleme, temizleme işlemleri ile meşgul iken ergen çocuğunuz bir süre için duygusal beyninin kontrolüne girmiş olarak yaşayacaktır.

Sözsüz Çatışmalar

Çocuğunuzun doğumundan sonra sadece duyguların hüküm sürdüğü bir dünyada yaşamıştınız bir süre. Bebekliğinde, yürümeye başladığı dönemlerde sözcüklerin olmadığı, gözler, dokunuşlar, ses tonu ve yüz ifadeleri ile iletişimin diliydi aranızdaki. Bu dönemde kortekste temel bağlantılar henüz kuruluyor, dil ve mantığa doğru ilk adımlar atılıyordu. *Ergenlikteki beynin yenilenmesi* süreci *boyunca sözsüz, işaretlerden oluşan bir iletişim dili yeniden merkeze yerleşir.* İşte bu yüzden bir kaşınızı kaldırmanız, içinizi çekişiniz, öylesine bir bakışınız bir duygusal krizin başlamasına neden olur.

Aşırı Tepki Vermek

Aşırı tepkilerin sorumlusu biyokimyasal ve duygusal sinyalleri bir radar gibi tarayarak işleyen sürüngen beynin amigdalasıdır. Sorun amigdalanın ani ve aşırı tepkilere eğilimli olması değildir; aslında duygusal mesajları mantık süzgecinden geçirme becerisi henüz gelişmediğinden ergen çocuğun tepkileri ani ve aşırıdır. İç çekme, yüz ifadeleri gibi sosyal belirtileri yanlış okuyarak, eleştirildikleri ya da onaylanmadıkları sonucuna kolaylıkla varabilirler. Üstelik bu yaşlarda kortekste devam eden çalışmalar nedeniyle tepkilerin mantıksal değil, duygusal olması kaçınılmazdır.

Çocuğunuzun Duygularını Tetikleyen ve Öfkeye Sebep Olan Nedir?

Ergen çocukların duygularını denetlemekte, tepkilerini dizginlemekte zorlandıklarını artık biliyoruz. Birinci bölümde deneyimlerin beyindeki davranış kanallarını nasıl etkilediğinden bahsetmiştik. Ama perde arkasında gerçekte neler oluyor?

Bir örnekle başlayalım: Diyelim ki çocuğunuzun arkadaşında kalma isteğini geri çevirdiniz... Bu deneyim ergen çocuğunuzun radarı tarafından hemen taranır ve ateşleme düğmesine basılır. Kısa sürede sistemde salgılanan stres kimyasalları duygusal dengeleri altüst eder. Bu duygusal yakıt beyin tarafından işlenerek düşüncelere dönüşür, ardından da davranışlar şekillenir.

Bazı deneyimlerin ergen çocuğunuzda olumsuz yansımalar yaratacağı neredeyse kesindir:

- Eleştirilmek
- Küçük görülmek
- Beğenilmemek
- Adaletsizlik
- İhmal
- Gerçekçi olmayan hedef ve planlar

Gündelik yaşamda benzer sonucu verecek birçok tetikleyici vardır:

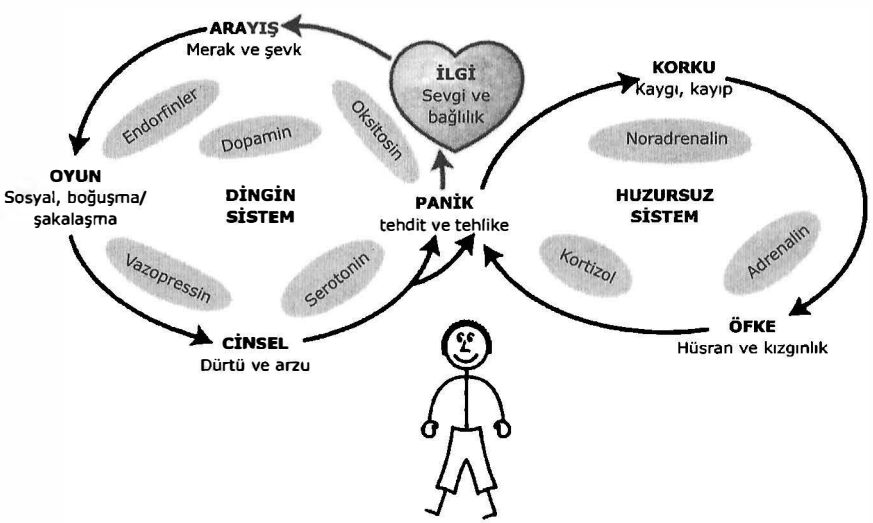
- Sürekli bir yetişememe/kaçırma hissi
- Ailenin onayını alamamak
- Sınav/performans baskısı
- Kimlik/imaj
- Maddiyat
- Arkadaşlıklar
- Sorunlu ilişkiler
- Yanlış anlamalar
- Belirsizlikler
- Başarısızlık korkusu
- Akran baskısı
- Tercihler ve kararlar

Biyokimya: Davranış Motorunun Yakıtı

Beyin 1'de 7 farklı yerleşik davranış sistemi bulunur.[2] Bu sistemleri daha rahat anlamak için iki gruba ayıralım:

- Dingin (olumlu davranışlar: ilgi ve şefkat, arayış, oyun ve cinsel sistemler)
- Huzursuz (sıkıntılı davranışlar: panik, korku, öfke)

Yaşam deneyimleri ve sosyal etkileşimler sırasında vücuda iyi ya da stresli hissettiren kimyasallar salgılar. Bu salgılar daha sonra bir kurye gibi hareket eder ve beynin dingin ve çalkantılı davranış sistemlerini beslerler. Bunları kaslar gibi düşünebilirsiniz; kasları düzenli bir şekilde gerdirmek onları daha da kuvvetlendirir ve yapabilme güçlerini artırır.



Beynin dingin ve huzursuz sistemleri

Dingin Davranış Sistemi

Olumlu deneyimler yaşanırken ve her şey yolunda giderken oksitosin, serotonin ve dopamin gibi iyi hissettiren kimyasallar salgılanır. Bu salgılar beyin için rahatlatıcı, yatıştırıcı, alkalin bir banyo

etkisi yapar ve sonucunda sakin, olumlu ve istekli bir davranış biçimi hâkim olur. *Beyin iyi hissettiren kimyasalların etkisinde ne kadar uzun süre kalırsa davranış sistemi o kadar dingin ve oturmuş olur.*

Dingin Davranış Sisteminin Yakıtları Nelerdir?

Bayan Aşk Böceği: Oksitosin

Yapılan araştırmalar oksitosin salgısının bağlılık ve güven kurabilme ile ilişkisini kanıtlıyor. Oksitosin iyi hissettiren bir kimyasaldır. Bebeklikte, anne sütü emerken, gözlerde sevgi ve şefkat görüldüğünde, anne-babanın yanında güvende ve huzurlu hissedildiğinde bu kimyasal salgılanır. Çocuğumuza bölünmemiş, sakin ve ölçülü bir ilgiyle yaklaşmamız özdenetim mekanizmasını ayarlayabilmesini sağlar. İhtiyaçlarını kendisine güven aşılayarak sağladığımızda çocuk iyi hisler besleyecek ve dinginleşecektir. Farkında bile olmadan bu huzur ve güven hissini aramaya devam edecek, dolayısıyla işbirliğine daha açık olacaktır. Biz de stresli ve yıpratıcı deneyimlere fırsat vermeyerek iyi hissettiren bu kimyasalların egemen olmasına katkı yapabiliriz.

Bayan Mutlu ve Neşeli: Serotonin

Serotonin güdüsel davranışları denetler ve mutlulukla ilgili tüm hislerden sorumludur. Aynı zamanda melatonine dönüşerek uyku düzenini dengeler. Ama stres kimyasalları tarafından bozulmaya elverişlidir. 11 yaş civarındaki kadınlarda östrojen devreye girerek Bayan Mutlu ve Neşeli'yi kötü etkilemeye başlar, dolayısıyla da ruh halinde döngüsel bir düşüşe neden olur. Dengeli olmayan serotonin seviyeleri yeme bozukluğuna yol açabilir. Yüksek serotonin seviyesi ergenlerin huzurlu ve dingin hissetmesini sağlar. Mutlu ve coşkulu deneyimler vücudu tetikleyerek bu biyokimyasalı üretmesine yarar.

Bay Sakin ve Aklı Başında: GABA

GABA (gama aminobütrik asit) doğanın Valium'udur. Kaygıyı azaltır, adrenalin üretimini durdurarak iç huzuru sağlar ve insanı dinginleştirir. Vücudun endorfin ve serotonin üretebilmesi için de

önemli bir etkendir. GABA olmayınca kaygı, depresyon ve uyku sorunları belirir.

Bay Azimli ve Kararlı: Dopamin

Dopamin beyin gelişimi, heves, coşku, enerji, merak, cinsel arzu ve öğrenme isteğinden sorumludur. Ergenler için önemli bir yakıttır. Dikkat ve yoğunlaşma üzerinde de dopaminin çok önemli rolü vardır. Dopamin aynı zamanda bağımlılığı anlamak için iyi bir anahtardır (bkz. 5. ve 6. bölümler).

Bay Acı Yok, Zevk Var: Endorfinler

Vücudun ürettiği doğal ağrı kesici ve antidepresanlar olan endorfinler stresi ve olumsuz hisleri azaltır, iyi hissetmeyi sağlar. Özellikle spor yaparken, seks ve orgazm sırasında ya da heyecanlanıldığında salgılanırlar. Acıya karşı vücudun ürettiği endorfin morfin benzeri bir maddedir.

Bay Oyun ve Eğlence Düşkünü: Vazopressin

Vazopressinin sosyal davranışlar, cinsel istek ve bağ kurabilme becerisi üzerinde etkin bir rolü vardır. Anne ve babalarıyla sarmaş dolaş oynayan, şakalaşan bebeklerin beyinlerinde vazopressin salgılanması, bağ kurabilme becerisine etkisinin kanıtıdır. Bay Oyun ve Eğlence salgısını tetikleyen deneyimlerde çocuklar daha sakindir, dolayısıyla sosyal ilişkilerde ve arkadaşlık kurmada daha başarılı olurlar.

Huzursuz Davranış Sistemi

Huzursuz davranış sistemlerini besleyen ana biyokimyasallar adrenalin, noradrenalin ve kortizoldur. *Ani eyleme geçilmesi gereken acil deneyimlere, sınav gibi yüksek performans gerektiren durumlara hazırlasalar da ihtiyaç sonrasında bu salgıların seviyelerinin yüksek olması ergen çocuğun stres yaşamasına ve aşırı tepki vermesine neden olur.*

Olumsuz deneyimler çocuğunuzun huzursuz davranış sistemine yönelmesine neden olur, çünkü işgüzar ergen amigdalası tarafın-

dan bir tehdit olarak algılanır. Panik duygusunun etkisiyle vücutta kortizol gibi stres kimyasalları salgılanır. Bu asidik ortam beyini olumsuz etkiler ve sonuç ilk bölümde bahsettiğimiz duygusallığın kontrolü ele alması durumudur. Bu durumun sonucu olan şiddetli öfke ve hüsran duygularını, aşırı korku ve paniği ya da donup kalan bir hayvanı çağrıştıran kilitlenme halini hepimiz yaşamışızdır.

Stres kimyasalları beynin davranış sisteminde sık salgılanırsa huzursuz davranış biçimi yerleşikleşir.

Çocuğunuz huzursuz ve sıkıntılı davranışlara çok kolay yöneliyor olabilir, hatta siz de ümidinizi yitirmek üzere olabilirsiniz. Ama ergenlikte beyin değişime o kadar açıktır ki olumlu deneyimler yaşamasına olanak sağlayarak çocuğunuzun beyninde iyi kimyasalların salgılanmasını ve dingin davranış sisteminin daha sık egemen olmasını sağlayabilirsiniz.

Huzursuz Davranış Sisteminin Yakıtları Nelerdir?

Bay Kötü Çocuk: Kortizol

Vücut, sabah ilk iş kortizol üretir; dolayısıyla zaten strese meyilli birinin uyandığında çok kötü hissetmesi, hatta midesinin bulanması doğaldır. Yemek yemek ve su içmek bazı belirtileri dindirebilir. Bunu özellikle zorlu bir günün ertesi sabahı çocuğunuzu uyandırdığınızda hatırınıza getirin. Düzenli ve uzun süreli yüksek kortizol seviyesi ergenlik yıllarında zihinsel hastalıklara ve düşük dirence neden olabilir. Adrenalin ve kortizol, stresli durumlarda verilen "savaş, kaç ya da donakal" tepkilerini denetler; ama bu salgıları vücuttan atmanın ve kimyasal dengeyi kurmanın bir yolunu bulmak gerekir. Bazı davranış bozukluklarını kimyasal dengeyi kurmak için bir deşarj olma çabası olarak görebilirsiniz. Aksi durumda kortizol sistemde birikerek kaygı ve strese yol açar.

Bay Heyecan Tutkunu: Adrenalin

Dopaminden üreyen adrenalin sizi ayağa kaldırıp eyleme geçiren, kan dolaşımınızı yarışırcasına hızlandıran bir kimyasaldır. Sağlıklı oranlarda adrenalin iyidir, duyuları hassaslaştırır ve per-

formansı yükseltir. Ama fazlası beynin duygulara yenik düşmesine, dolayısıyla ani ve aşırı tepkilere neden olabilir. Adrenalin seviyesinin yüksek kalması ise odaklanma becerisinde düşüşe, kalp ritminin ve uyku düzeninin bozulmasına yol açar.

Bay Anti-depresyon: Noradrenalin

Adrenalin gibi noradrenalin de vücut tarafından üretilir. Serotonin ile birlikte beyinde reaksiyona girerek ruh hali ve davranışları olumlu etkilediğinden depresyona karşı kullanılır.

Peki, Ya Hormonlar?

Çocukluktan ergenliğe doğru ilerlenirken, tüm bu biyokimyasalların dışında hormonlar da harekete geçer. Hormonların da katılımıyla vücut biyokimyasallarının davranışlara etkisi artar. Davranışlara doğrudan etki eden en önemli iki hormon testosteron ve östrojendir.

Bay Şehvet: Testosteron

Testosteron seks hormonudur; vücutta yüksek seviyede bulunması özgüveni artırır ve kazanma dürtüsünü güçlendirir. Baskınlık, tez canlılık ve mücadelecilik gibi davranışları denetleyen testosteronun yüksek seviyeleri saldırganlığa (agresyon) yol açabilir. İstikrarsız (dalgalanan) testosteron seviyesi çocuğun sürekli savunma halinde hissetmesi, zayıflıklarını saklaması, göz temasından kaçınması ve en yakınındakilere sevgi ve şefkat gösterememesi ile sonuçlanır. Ergenlik çağında dengeli seviyedeki testosteron mutluluk hissini artırır, ama yaşam tarzı (sigara, alkol, hareketsizlik) bu etkiyi olumsuzlaştırabilir. Testosteron seviyesinin düşük olması ise cinsel isteksizlik ve depresyona neden olabilir.

Bayan Seksi: Östrojen

Kadınlarda cinsel dürtü ve üreme gibi özelliklerden sorumlu hormon olan östrojen ergenlik yıllarında artar. Testosteron gibi östrojenin seviyesi de yaşam tarzına bağlı olarak iniş çıkış göste-

rebilir. Örneğin kötü beslenme, aşırı egzersiz, doğum kontrol hapı kullanımı hormonal dengelerin bozulmasına, dolayısıyla depresyon ve huysuzluğa neden olabilir.

Beyin: Kadınlık ve Erkeklik

Beynin kadınlık ve erkeklik dengesinin doğumdaki testosteron seviyesine bağlı olduğu düşünülür. Bazı kız bebeklerin doğumda testosteron seviyeleri yüksek olduğundan beyinleri oğlan çocuklarınkine biraz daha yakındır.[3] Bunun sonucu olarak yön bulma ve soyut düşünebilme gibi erkek becerileri bu kız çocuklarına daha kolay gelir. Aşağıda göreceğiniz tablo ergen çocuğunuzu anlamanızda ve farklılıklarına yaklaşımınızda yardımcı olabilir:

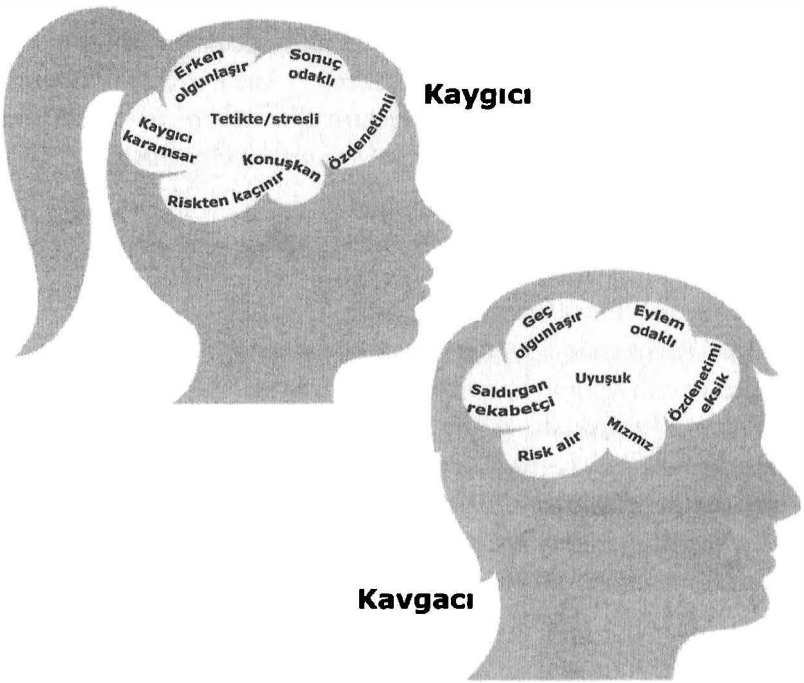
Beyin fonksiyonu	Erkek	Kadın
Tavşan (kız beyni) Tosbağa (erkek beyni)	Erkek beyninin tamamen olgunlaşması uzun zaman alır (24 yaş civarı). Dolayısıyla ebeveynler olumlu etki yapabilmek için daha çok fırsata sahiptirler.	Kadın beyni 18 yaş civarı tamamen olgunlaşmış ve tamamlanmıştır. O yaşlardan itibaren kadın düşünce ve mantık dünyasına yerleşir.
Sağ taraf (ilkel/ duygusal); Sol taraf (mantık/ dil)	Erkek çocuklar deneyimlerinde beyinlerinin sadece sağ tarafını kullanırlar; dolayısıyla daha tepkisel ve olumsuz olmaları doğaldır.	Kadınlar durumları değerlendirirken beyinlerinin hem sağ hem de sol taraflarını kullanırlar; dolayısıyla özdenetimleri yüksektir ve daha sağlıklı karar verirler.

Beyin fonksiyonu	Erkek	Kadın
Duygusal sağ taraf ve konuşkan sol taraf arasında köprü	Beynin sağ ve sol tarafları arasındaki köprüde daha az iletişim trafiği vardır; dolayısıyla erkek çocuklar daha az konuşurlar.	Kadınlarda beynin sağ ve sol taraflarını bağlayan köprüde trafik daha özgürce akar; dolayısıyla duygu durumlarını daha rahatça dile getirebilirler.
Duyguları yönetmek	Yoğun olumsuz duygular erkek çocukların beyinlerinin sağ tarafında kilitli kalmasına ve ani patlamalar yaşamasına yol açabilir. Genellikle ne hissettiklerini tam olarak bilmediklerinden duygularını değerlendirmeleri daha zordur ve daha çok zamana ve daha geniş alana gereksinim duyarlar.	Kadınlar için anlamak, tanımlamak, duyguları kontrol etmek daha kolaydır; daha az tepkisel olduklarından durumu değerlendirip stresli duyguları dağıtabilirler.

Beyin fonksiyonu	Erkek	Kadın
Söylemek ve ifade etmek	Beyinlerinin sağ ve sol tarafları arasında iletişimin zayıf olması ve olumsuz duygularla yoğun mücadeleleri nedeniyle erkek çocuklar konuşma ve ifade etmekte sıkıntı yaşarlar. Az konuşmaları istememelerinden değil, beceremememelerinden kaynaklanır. Dolayısıyla fazla iletişim kurmaz, genelde homurdanırlar.	Beyinlerinin sağ ve sol tarafları arasında özgürce akan iletişim trafiği ve sosyal becerileri sayesinde kadınlar duygularını rahatça ifade edebilirler. Bu sayede daha nesneldirler ve duygusal zekâları daha yüksektir.
Uykucu!	Erkek beyni hayal kurmaya, uykuya ve tembelliğe meyillidir. Uyuşukluğun temelinde korku, belirsizlik gibi sıkıntılar olabilir. Heyecan verici ve riskli fiziksel aktiviteler (kanepe üzerinde yatarak yapılanlar değil) onları harekete geçirip canlandırabilir.	Kadınlar erkeklere göre daha az dikkat ve uyuşukluk sorunu yaşarlar. Kısa süreli, değişken fiziksel işler ve doğada zaman geçirmek odaklanmalarını kolaylaştırır ve streslerini azaltır.

Beyin fonksiyonu	Erkek	Kadın
Risk almak	Risk, rekabet ve tehlike erkeklerin beynini heyecanlandırır ve dopamin salgılanmasına yol açar. Ama aşırı heyecan yargılama, özdenetim ve olumsuz sonuçları öngörebilme becerilerini engelleyebilir.	Risk ve zorlu mücadeleler kadınlarda korkuyu tetikler ve stres kimyasallarının salgılanmasına neden olur. Yeni şeyler denemek ve alışkanlık alanının dışına çıkmak bu tür olumsuz deneyimlerle başa çıkabilmelerini kolaylaştırır. Önlem alma eğilimleri kadınların olası sıkıntıları daha iyi öngörmelerini sağlayan bir fren sistemidir.
Stres	Stres erkeğin beynini heyecan ve gerilimle ateşler. Avcı-toplayıcı tarzı bir yaşamda, avını kovalayan adamın keskinlik ve eyleme odaklanmışlığını sağlar.	Kadın beyni tehlikeye ve hayatta kalmaya odaklıdır. Kaygıya eğilimleri ve önlem adına aşırı çaba harcamaları karar verebilmelerini bazen zorlaştırır. Erkeklerin tuhaf düşünce yapılarını anlamaları mümkün değildir.

Beyin fonksiyonu	Erkek	Kadın
Hata yapmak	Erkek çocuklar hataları beyinlerinin sağ tarafının olumsuz algı sistemi ile değerlendirirler. Komik duruma düşmek, başaramamak, hata yapmak fikri onları utanç, öfke ya da korkuya yöneltir; bunun sonucu saldırganlık ve karamsarlık olabilir.	Konuları daha rahat konuşup yansıtabilme becerisine sahip olan kadınlar hatalardan ders alabilir.
Eylem ve sonuç ilişkisini kavramak	24 yaşına kadar ancak tamamlanan yap-bozun son parçası. Değerlendirme becerisi ve sorumluluk bilinçlerinin gelişmesi için doğru-yanlış ve eylem-sonuç ilişkileri hakkında erkek çocuklarla konuşmak gerekir.	Riskle karşılaştıklarında beyinlerinin "önlem alan" bölümü harekete geçer: Eylemin sonucunu öngörme becerisi erkeklerden daha güçlü olan kadınlar doğal olarak koruyucu ve şefkatlidir.



Kadın beyni ve erkek beyni

Ergen Çocuğunuz İçin Her Şey Yolunda mı? Değil mi?

Ergenliğin zor bir dönem olduğunu ve nedenlerini artık daha iyi biliyoruz. Biyokimya, psikoloji ve sinirbilimi üzerine son yıllarda yapılan araştırmalar da hassas bir dönem olan ergenliğe ışık tutuyor:

- Duygular davranışlar üzerindeki en önemli etkendir.
- Sürüngen beynin (Beyin 1) amigdala bölgesi ani ve aşırı tepkiye yatkındır.
- Yoğun ve yıpratıcı gündelik deneyimler ve ilişkiler duygusal beyinde (Beyin 2) alarm durumu yaratabilir.
- Korteks (Beyin 3) özdenetim ve duygusal denge becerilerinde hâlâ gelişmektedir.
- Gündelik deneyimler (iç ve dış etkenler) vücudun biyokimyasal üretimini doğrudan tetikler.

Tüm bunlar ergenlerin iyi hissetmek (dingin sistem) ile kötü hissetmek (huzursuz sistem) arasında gidip gelişinin psikolojik nedenini oluşturur. *Bizim hedefimiz onların huzursuz sistemde takılı kalmalarını ya da dingin ve huzursuz sistemlerin uçları arasında kontrolsüzce gidip gelmelerini olabildiğince önlemektir.*

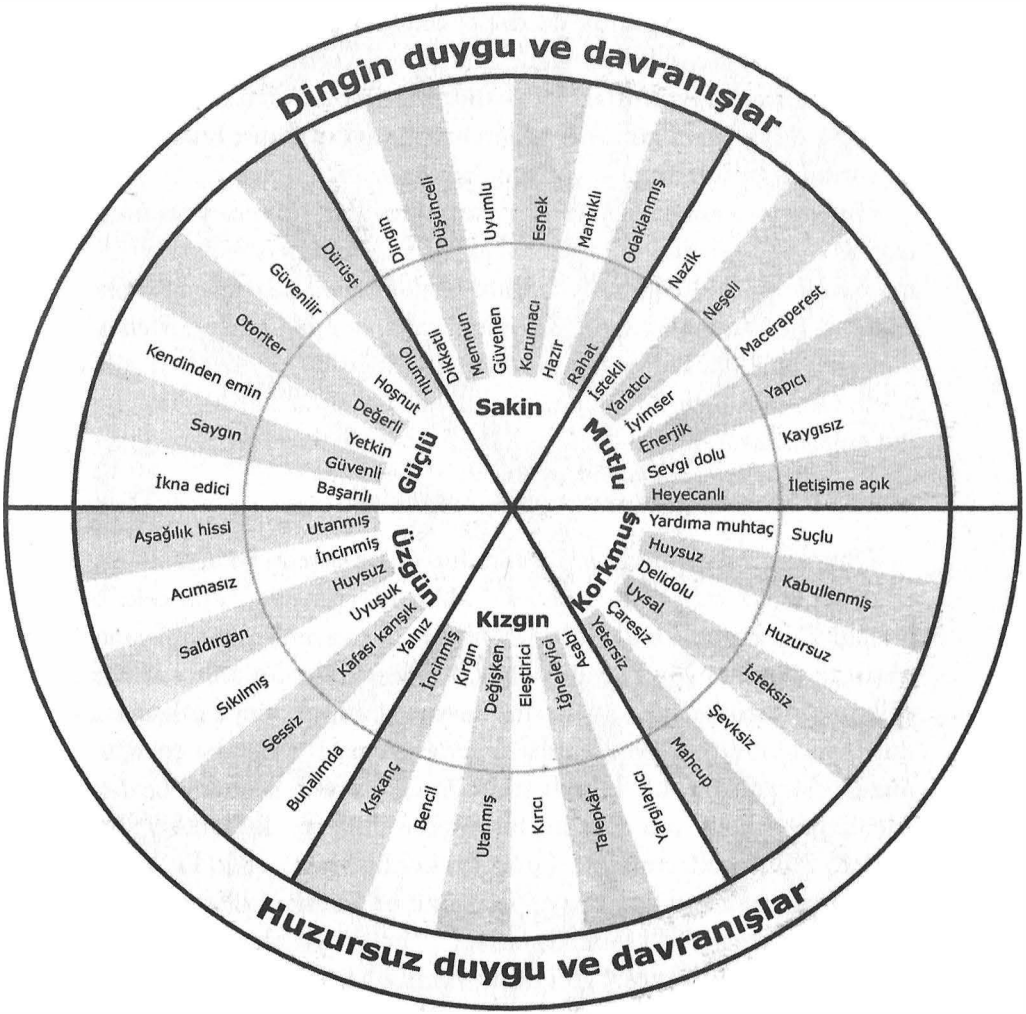
Duyguları Beceri İle Yönetmek

Günümüz dünyasında yaşamsal tehlikelerle çok sık karşılaşmıyoruz. Artık stresin kaynağı genellikle iş, aile, ilişkiler ya da maddi durum ve ruh halimizi bu etkenler belirliyor.

Ergenlik çağındaki birisine nasıl hissettiğini sorduğunuzda ya "müthiş" ya da "berbat" diye yanıtlayacaktır; kendisine sözlükte duyguları tanımlayan binlerce sıfat olduğunu söylediğinizde de şaşıracaktır. Ergenlerin kendi hislerini tanımlayabilmelerine yardım etmenin en etkili yollarından biri onlarla konuşurken doğru sözcükleri, anlaşılır şekilde kullanmaktır. Tanımlanamayan duyguları beyin doğru işleyemez; bu da huzursuz sistemin denetiminde uzun süre kalmaya yol açar. Ergenlerin öfke ve üzüntü gibi olumsuz hislerden çıkabilme ve kendini toparlayabilme becerisini kazanmaları önemlidir.

Aşağıda gördüğünüz duygu çarkı, ergen çocuğunuzun duygusal durumunu daha incelikli algılamanıza ve tanımlamanıza yardım edecektir. Duygular ve davranışlar kabaca dingin ve huzursuz olarak iki bölüme ayrılmıştır. Çark, merkezde içsel durumu tanımlayan ana duygularla başlar ve dış yansımalara doğru yayılır. Çocuğunuzun durumunu daha iyi tanımlayabilmek için çarkı aşağıdaki örnekteki gibi okuyabilirsiniz:

- Sürekli sıkkın, bezgin ve olumsuz olması; üzüntü ya da zihninde karmaşa yaşadığını gösterebilir.
- Somurtkan, huysuz ve yardıma muhtaç olması; yetersizlik hissini veya başarısızlık korkusunu gizleyen bir maske olabilir.
- Talepkâr, bencil ve kaba olması; kendisine ya da başkasına duyduğu öfkeyi bastırmak için olabilir.


Dingin duygu ve davranışlar
Huzursuz duygu ve davranışlar
Sakin
Mutlu
Korkmuş
Kızgın
Üzgün
Güçlü
Durgun
Düşünceli
Uyumlu
Esnek
Mantıklı
Odaklanmış
Nazik
Neşeli
Maceraperest
Yapıcı
Kaygısız
İletişime açık
Heyecanlı
Sevgi dolu
Enerjik
İyimser
Yaratıcı
İstekli
Rahat
Hazır
Korumacı
Güvenen
Memnun
Dikkatli
Olumlu
Hoşnut
Değerli
Yetkin
Güvenli
Başarılı
İkna edici
Saygın
Kendinden emin
Otoriter
Güvenilir
Dürüst
Suçlu
Kabullenmiş
Huzursuz
İsteksiz
Şevksiz
Mahcup
Yargılayıcı
Talepkâr
Kırıcı
Utanmış
Bencil
Kıskanç
Yardıma muhtaç
Huysuz
Delidolu
Uysal
Çaresiz
Yetersiz
Aşağı
İğneleyici
Eleştirici
Değişken
Kırgın
İncinmiş
Utanmış
İncinmiş
Huysuz
Uyuşuk
Kafası karışık
Yalnız
Aşağılık hissi
Acımasız
Saldırgan
Sıkılmış
Sessiz
Bunalımda

Duygu çarkı

Olumsuz Duyguları Anlamak ve İdare Etmek

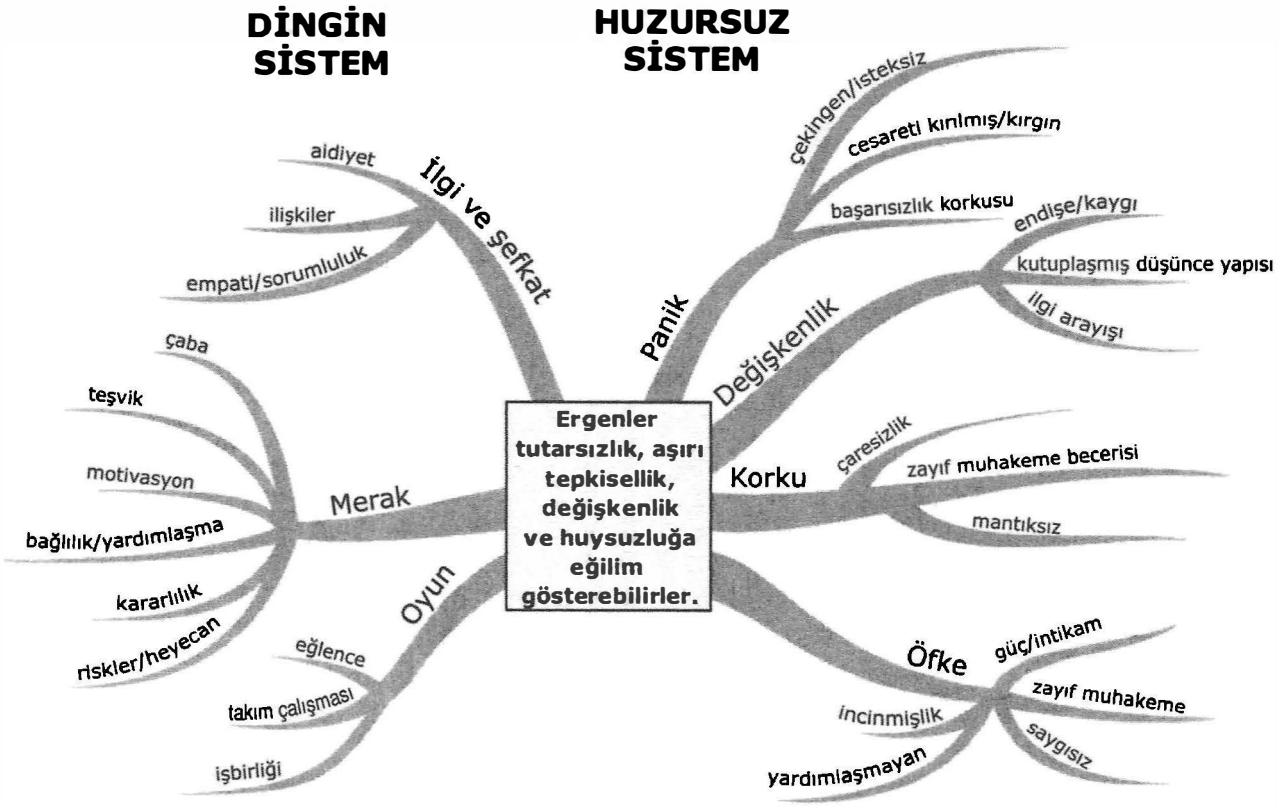
İç dünyamıza bazen olumlu, bazen de olumsuz duygular hâkim olur. Her iki tür duygunun da doğal olduğunu anladıklarında ergen çocukların kendileriyle yüzleşebilmeleri, sağlıklı düşünebilmeleri ve olumsuz davranışları bırakabilmeleri kolaylaşır. Asıl tehlike olumsuz duyguların göz ardı edilerek yok sayılmasıdır; bu durumda sorunlar birikir ve dışa yansımaları daha yıkıcı olur.

Huzursuz sistemle ilişkili olumsuz duygular (öfkeli, korkmuş, üzgün) doğru eylemlerle yapıcı hal alabilir. Bunun mümkün olup olmaması özellikle duyguların kapsam ve şiddetine, onları neyin tetiklediğine, ne zamandan beri var olduklarına ve ifade edilip edilemediklerine bağlıdır. Performansın önemli olduğu bir durumda ölçülü korkunun (adrenalin) ve öfkenin motive edici etkisi vardır. Ama bu duyguların fazla olması durumunda zarar verecekleri bir gerçektir.

Olumsuz Ruh Halinin Belirtilerini Saptamak

Olumsuz duygular sadece beynin huzursuz sistemi ile ilişkili davranışları tetiklemez, aynı zamanda aklın işleyişini ve düşüncelerin niteliğini de bozar. En keyifli zamanlarda bile ergenler, kutuplaşmış düşünce yapısına ve ya siyah/ya beyaz algısına kapılıp olumsuzluğa eğilim gösterebilir. İlginizi abartılı davranışlarla çekmeye çalışması, durumları yanlış anlayıp, yanlış değerlendirmeler yapması çocuğunuzun olumsuz bir ruh halinde sıkıştığını gösteriyor olabilir. Yardım edebilmenin yolu onu dikkatli bir şekilde dinleyip, kullandığı sözcüklere kulak kabartmaktır. Örneğin, konuşurken gereklilik kipini (meli, malı) ve zorunda olmak sözcüğünü ne sıklıkta kullanıyor? Ya da, "asla yapmam", "kesinlikle olmaz", "hep böyle olacak", "mümkün değil", "anlamı yok" gibi trajik yargılara kolay savruluyor mu?

Beynin ilkel bölümlerinde bulunan duygu ve davranış sistemlerinin dışa yansımalarını davranışlarda gözlemleyebiliriz. Bu sözlü ya da sözsüz bir iletişim olabilir. Ergenlik çağındaki bir çocuğun öfke, panik, belirsizlik ve korku arasında gidip gelmesi çok doğaldır. İyi arkadaşlıklar kurduğunu, yaşama karşı istekli, heyecanlı, meraklı ve iyimser olduğunu gözlemlediğimiz çocuğumuzun dingin sisteminin işlediğinden emin olabiliriz.


DİNGİN SİSTEM
HUZURSUZ SİSTEM
Ergenler tutarsızlık, aşırı tepkisellik, değişkenlik ve huysuzluğa eğilim gösterebilirler.
İlgi ve şefkat
aidiyet
ilişkiler
empati/sorumluluk
Merak
çaba
teşvik
motivasyon
bağlılık/yardımlaşma
kararlılık
riskler/heyecan
Oyun
eğlence
takım çalışması
işbirliği
Panik
çekingen/isteksiz
cesareti kırılmış/kırgın
başarısızlık korkusu
Değişkenlik
endişe/kaygı
kutuplaşmış düşünce yapısı
ilgi arayışı
Korku
çaresizlik
zayıf muhakeme becerisi
mantıksız
Öfke
güç/intikam
zayıf muhakeme
saygısız
incinmişlik
yardımlaşmayan

Bölümün Anafikirleri

- Ergenlik yıllarında beyin kökten bir oluşum sürecinden geçer. Bu dönemde çocuklar daha çok duygusal zekâları ile hareket ederler.
- Duygusallığın kontrolü atlındaki ergenler çok hassastırlar ve bazı deneyimlere tepkileri aşırı olabilir.
- Hormon ve biyokimyasal dengelerinin sürekli dalgalandığı, istikrarsızlıklarla dolu büyüme sürecinde ergenlerin davranışları da iniş çıkış gösterir.
- Ergenlerin duygu ve davranışlarının nedenlerini anlayabilmek çocuğunuzla daha iyi iletişim kurabilmenizi ve bu zorlu süreci daha iyi yönetebilmenizi sağlayacaktır.

III

Ebeveyn Alışkanlık ve Becerilerini Geliştirmek

> Ebeveynliğin doğal bir güdü olduğunu düşünenler haklıdırlar. Ama bu doğal güdü küçük yaşlardan anne babamızdan görüp öğrendiklerimizle şekillenir ve farklı davranmak kolay olmayabilir.
>
> Roy Muir, Psikiyatri Bölümü Öğretim Görevlisi

Günümüzün karmaşık dünyasında ergenler, onların yaşındayken hayal bile edemediğimiz sıkıntılarla karşı karşıyalar ve doğal olarak biz ebeveynler ne yapmamız gerektiğini bilemez halde, yetersiz ve çaresiz hissetmekteyiz. Genellikle, nasıl bir ebeveyn olacağımızı kendi çocukluğumuzda yaşadıklarımız belirler; çok azımız bunu toptan reddeder ya da tıpatıp uygular. Birçok yönden, anne, baba ve çocuklarını daha önce geçilmemiş yollardan geçen ve kendilerini neyin beklediğini bilmeyen öncü kılavuzlara benzetebiliriz. Bu noktada özgüvenimizin oluşmasını, farkındalığımızın artmasını ve doğru kararlar alabilmemizi sağlayacak anahtar, bizi ve çocuklarımızı neyin mutlu edeceğini anlamaktır.

Bu bölümde, sizin ve ergenlik çağındaki çocuğunuzun duygusal konumlarınızı tanımlayabilmenize ve zorlu durumlarla başa çıkabilmenize yardımcı olacak pratik uygulamaları bulacaksınız.

Ebeveyn Olarak Öz-Farkındalığı Geliştirmek

Ebeveynlik uzun bir yolculuktur ve ergenlik çağı hiçbir işaretin olmadığı, karanlık bir yolda araba kullanmaya benzer. Bu dönemde ebeveynler ergen çocuklarının depresyon, uyuşturucu madde ya da internet bağımlılığı gibi ciddi sorunları ile karşılaşabilirler. Bazı anne-babalar için bu süreç daha kolay geçebilir, ama yine de büyüyen, değişen ve sınırlarını zorlayan ergenlerle sıkıntılar yaşamak kaçınılmazdır.

Ebeveyn Olarak Kendini Tanımak

Otomatik pilota bağlamış bir ebeveyn olmak, sorunlar karşısında aynı işlevsiz tepkileri tekrar tekrar vermek anlamına gelir; yani hiçbir şey değişmeyecektir. Tepkilerinizin nedenlerini anlamak, ergen çocuğunuzun (ya da herhangi bir başkasının) sinir sisteminizin hassas noktalarına dokunmasını önler, dolayısıyla kontrolü elinize almanıza yardımcı olur. Stresli olduğunuzdaki eğilimlerinizi bilmeniz önünüzdeki yolu aydınlatarak tepkilerinizi seçme olanağı sunar. Sıkıntılı bir durumla karşılaştığınızda gösterdiğiniz aşırı tepki (manik/öfkeli) ya da yetersiz tepkiyi (kayıtsız/umursamaz) gözlemleyebilmeniz duygularınızın dışavurumunda "ince ayar" yapabilmenizi sağlayacaktır.

Ergenlik çağındaki çocuğunuzun sizin tepkilerinizi örnek alacağını ve aynı şekilde davranacağını unutmamalısınız.

Doğal Görünmeyen Ebeveynlik Becerileri

Ergenlik çağındaki çocuğunuz bir sorun yaşadığında otomatik olarak koruma moduna geçersiniz; çünkü biyolojik olarak onu kollarınızla sarmalamaya, şefkat göstererek kurtarmaya programlandınız. Bir çocuğun hiçbir sıkıntı yaşamaması ve her türlü tehlikeden uzak kalması için gösterilen bu iyi niyetli çabalar, çocuğun hayal kırıklıklarını deneyimlemesini ve dolayısıyla zor durumlardan kendi başına çıkabilmesini önler. "Kendini toparlayabilmek", yaşam içinde sıkıntılı dönemlerden çıkabilip, tekrar iyi hissedebilmek becerisidir ve bu esneklik tıpkı bir kas gibi çalışma gerektirir.

İlk anda size doğal gibi görünmese de, onun başarısızlık, hayal kırıklığı, utanç yaşamasına göz yumuyor gibi hissetseniz de aslında çocuğunuza olumsuz bir durumda kendi stratejisini belirleme olanağı vermiş olursunuz. Çocuğunuzun "erken uyarı" sisteminin gelişmesi, gelecekte sıkıntılı durumları önceden sezebilmesi ve önlemlerini alabilmesi, yaşamda karşılaştığı zorluklarla başa çıkabilmesi de buna bağlıdır. Bu becerileri geliştikçe zihinleri netleşir ve kararları daha tutarlı hale gelir. Herhangi bir zorluk ya da dram nedeniyle kaygı ve panik belirdiğinde, korumak ve kurtarmak için çocuklarının çevresinde bir kartal gibi kol gezen ebeveynler kontrolü ellerine alarak onların sorumluluk bilincini engeller. Durum böyle olduğunda, ergenlik çağındakiler kaçınılmaz bir şekilde dikkatlerini akranlarına yönlendirerek olumsuz örneklerin etkisinde kalabilirler.

Ne sıklıkta "Acaba karışmasam ne olur?", "Başına bir iş gelir mi?", "İzin vermek için doğru zaman mı?" sorularını kendinize soruyorsunuz? Hassas olan denge, çocuğunuz bazı zorluklarla karşılaştığında kendinizi tutarak müdahale etmemek, ama gerektiğinde yanlarında olacağınızı bilmelerini sağlamaktır.

Uygun Desteğin Ne Zaman ve Nasıl Verileceğini Bilmek

İşler yolunda gitmediğinde ki bazen gitmez, ergenler yardım ve desteği nerede bulabileceklerini bilmelidirler. 17 yaşındaki oğlunuz gelip kucağınızda oturmayabilir ama işler sarpa sardığında sığınabileceği bir liman olduğu güvencesini duymak ister.

Bu noktada dikkat etmek gerekir; zaman ve ilgi kararında verildiğinde yararlı olur. Çocuğunuzla bağınız ilgi ve şefkatle kurulur. Erkek çocukları birlikte eğlenceli aktivitelerde bulunmak ya da arabada sohbet etmek ister; bağın güçlendiği bu zamanlarda düşünürler ve farkındalıkları artar. Evden uzaktayken bir sıkıntı yaşadıklarında sizin güven veren, rahatlatan sesinizi duymak kendilerini daha iyi hissetmeleri için yeterlidir. Ebeveynin sunduğu sevgi ve merhametin dozunu kaçırması ters tepebilir. Aynı şekilde ebeveynin üzgün ya da incinmiş görünmesi çocuğun karmaşık duygular yaşamasına neden olur. Çocuğun özdenetiminin geliş-

mesi için ebeveynin tepkileri sakin, tutarlı ve anlamlı olmalıdır. Kız çocukları anne-babalarına daha çok ihtiyaç duyabilirler, ama iletişim kurabilme becerileri daha gelişmiş olduğundan sorunların üstesinden daha rahat gelirler.

Empatik Ebeveynlik

Empati, ergen çocuğun dünyasını anlayabilmek ve verilen tepkileri kontrol edebilmek için gereken bir ebeveyn becerisidir. Bir ebeveyn olarak kendimizi ergen çocuğumuzun yerine koyup dünyayı onun penceresinden görebilirsek, öfkeli zamanlarında daha sağlıklı tepkiler verebiliriz. Ergenlik duygusal olarak karışık ve çalkantılı bir evredir. Ergen çocuğunuz yaşından büyük görünebilir ve bir yetişkinin sahip olduğu özgürlükleri talep edebilir ama ortalama bir ergenle geçirilen 24 saat onun birçok yönden hâlâ çocuk olduğunu ve ihtiyaçlarını ifade etmede sıkıntı yaşadığını bize hatırlatır. İhtiyaç duydukları ilgi ve şefkat yanlış yöntemlerle verildiğinde genellikle reddedeceklerdir. Bir ergen için işe yarayan yöntem diğerinde yarar sağlamayabilir. Empati onları rahatsız eden durumu anlayarak ihtiyaç duydukları duygusal karşılığı sunabilmemizi sağlar. Sorumluluğun dengelerini doğru anladığımızda herkes daha iyimser ve güvenli hissedecektir; böylece evde daha dingin ve barışçıl bir hava hüküm sürer.

Ateşleme Düğmesi İle Değerler Arasındaki Bağı Anlamak

Ateşleme düğmenize basıldığında duygusal dengeniz sarsılır ve empati kurmanız zorlaşır. Duygu durumunuzu altüst eden, değerlerinizin tehdit altında olduğunu düşünmenizdir.

Peki, duygularınızı bir düğmeye basılmışçasına ateşleyen nedir? Çocuğunuz duygularınızı nasıl tetikler? Birkaç dakika bile olsa sizin için nelerin önemli olduğunu ve hangi değerlerinizden ödün vermekte zorlandığınızı düşünün; çünkü değerleriniz sizi ateşleyerek duygularınızı kontrolden çıkaran durumlarla doğrudan bağlantılıdır. Değerlerimiz tüm yaşamımız boyunca deneyimlediğimiz ve özümsediklerimizle oluşur. Çocukluğumuzda yaşadıklarımız ve ailemizden öğrendiklerimiz ilke ve değerlerimizi belirleyici rol oynar.

Örneğin; dürüstlüğü çok önemsiyorsanız, ergen çocuğunuzun size yalan söylemesi dünyanızı yakıp yıkabilir. Temel değerlerinden biri çalışkanlık ve iş ahlakı olan bir başkası için çocuğunun tembelliği dayanılmaz gelebilir. Çocukluğunuzda ailenizden hiç kötü kelimeler duymadıysanız çocuğunuzun küfür etmesi sizi öfkelendirip, duygularınızı kontrolden çıkarabilir. Hangi tavır, davranış ve özelliklerin sizin için önemli olduğu üzerinde düşünmek iyi bir fikirdir; böylece hangi sorunlar karşısında şiddetli tepkiler gösterebileceğinizi de öğrenmiş olursunuz.

Liste Yapın

Sizin için önemli olan ilkeler, tavır ve davranışların bir listesini yapın. Bunları önemlerine göre sıralayın ve zaman zaman listeye göz atın. Listenizde dakiklik, sofra adabı, yaşlılara saygı, yardımlaşma, nezaket, özdenetim gibi maddeler olabilir.

Duygusal Ateşleyiciler ve Tetiklenme

İlkelerinizi ve değerlerinizi iyi tanımanız gerekir, çünkü verdiğimiz karşılıkları ve tepkileri onlar belirler. Şu soruların yanıtlarını aramak farkındalığınızın artmasını ve duygularınızı denetleyebilmenizi sağlayacaktır:

- Hangi durumlar olumsuz duygularınızı tetikler?
- Düğmenize basıldığında tepkiniz nasıl olur?
- Hangi çocuk hangi düğmenize basar?

Farkında olmak ve önlem almak sıkıntıları azaltır. Çocuğunuzun davranış ve tercihlerinin büyüdükçe değiştiğine tanık olabilirsiniz; örneğin vücuduna dövme yaptırmak, arkadaşlarıyla geç saatlere kadar zaman geçirmek isteyebilir. Bazı ebeveynler bu gibi durumlara sert tepkiler verirken bazıları sessiz kalabilir.

Kendinizi tanımanız ileride sizi bekleyen sıkıntıları öngörebilmenizi ve önlem almanızı kolaylaştıracaktır. Rahat ve sakin olduğunuzda duygularınızı denetleyebilir ve aile içinde yaşanabilecek

duygusal bir çatışmayı önleyebilirsiniz. Böylece çocuğunuz olaylar karşısındaki duruşunuzu anlar, düşüncelerinizi dinler ve kendi düşüncelerini paylaşabilir. Çocuğunuzla sağlıklı iletişim kurabilmeniz onun düşünce yapısının nasıl geliştiğini, eylemlerinin sorumluluğunu anlayıp, anlamadığını görmenizi sağlar.

Çocuğunuz koyduğunuz sınırlara çok yaklaştığında veya duygularını denetleyemediğinde durumun nereye gideceğini bilmeniz, yani farkında olmanız sakin kalmanıza yardımcı olacaktır.

Esneklik ve Uyumluluk

Ebeveynler ve ergen çocukları arasındaki çatışmaların çoğunun kaynağı davranışlardır. Küçüklüğünde uyumlu olan çocuğunuz ergenlik çağında bağımsız bir yetişkine dönüşürken sizin de kendi değerlerinizi ve davranışlarınızı gözden geçirmeniz ve değiştirebilmeniz gerekir. Çocuklar küçükken aile içinde işe yarayan kurallar, onlar büyüdükçe yavaş yavaş esnetilmeli ve yetişkinlere uyarlanmalıdır. Bizim kuşağımızın birlikte büyüdüğü değerlerin bazıları günümüz ergenleri için uygun olmayabilir; dolayısıyla karşılıklı konuşulup güncellenmeleri çocuğunuzla ilişkinizi daha sağlıklı kılacaktır.

Aynı zamanda giyim zevkleri, düzenli ve temiz olmaları, yatma-kalkma saatleri, arkadaşlıkları ve çalışma şekilleri gibi konularda da ergenlik çağındaki çocuklarımıza karşı tutumumuz değişime açık olmalıdır. Odalarında dağ gibi yığılmış kirli çamaşırlarıyla karşılaştığınızda ya da gece geç saatlere kadar oturup öğlene kadar uyuduklarını gördüğünüzde canınızın sıkılması doğaldır. Yine de odaları gibi onlara özel alanlar içinde daha esnek ve yumuşak bir davranış biçimini benimseyerek kendinizi bu yıpratıcı durumun dışında tutabilirsiniz. Bazı alanlarda esneklik ve anlayış göstermeniz, pazarlığa açık olmayan, ödün veremeyeceğiniz konularda kurallara uymalarını ve daha uzlaşmacı yaklaşımalarını sağlar.

Bazen çocuklarımızın bizim ne düşündüğümüzü ve hissettiğimizi bildiklerini varsayarız; ama ergenlerin algıları o denli açık değildir ve duygu, düşünce ve değerlerimizi onlara sakin ve kararlı bir biçimde anlatmamız gerekir. Anne ve babanın değerleri ile öncelikleri farklılık gösterebilir; çocuklar her ikisine de saygı duymayı öğrenmelidir.

Sınırlar İçinde Sınırlar

Öncelik sıranızın altlarında yer alan, örneğin kerdi odasının temizliği ve düzeni gibi bir konuda çocuğunuza daha hoşgörülü davranabilirsiniz; ama dağınıklığını tüm eve yayması kabul edebileceğiniz sınırları aşması demek olacaktır. Size yardım etmesi, nazik davranması ve internette çok fazla zaman geçirmemesi halinde, dışarıya çıkarken giyeceği giysileri seçmesine izin verebilirsiniz. Bunu kendisine açıkladığınızda neyi hoş göreceğinizi ve hangi konuda ödün vermeyeceğinizi anlayacak ve dolayısıyla karşılıklı uzlaşmayı ve işbirliği yapmayı öğrenecektir. Aynı zamanda bu anlayışlı ve esnek yaklaşım sayesinde çocuğunuz sizin için neyin önemli olduğunu özümseyerek bilincini ve değerler sistemini geliştirebilir. Çocuğunuzun bu tutumunuzdan kazanımları şunlardır:

- Doğru ve yanlışı ayırt edebilmek.
- Doğru değerlendirmeler ve dolayısıyla doğru seçimler yapabilmek.
- Daha güvenilir, söylediği ile yaptığı birbirine uyan birisi olmak.

Çocuğunuzun Tutumunuzu Anlaması

Tutumunuzu bilmesi ve buna saygı duyması ergen çocuğunuzun sınırları tanıması ve aşmaması açısından çok önemlidir. Sınırlar çocukların güvende hissetmeleri için gereken koruyucu duvarları temsil eder. Ne kadar karşı çıksalar da sınırlar onlar için kendilerini sarıp sarmalayan ve koruyan bir çift şefkatli kol gibidir. Ailenin dışındaki dünya, ergen çocuklar için genellikle çelişkilerle dolu ve geçirgen sınırlar sunar ve dolayısıyla zihinlerini karıştırır. Ailenizi, çocuğunuza güven ve berraklık sunan belirleyici kurallarla donanmış bir mikro-topluluk olarak düşünün ve sizin için en önemli olan sınırları hep hatırınızda tutun. *Kurallarınız yalın, net ve mantıklı olmalıdır; böylece uygulanmaları ve benimsenmeleri kolaylaşır.*

Stres = Verilen Karşılıklar + Tepkiler

Ebeveynler ve ergen çocukları arasındaki çatışmaların büyük bölümü her iki tarafın taşıdığı stresin sonucudur. Çocuğumuz bizim stresimizi emer, biz de çocuğumuzun stresini emeriz ve her ikimizin de stres seviyesi yükselir. İşimizden kaynaklanan bir stres evimize taşınır ve ailemizin diğer bireylerine de bulaşır. Ergen çocuğumuzun sorunlarına yoğunlaşmak yerine bir an durup, yaşamın diğer yönlerini düşünerek stres seviyemizi denetleyebiliriz. Kişisel sorunlarımızı çocuğumuzla ilgili olanlardan ayırabilmemiz olaylara daha sağlıklı bir açıdan bakabilmemizi kolaylaştırır.

Stres, yaşamda karşımıza çıkan zorluklara verdiğimiz duygusal ve psikolojik tepkiler ve bunların yansımaları ile doğrudan bağlantılıdır. Stres, kaygı, panik ve depresyon ile birlikte ilerler; sürekli düşüşü durdurabilmek için erken tanımlayabilmek çok önemlidir. Aynı derecede önemli olan bir diğer unsur da duygusal ateşleme düğmemize basan etkenlerin stresin diğer ana kaynağı olduğunu fark edebilmektir.

İyi Stres

Belli oranda stres hem kaçınılmazdır hem de yararlıdır. İyi stres, vücudunuzun tehlike, baskı ve zorluğa verdiği uygun ve yapıcı tepkileri tetikler. Örneğin, koşmanız gereken bir yarış ya da geçmeniz gereken bir sınav olduğunda yaşadığınız baskı ve stres vücudunuzda adrenalin ve kortizol salınımını artırır ve sizi eyleme hazır hale getirir. Daha önce verdiğimiz merkezi ısıtma sistemini kontrol eden panel örneğinden gidecek olursak, bu durum ayarı normal olan 3. seviyeden 7. seviyeye yükseltmeye benzer. Bu beyninizin ilkel bölümünün yaptığı eylem çağrısıdır. Çocuğunuzun duygularınızı tetiklediği, yani düğmenize bastığı durumlar (bencillik, kabalık gibi) benzer etki taşır. Stresi iyi yapan, verdiğiniz tepkinin o anki duruma uygun ve dengeli olmasıdır. Tepkiniz aşırı değilse ve vücudunuzun kimyasal dengesi normal seviyeye kolayca dönüyorsa endişelenecek bir sorun yoktur.

Kötü Stres

Zaman zaman hepimiz stres ayarlayıcımızın çalışmadığı, ısıtma sistemi ayarımızın 5. ya da 6. seviyede takılı kaldığı, zorlu ve bitmek bilmez dönemler yaşarız. Kötü stresi bir arabanın motorunu hiç durdurmadan, günlerce çalıştırmaya benzetebiliriz. Sürekli ça-

Kötü Stresin Belirtileri

Bazı belirtilerin farkında olmanız iyi ve kötü stresi ayırt edebilmenizi sağlar.

- İnsanlara ve önemsiz olaylara karşı hoşgörüsüzlük; alıcının yakınından geçen küçücük bir örümcek bile alarm sistemini tetiklemeye yeter.
- Duygusal anlamda dağılmaya yakın hissetmek; duygular (ve bazen gözyaşları) sürekli yüzeye yakın bir şekilde kaynar ve sizi rehin almayı bekler.
- İlgisiz görünen konularda da işlerin yolunda gitmemesi ve sıkıntılara sıkıntı katması; her şey size karşı hissi verir.
- Yakın ilişkiler zarar görür; ergen çocuğunuzla iletişiminiz bozulur ve sert çatışmalar yaşanır.
- Uykusuzluk; uykuya dalmada zorluk yaşanır, gece sık sık, sabah çok erken uyanılır; vücut ve zihin günün 24 saati alarm durumundadır ve her an eyleme geçme zorunluluğu hissedilir.
- Kötü rüyalar görmek; beyin duygusal yansımaları düzeltmek için sürekli meşguldür.
- Sürekli yorgunluk; hem uyku bozukluğuna hem de stres hormonlarına bağlıdır.
- Hastalık ve ağrılar; uyarı halindeki stres sistemi bağışıklık sistemini zayıflatır.
- Bir şeylere sığınmak; gergin sinir sistemini gevşetmek için sigara ya da alkol gibi alışkanlıklara başvurulur.

lışan motor ısınır ve sonunda da yanar. İşyerinde yaşanan gerginlikler, yolunda gitmeyen bir evlilik, sağlık sorunları ya da parasal çıkmazlar uzun süre çözümlenemediğinde üzerimizde bu tür bir etki yaratabilir. Çoğumuz böyle durumlarda duygusal olarak çok yıprandığımızı, hoşgörü eşiğimizin dibe vurduğunu biliriz. En küçük bir sorunun bile patlamamıza ve aşırı tepki vermemize neden olabildiği bu dönemlerde her anlamda çaresiz ve savunmasız hissederiz.

Sakinliğin Gücü

Peki, sakinleşmek için ne yapmalıyız? 1. Bölüm'de bahsettiğimiz gibi, sürüngen beyin (Beyin 1) ve duygusal beynin (Beyin 2) işlevi bilinçaltının yansıması olarak ortaya çıkar. Beynin bu iki bölümünü etkileyen unsurları ve bu etkilerin sonuçlarını tanımak özdenetimi geliştirir. Farkındalık, duyguları tetikleyen durumları ayırt edebilmeyi, verilen tepkilerin bilincinde olmayı, üstünde durulması gereken sorunları kabul etmeyi ve yapıcı çözümler üretebilmek için sakin kalmayı öğrenmeyi gerektirir.

Aşağıda göreceğiniz uygulamalar sayesinde bunları başarabilir, ergen çocuğunuzla yaşadığınız çatışmalar gibi yıpratıcı deneyimleri önleyebilirsiniz:

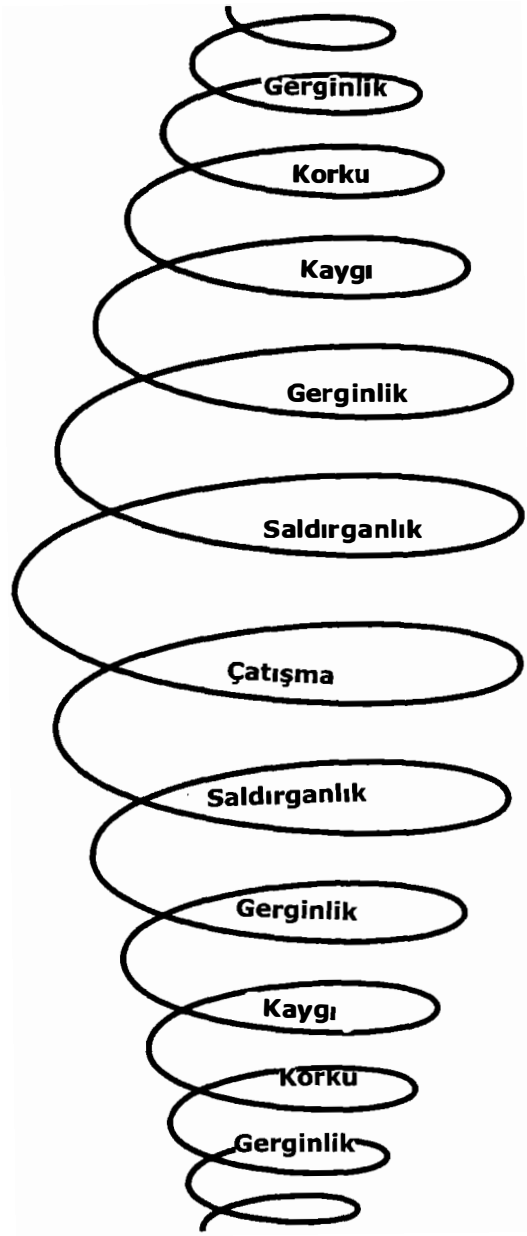
- Açık olun; duygu ve düşüncelerinizi paylaşın. Çocuğunuz stresli olduğunuzu bilirse, hoşgörü seviyenizin düşeceğini, ani ve sert tepkiler verebileceğinizi anlayacaktır. Bu, sorumluluk almasına ve olası sorunlarla başa çıkabilmeyi öğrenmesine yardımcı olur. Ayrıca bu sayede, çevresindekilerin duygu durumlarını algılama konusunda daha hassaslaşacaktır.
- Duygularınızın farkında olun. Duygularınızın olumsuz yöne doğru gittiğini fark etmeniz, durumun denetiminizden çıkmasını önleyebilmenize olanak verir. Ergen çocukların talep ve isteklerine yanıt verirken korteksinizin (Beyin 3) dümende olduğundan emin olun. Gerekirse isteklerini daha sonra değerlendireceğinizi anlatın.

- Uygun tepkiyi verebilmek için acele etmeden, düşünerek eyleme geçin. Altı saniye, stres kimyasallarınızı dengelemeniz, duygularınızı denetlemeniz, doğru kelimeleri seçerek uygun tepkiyi vermeniz için yeterli olacaktır. Çocuğunuz duygusal iniş çıkışlar yaşarken aşağıdakileri hatırlayarak tutarlı ve dengeli bir tutum sergileyebilirsiniz:
  * Sizin çatışmanız ve yüzleşmeniz onların gerginliğini artırır.
  * Sizin gerginliğiniz onların kaygı seviyesini artırır.
  * Sizin korkularınız onların saldırganlıklarını artırır.
- Durumun harareti ile aşırı tepki verdiğiniz ya da yanlış sözcükler kullandığınızda nedenini açıkça belirterek özür dileyin. Örneğin, "O anda sana öyle tepki vermemeliydim," demeniz ortamı yumuşatır ve çocuğunuza özür dilemenin erdemini öğretir.
- Suçlamaktan ve hatalarını yüzüne vurmaktan kaçının. Örneğin, "Hepsi senin yüzünden, bunun sorumlusu sensin," demeniz tartışmayı uzatır ve içinden çıkılamaz hale getirir.

Dizginleme Becerisi

Sinirlendiğimizde kendimizi dizginleyebilmemiz zordur; ama üzerinde çalışarak bunu başarmak, en azından kaygı ve huzursuzluğu azaltmak mümkündür. Yaptığınız ve söylediğiniz her şeyi kopyalamaya hazır olan ergen çocuğunuzun bu konuda başarılı olduğunuzu görmesi, aynı beceriyi geliştirebilmesine yardım edecektir. Beynin esneklik özelliğinden (nöroplastisite) önceki bölümlerde bahsetmiştik: Sakin kalmayı ve duygularınızı denetlemeyi ne kadar sık denerseniz, beynin tepki yollarını o kadar değiştirebilir ve bunu yerleşik bir özelliğiniz haline getirebilirsiniz. Daha yalın ifade etmek gerekirse:

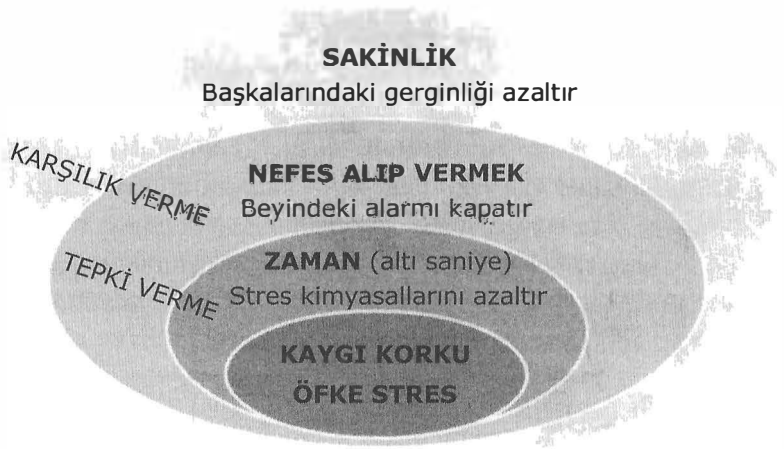
- Tepkilerin dizginlenmesi, beyindeki dingin davranış yollarının yaratılmasını ve etkinleştirilmesini sağlar.
- Patlayıcı (ani) tepkiler, çatışma ve huzursuzlukla örülmüş yansımaların sürüp gitmesine neden olur.



Tepkilerimiz nasıl şiddetlenir

Doğru bir şekilde nefes alıp vermek sistemi sakinleştirmeye yardım eder:

- Amigdala bir tehdit algıladığında kimyasal mesaj taşıyıcıları vücuda eyleme hazır olması gerektiğini iletir. Bunun belirtilerinden biri hızlı ve kesik kesik nefes alıp vermektir.
- Diyaframdan alınan ve verilen derin nefesler ise vagus siniri aracılığıyla panik durumunun bittiği, vücut ve zihnin normale dönebileceği mesajını iletir.
- Diyaframdan nefes alıp vermeyi öğrenmenin kolay bir yolu, göğüs kafesini bir balon gibi düşünmektir:
  1. Nefes alırken göğüs kafesinizin genişlemesine ve ciğerlerinizin bir balon gibi hava dolmasına olanak verin.
  2. Nefes vermek beyninizin kaygıya tahammül etmekte (ve onu dizginlemekte) önemli rol oynar.
  3. Nefes verirken akciğerlerinizdeki havanın olabildiğince çoğunu dışarı verin. Ellerinizi açarak gevşetin ve iç çektiğinizde yaptığınız gibi omuzlarınızı serbest bırakın. Birkaç dakika içinde sakinleşir ve duygularınızı denetleyebilirsiniz.



Tepki verme ve karşılık verme

Stres Azaltan Faaliyetler

Kaygı durumunun başladığını hissettiğiniz anda, önleyici tedbir olarak, sizi rahatlatan ve sakinleştiren aktivitelere yönelin. Koşmak, müzik dinlemek, film izlemek, bir arkadaşınızla sohbet etmek gibi keyif aldığınız, sakinleştirici eylemleri düşünün ve gerektiğinde uygulayın.

Bu faaliyetler vücudunuzda oksitosin, endorfin, dopamin, serotonin, vazopressin gibi iyi biyokimyasalların seviyesinin yükselmesini sağlar. Olumlu deneyimler, kortizol, adrenalin ve toksik stres hormonlarının seviyesini düşürür ve iç huzuru sağlar. Vücudunuzda iyi biyokimyasalların egemen olmasının sonucu çatışma ve stresin olmadığı bir ev ortamıdır; ergen çocuğunuz bunu özümseyip, daha dingin bir davranış biçimi olarak yansıtacaktır.

Bulaşıcı Bir Ortam Yaratmak

Evde yaşadığınız moral bozukluğu ve stresten çocuğunuz da etkilenip aynı ruh halini size ne sıklıkta geri yansıtıyor? Buna duyguların bulaşıcılığı denir. Kişinin duygu durumunun bulunduğu ortamdaki insanlara da geçmesidir. Beynin ilkel bölümünde ve bilinçaltında emildikleri için olumsuz duyguları durdurabilmenin yolu açık bir şekilde farkında olmaktır.

Ergenler yetişkinlerden daha tepkisellerdir, dolayısıyla genellikle olumsuz olan duygularını aile ortamında kolaylıkla bulaştırabilirler. Bu durum yaşandığında kendinizi olumsuz enerji döngüsünün dışında tutmaya çaba gösterin. Onların olumsuz duygularına katıldığınızda ateşe körükle gitmiş olursunuz.

Sözsüz İletişim

Çocuklar, yetişkinler ve özellikle uyarı sistemleri sürekli tetikte olan ergenler sözsüz işaretlere her şeyden daha duyarlıdır.

Ayna, Ayna Söyle Bana

Ergenlerin öfkelerini soğukkanlılıkla karşılamak ya da üzüntülerine empati ile yaklaşmak duygularını dengelemelerine yardım eder. Ergen çocukların beyinlerindeki yansıtıcı sinir hücrelerinden (nöronlar) daha önce bahsetmiştik. Bu hücreler çocuğunuzun tepkilerinizi kopyalayıp bir ayna gibi yansıtmasını sağlar. Bu örüntü aranızdaki etkileşimin yapısını değiştirmekle kalmaz, aynı zamanda çocuğunuzun gelişmekte olan beyninde yeni yollar ve kalıplar oluşturur. Bir rol modeli olarak sergileyeceğiniz sakinlik ve toparlanabilme (olumsuz duygu durumdan geri dönebilme) becerisi onun tarafından kopyalanıp, tekrarlanacaktır.

Sizinki:

Yüz ifadelerinizi, ses tonunuzu ve vurgularınızı, vücut dilinizi ve gözlerinizdeki anlamı, çocuğunuzu sakinleştirmek, ona gereksinim duyduğu sevgi ve ilgiyi göstermek için kullanabileceğiniz araçlar olarak kabul edin.

Birisinin sizinle alaycı bir ses tonuyla ya da yüzünüze bakmadan konuştuğunu düşünün. O kişinin sözcükleriyle ne dediğinden çok, tavırlarıyla ne anlattığını algılarsınız. Önemli olan söylediklerinizve gösterdiklerinizin tutarlı olmasıdır. Ergen çocuğun alıcıları yapmacık bir neşeyi, üstü kapalı bir ifadeyi, sıkılan dişleri ve gergin bir şekilde kavuşturulmuş kolları hemen algılar ve zihni bunları genellikle yanlış değerlendirerek olumsuz sonuçlara varır.

Bir kural olarak, kullandığınız sözcüklerden çok bunları nasıl aktardığınıza odaklanın. Ruh halleri ve sözsüz işaretler ergen çocuğunuz ile iletişiminizin yüzde 85'ini oluşturur:

Sözcükleriniz+vücut diliniz+ima ettikleriniz aynıdır.



Her ne kadar ergen çocuklar alaycı ve kibirli olsalar da bu tür iletişim biçimleri onların zihnini karıştırır ve sizin sadece değinmeye çalıştığınız bir konuya bile aşırı tepki gösterebilirler. Tatlı bir dille konuşma çabanıza verdikleri tepkileri ne kadar iyi anlarsanız, içsel durumlarının ve sizden bekledikleri iletişim biçimlerinin o kadar farkında olursunuz.

Onlarınki:

Bizden duyarlı ve anlayışlı bir yaklaşım bekleseler de ergen çocuklar doğaları gereği aynısını geri yansıtmakta güçlük çekerler. Üstelik yüz yüze etkileşime ayırdıklarından çok daha fazla zamanı kişiliği olmayan bir ekrana bakarak harcayan ergenlerin sosyal işaretleri okuyabilmeleri, çevrelerindeki insanlarla sözsüz iletişimde başarılı olmaları beklenemez. Kendi vücut dillerinin, ses tonlarının ve çevreleriyle iletişim kurmak için kullandıkları her tür sözsüz işaretin bilincinde olmaları kişilik ve davranış biçimlerinin gelişmesi açısından yararlı olacaktır.

Kaba ve kırıcı olduklarında, örneğin kardeşlerine kötü cümleler sarf ettiklerinde, onlarla konuşarak bu bilinci geliştirmelerine yardım edebilirsiniz. Onlara yorgun ve keyifsiz olmalarının doğal olduğunu, ama bunun acısını başkasından çıkarmaya çalışmamaları gerektiğini uygun bir dille söylemelisiniz. Bu, davranışların birtakım sonuçlarının olduğunu anlamalarına ve uygun iletişim yöntemleri geliştirmelerine olanak sağlar. *Ebeveyn olarak bizler, a*çık ve dolaysız bir biçimde sözsüz iletişim kurarak çocuklarımıza yardım edebiliriz.

Rol Modelliği

Ergen çocuklar yavaş yavaş dış dünyaya odaklanmaya başladıklarında ebeveyn olarak üzerlerindeki etkimiz azalır. Kimliklerini oluşturma sürecinde akranlarından, medya ve internet aracılığıyla tanıyacakları ünlü kişilerden etkilenmeleri doğaldır. *Dolayısıyla ergen çocuğumuzun dünyasını biçimlendirmek, odaklarını doğru yöne çekmek için çok çaba göstermemiz gerekir.*

Erkek çocukları, 13 yaşlarında yavaş yavaş bağımsızlıklarını keşfederken örnek alabilecekleri bir erkek rol modeline gereksinim duyarlar. Bu dönemde çocuğunuzun öyküneceği olası rol modellerinin (baba, üvey baba, ağabey, kuzen, büyükbaba, amca, öğretmen gibi) kişilik ve davranışlarının değerlerinize ve beklentilerinize uygunluğu önemlidir. Çocuğunuz çevresindeki alışkanlık ve davranış kalıplarını alıp benimseyecek ve kendi davranış biçimlerini oluşturacaktır.

Kızlar için de durum aynıdır; onlar da yakın çevrelerini gözlemleyerek davranış biçimlerini örneklerin üstüne kurarlar.

Çevrenizdeki birisinin çocuğunuz üstündeki etkisinden rahatsızlık duyuyorsanız bu durumu çocuğunuzla açık ve net bir şekilde konuşmanız gerekir. Bu konuşma için ortamın sakin, çocuğunuzun konuşmaya ve dinlemeye açık olduğu bir ânı kollayın.

Rol Modeli Olarak Rolünüz

Sıkıntılı durumlarla karşılaştığınızdaki tepkilerinizin bilincinde olmanız zorlu olduğu kadar önemli bir görevdir. Böyle durumlarda akılcı bir tutumla becerilerinizi mi kullanıyorsunuz, yoksa çok sert bir tepki ile ortalığı kasıp kavuruyor musunuz?

- Zorlayıcı durumları sakin bir tutumla mı ele alıyorsunuz, yoksa öfkenize yenik mi düşüyorsunuz?
- Böyle durumlarda kollarınızı sıvayıp yapıcı çözümler üretmeye mi çalışırsınız?
- Duygusal sorunlardan kaçar mısınız, yoksa bunlarla yüzleşir misiniz?
- İnsanları hoşnut etmeye mi odaklısınız? Yakınlarınızı üzmekten sürekli kaçınıyor musunuz yoksa kendi görüşlerinizi sakince ifade edebilir misiniz?

Ergen çocuğunuz, sizin rehberliğinizde, çevresindeki davranış ve inançları alır. Sorunlar baş gösterdiğinde ve ne yapacaklarını bilmediklerinde kendi içlerine kapanabilirler. Bu gibi durumlarda, davranışları kabul edilemez hale gelirse, sakin ve anlayışlı bir tutumla onları daha sağlıklı ve dengeli bir bakış açısına yönlendirebilirsiniz.

Bölümün Anafikirleri

- Değerlerinizin ve prensiplerinizin bilincinde olmanız aile ortamınızda sağlam ve tutarlı sınırlar belirleyebilmenizi sağlar.
- Duygularınızı tetikleyen ve sizi öfkelendiren durumların ve bunların sonuçlarının farkında olmanız verdiğiniz tepkileri denetleyebilmenize yardımcı olur.
- Sözlü ve sözsüz iletişim kurarken sakin, açık ve dürüst olmanız evdeki gerilimi azaltır.
- Büyüme sürecinde ergen çocuğunuza karşı uyumlu ve anlayışlı bir tutum benimsemeniz onun saygısını kazanmanızı ve sizinle işbirliği yapmasını sağlar.
- Dizginleri gevşetebilmeniz ergen çocuğunuzun kendi sorunlarıyla başa çıkabilme becerisi kazanmasını kolaylaştırır.
- Stres seviyenizi anlamanız ve denetleyebilmeniz çocuğunuzun aynı beceriyi edinmesi için iyi bir örnek olur.

IV

Kişilik ve Karakter: Yetişkinliğe Doğru

> İnsanlara kendileri gibi davranırsak daha da kötüleşmelerine neden oluruz. İnsanlara olmaları gerektiği gibi davranırsak içlerindeki iyiyi çıkarmalarına yardım ederiz.
>
> Haim G. Ginott, *Öğretmen ve Çocuk*

Deneyimlerin tetiklemesiyle salgılanan biyokimyasalların düşünceleri ve duyguları nasıl etkilediğinden ve bunun sonucunda da davranışların nasıl oluştuğundan önceki bölümlerde bahsettik. Özetle hatırlatmak gerekirse iyi deneyimler iyi kimyasalların salgılanmasını sağlar ve dingin davranış sistemini yerleştirir. Şimdi de kalıtımsal (doğal) ve çevresel (eğitim) etkenlerin ergen çocuğumuzu yöneltebileceği kişilik türlerine ve bu eğilimleri olumlu yöne çekebilmek için bizim yapabileceklerimize değinelim.

Kişiliğin Ana Unsurları

Kişiliğin göstergesi insanın sergilediği davranışlardır. Çocuklar belirli durumlarda benzer davranış biçimleri gösterirler. İstediğini

yapmasına izin verilmediğinden bir hafta boyunca surat asan bir erkek çocuğunun huysuz, kendisine verilen olumsuz yanıta uzun ve sert tartışmalarla direnen bir kız çocuğunun asi ya da ısrarcı olduğunu düşünmeye eğilimliyizdir.

Ama çocukların iyi ve kötü davranış biçimlerinin bilinçli tercihler olmadığını hatırlayalım. Bu tür davranışsal çalkantılar aslında ergen çocuğunuzun anlık deneyimlere karşı geliştirmekte olduğu duygusal tepki sisteminin yansımalarıdır. Değişken duygu durumları da kişilik kalıplarının oluşmasını sağlayan yakıt gibidir.

Kişilik olgusunu incelemeye, sürüngen beyinde tetiklenen "savaş, kaç ya da donakal" tepkilerinden başlamakta yarar var. Kişiliğin şekillendiği ergenlik sürecinde çocukların tepkilerinin tutarsız ve değişken olduğunu düşünürüz. Aslında baskı yaratan deneyimlere genellikle benzer yanıtlar verirler. Tehlikeli bir durum, önemli bir sınav, yakın bir arkadaş ile yaşanan tartışma gibi stres seviyesinin yüksek olduğu deneyimlerde bocalamaları doğaldır. Ama eğer çocuğunuz küçük sorunlar karşısında (oyuncağını bulamaması, erken yatmak zorunda kalması ya da bir tenis maçını kaybetmesi gibi) kontrolünü yitirip aşırı öfkeleniyorsa ona yardım etmeniz ve doğru yönlendirmeniz gerekiyor demektir.

Savaşına, Kaçma ve Donakalma Tepkileri

Tepki türleri ve bunların kişilik ile ilişkisine değinelim:

- Savaşma tepkisi; baskı altında saldırmaya eğilimli olma durumudur.
- Kaçma tepkisi; baskı altında kaçıp saklanmaya eğilimli olma durumudur.
- Donakalma tepkisi; baskı altında eylemsizliğe (felç olma durumu gibi) eğilimli olma durumudur.

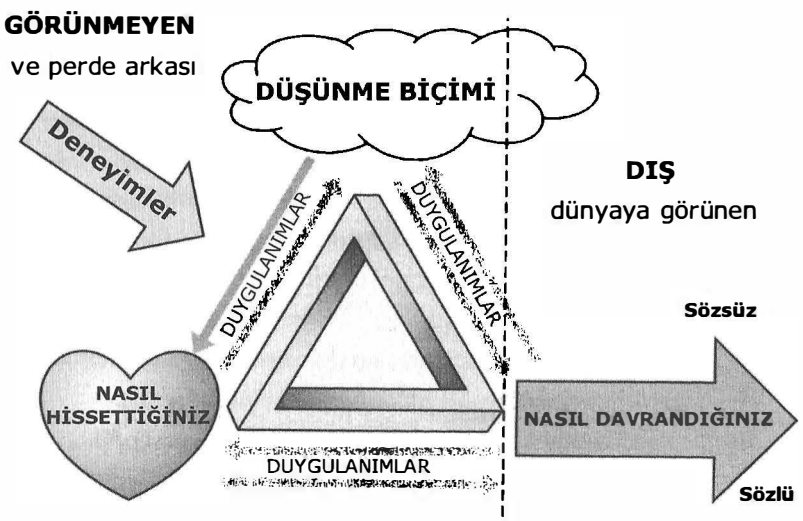
Belli bir deneyimin ne ölçüde tehdit ya da endişe unsuru olarak algılanacağıyla ilgili her ergenin farklı bir ölçütü vardır. Bir ergeni paniğe sevk eden durum bir başkası için çok önemsiz görünebilir. Acaba tepkilerin bu kadar farklı olmasının nedeni nedir? Bu farklılıkta genetik eğilimler (duygusal olarak dirençli ya da aşırı duyarlı

olma) ve yaşam deneyimlerinin donattığı bellek kadar, çocuğun dünyaya bakış açısı ile birlikte olumlu ya da olumsuz gelişen zihin de rol oynar. Bir ergen merak ve heyecan ile yeni deneyimlere atılmak isteği duyarken, bir diğeri alışkın olduğu ortamların dışına adım atmayı çok korkutucu bulabilir.

Ergen çocuğunuzun verdiği karşılıklar ve tepkiler yerleşikleşmeye başladıkça, işler kötü gittiğinde ve mücadele etmek gerektiğinde benimsedikleri öngörülebilir alışkanlıklara dönüşürler. Bu alışkanlıklar beynin gelişmesi ve kişiliğin belirginleşmesi sürecinde davranış biçimlerine dönüşür. Hepimiz belli deneyimlere, durumlara ve kişilere karşı tepkisel alışkanlıklar ediniriz. Hayat içerisinde her birimiz belirli deneyim, durum ve insanlara karşı bildik karşılık verme biçimleri geliştiririz ve daha sonra benzer şeylerle karşılaştığımızda bilinçdışı bir biyolojik beden/zihin süreci tetiklenir.

Kişilik Hareket Halindedir

Kişiliklerimizin durağan olmadığı gerçeğini unutmamalıyız. Kişilik; duygu, düşünce ve davranışların devingen bir süreçte birleştiği ve etkileşim gösterdiği bir işlemler akışıdır. Deneyimlere verdi-



Hareket halinde kişilik

ğimiz karşılık ve tepki, duygu ve düşüncelerin birlikte hareketini tetikler; sonuçta başkaları tarafından görünen davranışlar ortaya çıkar. *Çocuklara nasıl yardım edilebileceğini anlamanın yolu, onları yakından gözlemlemektir.* Çocuğun davranışlarını izleyerek kişiliği ve doğası ile ilgili fikir sahibi olabiliriz; ama gördüğümüz, bütünün sadece bir parçasıdır.

Gün içinde yaşanan deneyimler (örneğin bir arkadaşın soğuk davranması) ergenin "radarları" (daha önce bahsettiğimiz amigdala) tarafından hemen algılanır. Algıladığı bu deneyim, ergenin ateşleme düğmesine basarak sisteminde stres kimyasallarının salgılanmasına neden olur. İncinen, üzülen ve yalnız hisseden ergenin düşünceleri olumsuzlaşmaya başlar ("Hep böyle davranıyor!", "Kimse beni sevmiyor!") ve bu durum davranışlarını etkiler. Çocuğun davranış biçimini savaşmak, kaçmak ya da donakalmak tepkilerinden hangisine eğilimli olduğu belirler. Savaşmaya eğilimli bir çocuk kardeşine saldırgan tavır sergiler, kaçmaya eğilimli olan odasına kaçar, donakalmaya eğilimli olan ise bir çaresizlik çukurunda kalakalır.

Dengeli Bir Karakterin Yetenek ve Becerileri

Olaylar karşısında bazı ergenlerin düşünce ve duyguları dengeli kalır; bazıları ise benzer olaylardan daha derin etkilenir. Dengeli bir karakter için gereken bazı beceri ve yetenekleri aşağıda listeledik. Bu özelliklere sahip olan çocuklar stres altında bile sakinliklerini koruyabilir ve sorunlarla daha rahat başa çıkabilirler:

- Daha berrak bir dünya algısı
- Duyguları tanımlayıp, ifade edebilme
- Diğerlerinin görüşlerini dinleyip, işbirliği yapabilme
- Değişik seçenekleri görüp, sağlıklı karar verebilme
- Açık ve dürüst ilişki kurabilme
- Tepki vermeden önce bekleme, gözlemleme ve düşünme

Duygusal Dengeyi Kurabilmelerine Yardım Etmek

Sorunlar karşısında duygularını doğru değerlendirmeyi ve denetlemeyi öğrenememiş çocukların davranış bozukluğu göstermeleri daha olasıdır. Bu gibi davranış bozukluklarının uç noktası, çocuğun sıkıntılarla yüzleşirken yanlış stratejiler benimsemesidir. Yeme bozukluğu, kendine zarar verme ve bağımlılığa eğilim gibi yanlış stratejilerle başa çıkabilme yöntemlerine 6. ve 7. bölümlerde değineceğiz.

Davranış Neyi Gerçekleştirir?

Çocuğun tüm davranışlarının altında duygusal gereksinimini ifade etmek yatar ve gereksinim duyduğu sizin ilginizdir.[1] Küçük yaşlardan itibaren çocuklar olumsuz bile olsa ilgi çekmek için yöntemler geliştirir. Memnuniyetsizlik, huysuzluk, öfke nöbetleri, aşırı utangaçlık, her şeyi şakaya vurmak ya da sevimlilik yapmak gibi yöntemlerle ilgiyi çekebildiğini fark eden çocuğunuz zamanla bunları bir davranış biçimi olarak benimser ve ilginizin azaldığını hissettiği anda uygulamaya başlar.

Ergenlerin beyinlerinin esnekliği (nöroplastisite) bize bu davranış biçimlerini düzeltebilmek için bir şans daha sunar. Ebeveyn olarak sorumluluğumuz, verdiğimiz tepki ve yanıtlarla (örneğin öfke nöbeti sırasında bağırıp çağırmak) bu davranışları olumlu ya da olumsuz etkilediğimiz bu noktada başlar. Çocuğumuzun can sıkıcı ve kabul edilemez davranışlarının altında korku, panik, öfke gibi duyguların olduğunu görebilir ve onlarla empati kurabilirsek duyduğumuz rahatsızlık azalacaktır. Verdiğimiz tepkilerle çocuğun davranış sistemini etkilediğimizi hep hatırda tutmalıyız.

Aynı anda uygulayabileceğimiz bir diğer yöntem de olumlu davranışları teşvik etmektir; bu etkisini yavaş gösteren, uzun bir süreçtir. Yeni beceriler edinmek sabır ve destek gerektirir; akıcılık kazanmak için ise sürekli uygulama ve tekrar zorunludur.

Araştırmacı Ebeveynlik

Çocuğunuzun kişilik özelliklerine olumlu etki edebilmek için öncelikle onu izlemeye biraz zaman ayırmanız, kendine has davranış biçimleri hakkında fikir sahibi olmanız yararlı olur. İlk adım; hissettikleriniz, duyduklarınız ve gördüklerinize dayanarak çocuğun iç dünyasını tanımlayabilmektir. Huzursuzluk ve duygusal iniş çıkışlar, çocuğun düşünce, duygu, tavır ve davranışlarına tamamen egemen olmadığı sürece doğaldır. *Duygu durumlarımız çevremizdekiler tarafından hissedilebilir; çocuğunuzu anlamak ve duygusal dengeyi bulmasına yardım edebilmek için ona zaman ayırın, sezgilerinizi de kullanarak dünyasını kavramaya çalışın.*

Duygu durumlarını açıklayan dingin ve huzursuz duygu/düşünce sistemlerini aşağıda görebilirsiniz:

Dingin ve Huzursuz Duygu ve Düşünce Süreci

Dingin duygular	Huzursuz duygular
Soğukkanlı ve sakin	Aşırı tepkisel, dengesiz, dramatik
Dirençli	Desteğe ve neşelendirilmeye muhtaç
Alçakgönüllü, yardım istemeye açık	Gururlu ve kibirli
Yetkin, olayları yönlendirebilen	Güçsüz, olaylar karşısında zayıf
Hoşgörülü	Hoşgörüsüz
Motive	Kayıtsız, gayretsiz
Yüksek enerjili	Düşük enerjili
Özdenetime sahip	Özdenetimi eksik
Hevesli, meraklı	Uyuşuk
Hassas	Mağdur
Empatik	Bencil
Güven duyan	Şüpheci
Kendinden emin	Tereddütlü
Özgüvenli	Korkak

Dingin duygular	Huzursuz duygular
Eğlenmeyi ve dinlenmeyi bilen	Endişeli, kaygılı, keyif alamayan
Diğerlerini umursayan	Öncelikle kendini düşünen

Dingin düşünce sistemi	Huzursuz düşünce sistemi
Nesnel ve mantıklı	Öznel, kendine odaklı
Zihni berrak, odaklı	Kafası karışık, tereddütlü
Sorunları çözebilen, onarabilen	Yıkılan, ümitsizliğe kapılan
İyimser	Kötümser
Gerçekçi	Gerçeklerden uzak, hayal dünyasında
Atılgan	Suskun, çekingen
Meraklı	İlgisiz
Düşünüp hareket eden	Ani tepki veren
Hata yapmaktan korkmayan	Başarısızlıktan korkan, utanan
Gerektiğinde hayır diyebilen	Kabul ettikten sonra surat asan
Kaybetmeyi sineye çekebilen	Rekabetçi (ve saldırgan)
Güç ve zayıflığını dengeleyebilen	Kendini küçük gören, öven
Mantıklı, akılcı	Mantıksız
Sorumluluğunu-hatasını bilen	Hatasını kabul etmeyen
Kendisinin ve diğerlerinin farkında	Kendisi ve diğerleri üzerindeki etkisinden habersiz
Sınırları kabul eden	İstediğini yapmak için sınırları zorlayan
Sınırlara saygılı	Aşırı öfkeli, huysuz, karşı gelen, kindar
Yapabilirim, yapacağım, deneyeceğim	Yapamam, yapmayacağım, zorlamayın
Bireyselliğe ve farklılıklara saygılı	Yargılayıcı, eleştirel, şikâyetçi
Hiyerarşiyi kabul eden	Ast-üst ilişkisi tanımayan
Sorumluluk alan	Sorumsuz, diğerlerine bağımlı
Unutabilen, akışına bırakabilen	İntikam arayan, öfkeyi içinde besleyen

Huzursuz Kişilik Türlerini Tanımlamak

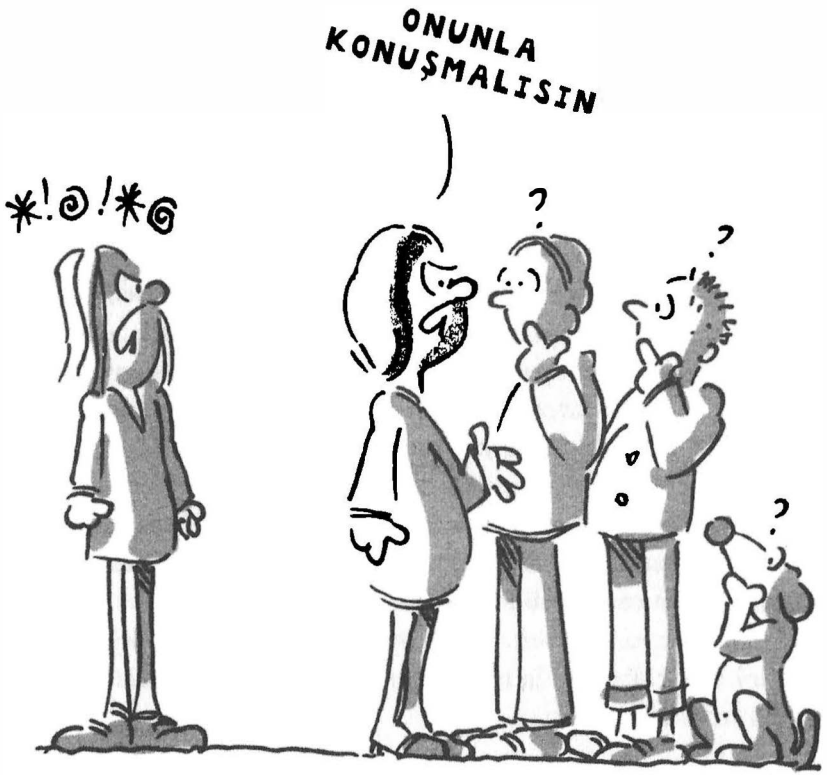
Yukarıdaki tabloda huzursuz davranışlarla ilişkilenen duygu ve düşüncelerin belirtilerini gördüğünüzde kökenlerinde kaygının olduğundan emin olabilirsiniz. Fizyolojik anlamda; bir durum yaşamsal tehdit olarak algılandığında sistemde adrenalin salgılanır. Bunun sonucu bir teyakkuz halinde olma hissidir. Kaygı halinde takılı kalındığında, beyin ve vücudun savunma durumundan çıkamaması fiziksel ve zihinsel zarar verir. Yüksek seviyede kaygı sağlıklı ve mutlu ilişkiler kuramamanın temel nedenlerinden biridir.

Tanınmış psikolog ve psikiyatrist John Bowlby'nin çalışmaları kaygının temelini ayrıntılı olarak anlayabilmemizi sağladı. Bowlby'nin araştırmaları, kaygının temelinin psikolojik gelişimin ilk evrelerindeki "ayrılık kaygısı"na (bebeğin anne ve babasından, yani hayatta kalabilmesi için destek olacak kişilerden ayrı düşme korkusuna) kadar indiğini gösterdi.[2] Ergenlik çağında kaygı başka bir biçimde ortaya çıkar ve buna 8. Bölüm'de değineceğiz. *Kaygı durumuna dayanıklılığının gittikçe artması ve sorunlarla kendi başına yüzleşmeyi öğrenmesi ergenin gelişimi için büyük önem taşır.* Çocuk, ergenlik sürecinde kararlı bir şekilde vurgulanan bazı davranış biçimlerini kaygıyı yönetme yöntemi olarak benimser.

Değişimi Gerçekleştirmek: Kişilik Türleri ve Etkili Ebeveyn Yaklaşımları

Bazı davranış biçimlerini daha sık gözlemlediğiniz ve bunların yer etmeye başladığını anladığınız anda çocuğunuza doğru tepkiler verebilmeniz, size onun üzerinde olumlu değişiklikler yapma fırsatı verir. Devreye girip çocuğunuzu doğru yönlendirmeniz gereken bu dönemlerin belirtisi, kendinizi benzer olumsuz davranışlardan yakınırken bulmanızdır.

Doğrusu, değişimin önündeki en büyük engel ebeveynlerin beklentileridir. Beklentilerinizin akla uygun olmasına çaba gösterin. Çocuğunuzun davranış biçimini değiştirebilmek sadece ilginizi de-



ğil, sabrınızı da gerektirir. Bir süredir devam eden davranışsal bozukluğun bir gecede düzelmesini bekleyemezsiniz. Davranışlardaki değişimi uzun bir sürecin, kararlı çabaların sonunda yavaş yavaş görebilirsiniz. Kişilik türlerini savaş, kaç ve donakal eğilimlerine göre gruplara ayırdık. Bu liste odaklanmanız gerekenleri tanımlamanıza ve verdiğiniz tepkilerin farkında olmanıza yardımcı olacaktır. Uzun vadede hedefiniz, çocuğunuzun olumsuz stratejileri (6. ve 7. bölümlerde bahsedeceğiz) benimsemeden, kendi sorunlarıyla bağımsızca ve korkusuzca başa çıkabilmesine yardım edebilmektir. Yardımınız özgüvenlerini ve özsaygılarını artıracak, onları yaşam içinde daha dirençli hale getirecektir.

Kişilik Türleri

Bu bölümün başında bahsettiğimiz savaş, kaç ve donakal tepkilerine bir daha göz atın. Huzursuz davranışlar genellikle bu üç gruptan birine dahil olacağından çocuğunuzun özelliklerini tanımlamakta yarar var.

Savaşçı kişilikler öngörülemez *davranışlar sergilemeye* eğilimlidirler. Kışkırtıldıklarında aniden parlar, yüzleşir, saygısız tavırlar sergileyebilir ve dramatik sahneler yaratırlar. Bencil, mücadeleci ve işbirliğine kapalı olmalarının yanı sıra kendilerinden ve başkalarından beklentileri büyüktür.

Kaçmaya eğilimli kişilikler genellikle aşırı hassastırlar; tartışma ve yüzleşmelerden kaçarlar, huysuz ve olumsuz ruh hallerine sık bürünürler. Sorunları halının altına süpürür, görmezden gelirler; utangaçlık ve şakacılığın arkasına gizlenirler.

Donakalmaya eğilimli kişilikler stres altında felç olur, uyuşuk ve çaresiz hissederler. Genellikle kaygılıdırlar ve onaylandıklarını hissetmek için çevrelerindekilere boyun eğerler.

Aşağıda üç tepki mekanizmasıyla ilgili davranışsal eğilimlerin listesini bulacaksınız. Bunlar altlarında yatan duyguları anlamamıza yardımcı olabilir:

"Savaşma" Davranışları

1. Yüzleşen-zıtlaşan/sınır tanımaz
2. Saygısız/kaba
3. Talepkâr/rekabetçi/hırslı/bencil
4. İsyankâr/işbirliği yapmayan
5. İlgi delisi-dramatik/gevşek

1. Yüzleşen-zıtlaşan/sınır tanımaz

Ergen çocuk:

"Ben istediğimi alırım: Eğer engellemeye çalışırsanız 57 farklı stratejimden birini kullanır ve yine istediğimi yaparım. Birisi benimle 'hayır' oyununu oynamaya kalkarsa oyuncaklarımı atar, suratımı asarım. İnsanlar beni üzgün görmekten hiç hoşlanmaz, dilediğimi hemen verirler. İşte o zaman keyfim yerine gelir yeniden.

Güç ve başarı beni kısa süre için havalara uçurur; ardından yine daha büyük, daha iyi, daha hızlı ve daha yüksek olanı aramaya devam ederim."

Yapıcı ebeveyn yaklaşımları:

- Sınırları ve limitleri açıkça ve kararlı bir şekilde belirleyin.
- Sorumluluk duygusu geliştirmelerine yardımcı olun.
- Her zaman kendi bildiklerini okuyamayacaklarını anlayarak hayal kırıklıkları ile başa çıkmayı öğrenmelidirler.
- Davranışlarının diğer insanları da etkilediğini anlayabilmeleri için eylemler ve sonuçları arasındaki bağlantıya dikkatini çekin.

2. Saygısız/kaba

Ergen çocuk:

"Her şey mükemmel olmalı, yoksa çok öfkelenirim. Birisi eşyalarımı elliğinde, bir oyunu kaybettiğimde ya da işler beklediğim gibi gitmediğinde öfkeden kudurup, kabalaştığını söylerler ama bu doğru değildir. Bir numara olmayı isterim ve kendimi bunun için zorlarım. Bunda ne var?"

Yapıcı ebeveyn yaklaşımları:

- Kabalık, duyguları denetleyememekten kaynaklanan aşırı bir tepkidir. Kabalığa sakin bir kararlılıkla yanıt verip, arkasındaki beklentilerle ilgilenin.
- Çocuğunuzun kendisini suçlamaması, yetenek, görünüm ve yapabilecekleri açısından mükemmeliyetçi bir algıda takılmaması için konulan hedefleri tekrar gözden geçirin. Yüksek beklentiler hayal kırıklıkları ve hüsrana gebe olduğundan öfke mekanizmasını ateşler.

3. Talepkâr/rekabetçi/hırslı/bencil

Ergen çocuk:

"Ben sadece övgü almak ve ödül kazanmak için yaşarım; tüm yarışları kazanır da tepeye çıkarsam beklediğim ilgiyi elde ederim. Bazen bir şeyi başarmak için, bazen de kendi bildiğimi okuyabil-

mek için odaklanır ve bütün gücümle çabalarım. Dünyanın merkezinde gibi hisseder, hep eksenimde dönmesini isterim."

Yapıcı ebeveyn yaklaşımları:

- Çocuğunuzun sadece başarılarını takdir etmekle kalmayın, çabasını ve katılımını da alkışlayın.
- Başarılarını vurgulamak yerine davranışları ve kişilik özellikleri ile ilgili teşvik edici bir yaklaşım sergileyin (örneğin; "Dün yardım etmen çok işe yaradı, teşekkür ederim", "Kardeşine karşı çok nazik ve anlayışlıydın."
- Gerçekçi ve akla uygun isteklerine olumlu yanıt verin, ama gerektiğinde "hayır" demekten çekinmeyin. Bu, "akla uygun" olan ile mantıksız olanı ayırt edebilmesini sağlar.
- Diğerlerinin, örneğin kardeşleri ya da arkadaşlarının başarılarını takdir etmeye ve alkışlamaya teşvik edin.

4. İsyankâr/işbirliği yapmayan

Ergen çocuk:

"Ben şu kurallar, kanunlar, sınırlar işini anlamıyorum! Her şeye boyun eğmek zorunda mıyım? Sizinle aynı takımın parçası olmak istemiyorum, buna hakkım yok mu? Boyun eğmek ve kuzu gibi sıraya girmek zorunda olduğumu da sanmıyorum. Özgür bir dünyada yaşıyoruz; 'izninizle' ben de dilediğimi yapmakta özgürüm."

Yapıcı ebeveyn yaklaşımları:

- Çocuğunuz için yararlı bir şey yapma olanağı yaratarak onayınızı, övgünüzü ve sevginizi hissedebilmesini sağlayın. Sıcak bir teşekkür, gülümseyerek göz kırpma ya da samimi bir minnet ifadesi çocuğunuzun başkaları ile uyumlu bir birlikteliğin yararını anlamasını ve isyan halinden çıkmasını kolaylaştırır.
- İstediğinizi rüşvet ya da zorlama kullanmadan belirtin; böylece işbirliği yapmayı benimseyecek ve ilişkinizde güvende hissedecektir.
- Çocuğunuzun isyankâr davranışlarını ateşleyebilecek alaycı, iğneleyici ve eleştirici söylemlerden kaçının.

5. İlgi delisi-dramatik/gevşek

Ergen çocuk:

"Bir dramadan diğerine savrulup duruyorum ve artık dayanmaya gücüm kalmadı. Küçük bir yanlış anlama pimimi çekiyor ve patlamaya hazır oluyorum. Sorunlar arasında kör topal idare ediyorum, artık alıştım. Ödüllük oyunculuk yeteneğim sayesinde izleyicim eksik olmuyor; hatta oyuna onlar da katılıyor."

Yapıcı ebeveyn yaklaşımları:

- Tepki verirken sakin ve dengeli kalın; sergilediği dramın dışında durmaya çalışın.
- İyi bir örnek sergileyerek mantıklı, dengeli ve düşünceli davranış biçimini benimsemesine yardımcı olun.
- Olaylar yatıştığında ona, bu tür dramatik sahnelerin sizi nasıl olumsuz etkilediğini yargılayıcı ve eleştirici olmamaya çaba göstererek anlatın.

"Kaçma" Davranışları

1. Mağdur/olumsuz
2. Aşırı hassas/tepkisel
3. Kaçınan/iletişim kurmayan

1. Mağdur/olumsuz

Ergen çocuk:

"Yarısı boş bir bardak gibiyim. Hiçbir şeyi beceremiyorum. Dirençli olmalıyım, biliyorum, ama kendimde olup bitenleri değiştirecek gücü bulamıyorum. Korku, öfke ve panik duyguları arasında savrulup duruyorum; ancak birisi elimden tutup bana ne yapmam gerektiğini söylediğinde rahatlıyorum."

Yapıcı ebeveyn yaklaşımları:

- Bu eğilimler sürekli tekrarlanan olumsuz düşünce kalıpları ile güçlenir; dolayısıyla, "İşler niye hiç yolunda gitmez!" düşüncesine kapıldığında, ona işlerin yolunda gittiği bir deneyimi hatırlatın: "Hatırlıyor musun, o zaman her şey yolunda gitmişti..."

- Çocuğunuz olumsuz bir tespitle dikkatinizi çekmeye çalışmadan önce siz olumlu konuları (olay, kişi, hatıra, birlikte geçirilmiş zaman vs...) gündeme getirin.
- Başarısızlık korkusunu yenebilmesi için ona pratik olanaklar sunun; kendisini ilgilendiren basit sorumlulukları yerine getirmesini teşvik edin. Hemen devreye girmeyin; kendinizi tutun, hemen onu korumaya ve kurtarmaya girişmeyin.
- Çocuğunuzun çekingen ve pasif olmasının sorumlusu sıkıntıların ardından toparlanamaması, yeniden güçlenememesidir. Zorlu ve sıkıntılı durumların ardından kendisini yeniden iyi hissetmesine yardım edin.

2. Aşırı hassas/tepkisel

Ergen çocuk:

"Küçük bir olay damarıma basmaya yetiyor, insanlar beni hep ya üzüyor ya kızdırıyor ve duygularımı denetlemeyi bilmediğimden bu duruma tahammül edemiyorum. O kadar hassas ve kırılganım ki insanlar selam vermeye çekiniyor. Hep bir sorun çıkacağını düşünüyorum. Diğerlerinin duygularının pek farkında değilim."

Yapıcı ebeveyn yaklaşımları:

- Fırtınanın dinmesini bekleyin; verdiği tepkinin aşırılığını ona, ortalık yatıştıktan sonra, yumuşak bir dille anlatın. Daha uygun bir davranış biçimine nazikçe yönlendirin.
- Olaylar karşısında dengeli ve tutarlı tepkiler vererek örnek olun; farklı durumların farklı stres seviyesine neden olduğunu (arabanın anahtarını kaybetmek ya da bir araba kazasına karışmak arasındaki fark gibi) gözlemleme olanağı sunun.
- Duygu durumunu denetlemeyi öğrenebilmesi için duygularını anlatmaya, kendini ifade etmeye teşvik edin.

3. Kaçınan/iletişim kurmayan

Ergen çocuk:

"İnsanlarla kendi sıkıntılarım hakkında konuşmaktan hoşlanmıyorum; öyle bir durumda, özellikle yetişkinler bana sorular sor-

maya başladıklarında hemen odama kaçıyor, saklanıyorum. Çılgın hayaller kurarak, saatler geçirebilirim. Bazen o kadar umutsuzluğa kapılıyor, o kadar derin düşüncelere dalıyorum ki sorunların içinden çıkamıyorum. Genelde moralim bozuktur ama nadiren yardım isterim."

Yapıcı ebeveyn yaklaşımları:

- Çocuğunuza özel alan ve zaman bırakın, ama çevrenizdeki insanlar ile olabildiğince iletişim kurmasına çaba gösterin.
- Bilgisayar oyunu oynamak gibi yalnız başına yaptığı, onu diğerlerinden soyutlayan ve karamsarlaştıran etkinlikleri sınırlayın.
- Kişisel olmayan konularda sohbet açarak onu konuşmaya teşvik edin. Bunu sistemli bir şekilde uygulayarak kendini daha iyi ifade etmesine katkıda bulunun.
- Konuşmalarınızda eleştirici ve yargılayıcı söylemlerden kaçının; aksi takdirde kendisini de yargılıyor olduğunuz endişesiyle içine kapanabilir.

"Donakalma" Davranışları

1. Endişeli/kaygılı/yalnız
2. Aşırı yumuşak başlı/çekingen
3. Uyuşuk/sürekli halsiz
4. Küskün

1. Endişeli/kaygılı/yalnız

Ergen çocuk:

"Çok yalnız hissediyorum; beynimi yiyip bitiren şu sorunlara çözüm sunacak, yardım edecek kimseyi bulamıyorum. Hata yapmaktan ve sonunda işin içinden çıkamamaktan o kadar çok korkuyorum ki, hiçbir şey yapmıyorum. Bazen ne yapmam gerektiğini bilmiyor, felç olmuş gibi kalakalıyorum. İnsanlar benden bıkıyor, biliyorum, ama eyleme geçmek çok zor geliyor. Neşe maskesinin ardına saklanıp sorunları görmezden geliyorum."

Yapıcı ebeveyn yaklaşımları:

- Çocuğunuzla duyguları hakkında konuşun; sorunlar karşısında yanında olduğunuzu hissetmesini sağlayın.
- Davranışları ne kadar can sıkıcı olursa olsun rahatsızlığınızı saklayarak tepkilerinizi denetleyin; yoksa kaygıya ve korkuya kapılabilir.
- Kendi yaptığınız bazı hatalardan bahsedin; böylece bazen hata yapmanın doğal olduğunu anlasın.
- Özgüvenini güçlendirebilmesi için etkinliklere katılmaya teşvik edin.

2. Aşırı yumuşak başlı/çekingen

Ergen çocuk:

"Küçükken herkes bana bakıp, üstüme titrerdi. Bu yüzden içime kapandım. Annem hep eteğinin altına girmeme izin verirdi; insanlar bana baktıklarında ben de oraya saklanırdım. Genellikle konuşmazdım; nadiren konuştuğumda da o kadar utanırdım ki her seferinde bir daha konuşmamaya karar verirdim. Söyleneni yapar, sesimi çıkarmaz, başımı önüme eğerim; böylece kimsenin dikkatini çekmeden yaşarım."

Yapıcı ebeveyn yaklaşımları:

- Çocuğunuzun ön plana çıkacağı ve kendini ifade edebileceği küçük olanaklar yaratın.
- Kendisini savunmaya ve kendi kavgasını vermeye teşvik edin. Örneğin kardeşi ile yaşadığı bir çatışmaya müdahale etmeyin ve özerkliklerine saygı gösterin.
- Utangaçlığına vurgu yapmayın ve ilgi göstermeyin.
- Davranışlarının onu diğerlerine yabancılaştırabileceğini anlamasını sağlayın.

3. Uyuşuk/sürekli halsiz

Ergen çocuk:

"Bir şeyi deneyip, başaramamaktansa hiç denemem daha iyi; böylece işleri elime yüzüme bulaştırdığım için utanmak, kendimi

kötü hissetmek zorunda kalmam. En azından bu şekilde, umurumda değilmiş gibi davranıp ağır sorumlulukların altına girmiyorum."

Yapıcı ebeveyn yaklaşımları:

- Uyuşuklukla tembelliği birbirine karıştırmayın. Durumun korkudan mı yoksa umursamazlıktan mı kaynaklandığını anlamak için sezgilerinizi kullanın.
- İyi hissettiren etkinlik ve durumları teşvik edin; neşeli kalmaya ve olaylara iyimser bakmaya teşvik edin.
- Büyük hedefleri küçük görevlere bölün ve çocuğunuzu her görevden önce cesaretlendirin.
- Çocuğunuza küçük dozlarda övgü ve cesaretlendirme sunun ve onu zorlamayın.

4. Küskün

Ergen **çocuk:**

"Ne hissettiğimi ve ne istediğimi anlatamıyorum. Yüzleşme ya da çatışmalara hiç dayanamıyorum. Bazen önemsiz konulara takılıp günlerce kara kara düşünüyor, sorunu kafamda büyütüyorum. Herkes benimle uğraşıyormuş gibi geliyor. Ne hissettiğimi ifade edemiyorum ve bu bana öfkeli ve gücenmiş hissettiriyor."

Yapıcı ebeveyn yaklaşımları:

- Benzer bir davranışa kapılıp, küsüp, somurtmayın. Alaycı, iğneleyici yaklaşımlardan kaçınıp çocuğun olumsuz duygularını tetiklemeyin.
- Açık ve samimi sorular sorarak kendisini ifade etme olanağı verin. "İyi misin? Keyifsiz görünüyorsun. Yardım edebilir miyim? Bana sıkıntını anlatabilir misin; böylece durumu anlayabilirim."
- Açık bir şekilde ifade ettiği gereksinimlerini karşılamak ve yardım etmek için çaba gösterin.
- Açıkça ifade etmediği sürece sorunlarından başkalarının haberdar olamayacağını anlamasına yardım edin.

Bozuk davranışlar, huzursuz duygu ve davranışların kaynadığı kazanda yüzeye çıkarak patlayan kabarcıklardır. Çocuğunuzun gelişmekte olan kişiliğine olumlu etki etmek ve bu zorlu süreci iyi yönetmek için, gördüğünüz davranışların yanı sıra görünmeyen nedenlerin de farkında olmanız ve bunlara doğru tepkiler vermeniz gerekir. Davranışların altında yatan temel duyguları hatırlamak için 2. Bölüm'deki duygu çarkına tekrar göz atabilirsiniz.

Bölümün Anafikirleri

- Belirgin yanıt, tepki ve etkileşim örüntülerinin sonucunda kişilik ortaya çıkar ve diğerleri tarafından davranış olarak gözlemlenebilir.
- Kişilik ergenlik yıllarında biçimlenir; davranışsal alışkanlıklar yetişkinliğe hazır olan beyinde yavaş yavaş yerleşikleşir.
- Ergenlik çağı size, çocuğunuzun bazı kişilik ve davranış özelliklerini gözlemleyip, gerekli düzeltmeleri yapmak için fırsat sunar.
- Davranışlar karşısında verdiğiniz tepkiler onları ya daha güçlendirir ya da zayıflatır.

V

Ergenlerin Davranış, Alışkanlık ve Uğraşıları: Normal Olan Ne, Ne Zaman Endişelenmeliyim?

> Ergenler sürekli mücadele edecek bir şeyler ararlar... Bu, hiç değilse onlara şikâyet edebilecekleri bir şey verir. Dolayısıyla, ebeveynler taviz verdikçe, ergenler de umutsuzca, tepki çekecek bir davranış türü aramaya mahkûm olacaklar, anne ve baba belli bir duruş sergileyene ya da çocuk evi yakana kadar gerilim ve çatışma artacaktır.
>
> John Cleese ve Robin Skynner, *Aileler ve Onlarla Yaşamanın Yolları*

"Allah aşkına, neden böyle davranıyorlar?" Ebeveynler bu soruyu kuşaklar boyu kendilerine çaresizce sorup durdular. Beyindeki değişimler üzerine son dönemde yapılan araştırmalar, duygusal çalkantıların, davranış değişikliklerinin, belirsizliklerin ve çatışmaların ergenlik yıllarında neden kaçınılmaz olduğunu açıklıyor. *Bu bölümde ergenleri normal deneyimlere sevk eden şeyleri anlamaya çalışacak ve bunların bazen nasıl daha büyük sorunlara dönüşebildiğinden bahsedeceğiz.*

Toplumun ilgisi ağırlıklı olarak depresyon, öfke, bağımlılık ve sosyal beceri eksikliği gibi ergen sorunlarına yoğunlaşmaktadır. Hep suçun kimde olduğu sorgulanır.

- Ebeveynlerin hatası mı? Yoksa
- Suçu hükümet politikaları ve eğitim sisteminde mi arayalım?
- Medya ve internet mi asıl sorumlu? Ya da
- Alkol, haplar, sağlıksız gıdalar ve sigarayı bu kadar kolayca ulaşılabilir olarak sunan şirketler mi acaba?

Hatalara ve bunların sorumlularına odaklanmak endişe ve stresi artırmaktan başka bir işe yaramaz. Ne yapacağını ve neyi suçlayacağını bilmez bir durumda olmak insanların sorumluluk almasını, konuyu derinlemesine anlamaya çalışıp çözüm üretmesini engeller. Bir başka deyişle; çabamızı yanlış yönde harcamaktayız.

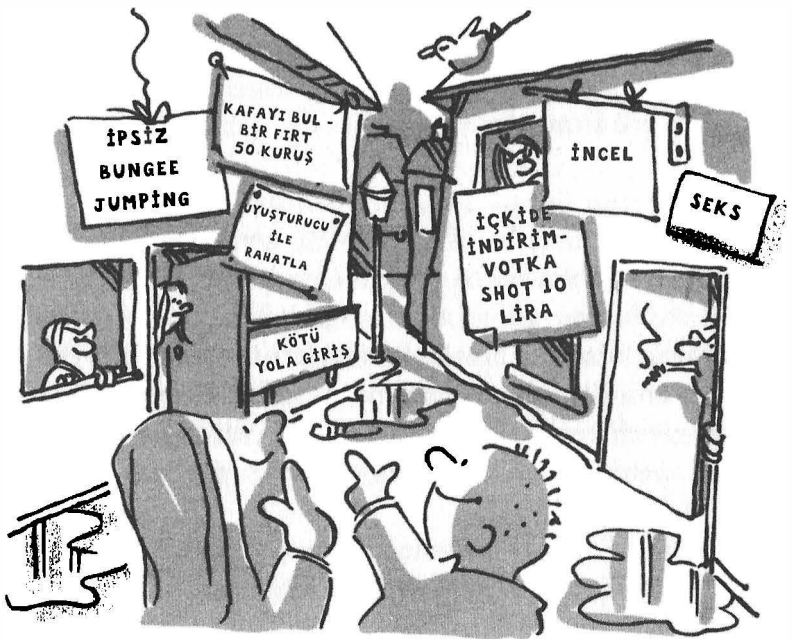
Size tavsiyemiz 6. ve 7. bölümlerde değindiğimiz sorunlu ergen davranışlarına dikkatlice göz atmanız, çocuğunuzun duygusal sıkıntıları (örneğin; kaygı, öfke) ve kişilik zayıflıkları (örneğin; küskün, yüzleşen-zıtlaşan, bakınız 4. Bölüm) arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışmanızdır. Böylece ergenlerin (akran baskısına boyun eğmek, alkol ve internet bağımlılığı gibi) alışkanlık ve eğilimlerinin aslında ne olduğunu görmek mümkün olacaktır. Bunlar başa çıkma stratejileridir. Her taraftan ateş altındayken, ki ergenler genellikle bu durumdadır, çöküş zayıf noktadan başlar.

Bu bölümde, ergenlerin yöneldiği yanlış yolları (bağımlılık gibi) irdeleyecek ve ergenliğin neden bazıları için sorunlu, bazıları için ise rahat bir süreç olduğunu anlamaya çalışacağız. Hem kendi durumunuzu hem de çocuğunuzunkini değerlendirebilmenize ve bu sayede aranızdaki etkileşimi sağlıklı bir şekilde dengeleyebilmenize yardımcı olacağız. Bir alışkanlık temel bir soruna dönüşmeden önce davranışsal eğilimlerde birçok belirti gözlemlenir. *Neler olduğunu anlayabilmek için beynin ödül merkezini ve dopamini daha yakından inceleyeceğiz; çünkü bu ikisi hem problemin kendisi hem de çözümüdür.*

Ergen Beynini Dengelemek ve İnce Ayar Yapmak

Yetişkinliğe giden yolda, sinir hücrelerinin yapılanması sürerken, bir madde ergenlerin beyni için en önemli unsur olarak öne çıkar. Bu madde "mucize ilaç" olarak da adlandırılan dopamindir (bkz. s. 27). Ergenler birçok yeni şeyi deneyimler. Öğrenmek için, beynin sinir hücreleri (nöronlar) arasındaki bağı harekete geçiren sinir iletici (nörotransmiter) dopamine gereksinim duyarlar. Ergenler biyolojik olarak bu mucize ilacı elde etmeye programlanmışlardır; bu ya iyi kaynaklardan ya da kötü kaynaklardan ve zararlı eylemlerden olacaktır.

Ergen çocuğunuz strese kolayca teslim olmaya eğilimli ise ve alışılmıştan daha çok sıkıntı ve sorunla başa çıkmaya çalışıyorsa "yoyo kimyasallarının" (kendini toparlamasına yardımcı olacak iyi kimyasalların) dengelenmesi gerekiyor olabilir. Öte yandan, eğer yaşam deneyimleri ve doğal kişiliği duygusal olarak dengeli



kalmasına yetiyorsa tehlikeli bir durum yoktur. Az ya da çok, ergenlerin tümü belli ölçüde savunmasız ve hassastır; sizin yakından izlemeniz gereken çocuğunuza özgü huzursuz (kaygılı ve endişeli) davranışların seviyesidir. Kimyasal ve duygusal dengeyi bulmaya çalışırken baştan çıkmaları ve yanlış yollara (yanlış arkadaşlar, alkol, uyuşturucu, sigara, seks, bilgisayar oyunları, kumar, pornografi) sapmaları olasıdır.

Ödül Merkezi: Büyük Zevklerle Ödüllendirilmek

Bu biyolojik dürtünün kaynağı beynin ilkel ve bilinçaltı bölümlerinde bulunan ödül merkezidir. *Yani bu dürtü, mantık ve düşünceden değil, bilincin dışında işleyen içsel bir süreçten doğar.* Ergen çocuğunuz özgün, riskli ve heyecan verici deneyimlere yöneldiğinde ödül merkezi devreye girer ve iyi hissettiren dopaminle dolar. Yemek, seks, para kazanmak ve başarılı olmak gibi deneyimler ödül merkezini ateşleyerek ergen çocuğun beyninin güdülenmesini ve uyanık kalmasını sağlar. Bu güdünün olumsuz tarafı, ödül merkezinin yüksek riskli eylemlerle de (kumar oynamak, alkol ve uyuşturucu kullanmak gibi) tetiklenebilmesidir.

Birçok Hünerli Dopamin

Bu yap-bozun önemli parçalarından biri de ödül merkezinin zevk veren eylemlerle harekete geçmesi, ama yakıtının dopamin olmasıdır. Dopamin, ergen çocuğun iyi hissetmesini sağlayarak istek ve coşkusunu artırır, onu ayağa kaldırıp harekete geçirir. Bulundukları ortamda biyolojik dürtüleri sistemi ateşleyecek deneyimleri otomatik olarak taramaya başlar. *Kısacası, biyolojik doğaları gereği ergenler, olumlu ya da baştan çıkaran, olumsuz eylemler aracılığıyla sistemlerindeki dopamini etkinleştirme eğilimindedirler.*

Dopamin, dingin ve uyumlu davranış yapısının temel taşıdır. Doğru dopamin seviyesi ergenlerde şu etkileri yapar:

Meraklı ve uyanık olmak:

Mağarada yaşadığı dönemde insanoğlunun koku alma duyusu çok hassastı ve bu duyu onun arama, hayatta kalma, keşfetme ve öğrenme güdülerine yol gösterirdi. Bu eylemlerin ödülü ise dopamin ve yarattığı iyi olma hissi idi. Henüz korteks (Beyin 3), karmaşık stratejiler, mantıksal düşünme ve planlama becerisi ile devreye girmemişti. Bugün, bağımsızlık yolunda ilerleyen ergen çocuğunuzu aramaya, deneyimlemeye ve keşfetmeye iten hâlâ aynı güdüdür.

İyi davranmak:

İnsan; korku, öfke ve acıyı gizleme ve görmezden gelme becerisine sahip olan tek memelidir. Üzgün olduğumuzda özel birisini arayarak ya da bizi oyalayacak bir aktiviteye katılarak sistemimizdeki dopamin seviyesini yükseltebilir ve yeniden neşelenebiliriz. Diğer hayvanlar bunu yapamazlar. Onların duyguları daha şeffaftır ve verdikleri ani tepkilerle bu duyguları açıkça sergilerler (korkup sinen köpek, yerinden fırlayan at vs...). İnsan, Beyin 3 (korteks) sayesinde içgüdüsel duyguları bastırmayı, dürtüleri denetleyebilmeyi ve mantıklı düşünmeyi öğrenebilir. Bunlar bizi dingin ve iyi davranışlara yönlendiren beyin işlevleridir. Buna rağmen kortekste sürmekte olan yapılanmanın ergen çocuğumuzun sağlıklı karar vermesini ve davranışlarını denetleyebilmesini zorlaştırdığını unutmamalıyız.

İstekli ve hevesli olmak:

Ergen çocukların enerji, istek, heves ve öğrenme becerilerini artıran; heyecan verici, yeni deneyimlere duydukları merak, ilgi ve bu deneyimlerden aldıkları zevktir. Bunların tümü dopaminle beslenir. Çocuğunuz okulda odaklanabilmek, dikkatini verebilmek ve öğrenmekten zevk alabilmek için dopamine gereksinim duyar. Can sıkıntısı, ilgi eksikliği, bir konu ya da öğretmene beslediği nefret dopamin seviyesinin düşüklüğünün kesin belirtileridir.

Uyumlu olmak:

Sadece yapılan eylemler değil, iyi ve yakın ilişkiler (örneğin anne ve baba ile) içinde olmak da dopamin seviyesini yükseltir ve

iyi hissedilmesini sağlar. Bebekler, hayatta kalabilmek için anne ve babalarıyla bağ kurmaya ve onları mutlu etmeye programlanmışlardır. Ebeveynlerle yakın bağ içinde olmak küçük yaşlardan itibaren dopamin salgılanmasını sağlar. Ama durum ergenlik çağında karmaşık bir hal alır; çünkü çocuk hem anne ve babadan bağımsız olma gereksinimi duyar hem de dopaminin tetiklenmesi için onlarla uyumlu ve yakın bir ilişkide olmalıdır. Çocuğunuzla evde yakın ve uyumlu bir etkileşim içinde olmanız, onun gelecekte kuracağı yakın ilişkilere de olumlu yansıyacaktır.

İyi Hissetmek

İyi hissettiren "kaliteli" dopamin fiziksel etkinliklerden, eylem ve enerji içeren deneyimlerden gelir. "Düşük kaliteli" dopamin ise televizyon izlemek, bilgisayar oyunu oynamak, kumar oynamak ya da içki içmek gibi hareketin az olduğu etkinliklerle vücutta üretilir, ama etkisi uzun sürmez ve çabuk tükenir (6. ve 7. bölümlerde buna değineceğiz). Bu tür aktiviteler kısa vadede iyi olma hissi yaratırlar; ama uzun vadede bunların etkisi bağımlılık olacaktır.

Oyunbozan Anne ve Babalar!

Anne ve babanın tutumlarının ergen çocuğun davranışlarını olumsuz etkileyebileceğini tekrar vurgulamakta yarar görüyoruz. Ergen çocuğa verilen "ince ayar" tepkilerine 8. Bölüm'de değineceğiz; ama şimdilik şunları hatırınızda tutun:

- Ergen çocuğumuz bizimle arasına psikolojik mesafe koymaya çalışırken biz ebeveynler kaçınılmaz olarak onların "düğmesine" basarız; yani sadece çevrelerinde bulunmamız bile onlar için bazen kışkırtıcı, sıkıntı vericidir. Söylediklerinize ve onlarla konuşma biçiminize dikkat ederek çocuğunuzun daha asi bir tavır sergilemesini önlemeye çalışın.
- Bulundukları aşırı hassas durumda ergenler kolaylıkla kortizolun egemenliğindeki huzursuz bir ruh haline (rahatsız/korkmuş/kafası karışık/öfkeli) savrulabilir. Bu durum bü-

yük önemi olan dopamini bastırarak yaşadıkları stresi ve rahatsızlıkları şiddetlendirir.

- Ebeveyn olarak çocuğumuza güven kaynağı olmalıyız; ama bir sebeple (örneğin çocuğun kabul edilmez bir davranışı sebebiyle) bu kaynağın kuruması onlarda duygusal çöküntüye neden olabilir.
- Çocuklarına mantıkçı bir algıyı ve dünyanın gerçeklerini aşılamak adına ebeveynler yaşamın eğlenceli yanını yok edebilir.
- Ebeveynlerin onaylamayan, beğenmeyen tavırları sürekli yansıtması çocuğun en küçük eleştiriye bile aşırı duyarlı hale gelmesine yol açar. Bu durum çocukta ya isyana ya da doğal olmayan, aşırı bir uyum gösterme ihtiyacına neden olabilir.

Doğru Alışkanlıkları Kalıcı Kılmak

Eğer her şey yolunda giderse, ergen çocuğumuz iyi hissettiren dopamin gereksinimini spor yapmak, Shakespeare okumak, görecelik kuramını anlamaya çalışmak, odasını toparlamak, arkadaşları ile keyifli bir oyun oynamak gibi arzu edilen eylemlerle karşılar. Ama ergenlerin çok azı ebeveynleri ile çatışmaya girmeden, her konuda uyum gösterir. Evde bu denli uyumlu bir ilişki kurulduğunda, beyin kimyasalları ideal dengede olur, ödül merkezi etkili çalışır ve çocuğun davranışları örnek gösterilecek hale gelir.

Ergenler Neden Bu Kadar Farklılık Gösterir?

Ergenlerin neden birbirlerinden bu kadar farklı olduklarına bakalım: Ergenlerin büyüme sürecinde iyi ya da kötü, her şeyi deneyimlemesi doğaldır. Ama bazı ergenler deneyimlerinde güvenli ve tehlikesiz bir yolda ilerlerken, diğerleri neden kaygan ve tehlikeli yollarda bağımlılık yapan davranışlara yönelir? Bu, bizim için zorlu ve hayal kırıklıkları ile dolu bir dönem olabilir; çünkü ergen

çocuğumuz seçimlerinin ve eylemlerinin çoğunda öngörme ve doğru yargılama becerisinden yoksundur. *Ergenlik süresince mantığın işlediği kortekste (Beyin 3) gerçekleşen büyük onarımı ve yeniden oluşumu göz önünde bulundurabilirsek, bize anlamsız görünen durumların bilinçli seçimler olmadığını belki daha iyi anlayabiliriz.*

Duygusal Duyarlılık

Günümüz dünyasını ağırlıklı olarak yönlendiren dış baskılar ergenlerin deneyimlerinde de belirleyici rol oynamaktadır. Bu dış baskılar bazılarının stres kimyasalları seviyesini ayarlayabilme yeteneğini altüst eder. Baskının yüzeyde görünmeyen nedenleri şunlardır:

- Akademik başarı, rekabet/yarış, sportif başarı, başarısızlık korkusu.
- Hayal kırıklığı potansiyelinin büyüklüğü/gerçekçi olmayan hedefler, ısrarcı/aşırı kontrol edici ebeveynler, abartılı beklentiler.
- Materyalist algı/eşyaya düşkünlük, medya/moda/yapay mükemmeliyet algısı.
- Pornografi/seks tanrı ve tanrıçaları, ilişkilere dair hayalci inançlar/performans.
- Sosyal medya/evrensel popülaritenin gerçekdışı idealleri ve sosyal aidiyete bağlı kaygı.
- Akran baskısı – "Herkes yapıyor, ben neden yapamayayım?"
- Geleceğe dair belirsizlik/beden imgesi/kimlik/kariyer.
- Çelişkili ve karmaşık kuralların ve sınırların olduğu ev ortamı/cezalar, karma ailelerde yaşanan güvensizlik.
- Stresli/boşanmış/parasal sorunlar ve orta yaş bunalımı ile meşgul ebeveynler.

Günümüz ergenlerinin vücut biyokimyasalları bir turnusol duygu deneyi ile ölçülse, stresli çocuklarda düşük dopamin/yüksek kortizol, özgüvenli çocuklarda ise yüksek dopamin/düşük kortizol seviyeleri gözlemlenir.

Duygusal Direnç

Huzursuz duygu ve davranış seviyelerinin, dolayısıyla direnç eşiklerinin farklı olması, yaşam deneyimleri ve kişisel geçmişlerin farklılığının sonucudur.

Değişim ergenlerin huzurunu kolayca kaçırır; örneğin: Yeni bir okula başlamak/okuldan ayrılmak, yeni mücadeleler/gelecek ile yüzleşmek, yeni arkadaşlar edinmek, kimlik geliştirmek, büyümek, boşanma, yeni bir eve taşınmak, doğumlar/ölümler... Bu durumlarla karşılaşan ergen çocukların kendine zarar verme ya da yeme bozukluğu gibi uç noktadaki başa çıkma stratejilerini benimsemeleri kaçınılmaz değildir; ama daha savunmasız ve zayıf olacakları bir gerçektir.

Başa Çıkma Yöntemleri ve Tekrar İyi Hissedebilmek

Stres şiddetlendiğinde en dengeli, en aklı başında ergen çocuk bile durumla başa çıkabilmesini, daha iyi hissetmesini sağlayacak etkinliklerin arayışına girişir. Bu etkinliklere "başa çıkma stratejileri" diyoruz. Bu stratejilerden bazıları, örneğin spor yapmak, müzik dinlemek, arkadaşlarla keyifli bir sohbet etmek, yararlı ve sağlıklı olabilir. Hap kullanmak, içki içmek ya da yeme alışkanlığını değiştirmek gibi bazı başa çıkma stratejileri ise zarar verir.

Bilinçaltındaki bu "başa çıkma stratejisi" arayışı, iç biyokimyasal dengeyi sağlama çabasıdır; dolayısıyla çocuğunuzun duygusal gereksinimlerini gözlemlemeli ve anlamaya çalışmalısınız. Bu, zorlu ve stresli bir iş gününün ardından bir bardak şarap, kaliteli bir çikolata, keyifli bir yürüyüş ya da sıcak bir sarılmanın yaptığı olumlu etkiyi arayışımız gibidir. Yetişkinler gibi çocuklar da gereksinim duydukları başa çıkma stratejileri ve zararlı olanlara duyarlılıkları açısından farklılıklar gösterir; dolayısıyla onların tercihlerini anlamaya ve uyum sağlamaya çalışmalıyız. Örneğin; gergin, içedönük ergen bir kız çocuğun sıkıntısını delikanlılarla bara gidip, sarhoş olup, polis tarafından tutuklanarak ve geceyi nezarethanede geçirerek dışa vurması pek olası değildir. Onun başa çıkma stratejisi,

daha çok içine kapanarak yalnızlığı seçmek olacaktır. Aynı şekilde, atletik, sporcu bir ergen erkeğin duygusal acısını uyuşturmak için kendisine gizlice zarar vermesi de pek olası değildir. Onun başa çıkma stratejisi büyük olasılıkla dışa yönelik olacaktır.

Hormonal Kaos

Ergenlerin buluğ çağında bindikleri "hormonsal hız trenini" gözünüzde canlandırın. Testosteron ve östrojen hormonları kilit etkenlerdir ve artışları duygusal dengenin bozulmasında önemli rol oynar. Östrojen kızlarda, dopamin ve oksitosin üretimini artırır. Bu bir sorun değildir; ama biyokimyasal dalgalanma serotonin seviyesini de yükseltecek ve kızınızın daha huysuz olmasına yol açacaktır. Erkeklerin cephesinde de durum benzerdir: Ergen erkeklerde saldırgan davranışları engelleyen serotonin seviyesi doğal olarak düşüktür. Bunun yanı sıra, yükselen testosteron seviyesi erkek çocukların saldırgan davranış biçimlerini tırmandırır; hem uyuşukluğa hem de sekse ve yüksek risk taşıyan eylemlere daha çok ilgi duymalarına neden olur. Testosteron ayrıca konuşma ve sosyalleşmeyi engelleyerek ergen erkeklerin huysuz ve somurtkan olmalarına yol açar.

Sadece Genler Yüzünden Değil!

Aynı DNA havuzundan bile olsalar, çocukların genetik eğilimleri farklılıklar gösterir ve bu farklılıklar aşağıdakilerin seviyesini de etkiler:

- Anksiyete (kaygı) toleransı (stres/panik taşma noktası)
- Duygusal dayanıklılık (duyarlılık)
- Kendini toparlayabilme becerisi (sıkıntılardan çıkıp tekrar iyi hissedebilme)
- Hormonlar (ruh halinin iniş ve çıkışı)
- Dopamin seviyesi (iyimser coşku ve şevk/iyi hissetmek)
- Odaklanma ve öğrenme becerisi (dikkat sorunu)
- Rahatlık ve güvence gereksinimi (ilgi beklentisi)
- Bağımlılık eğilimi

Çocuğunuzu bu unsurlar bağlamında değerlendirmeniz size çok önemli ipuçları verecektir.

Günümüzde bir çocuğun bağımlılığa karşı zayıflığı yüzde 50 genetik nedenlere, yüzde 50 koşullar, arkadaş grubu ve medya baskısına bağlı kabul edilmektedir. Doğa/yetişme dengesi nasıl olursa olsun, her çocuk özdenetim mekanizmasını yaşamın içinde riskler alarak ya da mutluluk ve zevk arayışında deneyimleyerek geliştirir.

Deneyimleme ve Risk: Konfor Bölgesinin Dışına Güvenle Çıkmak

Peki, ergen çocuklar risk/güvenlik/ödül dengesini nasıl tutturabilirler? Daha geniş bir dünyaya doğru adım adım ilerlerken öncelikle iyi hissetmeleri, özgüvenli olmaları ve yüreklendirilmeleri gerekir. Evden ayrı zaman geçirmek, yeni arkadaşlar edinmek, farklı bir okula başlamak, seyahat etmek, cinsellik, araba kullanmak, üniversiteye gitmek, yeni bir iş gibi farklı ve özgün deneyimler onlara sağlıklı gelişim olanağı sunar. Bunları başarılı bir şekilde deneyimlediklerinde vücutları ödül olarak dopamin üretir. Böylece daha iyi hisseder, yeni deneyimlere girecek beceri ve özgüveni kendilerinde bulabilirler.

Gereken İlgi ve Dikkati Göstermeden İlerlemek

Bazı ergenlerin deneyimleme ve risk alma dürtüleri müthiş bir hızla ivmelenen ve frenleri tutmayan bir arabayı kullanmaya benzetilebilir. Dopamin (ve testosteron) çok hassas bir gaz pedalı gibi işlerken, beynin kimyasal freni olan serotonin, seviyelerin düştüğü buluğ çağında işlevini korumaya çabalar.

Ama geceleri uyumamak, alkol ve sigara kullanmak gibi kötü alışkanlıklara kapılmaları da olasıdır. Bu tür bazı etkinliklerin kendilerini "mucizevi" bir şekilde daha iyi hissettirdiğini, sorunlara karşı

duyarsızlaştırdığını ya da sosyal kaygı ve baskı gibi temel duygusal rahatsızlıklarla başa çıkmalarına yardımcı olduğunu keşfedebilirler.

Ergen çocuğunuz kolay bunalıyor, huzursuz bir ruh halinde takılıp, çıkış yolunu bulmakta zorlanıyorsa, iç huzura ulaşmak için yanlış eylem ve stratejileri benimseyebilir.

Stresi Azaltan Alışkanlıklar ve Sağlıklı Başa Çıkma Stratejileri

Yetişkinliğe giden yolculuk nadiren rahat ve sorunsuz geçer; ergenler bu süreçte karşılaştıkları sorunlara karşı sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmek zorundadırlar. Temelde yaşadıkları en büyük duygusal sıkıntı, sizin de bileceğiniz üzere, yaşam ve gelecek ile ilgili kaygı ve korkularıdır. İyi görünebilirler; ama genellikle iç dünyalarındaki fırtınaları bir maskenin ardında gizliyorlardır. Bu zorlu dönemde, alışkanlık olarak benimseyip, gerektiğinde faydalanabilecekleri sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirebilmeleri çok önemlidir.

Vücuttaki biyokimyasalların seviyesini dengeleyerek stres seviyesini düşüren, olumlu duyguları artıran, belirsizliklere rağmen sakin kalabilmeyi sağlayan, gelecek ile ilgili kaygıları azaltan birçok etkinlik vardır. Daha iyi hissetmenizi ve sorunlarla başa çıkabilmenizi sağlayan bu etkinlikler genellikle:

- İyimserlik hissini artırıp, stresi bastırarak duygusal dengeyi sağlar.
- Ödül sistemini programlayarak doğal bir alışkanlık haline dönüşür.
- Olumlu aktivitelerin gelecekte de tercih edilecek alışkanlıklar olarak pekişmesini sağlar.

Stresi dindiren, baskılar ve baskıların duygusal etkileri ile başa çıkmayı kolaylaştıran sağlıklı yöntemleri keşfetmesi için çocuğunuza yardım edin. Kendilerini iyi hissettiren eylemleri ve stratejileri tanımak, çocukların ruhsal ve duygusal durumlarını dengeleyecek iyi kimyasalları üretebilmelerini sağlar. Bu sayede enerji ve istekleri yükselir, sakin hissettikleri, daha az kaygı, korku ve öfke duydukları dingin bir sistemde kalabilirler; yaşamın iniş çıkışlarına karşı dirençleri artar. Stresle başa çıkmak için kullandığınız sağlıklı yöntemleri yapıcı bir yaklaşımla anlatarak çocuğunuza yol gösterebilirsiniz.

- Yardım istemek ve almak önemlidir; bu sayede yararlı öğütler alınabilir ve sorunlar çözülebilir.
- Farkındalık ve meditasyon, âna odaklanarak ve nefes alışı düzenleyerek kaygıları azaltabilmeyi, dolayısıyla rahatlayabilmeyi kolaylaştırır.
- Hayvan beslemek yatıştırıcı etki yapar; sorumluluk ve şefkat hislerini güçlendirir.
- İlgi çekici ve zorlayıcı etkinlikler motivasyonu artırır, "yapabilirim" güveni yaratır.
- Yaratıcılık gerektiren eylemler beynin tüm bölgelerini çalıştırır ve olumsuz düşünceleri dağıtır.
- Hayır işleri ve gönüllülük esasına dayalı etkinlikler empati (duygudaşlık) becerisini artırır ve tatmin duygusu yaratır.
- Sosyalleşme, aile dışındakilerle de bağ ve iletişim kurabilme becerisini geliştirir.
- Sohbet etmek, sorunları ele alabilmeyi sağlar ve duyguların birikmesini engeller.
- Müzik, rahatlatır, kaygılardan uzaklaştırır ve kendini ifade etme olanağı sunar.
- Sakin bir ortamda yalnız kalmak stres kimyasallarını düşürür, zihni rahatlatır.
- Spor yapmak iyi hissetmeyi sağlayan endorfinlerin salgılanmasını sağlar, enerjiyi artırır ve stresi düşürür.
- Düzenli ve kaliteli uyku, stres seviyesini düşürür ve iyi hissettirir.
- Takım sporları sosyal bağ kurabilme becerisini geliştirir, duygusal birikintinin boşaltılabilmesini sağlar.
- Aile içinde oynanan oyunlar bağları güçlendirir, özdenetim becerisini geliştirir ve eğlenceli zaman geçirilmesini sağlar.
- Açık havada zaman geçirmek iyi hissettirir.
- Mantıklı hedefler belirlemek olumsuz hisleri ve hayal kırıklıklarını önler.
- Bir işte çalışmak, amaç sahibi olma ve parasal ödül algısı yaratır.
- Ailece yenen yemekler sosyal bağ kurma, olumlu etkileşim ve doğal tartışma olanağı sunar.

Doğru Tavrı Takınmak

Ergen çocuğunuzla yaşadığınız zorlu dönemlerin, çatışmaların ve sorunların arkasından sular duruluyor, yaşamınız yeniden dingin bir akışa kavuşuyorsa endişelenecek bir şey yoktur; çünkü çocuğunuz kararsız bir sistem içinde takılı kalmıyor, kendisini toparlayıp dengeli bir sisteme dönebiliyor demektir.

Önemli olan, tüm davranışların altında duyguların yattığını hatırlamaktır. Huysuzluk, asilik, sürekli talepkâr ya da kaba olmak gibi olumsuz davranışlar aşırı duygusal birikimin belirtileridir. Bunun sonucunda ebeveynler kötü davranışlara odaklanır. Ama kötü davranışların size neler olduğu konusunda önemli bilgiler verdiğini unutmamalısınız. Bildiğiniz gibi çocuğunuz da içgüdüleriniz de paha biçilmez değerdedir.

Sinyalleri Algılayabilmek

13, 14, 15 yaşlarındaki ergenler sorunlu davranışlar sergilemeye başladığında, iniş çıkışların doğal olup olmadığını ya da başka nedenlerden kaynaklanıp kaynaklanmadığını anlamak, özellikle ilk çocuklarda, zordur. Bir çocuğun sessiz ve sakin olması her şeyin yolunda olduğunu göstermez. Aynı şekilde, bir çocuğun huysuz ya da asi olması endişelenmeyi gerektirecek sorunların kesin belirtisi değildir.

Durumun endişelenmeyi gerektirip gerektirmediğinin göstergesi genellikle davranışların şiddeti ve sıklığıdır. Bazı unsurlar sürekli olarak belli tepkileri tetikliyorsa, endişelenilmesi gereken, bu durumun bir alışkanlık olarak beyinde yer etmesi olasılığıdır.

Derli Toplu Bir Odada mı Yaşıyorlar?

2. ve 4. bölümlerde değindiğimiz gibi, ergenlerin gelişmekte olan zihinleri dingin ve kararsız davranış sistemleri arasında bir o tarafa, bir bu tarafa savrulabilir. Çocuğunuzun odasının durumunu ruh halinin yansıması olarak görebilirsiniz.

- **Son derece düzensiz, giysiler her tarafa saçılmış, kirli çamaşırlar halıda kök salıyorsa.** Çocuğun odasına girmekte zorlanır, onunla konuşmayı başaramazsınız; çünkü öğlene kadar uyur, gece siz yattıktan sonra eve gelir ve karşılaşmaktan kaçınmak için her yöntemi denerler. Tavırlarıyla "yakalarsan konuşuruz" der gibidir; sorumluluklarını ve iletişim kurma çabanızı yok sayar.

Ya da,

- **Son derece düzenli, saplantılı derecede derli toplu; tüm eşyalar dolaplara yerleştirilmiş** ve **dolap kapakları sıkıca kapatılmış.** Her yer tertemiz, yatakta bir kırışıklık bile görünmüyor. Çocuğunuz, "Benden bekleneni yapmamak çok korkutucu olurdu," demektedir; düzensizlik sonucu kontrolü yitirme korkusu taşır.

Birinci yatak odası "kontrolden çıkmış" bir zihin yapısını, ikincisi ise "aşırı kontrollü" bir zihin yapısını ifade eder. Her iki durum da güvensizlik ve korku duygularını gizlemeye yönelik dışavurumlardır.

Durumu Değerlendirmek

Tüm duyularınızın tetikte olmasının yanı sıra, çocuğunuzun yaşadığı dünyayı enine boyuna tartmanız da gerekir. 6-18 yaş aralığında çocuğu olanlar kendilerinin ya da çocuklarının yaşadığı şu sorunları tanıdık bulacaktır:

- Kaygı (anksiyete)
- Başarısızlık korkusu
- Başarı baskısı
- Ani ve büyük değişiklikler
- Stres
- Depresyon
- Akranlarla kaynaşmak ve onlara ayak uydurmak
- Huysuzluk
- Kabalık/saygısızlık gibi davranışlar
- İşbirliğine kapalı olmak, uyuşukluk
- Halsizlik
- İmaj merakı (medya güdümlü)

- Maddiyatçılık
- Para
- Kendini koyuverme
- Sınırlar/cezalar
- Alkol
- Uyuşturucu
- Yeme alışkanlıkları
- Pornografi
- Ekran bağımlılığı

Bu, gündelik hayatta yüzleştiklerimizi hatırlatan ve bizi kendimize getiren bir listedir. Kendiniz, çocuğunuz ve çevresi için endişelenmenizi gerektirecek bir unsur olup olmadığını anlamanıza yardımcı olacaktır.

Ebeveyn olarak ben

Öncelikle kendinizden başlayarak, "Ben ne durumdayım?" sorusuna yanıt arayın; çünkü sizin durumunuz (örneğin; boşanma, taşınma, iş, yeni bir eş, yeni bir okul, parasal ve sağlıkla ilgili durumlar vs.) çocuğunuzu doğrudan etkiler. Yaşadığınız sarsıntıların şiddetini "Richter Ölçeğinde" anlayabilmek için aşağıdaki soruları kendinize yöneltin:

- İş/ev hayatı dengesini kurabiliyor muyum?
- Strese giriyor muyum? Duygu durumum yakınımdakileri etkiliyor mu? Bir başka deyişle; virüsü aileme bulaştırıp herkesi hasta ediyor muyum?
- Ergen çocuğumun davranışları normal ve kabul edilebilir, yani hoş görebileceğim bölgede mi?
- Çocuğumu hayal kırıklığı, üzüntü ve zorluklardan korumaya çabalıyor muyum?
- Kararlı olmam ve onu durdurmam gereken durumlarda çocuğumun yaptığı yanına kâr kalıyor mu?
- Tehlike çanları çalıyor mu? Çocuğum sık sık baştan çıkıp yanlış yollara sapıyor mu?
- Çocuğumun gereksinimlerini karşılayabiliyor muyum?

Çocuğum

Bunların ardından sormanız gereken, "Çocuğumun durumu nedir?" sorusu olacaktır. (Örneğin; baskı altında, sıkıntıda, bocalıyor, depresyonda, ani ve büyük değişiklikler, travmalar, hayal kırıklıkları, korku, utanç, endişe, öfke yaşıyor vs.) Kendinize şu soruları yöneltin:

- Çocuğumun dünyasında neler oluyor?
- İşler yolunda gitmediğinde sorunlarla başa çıkabiliyor mu? (Yoksa somurtuyor ya da ayaklarını yere vurup, bağırıp çağırıyor mu?)
- Çocuğum sorunların üstesinden gelebilmek için kendini uyuşturuyor, duygusal acıdan kaçıyor ya da onu görmezden mi geliyor? (Örneğin; bilgisayar oyunları, Facebook ya da eğlenceye mi sığınıyor?)
- Sıkıntısını azaltabilmek ve moralini yükseltmek için çocuğum neye eğilim gösteriyor? (Örneğin; diet yapmak, alkol kullanmak, asi tavırlar...)
- Sorumluluk alarak kendi başının çaresine bakabiliyor mu?

Çevresel etkenler: Ev ve okul

Çocuğunuzun dünyasını düşünün. Aşağıdaki durumlar onun için geçerli mi?

- Yaşamı/kararları/sorunları kendi kontrolünde değil mi?
- Sınırları ve kuralları kabul edemiyor mu? (Örneğin; kurallara isyan ediyor mu?)
- Akranları arasındayken özgüven eksikliği/ayak uyduramama/dışlanma yaşıyor mu?
- Uyum sağlama konusunda akran baskısına karşı zayıf ve savunmasız mı?
- Değişiklik/yenilgi sonucu üzgün, kızgın ya da korkmuş durumda mı? (Örneğin; boşanma, yeni ev, yeni okul, arkadaşlar...)
- Aşırı korunmuş ve bağımsız olarak kendi ayakları üstünde durma becerisinden yoksun mu?
- Meşgul ebeveynler tarafından ihmal edilmiş mi?
- Haksız bir şekilde baskıya uğruyor, kontrol ediliyor ve eleştiriliyor mu?

- İstenen düzeyde (iş/görünüş/başarı bakımından) değil mi?
- Büyüme ve iş seçimi konusunda endişeli mi?
- Bir travma/kaza/hastalık sonucu spor yapamamaya bağlı depresyon yaşıyor mu?
- Kaçma gereksinimi duyuyor mu? (Örneğin; bilgisayar ya da Xbox oyunlarına sığınıyor mu?)

Yukarıdakilerin herhangi birisi çocuğunuzun istikrarsız sistemde olmasına ve yardımınıza gereksinim duymasına yol açabilir.

Çocuğunuzun dış dünyaya açılmasının ve sosyal ilişkiler kurabilmesinin evle bağını yavaş yavaş kesmesini gerektireceğini unutmayın. Bu arayışın bir diğer parçası da deneyimlemektir. Bununla birlikte, akran baskısına dikkat edilmelidir; çünkü bir akran grubu ya da okul topluluğu içindeki davranışlar bulaşıcı olabilir ve çocuğun olumsuz alışkanlıkları büyük bir hızla benimsemesine yol açabilir. Sosyal medyaya aşırı bağlılık, pornografiye ilgi ya da kendini yaralama gibi işlevsiz stratejiler bir grup içinde normal görülebilir.

Bölümün Anafikirleri

- Yeniden oluşum sürecinde ergen beyni dopamine gereksinim duyar. Yeni, eğlenceli ve heyecan verici deneyimler dopamin üretimini sağlayarak eyleme geçiren duygular yaratır.
- Olumlu deneyimlerin sonucu başarı duygusu ve istekliliktir. Heyecan verici, riskli eylemler ise duygusal ve davranışsal uçlara iniş/çıkışlara yol açar.
- Düzenli olarak olumlu deneyimler yaşamak davranışsal alışkanlıkları belirler. Aynı durum olumsuz deneyimler için de geçerlidir.
- Ergenlerin doğru yolda ilerleme becerileri genetik eğilimleri ve yaşam deneyimlerine bağlıdır. Sağlıklı başa çıkma stratejileri kadar ebeveyn ile kurulan yapıcı ilişkiler de önemlidir.
- Kendi durumunuzu ve çocuğunuzun durumunu gözlemleyip, değerlendirmeniz nelere odaklanmanız ve çaba göstermeniz gerektiğini anlamanızı kolaylaştırır.

VI

Ergen Davranış, Alışkanlık ve Uğraşıları Arasından Zorlu Olanları Anlamak

> Bütün farkı genç yaşlarda edinilen iyi alışkanlıklar yaratır... Biz, tekrar tekrar yaptıklarımızdan ibaretiz. Bu durumda mükemmellik bir eylem değil, alışkanlıktır.
>
> Aristoteles

Bu bölümde, bir başa çıkma stratejisinin nasıl sinsice alışkanlığa, gereksinime ya da bazen tam anlamıyla bağımlılığa dönüşebileceğinden bahsedeceğiz. Beynin ödül merkezinin öğrenmeyi ve yeni şeyler denemeyi teşvik etmek üzere tasarlandığını biliyoruz. Bununla birlikte, işe yarayan ve iyi hissettiren şeylerden daha fazlasını arzulamaya programlanmış olan ödül merkezinin olumsuz alışkanlık ve davranışlara yönelmesi de olasıdır.

Birçok farklı başa çıkma stratejisi vardır: 4. Bölüm'de bahsettiğimiz savaş, kaç ya da donakal tepkileri, yanlış yollara sapılarak benimsenen işlevsiz eylemler (tütün ve alkol kullanmak, yeme bozukluğu, uyuşturucu bağımlılığı gibi) ve 5. Bölüm'de değindiğimiz sağlıklı yöntemler bunlardan bazılarıdır. Bu bölümde "şeytana uymak" olarak niteleyebileceğimiz zararlı stratejilere odaklanacağız.



Kaygı olumsuz başa çıkma stratejilerini tetikler.

Aşağıda göreceğiniz zararlı stratejilerin birçoğu masum deneyimler olarak başlar; ama zaman içinde yoğunluk kazanıp bağımlılığa dönüşebilir.

Bunların sık olması ve düşkünlük boyutuna ulaşması, kaygı seviyesini ve gündelik yaşamda karşılaşılan sorunların duygu durumu etkisini gösterir. Ebeveyn olarak bize düşen, sorumluluklarını taşıdığımız sürece çocuklarımıza destek olmaktır. Hem kendi farkındalığımızı hem de onların farkındalığını artırarak duygu ve tepkileri denetleyebilme becerilerini geliştirmelerine, böylece gelecekte de özdenetime sahip olmalarına yardım edebiliriz. Bu konuya bu bölümün sonunda, ayrıca 8. ve 9. bölümlerde yine değineceğiz.

Ufukta Sorun Olabilir

Sorunlar şöyle başlar: Ergen çocuk keyifsiz hisseder ve beynin ödül merkezi dopamin, serotonin ve diğer iyi kimyasalların seviyesini aşağıdaki yöntemler vasıtasıyla artırmayı ve düzenlemeyi hedefler:

- İlgi çekmeye ve güvende hissetmeye yönelik davranışlar.
- Uyarıcı, heyecan verici ya da deşarj edici eylemler.
- İçine kapanma, yalnız kalma ve hissizleşmeye yönelik uğraşılar.

Bu stratejiler içsel değişimi iki şekilde tetikler: Ruh halini iyileştirip, enerjiyi yükselterek çocuğun daha heyecanlı, özgüvenli, kaygısız ve tetikte hissetmesini sağlar ya da uyuşturup, çevresine ilgisini azaltarak keyifsizleşmesine neden olur.

"Dopamin Müptelası"

Dopaminin ödül merkezinden geçerek akmasını sağlayacak herhangi bir faaliyet, gelecekte seviyeler düştüğünde yeniden çağırılacak yararlı bir kaynak olarak bellek dosyalarına yerleştirilecektir. Kaynağı besleyen deneyimlere düzenli olarak maruz kalmak, bisiklete binmek ya da araba sürmek gibi öğrenilmiş davranışlara dönüşür. Dolayısıyla, seçilen aktivite esrar, votka, bilgisayar oyunları, seks ya da eğlence içerdiği takdirde, ergen çocuğun savunmasız beyni artan dopamin ihtiyacını bu stratejilerle karşılamak üzere kurgulanmaya açıktır.

Kestirme Çözümlerin Dozunu Kaçırmanın Tehlikeleri

Heyecan ya da rahatlama sağlayarak ruh halinde belirgin değişikliğe neden olan maddelere ya da faaliyetlere sürekli maruz kalmak ya da bunların dozunu kaçırmak, beynin gelişmemiş ve her yöne çekilebilir ödül merkezini ele geçirip, deyim yerindeyse yağmalar. Bu deneyimler gereğinden fazla dopamin üretimine zorlayarak beynin mekanizmasını ve yeniden oluşum işlemini bozar.

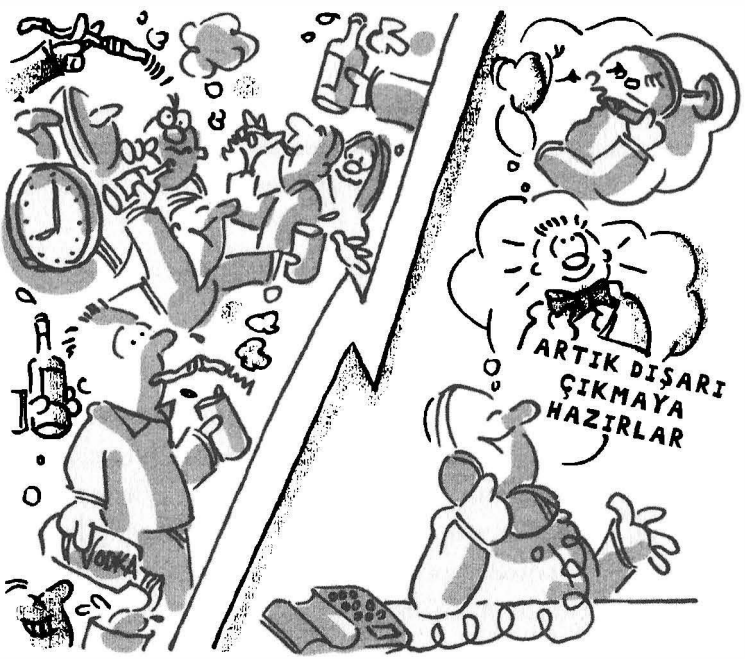
Alışkanlıklar Nasıl Beyin Bağımlılığına Dönüşür

Nörolojik görüntüleme sayesinde artık bu faaliyet ve stratejilerin beyni nasıl etkilediğini görebilmekteyiz. Yukarıdaki paragraflarda değindiğimiz faaliyetlerin birçoğu kolayca uyarılabilen ergen beyni için riski ve yeniliği temsil etmektedir (kokain etkisi gibi). *Beyin, iniş ve çıkışların pusuda beklediği bir ortamda işlemeye zorlandığında bağımlılık olasıdır.* Çünkü bu yıllarda ergen beyninin uyum sağlaması gereken seviye, 5. Bölüm'de özetlediğimiz sağlıklı başa çıkma stratejileriyle üretilip salgılanan doğal dopamin seviyesidir.

Bağımlılığın Kökünde Anahtar ve Kilitler Vardır

Dopamin anahtar ve kilit ilkesiyle işler. Dopaminin (anahtar) iletme işlevini yerine getirebilmesi için kendisini bir alıcıya (kilit) bağlaması gerekir. Ergen çocuğunuzun beynindeki baraj kapakları keyifli deneyimler sonucu açılıp duruyor ve ödül merkezine daha fazla dopamin salgılıyor ise beyin yeni kilitler üretmek zorunda kalır.

Aç civcivlerin yem araması gibi, bu kilitler de en sevdikleri besin olan dopamini ararlar. Bu talepleri gittikçe şiddetlenir ve göz ardı edilemeyecek bir hal alır; gereken tüm ilave dopamin anahtarlarını sağlamak için zamanla beyin kendisini yeniden yapılandırır. Kolayca şekillendirilebilen ergen beyni, bu şekilde uyum sağlamaya karşı daha da savunmasızdır.



Hatırla, Hatırla

Hafıza, gözde faaliyetlerle ilgili en ufak bir anıyla bile küçük dozda dopamin üreterek, iyi ya da kötü alışkanlıkların yerleşmesinde rol oynar. Yani, akşam eğlenmeye gitmek, belli arkadaş grupları, bar ortamı ya da seksi düşünmek ergeni uyararak heyecanlandırdığında beyni havalara uçar: "Biliyorum, ne yapacağımı biliyorum!" Bunun etkisi ergen çocuğunuzun hiçbir tereddüt duymadan tercih ettiğine yönelmesi olacaktır; çünkü bunun kendisini daha iyi hissettirdiğini hatırlıyordur. Eylem ona ne kadar iyi hissettirir, moralini ne kadar yükseltirse ergen de bilinçaltında, bu faaliyetin peşinde koşmaya o kadar güdülenir.

Nöronal Yollar Nasıl Oluşur

Bağımlılıkla ilgili acı gerçek, kendi kendine, yavaş yavaş ve sinsice yerleştiğidir. Ödül merkezi yenilik ve özgünlüğü sever; ama zevk veren eylem her tekrarlanışında daha az heyecan verir, daha az dopamin tetikler. Ama daha az dopamin daha aç kilitler anlamına gelir ve artan talebin karşılanabilmesi için risklerin artması gerekir. Üretilmiş çok sayıda alıcının (kilit) beslenmesi için daha yüksek seviyeler gerekmektedir.

Ergenin ödül merkezi yeni keşfedilmiş zevkin yarattığı iyi olma hissini artık saplantılı bir şekilde talep ediyordur. Beyin 3'ün aklı, mantığı ve dingin sağduyusu geçerliliğini tamamen yitirmişlerdir.

İniş ve Çıkışların Etkisi

Zevk ve sefanın "güzel kafası" geçtiğinde ergen çocuğunuz yere çakılır. Beynin iyi kimyasal kaynaklarının yağmalanıp boşaltılmasının ardından ergen fiziksel ve zihinsel olarak bitkin hisseder; bunun sonucu uyuşukluğun yanı sıra kaygı ve depresyon seviyesinin yükselmesi olacaktır. Ergen çocuğumuz bize az miktarda alkol aldığını ya da herkesin şunu ya da bunu yaptığını söyleyebilir. Oysa alışkanlıkların etkisi kişiye göre farklılık gösterir ve etkiyi öngöre-

bilmek zordur. Risk, etkilerin ve hasarın uzun vadeli mi yoksa kısa vadeli mi olduğunu bilmemektir. Beyinde oluşabilecek ruhsal bozukluk, klinik depresyon, psikoz gibi uzun vadeli hasarların yanı sıra fizyolojik sağlık riskleri de söz konusudur.

Yardım Almak

Olumsuz başa çıkma stratejilerinin ergen çocuğunuzu ele geçirdiğini düşünüyorsanız bir uzmandan destek almanız gerekir. Sorunun henüz çok ilerlemediğini hissediyorsanız, bu tür davranışlar karşısında yapabilecekleriniz ile ilgili bilgi ve tavsiyeler sunan kuruluşların listesini ve web adreslerini Yararlı Kaynaklar bölümünde bulabilirsiniz. Sorun ilerlemiş ise zaman kaybetmeden doktorunuza başvurun.

İyi Olmamak Neye Benzer ve Başa Çıkma Stratejilerinin Yararı Nedir?

Yetişkinlik yolunda ergenlerin düşüp kalkmaları kaçınılmazdır. Yapabilmeleri gereken kendilerini toparlamak, ayağa kalkmak, üstlerindeki tozu silkelemek, olası aksilik ve tehlikeler konusunda daha bilinçli bir halde yollarına devam etmektir. *Bu, yetişkinliğe giderken yanlarında g*ötürecekleri modeli öğrenmeleri anlamına gelir.

Ergen çocuğunuzu gelecekte tehlikelerin beklediğini gösteren belirtiler şunlardır:

- Zorlukların üstesinden gelememesi.
- Açmazlar karşısında sağlıklı düşünememesi ve çözüm bulamaması.
- Özdenetim uygulayamaması.
- Kolayca kızgınlık halinde takılı kalması.
- Aşırıya kaçmaya ve sınırları tanımamaya eğilim göstermesi.

Daha zayıf ve savunmasız olan bu ergenlerin duygusal kargaşalarla başa çıkmak için bir desteğe (bir sonraki sayfada göreceğiniz listedekilere) gereksinim duymaları olasılığı daha yüksektir.

Tetikleyiciler ve Yanlış Başa Çıkma Stratejileri

Duygusal tetikleyici	Olası yanlış başa çıkma stratejisi
Stresli ve gergin hissetmek	Bilgisayar oyunları bir kaçış yolu sunabilir
Bunalmış hissetmek/başa çıkamamak	Duygusal patlamalar deşarj olmaya yarayabilir
Yalnız hissetmek	Facebook ile oyalanabilir
Çok yorgun ve rahatsız hissetmek	Yemek yemek avutabilir
Görüntü nedeniyle hayal kırıklığı yaşamak	Alışveriş yapmak kendini daha iyi hissettirebilir
Hüsrana uğramış hissetmek	Bir sigara içmek acıyı unutturabilir
Sosyal toplantılar nedeniyle sıkıntı hissetmek	Alkol almak kaygıyı azaltmaya yarayabilir
Çekingen hissetmek	Uyuşturucular zevkli hisleri tetikleyebilir
Karşı cinse karşı şüphe duymak	İnternet pornosu şehvet ve merakı tatmin edebilir
Moralsiz ve depresyonda hissetmek	Kumarın riski anlık iyi olma hissi verebilir

Stratejiler Nasıl İşler

Tıpkı oda sıcaklığının gün içinde inip çıkması gibi 1. Bölüm'de bahsettiğimiz kendini ayarlama göstergesi de dalgalanır. Temelin-

de öfke, üzüntü ve korku olan duygusal tetikleyiciler göstergenin ibresini 7 ya da 8'e çıkarırken, sakin ve özgüvenli hissetmek 3'e ya da 4'e indirebilir. Gösterge ibresi 7 ya da 8'i gösterdiği zaman yaşanan kötü strestir ve vücudun gereksiz yere her an tetikte ve gergin olmasına neden olur. Başa çıkma stratejileri, dinginleştiren oksitosin, mutluluk veren serotonin ya da iyi hissettiren dopamin salgılarına neden olur. Nikotin, alkol ve birçok keyif verici madde sisteme dopamin salgılanmasına yol açarak duygu durumunu iyileştirir, enerjiyi ve iyi olma hissini yükseltir, uyuşturur. Kontrollü yemek karmaşık duygu dünyasını sakinleştirir ve karbonhidrat tüketmemek iyi hissettiren beyin kimyasallarının salgılanmasını sağlayarak duygusal sıkıntıyı uyuşturur. Riskli davranışlar adrenalin ve heyecan pompalar.

Tüm stratejiler kısa vadede ruh hali üstünde iyi etki yaratır; bu yüzden sorunlar çirkin yüzlerini gösterdiğinde seçilen strateji durumu idare etme biçimine dönüşür.

Bir Fantezi Dünyasında Yaşamak

Hüsran, hayal kırıklığı, üzüntü ya da mantıkdışı ve abartılı hedeflere sahip olmak mükemmeliyetçi ya da takıntılı eğilimleri kamçılar. Amaç ister mükemmele, ister arzu edilene ulaşmak olsun, buradaki zihinsel dürtü ısrarcılıktır. Hedeflenen noktaya varıldığında karşılaşılan yeni hedeflerdir; hayal kırıklığı sürer ve daha da büyüyen başarısızlık duygusu özgüveni yıpratır.

Buna karşılık, çocuğunuz daha pasif bir yapıdaysa ne yaparsa yapsın bir işe yaramayacağına, çabasının hiçbir şeyi değiştirmeyeceğine inanıyor olabilir. Bunun sonucunda çocuğun özgüveni azalır ve kendisini alıştığı ve rahat ettiği ortamda tutacak, bilinçaltındaki olumsuz duyguları uyuşturacak alışkanlıkları benimser. Esrar ve alkol yatıştırıcı özellikleri ile bu etkiyi yaratırken, diğer uyuşturucular neşelendirir ve yaşamın bir eğlence gibi duyumsanmasına neden olur. *Aşağıda göreceğiniz tüm kötü alışkanlıkların temelinde korku, kaygı ya da üzüntü yatar.*

Düzenli Olarak Sigara İçmek

Nikotin bağımlılık yapan, zehirli bir uyuşturucudur. Sigaradan alınan her nefes dopamin ve adrenalin gibi kimyasalları üretmek üzere vücudu uyarır. Verdiği iyi olma hissi sosyal kaygılar duyan, kabul edilmek ve havalı görünmek isteyen bir ergeni rahatlatabilir. Yüksek derecede bağımlılık yaratan her alışkanlık gibi, sigaranın etkisi de kısa ömürlüdür ve geçtiğinde vücut daha fazlasını arzular. İniş ve çıkışları tetiklemesi açısından etkisi alkolünkine benzer. İştah kapatıcı etkisi nedeniyle kilo kaygısı olan genç kızlar da sigara içmeye eğilim gösterir. Genellikle ergenlikte deneyim yaşamak adına ilk sığınılan limandır ve ne kadar erken başlanırsa bırakması da o kadar zor olur.

İçinde bulunan 7.000 kimyasal madde (ki siyanür ve amonyak da bunlara dahildir) göz önünde bulundurulduğunda sigara kullanmanın anlamsızlığı belirginleşir.

Yapabilecekleriniz:

- Sigaranın içinde bulunan kimyasallar ve zararları konusunda çocuğunuzun farkındalığını artırın.
- Çocuğunuzun iyi hissettiren dopamine ve motive olmaya duyduğu gereksinimin altında yatan nedenleri anlamaya çalışın.
- Geliştirmekte olduğu kötü alışkanlığı göz ardı etmeyin.
- Evde, hatta balkonda/bahçede sigara içmesine karşı çıkın.
- Alışkanlığı sizden aldığı parayla sürdürüyorsa kendinize doğru bir şey yapıp yapmadığınızı sorun.

Alkol

Alkollü içeceklerde bulunan etanol sarhoş edici, zehirli bir maddedir. Alkol vücuttaki tüm hücreleri etkiler ve su kaybına neden olur. Alkol tüm organlara zarar verir; örneğin cilt, karaciğer ve özellikle ergenlerin savunmasız beyni büyük hasar görür. Alkolün beyindeki etkisini beyaz bir tülbentte ütüden kaynaklanan yanık

izlerine benzetebiliriz. Asıl ürkütücü olan, bu hasarın hiçbir zaman onarılamamasıdır. Bir içki âlemi, mantığı, plan yapma, karar verme ve yargılama yetilerini allak bullak eder; dolayısıyla genellikle uğursuzluk ve sıkıntıdan başka bir şey getirmez.

Sigara gibi alkol de beynin dopamin üretimini tetiklediğinden yüksek derecede bağımlılık yapma özelliği taşır. Etkileri kısa ömürlüdür, çünkü merkezi sinir sistemini baskılar. Testosteron ile ateşlenen bir ergenle alkolün buluşması serotonin seviyesinin ani düşüşüne yol açar; sonuç saldırganlık ya da keyifsizlik olacaktır.

Alkolün bir yetişkinin beyninde yarattığı etki bir ergenin beyninde yarattığı etkinin yarısı kadardır; bu yüzden ergenler içkili gece eğlencelerinde aşırı alkol tüketmeye eğilimlilerdir. Birçok genç bir haftalık içki istihkakını (kızlarda 17, erkeklerde 22 birim) bir gecede tüketebilir. Tüketilen bir birim alkolün sistemden atılmasının bir saat aldığı düşünülürse, içkili bir eğlenceden sonraki 24 saat araba sürmenin riskli ve tehlikeli olduğu sonucu çıkarılabilir.

İçki içmeye yönelik tutum ve kültür değişti. Alkolü fazla kaçırıp rahatsızlanmak ve istifra etmek artık utanılacak bir şey olarak görülmüyor. Sosyal medya tarafından eğlenceli ve gülünç gösterilen sarhoşluk, genelde ergenler tarafından örnek alınacak bir davranış olarak benimseniyor.

Yapabilecekleriniz:

- Ergen çocuğunuzun alkole alışmasına olanak vermeyin. Erken yaşta yaşanan deneyim risklidir, çünkü beyin dopamin ihtiyacını bu yoldan karşılamak ister.
- Evde içki içilmemesi konusunda olabildiğince kararlı olun. Ergen çocuğunuz içki içmeye başlarsa kısıtlamalarınızın nedenlerini ona anlatın.
- Evde arkadaşlarıyla birlikte içki içtiklerinde sınırlamalarınızı aşmalarına göz yummayın.
- Akşam arkadaşlarıyla buluşmaya gitmeden önce yemek yemesi konusunda uyarın.

- Sosyal buluşmalar düzenlemek için diğer ebeveynlerle iletişim kurun. Oyunbozan biri gibi görünmekten korkmayın.
- Kendi aşırılıklarınızı önünde sergileyerek çocuğunuzu etkilemeyin.

Düzensiz Yeme Alışkanlığı

Yeme bozukluğu, medyanın yarattığı kusursuz vücut algısına bağlı gerçekdışı bir gereksinimden kaynaklanıp, mükemmeliyetçi eğilimi olanları etkileyebilir. Mükemmeliyetçinin güzellik ve inceliğin mutluluk getireceğine ve bunun yeme alışkanlığının bastırılmasıyla mümkün olduğuna duyduğu çarpık inanç bu duruma yol açar.

Bir ergenin yeme alışkanlığını bastırması ve bu yönde alışkanlıklar benimsemesinin bir diğer olası nedeni ise, başa çıkmakta zorlandığı karmaşık duygularını bu şekilde denetleyebildiğine inanmasıdır. Yeme alışkanlığını kontrol altında tutabilmek ayrıca ergenin panik, korku ve öfke gibi huzursuz duygularını bastırabilmesini sağlar.

Bulimia

Aşırı yemek ve ardından yediklerini bilinçli olarak kusmak döngüsü bulimia hastasının özelliğidir. Bu durum genellikle gizli yaşanır ve her zaman kilo kaybına yol açmadığı için anoreksi (iştahsızlık) kadar kolay fark edilmez. Bulimianın altında yatan güdü, kontrol gereksinimi ve karnı doyduğunda bir çocuğun kaygılarının ortadan kalkmasına yol açan bir iyi olma hissine ulaşmaktır.

Örneğin, gergin ve sıkıntılı bir ev ortamının tetiklediği korku ve endişe kontrolün yitirilmiş olduğu hissini artırır. Bastırılmış yeme alışkanlığı geçici bir kontrol hissi sağlayarak sistemde dinginleştirici kimyasalların salgılanmasını sağlar ve bu, beyin tarafından işe yarayan bir başa çıkma stratejisi olarak kaydedilir. Çocuk gelecekte, yine panik hissi duyup bir avuntu aradığında aşırı yemek/kusmak stratejisini hatırlama riski vardır ve döngü bu şekilde başlar.

Anoreksi

Genellikle çok belirgin ve yoğun kilo kaybına yol açtığı için anoreksi bulimiadan çok daha kolayca gözle görülebilir. Anoreksiden mustarip olanlar çok gerçekdışı bir kilo algısı taşırlar ve aşırı zayıf olmalarına rağmen aynada genellikle kilolu birinin yansımasını görürler. Kaygı ve kontrol yitimi hissi duyar ve bunun yanı sıra duygularını ifade etmekte de zorlanırlar. Anoreksikler genellikle iyi huylu, uyumlu ve başarılı mükemmeliyetçilerdir ve kendilerini sıkıntılı durumların gerçekliğine uyarlamakta zorlanırlar. Eğer bir çocuk başarısızlık ve aksiliklerden aşırı korunuyor ya da gereğinden fazla övülüyorsa, küçük bir yetersizlik durumunda şiddetli bir güçsüzlük ve utanç hissi ateşlenir.

Yapabilecekleriniz:

- Çocuğunuzun duygularını ifade etmekte zorluk yaşayıp yaşamadığına dikkat edin.
- Çocuğunuzun hedefleri çok yüksekse daha gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirlemesine yardım edin.
- Başarılarını ve fiziksel görünüşündense kişisel özelliklerini beğenin ve takdir edin.
- Evinizde sıkıntılı bir dönem yaşanıyorsa kendisini odasına kapatıp, soyutlamaması konusunda çocuğunuzu teşvik edin.
- İlişkilerin bozulması ve onarılması sürecine tanıklık edebilmesi için yaşanan anlaşmazlıkları çocuğunuzdan gizlemeyin.
- Ailece yenen yemeklerin keyifli bir deneyim olmasını sağlayın ve böylece sağlıklı yeme alışkanlığı açısından iyi bir örnek teşkil edin.

Yeme bozukluğunun başlamakta olduğunu hissettiğinizde doktorunuza danışarak destek alın. Ayrıca internette araştırma yaparak konu üzerinde bilgi edinebilirsiniz. Yeme bozukluğunun bir neden değil, belirti olduğunu unutmayın; dolayısıyla sadece yeme bozukluğuna odaklanmak çözüm için yeterli olmayacaktır. Tedavi planının

çözümlerin yanı sıra sorunun altında yatan duyguları dindirmeye ve ifade etmeye yarayacak yeni stratejileri de içermesine dikkat edin.

Kanabis (Esrar) Kullanmak

Kanabis, 1960'larda ortaya çıkan çiçek gücü hareketinin (bizde bilinen adıyla hippi hareketi) olumlu imgeleri ile hatırlanır. Oysa bu uyuşturucunun daha güçlü türevlerine dair gerçekler bu imgeyle çelişmektedir. Bazı vakalar, düzenli kullanımda paranoya, anksiyete ve hatta psikozla sonuçlanmıştır. Gerçekle başa çıkmakta zorlanan ve duygusal dünyalarını yok saymaya gereksinim duyan ergenler, algıları çarpıttığını ve duygusal ıstırabı azalttığını düşünerek kanabisten fayda umarlar. Bu uyuşturucuyu genç yaşlarda kullanmak risklidir, çünkü uyuşturucular beynin yapım aşamasında olan bölgelerini işgal ederek uzun vadede kavrama becerisini ve belleği olumsuz etkiler. Bu alışkanlık ne kadar erken yaşta başlarsa o kadar kalıcılaşır ve hafızaya zarar verir. Düzenli kullanımın bir diğer kurbanı ise motivasyondur.

Yapabilecekleriniz:

- Günümüzün kanabisini gençliğinizde denemiş olabileceklerinizle kıyaslama hatasına düşmeyin.
- Çocuğunuzun riskleri anlamasına ve gerçekçi olmasına yardım edin. Kanabisin zararlı olmadığını savunduğu her tartışmada fikirlerine karşı çıkın.
- Kanabisin düşünme becerisi ve hafıza üzerindeki etkisini çocuğunuza hatırlatın.
- Bu uyuşturucunun ülkenizde yasadışı olduğunu açıkça belirtin.
- Bağımlılık yapıcı etkisi nedeniyle uyuşturucu deneyimlemenin kolayca düzenli kullanıma dönebileceğini bilin ve tedbirli olun.
- Çocuğunuzun kanabis kullandığını hissederseniz alışkanlığın altında yatan duygusal sorunla yüzleşebilmesi için onu bir rehber öğretmene danışmaya ikna edin.

Yasal Uyuşturucular Kullanmak

Benimsenen alışkanlık yasal olsun ya da olmasın, bağımlılığa giden yol hep aynıdır. Kanabis, ekstazi, ketamin gibi yasadışı uyuşturucuların yanı sıra alkol ve nikotin gibi yasal olan uyuşturucular da vardır. Bunların tümü bağımlılığın yapıtaşları olan anahtar ve kilitlerin beyin tarafından oluşturulmasıyla sonuçlanır.

Gençlere uyuşturucu sağlayanlar bunların risk taşımadığına dair sinsi bir yalanı aktarırlar. Oysa gerçek, yönetmeliklerden sıyrılmak için yasal uyuşturucuların dahi büyük bir hızla üretildiği ve hiçbir denetimden geçmediğidir. Değişik kaynaklardan edinilen belli bir tür uyuşturucunun etki gücü büyük farklılık gösterebilir; dolayısıyla gençler deney fareleri gibi savunmasızdır. Bir başka sorun da, yasal keyiflendiricilerin ucuz olmasıdır. Örneğin kahkaha gazı (ya da güldürücü gaz; neredeyse kanabis kadar yaygındır) cüzi bir fiyata satın alınabilir.

Günümüz kültüründe neredeyse tüm gençler festivallerde, boş geçirdikleri dönemlerde, üniversitede ve gece kulüplerinde yasal uyuşturucular kullanıyor; bu rahatlamak için artık doğal bir yol olarak görülüyor. Ama yasal uyuşturuculardan kaynaklanan dopamin taşkınlığının da ödül merkezini ele geçirdiği ve Beyin 3'ün kontrolü yitirmesine yol açtığı gerçeğini unutmamalıyız.

Yapabilecekleriniz:

- Yasal ve güvenli arasındaki farkı ayrıntılı olarak açıklayın ve hiçbir uyuşturucunun zararsız olmadığını anlamasını sağlayın.
- Bir uyuşturucunun yasal olmasının denetleniyor olduğu anlamına gelmediğini, etkisinin büyük farklılıklar gösterebileceğini hatırlatın.
- Mesaneye hasar veren, hatta bazen idrarı tutamamaya neden olan ketamin gibi daha önce yasal olup sonradan yasaklanan uyuşturuculardan ve ciddi yan etkilerinden bahsedin.
- Çocuğunuz uyuşturucuları deneyebileceği bir yaşa gelmeden araştırma yaparak hem kendinizi hem de onu bu konuda bilgilendirin.

- Çocuğunuzun katılmak istediği festival ve parti gibi ortamlarla ilgili bilgi edinin; izin vermeden önce niyetini ve planlarını anlamak için onunla açık bir şekilde konuşun.
- Herhangi bir paranoya (mantıkdışı aşırı korku), artan anksiyete seviyesi (geçmeyen ve kontrol edilemeyen kaygı hissi) ya da panik atak belirtisini göz ardı etmeyin. Hemen tıbbi destek alın.

Web sitelerini inceleyerek, özellikle kolayca ulaşılabilen yasal ve yasadışı uyuşturucularla ve bunların yan etkileriyle ilgili bilgi edinin. Bu, yaklaşımınızın olabildiğince gerçekçi olmasını, çocuğunuzun konunun ayrıntılarını düşünmesini ve sizinle rahatça konuşabilmesini sağlayacaktır. Örneğin; bu uyuşturucular bağımlılık yaparlar mı? Zaten özgüveni eksik olan bir çocuğun kaygı ya da paranoya seviyesini yükseltirler mi? Depresyon yan etkilerinden birisi mi? Bu tür soruları sormak çocuğunuzla konuşurken bilgili ve dolayısıyla da etkili olmanızı sağlar. Çocuğunuz kısa ve uzun vadede kendisini ne tür durumların içinde bulacağını bilmelidir.

Diğer Uyuşturucular

Burada ana hatlarıyla bazı yaygın uyuşturucular ve yan etkilerine değineceğiz. En çok bilinenleri kapsayan bu listede yer almayan başka birçok uyuşturucu bulunuyor; ama onları da ekleyerek sizi yormaya gerek görmedik.

Uyarıcılar

Bunlar, amfetamin temelli ve ödül merkezindeki faaliyeti artırarak işleyen uyuşturuculardır. Enerji vererek kullananın tüm gece ayakta kalabilmesini sağlarlar; dolayısıyla festivallerde ve gece kulüplerinde sıklıkla kullanılırlar. Bununla birlikte kullanıcıda saldırgan eğilimleri de güçlendirirler. Bu gruptaki parti uyuşturucularının en bilineni kokaindir; ama ekstazi (MDMA) ve mefedron gibi daha ucuz alternatifler de başlangıçta yasal olarak piyasaya sürülmüş, zaman içinde yasaklanmıştır. Yasal olan bazı alternatifler de ekstazi bazlı bitkisel ilaç tanımıyla satılmaktadır.

Uyuşturucular ve halüsinojenikler

Bu uyuşturucular duyumsal algıyı çarpıtarak güçlü bir mutluluk ve sevinç hissi yaratır. En bilinenleri LSD ve sihirli mantarlardır; ketamin (at sakinleştiricisi) yeni yaygınlaşanlarından birisidir.

Afyon türevleri ve yatıştırıcılar

Afyon; morfin ya da kodein gibi beyni yatıştırıp sakinleştiren, mutluluk ve sevinç hali yaratan bir maddedir. Eroin, alkol ve kanabis bu türün diğer örnekleridir.

Düzenli ve keyfi ilaç kullanımı

Yorucu partilerden sonra bünye zayıf düşer ve genellikle hastalanılır. Gençlerin büyük kısmı toparlanmak ve enerji kazanmak için reçeteli ya da reçetesiz ilaçlara başvururlar. Bu ilaçlardan en yaygın olanlarının yanı sıra aşırı kullanıldıklarında baş gösteren yan etkileri aşağıdaki listede göreceksiniz; ama unutmayın, liste sadece bu ilaçlardan bazılarını kapsamaktadır:

- Ibuprofen'in yüksek miktarda alkolle birlikte kullanılması mide kanamasına neden olur.
- Kodein gibi güçlü ağrıkesiciler alkolle birlikte baş dönmesini artırır.
- Dekstrometorfan (DXM) içeren öksürük şurupları amaçlarına uygun kullanıldıkları zaman zararsızdır. Ama alkolle karıştırıldıkları zaman bağımlılık yapabilir ve halüsinojenik etki gösterebilir.
- DEHB (dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu) için kullanılan (ritalin gibi) ilaçların yanı sıra kahve esaslı hap ve içecekler uyanık kalmaya ve odaklanmaya yardımcı olur; bu yüzden geceleri eğlenmek ya da ders çalışmak isteyen gençler tarafından yaygın olarak kullanılırlar. Bu kısa süreli enerji yükselişinin ardından sert bir düşüş yaşanır.
- Uyku hapları, nakavt etkisi yaparak uyutur; ama aynı zamanda vücudun doğal düzenini bozar ve onları kullanma-

dan uykuya dalmayı zorlaştırırlar. Bu yüzden bağımlılık etkileri çok yüksektir.

Yapabilecekleriniz:

- Çocuğunuz eczaneden sık sık reçeteli ya da reçetesiz ilaç alıyor mu? Hangi ilaçları aldığını ve kullandığını biliyor musunuz?
- Çocuğunuz arkadaşlarına "hayır" demeyi becerip, evde sakin bir gece geçirmeyi tercih ediyor mu; yoksa şartlar ne olursa olsun eğlenmek için dışarı gidiyor ve sonrasında da yorgunluktan adeta çöküyor mu?
- Çocuğunuzun herhangi bir ilacı (örneğin laksatif ilaçları) düzenli olarak kullanıp kullanmadığına dikkat edin.

Çocuğunuzun keyfi ve düzenli olarak ilaç kullandığını hissederseniz, kendisini reçeteli ve reçetesiz ilaçların düzenli kullanımının yol açtığı yan etkiler hakkında uyarın.

Kendi Kendine Zarar Verme Davranışları

Kendi kendine zarar vermek, fiziksel acı duymak için cildi kesmek, yakmak ya da çizmek olarak tanımlanır. Kendine zarar verme davranışından umulan fayda diğer başa çıkma stratejilerinden umulana benzer. Kendine verilen acı, yol açtığı biyokimyasal tepki ile zihinde rahatlatıcı ve uyuşturucu bir etki sağlar. Bu tür davranışlar, başa çıkması güç, bunaltıcı duyguları yönetebilmek ve ayarlayabilmek için bir stratejiye dönüşür.

İlgili yetişkinler ve destek grupları dehşet ve çaresizlik içinde yapılması gerekeni sorgularken gözden kaçan, ergenin en başta bu alışkanlığı bir başa çıkma stratejisi olarak neden edindiğidir. Acaba ev hayatından kaynaklanan kaygılar mı, okulda başarısız olma korkusu mu, görüntüsüne bağlı özgüven eksikliği mi, yoksa aşırı yüksek belirlenmiş hedeflerin sonucu olan mükemmeliyetçi eğilimler midir neden? Ergen çocuğunuzun kendisine zarar verme sorunu ile yüzleşiyorsanız, bu olası nedenleri göz önünde bulundurmak, altında yatan nedeni anlamanıza yardım edecektir. Örneğin çocuğunuzun kaygılarını başarısızlık korkusunun tetiklediğini seziyorsanız

ona karşı rahatlatıcı bir yaklaşım gösterebilir ve beklentilerini değiştirerek dengelemesine yardım edebilirsiniz. Bu davranış ile yeme bozukluğunun benzer başa çıkma stratejileri olduğunu unutmayın.

Yapabilecekleriniz:

- Sezgilerinize güvenin. Çocuğunuzun kendine zarar verme davranışına sığındığını hissettiğinizde zor da olsa onunla konuşmaya çalışın.
- Duygularını biriktirmek yerine ifade edebilmesi için sakin bir yaklaşımla çocuğunuzu iletişim kurmaya teşvik edin.
- Bunun nasıl yapılabileceğini göstermek için kendi duygularınızdan, bir roman ya da film karakterininkilerden ya da tanımadığınız biri üzerinde yaptığınız gözlemlerden bahsedin.
- Davranışı ve duyguları arasındaki bağa (derinde yatan kaygı/özgüven eksikliği gibi) dikkatini çekerek davranışının bir başa çıkma stratejisi olduğunu anlamasına yardım edin.

Çocuğunuzun kendisine zarar verdiğini düşünüyorsanız kendi yardım çabalarınızın yanı sıra bir uzmana da danışın. Kendi kendine zarar verme davranışının altında duyguları ifade etmede yaşanan güçlüğün ve kısıtlanmanın olduğunu unutmayın.

Yukarıda değindiğimiz alışkanlık ve meşgalelerin çocuğunuza ve diğerlerine zarar verme riski yüksektir. Sonuç ruh haline, öz saygıya, vücut ve beden sağlığına hemen her zaman yıkıcı etki yapar. Genç bir insan herhangi bir zararlı stratejiye sığınmadan kendini ayarlamayı ve ruh halini düzeltmeyi başaramıyorsa endişelenecek bir durum var demektir. Ebeveyn olarak bu noktada bizim devreye girmemiz ve gerektiğinde uygulayabilecekleri olumlu stratejiler geliştirmelerine yardım etmemiz çok önemlidir.

Ebeveynler İçin Bilinçlenme Zamanı

Her şey baş aşağı giderken ve ne yapacağınızı bilemediğiniz zamanlarda işin kolayı sorunları görmezden gelmek ve ergen çocuğunuzun büyüdükçe düzeleceğini ümit etmek gibi görünebilir. *Ama sorunların altında yatan nedenlere inilip, çözüm aranmazsa bu başa*

çıkma stratejileri çok daha vahim sorunlar haline gelir. Bu bölümde değindiğimiz sorunlardan herhangi birini gözlemliyor ve endişe duyuyorsanız kendinizi suçlamak yerine enerjinizi çocuğunuza yardım edecek yapıcı çözümler bulmaya yoğunlaştırmalısınız. Bazı ebeveynler yüzleşmelerden kaçındıkları için çocukları ile sorunlar hakkında konuşmayı tercih etmezler. Bunun dışında sevimsiz, zayıf ya da diğer ebeveynlere göre daha can sıkıcı görünme kaygısı da sorunları masaya yatırıp çocuklarıyla konuşmalarını engeller. Çocuklarla yüzleşmenin zor olduğu bir gerçektir; ama yukarıdaki başlıklarda değindiğimiz tavsiyelerin yanı sıra şunlar da akılda tutulmalıdır:

- Çocuğunuzun sorunlarıyla yüzleşmek ve sıkıntılarla başa çıkmasına yardımcı olmak toparlanabilme becerisi kazanmasını ve gelecekte kendi ayakları üstünde durabilmesini sağlayacaktır. Bir çocuğun hayatındaki travmaları ve bocalamaları her zaman önlemek mümkün değildir; ama bu gibi durumlar doğru başa çıkma stratejileri edinmeleri ve alışkanlık olarak benimsemeleri için fırsat sayılır.
- Bazen, beynin kendini yenileme sürecinde, daha konuşmaya başlamadan önce, bebeklikte yaşanan travmalar huzursuz davranışlar biçiminde yeniden yüzeye çıkarlar.
- Yıllarca süren, ama çok dikkat çekmeyen davranış bozuklukları ergenlik döneminde şiddetlenir.
- Ergenler inatçı ve dediğim dedik olmaya eğilimlidirler, dolayısıyla onlarla zorlu konuşmalar yaparken sert bir dirençle karşılaşmaya hazırlıklı olun.
- Çocuğunuzla konuşmalarınızı genellikle okuduğunuz bir makaleden, arkadaşınızla yaptığınız bir sohbetten, izlediğiniz filmdeki bir karakterden ya da Youtube'ta gördüğünüz bir videodan söz açarak başlatın.
- Ergenler akranlarından çok etkilenirler. Çocuğunuzun hayatında kendinizi geri planda konumlandırmayın. İlgi alanları, yaklaşımları ve meşgaleleri hakkında bilgi sahibi olun ve hayatına ilgi gösterin.
- Kullandığınız sözcükleri dikkatle seçin. Eleştiri hissettiklerinde içlerine kapanırlar.

Bölümün Anafikirleri

- Olumlu ya da olumsuz, başa çıkma stratejileri iyi hissettiren dopamin salgısını tetikler ve ruh halini iyileştirir.
- Ergenler büyürken deneyimlemeli ve risk almalıdır. Aşırı uçlara gitmemelerine dikkat edin.
- Kötü bir alışkanlığın sıkıntılı durumlarda düzenli olarak sığınılan bir başa çıkma stratejisi olarak benimsenmesi beynin bağımlılığına yol açar.
- Olumsuz bir başa çıkma stratejisini anlayabilmek için altında yatan nedenlere inmek gerekir (eksiklik, korku ve öfke gibi).
- Olumsuz başa çıkma stratejileri gereksinim duyulan ya da düzenli sığınılan bir vaka haline gelmeden çocuğunuzla konuşarak bilinçlendirmeye çalışın.
- İşler kontrolünüzden çıktığında destek almak için bir uzmana danışın.

VII

Dijital ve Teknolojik Dünyada Neler Oluyor?

> Bugünlerde evlerimizde genel durum şöyle: Yetişkin biri, tek kelime etmeden donuk gözlerle baktığı ekranla derin bir sohbete dalmış... Üstünde durmak istediğim soru internetle ne yapacağımız değil, onun kimliğimize ne yaptığıdır... Küçük bir çocuğun, "Anne bana bak, bana bak! Çorabımı kendim giydim!" demesi sizi düşündürmüyor mu?
>
> Barones Susan Greenfield, bilim kadını, yazar ve televizyoncu

İster beğenin, ister beğenmeyin; dijital çılgınlık son 10-15 yıldır dünyayı silip süpürüyor ve bu artık böyle devam edecek gibi görünüyor. Günümüzün "ekran gençliği" teknolojiye ve dijital devrime gömülmüş durumda. Her ne kadar bilgiye erişim, hızlı iletişim, sosyal ağlarla bağlantılı kalabilmek gibi inkâr edilemeyecek yararları olsa da, teknolojinin küçük ve büyük çocukların üzerinde uzun vadede yaratacağı olumsuz etkilerin belirtileri gün geçtikçe ortaya çıkıyor. Gençlerin büyük bir kısmı, anlamsız oyunlar ya da yorucu ve yıpratıcı işlerle uğraşırken ekran başında saatler geçiriyor. Olumsuz etkiler ekran başında geçen uzun zamanın yanı sıra (oyun oynamak, TV izlemek, mesajlaşmak/soh-



bet etmek) gerçekleştirilen faaliyetlerin içeriklerinden de (yeme bozukluğu, pornografi, kumar ya da alışverişe teşvik eden web siteleri) kaynaklanıyor.

İnternetin hem kullanılış tarzı *hem de içeriği beyin fonksiyonlarına zarar vermekte, bağımlılık yollarını açmakta, zihni olumsuz etkileyerek değer yargılarını, tutum ve davranışları bozmakta, uzun lafın kısası, çocuğunuzun zihinsel sağlığı ve kişiliğinde çok derin yaralar açmaktadır.* Bunların yanı sıra çocuğun ekran başında geçirdiği saatler boyunca maruz kaldığı elektromanyetik radyasyonun uyku düzeni üzerindeki etkisi de endişe vericidir.

İnternetin İyi ve Kötü Yanları

Genç ve savunmasız beyinlerin gündelik meşgaleler ve inançlarla şekillendiğini, yani iletişim kurmak, bilgi edinmek ya da öğrenmek amacıyla ekran başında aktif ya da pasif olarak geçirdikleri zamanın çocukları belli bir kalıba sokacağını biliyoruz.

İnternet Toplumu

Bir kaynak olarak internet birçok alanda, çoğu işinize yarayan, ilgi çekici ve zararsız bilgiyi evinize taşımaktadır. Öte yandan, internetin onaylamadığınız ve benimsemediğiniz davranış ve yaşam tarzlarını evinize ulaştırabilecek güçlü ve tehlikeli bir araç olduğu gerçeğini de yadsıyamayız. İnternet, merak eden, yeni şeyleri keşfetmek ve öğrenmek için can atan gençler arasında olumlu ya da olumsuz fikirlerin bir virüs gibi hızla yayılmasına olanak sağlayan bir ortamdır.

Günümüz gençliği, önceki kuşakların erdemlerinden çok medya ve onun önerdiği unsurların etkisinde kalıyor ve bunlar tarafından yönetiliyor. Bunun sonucunda ebeveynler olarak hepimiz çocuklarımızın değer ve davranışlarında bir erozyonla karşı karşıyayız. Dolayısıyla her an tetikte olmak zorundayız. İnternet ve televizyonun ne sunduğunun farkında olmalı, çocuklarımızı bilinçlendirebilmek ve zevklerini süzebilmek için zamanımızı adamalı ve onlarla her an iletişim içinde kalmalıyız. Doğaları gereği çocuklar meraklıdırlar; zihinleri her şeyi bir sünger gibi emer. Bununla birlikte, daha geniş ve sağlıklı bir bakış açısına sahip olarak büyüyebilmeleri için, dijital ortamda karşılaştıkları bilgilerin gerçek görüş ve davranış biçimleriyle dengelenmesi gerekir.

İnternetin bu denli baştan çıkarıcı olmasının bir sebebi de kendi içinde bir topluluk hissi yaratabilmesi, ortak anlayış ve inançlar taşıyan bir toplum gibi, bir grubun kültür ve davranışlarını belirleyebilmesidir.

İnternet Desteği

Ergenlik duygusal olarak hassas bir evredir. Genellikle görüntüleri konusunda özgüvensiz olduklarından, kendilerini gerçeklerden soyutlamalarına, güven, destek ve yardım bulmalarına ortam sağlayan internet ergenler için daha da çekicidir. İnternette her konu hakkında bilgi bulunabilir: Nasıl kilo verilebileceği, uyuşturucular, seks, hatta maalesef intihar üzerine dahi web siteleri bulunur.

Bunun genç ve kolay etkilenebilen zihinler için tehlike arz ettiği açıktır; eğer bir çocuk duygusal olarak sıkıntı yaşıyor ve ebeveynlerinden, ailesinden, arkadaşlarından ya da okulundan destek bulamıyorsa internete yönelmesi kuvvetle muhtemeldir. Örneğin baskı altındayken içine kapanmaya eğilimli bir çocuk gereksinim duyduğu destek ve yanıtları internetten arayabilir. İnternet; yalnız, çaresiz, içine kapanık ve bunalımda olan, ne yapacağını bilemeyen, sosyal ilişki kurma becerisinden yoksun ya da yardım arayan ergenleri çekmek için mükemmel bir toplanma ortamıdır. Ergen çocuklar kolaylıkla kendilerini yalnız hissedebilirler; dolayısıyla onları başkalarıyla sosyalleşmeye, ilgilerini çekecek etkinliklere katılmaya teşvik etmelisiniz.

Web siteleri iki kenarı keskin bir kılıç gibidir. Örneğin, aynı düşünce yapısındaki insanları çevrimiçi forum ve gruplarla bir araya getiren yeme bozukluğu üzerine web siteleri yararlı ve kucaklayıcı görünürler. Sonuçta, yalnız ve savunmasız çocuk, bu sanal ailenin içinde kendisini güvende, dahil edilmiş ve normal hisseder. Sanal dünyada zayıflıklarını ifade etmek ve gerçeklerle yüzleşmek zorunda kalmadan, diğerlerinin arasına karışır ve rahatça gizlenebilir.

Dijital Ortamda İletişim Kurmak ve Sosyalleşmek

Doğaları gereği insanlar bağlanmaya, iletişim kurmaya ve anlamlı ilişkiler yaşamaya gereksinim duyan ve buna yönelen sosyal varlıklardır; çünkü yakın olmak, korunmak ve güvende hissetmek isterler. *Ekranların yükselişi yüz yüze konuşmanın ve gerçek arkadaşlıklar kurmanın olumlu getirilerini ortadan kaldırarak iletişime girme biçimimizi kökten değiştirdi.*

Dizüstü bilgisayarlar, akıllı telefonlar ve tabletler toplumun işleyişine, iletişim kurma, sosyalleşme ve eğlenme şekillerine ekranları da dahil etti. Ekran başı aktivitelerinin birçoğu çocukların kişiliklerinde gözle görülür bir etki yaratacak ve çocukların bazıları bu durumdan daha olumsuz etkilenecektir; dolayısıyla çocuğunuz üzerindeki etkiyi yakından takip etmelisiniz.

Erken Uyarıcı Belirtiler

İşler yolunda gitmediğinde dikkat edilmesi gereken uyarıcı belirtiler şunlardır:

- **Ekran başı aktivitelerin öncesinde ve sonrasında davranış değişiklikleri:** Talepkâr ve rahatsız edici davranışlar, saldırganlık, uyku bozukluğu, huysuzluk, uyumsuzluk ve halsizlik.
- **Olumsuz konuşma şekilleri:** "... yapmak zorundayım!", "Her zaman ... yapmalıyım!", "... olmadan yapamam!", "... yapacak halim yok!"

Sosyal Kaygı

Tavuk ve yumurta ikilemini unutmayın. Güvensiz ve endişeli hisseden çocuğunuz yüz yüze iletişimden kaçınıp, kendisini yalıtarak huzuru ekran başı aktivitelerde arayabilir. *Oysa insanlarla etkileşimi azaltarak böyle bir sosyalleşme biçimine yönelmek güven duygusunu daha da zayıflatacak ve olumsuz bir döngünün içinde sıkışmaya neden olacaktır.* Bir çocuk güvensiz hissederse sosyal gereksinimini karşılamak için teknolojiye sığınır; bunu yaptığında da gerçek iletişimi daha az deneyimler. Aslında sosyal becerisi eksik olan çocuk bunun sonucunda güvensiz hisseder. Ebeveynler olarak bizler, çocuğumuzun aile bireyleri ve arkadaşları ile sosyalleşmesine yardım edebilir ve iletişimden kaçınmak için bahaneler üretmesini önleyebiliriz.

Ekran başında gerçekleştirilen faaliyetlerin kaygıyı artırma potansiyeli çok yüksektir. Kaygı, insanların mağaralarda yaşadıkları çağlarda olduğu gibi, tehlike ile tetiklenir; ama günümüzde tehlike, fiziksel anlamda hayatta kalma mücadelesinden çok sosyal unsurlara bağlıdır. Sosyal paylaşım sitelerinin bu denli yaygınlaşmasından önce de gençler insanların kendileri hakkındaki düşüncelerini umursar ve dert edinirlerdi; ama o zaman tüm dünya ile yarışma ve kendilerini karşılaştırma olanakları yoktu. Günümüzde sunulan

yapay kimlikler gençlerin sürekli güzel görünme arzularını saplantı seviyesine çıkarıyor, görünüşlerini aşırı umursamalarına yol açıyor; dolayısıyla kendilerini değersiz hissetmelerine neden oluyor.

Teknolojiye aşırı bağımlılık başa çıkmak zorunda olduğunuz diğer sorunlara benzer. Genellikle bu bağımlılığın kaynağında da dışa vuran tüm olumsuz davranışların altında yatan kaygı ve korkuyu görebilirsiniz.

İnternetin ortaya çıkışıyla birlikte günümüz gençlerinin içine gömüldükleri kaygıları tetikleyen baskılar şunlara bağlıdır:

- Medya kimlikleri ve toplumsal imajlarını sağlam tutmak.
- Kişisel gizlilikleri.
- Bir şeyleri kaçırma korkusu.
- Günün her anında ulaşılabilecek durumda, tetikte olmak.
- Her deneyimi kaydetmek ve paylaşmak.
- Ânı yaşayacak ve ânın keyfini çıkaracak zamana ve özgürlüğe sahip olmamak.

Sanal dünya baskı yaratarak huzursuz davranışları, olumsuz alışkanlık ve meşgaleleri artırabilir.

Gerçek Arkadaşlığın Gücü

Günümüzde sosyalleşme büyük ölçüde internet üzerinden, e-mail, Facebook, sohbet sayfaları gibi araçlarla sağlanmakta. Sanal ortam gençlerin bağlantıda ve popüler hissedebilmesinin tek yolu haline geldi. Online iletişim kısıtlamaları azaltıyor; kolaylıkla samimi olunabilecek bir ortam sunarak insanların yüz yüze söyleyemeyeceklerini söyleyebilmelerine ve aslında uygun olmayan bir ilişkinin kısa sürede kurulabilmesine olanak sağlıyor. Bununla birlikte, yazılı iletişimin yanlış anlamalara yol açması ve dolayısıyla sanal arkadaşlıkların geçici ve sığ olması olasılığı kuvvetlidir. *Yüz yüze ilişki ve sözsüz iletişim gerçek bir bağ kurma hissi yaratır ve sanal ortamın veremeyeceği bir yakınlık hissi verir.*

Çocuğunuzun "gerçek" hayatta, sağlıklı arkadaşlıklar kurmasını sağlayın. Hatta gençlerin bir araya gelmeleri, sosyalleşmeleri ve televizyon ya da bilgisayar oyunlarına ihtiyaç duymadan eğlenmeleri için

evinizin kapılarını açın. Akranlarıyla etkileşimini izleyerek ve sohbetlerini dinleyerek çocuğunuzun dünyasını daha iyi anlayabilirsiniz. Çocuğunuz yüz yüze etkileşimin olduğu gerçek ilişkiler yaşıyorsa Facebook ya da akıllı telefonunu arkadaşlarıyla iletişim halinde kalmak için kullanmasını endişelenecek bir durum olarak görmeyin.

Sanal ortamda sohbet eden çocuğunuzun sosyalleştiğini düşünerek içinizi rahatlatabilirsiniz; ama onun sağlam arkadaşlıklar kurabilme becerisine sahip olduğundan ancak gerçek arkadaşlarıyla ilişkilerini gözlemleyerek emin olabilirsiniz. Bu olmadan çocuğunuz sosyal bakımdan kaygılı olabilir ve siz fark etmeseniz de yalnız hissedebilir. Sohbet siteleri ve gruplarında kurulan, mesajlarla ilerleyen ilişkiler sosyal kaygıları dindirdikleri hissini verebilir ama aslında her anlamda savunmasız ergenin sosyal becerilerinin daha da zayıflamasına neden olur.

Günümüz ergenleri yaşamda zorluklarla karşılaştıklarında güvensiz ve huzursuz düşüncelere kapılabilir, olumsuz duygu ve davranışların yoğunlaşmasına neden olacak sanal dünyaya gömülebilirler. Zihinsel sağlığın kolayca etkilenebileceği bu dönemde destek olabilmek için çocuğunuzdaki değişimlere dikkat edin.

Bağımlılık Potansiyeli

Günümüz televizyon dizilerini kaçırmayan, Facebook'u ve akıllı telefonlarını sık sık kontrol eden (yemek yerken, iş görüşmelerinde, derste, hatta gece yatakta bile) ebeveynlerin çoğu da ergenleri gibi ekranlara bağımlıdırlar. Yeni çağ, cep telefonsuz kalma korkusu (nomofobi: no-mobile-phone phobia), bir şeyleri kaçırma korkuları gibi psikolojik bozuklukları beraberinde getiriyor.

Bağımlılık potansiyeli açısından şunu hatırlamakta fayda var: Ekran bağımlılığı gerçek bir psikolojik bozukluktur (bilgisayar oyunu bağımlılığı gibi) ve tıpkı alkol ve uyuşturucu gibi ekranlar da ergenler için ciddi bir tehlike arz eder. Sorunun kaynağı, ekranların her an ulaşılabilir olması, evinize rahatlıkla girebilmesi ve artık hayatın normal ve (ödev ve iş yapmak için) zorunlu olarak görülmesidir.

Ekranlara Bağımlı Olmak

Alkol ve uyuşturucu kullanımı gibi başa çıkma stratejilerinin heyecan yaratma (üzgün/bunalımda olan birisi için), dinginleştirme (kızgın/stresli birisi için) ya da uyuşturma (kaygılı/korkmuş birisi için) yoluyla nasıl kolayca bağımlılığa dönüştüklerinden 6. Bölüm' de bahsetmiştik. Kaygı haline genetik olarak daha eğilimli olan bazı ergenlerin duygusal çalkantıları bastırmak için zorlantılı (kompulsif) ya da alışkanlık yapan başa çıkma stratejilerini benimsemeleri olasılığı daha yüksektir. Bu ergenler ekran bağımlılığına karşı daha dirençsiz ve savunmasızdırlar.

Başa çıkma stratejilerinin nasıl sinsice sokulduğuna dikkat edin:

- **Bağımlılık** - İnternette alışveriş yaparak saatler geçirmek.
- **Alışkanlık** - Sürekli cebinde telefon taşımak ve günün her saati e-mailleri kontrol etmek.
- **Zorlantı (kompülsyon)** - Kaybetme riskine rağmen kumar oynama devam etmek.
- **Bağımlı olmak** - Kaybolması durumunda paniğe kapılacak kadar telefona bağımlı olmak.
- **İhtiyaç** - Yakalanma riskine rağmen sık sık porno sitelerine girmek.
- **Saplantı** - Bazı televizyon programlarını saatler boyu, tekrar tekrar izlemek.
- **Şiddetli arzu** - Açlık ve yorgunluğa aldırış etmeden bilgisayar oyunu oynamaya devam etmek.
- **Hayranlık** - Facebook'u hayatın merkezine koyarak kişisel profili sürekli güncellemek.

Sizin Evde Durum Ne?

Ekran başı faaliyetleri çok çeşitli olmasına rağmen, bunların çoğu pek bir değere sahip değildir. Özellikleri, keyif ve heyecan ya da mevcut durağanlığın dışında bir cennet sunmalarıdır. En yaygın olan ve rahatlıkla ulaşılabilen ekran başı aktivitelerine ve kısıtlamalar olmaması durumunda neden olabilecekleri olumsuz etkilere bir göz atalım.

Sosyal Paylaşım Siteleri

Çocuğumuzun sosyal paylaşım sitelerinde saplantılı bir şekilde zaman harcamasına, güncellemeleri takip etmesine ve her yaptığını paylaşmasına birçoğumuz aşinayız. Gençler bir şeyleri kaçırma ve geri kalma endişesi duyuyor, bunun yanı sıra sanal ortamla ilgiyi keserek gerçek etkinliklerden keyif almak ve ânı yaşamakta her geçen gün daha zorlanıyorlar.

Çocuğunuza ait, mahrem kalması gereken içerik ve fotoğrafların başka birisi tarafından izinsiz paylaşılabilmesi, "özel" ve "genel" deneyimler arasındaki sınırlara dair sorunların iyice belirginleşmesine yol açıyor. Bunlar arasındaki farkı ayırt edebilmekte zorlanan günümüz gençlerinin gerektiğinde "hayır" diyebilme sanatını öğrenmeleri için bu bilinci edinmeleri büyük önem taşıyor. Kişisel ilke bilinci bu noktada başlıyor. Biz ebeveynler, çocuklarımızı kendi sınırlarını nasıl çizmeleri gerektiği konusunda düşünmeye teşvik ederek özel kalması gerekenler konusunda farkındalıklarını artırabiliriz. Ünlü kişilerin sosyal medyada sergilenen tuhaflıkları ergenlerle bu konuda konuşmayı başlatmak için iyi bir örnek oluşturur. Ayrıca, özellikle bir "arkadaş" grubu ile bağlantılı olduğunuzda, sosyal medya insanlara karşı davranışlarınızı değiştirebilecek bir iletişim ortamıdır. Sosyal ağ oluşturmanın kötü sosyal alışkanlıklara (kabalık, ukalalık, dedikodu gibi) yol açan

Olan Biteni Yakından İzlemek

Olan biteni takip etmek kolay değildir. Bazı ebeveynler çocuklarını Facebook'ta arkadaş edinirler; oysa çocukların genellikle ikinci bir hesap açtıkları bilinen bir gerçektir. Çocuğunuzun sevdiği ve saygı duyduğu, kendisinden yaşça büyük birisinin (örneğin ablası ya da kuzeni gibi) sayfasını kontrol etmesi ve gerektiğinde uygunsuz yorum ve fotoğraflar konusunda onu uyarması iyi bir yöntem olabilir.

yeni ortamlar sunup sunmadığına dair araştırmalar yapılmaktadır. Çocuğunuzun Facebook hesabının sizden sıkıca korunan bir sır olması olasılığı yüksektir. Kendi kimliğini geliştirmeye başlamak büyümenin önemli bir gereği olsa da bir yetişkinin rehberliğinin eksikliği savunmasız ergenin hoşa gitmeyecek tavır ve davranışlar edinmesine yol açabilir.

Artık işverenler işe almadan önce birisinin kişiliği hakkında fikir edinmek ve nasıl bir çalışan olabileceğini öngörebilmek için genellikle onun Facebook hesabını inceliyorlar; dolayısıyla çocuğunuzun kendisini aslında olmadığı birisi gibi sunmaması gerekir. Ayrıca Facebook, belli bir dönemde normal gibi görünen, aslında uygunsuz olan içerikleri de barındırır. Facebook'ta neler olup bittiğini takip etmeli ve çocuğunuzun sosyal paylaşım sitelerinde geçirdiği zamana kısıtlamalar getirmelisiniz.

Yeme Bozukluğuna Yönelten Web Siteleri

İnternetten önce, genç kızların yeme bozukluğu ile ilgili bilgilere ulaşabilme olasılıkları çok düşüktü. Bugünlerde, anoreksi (iştahsızlık) ve bulimia (doymazlık) sitelerindeki forum ve gruplar sayesinde çoğunluğu benzer algıdaki kızlar bir araya gelip, yeme alışkanlığı, yediklerini çıkarma, gevşetici ilaç kullanımı ve bunlar gibi konularda detaylı bilgi ve tavsiyeleri paylaşabiliyor, dolayısıyla sağlıklı bir tedavi yöntemine direnerek kaçınma stratejileri benimseyebiliyorlar.

Genç kızlar sanal topluluklar tarafından alkışlanarak teşvik ediliyor; sağlıklarını umursayan ve yeme alışkanlıklarını takip eden ebeveynlerini nasıl kandıracakları konusunda bu gruplardan tüyolar alıyorlar. Web siteleri ve sanal sohbet odalarında anoreksi ve bulimia göklere çıkarılıyor, gençlere sağlıksız bir davranış bozukluğu olarak değil, bir yaşam tarzı gibi sunuluyor. Daha fazla insan tarafından takip edilme yarışına girmek özellikle özgüven eksikliği duyan, yetişkin kimliğini, imajını ve davranışlarını biçimlendirmekte zorluklar yaşayan yalnız ve çaresiz gençler için baştan çıkarıcı oluyor. Kendisini yetişkin alışkanlıklarına programlamak-

ta olan ergen beyni için sağlıklı davranışları oturtmak bu dönemde çok kritiktir.

Her ne kadar yeme bozuklukları kızlar arasında daha yaygın olsa da son yıllarda daha fazla sayıda genç erkek bu akıma kapılıyor; dolayısıyla çocuğunuzu bekleyen tehlikeler konusunda bilgilenerek kendinizi hazırlamanızda fayda var.

İnternetten Ulaşılabilen Yasal Uyuşturucular

Herhalde yasal uyuşturucuları edinmekten daha kolay bir şey yoktur. Bunlar internet üzerinden satılmakta, marketten alınmakta, hatta postacı tarafından kapınıza kadar getirilmektedir. Tedbirli bir şekilde paketlenmiş "kimyasal/bitkisel ürünler", "sadece laboratuvar kullanımı içindir" ya da "insani tüketim için değildir" etiketiyle dağıtılan kutular ebeveynlerin dikkatinden kolayca kaçar. Bunlar denetimsiz ve kontrolsüz olarak satılırlar ve ergenler, "en son çıkan", "kaçırılmaması gereken" bu ilaçlara sürekli değişen web siteleri vasıtasıyla kolayca ulaşabilirler; dolayısıyla ebeveynler olarak piyasada dolaşan ürünlerden haberdar olmak zorundayız.

Kendi Kendine Zarar Vermeye Yönelten Web Siteleri

İnternette araştırma yapmadan ve kendi gözlerimizle görmeden gençleri kendi kendine zarar vermeye teşvik eden web sitelerinin varlığına inanmamız biz aileler için oldukça güçtür. Bazı internet siteleri kendi kendine zarar vermeye (kendini kesmek gibi) yanaşmayan üyeleri gruplarından katı bir şekilde dışlamaktadır. Onaylanmayı arzulayan ya da aidiyet hissini sanal bir grupta bulan gençler reddedilmeyi kabullenemeyebilirler. Bu durum, bu tür davranışları değiştirmeyi daha da zorlaştırır.

Eğer bu konuda şüpheleriniz varsa, çocuğunuzu bu sitelerin etkisine açık olabileceğini düşünüyorsanız bunları araştırmanızda fayda vardır. Duygularını ifade tmek ve istikrara kavuşturmakta zorlanan ergenler kendi kendine zarar vermeye özellikle eğilimli olabilirler. Bu eğilime sahip görünen çocukları duygularını içine atmamaya teşvik için gösterilecek her türlü çabanın faydası olacaktır

Alışveriş

İnternet üzerinden alışveriş yapmak para harcamanın en kolay yoludur. Özellikle açık artırma sitelerindeki ürünleri kovalamanın heyecanı ve satın almanın tatmini başka bir alışkanlığa yol açar: Alışveriş düşkünlüğü. İyi hissetmek, neşelenmek ve başarımızı ödüllendirmek için zamanla kendimizi bir şeyler satın almaya şartlandırırız. Ergen çocuk için bu alışkanlık herkesin sahip olduğu nesneyi görmesi ve ona sahip olmak zorunda hissetmesiyle başlar. O nesneye ihtiyaç duyduğuna inanır, daha iyi hissetmesini sağlayacağına sizi ve kendisini ikna eder ve sonunda irade yenik düşer. Diğer tüm bağımlılıklar gibi bu da zevk/ödül yollarının işlemesiyle yapılanır. Ebeveynler olarak biz, başarıyı ödüllendirmek ve hayal kırıklıklarını telafi etmek amacıyla maddesel ödülleri kullanmayı bırakabilirsek çocuklarımızın gelecekte başa çıkma stratejisi olarak bu tür alışkanlıkları benimsemelerini önleyebiliriz.

Sağlık

Ergen çocuklar herhangi bir sağlık sorunu ile karşılaştıklarında ya da olağandışı belirtiler gördüklerinde bilgi edinmek için hemen internete başvururlar. Üstünkörü incelenmiş ve iyi anlaşılmamış bilgiler genellikle daha çok kaygı duymalarına ve yanlış kanılara varmalarına neden olur. Endişelerini ciddiye almalı, daha iyi hissetmelerini sağlamak için onlara ilgi göstermeli ve moral vermelisiniz. Bir doktora danışmak gelecekte psikosomatik (zihinsel/bedensel) sorunların kolayca tetiklenmesini önleyecektir. Fiziksel sıkıntılarının ve ağrılarının büyük bir bölümü yaşam tarzlarından kaynaklanmaktadır. Gelecekte yaşayabilecekleri sağlık sorunlarının önüne geçebilmek için davranış ve eylemleri ile bunların sonuçları arasındaki bağı anlayabilmelerine yardımcı olun.

Kumar

Kumardan para kazanmanın zevk ve heyecanına kapılmak beynin karar vermeden sorumlu bölgelerini etkiler; dolayısıyla kendini kontrol edebilmeyi ve durabilmeyi önler. Her ne kadar kadınlar

kumarın cazibesine karşı özel bir direnç sahibi olmasalar da erkeklerin bu heyecana daha düşkün olduğunu söyleyebiliriz. Erkek beyninde eylemler ve sonuçları arasındaki bağı kurabilme ve kendini kontrol edebilme becerileri belli bir yaşa kadar (24 yaş civarı) gelişmediğinden kumar birçok genç için önemli bir sorundur. İnternet, kumarı çok daha kolay erişilebilir hale getirmiştir ve kazanmak ya da parasal ödül ile heyecan duymaya eğilimli ergenler bu konuda özellikle hassastır.

İnternette kumar sitelerinin reklamları günün her anında karşımıza çıkmaktadır ve bu ortamda bahis oynamak endişe duyulacak denli kolaydır. Bu, yaşamın zorluklarından kaçmak için rahat bir yol sunar ve çocuğunuz gerçeklerle yüzleşmekten çekiniyorsa özellikle dikkat etmeniz gerekir. Olası tehlike sadece büyük miktarlarda para kaybetmek değil, aynı zamanda utanç ve ümitsizlik gibi olumsuz duygular yaşamaktır. Kumar sitelerinin ne tür kayıplara nasıl bir hızla yol açacağını anlatmak çocukların eylemler ve sonuçları arasındaki bağı görebilmelerini sağlayabilir. Bir kez yer ettiğinde kumar bağımlılığından kurtulmak oldukça zordur; dolayısıyla ergen çocuğunuzun kumara eğilimi konusunda endişe yaşarsanız kumar destek ağlarından bilgi edinmeniz yararlı olacaktır.

Pornografi

Kısa süre içinde dünya çapında milyar dolarların döndüğü bir endüstri haline gelen pornografinin büyük bir ticaret alanı olduğu gerçeğini göz ardı edemeyiz. Kolayca erişilebilen milyonlarca web sitesi ile internet pornografisi eskiden yatakların altında saklanan dergilerin yerini aldı ve çocuklarını uygunsuz içeriklerden uzak tutmak isteyen ebeveynlerin korkulu rüyası haline geldi.

Konu açıldığında ebeveynler farklı tepkiler verir: Bazılarının yüzünde muzır bir gülümseme belirir ("Gençliğimizde biz de yaptık" ya da "Birazcık eğlenmenin sakıncası yok"); bazıları ahlakçı yaklaşır ("Pornografiye bakanlar zevk ve şehvet düşkünü ahlaksızlardır! Kesinlikle yasaklanmalı!); bazıları ise bunu konuşmaktan neredeyse iğrenir ve kafalarını kuma gömer ("İğrenç! Bilmek

istemiyorum!). Pornografiye karşı düşünce ve tutumunuz ne olursa olsun, değişen şeylerle ilgili rahatsız edici gerçekler şunlardır:

- (Genellikle) Erkek çocukların bu içeriklere ulaşabilme yaşı (9 yaş civarı).
- Sakıncalı içeriklere maruz kalan çocuk sayısı.
- İnternette ulaşılabilecek içeriğin hacmi (İngiltere'de yaklaşık 52 milyon web sayfası).
- Fotoğraf değil, video içerikleri olarak sunulmaları.
- Aşırı açık, yasal sınırları zorlayan, genellikle şiddet içeren, çok farklı türleri kapsayan, alçaltıcı, kişiliksiz, gerçekdışı ve sarsıcı içerikler ve kapsamı.
- Yolda, evde, hatta okulda bile ulaşılabilir olması.
- Bir neslin gençlerinin değerleri, davranışları ve cinsellik anlayışları üzerindeki etkisi.
- Küçük yaşta/farklı/kişiliksiz/duygusuz cinsel deneyimlerin normalleşmesi ve kabul edilmesi.
- Olumsuz davranışların sosyal medya ağları vasıtasıyla bir virüs gibi yayılması ve sosyal değerleri değiştirmesi.

Ergenlerin sağlıklı cinsel gelişimi

Hormonal değişimler, doğal merak, keşfetme ve deneyimleme güdüleri genç bir insanın beynindeki cinsel sistemleri ateşler. Bu, 8 ile 10 yaşları arasında başlar ve ergenlik boyunca sürer. İlk deneyim öncesinde cinsel kimlik zamanla, yavaş yavaş gelişmelidir. Bu süreçte önemli olan, cinsel beceri ve yönelimin, cinselliğe karşı sağlıklı bir tutumun gelişimi ve karşılıklı olarak tatmin edici bir ilişki yaşama konusunda iyi hisler taşınmasıdır.

Heyecan ve merak

Bir şeyin nasıl yapılacağını öğrenmek merak ve deneyim gerektirir. Uygulamalı olarak deneyimlemek beynin ödül merkezini ateşler ve salgılanan iyi kimyasallar zihnin beceri ile ilgili düşünce ve inançlar geliştirmesine yardım eder. Yakın bir ilişkiye girmeyi öğrenmek ise denemeyi, yanılmayı ve keşfetmeyi gerektiren, yavaş ilerlenen bir süreçtir. İki kişinin uyumlu ve keyifli bir birliktelik an-

layışı geliştirebilmesini sağlayan karşılıklı güven, içtenlik ve saygı, yakın bir ilişki kurma sürecinin parçasıdır.

Cinsel işlevsizlik

Günümüzün internet pornografisindeki hareketli görüntüler (dergilerdeki fotoğrafların yerini almış olan), karşılıklı tatmininin yaşandığı bir ilişkiyi henüz deneyimlememiş bir gencin beyninde "kısa devre" etkisi yaparak hazır deneyimlerin hafızaya bir anda yerleşmesine, dolayısıyla yavaş bir süreç içinde oluşması gereken uyarılma yollarının zamansız gelişmesine neden olur. Bu durumda gencin zihni ve bedeni arasındaki bağlantı sadece "*hard-core*" pornoya yanıt vererek uyarılmaya alışır ve daha azı güdülerini harekete geçirmek için yeterli olmayacaktır.

Yirmili yaşlarındaki genç erkekler arasında sertleşme (ereksiyon) ve boşalma (ejakülasyon) bozukluklarının hızlı artışı ile günümüz pornografisi arasındaki ilişkiyi görmek zor değildir. Pornografik videoları hayretle izleyen genç erkekler kendilerini cinsel açıdan yetersiz hissetmektedir. Ayrıca uzun vadede bağımlılık, ruhsal bozukluk ve kalıcı fiziksel işlev bozuklukları riski vardır.

Kediyi merak öldürdü

İnternet pornografisi çok farklı cinsel davranış ve ilişki biçimlerini sergiler. Çocuklarımızın neye maruz kalabileceğini anlamak için şiddet içeren, aşırı, kişilikdışı, saplantılı ve aşağılayıcı bu içerikleri barındıran bir porno sitesine göz atmamız yeterli olur. Gerçek şu ki artık ergenlerin birçoğunun cinsel davranışları internetten öğrendikleri ve deneyimledikleri ile şekilleniyor. Porno ne kadar erken yaşta izlenirse cinsel beklentiler o kadar çok etkilenir.

Ebeveynler, adım atın!

Pornografi izlemek genç kadınları ve erkekleri farklı etkiler. Erkek çocuklarla konuşmalar gerçekçi, açık ve dolambaçsız olmalıdır. Konu ne kadar zor olsa da ergen çocuklarımızı pornografinin zararlı etkileri konusunda uyarmalıyız. Erkek çocuklar için bu tür konuları babalarıyla ya da önem verdikleri başka bir erkekle ko-

nuşmak daha kolaydır. Fizyolojik etkinin yanı sıra saygı, ahlak anlayışı ve gücün istismarı gibi konularda önemli soruları da beraberinde getirir. Babalar ya da rol modelleri ergenlik çağındaki erkek çocuklarla yalnız bir kez değil, düzenli olarak konuşmalıdır; çünkü okullarda bu konuda kapsamlı bir eğitim henüz verilmemektedir. Boşanmış olan ebeveynler olası güçlükler ve pişmanlıkların altını çizerek ilişkilere genel olarak değinebilirler. Erkek çocuklar, biçimlenmekte olan davranış ve cinsel yaklaşımlarını yönlendirecek sağlıklı bir "yakın" ilişki örneğine gereksinim duyarlar. Böyle bir örnek internet pornografisinin körüklediği narsistik ve bencil tavırlara direnebilmelerine yardım eder.

Genç kızlar da bu konuda içten ve açık bir iletişime gereksinim duyar. Böyle bir yaklaşım özgüvenlerini artırır, dolayısıyla kendilerini rahat hissetmedikleri bir noktada durabilir, baskıya yenik düşerek istemedikleri bir şeyi yapmak zorunda kalmazlar. Çocuğunuz bu dikenli konuda sizinle rahat ve anlamlı konuşmalar yapma olanağına sahip olursa, baskı altında kaldığında bile neyin kabul

Pornografi Hakkındaki Acı Gerçekler

- Beyindeki ayna nöronlarını harekete geçirerek deneyimin zihinde kopyalanmasına ve izlenenin örnek alınarak tekrarlanmasına neden olur.
- Erkek çocuklarda cinsel işlev bozuklukları ile ilişkilendirilmektedir.
- Seks ile ilgili narsistik ve bencil bir algıyı destekler.
- İnternette pornografi izleyen genç kız sayısı daha az olsa da akranları arasında tutum, davranış ve uygulamaları güçlü bir şekilde etkilenir.
- Tartışmaya açık birçok cinsel uygulama ergenler arasında normal karşılanır ve benimsenir.
- Erkeklerde cinsel dürtünün zayıflaması genç kızların cinsel çekiciliklerini sorgulamalarına ve dolayısıyla özgüvenlerini kaybetmelerine neden olur.

edilebilir ve neyin kabul edilemez olduğunu daha iyi anlayabilir, görüş ve düşüncelerini internette bulacağı şüpheli kaynaklardan edineceği bilgiler yerine size soracağı sorularla oluşturabilir.

İnternette izlenen pornografik içeriklerin etkisi rahatsız edicidir ve çocuklarımızın sanal ortamda erişebilecekleri içerikleri denetlememiz gerekir. Kablosuz erişimin yatak odalarına ulaşmasının belli sakıncaları vardır; dolayısıyla mümkünse internetin sadece ortak alanlarda ulaşılabilir olmasını sağlayarak sanal ortamdaki aktiviteleri daha rahat denetleyebiliriz. Akıllı telefonları takip etmek daha güçtür ama 18 yaş altına yönelik filtreler izlenebilecekleri sınırlandırmayı kolaylaştırır. Telefonlarda yüksek internet kullanımı video izlendiğinin göstergesidir; böyle bir durumda çocuğunuzun ne tür videoları izlediğini öğrenmeye çalışın. Çocuğunuzun doğru yolda düşe kalka ilerlediğini ümit ederek olayları akışına bırakmak yerine bu tür çabalarla ona etkin bir biçimde rehberlik yapabilirsiniz.

Çocukları pornografi ve onun zararlı etkilerinden uzak tutmak cesaret kırıcı ve kazanması zor bir mücadele olarak görünebilir. Ama olumsuz etkileri ebeveynlerinden öğrenmeleri ve tüm karmaşıklığına rağmen iyi aile ilişkilerine tanık olmaları, gördüklerini uzun vadede reddetmelerini sağlayacaktır.

Bilgisayar oyunları

Günümüzde bilgisayar oyunları nedeniyle gençlerin beyin kimyasalları motor (fiziksel, spor) aktivitelerle değil, hareketsiz aktivitelerle tetikleniyor. Bilgisayar oyunları adrenalin (Bay Savaş ya da Kaç) ve testosteron seviyelerinin yükselmesine yol açar; ama yüksek seviyedeki bu kimyasalların fiziksel atılımının gerçekleşmemesi davranışları etkiler ve hiperaktivite ile sonuçlanır. Birçok ebeveyn bilgisayar oyunlarının ardından çocuklarının davranışlarının ve ruh hallerinin bozulduğunu, meydan okuma, saldırganlık, huysuzluk ve sıkılma seviyelerinin arttığını gözlemlediklerini söylerler.

Ebeveynlerin çoğu bu oyunların çocukları nasıl içine çektiğini anlayamaz. Bunu öğrenmenin en iyi yolu bu oyunları kendilerinin denemesidir. Bilgisayar başında bir saat oyun oynayın ve sonra birisi

gelip, oyunu kapatıp, neşeli bir sesle, "Yemek hazır!" desin... Böyle bir durumun ruh haliniz, duygularınız, davranışınız ve adrenalin seviyeniz üzerindeki etkisine dikkat edin. Yeniden sakinleşmenizin ve oyunun etkisinden kurtulmanızın ne kadar sürdüğünü gözlemleyin. Ardından çocuğunuzun mantıksal denetim merkezinin (Beyin 3, korteks) işlevsel zayıflığını hatırlayın ve dürtüsel, duygusal beynin denetiminde olduğunu göz önünde bulundurun. Bu, adrenalin patlamasının pençesindeyken duyarlı davranmanın ve oyunun etkisini gerçek yaşamdan ayırmanın çocuğunuz için ne kadar zor olduğunu anlamanıza yardım edecektir. Ona bu konudaki düşüncelerinizi anlatın; genç beynin gelişim sürecinden bahsedin. İlgilenmiyor gibi görünebilirler, ama nasıl ve neden o şekilde davrandıkları konu edildiğinde ergenlerin çoğunun belli etmeden dinlediğini göreceksiniz.

Oyun oynayarak geçirdiği zaman konusunda çocuğunuza kabul edip uygulayacağı bir plan sunarak hem işbirliği yapma hem de öz disiplin becerilerini geliştirmesine yardım edebilirsiniz. Çocuğunuzun yavaş yavaş kendi sorumluluğunu üstlenmesi, bilgisayar başında geçirdiği zamanı ruh halini ve davranışlarını etkilemeyecek şekilde sınırlayabilmesi doğru olandır.

Fiziksel aktivitelere yönelin

Testosteron seviyesi kişiden kişiye farklılık gösterir ve fiziksel rekabeti içeren sporlarla doğal olarak yükselir. Testosteronun saldırganlık üzerinde doğrudan etkisi vardır. Futbol sahası yüksek hormon seviyelerinin su yüzüne çıktığı ve erkek çocuklarının spor yaparak öfkelerini ve kabaran duygularını kontrol etme becerisi edindiği bir yerdir. Dengeli ve ölçülü davranışlar sergileyebilmeyi öğrenmek için en uygun ortam yüksek seviyede rekabetin yaşandığı bu gibi durumlardır. Erkek çocuklarının özyönetim, öz disiplin ve özdenetim öğrenmeleri gerekir.

Çocuğunuza kendisini ayarlayabilmesi ve deşarj olarak rahatlayabilmesi için olanak verin. Bazı ergenlerin bunu öğrenmesi zaman alır. Onlar durumun üstesinden gelmeye çalışırken davranışlarını denetlemesine yardım ederek huysuzluklarını ve saldırganlıklarını en aza indirmelerini sağlayabilirsiniz.

Saat Kuralı

Ekran başında oturularak geçirilen bir saati dengelemek için özellikle açık havada fiziksel aktivitelerin yapıldığı (spor, dans, yüzme, at binme, köpeği gezdirme, balık tutma gibi) bir saat gerekir.

Evde yapılan kitap okumak, yemek yapmak, müzik dinlemek, resim yapmak gibi yaratıcı aktiviteler de ergen çocuğunuzun oyalanması ve zihnini dağıtması için yararlıdır.

Çocuğunuzun dikkatini böyle bir faaliyete yoğunlaştırması aynı zamanda bilgisayarı ya da telefonu ile bağını kesebilmesine olanak sağlar.

Artılar ve eksiler

Bilgisayar oyunlarının olumlu ve olumsuz etkilerine dair birçok çelişkili ve kafa karıştırıcı bilgi aktarılır. Bir yandan bilgisayarda oyun oynayan çocukların daha iyi gözlem yaptıkları ve bunlara daha sağlıklı tepkiler verdiklerini duyarız. Ama bu tek başına yeterli değildir. Beyindeki çözümsel kapasitesinin gelişmesi için beynin farklı bölümlerinin eşzamanlı ve uyum içinde çalışmaları gerekir. Bilgisayar oyunları beynin dikkat verme, düşünme ve ardından eylem için karar verme süreçlerinin ilerlediği yoldan sapmasına neden olur; yani çocuk aklını kullanmaya, öğrenmeye ve yaptığını hatırlamaya zaman harcamaz. Kullanılmayan düşünme ve değerlendirme yollarını zaman içinde ot bürür ve yollar kapanır. Çocuğunuzu odaklanmayı, plan yapmayı, yaratmayı ve çözüm bulmayı gerektirecek etkinliklere yönlendirerek bilgisayar oyunlarının bu etkilerini azaltmaya çalışın.

Ekran oyunları sorumluluk hissetme seviyesini de etkiler. Oyun dünyasında yaptıklarınız (uygunsuz bile olsa) gerçek insanları etkilemez. Sonuçtan memnun olmazsanız oyuna yeniden başlayabilirsiniz. Bilgisayar oyunları ahlak ve bilinç ile çelişir; çünkü hile yapabilirseniz daha iyi sonuç alırsınız.

Ailece başka oyunlar oynayın (golf, kriket, tenis, voleybol, badminton, monopol, scrabble, pişti vs...) ve adil olun. Ergen çocuğunuzun daha iyi hissetmesi ya da güven kazanması için bile sonucu değiştirecek küçük hilelere müsamaha göstermeyin ya da ayrıcalık tanımayın. Kazanmak, hayal kırıklıklarının ardından, dürüst bir şekilde hak edilirse güzeldir.

Aynı zamanda bilgisayar oyunlarının çocuğu yalnızlaştırması kaçınılmazdır; daha az gerçek arkadaşı olan çocuk için bu durum bağımlılık haline dönüşür. Gece geç saatlere kadar oynamak uyku düzeninin bozulmasına, dolayısıyla da fiziksel çöküşe neden olur. Olağandışı yorgunluk belirtilerine dikkat edin ve bilgisayarı yatak odalarına sokmamaya çalışın.

Bir diğer rahatsız edici unsur da bazı oyunlardaki aşırı müstehcen cinsel içeriklerdir. Bu oyunları erken yaşlarda oynamak (sekiz ya da dokuz) pornografik unsurların normal algılanmasına neden olur. Bu konuda dikkatli olmalısınız; evinizde oynanan bilgisayar oyunlarının içeriklerini bilmeli ve çocuğunuz başka yerde de oynuyorsa hangi oyunları oynadığını öğrenmelisiniz. Hangi davranış ve tutumların sizi rahatsız ettiği konusunda çocuğunuzla konuştuğunuzda açık ve dürüst olun.

Şiddet ve öldürme içeren oyunlar bilinçaltını etkiler ve özellikle genç erkeklerin gerçek hayatta davranışlarının üzerinde olumsuz sonuçlar doğurur. Birçok oyunda kazanmak için öldürmek gerekir. Bu, şiddet, yaralanma ve ölümü olağanlaştırır ve çocukları duyarsızlaştırır. Vicdan, empati becerisi ve ahlak algısı aşırı oyun oynamadan zarar görürler.

Çocuğunuza hangi oyunları oynadığını sorun. Oyunun ayrıntılarını size anlatmasını isteyin. Çocuğunuzun düşünce yapısını, inanışlarını, uyguladıklarını, kuralların çevresinde yapılanan değerlerini ve oyunun amacını değerlendirin ve bunun gerçek dünya ile nasıl örtüştüğünü anlayın. Çocuğunuzun şiddet, yaralanma ve ölümle ilgili düşüncelerini sizinle paylaşmasına olanak tanıyın. Görüşleriniz onun beynindeki düşünme/hissetme bölgelerine erişebilmesine yardım edecektir.

Akıllı telefonlar

Telefonların yatak odalarına girmemesini sağlayın. Beyni etkileyerek uyku düzenini bozacağından şarj ederken telefonlarınızı yatağınızın başucunda tutmayın. Yeterli ve kaliteli uyku gün içinde uyanık olmayı sağlar ve ruh halini olumlu etkiler, dolayısıyla öğrenme becerisini güçlendirir. Ergenler her gece en az dokuz saat kesintisiz uyumalıdır, ama pek azı bunu yapar. Yetersiz uyku ruh halini bozar; hatta sürekli olarak huzursuz ve kesintili uyuyan bazı ergenler depresyona girebilirler.

Çocuğunuzun küçük yaşlardan itibaren iyi alışkanlıklar edinmesine destek olmanız aynı zamanda onun bağımlılık seviyesini de düşürecektir. Telefonların bir yerde (örneğin mutfakta) tutulması ve şarj edilmesini kural olarak uygulayın. Sağlık nedenlerinin dışında bu, hem uyku düzeninin etkilenmesini hem de telefonlara gelen mesajların geceleri bile kontrol edilmesini önleyecektir. Çocuğunuzu gün boyu gelen mesajları sürekli kontrol etmemeye teşvik edebilirsiniz. Bunu bir alışkanlık olarak benimsemesi zihnini kesintisiz bir biçimde dinlendirebilmesini sağlayacak, aşırı bağımlı hissetmesini önleyecektir. Sizin ne yaptığınızı izlediklerini ve gördüklerinden öğrendiklerini unutmayın.

Yanlış anlaşılan mesajlar olay çıkarır

Duygusal beyinlerinin kontrolündeki ergenler bir an için duraklayıp düşünmekte zorlanırlar. Yazılı bir metin anlamın ancak yüzde yirmisini ulaştırır. İletişimimizin yüzde sekseni ses tonumuz, vücut dilimiz, yüz ifademiz ve benzeri unsurlardan oluşur. Mesajlaşma yanlış anlama olasılığını artırır; kelimelerin yanlış anlaşılması belirsizlik ve anlam karmaşası yaratır. Örneğin; "Neredesin? Geç kaldın," cümlesi bir endişe ya da eleştiri olarak algılanabilir.

Mesaj yollayabilme olanağı anlık bir zevkin izidir. Öfke içinde yollanmış bir mesaj bir tatmin yaratabilir, ama tek amacı çatışma ateşini körüklemek olabilir. "Sen dedin ki...", "Ben dedim ki..." tartışmalarını yazı ile sürdürmek olumlu bir sonuca götürmez.

Sözcüklerin etkisine tanık olamamak empati ve söylenenden doğan sorumluluk seviyesini düşürür. Çocuğunuza, konuşma biçimi ve davranışının başkalarının kendisi ile ilgili düşüncelerini etkilediğini anlatın. Eğer çocuğunuzun yazdığı mesajlar size duygusuz, kaba ya da kırıcı görünüyorsa, bunu ona söyleyin. Bunu dile getirerek sosyal becerisinin gelişmesine yardım etmiş olursunuz.

Şaka mı, yoksa sataşma mı?

Gençler arasındaki şaka/alay/sataşma sınırlarının aşılması kısa sürede bir soruna dönüşür. Mesajlaşma dili çok acımasız algılanabilir. Ergen çocuğunuz arkadaşının yolladığı mesajı bir gün eğlenceli bulup, benzer bir mesajı başka bir gün ise sataşma olarak görebilir. Çocuğunuz arkadaşlarıyla bu tür sürtüşmeleri sık yaşıyorsa, ona mesajları sesli okumasını ve yanıtlamadan önce biraz düşünmesini önerin. Böylece herhangi bir yanlış anlamayı önleme olanağı bulacaktır.

İlişkilerde hasar

Mesajlaşarak iletişim kurmanın yaşattığı anlık tatmin çocuğunuzun konuşmak, sırasını beklemek, dinlemek, başkalarının düşüncelerini anlamaya çalışmak, yanıtlamak ve samimiyet kurmak gibi sosyal beceriler geliştirmesini engeller. Siz konuşurken çocuğunuz sizden önce davranıyor ya da sözünüzü kesmeye eğilim gösteriyorsa ona bunun kabalık olduğunu anlatın. Böylece hem dinlemesini hem de konuşmak için beklemeyi öğrenmesine yardım etmiş olursunuz. Konuşmak bir sanattır ve ilişki kurmanın temel taşıdır. Gelecekte gireceği iş görüşmelerinde de çocuğunuz iyi iletişim kurma becerisine gereksinim duyacaktır.

Televizyon

Birçok evde tartışmaların kaynağı televizyondur. Televizyon izleme eylemi dopamin seviyesini, dolayısıyla isteği ve öğrenme becerisini azaltır. Uzun süreler televizyon izlemenin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ile ilişkili olduğunu gösteren

önermeler bulunur. Eğer çocuğunuzun öğrenme zorluğu çektiğine dair endişeleriniz varsa televizyon izlediği saatleri azaltarak hobilere ve diğer aktivitelere ayırdığı süreyi artırmaya çalışın.

Ayrıca izlediği programların çocuğunuzun üzerindeki etkisini gözlemleyin ve benimsemesini istediğiniz tavır ve davranışlar olup olmadığını sorgulayın? Kablolu ve uydu yayınları çok sayıda seçenek sunmaktadır. Ebeveyn koruma sisteminizin uygunluğunu gözden geçirin.

Gördüğünüz gibi, çocuğunuzun ekran aktivitelerine düşkün olmasına göz yummanız ciddi sonuçlar doğurur. Onlara kısıtlamalar getirmek kolay değildir; çatışmayı ve küskün bir kalbi göze almanız gerekir. Ama uzun vadede karşılığı çocuğunuzun davranışlarındaki olumlu değişim olacaktır. Dışarı çıkın ve birlikte eğlenin.

Bölümün Anafikirleri

- Teknoloji ergenlerin davranış ve algılarını önemli ölçüde etkiler ve etkilerin bazıları sinsice zarar verir.
- Bazı web siteleri uygunsuz ve zararlı fikirlerin normal algılanmasına neden olur. İnternet forum ve grupları savunmasız ergenleri aşırı davranışlara teşvik eder.
- Çocuğunuzu yüz yüze sosyalleşmeye ve fiziksel aktivitelere yönlendirerek yalnız hissetmesini önlemeye çalışın.
- Her gün, 24 saat işleyen sanal dünya büyük baskı yaratır ve bu dünyaya sürekli dahil olmak beraberinde sosyal kaygıları getirir. Uyku düzenlerinin ve ruh hallerinin daha sağlıklı olması için geceleri yatak odalarına herhangi bir "ekran" sokulmaması kuralını uygulamaya çalışın.
- Büyük bir artış gösteren teknolojiye dayalı bağımlılıklar beyni tıpkı alkol ve uyuşturucu gibi etkiler.

VIII

Ebeveyn Etkisi

> Çocuklarına bir armağan vermek isteyen ebeveynlerin yapabilecekleri en iyi şey onlara mücadele etmeyi, hata yapmaktan çekinmemeyi ve sürekli öğrenmeyi aşılamaktır. Böylece, çocukları övgünün kölesi olmak zorunda kalmaz. Özgüvenlerini geliştirmek ve onarmak için önlerinde uzun bir yaşam bulacaklardır.
>
> Carol S. Dweck, *Zihinsel Durum*

Bu bölüm ergen çocuğunuzun yetişkinliğe geçişinde yararlanabileceğiniz ebeveyn yaklaşımlarını bir araya getirmektedir. Olağan ergen iniş çıkışlarıyla yüzleşiyor olsanız da, daha ciddi boyuttaki sorunlarla boğuşuyor olsanız da uygulayabileceğiniz yapıcı, önleyici ya da en azından durumu iyileştirecek stratejiler vardır. Ebeveynin verdiği karşılık ve tepkiler çocuğun davranışlarını düzeltmek için kullanılabilecek en etkili araçlardır. Ergen beyni kendini yenilerken, bu işlemi kontrol edebilmek için elimize çok önemli bir olanak geçer.

Çocuğumuzun büyüdükçe kazandığı bağımsızlığını desteklemek için onunla etkileşim biçimimizi uyumlandırmamız ve değiştirebilmemiz gerekir. Bu bölümde, her iki tarafın davranış ve iletişim

biçimlerini kapsayan bu ilişki dinamiklerini daha yakından inceleyeceğiz. Bu ne olduğunuz ve ne yaptığınız ile belirlenir; nasıl birisi olduğunuz ve ebeveyn olarak ne yaptığınız çocuğunuzu doğrudan etkiler. Hedefiniz çocuğunuza iyi bir örnek sunmanız gerektiğini hatırlamaktır.

Çoğumuz bizim için en yararlı olacak şeylere odaklanırız; dolayısıyla sezgilerinizin sizi yönetmesine ve odaklanacağınız noktaları aydınlatmasına izin verin. Bu bölümün sonunda aile içi düzenine ve kurallarına değinecek, yetişkin olma yolundaki çocuğunuzun kabul edilemeyecek davranışları karşısında cezaya başvurmadan verilebilecek yanıt ve tepkileri gözden geçireceğiz.

Ergen Çocuğunuzla İlişkiniz Yoluyla Sağlam Temeller Kurmak

Çocuğunuz küçükken sorumluluk sizdeydi ve göreviniz sürekli yakınında olmak, onu korumak ve bir zarar gelmesini önlemekti.[1] *Ergen çocuğunuzun gereksinimleri artık farklıdır; değişen, sizin koşullarınızla değil, kendi koşulları ile yanında olmanızı istemesidir.*

Erken **Koşullanmak** ve **Sosyalleşmek**

Sorunlu davranışlarla mücadele ederken davranışların sosyal nedenlerden ve içsel gereksinimlerden kaynaklandığını hatırlamak bazen zordur. İnsan sosyal bir varlıktır ve çocuklar bağ kurma, ait olma ve önemli hissetme gereksinimi ile doğarlar. Bu gereksinimlerin öncelikle anne ve babaları tarafından, sonra da başkaları tarafından karşılanmasını beklerler. Çocuğunuzun henüz konuşmaya başlamadığı ve her yaptığınızı gözlemlediği günleri hatırlayın. O dönemde hayatta kalmak için ihtiyaç duydukları sevginizi, şefkatinizi ve dikkatinizi aranızdaki ilişkiyi kullanarak elde ediyorlardı. Ergenliğe ulaştıklarında bile ilginize duydukları gereksinim –iyi ya da kötü– davranışlarının amacıdır ve daha önce değindiğimiz gibi güvensiz, belirsiz, üzgün ya da çaresiz hissettiklerinde dopamin seviyelerinin düşmesi onları huzursuz davranışlara iter.

Burada ergen çocukların yanlış davranışlarına verdiğimiz tepkilerin bilinçaltını olumlu yönde değiştirmek ve koşullandırmak için nasıl kullanılabileceğini ele alacağız. Bunu yapmak için öncelikle tüm davranış bozukluklarının temelinde yatan kaygı duygusunu, ama bu kez, çocuğunuzla aranızdaki ilişki açısından irdelememiz gerekir.

Bir Adım Geri Çekilmek

En yakınımızdakilerle bağlarımızı gevşetmek bize zor gelir. Dördüncü bölümde ayrılık kaygısı ve huzursuz davranışların kökündeki biyokimyasal unsurlara değinmiştik. John Bowlby'nin çalışmaları (4. Bölüm) bebeklerin ebeveynlerine bağlılığına ve ayrılığa verdikleri tepkilere odaklanır.[2] Çalışmaları çocuğun ergenlikten yetişkinliğe geçişinde kaçınılmaz olan ayrılık sürecini daha iyi anlamamıza yardım eder. *Pratikte, erken yaşta kurulan sağlıklı bağların (sakin ve dingin bebekleri düşünün) daha rahat ayrılık ve geçiş süreçlerinin sonucu olduğunu; bir başka deyişle ergenlik çalkantılarını azalttığını söyleyebiliriz.*

Bağları keserek çocuğu gerçek dünyaya doğru yollamak çok kaygı verici bir deneyim olmak zorunda değildir; ama bazıları için öyle olur. Evden uzakta oldukları, yeni deneyimler yaşadıkları ve arkadaşlar edindikleri bu dönem aslında ergenler için heyecan vericidir. Bu deneyimlerin kazandırdığı iyi hisler ve hatıralar dopamin seviyesini yükseltmeli, dolayısıyla beceri ve motivasyonlarını artırarak özgüvenli ve başarılı yetişkinlere dönüşmelerinin yolunu açmalıdır.

Ama bu aynı zamanda hassas bir dönemdir; çünkü hatıralar zihinde uçuşur, eski sarsıntılar, davranış biçimleri ve duygusal karışıklıklar yeniden devreye girip her şeyi altüst edebilir. Bir yandan da aşırı duyarlı biyokimyasal stres seviyeleri ve kızışan hormonlar etkilerini göstermektedir. *Ayrılık kaygısı* sıkıntıları tetikleyebilir ve kalıcı etkiler yaratabilir.

Ayrı Ama Birlikte Olmak

Henüz yürümeye başladığı dönemde çocuğunuz paniğe kapıldığında sıkıntısını azaltmak, rahatlama ve korunma hissi duymak



için size, yani en güvenli ortama sığınırdı. Ergen çocuğunuzun yaşadığı da bundan farklı değildir.

Yetişkinliğe doğru dengeli, güvenli ve öngörülebilir bir yolda ilerleyen çocuğun birtakım zorluklara ve sıkıntılara (çok şiddetli ve ezici olmamak koşuluyla) maruz kalması hayal kırıklıklarına karşı direncini artırır. Bu dönemde karşılarına çıkabilecek yeni engeller ve başarısızlıklara dayanma becerisi geliştirmeleri gerekir. Erken yaşlarda çok büyük açmazlarla karşılaşmış (değişiklikler, taşınmak, birisini kaybetmek, bunalım, sarsıntı, başarısızlık, duygusal acılar gibi) bir çocuğun da direnç eşiği yüksek olabilir ama aynı zamanda, aşırı tepki vermeye, endişelere boğulmaya, önemsiz bir olay nedeniyle paniğe kapılmaya eğilim göstermesi de olasıdır. Bir çocuğun aşırı sakınılması ya da hata yapmasının ve mücadele etmesinin engellenmesi, yaşamında ilk kez bağımsız bir karar vermesi gerektiğinde zorluk çekmesine yol açar. Bu durum endişe ve stresi tetikler; çocuk, ebeveyninden beklediği ilgi ve şefkati içgüdüsel olarak yanlış davranışlarla almaya çalışır.

Fazla kaygı yaşamadan bağımsızlık ve özgüven kazanmalarını sağlamak için çocukların özgür hareket edebilecekleri alanları yavaş yavaş genişletmeli, bu alanda keşfe çıkmalarını teşvik etmeli, ama bunu rahat hissedecekleri bir hızda yapmalıyız. Özgürlüklerini vermek ne kadar zor olsa da size bağımlılıklarını önlemeye çalışın. Fırtınaların kopacağı ama sonunda kendi başlarının çaresine bakmayı öğrenecekleri bu süreç kararlılık, cesaret ve sabır gerektirir. Desteğinizi sunmak ve aynı zamanda onları bağımsızlığa yönlendirmek çok ince dengeleri izlemekle mümkün olur.

Değerleri Ön Planda Tutun

Değerler ve önemli konularda tartışmak çocuğunuzun kendisi ile ilgili bilinçli bir algıya sahip olmasını, dolayısıyla bağımsızlığını geliştirmesini sağlar. Bu yararlı tartışmalar çocuğunuzun gelişmekte olan ahlak ve vicdanına ekilen tohumlardır.

Kontrolü Bırakmak

Kendi başlarına yapabilecekleri şeyleri çocuklara bırakabilmek ve onlara sadece nasıl yapılacağına dair yol göstermek iyi bir başlangıçtır. Mümkün olduğunda kontrolü bırakın ve her an çevrelerinde bir kartal gibi dolaşarak onları kollamadan, sadece gerektiğinde yararlı öneriler sunarak yardımcı olun.

Her olaya karışmak, aşırı iyiliksever olmak ya da sürekli paçalarını kurtarmak çocukların sorunlara çözüm üretmek için kendi stratejilerini geliştirmelerini ve araçları öğrenmelerini engeller. Bilinçaltlarında yetersiz ve çaresiz hissederek bağımlı hissetmeye başlar, zaman içinde de etkisiz ve işlevsiz hale gelirler.

Yapmanız gereken yardım etmek için çözümleri hazırlamak ve ne kadar zor olsa da çağrılana kadar beklemektir. Yine de yakında ve hazır bulunmanız gerekir ama daha çok arka planda kalmalı ve yardım talebi geldiğinde öne çıkmalısınız. Yardım gerektiğinde ergen çocuğunuzun kendisini tartabilmesi ve gerçekten zor durum-

larla karşılaştığında yardım beklemek ya da yıkılmak yerine yardım talep edebilmesi önemlidir. Çocuğunuza destek ve bilgi vermek ya da onu cesaretlendirmek için yapıcı bir yaklaşımı benimseyin. Başarısızlık ve yenilgi ile karşılaştıklarında hızla toparlanmayı, aynı zamanda da endişeleri ile başa çıkmayı öğrenmeleri gerekir. Çocukların yapması gerekeni onların yerine halletmek ya da her durumda korumacı bir tutum izlemek kendilerine güvenilmediğini düşünmelerine yol açar ve bu becerileri edinmelerini engeller.

Ergenler gelecekle ilgili cesaretlendirilmeye ve güvenilmeye gereksinim duyar. Farklı seviyelerde de olsa her ergenin kendisi ile ilgili tereddütleri vardır. Ebeveynlerinin başa çıkabilme becerilerine inanmasını isterler ve onlara karşı duyduğunuz en küçük güvensizliği hemen algılarlar. Bu değişim ve belirsizlik sürecinde önem verdikleri birisinin tüm kalbiyle ve koşulsuz bir biçimde kendilerini desteklediğini bilmek ergenler için çok önemlidir. Bu koşulsuz desteği sunmanın farklı yolları vardır:

- Onlara (yapabileceklerine) yeteri kadar güvenmek.
- Onlara (çabalarına ve dirençlerine) saygı duymak.
- Onlara (doğru yolu arama ve bulma becerilerine) duyduğunuz güveni içtenlikle ifade etmek.
- Sabırlı olmak. (Öğrenmek zaman alır; hata yapmak gelişmek ve öğrenmek için fırsattır.)

Ergenler kendilerini idare etme konusunda geliştikçe, sizden alacakları ödül onlara daha fazla güvenmenizdir; böylece siz daha az endişe duyarsınız, onlar da daha fazla özgürlük kazanır ve kendilerini daha iyi hissederler. Bu, onların daha istekli, anlayışlı, girişken ve değerbilir olmalarını sağlar. Dizginleri gevşetirken daha az endişe duymaya çalışın; çünkü bu uzun vadede küskünlüğe ve birbirinizden uzaklaşmanıza yol açar.

Davranış Bozukluklarıyla Başa Çıkmak

Davranış bozuklukları sergileyen, ruh hali bozuk ve huysuz bir çocuğun cesareti kırılmış demektir.[3] Bu durum aradaki mesafeyi büyütür, duygular ifade edilemez ve iki taraf da akıldışı davranma-

Çocuğunuz Küçükken Başlayın

"Kontrolü bırakmak" sürecine çocuğunuz küçükken başlayabilirsiniz. Yaşlarına uygun günlük işleri (derlemek, toparlamak, düzenlemek, küçük kardeşler ile ilgilenmek, alışveriş yapmak vs...) yapmalarına izin verin. Sık tekrarlanan bir aktivite yerleşik alışkanlığa dönüşür. Onların işini yapmamayı sürekli kendinize telkin ederseniz ileride kendi sorumluluklarını alabilmeleri kolaylaşır.

ya başlar. *Ergen çocuğunuzla ilişkiniz bu haldeyse hangi davranışların sizi rahatsız ettiğine, bunlara nasıl tepkiler verdiğinize ve ne tür yaptırımlar uyguladığınıza odaklanın.*

Döngüyü Nasıl Durdurabilirsiniz?

Çocuğunuzun olumsuz davranış döngüsü sizin verdiğiniz tepkiler ile güçlenir ve süreklilik kazanır. Çocuğunuz düzensiz olabilir



Olumsuz davranış döngüsü

ve belki sürekli arkasından toparlamak zorunda kalıyorsunuzdur. Belki de çocuğunuz kaba, dik başlı ya da mızmızdır. Bu vereceğiniz olumsuz bir tepkiyi tetikler; örneğin bağırırsınız ya da eleştirirsiniz.

Bu etkileşim biçimi huzursuz davranışları bilinçaltında çocuğa geri yansıtır. Sıkıntı büyüyerek çatışmaya dönüşür ya da huzursuz davranışlar artar ve çocuğunuzla sizin aranızda gider, gelir. Her halükârda karşılıklı bir stres ve küskünlük ortamı yaratılmıştır ve döngünün bu şekilde devam etme olasılığı yüksektir.

Çarkın dönmeye nasıl devam ettiğine bir örnek vermek gerekirse:

1. Davranış genel bir saygısızlık, laf yetiştirmek ya da ev işlerine hiç yardım etmemek olabilir.
2. Ceza olarak telefonuna el koyarsınız ya da Xbox'ı bir dolaba kitlersiniz. Bir sonraki adım bir hafta televizyon izlememe yasağıdır.
3. Kardeşlerden birisiyle kumandayı kimin tutacağıyla ilgili bir tartışma patlak verir. Babanın sinirleri iyice bozulur ve tepkisi ceza vermek olur.
4. Odaklanılan konu değişir, yanlış davranış olmaktan çıkar, babanın verdiği cezaya doğru kayar: "Çok kötü bir babasın!", "Ama o başlatmıştı! O neden ceza almıyor?"
5. Baba çocuğun daha sert bir tepkiyi hak ettiğini düşünmeye başlar.
6. Duygular iyice kontrolden çıkmış, ortam tehdit ve öfke ile zehirlenmiştir.
7. Çocuğun huzursuz sistemi tam kapasite ile çalışmaktadır ve bu da başka yanlış davranışların yolda olduğunun habercisidir... Ve döngü artar da yanlışlıklarla bu şekilde sürer gider...

Mantıklı görünmese de çarkın sürekli bu şekilde dönmesinin ve ikinizin de aynı kalıbın içinde sıkışıp kalmış olmanızın nedeni, çatışmanın aşinalığının ve tahmin edilebilirliğinin duygusal yoğunluğu ve endişe halini yaşayan çocukta bir tür güven ve rahatlık yaratmasıdır. İyi ya da kötü, aşina olduğumuz kalıpların içinde duygusal olarak rahat hissederiz.

Olumlu Şeyleri Ön Plana Çıkarın

Olumlu bir şey yaptığını gördüğünüzde ilgi göstermeye (kısa bir yorum yapmak, sarılmak, gülümsemek, teşekkür etmek gibi) gayret edin. Bu ilginizi çekmek için olumsuz stratejilere başvurmasını önler.

Daha Sakin Yaklaşın

Tekrarlanan bu yanlış davranışlar başka yanlış davranışları doğurur. Bir noktada ne zaman ve nasıl başladığını artık hatırlayamazsınız. Bununla birlikte, çocuğunuzun bir davranışı ya da hatası endişelerinizi tetikliyor, gözlerinizi devirmenize, azarlamanıza ya da hakaret etmenize neden oluyorsa, yardıma gereksinim duyduğu zamanlarda size yönelmez ve bir daha sıkıntı yaşadığında doğruyu söylemekte tereddüt eder. Çocuğunuzla ilgili sorunlara sakince yaklaşabilmek için ne zaman ve nasıl konuşacağınızı belirleyin ve konuşmayı sadece kendinizi kontrol edebileceğinizden emin olduğunuzda yapın. Uzun vadeyi gözeten bu yaklaşım, beklemeyi öğrenmesini ve onun da daha kolayca sakinleşebilmesini sağlayacaktır. Kendi tepkilerinize hükmedebilmeniz hararetli durumlarda iletişiminizin dokusunu ve niteliğini değiştirir. Sakin bir yaklaşım göstermeniz onda güven duygusu yaratacak, ayrıca olumsuz kalıplardan çıkabilmesini ve farklı bir iletişim biçimini benimsemesini sağlayacaktır. Kontrolünüzü yitirip sert tepkiler vermemek için bunları hatırlamaya çalışın.

Sezgilerinizi Kullanın

Çocuğunuzun saldırganlık, itaatsizlik, somurtkanlık, şikâyet ya da talepler vasıtasıyla ilginizi çekmeye çalıştığını hissettiğinizde sezginizi kullanın. Sezginiz, onu bu davranışları sergilemeye kışkırtanın ne olduğunu söylüyor? Bunu anlamak, gördüklerinize sinir-

lenmek yerine çocuğunuzun ne hissettiğine odaklanmanıza yardım edecektir. Çatışmak ve bağırmak çocuğunuzun yelkenlerini şişiren rüzgâr gibidir; olumsuz davranışları daha da ileri götürür. *Daha sezgisel ve yapıcı bir tutum bu etkileşimin yönünü değiştirebilmenizi sağlayacaktır.*

Uzun Vadeli İlişkiler

Kızınız ya da oğlunuzun istediğini elde etmek için somurtarak ya da saldırganlık sergileyerek sizi zorladığını ve çıkarları için duygularınızla oynadığını düşünüyor olabilirsiniz. Çocuğumuzun diğer yakın ilişkilerinde de bu stratejileri kullanmasını önlemek ("Ayaklarımı yere vurur, istediğimi alırım!" ya da "Suratımı asarsam her istediğimi yaparım!") ve böylece gelecekte başka yöntemleri benimsemesini sağlamak için tepkilerimizi değiştirmemiz gerektiğini hatırlamalıyız.

Ebeveyn-Çocuk Dinamikleri

İlişkinizdeki dinamikleri nasıl değiştirebileceğinizi anlamanın etkili bir yolu onları bir ölçekler dizisi olarak düşünmektir. Şimdiye kadar ebeveyn olarak sizin görüş ve düşüncelerinizin ağırlığı çocuğunuzunkilerden daha fazlaydı. Artık bu dinamiğin yavaş yavaş dengelenmesi gerekir. Yapılması ve yapılmaması gerekenleri belirlemek ve takip etmek küçük bir çocuğa ebeveynlik yapmanın önemli bir kısmıydı, ama artık ilişkinizde bu daha az rol oynamalı.

Ergenler, iniş çıkışlara rağmen her zaman sevileceklerini ve kabul göreceklerini bilmek isterler. Bazı tuhaflıklarının sizi rahatsız edeceği zamanlar olacaktır; ama davranışlarını beğenmeseniz bile onları sevdiğinizi hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Bazen kızmak doğaldır; ama eleştirileriniz kişisel olmamalı ve çocuğun değişim potansiyelini hedeflemelidir. Örneğin, "Sen gerçekten çok akılsızsın" yerine "Bu gerçekten akılsızca bir karardı" demek daha etkili olacaktır. Oyuncuyu değil, topu hedefleyin.

İletişim Üslupları

Ebeveynlik yöntemimizi geliştirmemiz gereklidir ve Etkileşimsel Analiz ergenlerle kurduğumuz iletişim biçiminin farklı katmanlarını anlamamıza yardım eden bir kuramdır.[4] Her birimizin üç farklı tarzda iletişim kurduğumuzu düşünün:

1. Ebeveynvari
2. Yetişkinvari
3. Çocukvari

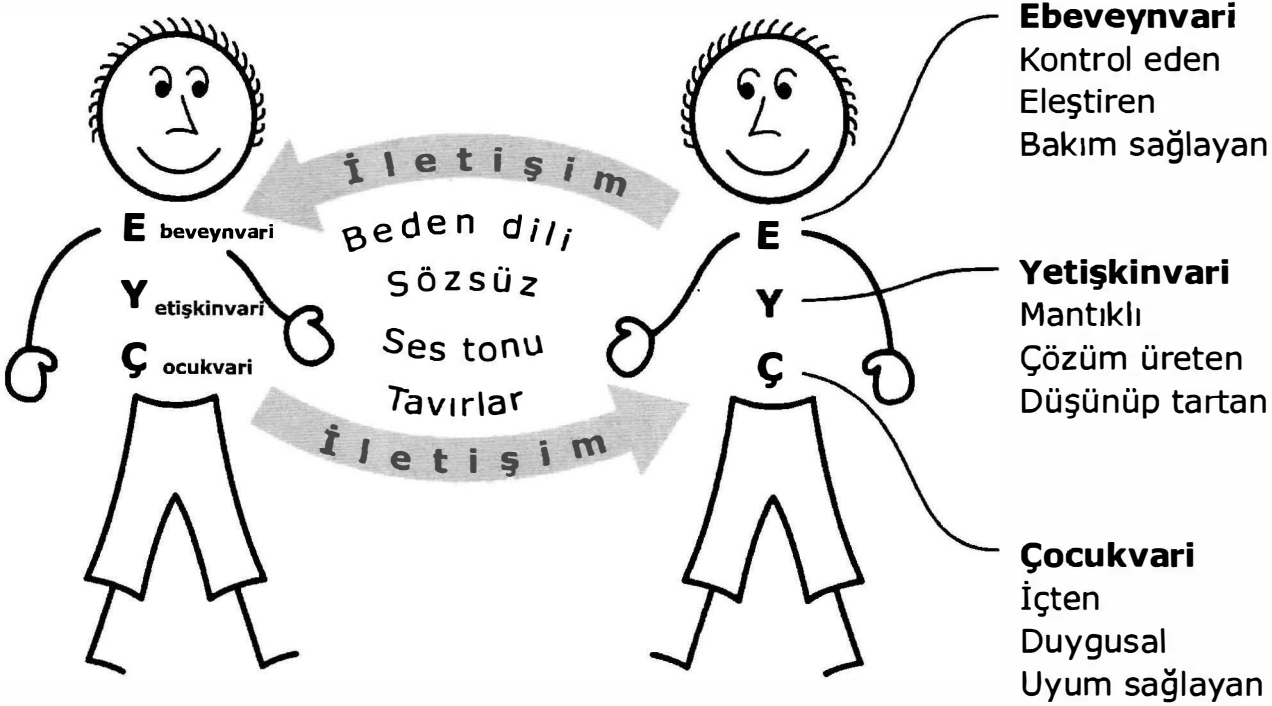
Bu üç tarz aslında ne söylediğimizden (içerik) daha çok, ses tonumuz, beden dilimiz ve tavrımızdan oluşan sözsüz iletişim biçimleriyle belirginleşir. Konuşurken bu unsurların hepsi kendini gösterir; kalkan bir kaş alaycılığın, kolların kavuşturulması hoşnutsuzluğun, ters bir bakış kızgınlığın belirtisidir.

Üsluplar tavırları böyle yansıtır. Yaşımız ne olursa olsun **Ebeveynvari** tarzımız, güvenlik, denetim ve bakım sağlama kaygınızla ilişkilidir ("Yapmalısın...", "Etmelisin...", vs...). **Yetişkinvari** tarzımız, değerlendiren, karar veren ve çözüm üreten mantığımızın akılcı ve gerçekçi sesidir. Çocukvari tarzımız ise duygular ve içtenlikten kaynaklanır ("... yapmalıyım", "... gerekiyor", "... yapacağım").

Çocuğumuz küçükken onunla genellikle Ebeveyn tarzı ile iletişim kurarız; onlar ise bize Çocuk tarzlarıyla yanıt verirler. Ama çocuklar büyüdükçe ebeveyn üslubumuza yanıtlarının isyankârlık

Rol Modeli Olmak

Çocuğunuzun keyif aldığı, sosyalleşebildiği, hoş bir ortam yaratmanın ilk koşulu olumlu bir rol modeli sergilemektir. Bir başka deyişle, ergen çocuğumuzun öyküneceği kişi olmalıyız. 4. ve 7. bölümlerde alışkanlıkların beyinde nasıl yer ettiğine değinmiştik; ama bu işlemin gözlemlemek ve taklit etmek (ayna nöronları) yoluyla sürdüğünü hatırlamakta fayda vardır. Çocuğunuzu nasıl görmek istiyorsanız öyle bir örnek sergileyin.


İletişim
Beden dili
Sözsüz
Ses tonu
Tavırlar
İletişim
E beveynvari
Y etişkinvari
Ç ocukvari
E
Y
Ç
Ebeveynvari
Kontrol eden
Eleştiren
Bakım sağlayan
Yetişkinvari
Mantıklı
Çözüm üreten
Düşünüp tartan
Çocukvari
İçten
Duygusal
Uyum sağlayan

olduğunu görürüz. Bu aşamada ergen çocuğumuzla daha dengeli bir iletişim yöntemine geçmemiz gerekir. Bunu başarabilmenin yolu ergenlerle yetişkin üslubuyla iletişim kurmak, böylece bir rol modeli olarak bunun nasıl yapıldığını göstermektir.

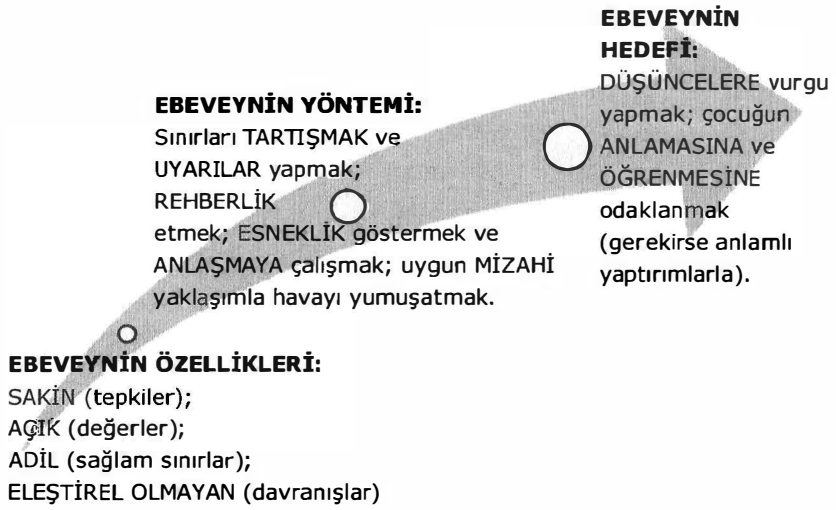
2. Bölüm'de sözsüz çatışmalardan ve yanlış anlamaların nasıl büyük sorunlara dönüşebileceğinden bahsetmiştik. Yaşları gereği müthiş duyarlı olduklarını göz önünde bulundurarak ergen çocuklarımızla iletişim biçimimize özen göstermeliyiz; çünkü sözcüklerin anlamından çok onları nasıl söylediğimiz önemlidir. Ergenlerin benimseyip aldıkları bizim duygusal durumumuz ve sözsüz iletişim biçimimizdir.

Çocuğunuzun anlaştığınızdan daha geç bir saatte eve geldiğini ve onu karşıladığınızda gergin bir ses tonuyla, "Saatin kaç olduğunun farkında mısın?" sorusunu yönelttiğinizi varsayalım. Bu sizin ebeveyn üslubunuzdur. Endişesi tetiklenecek ve büyük bir olasılıkla size çocukça bir tarzda, isyankâr ya da kaba bir karşılık verecektir. Bu tür bir ebeveyn üslubu (katı, sert bir ses tonu ve ters bakışlar) farkında olmadan aşırı tepkilere ve disiplin konusunda daha büyük sıkıntılara yol açar. Başka bir olası ebeveyn tarzı yaklaşım, çocuğunuz geç kaldığında başına bir şey geldiğini düşünerek aşırı endişeye kapılmaktır. Böyle bir ebeveyn tavrı ise (boğucu/aşırı koruyucu) çocukta bağımlılık ve ayrılık ile ilgili sorunlara neden olabilir.

Yetişkin Tavrını Benimsemek

Yukarıdaki durumda yetişkin tavrımızı koruyabilirsek, "Şu anda tartışamayacak kadar kızgınım ama anlaşmamız böyle değildi. Yarın sabah konuşalım ve bir daha böyle bir sorun yaşamamak için ne yapabileceğimizi düşünelim," benzeri bir yaklaşım sergileyebiliriz. Açık, net, sakin, yani yetişkinvari bir iletişim tarzı mesajınızın anlaşılmasını sağlar ve ergen çocuğunuzun kendi yetişkin üslubunu geliştirebilmesine yardım eder.

Aşağıdaki şekil sakinliğinizi ve yetişkin üslubunu koruyabilmeniz için size fikir verecektir.



Yapıcı yaklaşımları teşvik etmek

Dengeli Konuşmalar Yapmak

Konuşmalarınızın olabildiğince dengeli kalmasına çaba sarf edin. Bu, sorular yöneltmeyi, düşüncelerini ve planlarını dinlemeyi ve onları nazikçe yönlendirmeyi gerektirir. Benimsemeniz gereken daha "yetişkin yetişkine" bir konuşma tarzıdır. Sorgulayıcı değil, meraklı ve ilgili olun; ders verir gibi konuşmak yerine hoş bir sohbete dalın ve talimatlarınızı sıralamaktansa değişik önerilerde bulunun. Sizin desteğinizi hissettikleri böyle bir ortamda dinleyecek, doğruları ve yanlışları değerlendirme alışkanlığı kazanacaklardır. Ergenler acelecilikleri ve düşüncesizlikleriyle bilinirler; bu yüzden onları, ani tepkiler vermeye değil soğukkanlı kalmaya ve düşünmeye teşvik etmek gerekir.

Hassas ve dikenli konulara girdiğinizde, açık ve eleştirel olmayan bir üslupla başkalarının yanlış davranışları hakkında konuşmayı deneyin. Ergen sorunlarıyla ilgili felsefi bir sohbetten öğrenilecek çok şey vardır. Böyle bir yaklaşımla daha tutarlı, daha sakin ve daha anlayışlı kalabilir, dolayısıyla çocuğunuzun (örneğin alkol

tüketimi gibi konularda) sizin düşünce yapınızı anlayabilmesini sağlarsınız. Yargılayıcı bir söylem taşımanız konuşmayı rotadan çıkaracak ve, "Sen zaten onu hiç sevmedin ki..." doğrultusuna yöneltecektir; bu yüzden, "Ben seni onun hakkında uyarmıştım," tarzı cümleler sarf etmekten olabildiğince kaçının.

Göz Temasının Gücü

Birisini umursadığınızı gösterebilmek için göz teması kadar etkili çok az şey vardır. Göz teması bebeğinizle bağ kurmak için yararlandığınız ilk araçtı; göz göze geldiğinizde küçük bedeninde salgılanan oksitosin onun rahat ve güvende hissetmesini sağlıyordu. Oksitosin stres seviyesini düşürerek destek, dinginlik ve güven hissi yaratır. Kız çocukları genellikle yüz yüze konuşmayı tercih ederler; dolayısıyla sosyalleşirken göz teması kurmaya eğilimlidirler. Bazı erkek çocukları için göz teması zor ve rahatsız edicidir; örneğin arabada ara sıra göz temasının kurulduğu bir sohbet onlar için daha iyidir. Ama şunu unutmayın: Bir anlık yumuşak bir bakış bile çok etkilidir.

Bununla birlikte göz teması, geçmiş yıllarda onu nasıl kullandığınıza bağlı olarak, ergen çocuğunuz tarafından yanlış anlaşılabilir. Bakışlar; hoşnutsuzluğun, nefretin, öfkenin, bıkkınlığın, kırgınlığın ve mutsuzluğun güçlü ileticileridir. Bunu anlamanın iyi bir yolu, gözleri ruhunuzun pencereleri olarak görmektir. Çocuğunuzun göz temasını güzel bir deneyim olarak algılaması için ona onay ve memnuniyetinizi iletmekte bakışlarınızı kullanın.

Çocuğunuz sizinle ya da başka birisi ile kolayca göz teması kurmuyor ya da göz temasını sürdürmekten kaçınıyorsa, nedeni güvensiz ya da savunmada oluşudur. Bu konunun üstüne dikkatlice eğilmeniz, değişimi zaman içinde sağlamanız gerekir. Olumlu ve sabırlı bir yaklaşım daha uzun göz teması kurabilmesini sağlayacaktır. Bir ergenin rahat göz teması kurabilmesi ve bunu sürdürebilmesi özgüveninin ve kendisi ile barışık olduğunun göstergesidir.

İletişimle İlgili Önemli İpuçları

Daha önce değindiğimiz sözsüz iletişimle ilgili bazı ipuçlarını hatırlamanız ergen çocuğunuzla konuşurken yararlı olacaktır. Hedef, sağlıklı iletişim hattının açık kalacağı bir saygı ve güven ortamı yaratmaktır.

Dinleyin... Ama Etkin Bir Şekilde

Aslında zihni başka bir şeyle meşgul olan, ama ısrarla sizi dinlediğini iddia eden birisiyle konuştuğunuz olur mu bazen? Gerçekten sizi dinledikleri hissini taşımazsınız. Dinlemek edilgen bir eylem değildir. Etkin bir şekilde dinlemek konuşmaya teşvik eden bir ortam sunabilmeyi, yani gözlerin içine bakmayı, gülümsemeyi, zaman ayırmayı ve başka şeylerle ilgilenmeden dikkat vermeyi gerektirir. Çocuğunuzun sizinle konuşurken acı ya da utanç duymasına neden olan konulara girecek kadar güvende hissedebileceği bir ortam yaratmaya çalışın.

Konuşmaya Teşvik Edin

Konuşmak değişimin anahtarıdır. İçinizdekileri dökmek olan biteni daha net görmenizi ve çalkantılı duygulara saplanmanıza neden olan algıyı değiştirebilmenizi sağlar. Kolay olmasa da özellikle ergen oğlanları konuşmaya teşvik etmek gerekir; çünkü kelimelere dökebildiğimiz duyguları sübjektif algılamaktan kurtulur, daha duru ve açık görebiliriz. Bu, konuyla ilgili duygu ve tavırlarda değişime olanak verir ve dolayısıyla rehberlik etmek işe yarar.

Geçmiş deneyimleri ve güncel sıkıntıları düşünmek ve kararların olası sonuçlarını tartışmak bugünü daha iyi anlamayı sağlar ve gelecekte çıkacak sorunların çözülebilmesini de kolaylaştırır. Böyle bir iletişim ortamı yaratarak ergen çocuğunuza yardım edebilirseniz aynı zamanda genç beynini kontrol edebilmeyi ve ani tepkilerden uzak durmayı da öğrenecektir. Üstünde konuşmak istediğiniz "nazik" bir durum varsa söze başka konulara değinerek başlamayı

deneyin. Ya da çocuğunuz bazı konularda konuşmakta zorlanıyorsa sohbeti onun kendini iyi hissettiği konulardan başlatın. Bu yöntem kendi seslerine ve dinlenmeye alışmalarını sağlar.

Ders Değil, Yön Vermek

Kendileriyle ders verircesine konuşulması çocukları genellikle rahatsız eder ve dolayısıyla pek işe yaramaz. Çocuklarımıza nutuk çekerek doğru ve yanlışı öğretebilsek ve davranışlarını değiştirebilsek her şey çok daha kolay olurdu. Ama maalesef bu yöntem olumlu sonuç vermez ve konuşmaya yanlış bir tonla girdiğimizde söylediklerimiz bir kulaklarından girer, diğer kulaklarından çıkar.

Peki, bu, ergen çocuğumuzla ilişkimizi nasıl etkiler? Örnek olarak, çocuğunuzun eve alkollü geldiği bir durumu ele alalım. Konuya alkolle ilgili konuşmanızı yaparak girmeniz pek etkili olmayacaktır. Şanslıysanız ve her şey yolunda giderse sizi anlayıp, hak verebilir; ama dışarıda dördüncü vodka ve Red Bull'unu içerken söylediklerinizin aklına gelmeyeceğini siz de takdir edersiniz. Çocuğumuzun düşünce ve davranışlarını bir çırpıda değiştirebilmek istiyorsak yön verme ve konuşma yöntemimizin daha yaratıcı olması gerekir.

Ergen çocuklar genellikle fantezi dünyasında yaşamaya eğilimlidirler. "Sağlık sorunları, yaşlanmak, kaza yapmak; bunlar benim başıma gelmeyecek!" Gerçek yaşam hikâyelerini kullanmak düşündürücü konuşmaları başlatır ve korku etkili bir uyarı ikazıdır. Konuşmanız sırasında bir şeyi kaydettiklerini fark ederseniz konuyu evinize getirmekte acele etmeyin; çünkü sizin tarafınızdan yönlendirildiklerini hissetmeleri geri tepecektir. En zoru da yeteri kadar konuştuğunuzu anlayıp bir noktada durabilmektir; ama bu, verdiğiniz nutuktan sıkılıp size karşı gelmelerini önler. Tohumları ekmek ve konuyu derinlemesine düşünebilmelerine olanak tanımak için mesajınızı doğrudan iletmek yerine konuştuklarınızı sindirmelerine izin verin. Konuşarak onları üstü kapalı bir şekilde yönlendirmenizin sayesinde bir karara varmaları durumunda fikrin size ait olduğunu yüzlerine vurmamaya çaba gösterin.

Mizah Kullanın

Mizahın gergin havayı yumuşatmak için etkili bir yöntem olduğunu unutmayın. Bununla birlikte, ergen çocuğunuzun tavrınızı yanlış anlamaması ve kendisiyle dalga geçtiğinizi düşünmemesi gerekir; aksi takdirde küçük düşürüldüğü hissine kapılır. Aynı zamanda neşenizin ciddiyetsizlik olarak algılanmamasına ve olayları önemsiz göstermemesine özen gösterin. Örneğin, çocuğunuzun 14 yaşında içki içmesi ya da 16 yaşında kanabis (esrar) kullanması sizin için endişe sebebiyse bu durumu arkadaşlarınıza gülerek anlattığınızı duymaması iyi olacaktır.

Sınırların Önemi

Sınırları olmayan bir yetişkin sürekli daha fazlasını istemekten kurtulamaz. Önlenemeyen özdenetim eksikliği küçük yaşlarda eğlenceli görünse de, frenleri tutmayan birisi yavaşlayamaz ya da duramaz; bu durumda baştan çıkarıcı yollara sapması korkutucu sonuçlar doğurabilir. Kendini idare etme becerisi gelişmemiş bir karakter sınırlarının nerede olduğunu bilmez ve doğru ile yanlışı ayırt edecek ahlak pusulasından da yoksundur. Sürekli ilerler, durması gereken sınırları aşar ve kendisini sorunların içinde bulur; ama hiçbir zaman bunun kendi hatası olduğunu anlamaz.

Sınırlar ile denetimi karıştırmamak gerekir. *Net sınırlar koymak çocuğun tüm sağlıklı ilişkilerin temeli olan "direnç" özelliğinin gelişmesini sağlar.* Bunu yapabilmenin yolu gerektiğinde ergen çocuğunuzla aranızın bozulmasından korkmamaktır. Bazı durumlarda "hayır" diyebilmeniz çocuğun hayal kırıklığı ve üzüntü ile başa çıkmasına, sınırları kabul etmesine ve kendini toparlayabilmesine yardımcı olacaktır. Hassas olan nokta, çocuğunuzun kırgınlık, öfke ve intikam hissi duymasına, düşüncelerinizi değiştirmeye çalışmasına olanak vermeden aranızdaki ilişkiyi onarabilmektir. Ebeveynler çocuklarının kendilerine küsmelerini göze alabilmelidir. Bu,

uzun vadede ilişkiyi güçlendirecek, çocuğun direnç kazanmasını ve zorlu süreçlerden daha rahat geçebilmesini sağlayacaktır.

Teslim Olmadan Esneklik Göstermek

Ama büyüdükleri bu süreçte esneklik gösterebilmeli ve 11 yaşındaki çocuk için uygun olan sınırların zaman içinde 18 yaşındakine uyarlanması gerektiğini bilmeliyiz. *Ortak bir noktada buluşmak için pazarlık etmek teslim olmak değildir.* En akılcı yöntem, değişmesi gerekeni anlayarak oyunda bir adım öne geçmek ve konuşmayı başlatarak her ikinize de uygun koşullar üzerinde anlaşmaya varmaktır. Teslim olmak zorunda bırakılana kadar beklemeyin: "Herkesin anne-babası izin verdi ama...", "Kimsenin anne-babası öyle yapmıyor." Sizin teslim olduğunuzu ve ödün verdiğinizi düşünmesi çocuğun sahte bir güç hissi duymasına yol açar; kazandığını sandığından gelecek sefer de bu stratejiyi kullanmanın işe yarayacağına inanır. Ama bilinçaltında sorumluluğun kimde olduğuna dair belirsizlik ve endişe duyar.

Esneklik göstermemek, örneğin sürekli kontrol etmek, telaş yaratmak, azarlamak, her hatayı görmek ve sınırlar konusunda katı olmak sadece çocuğunuz sizinle birlikte yaşadığı sürece işe yarar. Bu tutum aynı zamanda çocuğun istediğini almak için daha ısrarcı olmasına neden olur. Ergenlik döneminde kuracağınız, sizinle konuşmayı ve düşüncelerinizi duymayı isteyecekleri tür bir ilişki yuvadan ayrıldıklarında da devam edecektir.

İyi ve Sıkı Bir Disiplin Sağlamak

Ergen çocuğunuza sizinle işbirliği yapma isteği aşılayacak bir ilişki kurduğunuzda ceza vermenize gerek kalmayacaktır. Bu noktaya gelebilmek için, sıkıntılı konuları ele alırken değerlerinize sıkıca sarılmalı, olabildiğince sakin kalmalı ve erdemli tavrınızı (ona tepeden bakmadan) korumalısınız. Kısacası, çocuğunuzun size duyduğu saygı nedeniyle sınırları aşmaya istek ya da gereksinim duymayacağı bir ortam yaratmalısınız.

Hataları Düşünmeye Teşvik Etmek

Kötü davranışları yetersiz iletişim kurma çabası olarak görün; görevimiz çocuğun aslında ne söylemeye çalıştığını anlamaktır. Önerilen çocuğun her istediğini yapmasına göz yummak ve yanlış davranışları yanına bırakmak değildir; ama bir suç işlendiğinde doğru yaklaşım, her ikinizin de sakinleşmesini ve Beyin 3'ün durumu tamamen kontrol altına almasını beklemektir. Ardından dengeli konuşmalar yaparak doğru ortam yaratılmalı ve çocuğun düşünmesi, sorumluluğu üstlenmesi ve aynı şeyi tekrarlamaması için yapıcı sorular yöneltilmelidir.

Suça Uygun Ceza

Cezalar çok dikkatli uygulanmalıdır. Çocuğun yaptığından dolayı yeterince utanması ve kendisini kötü hissetmesini sağlamalı; ama zihin tamamen kontrolden çıkarak aşağılanıyor olma algısına kapılmamalı ve savunmaya geçmemelidir.

Bununla birlikte bazen son çare olarak cezaya başvurmak gerekebilir. *Verdiğiniz her cezanın anlamlı ve suça uygun olmasına özen gösterin.* Çocuğunuzun düşüncesi, "Bunu hak ettim; bir hata yaptım ve bedelini ödüyorum," şeklindeyse verdiğiniz ceza dengeli ve adil demektir.

Çocuğunuza uyguladığınız yaptırımın sizin için cezaya dönüşmemesi (bir hafta boyunca televizyon izlenmemesi) ya da sizi gülünç durumlara düşürmemesine (çocuklardan birisi televizyon izleyebilirken diğerinin cezalı olması ya da telefonuna el koyduğunuz çocuğunuza ulaşamamanız) dikkat etmelisiniz. Ceza olarak daha çok, çimleri kesmek ya da ardiyeyi düzenlemek gibi yararlı eylemleri düşünün. Bu aynı zamanda yardımları için çocuğa teşekkür edebilme olanağı sunar ve bu görevin neden verildiğini anlamasını sağlar.

Disipline etme yöntemleriniz (sorunu derinlemesine düşündürme ya da cezalandırma) işe yarıyorsa çocuğunuzun toparlandığını, hatalarından ders aldığını ve gelecekte vereceği kararlar için daha bilinçli hale geldiğini fark edersiniz. Yarattığınız olumlu ortam sayesinde fırtına yatıştığında hâlâ size sevgi ve saygı duyuyor olacaktır.

Tehditler ve Rüşvetler

Fiziksel bir ödül ya da rüşvetten (ya da ceza tehdidinden) kaynaklanan dışsal ve geçici teşvik ile çocuğunuzu sizi memnun etmek için işbirliğine yönlendiren, ödülü aidiyet ve tatmin hissi olan içsel ve kalıcı teşvikler arasında ince bir çizgi bulunur. Rüşvet bağımlılık yapan diğer alışkanlıklara benzer. İtaat etmeleri ve uyum göstermeleri için rüşvetin dozunu her defasında artırmanız gerekecektir.

Ergen çocuğun okulda öğretmenine kendini beğendirmek ve derslerinde başarılı olmak için elinden geleni yapmasının ya da sınıfın arka tarafında arkadaşları ile kâğıttan uçak uçurmasının temelinde insanın sosyalleşmek ve diğerleriyle bağ kurmak için duyduğu içsel arzu yatar. Biz kim olduğumuzun ve ne yaptığımızın farkına ne kadar varırsak, çocuğumuzla işbirliğinde o kadar başarılı oluruz.

İyi Hisleri Damla Damla Beslemek

Gelişen ve her yönden bir yetişkine dönüşen ergen çocuğunuzla yeni bir ilişki kurmakta olduğunuzu düşünün. Bu ilişki sağlam bir denge ve işbirliği üzerinde kurulursa başarılı olacak ve sürecin karmaşasına dayanacaktır. Ebeveynin uzun vadeli hedefi ve bırakabileceği en güzel miras çocuğun kendisini değerli, yeterli ve özgüvenli hissetmesi ve neyin doğru neyin yanlış olduğu konusunda güçlü sezgilerle donatılmış olmasıdır.

Okul Yaşamı

Ergen çocuğunuzun yaşamının önemli bir bölümü olan okul aynı zamanda sosyalleştiği yerlerden biridir. Deneyimle öğrenmek bir grubun parçası olmakla gerçekleşir ve düşünceleri, inanışları ve davranışları değiştirebilir. Çocuğunuzun öz-farkındalığı bu şekilde oluşur. Çocuklara bağımsızlıklarını geliştirebilecekleri ortamlar sağlamak okul yaşamının ilerideki dönemleri için önem taşır. Ergenlerin sosyal ve duygusal bağımsızlıklarını kazanmaları ve daha geniş sosyal ağların içinde dallanıp budaklanmaları gerekir.

Gündüzlü Okul

Ebeveynlerinin yakından takip eden gözlerinin önündeki gündüzlü okul öğrencilerinin bağımsızlık alanlarını şekillendirmeleri daha güçtür. Okul sonrası evde daha çok özgürlük talep etmeleri size sıkıntılar yaşatabilir. Bu durumla karşılaştığınızda ne yaptıklarını denetleyemeyeceğiniz hissine kapılırsınız.

Yatılı Okul

Yatılı okula devam eden çocuklar evleri ile bağları kesildiğinden ve deneyimlerle ebeveyn desteği olmadan başa çıkmaları gerektiğinden bağımsızlıklarını daha çabuk kazanırlar.

Ev hasreti aslında ayrılık kaygısının parçasıdır; dolayısıyla çocuğunuz özgürlüğünün dizginlerini eline almakta zorlanıyorsa bu konuda sizin cesaretlendirmenize gereksinim duyuyor olabilir. Üzüntü ya da kaygınızın ses tonunuzla dışarıya yansımamasına özen gösterin, çünkü bu özgüven eksikliğini artıracaktır.

Yatılı okula giden bir çocuk sıkıntı yaşadığında duygularını ifade edebileceği bir ortam ya da bir çıkış arar. Bir uçta, herhangi bir yardım beklemediği için çocuk olmayı öğrenir ve her sorunla kendisi başa çıkabilir. Diğer uçta ise çocuk tüm sıkıntılarında ailesinden gelecek yardıma bağımlıdır ve telefonla sürekli, ailesiyle iletişim halinde kalır. Doğru olan, çocuğun zaman içinde, sizden bağımsız bir şekilde kendini idare etmeyi öğrenmesidir.

Zorbalık

Okul, özgüveni, saygıyı ve kendini denetleyebilme becerisini pekiştiren bir deneyim olmalıdır. Bununla birlikte, belli bir mekânda sürekli olarak birlikte olan, özellikle aşırı duygusal ve hormonal çalkantıların pençesindeki ergenlerden oluşan gruplarda kabul edilemeyecek davranışların meydana gelmesi doğaldır. İnternette birçok kaynaktan bu konu ile ilgili bilgi alabilirsiniz. Ebeveynlerin ve ailelerin zorbalığa maruz kalan çocuklarına nasıl yardım edebileceklerini etraflıca düşünmeleri gerekir.

- Çocuğunuzun, başkasının davranışlarını kontrol edemeyeceğini, ama kendisinin bu kişiye verdiği yanıt ve tepkileri kontrol edebileceğini anlamasını sağlayın. Bu, çocuğunuzun daha güçlü hissetmesini sağlamak için atılabilecek iyi bir adımdır.
- Çocuğunuza görünmez kalkanını kullanmasını ve bu kişinin bir daha ona zorbalık yapmasına izin vermemesini söyleyin. Bu, benimsediğinde faydalanacağı bir düşünce yapısıdır.
- Çocuğunuzu, sağlıklı başa çıkma stratejilerinden herhangi birisini uygulayarak zihnini dağıtması konusunda ikna edin. Bu moralini yükseltecektir.
- Okulda kabul edilemeyecek bir davranış meydana geldiğinde, her ne kadar hemen müdürü ya da öğretmeni telefonla aramak akılcı görünse de önce ergen çocuğunuz ile konuşun. Okulu arayarak şikâyetçi olacağınızı düşünmesi bile bazen çocuğunuzun sorunu kendi başına çözmesi için yeterli olabilir.
- Ebeveynlerden ya da kardeşlerden birisinin devreye girmesi ve kurtarması çocuğun dışlanmasına neden olabilir ve sorun daha da büyür.
- Sorunu kendi başına çözebileceğine inancını pekiştirecek, özellikle, "Evet, yapabilirim!" tavrını teşvik edecek destekleyici konuşmalar yapmanız çocuğun direncini artırır.

Sınav Stresi İle Başa Çıkmak

Önemli sınavların stresinin yaşandığı dönemlerde bahsettiğimiz olumsuz düşünce yapılarının ortaya çıktığına tanık olabilirsiniz. Çocuğun umutsuzluk içinde, "Başaramayacağım", "Hiç yararı yok", "Olmuyor" dediğini duyar, yıkılmış ve bezgin beden dilinde de aynı ruh halini görürsünüz.

Çocuğunuzun zihninin göstergesi düşünce yapısıdır ve bir içsel diyalog şeklinde çalışır. Olumsuz düşüncelerin bu diyaloğu işgal etmesi ortam açısından belirleyici olur. Çocuğunuz sınav döneminde iyimser kalabiliyorsa ufak tefek sıkıntı belirtileri göstermesi doğaldır. Bu durumda bile çocuğunuzun kesin olmayan bir konuda karamsarlığa kapılmasını önlemeli, onu olumlu zihinsel alışkanlıklar geliştirmeye ve enerjisini başarılı sonuçlar planlamak için

harcamaya yönlendirmelisiniz. "Yapamam," endişesi "En azından denemeliyim," düşüncesine dönüşmelidir.

Çocuğunuzun bunu yapabilmesine yardım etmek için ona zaman ayırarak yaptıklarını birlikte gözden geçirmeli, gerekenleri düşünmeli, yardım edebilecek kişileri tanımlamalı, gerçekçi ve başarılabilir hedefler belirlemelisiniz. Ona yardımcı olmakla, onu bağımsız ve kendine yeterli olmaya teşvik etmek arasındaki ince dengeyi yakalamaya çalışın. Ebeveynler gerektiğinden fazla yardım sunmaya eğilim gösterirler: "Gel çalıştıklarını birlikte gözden geçirelim." Ama bu, başarısızlık durumunda çocuğun sizi suçlamasına neden olabilir: "Daha fazla yardım etseydin daha iyi sonuç alabilirdim."

Daha sıkı çalışması için çocuğu sıkıştırmak ("Kendini toparlamalısın!" yaklaşımı stres kimyasallarını yükseltir) ya da aşırı rahat davranmak ("Eminim başarılı olacaksın, endişelenme," yaklaşımı) Beyin 3'ün doğru çalışmasına ve iyi sonuç alınmasına engel olur.

Bölümün Anafikirleri

- İlişkinizin dinamiklerini değiştirin; çocuğunuzu yönetmek yerine kendi işini halledebilmesi için olanak verin. Destek vermek ile bağımsızlığını sunmak arasındaki ince dengeyi bulun.
- Nasıl davrandığınızın ve göründüğünüzün –ses tonu, tavır, beden dili, yüz ifadesi, göz teması– farkında olun; çünkü ergenler bu konuda çok duyarlıdır. Çocuğunuzla "yetişkin yetişkine" iletişim biçimine geçin.
- Olumsuz davranış duygusal gereksinimin ifade edilememesinden kaynaklanır. Gereksinimi tanımlayabilmek ve giderebilmek için sezginizi kullanın.
- Olumsuz davranış döngüleri karşısında ne yaptığınızı ve nasıl bir rol modeli olduğunuzu düşünün.
- Sınırlar, sınırlar, sınırlar... Ama sınırları kontrol ya da güç istemi taşımak ile karıştırmayın.
- Katı disiplin uygulayın ama aşırı sert ya da acımasız olmayın. Vereceğiniz ceza konusunda iyi düşünün.
- Davranışlar geniş bir aralıkta sıralanır. Dil becerisi gibi, gelişmesi zaman ve çaba gerektirir.

IX

Sonuç Yerine
Aile: Bireyi Şekillendiren Kap

> Sonuçta anladım ki... Ortamı yaratan benim kişisel yaklaşımımdır. Benim günlük ruh halim havanın nasıl olacağını belirler. Sahip olduğum olağanüstü güç bir çocuğun yaşamını perişan da edebilir, çok keyifli de yapabilir. Bir işkence aleti de olabilirim, bir ilham kaynağı da... Küçük düşürebilirim de, güldürebilirim de... Canını yakabilirim de, iyileştirebilirim de... Her halükârda sorunun büyüyüp büyümeyeceğini belirleyen benim tepkimdir...
>
> Haim G. Ginott, *Öğretmen ve Çocuk*

Aile Yaşamıyla Çocuğunuzu Ayakları Üstünde Durabilecek Hale Getirmek

Çocuklarımız için kendileri, diğerleri ve bir grubun parçası olmakla ilgili birçok şeyin keşfedildiği ve öğrenildiği yer ailedir. Kim olduklarını ve yönelimlerinin ne olduğunu anlamaları yavaş ve önemli bir kavrayıştır. Bunu kavradıkları ve kendileri için önemli olan şeylere uygun yaşamaya başladıkları zaman huzur bulacak-

lardır.[1] Tanınmış ruhbilimci Carl Rogers bu keşfediş sürecini "kendini gerçekleştirme" olarak adlandırır ve özgüvene ulaşmanın temel taşı olduğu görüşünü savunur. Aile yaşamının karmaşası bunu keşfetmek ve evdeki ilişkiler içerisinde sınamak için çok önemli bir ortamdır. Ayrıca, bir çocuk zamanının büyük bir bölümünü aile ocağında geçirdiğinden bu ortamda yaşananların (koşullar, etkileşimler) etkisi çok büyüktür.

Farklı kişiler ile ilişkilerde yaşanan etkileşimler (ebeveynler, kardeşler, üvey akrabalar ile) karmaşık olabilir. Örneğin erkek ve kız çocuklar arasındaki farklılıkların ailede yarattığı etkileri bilmek bu etkileşimleri daha iyi yönetebilmemize ve evde daha dengeli bir ortam yaratabilmemize yardım eder. Bu bölümde aile yaşamına ve evdeki kilit ilişkilere göz atacağız.

Ev ortamı önemlidir. Aile içi yaşam, öğrenmek için verimli bir zemindir. Evinizdeki havayı siz belirlersiniz. Aile bireyin şekillendiği bir kap gibidir ve eğer kaba rahatsızlık, çatışma, bozgunculuk, savunuculuk, güç mücadelesi, uzaklaşma, uyumsuzluk, bağırış çağırış katılırsa bunlar çocuğunuzun kişiliğine yerleşir. *Gereksinim duyduğumuz, bu kazandan genç bir yetişkin olarak çıkarken çocuğumuzun güçlü bir benlik algısına ve gelecekte kendisini bekleyenlerle yüzleşebilecek güvene sahip olmasıdır.*

Güvenli Bir Cennet Yaratmak

Her aile, bireylerini bir arada tutan özel bir kültür yapısına ve kurallara sahiptir. Bu, çocukların güvende hissetmesini sağlar. Bunu başarabilmek için evde yaşananların tutarlı ve öngörülebilir olması gerekir. Hepimiz etkin deneyimlerle öğreniriz ve ailemiz de bunun için zengin bir ortam sunar.

Evde Sıcak Bir Ortam Yaratın

Çocukların başkalarıyla bağ kurma becerisi kazanmaları ve sıcak ilişkiler yaşamaları için bunu şahsen deneyimlemeleri gerekir. Ev, bunun için en uygun yerdir; dolayısıyla ortamın sıcak, huzurlu



ve iyimser olması için çaba gösterin. Aileyle birlikte keyifli zaman geçirin, konuşun, şakalaşın (mizahın gücünü hatırlayın) ve içten ilgi gösterin. Ailenizden birisi geldiğinde, kısa bir süre bile olsa, sevindiğinizi belli edin. Sıcak davranmayı öğretemezsiniz, ama nasıl yapıldığını gösterebilirsiniz. Çocuğunuz üzgünse içten bir ilgi ve şefkat sunun. Aranızda bir sorun yaşandığında kin tutmayın; bağışlayın, unutun ve sorunları aranızda halledin. Açık ve içten olmadığımızda sorunlar belirir; bu yüzden yanlış anlamalar ve anlaşmazlıklarla başa çıkabilmek ergen çocuklar için çok önemli bir yaşam becerisidir.

Günümüzün teknoloji güdümlü yoğun dünyasında aileyle birlikte geçirilen zaman gittikçe azalıyor. Ailenizle birlikte yapacağınız etkinliklere öncelik tanıyın. Yürüyüşe gitmek, oyunlar oynamak, birlikte yemek yapmak, hatta aynı odada kitap okumak birlikteliğinizi ve bağınızı güçlendirir. Ayrıca çocuğunuzun sizin için çok önemli olduğunu anlamasını sağlar. Tutkulu, hevesli, rahat olduğunuzu, iş ve eğlence dengesini doğru kurabildiğinizi görür ve bunun nasıl yapıldığını özümser.

Rutinlere ve Alışkanlıklara Bağlı Kalın

Rahatlamak ve birlikte olmak için çok iyi bir olanak sunan akşam yemekleri aynı zamanda yararlı bir rutin olabilir. Bunun dışında, çocuğunuzun konuşmak, dinlemek ve başkalarının söylediklerine içten ilgi göstermek gibi temel sosyal becerileri öğrenmesi için, sizin de onun görüş, düşünce ve tavırlarını değerlendirebileceğiniz sohbetler açmanız için akşam yemekleri uygun ortamdır. Nutuk çeker gibi görünmeden fikirlerinizi ve görüşlerinizi paylaşma olanağı da bulursunuz. Cep telefonlarının bulunmaması kuralını uygulamanız kesinti olmadan iletişim kurabilmenize imkân verir.

Gelenekler aile yaşamını daha düzenli ve öngörülebilir kılarak çocukların güvende hissetmesini sağlar. "Her Pazar birlikte kahvaltı yaparız," düşüncesi onlar için rahatlatıcıdır.

Doğum günleri ve kutlamalar da öngörülebilirliğin yanı sıra heyecanla beklenecek nedenler sunar. Belki sık sık doğum günü partilerine gidiyor, her yılbaşı gecesi birbirinize hediyeler veriyor, tatillerin son gecesi akşam yemeğinde hep birlikte bir ziyafet çekiyorsunuzdur. Ebeveynler çocuklarına eğlenceli etkinlikler sunmak, onları gezmeye götürmek zorunluluğu hissetseler de bazen çok basit bir şey, örneğin hep birlikte mum ışığında akşam yemeği yemek aynı derecede değer taşır.

Evcil Hayvan Beslemek

Evcil hayvanların varlığı ev ortamına büyük katkıda bulunur. Ergen çocukların stresli olduğu sıkıntılı zamanlarda evcil bir hayvan zihinlerini dağıtır ve rahatlama olanağı sunar. Evcil hayvanlara bakmak çocuğun kendisinden önce başkasının gereksinimini düşünmesine, böylece empati becerisini geliştirmesine yardım eder. Onları beslemek, kulübe, kafes ya da ağıllarını temizlemek sorumluluk bilincinin gelişmesini sağlayan, işbirliği ve süreklilik alışkanlığı aşılayan yararlı rutinlerdir. Aynı zamanda evcil hayvanların çoğu çocukların dışarı çıkarak spor yapmaları için iyi bir nedendir.

Aile İlişkilerinin Dinamiği

Güvenli bir ortamda aile yaşamının iniş ve çıkışlarını deneyimlemek, çocukların kardeşleri ile sağlam arkadaşlıklar kurmasını ve yetişkinlerle sevgi dolu, yakın ilişkiler geliştirmesini sağlar.

Aile yaşamınızın belli bir ritmi vardır ve yeni birisi dahil olduğunda meydana gelecek değişiklikler bu ritmi bozabilir. Bu konuda dikkatli olmak gerekir. Bahsettiğimiz, dengeleri sarsabilecek kişi örneğin boşanmış ebeveynin yeni eşi, aileye katılan üvey kardeş ya da belli yaşa ulaşmış çocuğun kız ya da erkek arkadaşı olabilir.

Bir Çift Olabilmek

Birlikte yaşayan ebeveynler çok önemli iki özelliği sergileyerek aileye örnek olabilirler: Bunlardan ilki saygıdır. Çocuklar yakınlarındakiler ile anlayış ve saygı çerçevesinde yaşanan etkileşimi özümserler. İkinci önemli özellik beraberliktir. Evdeki yetişkinlerin birbirlerine gönülden yardım etmesi ve destek sunması çocuklara nasıl bir takım olunacağını gösterir. Sonucu birbirimize ne söylediğimizden çok, nasıl söylediğimizin etkilediğini hatırlamak yararlı olacaktır. Bununla birlikte, herhangi bir yarar sağlanmıyorsa beraberliğin pek anlamı yoktur; bu yüzden gerektiğinde minneti ve takdiri göstermek alışkanlığın yerleşmesine yardım eder.

Ev ortamında, çocuğun anne ve baba ya da yetişkinler arasındaki ilişkinin dokusunu izlediğini ve bilinçaltına yakın ilişkileri nasıl yürütebileceğini oturttuğunu kendinize hatırlatın. Örneğin, işler yolunda gitmediğinde ne oluyor? Duygular artık bastırılamayacak hale gelene kadar biriktiriliyor mu? Çözümlenemeyen anlaşmazlıklar halının altına mı süpürülüyor? Ya da çözümlenebiliyorsa, nasıl çözümleniyor? Eğer çocuğumuz bir iletişimsizlik örüntüsüne tanık olursa, bu yaşamının bir evresinde ortaya çıkabilir. Kapıyı açık tutmaya çaba gösterin. *Konuşmaya, tartışmaya, çözüm üretmeye, özür dilemeye, hataları hoş görmeye, affetmeye ve sevmeye devam edin.*

Boşanma Sürecini İdare Etmek

Ebeveynler genellikle boşanmanın çocukları üzerindeki etkisinin endişesini duyarlar ama asıl önemli olan ayrılığın nasıl idare edildiğidir. İki insan arasında söylenmeyenlerin zehirlediği ilişkiler, kapalı kapılar arkasında yaşanan ama dışarıdan duyulan tartışmalar, kırmayı amaçlayarak sarf edilen kelimeler ya da taraftar kazanmak için diğer aile bireylerine fısıldanan iddialar çocuklar için kavraması zor, endişe, huzursuzluk ve davranış bozukluğuna neden olan durumlardır. Genellikle çocuk ebeveynleri arasındaki ilişkinin bozulmasında pay sahibi olduğunu düşünerek suçluluk duyar; aslında durumu düzeltebileceğine inanır. Aşırı tepki vermeye eğilimli ergenin her şeyi (genellikle tamamen mantıksız olarak) siyah ya da beyaz algılayan duygusal beyninin işleyiş biçimi (örneğin; "Hepsi benim suçum", "Ben sorun çıkarmasaydım kavga etmeyeceklerdi") göz önüne alındığında, ebeveynlerin olabildiğince açık ve dürüst olmalarında fayda vardır. Çocuğunuzun kaygılarını gidermek açısından bu tutum çok yararlı olacaktır.

Boşanma sürecinde çocuğunuzla aranızdaki sevgi dolu ve eşsiz ilişkiyi korumanız gerekir. Ayrıca hem annenin hem de babanın onları sevmeye devam ettiğini, aralarındaki sorunun kendileri ve aile yaşamları ile ilgisi olmadığını bilmeye gereksinim duyarlar. Güvende ve seviliyor hissetmenin yukarıda değindiğimiz davranış-

Destek Alın

Ayrılıklar ve boşanma sürecinde ebeveynlerin kendilerine iyi bakmaları önemlidir. Yeteri kadar destek almanız ve güvenli bir yer bulmanız (en uygun olan bir danışmanın desteğidir) duygularınızı dışa vurabilmenizi sağlar ve böylece eski eşiniz ile ilgili olumsuz düşüncelerinizi farkında olmadan çocuğunuza yansıtmanızı engeller. Ergenlik çağındaki çocuğun her iki ebeveyne de saygı beslemeyi sürdürmesi önemlidir.

lara bağlı olduğunu hatırlayın: Söylediklerimizden çok belli ettiklerimizin sıcaklığı önemlidir; tatlı bir ses tonu, yumuşak ve güven veren bakışlar, içten bir ilgi ve birlikte geçirilen zaman. Sadece sevildiklerinin söylenmesi onlar için yeterli değildir.

Kardeşler

Öz ya da üvey kardeşler arasındaki ilişkiler çocuğun sosyal ve duygusal gelişimi için iyi bir deneyim alanı sunar. Kardeşler tartışır, yarışır ve bazen birbirlerine öfke duyar. Bununla birlikte, diğer tüm ilişkilerde olduğu gibi, sorunları aşabilmeleri ve kırgınlıkları onarabilmeleri onları güçlendirir. Yaşama üvey kardeşlerin girmesi herkesin duygusal olarak karmaşık bir dönemden geçmesine neden olur. Kızgınlık ve kıskançlıklar olabilir, ama çocuklara tarafsız biçimde güven sunmak ve adil davranmak bunların giderilmesi açısından son derece yararlıdır.

Kardeşlerle geçinebilmek, iyi ve kötü zamanlarda diğerleriyle anlaşabilme sanatını öğrenmek demektir. Ailenizde zarar verici bir ilişki gelişiyorsa, bunu iyice bozulmadan onarmak ve dinamikleri yeniden dengelemek gerekir. Ebeveyn olarak şu konularda ilişkilerine katkıda bulunabiliriz:

- **Anlaşmazlıkları çözmek** - İki arada kalmak yerine uzlaşma sağlamak için onları bir araya getirip düşüncelerini söylemelerine olanak verin.
- **Affetmek** - Anlaşmazlığın üzerine bir çizgi çekilmesine, taraflar arasında küskünlük ve kırgınlık kalınmamasına yardım edin ve siz de kimseyi suçlamayın.
- **Hoşgörü** - Bir arada yaşayan aile bireylerinin diğerlerini daha çok düşünmesini ve umursamasını sağlayın. Davranışlarınızın diğerleri üzerindeki etkisini dinlemeniz ve kendi davranışlarınızı düzeltmeye çalışmanız yararlı olacaktır.
- **Empati** - Empati becerisi, gerektiğinde herkesin diğer aile bireylerine yardım etmesi ile güçlenir.
- **Özdenetim** - Onlar öfkelendiğinde bile sakin kalmayı başararak tartışma sanatını öğrenmelerini sağlayın.

Kız ve Erkek Arkadaşlar

Ufukta kız ve erkek arkadaşlar belirmeden hemen önce sınırları belirlemeniz ve evdeki kuralların nedenlerini açıklamanız önemlidir. En büyük çocuğunuz ne yaparsa diğer çocuklarınız da aynısını taklit edecektir; bu yüzden yaklaşımınıza özen gösterin. Ergen çocuğunuzun cinselliğe karşı tutumuna da dikkat edin. Düşünmelerine ve değerlendirmelerine yardım ederek bu yeni ilişkinin değer yargılarına uygun olmasını sağlayabilir, baskı altında hissederek özsaygılarını yitirmelerine neden olacak davranışlarda bulunmalarını önleyebiliriz.

Ergen çocuğunuzun kız ya da erkek arkadaşının düzenli olarak evinizde bulunması ve çocuğunuzla yakınlık derecesi diğer ilişkileri bir süre için olumsuz etkileyebilir; buna hazırlıklı olmanız işinizi kolaylaştıracaktır. Diğer kardeşler yeni çiftin kendilerini dışladığı hissine kapılıp bu ilişkiden rahatsızlık duyabilir. Ailenin ilişkiler örüntüsüne yeni katılan bu kişiyle nasıl geçindikleri de önemlidir. Rahat, sıcak, kucaklayıcı ve içten davranarak ortamdaki gerilimi azaltabiliriz.

Kim Olduklarını Öğrenmeleri

Çocukların büyüyüp yetişkin olma yolunda ilerlerken kim olduklarını keşfetmeleri kolay değildir ve kendilerini neyin rahat hissettirdiğini ve sezgisel olarak doğru olduğunu öğrenmeleri (deneme yanılma yöntemi ile) zaman alır. Çocuk gerçek kimlik algısına evde yaşadığı yakın ilişkiler içinde edindiği geribildirimlerden ulaşır. Benlik saygısı (özsaygı) kendimizi nasıl algıladığımızdır (özgüven yapılanlarla oluşur). Doğru olan çocuğumuzun gerçekçi olması; kendisiyle ilgili "şişik" ya da "sönük" bir kanı taşımamasıdır. Bunun yanı sıra çocuklar güçlü ve zayıf yanlarını doğru değerlendirebilmelidir ve bunları kardeşlerinin özellikleri ile karşılaştırabilmeleri daha net fikir sahibi olmalarına yardım eder. Ama ergen beyni davranışları yanlış algılamaya ve olumsuz yargılara varmaya eğilimlidir. "Kardeşlerim beni hiç sevmiyorlar ki zaten" ya da "Ablam hep benim saçmaladığımı söylüyor" gibi düşüncelere kapılmaları özgüvenlerinin sarsılmasına neden olur. Bu gibi durumlarda yardım etmek için yapabileceğimiz güzellikle olumsuz konuşmaları önlemeye çalışmaktır.

Belli rollerin yakıştırılması da çocuğu farklı varoluş biçimlerine itebilir; çünkü evdeki rolleri diğerlerinin onlarla ilgili görüş ve düşünceleri ile tanımlanır. Beklentiler söylenenlerle oluşur: "Zaten o evin şakacısı olmuştur hep", "Kızımız evin en akıllısıdır", "O bizim evin bebeğidir." Çocuklar çok kısa sürede rollerini benimseyip oynamaya yönelirler. Görevimiz bu konuya dikkat etmek ve özellikle çocuğumuzu doğru yansıtmayan belirli rollerin ve kimliklerin oluşmasını önlemektir. Olumsuz inanışlar etkilerini yavaş yavaş gösterir ve çocuğun bilinçaltında olumsuz bir iç senaryo geliştirmesine neden olur. Sınavda başarısız olacakları gibi yanlış inanışlara kapıldıklarında çocuklar yaşamı içsel senaryolarına göre yaşamaya başlarlar.[2]

Aile yaklaşımını belirlemek için ebeveynlerin hedeflemesi gerekenleri, ergen beyni ve altında yatan duygusal gereksinimlerle ilgili bildiklerimize dayanarak aşağıdaki tablonun ilk sütununda listeledik. Ortadaki sütunda yapmaktan kaçınmanız gereken bazı yorumları göreceksiniz. Son sütunda ise bu tür ifadelerin neden olabileceği bazı olumsuz sonuçlar bulunuyor.

Ebeveynler İçin Tavsiyeler

Ebeveynin hedefi	Kaçınılması gereken yorumlar	Olası olumsuz sonuçları
Aile içi karşılaştırmalardan kaçının ve çocukların farklı olmasına ve kendi hızlarında gelişmelerine izin verin.	"Çalışma şeklini hiç beğenmiyorum. Küçük kardeşin bile seni geçecek böyle giderse. Kendine onu örnek almalısın!"	●Kardeşler arasında karşılaştırma yapmak çocukların kafasını karıştırır; sizin dikkatinizi çekmek ve beğeninizi kazanmak için yarıştıkları sağlıksız bir rekabet ortamı yaratır. ●Duygusal sonucu kıskançlık, uzun süren kırgınlık ve

Ebeveynin hedefi	Kaçınılması gereken yorumlar	Olası olumsuz sonuçları
Eleştirme biçiminizi düzeltin ve yargılamaktan kaçının.	"Senin bir vidan eksik bence; saçma sapan işler yapıyorsun ve sonunun ne olacağını merak ediyorum."	● Bu tür yorumlar çocukta kaygı ve stresi artırır.
Hataların öğrenmek ve gelişmek için fırsat olarak görüldüğü bir tutum benimseyin.	"Çok kafasızsın; yine düşünmeden iş yaptın ve bunun hesabını vereceksin."	● Yeni şeyleri denemek konusunda acımasız olmak alınan riski artırır ya da çocuk gelecekte herhangi bir girişimde bulunmakta isteksiz olur.
Karar verme sürecinde yardımcı olun.	"Haydi, öyle ya da böyle bir karar vermelisin artık." "Belli ki iyi düşünmeden karar vermişsin. Ben bile nerede sorun çıkacağını görüyorum."	● Konuşmak için zaman ayırmamak çocukların sağlıklı bir bakış açısı geliştirmesini zorlaştırır. ● Sabırsızlık yaratıcılıklarını ve özgün fikir üretebilme becerilerini bastırır. ● Eleştiri ve yargılama stres seviyesini artırır ve şevki kırar.

Ebeveynin hedefi	Kaçınılması gereken yorumlar	Olası olumsuz sonuçları
Korkuyu azaltıp, özgüveni yükseltin.	"Neden hiçbir girişimde bulunmuyorsun anlamıyorum? Çok inatçısın!"	Bu tutum çocuğun konfo- bölgesinin dışına çıkmaktan korkmasına ve risk almaya karşı bir zihniyet geliştirmesine neden olur.
Aklınıza yatmayan bir şey gördüğünüzde onlara bunu söyleyin ki davranışlarının sağlıksız olduğunu ve güven vermediğini anlasınlar.	"Dün ona telefon edeceğini söylememiş miydin? Hep aynı şey oluyor; yapacağını söyleyip yapmıyorsun."	Kararsızlığın kökünde belirsizlik ve korku vardır. Tutumundan rahatsız olup çocuğu yargılamak ihmalkârlığının sürmesine ve yalan söylemesine neden olur.

Anne ve Baba, Kız ve Oğul

En yakın ilişkileri sizinle, yani anne ve babalarıyla ilişkileridir ve ergenler bilinçaltlarında kendi davranışlarını, sizden gördüklerine dayandırarak sizinle iletişimlerinin dokusunu yakından incelerler. *Her ilişkinin kendine özgü farklılıkları vardır.*

Anne ve Kızın İlişkisi

Kızlar çevrelerindeki havaya daha duyarlıdır ve buluğ çağında girdikten sonra aile bireyleri arasındaki etkileşimleri daha yakından gözlemlerler. Evde olup bitene dikkatinizi vermeye çalışın. Ergen kızınızın sizin durumunuzu ya da kardeşlerinin, arkadaşlarının

ya da yakın bir aile bireyinin durumunu özümsemesinden rahatsızlık duyuyorsanız onunla açık ve rahat bir konuşma yapmaya çalışın. Daha "yetişkin yetişkine" bir ilişki kurmalı ve bağların yavaş yavaş kesilmesi gereken bu dönemde aşırı kontrolcü ya da koruyucu bir tutum sergilememelisiniz.

Bu süreçte kızınızın, "Annemle o kadar yakınız ki ona her şeyi anlatabilirim" ile "Anneme bunları anlattığımı hayal bile edemiyorum" arasındaki çizgiyi doğru anlaması önemlidir. Bununla birlikte, kız çocuklarına size rahatça açılabilme olanağı sunarsanız duygusal olarak kendilerini daha iyi kontrol edebilirler. Neyin doğru ve neyin yanlış olduğunu anlamalarına, bir başka deyişle sınırlarını çizmelerine yardım ederek yaşamın dikenli yollarında kendilerini korumayı öğrenmelerini sağlayabilirsiniz. Özgürlüklerini keşfetme isteklerinden rahatsızlık duymayın ve çatışmaya dönüşmediği sürece kızınızla tartışmaya açık olun.

- Duygusal denetiminin gelişmesine yardım etmek için kızınıza kötü şeyleri dışarıda tutacak ve iyi şeylerin geçmesine izin verecek görünmez bir kalkanının olduğunu hayal etmesini söyleyin.
- Onu sizinle konuşmak konusunda cesaretlendirin ama çok fazla bilgi vermesini istemeyin. Bu onun yakın ilişkilerinde koruması gereken sınırları anlamasını sağlayacaktır.
- Onu, görüşlerinin gelişmesine ve karar verebilmesine yardımcı olacak konuşmalar yapmaya teşvik edin. Bir konuda yanlış yöne gittiği hissine kapılırsanız onu başka planları da göz önünde bulundurmaya yönlendirmeye çalışın.
- Zamanı geldiğinde, yakın bir ilişki kurabilmesi için ona güven aşılayın.
- Sağlıklı bir tartışmanın nasıl yapılacağını göstermek için ona iyi bir örnek sergileyin; önce onu dinleyin ve anlayın, ardından çatışmaya olanak tanımadan gereksinimlerini ve görüşlerini belirtmesine izin verin.
- Kadınların öfkesinin içe dönmeye ve üzüntü olarak yansımaya eğilim gösterdiğini hatırlayın; yani bir kadının acı ya da üzüntüsü aslında gizlenen bir öfke olabilir.

- Göz teması özellikle kızlar için önemlidir, çünkü ciddi konular hakkında konuşurken bağlı hissetmelerini sağlar.

Anne ve Oğulun İlişkisi

Anneler olarak ergen oğlumuz bir gecede değişip duygularını bize ifade edemeyecek hale geldiğinde üzülür ve dışarıda bırakılmış hissederiz. Yaranın üstüne tuz ekercesine duygularımıza bazen savaş/saldır ya da kaç/sahneyi terk et biçiminde aşırı tepkilerle karşılık verirler. Oğlumuzun duygusal hoşgörü seviyesi dengeye ulaştığında tüm bu duygusal sis bulutu dağılır; yani sabırlı olmamız ve dayanmamız gerekir. Bir erkek olmayı öğrenmeye odaklandıkları süreçte oğlan çocukları anneleri ile aralarında belli bir duygusal mesafe bırakmaya gereksinim duyarlar. Bununla birlikte gerektiğinde ona yakınlaşabileceklerini bilmek isterler; dolayısıyla bu kurulması zor bir denge olabilir.

Karşılıklı etkileşim biçiminizin uzun vadede oğlunuzun duygusal dengeyi bulmasına yardım edeceğini kendinize hatırlatın. Bu çalkantılı süreci yumuşatmak ve dingin bir ortam sağlamak için azarlama/bağırıp çağırma alışkanlıklarından uzak durmanız önemlidir. Planlarını öğrenebilmek için bazen saf numarası yapmak iyi bir yöntem olabilir: "Sakın öyle yapma!" demek yerine "Böyle yapmayı hiç düşündün mü?" sorusu daha yapıcı bir yaklaşım olur. Bu şekilde hem onu Beyin 3'ü kullanmaya, yani hareketlerinin sonuçlarını düşünmeye yönlendirmiş olursunuz hem de planlarını beğendiğinizi göstererek özgüvenini yükseltme olanağı bulursunuz. Benimsediği olumlu erkek özellikleri ile ilgili övgü ifadeleri kullanarak doğru yolda ilerlediğini bilmesini sağlayabilirsiniz.

- Gözyaşlarınızı tutmaya ve onu azarlamaktan kaçınmaya çalışın, çünkü her ikisi de saldırganlaşmasına ya da hızla ortadan kaybolmasına neden olabilir.
- Oğlan çocuklarından bir defada birçok şey talep etmeyin. Kız çocuklarının aksine onlar aynı anda birden fazla görevi yerine getirmekte zorlanırlar. Omuzlarına fazla yük bindirmek başkaldırmalarına ya da kabalaşmalarına neden olur.

- Kendilerini ifade etmedeki yetersizliklerini yanlış anlayarak düşmanca tavır olarak algılamayın.
- İletişim kurarken sürekli sakin kalarak onun Beyin 2'nin (duygusal beyin) kontrolüne girmesini önlemeye çalışın.
- Erkeklerin üzüntüsü genellikle öfke olarak dışa vurulur; dolayısıyla iç dünyasında neler olduğunu takip etmeye çalışın.
- Konuşmasına olanak verin. Erkek çocukları başka bir şeyle meşgulken (örneğin; yürümek, araba ile gezmek, yemek yapmak) daha rahat konuşabilirler.
- Kendi görüşlerini oluşturabilmesi için onunla kızların erkeklerden beklediğine inandığınız şeylerle ilgili konuşun.
- Eylem/sonuç ilişkisini ve mantıksal bağları kurma sürecindeyken planlar, fikirler, olasılıklar üzerinde olabildiğince çok konuşun. Belli kararları vermeye zorlamayın.
- Beğeninizi belli edin, yaptığı doğruları övün ama bunu yaparken çok aşırıya kaçmayın.
- Fiziksel teması birden kesmeyin ama zaman içinde biçimini değiştirin. Arkadaşlarının önünde duygusal bir veda sahnesi yaratmak yerine, örneğin kısaca sarılmak da iyi geceler öpücüğü vermek daha olumlu sonuç verir. Bu konuda öncülüğü siz üstlenin.
- İhtiyaç duyduğu duygusal mesafeyi sağlamak için sizinle savaşması gerekirse daha kırıcı davranışlar sergileyebileceğini unutmayın.

Baba ve Kızın İlişkisi

Babaların kızları ile bağlarını gevşetebilmeleri anne ve oğullarınki kadar sancılı olabilir. Bazen babalar küçük kızlarının bir kadına dönüşmesini kabullenmekte zorlanır ve ona nasıl davranacaklarını anlamaları zaman alabilir. Erkek arkadaşların da sahneye çıkması bu değişimi iyice karmaşıklaştırır; ama kızın uzun, sağlıklı bir ilişki sürdürebilmesi aslında ebeveynleri mutlu etmelidir. Erkeklerle rahat hissedebilmesi için sizinle birlikteyken kızınızın kendisine saygı duyulduğunu ve beğenildiğini bilmesi, huzurlu hissetmesi gerekir.

Hatta annesi yanınızda olmadığında onunla cinsellikle ilgili konulara bile değinebilirsiniz. Sekse dair sağlıklı erkek bakış açısını sizden duyması kızınızın sınırlarını belirleyebilmesine yardım eder.

Babaların da kızlara özgü, şiddetli duygularla yüzleşmeye hazırlıklı olması gerekir. Her türlü durumu makul yaklaşımlarla dengeleyebilecek olsanız da buhranlı zamanlarında mantığınız kızınızı iyice çileden çıkarabilir. Yani bunu ölçülü yapmaya, mantık unsurunu ona usulca sunmaya dikkat edin. Tepkilerinizin ölçülü olması aynı zamanda kadınların keskin ve şiddetli duygularına erkeklerin verdiği yanıtların kadınlarınkinden farklı olduğunu ve bunun umursamadıkları anlamına gelmediğini anlamasına yardım eder.

Bazen "hayır" demeniz gerekir ve kızlar net bir erkek sesinin otoritesine iyi tepki verirler. "Yetişkin yetişkine" iletişim üslubunuza içten bir bağ ve sıcaklık eklemeniz karşılıklı saygının oluşmasını sağlar.

- Kızınız birine âşık olduğunuzda yaşayacağınız hayal kırıklığına karşı hazırlıklı olun.
- Kızınızı nasıl gördüğünüze dikkat edin. Bir prenses olması ve babasını parmağında oynatması (buğulu gözler, sevgi sarhoşluğu) gelecekteki eşinin işini çok zorlaştırır.
- Bir kadına dönüşürken görüşlerine değer verin ki kendisine saygı duyulması ve ciddiye alınmasını deneyimlesin.
- Bazen otoritenizi hissettirmekten çekinmeyin. Bu ona sınırlar içinde yaşamayı öğretir.
- Sizinle duygusal bir bağlamda konuşmaya gereksinim duyarsa onu dinleyin, sakin ve mantıklı biçimde yanıt verin; ama erkeksi tavrınızın soğukluk ya da umursamazlık olarak algılanmamasına dikkat edin.

Baba ve Oğulun İlişkisi

Oğlanlar anneleri ile göbek bağlarını (mecazi anlamda) buluğ çağına doğru keser ve dikkatlerini babalarına ve çevrelerindeki diğer erkek figürlere çevirirler. Bu dönemde başka bir önemli erkeğin varlığı çok gereklidir (üvey baba, ağabey, büyükbaba, amca,

öğretmen) ve çocuğunuz üzerinde çok büyük etki yaratabilir. Bu yüzden çevredeki erkek figürlerin oğlunuzun benimsemesini istediğiniz davranış biçimlerini taşımalarına dikkat edin.

Ebeveyn tarzından yetişkin tarzı iletişim biçimine geçmek karmaşık olabilir. Oğlunuz büyürken ilişkinizde rekabetten, kontrol etmeniz ya da haddini bildirmenizden kaynaklanan çatışmalar belirebilir. Babaların bu tür güç gösterilerinden uzak durmaya çalışması ve sağlıklı bir rekabet ortamında dengeli otorite kurması gerekir.

Daha önce bahsettiğimiz gibi, utancın zehirli olduğunu hatırlayın. Ergen erkekler başarısız olduklarında, sert disiplin uygulandığında ya da kendileriyle alay edildiğinde aşırı tepki vererek alınmaya ve saygısız davranışlarda bulunmaya eğilimlidirler. Kötü davranışlar şimşekleri üzerlerine çekmelerine ve daha fazla sorun yaşanmasına neden olur.

Ergen erkeklerin duygusal bağ kurmayı öğrenmeleri gerekir ve babaları gerçek duygularını paylaşacakları son insanlardır. Zor olsa da baba oğlunun bu beceriyi geliştirmesine yardım etmelidir. Anlam taşıyan ya da bir anda gelişen ama kısa süren konuşmalar yapmak, bu sırada dinlemek, göz teması kurmak ve sorular sormak gelişmekte olan görüş ve fikirlerini öğrenebilmek için uygun ortam sunar. Onay ve övgüleriniz çok değerlidir ve oğlan çocukları yeterlilik hissi duymak ve özgüven kazanmak için buna gereksinim duyarlar.

Babalar oğulları için iyi bir rol modeli olmalı, onların taşımalarını istedikleri davranış biçimlerini ve karakter özelliklerini sergilemelidir.

- Birlikte yapacağınız faaliyetlere zaman ayırın. Oğlanların açılabilmeleri saatler alabilir; dolayısıyla konuşma olanağı yaratmak için golf oynayabilir, yürüyüş yapabilir ya da arabayla uzun bir gezintiye çıkabilirsiniz.
- Uygun bir zaman bulduğunuzda kendi duygularınızdan bahsetmeniz duygusal bir dünyada yaşamanın sakıncası olmadığını anlamalarını sağlar.
- Oğlunuzun duygusallaşması utanmasına neden olabilir. Bunu kabul etmeye ve onaylamaya hazırlıklı olun.

- Dengeli ve yapıcı görüşlerinizi paylaşarak, aşırı övgü ile (gerçekçi algıdan uzaklaştırıp kendini beğenmişliğe yol açabilir) hiçbir şeyi beğenmeme (kendini yetersiz hissetmeye sebep olabilir) arasındaki orta noktayı bulun.
- Yalnız olduğunuz zamanlarda cinsellik ve pornografi gibi konuları açabilirsiniz. Bunu oğlunuz cinsel deneyim yaşamaya başlamadan önce yapmanız yararlı olacaktır.
- Bir konuyu açmadan önce ne söyleyeceğinizi bilin, çünkü çok fazla fırsat bulamayabilirsiniz. Karmaşık konulara fırsat buldukça tekrar tekrar girmekten çekinmeyin. Görüşleriniz onun için çok önemlidir.
- Kucaklaşmak, sırtını sıvazlamak, televizyon izlerken yaslanmak gibi fiziksel temaslardan çekinmeyin.
- Erkek çocuklar arasındaki sağlıklı rekabet ve kavgalar onlara fiziksel olarak kendilerini sınama (yaralar, sakatlanmalar ve hatta gözyaşları) ve sınırlarını görme olanağı verir. Erkek kardeşi olan bir oğlan saldırganlık üzerinden sosyal bağ kurmayı ve dostluğu öğrenir. Babalar da oğullarının sağlıklı rekabet bilinci geliştirmelerine yardım edebilir.
- Oğlunuzun diğer oğlan çocuklarıyla iyi arkadaşlıklar geliştirebilmeleri için olanak yaratın.

Özetle

Bu kitapta ergen çocukların iç dünyalarında neler olup bittiğine, kişisel eğilimlerine, gereksinimlerine, isteklerine, patlama noktalarına ve bu süreçte yararlanabileceğimiz ebeveynlik becerilerine göz attık.

Çocukların ihtiyaç duyduğu, sevilmek, dinlenilmek, motive edilmek, ait hissetmek ve geleceği iyimser görmektir. Ebeveyn olarak ne yaptığımız ve ailemizde nasıl bir ortam yarattığımız çok önemlidir. Çocuklarımızla ve inişli çıkışlı aile yaşamının kendisiyle iyi ilişkiler kurmak, dengeli bir benlik algısına ve yetişkin işlevlerini yerine getirebilecek özgüvene sahip bir çocuk yaratmaya doğru giden uzun bir yolculuktur. Hemen aşağıda göreceğiniz tavsiyeler bu kitabın ana temalarını özetlemektedir ve umarız yaşamı siz ve aileniz için daha kolay hale getireceklerdir.

Ergenlik Çağı İçin Temel Öneriler

- Duygusal sıkıntıları tanıyın ve konuyu ele almadan önce sakinleşene kadar bekleyin.
- Çocuğunuzun direncinin gelişmesi için sınırlar belirleyin ve uygulayın.
- Duyguların bastırılmasına izin vermeyin ve ifade edilmelerini sağlayın.
- Ailenizdeki kendini ayarlama seviyelerinin ve patlama eşiklerinin farkında olun.
- Problem çözerken sakin kalabilme becerisi sergileyin. İşler yolunda gitmediğinde telaşa kapılıp dengeyi yitirmeyin.
- Çocuklarınızın değerlerinizi anlayabilmesi için bunları dile getirin ve tutarlı bir şekilde taşıyın.
- Gerektiğinde özür dilemekten çekinmeyin.
- Bağımsızlığı teşvik etmek için dizginleri yavaş yavaş gevşetin.
- Davranışın bir gereksinimi bildirme çabası olduğunu hatırlayın.
- Ergen davranışlarını yöneten duyguları düşünün.
- Ailenize sıcaklık ve iyimser bir "Evet, yapabilirim!" tavrı aşılayın.
- Dinlemek ve göz teması kurmak duygusal bağı güçlendirir.
- Yaklaşımlarınızla açık, erişilebilir, tutarlı ve öngörülebilir olun.
- Anlatmak istediğinizi net ve dolaysız bir yolla dile getirin.
- Sizinle iyi ilişki kurmak ergen çocuğunuzun beyin gelişimine ve gelecekteki ilişkilerine olumlu etki yapar.
- Azarlayarak öğretmeye çalışmak yerine iyi bir örnek sergileyin.
- İletişiminizi yavaş yavaş "yetişkin yetişkine" biçimine dönüştürün.

- Cezalara aşırı vurgu yapmaktan kaçının. Kararlı ve adil olun; önce uyarın.
- Bağımlılığın ve motivasyonun beyinde aynı yolları kullandığını hatırlayın.
- Çocuğunuzun başa çıkma stratejileri ve zayıf noktalarına dikkat edin.
- Yöntemlerinizdeki küçük değişimler ailenizin olumsuz davranış döngüsü üzerinde büyük etki yaratır.
- Bağımsız düşünme ve akıl yürütmeyi teşvik için çocuğunuzu azarlamak yerine onunla tartışın.
- Hatalar değişim için fırsattır. Öğrenmeyi mümkün kılmak için yapıcı destek sunun.

NOTLAR

I ANNE VE BABALARIN BİLMESİ GEREKENLER (Sayfa 7-17)

1 Goleman, D., *Emotional Intelligence*, Bloomsbury (Londra), (1996)
2 Damasio, A., *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain*, Vintage (Londra), (2006)
3 Siegel, D. J.,*The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*, (2. baskı) Guilford Press (New York), (2012)
4 Pert, C. B., *Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Feel*, Pocket Books (Londra), (1999)
MacLean, P. D., *A Triune Concept of the Brain and Behaviour*, University of Toronto Press (Toronto) (1973)

II ERGENLİK: SARSINTILI BİR DUYGUSAL HIZ TRENİ (Sayfa 19-40)

1 Feinstein, S. G., *Secrets of the Teenage Brain: Research-based Strategies for Reaching and Teaching Today's Adolescents*, (2. baskı) Corwin/Sage Publications (Thousand Oaks) (2009)
2 Panksepp, J., *Affective Neuroscience: The Foundation of Human and Animal Emotions*, Oxford University Press (Oxford) (2004)
3 Moir, A. ve Jessel, D., *Brain Sex: The Real Difference Between Men & Women*, Mandarin (Londra) (1991)

IV KİŞİLİK VE KARAKTER: YETİŞKİNLİĞE DOĞRU (Sayfa 61-78)

1. Dreikurs, R. ve Stolz, V., *Children: The Challenge*, Plume (New York) (1992)
2. Bowlby, J., *A Secure Base*, Routledge Classics (Londra) (2005)

VIII EBEVEYN ETKİSİ
(Sayfa 141-164)

1 Bakınız 4. Bölüm, 1. Not
2 Bowlby, J., *The Making and Breaking of Affectional Bonds*, Routledge Classics (Londra) (2005)
3 Dreikurs Ferguson, E., *Adlerian Theory: An Introduction*, BookSurge Publishing (Charleston) (2009)
4 Berne, E., *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*, Penguin (New York) (2010)

IX SONUÇ YERİNE – AİLE: BİREYİ ŞEKİLLENDİREN KAP
(Sayfa 165-183)

1 Wilkins, P., *Person-centered Therapy: 100 Key Points*, Routledge (Londra) (2009)
2 Steiner, C. M., *Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts*, (2. baskı) Grove Press (New York) (1990)

Kaynakça

Kişilik

Adler, A., ***Understanding Life*****, Oneworld Publications (Oxford) (1997)** Psikoloğun çalışmalarını ve kişilik gelişimi üzerindeki görüşlerini sunan rahat anlaşılır bir rehber.

Winnicott, D. W. ve Winnicott, C., ***Home is Where We Start From*****, Penguin (Londra) (1990)** Tanınmış psikanalistlerin çocukların kişilik ve zihinsel gelişimlerinde aile ve çevre etkisi üzerine yazdığı denemelerden seçmeler.

Cinsiyet Farklılıkları

Apter, T., ***Altered Loves: Mothers and Daughters During Adolescence*****, Harvester Wheatsheaf (Hemel Hempstead (1990)** Bir sosyal psikoloğun özellikle buluğ çağı süresinde anne-kız ilişkisi üzerindeki baskılarla ilgili incelemeleri. Kitap aynı zamanda bu konuda kavrayış ve uzlaşma ortamını güçlendirecek çözüm ve stratejiler öneriyor.

Biddulph, S., ***Raising Boys: Why Boys Are Different and How to Help Them Become Happy and Well-balanced Men*****, HarperThorsons (Londra) (2003)** Aile terapisti tarafından yazılmış bu

yararlı kitap erkek çocuklara özgü gereksinimlerin altını çiziyor ve ebeveynlere erkek çocukların yaşamlarının farklı çağlarına yönelik stratejiler sunuyor.

Grant, I. ve Grant, M., ***Raising Confident Girls: Practical Tips for Bringing Out the Best in Your Daughter,*** **Vermillion (Londra) (2009)** Ebeveynlere, özgüvenli ve iletişim becerisi yüksek genç kadınlar yetiştirmek için araç ve teknikler sunan yararlı bir kitap.

Kindlon, D. ve Thompson, M., ***Raising Cain: Protecting the Emotional Life of Boys,*** **Random House (New York) (2000)** Çocuk psikologlarının günümüzde erkek çocukların yaşadıkları duyumsamazlık, empati eksikliği, iletişim zorluğu, maço idealler gibi sorunları inceledikleri algı değiştiren bu kitap aynı zamanda erkek çocukların aldıkları yıkıcı duygusal eğitimi de masaya yatırıyor. Kitap, bu yanlış eğitimi bir an önce durdurma çağrısı yaparken bunu başarabilmenin yollarını da öneriyor.

Sax, L., ***Why Gender Matters: What Parents and Teachers Need to Know About the Emerging Science of Sex Differences,*** **Harmony (New York) (2006)** Cinsel farklar üzerine kolay okunabilir kitabında psikolog/doktor Sax, kız ve erkek çocukların düşünce, duygu ve davranış farklarına odaklanıyor ve bu bağlamda onlara nasıl yaklaşmamız gerektiğini irdeliyor.

Wiseman, R., ***Queen Bees and Wannabes: Helping Your Daughter Survive Cliques, Gossip, Boyfriends, and the New Realities of Girl World,*** **Harmony (New York) (2009)** Kızların iç dünyasını yakından inceleyen bu kitap, kızınızın arkadaşlıklarını daha iyi yürütebilmesine ve çatışmalarla başa çıkabilmesine yardım etmek için kullanabileceğiniz yararlı stratejiler sunuyor.

İyimserlik/Psikolojik Direnç

Anderson, S., ***Unbullyable,*** **Good2gr8 Coaching (Buninyong) (2013)** Hem zorbalık yapan hem de zorbalığa hedef olan çocukların psikolojilerini anlamaya yardım eden, aynı zamanda zorbalığa karşı güçlü olma konusunda onlara nasıl yardım eli uzatabileceğimizi anlatan bir kitap.

Bandura, A., ***Self-efficacy: The Exercise of Control*****, Freeman (New York) (1997)** Tanınmış psikolog tarafından yazılmış bu kitap genel okuyucuya yönelik olmasa da bazı insanların hedeflerine ulaşabilecekleri inancının neden diğerlerinden daha güçlü olduğunu sorguluyor.

Dweck, C., ***Mindset: The New Psychology of Success*****, Robinson (Londra) (2012)** Stanford'lı tanınmış psikolog, geniş kapsamlı araştırmalar ve yaşamdan alınmış gerçek örneklerle kurulmuş çok rahat okunabilir bu rehberde başarının sırrının neden yetenek değil, olumlu zihniyet olduğunu anlatıyor. Aynı zamanda kitap buna ulaşmanın yollarını gösteriyor.

Seligman, M. E., ***The Optimistic Child: A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience*****, Houghton Mifflin (Boston) (1995)** Tanınmış bir psikolog olan Seligman, zorlukların ve sıkıntıların üstesinden gelebilmeye ve kişisel başarıyı deneyimlemeye dayanan özgüven ve iyimserlik gelişimi ile ilgili yaklaşımını savunuyor.

Seligman, M. E., ***Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*****, Vintage, (Londra) (2006)** Derin araştırmalarına dayanan bu kitabında Seligman iyimserliği ve olumlu algıyı pekiştirecek teknikler sunuyor.

Zolli, A. ve Healy, A., ***Resilience: Why Things Bounce Back*****, Simon & Schuster (New York) (2013)** Sıkıntılar karşısında neden bazı insanların diğerlerine göre daha dirençli olduklarını ve başarısızlığın ardından çocuklarımızın toparlanabilmelerine nasıl yardım edebileceğimizi inceleyen bir kitap.

Nöroloji/Nörobiyoloji- Beyin/Zihin İşleyişi

Church, D., ***The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention*****, Energy Psychology Press (Fulton) (2009)** Birçok araştırmadan destek aldığı çalışmasında Church içinde bulunduğumuz duygusal ortamın tetiklediği duyguların genlerin üzerindeki etkisini tartışmaya açıyor ve hangi genlerin etkin ve hangilerinin pasif olduğunun duygular tarafından belirlendiği sonucuna ulaşıyor.

Cozolino, L., *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Social Brain*, W. W. Norton & Co. (New York) (2006) Cozolino şekil ve illüstrasyonlar kullanarak insan beyininin sosyalleşme gereksinimini ve etkileşen beyinlerin birbirleri üzerindeki etkilerini açıklıyor.

Morgan, N., *Blame My Brain: The Amazing Teenage Brain Revealed*, Walker (Londra) (2013) Ergenlerin beyninde olup bitenlerle ilgili kapsamlı ve rahat anlaşılır bir inceleme.

Siegel, D., *Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology*, W. W. Norton & Co. (New York) (2012) İlişkilerin gelişmekte olan beyin ve zihni nasıl şekillendirdiği ve bunun kişilik üzerindeki etkileri ile ilgili açık bir anlatım.

Strauch, B., *Why Are They So Weird?*, Bloomsbury (Londra) (2004) Ergen beyninin değişimi üzerinden aydınlatıcı bir yolculuk.

Ebeveynlik/Duygusal Zekâ

Apter, T., *The Confident Child: Raising Children To Believe in Themselves*, W. W. Norton & Co. (New York) (2007) Bu okunabilir kitap çok sayıda araştırmayı bir araya getirerek, çocukların onaylanır, değerli ve yetkin hissetmelerini sağlamak için duygularını ayarlama ve yanıtlamanın, yani "duygusal koçluk" yöntemlerini irdeliyor.

Apter, T., *Difficult Mothers: Understanding and Overcoming Their Power*, W. W. Norton & Co. (New York) (2012) Apter bir annenin gücünü ve etkisini ve annelerin sahip oldukları farklı özellikleri ele alıyor. Apter, bunların çocuklar üzerindeki güçlü etkisine dikkat çekiyor ve olumsuz etkilerle başa çıkabilmek için yöntemler öneriyor.

Dinkmeyer Sr, D., McKay, G. ve Dinkmeyer Jr, D., *The Parent's Handbook*, Impact Publishers (Atascadero) (2007) Daha etkili ebeveynlik için uygulanabilecek teknikleri adım adım anlatan bir program.

Elias, M. Tobias, S. ve Friedlander, B., *Emotionally Intelligent Parenting*, Three Rivers Press (New York) (1999) Duyguların,

ebeveynlik sanatındaki önemli rolünü inceliyor ve çocuklarla daha derin, daha ilgili iletişim kurabilmek için önerilerde bulunuyor.

Epstein, R., *The Case Against Adolescense: Rediscovering the Adult in Every Teen*, Linden Publishing (Fresno) (2007) Ergenliği çocukluk ve yetişkinlik arasındaki bir evre olarak görmeyen toplumlarda bozuk ergen davranışlarının daha az görüldüğünü tartışmaya açıyor. Epstein, kendilerine rahatsız eden çocuklar gibi davranılmadığında ergenlerin yetkin ve sorumlu olabileceklerini öneriyor ve onlara daha erken yaşlardan itibaren sorumluluk verilmesi gerektiğini savunuyor.

Ginott, H., *Between Parent and Child*, 2. baskı, Crown Publications (New York) (2004) Bu gerçekten faydalı kitap okuyuculara ebeveynlik becerilerinin nasıl öğrenilebileceğini gösteriyor.

Ginott, H., *Teacher and Child*, Avon Books (1975) Zamanının klasiklerinden birisi olan bu kitap, iletişim ve disiplin üzerine tutarlı tavsiyelerle yetişkinlerin çocuklarla daha iyi ilişkiler kurabilmelerine yardım etmişti.

Goleman, D., *Emotional Intelligence*, Bloomsbury (Londra) (1996) Çığır açan bu kitap akılcı, karar veren beynimizin duygularımızı yönetebilmemize bağlı olduğunu kanıtlamak için beyin bilimindeki gelişmeleri kullandı. Gerçek mutluluk ve başarıya ulaşmanın yolunun, farkındalık, motivasyon, dürtülerin kontrolü ve empati gibi becerileri geliştirmek olduğunu tartışmaya sunuyor.

Gottman, J. ve Declaire, J., *Raising an Emotionally Intelligent Child*, Simon & Schuster (New York) (1998) Bu kitap, 5 adımlık bir "duygu koçluğu" yöntemi ile anne babaların, kendi duygularının ve diğerlerinin duygularının farkında olan duygusal zekâsı yüksek çocuklar yetiştirmelerine yardım etmeyi hedefliyor.

James, O., *Love Bombing: Reset Your Child's Emotional Thermostat*, Karnac Books (Londra) (2012) Çocuklarla kurulan sorunlu ilişkilerin nasıl onlarla bağ kurarak ve duygu termostatlarını yeniden ayarlayarak düzeltilebileceğini açıkça anlatan bir kişisel gelişim rehberi.

Skynner, R. ve Cleese, J., ***Families and How To Survive Them, Cedar Books*** **(Londra) (1993)** Skynner (aile terapisti) ve Cleese (müşteri) arasındaki konuşmalar olarak düzenlenmiş olan bu kolay okunabilir kitap, ailelerin karşılaştığı, kıskançlık, korku, üzüntü gibi sorunlara ve ergenlerin bağımsızlık arayışına değiniyor.

Steiner, C., ***Achieving Emotional Literacy,*** **Bloomsbury (Londra) (2001)** Duygusal zekâ ve okuryazarlığı geliştirmeye yarayacak pratik uygulamalar içeren bir adım adım rehberi.

Winnicott, D. W., ***The Child, the Family and the Outside World,*** **Addison-Wesley, (Reading, MA) (1987)** Anne babaların doğuştan gelen becerileri ile sonradan öğrenilen ebeveynlik becerilerini ayıran tanınmış psikanalistin temel çocukluk ilişkileri üzerine incelemesi.

Erken Yaşlar

Gerhardt, S., ***Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain,*** **Brunner-Routledge (Hove) (2004)** Erken yaşlarda duygusal ve sosyal beynin gelişiminde sevginin ne kadar önemli olduğu üzerine, sinirbilimi, psikoloji ve biyokimya tarafından desteklenen, canlı ve ikna edici bir sunum.

Hudson Allez, G., ***Infant Losses, Adult Searches,*** **Karnac Books (Londra) (2009)** Erken yaşlarda yaşanan deneyimlerin çocuğun üzerinde derin psikolojik etkileri olduğunu savunan bu kitap olumsuz koşulların beynin ve davranışların yapısını nasıl değiştirdiğini gösteriyor.

Sunderland, M., ***What Every Parent Needs To Know,*** **Dorling Kindersley (Londra) (2007)** Küçük çocuklarımızı sevme, yetiştirme ve onlarla oynama biçimimizin yarattığı biyokimyasal etkiler ve bunların gelişimlerine yansımaları üzerine bir inceleme.

Sunderland, M., ***The Science of Parenting,*** **Dorling Kindersley, (Londra) (2008)** Erken yaşlara yoğunlaşan çocuk psikoterapisti Sunderland, farklı ebeveynlik tarzları ve bunların çocuk beyni üzerindeki etkilerini bilimsel olarak değerlendiriyor.

Kendi Kendine Zarar Vermek

Levenkron, S., ***Cutting: Understanding and Overcoming Self-mutilation*****, Guilford Press (New York) (2006)** Kendi kendine zarar vermenin nedenlerini, bu davranışların nasıl alışkanlığa dönüştüğünü ve nasıl yardım edilebileceğini anlatan yararlı bir çalışma.

Strong, M., ***A Bright Red Scream: Self-mutilation and the Language of Pain*****, Virago (Londra) (2005)** Kendi kendine zarar vermeyi tetikleyen unsurları, bazı insanların başa çıkamadıkları duyguları neden kendi kendilerine zarar vererek yönetebildiklerini ve bu döngünün nasıl kırılabileceğini inceleyen başka bir yararlı çalışma.

Değişen Dünya

Gerhardt, S., ***The Selfish Society: How WE All Forgot to Love One Another and Made Money Instead*****, Simon & Schuster (Londra) (2010)** Günümüz toplumunda insanlar arasındaki kopukluğa değinen, maddecilikten uzaklaşarak duygusal yaşamlarımızı ve bağlarımızı ön plana çıkarmamız gerekliliğini savunan kitap coşkulu bir bakış açısı sunuyor.

Greenfield, S., ***Tomorrow's People: How 21st- Century Technology is Changing the Way We Think and Feel*****, Penguin (Londra) (2004)** Teknolojinin beyinlerimiz, kişiliklerimiz, düşünce, duygu ve davranışlarımız üzerindeki olası etkilerini çeşitli açılardan ele alan kışkırtıcı bir araştırma.

Sigman, A., ***The Spoilt Generation: Why Restoring Authority Will Make Our Children and Society Happier*****, Piatkus Books, (Londra) (2011)** Yazar, bozulmuş olan yeni nesilleri neyin, nasıl etkilediğini sorguluyor ve yetişkinlerin dengeyi yeniden kurabilmek ve yitirdikleri otoriteyi geri kazanabilmek için yapmaları gerekenlere değiniyor.

İletişim

Harris, T. A., ***I'm OK- You're OK,*** **Arrow Books (Londra) (1995)** Tahmin edilebilir etkileşim biçimlerinin ötesine geçebilmenin yollarını anlatan, açık ve yalın bir "İnsanlar Arası İlişki Analizi" rehberi.

Steiner, C. M., ***Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts,*** **2. baskı, Grove Press (New York) (1990)** Yaşam senaryolarının diğerlerinin görüşleriyle genç yaşlarda nasıl yazıldığını, yaşarken yavaş yavaş kadere dönüştüğünü açıklayan aydınlatıcı bir çalışma. Kitap aynı zamanda kendi yaşam senaryomuzu nasıl tanıyabileceğimiz ve değiştirebileceğimizi de anlatıyor.

Stewart, I. ve Joines, V., ***TA Today: A New Introduction to Transactional Anaysis,*** **Lifespace (2012)** "İnsanlar Arası İlişki Analizi" kapsamındaki temel iletişim unsurlarına açık ve basit bir giriş.

Disiplin/Ceza

Nelsen, J. ve Lott, L., ***Positive Discipline for Teenagers: Empowering Your Teens and Yourself Through Kind and Firm Parenting,*** **3. baskı, Three Rivers (New York) (2012)** Psikolog ve 7 çocuk annesi Nelsen ceza kullanımını en aza indirgeyen ve karşılıklı saygıya dayana bir disiplin yaklaşımını irdeliyor.

Schafer, A., ***Honey I Wrecked the Kids,*** **John Wiley (Mississauga) (2009)** Davranış bozukluklarına ve ebeveynlerin bunlardaki rolüne göz atan, davranışların iyileştirilebilmesi için yöntemler öneren kolay okunur bir kitap.

Yararlı Kaynaklar

Sorunlar yaşıyorsanız birisine danışmak tedavi programının etkili bir kısmı olabilir. Terapist arayışınızda British Association for Counselling & Psychotherapy (BACP) organizasyonunun web sitesine (www.bacp.co.uk) ya da Counselling Directory'e (www.counselling-directory.org.uk) başvurabilirsiniz.

Ebeveynlik

Family Journal-www.familyjournal.com
ABD merkezli interaktif web sitesindeki yenilikçi forumlar ergen çocuğunuzla aranızdaki zayıf iletişimi geliştirmenize yardım edebilir.

Six seconds- www.6seconds.org/tag/family
Yine ABD merkezli olan dünya çapındaki bu duygusal zekâ ağı aile ve okul yaşamını yönetmeye dair birçok bilgi içeriyor.

Ruh Sağlığı/Depresyon

Helpguide- www.helpguide.org
ABD merkezli bu web sitesi ebeveynlere çok sayıda farklı ruhsal sorunla ilgili bilgi sunuyor ve destek oluyor.

James Wentworth- Stanley Memorial Fund- www.jwsmf.org
Çocuğunuzun depresyona girmekte olduğunu düşünüyor ve endişeleniyorsanız bu kuruluş hem ebeveynler hem de ergen çocuklara yararlı olabilecek bilgiler sağlıyor.
Tavistock and Portman NHS Trust- www.tavistockand portman.nhs.uk
NHS, ergen çocukların depresyon ve bağımlılık gibi sorunlarına destek oluyor.
Young Minds- www.youngminds.org.uk
Gençlerin ruhsal sağlığı için destek sunan bir İngiliz yardım kuruluşu.

Alkol İstismarı

Addaction- addaction.org.uk
Alkol ve uyuşturucu bağımlılığı ile ilgili bilgi, destek ve tedavi programı.
Drinkaware- www.drinkaware.co.uk
Alkolün ve bağımlılığın etkileri üzerine bilgiler sunuyor. Aynı zamanda ebeveynlerin çocuklarıyla alkol konusunda konuşabilmelerine yardımcı olacak tavsiyeler içeriyor.
Hello Sunday Morning- www.hellosundaymorning.org
Daha bilinçli alkol tüketimini ve kültürünü destekliyor. Alkol tüketimini azaltmaya ya da durdurmaya çevrimiçi destek sunan açık ve yapılandırılmış bir program.
National Institute of Health- www.nih.gov
ABD hükümetinin web sitesi alkol ve uyuşturucuların ergenler üzerindeki etkilerini araştırıyor ve kapsamlı bilgileri paylaşıyor.

Yeme Bozuklukları (Bulimia ve Anoreksi)

Anorexia &Bulimia Care (ABC)- www.anorexiabulimiacare.org.uk
Yeme bozukluklarından etkilenenlere ve ailelerine tavsiye ve destek sağlıyor.

ANRED (Anorexia Nervosa and Related Eating Disorders)- www.anred.com

Yeme bozuklukları ile ilgili, tedaviye nasıl destek olunabileceğine dair bilgiler sunan ABD merkezli web sitesi.

Beat- www.b-eat.co.uk

Yeme bozuklukları ile ilgili çok kapsamlı bilgi sağlayan bir web sitesi. Yardım hatları, çevrimiçi destek, destek grupları, bilgi kitapçıkları ve tedavi rehberleri sunuyor.

Counselling Directory- www.counselling-directory.org.uk/eating.html

Anoreksi, bulimia ve diğer yeme bozuklukları konularında uzaman terapistlerin bilgilerini sağlayan rehber.

NHS (Eating Disorders)- www.nhs.uk/conditions/eatingdisorders

Farklı yeme bozuklukları üzerine bilgiler, kişisel öyküler ve NHS tedavi seçenekleri sunan web sitesi.

Uyuşturucular (Yasal Olanlar da Dâhil)

Addaction- www.addaction.org.uk

Alkol ve uyuşturucu bağımlılığı ile ilgili bilgi, destek ve tedavi programı.

Adfam- www.adfam.org.uk

Uyuşturucu ve alkol bağımlıları ile ailelerine destek sunan bir kuruluş.

Ceida- www.ceida.net.au

Ailelere uyuşturucuların tehlikeleri ile ilgili bilgiler sunan ve çocukları ile iletişim kapılarını açık tutmanın yollarını öğreten Avustralya merkezli web sitesi.

Erowid- www.erowid.org

Uyuşturucular ve etkileri ile ilgili kapsamlı bilgiler içeren, ABD merkezli bir çevrimiçi kütüphane.

Talk to Frank- www.talktofrank.com

Yasal ve yasadışı uyuşturucuların A'dan Z'ye listesinin yanı sıra nasıl kullanıldıkları, ne içerdikleri, etkileri ve bağımlılık biçimleri ile bilgiler sunan bir destek web sitesi.

Sigara

A Choice 2 Live- www.achoice2live.com/know-your-addiction
Sigara bağımlılığıyla ilgili detaylı bilgiler sunuyor ve bırakabilmek için önerilerde bulunuyor.

Kendi Kendine Zarar Vermek

Counselling Directory- www.counselling-directory.org.uk/self-harm.html
Kendi kendine zarar vermek konusunda uzman terapistlerin listesi.
Harmless- www.harmless.org.uk
Kullanıcılar tarafından yönetilen, kendi kendine zarar verenler v e aileleri için destek ve eğitim sunan bir organizasyon.
NHS (Self-harm)- www.nhs.uk/conditions/self-injury
Ulusal Sağlık Hizmetleri'nin sorunla ilgili bilgiler ve tedavi seçenekleri sunan web sitesi.

Kumar

Counselling Directory- www.counselling-directory.org.uk/gambling.html
Kumar bağımlılığı konusunda uzman terapistlerin listesi.
Gambling concern- www.gamblingconcern.org
Kumar bağımlılığı ile ilgili bilgilerin yanı sıra tedavi programları sağlıyor.

Ekran Bağımlılığı

Counselling Directory- www.counselling-directory.org.uk/internet-addiction.html
İnternet bağımlılığı konusunda uzman terapistlerin listesi
Gaming Addiction- www.video-game-addiction.org
Ergenlerde bilgisayar oyunu bağımlılığına odaklanan ABD merkezli web sitesi. Bilgi ve kaynakların yanı sıra tedavi ile ilgili öneriler sunuyor.

Zorbalık

Bullying UK- www.bullying.co.uk
Zorbalık üzerine (siber-zorbalık da dâhil) tavsiyeler ve çevrimiçi destek sunuyor.

Çiftler Arası İlişki Sorunları

College of Sexual and Relationship Therapists- www.cosrt.org.uk
Cinsiyet sorunları ve kişisel ilişkiler üzerine bilgilerin yanı sıra ilişkiler konusunda uzman terapistlerin listesini sunuyor.
Tavistock Center for Couple Relationships- www.tccr.org.uk
İlişki sorunları üzerine uzmanlaşan terapistlerin listesi.

DİZİN

adrenalin 12, 15, 25-29, 38, 48, 54, 68, 104-105, 133-334
adrenalin patlaması 134
affetmek 171
afyon 112
ağrıkesiciler 112
aidiyet hissi 127, 161
aile ilişkilerinin dinamiği 169
ait hissetmek 181
akıllı telefonlar 120, 123, 133, 137-38
alışkanlıklar 4, 9, 13, 33, 45, 49, 57, 63, 78-80, 85, 87, 89-90, 92, 94, 96-97, 99, 101, 104-105, 107-10, 113-16, 122, 124-26, 128, 137, 147, 151, 154, 161, 163, 168-69, 177
alışveriş 103, 118, 124, 128, 147
alışveriş düşkünlüğü 128
alkol 2, 29, 49, 80, 82, 89, 94-95, 97-98, 101, 103-107, 110, 112, 123-24, 139, 154, 157
alkol bağımlılığı 80
alkol istismarı 3
Amerika 14
amfetamin 111
ani tepkiler 11, 23
anksiyete (kaygı) 54, 93, 109, 111
anksiyete (kaygı) toleransı 88
anlaşmazlıkları çözmek 167, 171
anne ve kızın ilişkisi 175-76
anne ve oğulun ilişkisi 177
anoreksi (iştahsızlık) 107-109, 126
Aristoteles 97
aşırı uçlar 116
ayrı ama birlikte olmak 143-45
ayrılık 143, 170
ayrılık kaygısı 68, 143, 162

baba ve kızın ilişkisi 178-79
baba ve oğulun ilişkisi 179-80
bağımlılık 2, 27, 42, 65, 80, 84-85, 88-89, 94, 97-101, 105-106, 109-13, 116, 118, 122-24, 128-29, 131, 136-37, 139, 145, 153, 161, 183
bağımlılık eğilimi 88
bağımsız düşünme ve akıl yürütme 183
bağımsızlık 4, 19, 57, 69, 83-84, 141, 145, 161-62, 164, 182
başa çıkma stratejileri 80, 87-88, 90-91, 96-99, 102-104, 107, 113-16, 124, 128, 163, 183
başarısızlık 16, 43, 104, 108, 144, 146, 164
başarısızlık korkusu 4, 24, 36, 67, 74, 86, 93, 113
beden dili 151, 163-64
Beyin *1* 14, 23, 25, 35, 50, 62
Beyin *2* 14-16, 23, 35, 50, 134, 137, 170, 178
Beyin *3* 14-15, 22-23, 35, 50, 83, 86, 101, 110, 134, 160, 164, 177
beyin kimyasalları 85, 104, 133
beyindeki çözümsel kapasite 135
beynin ödül merkezi 80, 82-84, 97-101, 110-11, 130
bilgisayar oyunları 75, 82, 84, 95, 99, 103, 122-24, 133, 135-36
bilgisayar oyunu bağımlılığı 123
bilgiye erişim 117
bilinçaltlarında yetersiz ve çaresiz hissetme 41, 145, 181
bir şeyleri kaçırma korkusu 122-23
birisini kaybetmek 144
biyokimyasallar 7, 11-12, 14, 22-23, 26-27, 29, 35, 40, 54, 61, 86-88, 90, 113, 143
boşanma 87, 94-95, 170
Bowlby, John 68, 143
bulimia 107-108, 126
bunalım 9, 11, 86, 120, 124, 144
büyüme çağı 2

cep telefonsuz kalma korkusu 123
cezalar 86, 94, 142, 147-49, 160-61, 164, 183

cinsel arzu 27
cinsel beceri ve yönelim 130
cinsel davranış 131
cinsel deneyim 130, 181
cinsel deneyime meyil 2
cinsel dürtünün zayıflaması 132
cinsel isteksizlik 29
cinsel işlev bozuklukları 132
cinsel işlevsizlik 131
cinsel kimlik 130
cinsellik 89, 130, 172, 181
Cleese, John ve Skynner, Robin 19, 79

çatışma 10, 23, 46-52, 54, 76-77, 79, 85, 92, 137, 139, 148, 150, 153, 166, 176, 180
çocuk tarzı 151
çocukluk 3-4, 21, 41, 44-45

davranış bozukluğu 21, 28, 65, 115, 126, 143, 146, 170
davranış bozukluğunu düzeltmek 21
DEHB (dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu) 112, 138
dekstrometorfan (DXM) 112
dengeli ve ölçülü davranışlar 134
depresyon 2, 16, 27, 29-30, 42, 48, 80, 93, 95-96, 101-103, 111, 137
depresyona meyil 8
dış etkenler 14, 35
dijital devrim 117
dil becerisi 164
dingin davranış sistemi 25-28, 61
dinlenilmek 181
direnerek kaçınma stratejileri 126
disiplin 134, 153, 159-60, 164, 180
DNA 9, 88
donakal tepkisi 14, 62
dopamin 13, 25, 27-28, 33, 54, 80-86, 88-89, 96, 98-101, 104-106, 110, 116, 138, 142-43
duyguların bastırılması 182
duyguların birikmesi 91, 114
duygusal acılar 88, 144
duygusal bağımsızlık 161
duygusal beyin *bkz.* Beyin 2
duygusal dayanıklılık (duyarlılık) 86-88
duygusal denge 24, 35, 44, 65-66, 82, 88, 90, 177
duygusal tepki sistemi 62
duygusal zekâ 10, 32, 40
duygusallığa teslim olmak 15-17
dürtüler 14-15, 25, 29, 82-83, 89, 132, 134
düzensiz yeme alışkanlığı 107
Dweck, Carol S. 141

ebeveyn tarzı 151, 153, 180
ebeveyn-çocuk dinamikleri 150
ebeveynlik 1-5, 8, 41-44, 66, 150-51, 181
ebeveynlik becerileri 42-43
ekran bağımlılığı 94, 123-24
ekran gençliği 117
ekstazi (MDMA) 110-11
empati 44, 55, 65-66, 91
empati becerisi (bağ kurabilme becerisi) 2, 27, 91, 136, 168, 171
endorfin 25-27, 54, 91
erkek arkadaş 169, 172, 178
erkek çocuk 30-32, 34, 43, 57, 62, 88, 130-32, 134, 155, 178, 181
erken koşullanmak 142
erken yaşlar 22, 106, 109, 131, 136, 143-44, 181
etkileşimsel analiz 151
evcil hayvanlar 168

Facebook 95, 103, 122-26
fiziksel aktivite 32, 134-35, 139
fiziksel rekabet 134
fMRI 8

GABA 26-27
geleceği iyimser görmek 181
gerginlik 12, 50-53
Ginott, Haim G. 61, 165, 191
Goleman, Daniel 7, 10, 15
Greenfield, Barones Susan 117, 193

halsizlik 93, 121
hareketsiz aktiviteler 133
hayranlık 3, 124
heyecan 16, 27-28, 32-33, 38, 63, 82-83, 96, 98-99, 101, 104, 124, 128-30, 143, 168
hızlı iletişim 117
hiperaktivite 112, 133, 138
hormonal değişimler 130
hoşgörü 16, 47, 50, 66, 171-177

hoşgörüsüzlük 20, 49
huysuzluk 160, 30, 65, 92-93, 121, 133-34
huzursuz davranış sistemi 14, 27-29
huzursuzluk 9, 51, 66, 170

Ibuprofen 112

iç(sel) senaryo 173
idrarı tutamama 110
iki yaş sendromu 20
ilaç kullanımı 112-13, 126
iletişim kurabilme becerisi 44, 91, 138
ilgi beklentisi 88
inatçılık 8-9
internet 3, 42, 47, 57, 80, 103, 108, 117-22, 124, 126-31, 133, 139
internet bağımlılığı 42, 80
internet pornografisi 103, 129, 131-33
internet toplumu 119
intihar 119
isyankâr 2, 20, 70, 72, 151, 153
işbirliği yapmak 47, 59, 64, 70, 72, 134, 159
iyi stres 48
iyimserlik 16, 90

kabaran duyguları kontrol etme becerisi 134
kaç tepkisi 62
kanabis 109-10, 112, 158
katı disiplin 164
kaygı 10, 12, 25-28, 33, 43, 48, 51-53, 67-68, 70, 75-76, 80, 82, 86, 88, 90-91, 93, 98-99, 101, 103-105, 107-108, 111, 113-15, 121-24, 128, 139, 143, 145, 151, 162, 170, 174
kendine zarar vermek 65, 87, 98, 101, 113-14, 127
kendini ayarlama 12-13, 103, 114, 182
ketamin (at sakinleştiricisi) 110, 112
kıskançlık 171, 173
kız arkadaş 172
kız çocuk 30, 44, 62, 87, 155, 166, 176-77
kişilik 2, 4, 8-10, 17, 19, 56-57, 61-64, 66-67, 70, 72, 78, 80-81, 118, 120, 126, 130-31, 166
kişilik gelişimi 8
kişilik özellikleri 9, 13, 22, 66, 72
kodein 112
kokain 99, 111
korku 4, 12, 14-16, 24-25, 28, 33-34, 36, 38, 51-53, 63-65, 68-69, 73-77, 83, 86, 90, 93, 95, 104, 107, 111, 113, 116, 122-23, 129, 157, 175
korteks *bkz.* Beyin 3
kortizol 12, 15, 27-28, 48, 54, 84, 86
kötü alışkanlıklar 89, 101, 104-105
kötü stres 49, 104
kumar 82, 84, 98, 118, 124, 128-29
kumar bağımlılığı 129

laksatif ilaçlar 113
limbik sistem 14-15
LSD 112

Maclean, Paul 14
manik 42
medya 57, 80, 86, 89, 93, 96, 106-107, 119, 122, 125, 130
mefedron 111
merkezi sinir sistemi 11, 16, 106
mesajlaşmak 117, 137-38
morfin 27, 112
motive edilmek 181
motive olmak 105
motor (fiziksel, spor) aktiviteler 133
MRI 15
Muir, Roy 41

nikotin 104-105, 110
noradrenalin 25, 27, 29
nöronlar 14, 55, 81, 101, 132, 151

odaklanma ve öğrenme becerisi (dikkat sorunu) 29, 88
oksitosin 13, 25-26, 54, 88, 104, 155
oyun oynamak 85, 117, 133-36

ödül merkezi 80, 82, 85, 97-101, 110-11, 130
öfke 9, 12, 15-16, 19, 24-25, 28, 34, 36, 38, 42, 44-45, 53, 55, 58-59, 62, 65, 67, 71, 73, 77, 80, 83-84, 90, 95, 104, 107, 116, 134, 137, 147-48, 155, 158, 171, 176, 178
öfke nöbeti 16, 19, 65
öfkeye eğilim 9
östrojen 26, 29, 88

öz disiplin 134
öz disiplin becerisi 134
özdenetim 26, 30, 33, 35, 43, 45, 50, 66, 89, 91, 98, 102, 134, 158, 171
özdenetim mekanizması 26, 89
öz-farkındalık 7, 42, 161
özgürlük 19, 44, 122, 145-46, 176
özgüven 19, 22, 29, 41, 66, 69, 76, 86, 89, 95, 99, 104, 111, 113-14, 119, 126, 136, 141, 143, 145, 155, 161-62, 166, 172, 175, 180-81, 188-89
özgüven eksikliği 95, 111, 113-14, 126, 162
özür dilemek 51, 169, 182
özyönetim 134

panik atak 111
paranoya 109, 111
patlama eşiği 182
pornografi (porno) 2, 82, 86, 94, 96, 98, 103, 118, 124, 129-33, 136, 181
psikolojik bozukluklar 123
psikolojik gelişim 3, 68
psikolojik mesafe 84
psikolojik tepkiler 48

rahatlama ve korunma hissi duymak 143
rekabet bilinci 181
rekabetçi 67, 70-71
risk/güvenlik/ödül 89
ritalin 122
Rogers, Carl 156
rol modeli 55-58, 132, 151, 153, 164, 180
rutinler ve alışkanlıklar 4, 9, 13, 33, 41, 49, 57, 63, , 78-80, 85, 89-90, 92, 94, 96-97, 99, 101, 104-105, 107, 109-10, 114-15, 122, 124-26, 128, 137, 151, 168

sağlıklı rekabet 181
sağlıklı yeme alışkanlığı 108
saldırganlık 29, 34, 51-52, 106, 121, 133-34, 149-50, 181
sanal dünya 120, 122-23, 139
sanal sohbet odaları 126
sarsıntı 19, 94, 143-44
savaş tepkisi 62, 64, 69
savaş ya da donakal 14, 28, 62-64, 69-70, 97
savaş ya da kaç 11, 14, 62-64, 69-70, 97, 133
savaşçı kişilikler 64, 70
seks 27, 29, 82, 86, 88, 99, 101, 108, 119, 132, 137, 179
seks hormonu 29
serotonin 13, 25-26, 29, 54, 88-89, 98, 104, 106
sertleşme (ereksiyon) ve boşalma (ejakülasyon) bozuklukları 131
sevilmek 181
Shakespeare 85
sigara 29, 49, 80, 82, 89, 98, 103, 105-106
sihirli mantarlar 112
sinir iletici (nörotransmiter) 81
sinir sistemi 42, 49, 106
sohbet siteleri 123
sorumluluk 1, 3, 11, 13, 23, 26-27, 29, 34, 43-44, 46, 50-51, 65, 67, 71, 74, 77, 80, 91, 93, 95, 98, 134-35, 138, 142, 147, 159-60, 168
sorumluluk bilinci 43, 168
sorumluluk hissetme seviyesi 135
sorunlu davranışlar 92, 98, 142
sosyal ağ 117, 125, 161
sosyal beceriler 32, 80, 121, 123, 138, 168
sosyal kaygılar 90, 105, 121-23, 139
sosyal medya 86, 96, 106, 125
sosyal medya ağları 130
sosyal paylaşım siteleri 121, 125-26
sosyalleşme 88, 91, 120-23, 139, 142, 151, 155, 161
stres 4, 7, 12, 25, 27-28, 31-33, 36, 42, 48-51, 54, 59, 62, 64, 70, 74, 80-81, 85-91, 93-94, 103-104, 124, 143-44, 148, 155, 163, 168, 174
stres hormonları 49, 54
stres kimyasalları 15, 24, 26, 28, 33, 51, 53, 64, 86, 91, 164
stres seviyesi 48, 59, 62, 74, 90-91, 143, 155, 174
strese meyil 28
stresle başa çıkmak 7, 90
suça uygun ceza 160
sürüngen beyin *bkz.* Beyin 1

şiddet 130-31, 136
şiddetli arzu 124
şiddetli duygular 179
şiddetli öfke 28
şiddetli tepki 45

talepkâr ve rahatsız edici davranışlar 121
taşınmak 87, 144
tehdit algısı 53, 62, 68
teknoloji 117, 121, 139, 167, 193
teknoloji bağımlılığı 2, 98, 122
televizyon 84, 119, 122-24, 138-39, 148, 160, 181
tembelliğe meyil 32
tepki eşiği 13
tepki mekanizması 11
tepki sistemi 13
testosteron 29-30, 88-89, 106, 133-34
tıp modelleri 10
tütün 47, 74, 84, 97, 145

utangaçlık 8, 65, 70, 76
uyarı sistemi (mekanizması) 14-15, 23, 43, 54
uyarıcılar 111
uyku bozukluğu 49, 121
uyku düzeni 26, 118, 136-37, 139
uyku hapları 112
uyku sorunları 27, 49, 112
uykuya meyil 32
uyum sağlamak 9-10, 59, 85, 87
uyumluluk 46, 83
uyumsuzluk 121, 166
uyuşturucu 82, 94, 98, 103-105, 109-13, 119, 123-24, 127, 139
uyuşturucu bağımlılığı 42, 97
uyuşturucuya meyil 2

Üçlü Beyin Teorisi 14

vazopressin 25, 27, 54

yakın ilişki 49, 83-84, 132, 150, 169, 172, 175-76
yasal uyuşturucular 110-11
yavaş ve ölçülü tepkiler 11
yeme alışkanlıkları 87, 94, 107-108, 126
yeme bozukluğu 26, 65, 87, 97-98, 107-108, 114, 118, 120, 126-27
Youtube 115
yüksek hormon seviyesi 134

zihinsel gelişim 8
zihinsel sağlık 118, 123
zorbalık 162-63
zorlantı (kompülsyon) 124

Gençler artık deneyim, bilgi ve erdemleri nedeniyle yetişkinlere koşulsuz güven, saygı ya da hayranlık duymuyorlar. Doğru ya da yanlış algıları ve görüşleri, internetin ve akranlarının etkisiyle şekilleniyor. İletişim devriminin ve dijital çağın etkisiyle, büyükler olarak görüş ve düşüncelerimizin özellikle de ergen çocuklarımızın yaşamı üzerindeki etkisi azalıyor.

Ergenlerle İletişim Sanatı'nda yazarlar, bu değişen koşullarda çocuklarla ilişkilerde etkin ve yapıcı yaklaşımlar benimsememize ve gerilimi önleyecek farkındalığa ulaşmamıza yardımcı olmaya çalışıyorlar. Psikoloji, nöroloji ve biyokimya alanlarındaki son gelişmelerden damıttıkları birikimi, ebeveynler ve öğretmenlerin kolaylıkla kullanabilecekleri pratik stratejilere dönüştürüyorlar.

Janey Downshire ve **Naella Grew** ergen gelişimi ve duygusal iletişim konularında uzmandırlar. Kurdukları danışmanlık şirketi bünyesinde, İngiltere'de ve dünyanın dört bir yanında anne-baba ve çocuklarla atölye çalışmaları yaparak yıllar içinde edindikleri bilgi ve deneyimleri aktarmaktadırlar. Yedi çocuğa annelik etmiş olan yazarlar "bu kitapta, hayatta gerçekten işe yaradıklarını gördükleri araç ve yöntemleri" paylaşıyorlar.



9 786053 326380

KDV dahil fiyatı
20 TL