

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

İlkim Öz
Psikolog, Evlilik ve Aile Terapisti

GENÇ OLMAK

Gencim Doğruyum



MARTI

İlkim Öz

Psikolog, Evlilik ve Aile Terapisti

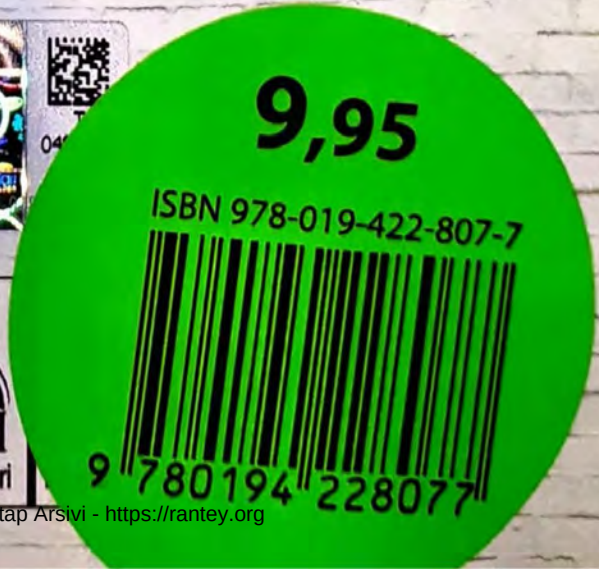
Gencim Doğruyum

Gençlerden mesaj var!

Genç Olmak dizisi ergenlik ve ilk gençlik dönemlerindeki çocuğunuzu anlamak, yol göstermek ve kendi gençliğinizi sizlere hatırlatmak için hazırlanmış rehber kitaplardır.

“GENÇ OLMAK, GERÇEKTEN HEM ÇOK GÜZEL HEM DE ÇOK ZOR. HELE, ‘GENCİM, DOĞRUYUM’ DİYE BİLMEK DAHA DA ZOR AMA BİZLER GERÇEKTEN DOĞRUYUZ. SÖYLEYEMESEK DE İÇİMİZE ATSAK DA KİMSE BİZE İNANMASA DA DOĞRULARIMIZ İÇİN ÇABA VERİYORUZ. BENCE DOĞRUYU ARAYAN, YANLIŞLA BULUŞMAZ.”

Psikolog, aile terapisti ve yazar İlkim Öz, *Gencim Doğruyum*’da mikrofonu gençlere uzatıyor ve nesiller arasında oluşan farkı ortadan kaldırarak ailelere yol gösterici olmayı anlatıyor.



İlkin Öz

Psikolog, Evlilik ve Aile Terapisti

GENÇ OLMAK

**Gencim
Doğruyım**

Gençlik Dizisi: GENÇ OLMAK

1. Ben Kimim

2. Gençim Doğrulum

3. Mesleğini Kendin Seç

Gençim Doğrulum

İlkim Öz

Yayın Yönetmeni : Şahin Güç
Düzeltili : Hulusi Güven, Gamze Tuncel Demir
Sayfa Tasarım : Elif Aydın Yavuz
Kapak Tasarım : Filiz Odabaş

Tür: Kurgu Dışı, Rehber Kitap

Ebat: 13 x 19,5

Kitap No: 1696

Kâğıt Gram: 60 gr

1. Baskı:XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

ISBN: Nisan 2019

Yayınevi Sertifika No: 12330

©Martı Yayınları

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Martı Yayın Dağ. San. Tic. AŞ'ye aittir.
Yayınevinden izin alınmadan kısmen ya da tamamen alıntı yapılamaz,
hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz, yayımlanamaz.

Martı Yayıncılık

Martı Yayın Dağıtım San. Tic. AŞ

Maltepe Mh. Davutpaşa Cd. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8 Zeytinburnu/İstanbul

Tel: 0 212 483 27 37 - 483 43 13 Faks: 0 212 483 27 38

www.martiyayinlari.com info@martiyayinlari.com

Baskı: MY Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti.

Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sok. No: 8F Zeytinburnu/İstanbul

Tel: 0212 674 85 28 - SERTİFİKA NO: 34191

İlkin Öz

Psikolog, Evlilik ve Aile Terapisti

GENÇ OLMAK

Gençim Doğruyım



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	7
1. BÖLÜM: GENÇ OLMANIN ANATOMİSİ	9
Gencim... Doğruyum.	11
Hatasız Gençlik Olur mu?	19
Ya Hatasız Anne Baba?	25
O Artık Sizin Küçük Çocuğunuz Değil	31
Bazı Ebeveynler Çocuktaki Biyolojik Değişimi Reddeder	35
Fizikler Değişim ve Gelişim Gence Neden Anlatılmaz?	37
Çocuğa Sarılmamak Duygusal Bilinçsizliğe Neden Olabilir	40
2. BÖLÜM: GENÇLİK DÖNEMİNİN PSİKOLOJİK PATLAMASI; GENCİN DUYGUSAL DEĞİŞİM VE GELİŞMELERİ	43
Genç İnsanın Duygusal Değişimleri	45
Anlaşılamama Kaygısı	48
Yaşama Bakış Açısı	51
Toplumun Bakış Açısına Bakış Açısı	52
Anne Babaya Bakış Açısı	55
İdealler	59
Tepkiler	62
Toplumda Bir Yer Arama	66
Gelecek Kaygısı	69
Özgürlük ve Sınırlar	72
Önyargılar	76
Anne-Baba-Genç Üçgeninde İletişimin Önemi	78

3. BÖLÜM: NESİL FARKI	81
Gençler Yetişkinlere Oranla Daha Coşkulu ve Heyecanlı	86
Yetişkinlere Öneriler	89
4. BÖLÜM: ÇATIŞMA; İLİŞKİDE GÜCÜ ELDE TUTMAK İÇİNDİR	93
Ebeveynin Doğruları ile Gencin Doğruları Çoğunlukla Çatışır	95
Sonsöz	111

Önsöz

“Genç Olmak” serisinin *Gencim Doğruyum* kitabı anne babaların ergen/genç çocuklarını anlamaya, onların psikolojik şifrelerini çözmeye yöneliktir. Nesiller boyu ebeveyn ve genç arasındaki çatışmalar bitmemiştir. Bu çatışmalarda her iki tarafın da zedelenmesine karşın gençler daha çok zarar gören taraf olmuştur.

Eğer anne baba, gençliğe adım atan uzun soluklu süreçte çocuğu ile duygudaş olabilirse hayat hem ebeveyn hem de çocuk için daha kolay olacaktır.

Adölesan/ergenlik ve onu takip eden ilk gençlik yıllarında çocukla empati kurabilmek, sabırlı olmak, onun psikolojik şifrelerini çözmek, çatışmaktan uzak durmayı seçmek ve duygu bağlarını koparmak yerine güçlendirmek her iki tarafında mutlu olmasına zemin hazırlayacaktır.

Genç çocuklarıyla sağlıklı iletişim için anne babaların ihtiyacı olan rehber; sevgi ve doğru bilgidir.

İlkim Öz

1. BÖLÜM

GENÇ OLMANIN ANATOMİSİ

GENÇLER DİYOR Kİ, "GENCİZ DOĞRUYUZ."

"Bu mektubu sizin için yazıyorum. Böyle bir kitabın basılacağını duyduğumda bir genç olarak, bu bölüm için ufak bir şey söylemek istedim. Genç olmak, gerçekten hem çok güzel hem de çok zor. Hele, 'Gencim, Doğruyum' diyebilmek daha da zor ama bizler gerçekten doğruyuz. Söyleyemesek de içimize atsak da kimse bize inanmasa da doğrularımız için çaba veriyoruz. Bence doğruyu arayan, yanlışla buluşmaz."

Dilek

GENCİM... DOĞRUYUM

Hikâyeler vardır bilirsiniz, birileri anlatır, siz de daha önce hiç dinlememiş gibi dinler, sıkıldığınızı belli etmemeye çalışırsınız. Bildiğiniz ya da sizi pek de ilgilendirmeyen hikâyeyi anlatan kişi eğer genç bir insansa durum birden değişir. Daha dikkatli dinlemeye başlarsınız hatta kelimelerini kaçırmamaya özen gösterirsiniz. Hatta bir an için onun dünyasına katılıverirsiniz. Neden mi? Çünkü gençler coşkulu, heyecanlıdırlar ve yaşama renkli bakarlar.

Genç insanın kendisine özgü, özel bir yapısı vardır. Yapılan çalışmalara göre, genç insanı diğer insanlardan ayıran en belirgin özelliğin, gençlerin inandıklarına sıkı sıkıya bağlanmaları olduğu tespit edilmiştir. Genç insan kendi zihninde, zaman ayırıp irdeleyerek bulduğu her ne varsa gönülden inanır. Onun doğruları, içinde yaşadığı

dünyayı sınırlayacağı yerde, ona özgürlükler sunar. Buna karşın, genç insanın diğer önemli bir özelliği yeniliklere açık oluşu olarak saptanmıştır. Şu anda zihinlerde şöyle bir soru işareti belirmiş olabilir, “Hem kendi doğrularına sımsıkı bağlı hem de yeniliklere açık.” Kendi doğrularınıza bağlı olduğunuz halde, kapılarınız yeniliklere daima açıksa, siz genç düşünen, genç bir insansınız demektir. Gençliğin kendi doğruları arasında yeniliklere açık olmak birinci sıralarda yer almaktadır.

Gençlerle çalışmak her zaman bana sonsuz bir keyif verir. Sorularının ardı arkası kesilmez. Zihinlerindeki soruları sorarlarken ve duyacakları cevabı beklerken hissettikleri coşkulu heyecanı kelimelerle ifade etmek zordur. Hem kendi düşüncelerinin doğruluğunu kanıtlamak için uğraşırlar hem de sizin düşüncelerinize olabildiğince esnek bakabilir ve benimseyebilirler.

Aile ile genç arasındaki sorunların temelinde iletişimsizlik olabilmektedir. Gençle olan iletişimsizliğin nedenlerinin en başında, onu yeterince dinlememek ve “Sen de benim gibi düşünmelisin, benim yaptıklarımı yapmalısın, benim yolumdan gitmelisin!” şeklindeki yaklaşımlar görülebilmektedir. Oysaki anne baba veya eğitimcilerin de bildiği gibi hiç kimseyi hatta kendi çocuğunuzu ya da öğrencinizi, o istemediği sürece sizin gibi düşündüremez, kendi düşüncelerinizi ona zorla benim-

setemezsiniz. Sizim yolunuzdan gitmesi, istediklerinizi yerine getirmesi için baskı kurup, zorlayamayız. Onun yolu, bizim yolumuz değildir. Eğer çok zorlarsak belki olabilir. Kişiliği gelişmemiş, pasif, kendi sınırlarını çizemeyen, çoğunlukla başkalarına muhtaç, mutsuz bireyler olma olasılıkları yüksek gençler yaratabiliriz. Ya da bunun tam tersi kişiliği gelişmiş, olgunlaşmış, ne istediğini bilen, kararlı, başarılı ve kendiyle barışık bireyleri topluma kazandırabiliriz.

Araştırma sonuçlarına göre, ebeveynlerin gence kurdukları baskının en belirgin örneği, üniversiteye hazırlık aşamasında “**meslek seçiminde**” ortaya çıkıyor. Bu konuyu, “Genç Olmak” dizimizin *Mesleğini Kendin İçin Seç* adlı üçüncü kitabında çok daha ayrıntılı bir şekilde bulabilirsiniz.

Genellikle aile, çocuğu için en iyisi olduğuna inandığı bir mesleğe karar verir. *Bizim oğlan iyi mühendis olur ya da bizim kız mutlaka doktorluk okumalı vb.*

Bazı anne baba çocuğuna uygun gördüğü mesleği empoze etmek için epeyce çaba gösterir. Eğer çocuk karşı çıkarsa, “Olur mu kızım, ben seni tanıyorum, bu meslek tam sana göre. Sen çalış ve o bölümü kazanmaya bak,” diyebilirler. Bu baskıcı tutum kimi zaman çok belirgin kimi zaman da üstü örtülüdür.

Hiç kuşkusuz aile iyi niyetlidir ancak bu yaklaşımla-

rıyla çocukların istemedikleri, kişiliklerine ve yeteneklerine uygun olmayan mesleklere yönelmelerine neden olabilmektedirler.

Her anne baba yönetmek ile yönlendirmek arasındaki ince çizgiye dikkat etmelidir. Birçok kişi yönetmek ile yönlendirme davranışını aynı sanabilir. Yönetmek eylemi daha çok bilinir ve insanın kolayına gelir. Yönlendirmek eylemi ise emek, sabır ve uğraş gerektirir.

Bazı ebeveynler genci gerçek anlamda tanıyıp duygu ve düşüncelerini öğrenmeyi düşünmezler. Çocuğun büyüdüğü, değiştiği ve genç olmaya başladığı gerçeği kimi anne babaya zor gelebilir kimisi de hiç kabullenmek istemeyebilir.

Ebeveynlere anne baba olmakla ilgili sorulan sorulara verilen yanıtlardan ilki kontrol etmek davranışı olarak karşımıza çıkıyor. Ailelerin çocuklarıyla ilgili kaygıların başında gencin üzerindeki kontrolü kaybetmek korkusu birinci sırada yer alıyor.

Sıkça Yapılan Hatalı Ebeveyn Tutumları:

- Çocuğun/gencin büyüdüğünü kabullenmemek
- Çocuğu/genci yapacağı muhtemel yanlışlardan korumaya çalışmak

- Çocuğu/genci hayatın muhtemel kötölüklerinden korumaya çalışmak adına aşırı koruyucu yaklaşmak
- Gencin alması gereken kararları, hata yapar kaygısıyla engellemek ve onun adına karar vermek
- Kontrolü bırakmamak

Bir kişiyi ve ilişkiyi yönetmek ile yönlendirmeyi birbirinden ayırt etmek son derece önemlidir. Yönetmek eylemi bir başka insanı kendi istekleri dışında davranmaya ve karar almaya baskıyla ikna etmektir. Yönetmek eyleminde yöneten kişinin düşünceleri, duyguları, kararları ve istekleri hâkimdir.

Yönlendirmek eyleminde ise önemsenen kişi karşı taraftır. Karşı tarafın duyguları, yetenekleri, düşünceleri, kararları ve istekleri ön plandadır. Yönetmek, konuşarak ikna etmek yönlendirmek ise diğer kişiyi dinlemektir. Yönetmekte yöneten kişinin duygusal çıkarları, yönlendirmede ise karşı tarafın duygusal çıkarları etkindir. Yönetmekte, “yapmalısın”lar yani doğrudan veya dolaylı emir söz konusuysen yönlendirmede “senin kararlarını destekliyorum” vardır.

Ebeveynler çocuklarının kontrolünü kaybedecekleri kaygısıyla davranmak yerine çocuklarına kendilerini kontrol etme beceresini kazandırmaya özen göstermelidir.

Gençlik bir süreçtir ve eğer izin verirsiniz yaşamınızın sonuna kadar hissedebilirsiniz. Mesele yaşlarda değil, gelişen duygularda, coşkuda, yaşama bağlılıkta, sevinçte, çılgınlıklarda, amaçlarda, hedeflerde, içinizdeki dinamizmdir. Lütfen onu öldürmeyin. Aksi halde kendi çocuğunuzu anlayabilmeniz çok zor olabilir. Sağlıklı iletişim için gereken empati duygusunu çocuğunuzla kuramazsanız ayrı dünyaların insanları olma olasılığınız fazla olur.

Biyolojik açıdan bakıldığında gençliğin başlangıcı, adölesan/ergenlik dönemi kız ve erkeklerde cinsel hormonların harekete geçtiği dönem olarak kabul edilmektedir. Kızlar ilk adetlerini, erkekler ise cinsel olgunluklarını yaşadıkları zaman, çocukluktan gençliğe adım atılmış olmaktadır. Büyüme hormonunun hızlanması ve erkeklerde testosteron, kızlarda östrojen hormonunun artışıyla biyolojik gençlik dönemi başlamış kabul edilmektedir. Bedensel gelişimle birlikte ruhsal değişimler de kendini göstermeye başlar.

- Aileden uzaklaşıp arkadaşlarla daha çok zaman geçirme isteği
- Çabuk sinirlenme
- Ani öfke patlamaları ve ani sönüş
- Duygularda hassaslık

- Aile içindeki paylaşımlara katılmama
- Tek başına kalma isteği
- Anlaşılmadığını düşünme
- İsyankârlık
- Tek başına hareket etme isteği
- Hemen hemen her konuda aileyle inatlaşma
- Ebeveynlerden biri ya da her ikisiyle birden çatışma
- Toplumu bilgisiz ve bilinçsiz görme
- Okul ve derslere ilginin azalması
- Dikkat bozukluğu
- Odaklanma sorunu
- Kendi bedenine aşırı ilgi
- Duygularda iniş çıkış
- Eleştiriye kapalı olma vb. gibi değişimler ergenlik döneminin belirgin özelliklerindendir.

Bu dönemde ebeveynler, çocuklarıyla sevgi ve empati bağlarını güçlendirirlerse süreci olabildiğince sağlıklı yönetebilirler.

Terapi Notu

Birkaç ay önce, kızlı erkekli bir grup gençle sohbet ederken, içlerinden biri ailesinin kendisini çok fazla baskıladığını, bu baskının sürekli düşüncelerini eleştirdiklerini ifade etmişti. Daha sonra bu gencin anne, baba ve

kendisinin katıldığı bir oturum düzenledik. Bu oturumda herkes fikrini söylemekte özgürdü. Anne baba kendi isteklerinin olmaması yüzünden, çocuklarını eleştiriyordu. Genç ise doğal olarak kendini savunuyordu. Tek söylediği, onların anne baba oldukları için olaylara önyargılı baktıkları, aslında kendisinin hiç de yanlış düşünmediği idi. Babası sinirlenerek ayağa kalkıp, “Sen bizimle nasıl böyle konuşabilirsin, kendini ne sanıyorsun? dediğinde, çocukları “gencim ve doğrudum” diye yanıt vermişti.

Bu anne baba, çocuklarını dinlemeyi seçseler, onu anlamayı ve empati kurabilmeyi deneseler çocuklarıyla iletişimleri oldukça başarılı olacaktır. Şimdilere anne baba da seanslarımız devam ediyor. Unuttukları kendi gençlik süreçlerini hatırlamaları, bunun yanı sıra çocuklarını kendi dönemleri ile kıyaslamamaları, çocuklarını kontrol etmekten vazgeçip, ona kendi iç kontrolünü geliştirmesi için fırsat vermeleri, yargılamadan dinlemeyi öğrenmeleri, aile hayatlarında yeni ve olumlu bir dönemi başlatacaktır.

HATASIZ GENÇLİK OLUR MU?

Gençliği insan yaşamındaki en verimli, yaratıcı, en dinamik süreç olarak tanımlarsak, hataların olmaması doğal olarak mümkün değildir.

Yalnızca yaşadığı dünyayı değiştirmekle kalmayıp icatlarıyla yepyeni ve daha güzel bir dünya yaratan Thomas A. Edison'ın yaşamı boyunca ne kadar çok hata yaptığını bilmek, doğrulara hatalarla ulaşıldığının gerçek bir kanıtıdır. Edison her gün dur durak bilmeden çalışırken, eşi sabırsızlıkla yeni buluşunu gerçekleştirmesini bekler. Bir gün Edison'ın çalışma odasından keyifli bir çığlık duyulur. Eşi koşarak yanına gider ve nihayet buldun mu? diye umutla sorar. Edison'ın cevabı şöyledir:

“Evet buldum. Başarılı olamamamın binlerce yolundan birini daha buldum.”

Zamanında Edison'a ve onun düşüncelerine birçok kişi karşı çıkmıştı. Bilim insanları, onun düşüncelerini gerçekleştiremeyeceğini söylemişlerdi. Okuduğum bir kitapta şöyle yazıyor: **“On iki yaşında okuldan atılan ve kendi kendini eğiten bu mucit, olayların içine atladı, tekrar tekrar deneyerek ve çalışarak, sonunda teorisyenlerin yanıldıklarını gösterdi.”**

Edison, gençlik sürecini, tüm ömrüne yayabilmiş ve yaşayabilmiş insanların en iyi örneklerinden biridir. Genç düşünmesi, yaratıcılığı, üretkenliği, kararlılığı, dinamizmi, inançları ve gerektiğinde inançlarının yanlışlığını kabul etme yürekliliği, pes etmemesi, coşkusu ve cesaretiyle tam 84 yıl genç yaşamış insanlardandır. Edison gibi, ömür boyu genç yaşamış insanlar elbette var. Bu insanların yaşamlarına baktığımızda, hiçbir şey yapmayan insanlara göre, hatalarının da olduğunu görebiliriz. Doğru bir söz vardır: **“Eğer hiç hata yapmak istemiyorsan, hiçbir şey yapma!”**

Hatasız gençlik olabilir mi? Mümkün değil elbette. İnsan, yaşam yolculuğunda hatalarıyla doğrulara varır. Yanlış olan, gencin yaptığı hatalardan öte, onun hatalarını şiddetle yüzüne vurmamak, mahcup etmek, utandırmak, aşağılamak, kusursuz, mükemmel bir insan olmasını beklemek ve bunun için zorlamaktır. Bu tür yaklaşımların çözüm getirmesini beklemek ise hataların en büyüğü olabilir.

Her insan, her yaşta hata yapabilir. Hayata umut ve coşkuyla katılan genç insanın da hata yapma olasılığı vardır. Önemli olan, hatalarını aşağılayarak yüzüne vurmamak değil, hata yaptığı konudaki duygularını paylaşmak, sorun odaklı değil çözüm odaklı iletişim kurmaktır.

Hemen hemen her ailede yaşanan arkadaş seçimiyle ilgili örnekle konuyu daha da somutlaştırabiliriz.

Genellikle aileler, çocuklarının arkadaşlarını bazı yönlerden onaylamazlar. Oysa genç, arkadaşlık kurduğu yaşıyla arasında ortak noktalar bulmuş ve duygu bağı kurmuştur. Arkadaşıyla paylaşımları duygusal anlamda doyurucudur. Aile ise çocuğunun arkadaşını beğenmez. Saçına, giyimine, okuduğu okula, ailesine, konuşma şekline mutlaka kusur bulur. Eleştirici bir dille bunu çocuğuna söyler. Üstelik olması gerektiğine inandığı tehditleri de ekler: “Bak, bu kızdan sana mutlaka bir zarar gelecek! Hem sen ne buluyorsun onda anlamıyorum! Onun bir daha bu eve gelmesini istemiyorum!”

İnsan ilişkileri, deneyimlenerek öğrenilen becerilerdir. On sekiz yaşında birinin göremediği detayları kırk yaşında biri elbette görebilir. Ama ebeveynin de on sekizindeyken göremediği ayrıntılar muhtemelen olmuştur. Biraz önceki örneğe geri dönelim ve diyelim ki genç, arkadaşıyla tartıştı ve duygusal anlamda zedelendi. Bu durumda ailenin yaklaşımı, genellikle şu şekilde olabilmektedir.

“Ben sana onun nasıl bir çocuk olduğunu çok söyledim ama dinlemedin ki. Aklın bir karış havada. Senin kötülüğünü ister miyim hiç? Bak gördün mü ne kadar üzüldün. Bizi dinleseydin, bunlar olmayacaktı. Bir daha sakın aynı hataları yapma. Bu sana iyi bir ders olsun.”

Bu yaklaşım, anne baba ile genç arasındaki iletişimi zedeleyen ve genci öfkeliendiren bir davranış biçimidir. Burada paylaşım değil anne babanın haklılığı, gencin hatasını ve haksızlığını kanıtlama çabası belirgindir. Genç, bu mesajı *anne baba her şeyi bilir, asla yanılmaz, sen ise hep yanılır ve acı çekersin* olarak algılayabilir. Bazı gençlerin, çevreleriyle sağlıklı iletişim kuramamasının, arkadaş gruplarına katılamamasının, sosyalleşememesinin, arkadaşlıklardan korkmalarının temelinde, ailenin bu şekildeki hatalı tutumları olabilmektedir.

Paylaşmaya yönelik iletişim kuran anne babaların tutumları ise çok daha farklıdır. Arkadaşı tarafından kırılan gencin duygularını paylaşmak isteyen anne babaların yaklaşımları şöyle olmaktadır; **“Eğer bir sorun varsa, seni seve seve dinleyebilirim. Sanırım arkadaşınla bir sorun yaşadın, bunu benimle paylaşabilirsin. Kendini mutsuz hissediyor olmalısın, bana anlatmak ister misin? Belki biraz olsun rahatlarsın.”**

Genç, ihtiyaç duyduğu paylaşımı yaşadıkdan sonra, hiç ümit etmediğiniz kadar rahatlayacak, hatta belki de bu konuda sizin fikrinizi almak isteyecektir. Burada gence verilecek en sağlıklı yanıt: **“Bu senin ilişkin, ben sen değilim ama madem benim düşüncemi merak ediyorsun, eğer ben senin yerinde olsaydım...”** Sağlıklı ve etkili iletişim bu veya benzer şekildedir.

Genç çocuğuna bu şekilde yaklaşan aileler ne yazık ki fazla değildir. Çocuklarına nasıl davranacakları konusunda danışan bir anne babaya bu yaklaşımı önerdiğimde, **“Bunu yaparsak kendimizi suçlu hissedebiliriz çünkü burada hiçbir yol gösterme yok ki,”** demişlerdi.

Ebeveynlerin buna benzer yaklaşımı önemli bir gerçeği daha göstermektedir. Çoğu ebeveyne göre anne baba olmak salt *yol gösterici* olmak ve gösterilen yoldan gitmeyen genci engellemek anlamını taşımaktadır.

Oysa anne baba olmak, çocukla ve gençle köprüler kurmak, onun duygu ve düşüncelerini paylaşmak, birlikte aynı yolda yürümek demektir. Anne baba, çocuğuyla yaşam arasında bir köprü olmalıdır ve zamanı geldiğinde, köprü görevini bitirmelidir ki genç yaşamı tanıyabilsin.

Bu noktada, *çocuğumuz hata yapacak, biz de onu izleyecek miyiz*, diye düşünebilirsiniz, tabii ki değil.

Herkesin olduğu gibi gencin de hatalarının olabileceğini bilmek ve kabul etmek, bu hataları onunla iletişim kurarak, onarma olanağı yaratmak önemlidir.

Çocuk/ergen/genç; düşünen, hisseden, istekleri, hayalleri, amaçları, fikirleri, bakış açıları, hedefleri olan bir bireydir. Yüreğinde büyük bir yaşama sevinci vardır ve bu çok önemli bir hayat dinamiğidir. Bunu köreltmemek gencin ileriki hayatındaki mutluluk algısı adına son derece önem taşımaktadır.

Ebeveynlerin birincil yaklaşımlarının başında çocuğa kendi hatalarını görme ve onarma sorumluluğunu vermek olmalıdır.

İnsan yaşamı boyunca gelişim, değişim ve yenilenme içerisindedir. Bu değişimin en hızlı olduğu dönemler ise çocukluk, ergenlik ve gençlik süreçleridir. Anne baba olmak, çocuktaki gelişim, değişim ve yenilenmeleri desteklemek anlamına gelir. Unutmamak gerekir ki bu keyifli ama zorlu süreçte çocuğun en iyi rehberi ebeveynleridir.

YA HATASIZ ANNE BABALAR?

En çok sorulan sorular:

- Mükemmel anne var mı?
- Mükemmel baba olabilir miyim?
- Hiç hata yapmayan bir anne olabilir miyim?
- Hatasız anne baba olur mu?

Hazır sizi hiç kimse duymuyorken ve siz kendinizle baş başa kalmışken, özeleştiri yapabilirsiniz. Bugüne dek hatalarınızı ne denli kabullenebildiniz? Anne/baba olarak, büyümekte ve geliştirmekte olan genç kızınıza/delikanlı oğlunuza karşı yaptığınız hatalarınızla yüzleşebildiniz mi?

Meslek hayatımda görüştüğüm anne babalardan çok azı hatalı olup olmadığını sorgulamıştır. Bunu düşünmekten bile kaçan ebeveynler vardır. Konu anne baba olma sorumluluğu gibi önemli bir hassasiyet içerdiğinden bu anlamda ebeveynlere de hak vermek gerekir.

16-22 yaş arasındaki gençlerin anne babalarıyla görüşmelerim sırasında konuyla ilgili soruya verdikleri yanıtlardan bazıları:

Soru: Çocuğunuza karşı yapmış olduğunuz hataları ne derece kabullenir ve düzeltme yoluna gidersiniz?

Yanıtlar:

“Neden hep biz suçlanıyoruz. Bir suçlu aranıyorsa, bu mutlaka anne ya da baba mı olmalı?”

“Çocuğum 17 yaşında. Ben 45. Hangimizin hata yapabileceği apaçık ortada.”

“İki oğlum var. İkisini de en iyi okullarda okutmak için karı koca elimizden geleni yaptık. Amacımız onlara iyi bir gelecek hazırlamaktı. Hatalarımız olabilir. Bunu pek fazla düşünmedim.”

“Çevresiyle iletişim kurmada güçlük çeken bir kızım var. Geriye dönüp baktığımda, yaptığım birkaç hatanın dışında pek bir şey göremiyorum. Onlar da geçmişte kaldı. Şimdi düzeltmek mümkün değil.”

“Mutlaka hatalarımız olmuştur. Hepimiz insanız. Ama anne baba olarak bizim değil, onun bir genç olarak yapmış olduğu hatalar daha önemli diye düşünüyorum.”

“Çocuğuma karşı yaptığım hatalar var. Onunla yeterince ilgilenemediğimi düşünüyorum. Onu kendi haline bıraktım. Tek çocuktu ve yalnız büyüdü ama bu durum sanırım her çalışan annenin sorunu.”

“Evet, hatalarımız var. Bunu eşimden daha çok ben kabulleniyorum. Açıkçası nasıl düzelteceğimi bilemiyorum. Zaten bunun için size danışmaya geldim.”

“Onunla asla aynı frekansta değiliz. Bu yüzden yaptığı yanlışlar oldukça fazla oluyor ama bu yanlışlar bize mi ait yoksa ona mı, karar vermiş değilim.”

“İnsan çok fazla çocuk sahibi olamıyor. Bir ya da iki. Bilemediniz üç. Çocuk yetiştirmeyi ve bir gençle birlikte yaşamayı önemli bir beceri olarak görüyorum. Hatalarım var tabii ancak belki de kabullenmek istemiyorum.”

“Hatalarımı kabullenmek bana öyle güç geliyor ki sanırım bir problem çıkmadığı sürece hata yapıp yapmadığımı düşünmek istemiyorum. Zaten düşünmüyorum da.”

Cevapların çoğu, yukarıdaki yanıtlara benzer şekilde devam ediyor. İstisnaların dışına çıkıp baktığımızda çok az insan, kendi hatalarını kabullenme yolunda adım atmakta.

Birçok ebeveyn hata yaptığını kabullenmezken bazı anne babalar **“Mutlaka bir suçlu mu aramak gerekiyor?”** diye tepki gösterebiliyorlar.

Sorunun parçalarından birini de *suçlu* algısı oluşturuyor. İnsanlara hata kavramından söz ettiğinizde bilinçaltında yatan hata eşittir suç kodlamasıyla savunma tepkileri gösterebiliyorlar.

Ebeveyn-çocuk ilişkisinde suç değil bilinçsizce yapılan yanlışlar ve hatalı davranışlar söz konusudur. Bunlardan başlıcaları ve en sık olanları şöyle sıralayabiliriz:

- Çocukla/gençle kurulamayan iletişim
- Çocuğun/gencin duygu, düşünce ve davranışlarını anlamlandıramama
- Empati kurma güçlüğü
- Suçlayıcı yaklaşım
- Emir cümlelerini sıkça kullanma
- Eleştirel yaklaşım
- Çocuğa/gence yeterince zaman ayıramama
- Çocuğu/genci dinlememe
- Çocukla/gençle yetişkince konuşmak yerine çatışmaya girme

İster çocuk olsun ister genç, o kendine özgü kişiliği olan bir varlıktır. O da bireydir. Onun da hataları olacaktır,

anne babanın da. Anne ve baba önce kendilerini tanımalı, sonra da çocuklarını tanımak için özen göstermelidir. Yaşam hızla akıp giderken, kendinizi ve sevdiğiniz insanları tanımadan yaşamak, en büyük kayıplardan biri olabilir.

Büyük küçük, kalıcı ya da geçici hatalar yapmak insana özgüdür. Hele anne ve baba isek hata yapma olasılığımız yüksektir. Bunu kabullenmek bile birçok olumsuzluğu ortadan kaldırabilir. İnsanın hata yapabileceğini bilmesi kadar, hataların sonuçlarını önleyebilecek bir gelişme yoktur. Her insan hatalarından doğrulara varabilir.

Hatalı ebeveyn tutumları şu sebeplerden kaynaklanabiliyor:

- Ebeveynin içinde bulunduğu olumsuz şartlardan,
- Ebeveynin kişilik yapısından
- Ebeveynin, kendi rol modelinden (kendi anne babası)
- Toplumdaki ebeveynlik rollerinden, sosyal öğrenilmişlik ve önyargılardan
- Ebeveyn olmayı yanlış değerlendirip yanlış uygulamaktan.

Ebeveynlerin süregelen yaptıkları hatalar arasında en çok, anne baba olmayı yanlış anlayıp anne baba rolünü yanlış uygulamaları yer almaktadır. Ebeveyn olmayı yasak koymak, cezalandırmak, kızmak, bağırarak görmek

bu yanlışların başında gelmektedir. Anne baba anlayışlı, empatik, dinleyen, sabırlı, çocuğun yanlışını düzeltmesine izin veren tutum izlerse çocuğun özgüvenini ve kişilik gelişimini zedelememiş olur.

Bir gencin en çok ihtiyacı duyduğu, “Seni anlamaya çalışıyorum, ben senin gibi düşünmesem bile, inan ya-
nındayım,” sözlerini yürekten söyleyen anne babadır.

O ARTIK SİZİN KÜÇÜK ÇOCUĞUNUZ DEĞİL

Anne babaları en çok tedirgin eden cümledir bu. Anne ya da babaya bu cümleyi söylediğimde, tedirgin olurlar ve pozisyon değiştirirler. Kaşları çatılır ve yürekleri sıkışır. Acaba karşılarında duran psikolog onlara ne demek istiyordur? Korkutucu bir cümledir, “O artık sizin küçük çocuğunuz değil.”

Anne babaya her şeyi söyleyin ama yeter ki onlara çocuklarının büyüdüğünden bahsetmeyin. Çünkü hemen kaygılanırlar. Söylenen, sanki şudur, “O, artık sizin çocuğunuz değil.” Oysa anlatılmak istenen, çocuğunuz büyüyor ve gençliğe doğru adım atıyor mesajıdır.

Anne baba neden çocuğunun büyümesinden kaygı duyar ve korkar? Anne baba, çocuğu genç olmaya ilk adımını attığı günden itibaren neden büyük panikler yaşar? Gelin, bu gerçeğin altında yatan nedenlere birlikte göz atalım.

İnsan temel olarak değişikliğe sıcak bakmaz. Alışkanlıklarının dışına çıkmayı sevmez ve istemez, farklılıklara nasıl yaklaşacağı konusunda kararsız ve gergindir. İnsanın doğasında, her şeyi kendisinin bildiği gibi bir yanıl-gısı vardır.

Çocuğunuz küçükken hayat ne kadar da kolaydır. Ona seçtiğiniz yemekleri yedirir, karar verdiğiniz saatte uyu-

tursunuz. Planladığınız yerlere götürür, kendi zevkinize göre saçını kestirir, giysilerini seçersiniz. Oyun saatlerini düzenler, oyuncaklarını seçer, odasını gönlünüzce tasarlarsınız.

Araştırdığınız ve çocuğunuz için en iyi olanı uygun gördüğünüz anaokulunu ve ilkokulu seçersiniz. Ders çalışma saatlerini siz düzenlersiniz. Sizin uygun gördüğünüz sınırları oluşturursunuz. Sınıfından hangi çocukların ailesiyle görüşülüp kimlerle görüşülmeyeceğine siz karar verirsiniz. Dışarıya çıkma zamanını düzenler, yaz tatillerini sizin uygun gördüğünüz yerlerde geçirirsiniz. Zaten böyle de olması gereklidir.

Sonra zamanla tüm bunlar değişmeye başlar. Küçük çocuğunuz, taradığınız saçını beğenmez ve kendi istediği gibi taramaya başlar. Arkadaşlarını kendi seçmeye başlar.

Ders çalışma saatlerine uymamaya ve kendine göre bir düzen oluşturma sürecine girer. Arkadaşlarıyla telefon konuşmaları artar, sizin sözünüzü dinlemez olur, eve gelen misafire hoş geldiniz demek istemez, tatile gidileceği zaman kendi fikrini directmekte ısrarcı olur, yemek seçmeye başlar, yatma ve uyku saatini kendisi belirler, vb. O, artık kendi düşüncelerini söylemektedir. Bu düşünceler bazen sizin düşüncelerinize hiç uymaz. Onun adına verdiğiniz kararlar geçersiz olmaya başlar. Kontrolü kaybetmeye başladığınızı hissedersiniz. İşte o zaman kaygılarınız büyük bir hızla artar. Değişimin başladığını anlarsınız.

Çocuğun biyolojik ve psikolojik değişimine anne babanın adapte olması zaman alabilir. Çocuktaki bu hızlı değişimden ebeveynin etkilenmemesi düşünülemez.

Bazı aileler bu değişim ve gelişimden mutluluk duyarlarken, bazı aileler için ise bu değişim, mutsuzluğun başlangıcı olur.

Çocuğunuzun üstünde yoğun bir kontrolünüz varsa ve daima böyle olmasını istiyorsanız, hem kendinizi hem de çocuğunuzu mutsuz edeceğinizden emin olabilirsiniz. Sizin öğretileriniz ona baskı olarak gelecek o da buna şiddetli bir tepkiyle karşı koyacaktır.

Eğer çocuğunuzun artık gençliğe doğru adım attığı gerçeğini kabul edenlerdenseniz, sizi ve onu bekleyen değişimlere yumuşak geçişler yapabilirsiniz.

Gerçekleri kabullenmek insanı daima bir adım ileriye götürür. Bu gerçekler size hiç uymuyor olabilir, kişiliğinize ters düşebilir, değer yargılarınızın kalıplarına sığmayabilir ama zaten bize uygun olan değişimleri hiç reddetmeden, seve seve ve hevesle kabul ederiz. Önemli olan alışkanlıklarımızı değiştirebilmektir.

Siz bugüne değin, çocuğunuza herhangi bir şekilde davranmaya alışmış olabilirsiniz ama artık o büyüyordur ve birtakım davranışlarınızı değiştirme zamanı gelmiştir.

Nedir bunlar? Örneğin ona hitap şekliniz. Artık, “Hey ufaklık!” olmamalı. Örneğin onun kararlarına saygınız.

Artık, “Sadece ben bilirim!” dememelisiniz. “Sen bu konuda ne düşünüyorsun?” iyi bir başlangıç olabilir. Sorularına ve meraklarına, “Bunları konuşmak için küçüksün,” yerine, “Bu konuda merak ettiklerini bana sorabilirsin,” şeklinde bir diyalog, aranızdaki iletişimi hiç ummadığınız kadar güçlendirebilir.

Gence, düşüncelerine önem verip katıldığınızı, onu dinlediğinizi söylemek ve artık onun genç olduğunu ve gençliğin güzel bir süreç olduğunu ona hissettirebilmek, kendine ve size olan güvenini yüzde yüzlerin üzerine çıkaracaktır.

O, artık gerçekten sizin küçük çocuğunuz değil. Sizin arkanızdan gelmiyor, sizinle birlikte yürüyor, hatta bazen sizi geçiyor bile. Bu gerçeğe yaşamak için, sizin de içinizdeki gençliği **uyandırmanız** gerekiyor.

“Yaşamak bir eylemdir.

Tıpkı sevmek gibi ve uyanmakla başlar.”

BAZI EBEVEYNLER ÇOCUKTAKİ BİYOLOJİK DEĞİŞİMİ REDDEDER

Çocukluktan gençliğe geçişteki fiziksel ve duygusal değişim ve gelişimler hem ailede hem de gencin kendisinde gerginlik yaratabilmektedir. Kız ve erkekler bunu farklı boyutlarda yaşasalar da zihinlerinde benzer düşünceler vardır. **“Değişiyorum ve geliyorum. Birileri bu değişimi bana anlatsın.”**

Bu birileri, genellikle anne babalar değil de arkadaşlar olmaktadır. Günümüzde internet üzerinden de pek çok bilgiye ulaşıyor ancak her gencin algısı, içinde bulunduğu değişimin hızı ve kişilikler farklı olduğundan genel bilgiler belli bir yere kadar faydalı olabilmektedir.

Gelişmekte olan bir insanın, kendi bedeniyle ilgili bilgileri gizli saklı öğrenmeye çalışması doğru değildir. Aile her şeyden sakındığı çocuğunun bedeniyle ilgili sorularını, asla geçiştirmemelidir. Bu önemli konuda ebeveyn çocuk paylaşımı güçlü olmalıdır.

Genç insan, en çok ihtiyaç duyduğu bilgileri anne babasından ayıp olduğu için edinemezse aralarındaki iletişim zayıflar hatta kopabilir.

Bazı ailelerde biyolojik gelişimdeki değişimlerin konuşulmamasının yanı sıra duygusal yasaklar da olabiliyor. Genç, karşı cinse olan ilgisini ve âşık olduğunu ebe-

veyniyle paylaşamıyor. Sınırların olması ve ebeveyniyle gencin yüz göz olmaması son derece önemlidir. Buna karşın her ebeveyn çocuğunun kimlerle görüştüğünü, neler yaşadığını, olumsuz arkadaşlıklar edinmemesi adına çocuğun sosyal ve duygusal hayatını paylaşmasına zemin hazırlamalıdır.

BİYOLOJİK GELİŞİM VE DEĞİŞİMLER GENCE ANLATILMIYOR

Konu ile ilgili yapılan çalışmalar göre anne babaların çoğunluğu çocuklarıyla bu konuları konuşmaktan utanıyor. Özellikle cinsel kimlik ve gelişimle ilgili konularda çekinik bir tutum sergileyen ebeveynler konuyu nasıl açacaklarını bilmediklerini söylemektedirler.

Çekingen tutum izleyen anne babalar, kendi anne babaları onlarla cinselliği konuşmadığı için onlar da çocuklarıyla konuşmamaları gerektiğine inandıklarını belirtmişlerdir.

Rol modellerinden olumlu bir yaklaşım ve paylaşım görmemiş olan anne baba haklı olarak çocuğuna da benzer şekilde yaklaşmaktadır. Bu yüzden, anne babalara çocuklarıyla nasıl iletişim kuracakları yönünde rehberlik verilmesi çok önemlidir.

Bir çocuğun adölesan/ergenlik dönemine girmeye başladığı andan itibaren zihninde pek çok soru vardır. Bunlar arasında çocuğun kendi bedeni ve karşı cinsin bedeniyle ilgili merakları da mevcuttur. Ama bu noktada aileler değil de arkadaşlara danışılmaktadır. Genellikle kızlar ve erkekler hemcinsleriyle bilgi paylaşımında bulunmaktadırlar. Bu paylaşımlar ebeveynle yapılsa ileride oluşabilecek hataların önlemi alınmış olabilir.

Geçtiğimiz günlerde bir anne, çocuğuyla bu konuları konuştuğunda, yüz göz olmaktan korktuğunu söyledi. Oysa tam tersi, genç insanın annesine ya da babasına olan güveni artar, onlarla iletişimi güçlenir. Ailesinden bir şeyleri saklama ihtiyacı duymaz. İleride kendisi de ebeveyn olduğunda, çocuğuyla bu bilgileri rahatlıkla paylaşabilir.

Anne, kızına genç kızlığa geçişte bedeninde olabilecek değişiklikleri anlatmalıdır. Beden ölçülerinin değişeceğini, göğüslerinin büyümeye başlayacağını, her ayın belirli günlerinde adet göreceğini ve bunların nedenlerini sohbet eder bir şekilde açıklayabilmelidir. Baba da aynı şekilde oğluyla sohbet etmelidir.

“Çocuğuma vereceğim bilgilerin sınırı ne olmalı?”

“Neyi, nereye kadar anlatmalıyım?”

Öğrenmesinin faydalı olacağını düşündüğünüz her konuyu çocuğunuzla konuşabilirsiniz. Siz anlattıkça, o soracaktır. Eğer geçmişe dönüp de hatırlarsanız çocuğunuz buna benzer soruları daha üç dört yaşlarında sormaya başlamıştı bile.

Her çocuğun yaşına göre, onların anlayabileceği bir yaklaşımla sorularını cevaplandırmak gerektiğini kabullenmeli ve utangaçlığınızı bırakmalısınız. Çocuğa ve gence

ihtiyaç duyduğu bilgiyi vermek, her ebeveynin sorumluluğudur. Bu sorumluluktan kaçmak, var olan soruna çözüm getirmediği gibi ileride yeni sorunların oluşmasına zemin hazırlayabilir.

ÇOCUĞA SARILMAMAK DUYGUSAL BİLİNÇSİZLİĞE NEDEN OLABİLİR

Bazı ebeveynler çocuklarını kucaklamaz ve sarılmaz. Bazıları da çocuk ruh sağlığı için gerekli olan bu davranışları yeterince yapmaz.

Birkaç ay önce danışma merkezimize on dokuz yaşında bir delikanlı geldi. Üniversiteyi yeni kazanmış, zeki, pırıl pırıl bir gençti. Geliş nedeni olarak, bir konuyu çok merak ettiğini ve onu öğrenmek için danışma ihtiyacı duyduğunu söyledi. “Kız arkadaşımın elini tutmaktan çok hoşlanıyorum. Ama şunu da çok merak ediyorum. Ben onun elini tuttuğumda, acaba o da bir şeyler hissediyor mu? Yani kızlar da el ele tutuşmaktan hoşlanırlar mı?” Bu gencin sorusu, hiçbir anne babayı korkutmayacak, utandırmayacak, “Ne yanıt versem?” diye düşündürmeyecek bir soru olmasına karşın delikanlı bu kadar duygusal bir soruyu babasına soramamıştı. Gencin bu sorusu seks ile ilgili değil, karşı cinsin duygularının olup olmadığıyla ilgiliydi.

Anne babasının kendisine hiç sarılmadığını ve kucaklamadığını ifade etmişti. Her ikisinin de çok yoğun çalıştığını ve birlikte pek de zaman geçirmediklerini söylemişti. Ayrıca anne babasını da birbirine sarılırken ve el ele tutuşurken hiç görmemişti.

Sevdiklerimize dokunmak, sarılmak ve kucaklaşmak çoğu kez en iyi ruhsal tedavidir. İnsana sevildiğini, anlaşıldığını, değer verildiğini, kabul gördüğünü, yalnız olmadığını hissettirir. Kimseyi şımartmaz tam tersine sakinleştirir ve yakınlaştırır. Kucaklamak en önemli insanca davranışlarımızdandır çünkü sevgi yüklüdür.

Son yıllarda Amerika'da psikolog ve psikiyatrlar kendilerine gelen kişilere, **"Günde üç kere sevdiklerine sarılacaksın. Dört kere ebeveynini/eşini/çocuğunu kucaklayacaksın,"** şeklinde reçete verdiklerini biliyor muydunuz?

Amerikan toplumunda aile içi ve kişisel ilişkiler, sevgi dolu iletişim olmaktan uzaklaşmaya başlayınca bu durum uzmanların kaygılanmasına neden oldu. İnsanlar birbirine sarılmayı unuttu mu? Sevgiyi hissetmemek ve hissettirmemek, karşı tarafı sevgisizliğe ve farklı arayışlara yöneltebilir. Umarım, bizler hiçbir zaman böyle reçeteler yazmayız.

Çocuklarınızı, sevdiklerinizi kucaklayın. Yarın ya da öbür güne ertelemeyin, bugün, hemen ve kesinlikle şimdi yapın bunu.

2. BÖLÜM

GENÇLİK DÖNEMİNİN PSİKOLOJİK PATLAMASI; GENCİN DUYGUSAL DEĞİŞİM VE GELİŞMELERİ

“DEĞİŞMEYEN TEK GERÇEK DEĞİŞİMDİR.”

“Yetişkinlerin, her şey değişir gerçeğini göz ardı etmelerine inanamıyorum. Kitabınızda gençlerin mektuplarını yayınlayacağınızı duyduğumda çok sevindim. Özellikle kendi anne babamın bazı şeyleri fark etmesi, bu yolla olabilir diye düşündüm. Ben kendi ailem dâhil, tüm anne babalara şunu söylemek istiyorum: Bizler büyüyoruz ve bizim de bir ruh sağlığımız var. Büyürken, ruh sağlığımız zedeleniyor, sarsılıyor. Büyümek kolay mı sanki? Stres sadece size ait bir duygu değil, biz de stresi yaşıyoruz. Lütfen bizi anlayın...”

(Ç.T. - üniversite öğrencisi)

GENÇ İNSANIN DUYGUSAL DEĞİŞİMLERİ

Gençliğe atılan adımlarda biyolojik değişim/gelişimin yanı sıra duygulardaki değişim ve gelişim de önemli rol oynamaktadır.

Beden ve duygu değişimleriyle bu iki değişimin eş zamanlı olması, genç insanı olduğu kadar aileyi de etkilemektedir.

Yaşam, sürekli değişim ve gelişim içindedir. Doğaya ve insana baktığımızda da aynı gerçeği görürüz. Çevremizdeki her şey her an değişir, biz de değişiriz. Eğer dikkat ederseniz, çünkü sizle bugünkü siz arasındaki farkları görebilirsiniz

İnsan yapısı gereği çoğu kez değişimleri istemez ve göz ardı eder. Çoğu insanın beklentisi evinin, işinin, sem-

tinin, arkadaşlarının, sevdiklerinin değişmemesi yönündedir.

Ebeveynler de çocuklarının değişmesini istemezler. Çocuk ise doğduğu andan itibaren büyür, gelişir ve değişir.

İnsan ömür boyu sürekli bir değişim ve gelişim içindedir. Kişi yaşamının kimi dönemlerinde sakin, dingin kimi dönemlerinde ise daha yüksek duygular içindedir yani insanın duyguları inişli çıkışlıdır.

Adölesan ve ilk gençlik dönemleri duygusal değişimlerin çok hızlı olduğu süreçlerdir. Bazıları duygusal iniş çıkışları dışarı yansıtırken, bazılarının patlamaları iç dünyasında sessizce olabilir.

“Benimle ilgilenmeyen anne babam beni duyamıyor. Duymaları için kulak vermeleri gerekiyor. Benimle empati kuramıyorlar. Dinlenmediğimi, duyulmadığımı fark edince, anlaşılmadığımı fark ediyorum. Hırçınlaşıyorum, asileşiyorum, kızıp bağırıyorum, ulaşılmaz oluyorum.”

(S.A. - lise öğrencisi)

“Zaman zaman kendime bile yabancı hissediyorum. Beni kendime yabancılaştıran, kimseyle paylaşmak istemediğim bir yalnızlığım var. Kimi zaman utanıp

GENÇLİK DÖNEMİNİN PSİKOLOJİK PATLAMASI; GENCİN DUYGUSAL DEĞİŞİM VE GELİŞMELERİ

**söyleyemediğim kimi zaman da korkumdan sakladığımız duygularım beni çok yoruyor. İlk aşkım, sevgi-
lim, nefretlerim; yanlışlara başkaldırmalarım, içinde
yaşadığım korkularım ve hiç yardımsız çocukluktan
çıkıp genç olmaya çalışmam hiç kolay değil. Ailem ise
ortada yok sanki.”**

(Z.Ç. - lise terk, çalışıyor)

ANLAŞILAMAMA KAYGISI

Genç olup da anlaşılmamak kaygısını yaşamamış olan var mıdır? Karşısındakinin gözlerinin içine umutla bakıp sonra umudun umutsuzluğa dönüştüğü ve çoğu zaman, yaman bir çatışmaya giren diyalogları deneyimlememiş genç yoktur.

Gencin yüreğindeki anlaşılamama kaygısının altında yatan nedenlere bakınca, bu kaygının sadece gence ait olmadığını, aynı zamanda anne babanın da genci anlayamama kaygılarının olduğunu görüyoruz. Çocukları gençliğe adım attığı andan itibaren, “Eyvah! Ergenlik çağı geldi. Biz şimdi bu çocukla nasıl başa çıkacağız?” diyen birçok aile biliyorum. Ailelerin bu kaygıları, gencin de kendisini birdenbire bir yabancı gibi hissetmesine neden oluyor.

Gençle, ebeveynin karşılıklı “anlayamamak” ve “anlaşılamamak” kaygıları iletişim eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Yetişkinler, gençlik dönemlerini anımsamak ve o dönemdeki kendileriyle karşılaşmak istemiyorlar.

Anımsansa bile, bu kez de dönem farklılıkları, zamanın değer yargıları ile şimdiki değer yargılarının değişikliği, toplumsal değişimin getirdiği dinamikler gündeme geliyor. Şu ünlü “bizim zamanımızda” diye başlayan cümleyi çoğu genç sevmiyor.

GENÇLİK DÖNEMİNİN PSİKOLOJİK PATLAMASI; GENCİN DUYGUSAL DEĞİŞİM VE GELİŞMELERİ

Ebeveyn ile genç arasındaki uçurum bazı ailede ciddi boyuttayken bazılarında ise neredeyse hiç yok. Eğer söz konusu iletişim kolay olsaydı, insan varoluşundan bu yana yetişkin-genç arasındaki çatışma olmazdı. Demek ki birbirine yakınlaşması gereken kuşaklar var. Gençler, anne baba olmayı bilemezler ama anne babalar genç olmayı, hatırlayabilir ve çocuklarıyla empati kurabilirler.

Bazı gençler anlaşılamamak kaygısını yoğun bir şekilde yaşayabiliyor. Bazı gençlerde bir sendroma dönüşen duygu durumu, depresyona kadar ilerleyebilir.

Kimi çocuk ve aile için ergenlik dönemi fırtınalı, inişli çıkışlı zor bir süreçtir. Bu önemde ebeveynler çocuklarına anlayışlı davranmaya aynı zamanda da sınırları sevecenlikle oluşturmaya özen göstermelidir.

Yapılmaması gerekenler:

- Emir cümleleri kurmak
- Acımasız eleştirmek
- Cezalandırmak
- Fiziksel şiddete başvurmak
- Sözel ve duygusal şiddete yönelmek
- Küserek cezalandırmak
- Sebep göstermeden yasaklar koymak
- Suçlamak
- Sürekli öğüt vermek

Bu davranışlar genç ile iletişimin kopmasına sebep olur.

Sağlıklı iletişimde yapılması gerekenler:

- Çocuğun duygu ve düşüncelerini paylaşmasına zemin hazırlamak
- Ön yargısız dinlemek
- Sonuna kadar dinledikten sonra düşünceleri paylaşmak
- Anlamaya çalıştığını gence hissettirmek
- Sınırlarını ve durması gereken noktaları sevecenlikle ve sabırla öğretmek

İnsanın yaşı ve yaşam deneyimleri arttıkça, anlaşılama duygusuyla nasıl başa çıkacağını öğrenebilir. Çevrenizdeki herkesten sizi anlamasını beklemezsiniz. Kendinize göre mantıklı çözümler bulursunuz. Yetişkinler de depresyona girer ve yeniden ayağa kalkabilir. Anlaşılamama kaygısını artık hissetmez ya da önemsemezsiniz. Zamanla başka kaygılar oluşur ve onları çözmeye çalışırsınız. Kendinize destek olmayı ve motive etmeyi öğrenirsiniz.

Çocuğun/gencin durumu yetişkin insana göre daha farklıdır. Onay beklemek, önyargısız kendisine yaklaşılmasını istemek, var olan özgüvenini pekiştirmeye çalışmak, kısaca anlaşılmayı istemek, gencin birincil beklentileri arasındadır.

“Seni anlıyorum,” demek karşı tarafa verilmiş olan en etkili ilaç olabilir. Denemenizi öneririm.

YAŞAMA BAKIŞ AÇISI

Gençlerin yaşama bakış açısıyla, yetişkinlerin arasındaki farklara baktığımızda şunları gözlemliyoruz.

Genç, “Yapacağım,” diyor.

Yetişkin, “Yapmasan da olur,” diyor.

Genç, “Heyecanlıyım,” diyor.

Yetişkin, “Geçer,” diyor.

Genç, “Düşüncelerimi savunurum,” diyor.

Yetişkin, “Yorulursun, boşuna uğraşma,” diyor.

Genç, “Hedeflerim var,” diyor.

Yetişkin, “Bir zamanlar benim de vardı,” diyor.

Genç, “Âşığım,” diyor.

Yetişkin, “O da geçer, aslında aşk yok ki,” diyor.

Genç, “Bir şeyler yaratmalıyım, enerjim var,” diyor.

Yetişkin, “Boş hayaller kurma,” diyor.

Genç, “Sevgilerim var,” diyor.

Yetişkin, “Hayal kırıklığına uğrarsın,” diyor.

Genç, “Önyargılarım yok,” diyor.

Yetişkin, “Eskiden benim de yoktu,” diyor.

Genç, “Hayat güzel,” diyor.

Yetişkin, “Acılarla daha tanışmadın,” diyor.

Genç, “Umutlarım var,” diyor.

Yetişkin, “Nasıl da gerçekleştiremeyecek,” diyor.

Genç, “İleriye, daha ileriye gideceğim,” diyor.

Yetişkin, “Durmalısın, sen de artık büyümelisin,” diyor.

TOPLUMUN BAKIŞ AÇISINA BAKIŞ AÇISI

Bazen büyükler, büyük hatalar yapabilir. Bu hataların bedelini ödemek de kimi zaman gençlere düşebilir. Kendimizi büyük sanan bizler, biraz olsun genç zihinlerden ders alabilsek hiç de fena olmaz.

Terapi Notu

Lise son sınıfta okuyan ve üniversite sınavlarına hazırlanabilmek için ek ders alan bir genç kızın paylaşımlarını aktarmak istiyorum.

Genç kızımız ne istediğini bilen, kararlarını düşünerek alan, sorumluluklarının farkında olan, coşku dolu, gözlerinin içi her zaman gülen, pırıl pırıl bir genç.

Sabah telefonla aradığında sesi titriyordu. Müthiş öfkeli ve aynı zamanda da çok üzgündü. Annesiyle ve öğretmeniyle tartıştığını, bu yüzden kendini son derece kötü hissettiğini söyledi. Öğleden sonra geldiğinde biraz toparlanmış görünüyordu ama anlattıkları moral bozucuydu.

Bir gün önce kendini iyi hissetmemiş ve derse gitmemişti. Annesi akşam eve geldiğinde, bunu annesine anlatmış, annesi de onu tembellikle, böyle giderse üniversite sınavını zor kazanmakla, hatta adam olamamakla tehdit

GENÇLİK DÖNEMİNİN PSİKOLOJİK PATLAMASI; GENCİN DUYGUSAL DEĞİŞİM VE GELİŞMELERİ

etmişti. Ertesi sabah da ek ders öğretmeni arayıp neden gelmediğini sormuştu.

“Ona grip, nezle olduğumu söyleseydim, bana hiçbir şey demeyecekti. Birçok kişi gitmediği zaman yalan söylüyor. Öğretmenler de, ‘Ah! Geçmiş olsun, iyileşince gelirsin,’ diyorlar. Oysa ben gerçeği söyledim. ‘Moralim bozuk, yorgunum, sanırım kendime çok yüklendim. Bu yüzden dün, sadece dinlenip kendimi toparlamak istedim,’ dediğimde, bana bağırmaya başladı. Önemli bir hastalığım olmadığı halde, nasıl gitmezmişim. Böyle bir öğrenciden ne beklenebilirmiş. Ben de ona, eğer gitseydim zihnim dağınık olduğu için, zaten bir şey anlayamayacağımı söyledim. O da bana eğer bugün de gitmezsem beni okula şikâyet edeceğini söyledi. Ben de bütün bunların üzerine bugün de gitmedim.”

Acaba, bu genç kızın annesi ve kurs öğretmeni onun ihtiyacı olan en önemli duygunun, yüksek bir moral ve destek olduğunu bilmiyor mu?

Gence derse gelmeme nedeni olan moral bozukluğunun sebebi sorulabilirdi. Böylelikle genç kız kendisini değerli ve önemli hissedecekti.

Haksızlığa uğradığını düşünen, doğruyu söylediği için suçlanan, duygularına saygı duyulmadığını hisseden ve

kendine olan güveni sarsılan bu genç kız, binlerce örnekten sadece bir tanesi. Çoğunun psikolojik destek almasının nedeni; önemli sorunları olması değil, kendisini anlayan, dinleyen, duygu ve düşüncelerini paylaşan birilerinin olmamasıdır.

Ebeveynlerin çocukları için yaptıkları fedakârlık ve çaba elbette yadsınamaz. Sadece bazen yöntem ve yaklaşım hatalı olabiliyor. Özgüvenlerini zedelemek yerine güçlendirmeye yönelik yaklaşımlarda bulunmak gencin başarı yüzdesini artıracaktır.

Gençlerin hemen hepsinde yoğun olarak sınav ve gelecek kaygısı var. Bu kaygıyı daha da artırmanın, genci başarısız olmakla korkutmanın, sağlayacağı olumlu bir sonuç olamaz. Tehdit ve korkutmaya dayalı yaklaşım biçimleri hiçbir zaman olumlu sonuç vermemiştir.

ANNE BABAYA BAKIŞ AÇISI

İnsan yaşamı boyunca başkaları tarafından eleştirilmeye maruz kalır. Dostlarımız, arkadaşlarımız, eşimiz, anne babamız, iş arkadaşlarımız, komşularımız, bazen de hiç samimi olmadığımız tanıdıklarımız bizi eleştirebilir. Yani biz, dost, arkadaş, eş, komşu, evlat, amir, eleman, kadın, erkek olarak eleştirilere açığızdır. Ya da en azından öyle görünmeye çalışırız. Ya anne baba olarak?

Kişi çevresindeki herkesin kendisine bir bakış açısı olduğunun farkındadır ancak çocuğunun kendisini nasıl değerlendirdiğini pek düşünmez. Hatta gençlerin, anne babalarını hiç düşünmediği gibi her genç için geçerli olmayan bir önyargı da vardır.

0-6 yaş grubu çocukları için annesi bir melek, babası da yeryüzünün en güçlü varlığıdır. Çocuklarla oynadığımız kimi seçersin oyununda, anne iyi kalpli prenses, baba da güçlü kral olarak seçilir. Çocuk için anne babası her şeyin en iyisini bilen, en güçlü, en doğru, hatasız varlıklardır.

Çocuk büyüdükçe, kendisine ait düşüncelerinin varlığını fark eder. Düşüncelerini anne babasına ve çevresindeki diğer yakınlarına da fark ettirmeye çalışır. Çocuğun fark ettirmeye çalıştığı düşüncesi anne babası tarafından onaylanırsa, bu onay özgüveni besleyen doğru bir yaklaşım olur. Çocuğun düşüncesi fark edilmez ve onay

görmezse özgüven eksikliğiyle beraber ebeveyne bakışı olumsuz yönde değişmeye başlayabilir.

Ergenlik döneminde ise çocuk yüzündeki sivilceler, sesindeki değişmeler, nereye koyacağını bilemediği eli kolu, terleyen avuçları, değişen fiziksel yapısıyla hızla büyümeye başlar. Bu büyük biyolojik değişim ile beraber anne ve babaya bakış da değişir.

Artık anne babasını çocuk gözüyle değil de bir gencin gözüyle görmeye başlar.

Zaman içinde her genç, anne babasını farklı açılardan değerlendirmeye başlar. Eğer varsa kavgalarından uzak durmaya çalışır, onların da hata yapabileceklerini anlar, hiç kimsenin, hatta anne babasının bile mükemmel olmayacağı gerçeğiyle yüz yüze gelir.

Genç insan, olmak istediği ile anne babasının olmasını istediğinin arasındaki farkları görmeye başlar. Bazen iletişim kurmaktan kaçındıklarını hisseder, gençteki değişiklikleri görmek istemediklerini fark eder.

Bazı gençlerin, anne babası ile ilgili paylaşımları:

“Büyüdüğümü kabullenmek istemiyorlar. Benimle ciddi konuları konuşmuyorlar bile. Üstelik çok katılar.”

“Annemle çok rahat iletişim kurabiliyorum. Her şeyimi konuşabiliyorum. O da benimle birçok şeyini paylaşıyor. Benim annem hâlâ genç diye düşünüyorum.”

GENÇLİK DÖNEMİNİN PSİKOLOJİK PATLAMASI;
GENCİN DUYGUSAL DEĞİŞİM VE GELİŞMELERİ

“Annem ve babam hiç esnek değiller. Sadece kendi doğruları var. Bu yüzden de asla anlaşılamıyoruz.”

“Benimle ilgilenmeyi, maddi yönden anlıyorlar. Oysa ben, bana saygı duymalarını istiyorum çünkü ben onlara saygı duyuyorum.”

“Yıllardır kavga ederler. Ağabeyim ve ben, küçükken kulaklarımızı tıkayıp uyumaya çalışırdık. Hiç olgun değiller.”

“Ailemle birçok şeyi paylaşıyoruz. Yapmak istediklerimde beni desteklerler. Benim de bir kişiliğim olduğumu biliyorlar.”

“Annemi geçen yıl kaybettim. O günden sonra babam benimle pek ilgilenmedi. Sadece yasak koyucudur. Zaten beni gerçek anlamda tanıdığını da pek sanmıyorum.”

“Ailemle iletişim kurmam çok zor. O kadar önyargılılar ki her zaman onların dedikleri doğru.”

“Ne yapsam beğenmezler. Benden hep mükemmel olmamı istiyorlar. Olamayınca da sinirleniyorlar.”

Siz kendinizin nasıl değerlendirildiğinizi merak ediyorsanız, çocuğunuzla yapacağınız hoş bir sohbet bunu öğrenmenize yardımcı olacaktır. İnsanın kendisini çocuğundan dinlemesi güzel bir deneyimdir. Bunlar arkadaşınızın, komşunuzun, ne de eşinizin düşüncelerine benzemez.

Gençlerin, anne babaya bakışını öğrenmek, bazen o güne kadar kurulamamış iletişimi, mucizevi bir şekilde başlatır.

Bir aile terapisinde bu konu çarpıcı bir şekilde ortaya çıkmıştı. O güne dek sürekli konuşan, bir şeyler anlatmaya çalışan anne baba, genç çocuklarını dinleyip kendileri ile ilgili düşüncelerini öğrendiklerinde epey şaşırmışlardı. Çocuklarının büyüdüğünü fark etmiş ve aralarındaki iletişim güçlenmişti

Siz de deneyebilirsiniz, inanın zor değil. Hatta çok da keyifli bir deneyimdir. Tabii hoşunuza gitmeyen gerçekleri duymayı da göze almalısınız. Hoşgörüyü elden bırakmamakta fayda var!

İDEALLER

İdealist kelimesi akla gençliği getirir. Hemen ardından da gerçekleşmesi uzak olan hayaller. İdealist kelimesi hayal dünyasını çağrıştırabilir. Bazı yetişkinler, gençlerin idealleri ile ilgili düşüncelerini dinlerken, “Anlat, anlat, nasılsa bunlardan vazgeçeceksin” gibi bir tavır takınırlar.

Araştırma sonuçlarına göre aileler gençlerin idealleriyle değil de üniversiteyi kazanıp kazanmamalarıyla daha çok ilgililer. Burada ailenin seçimi ile gencin seçimi arasındaki çatışmalar da ayrı bir tartışma konusu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Genç insanın idealleri, tüm yaşam sürecini kapsar. Meslek seçimi, sosyal hayat, ekonomik düzey, duygusal yaşam, evlilik gibi hedefler vardır. Ülkemizde yapılan bir araştırma sonucunda, gençlerin bir kısmı için artık mesleki ideallerin önemini yitirdiği ve paranın ön plana çıktığı saptanmıştır. Bu araştırma sonucunu değerlendirmeye çalıştığımızda, ağır yaşam şartlarının gençleri de artık kaygılandırdığını ve bu yüzden, hangi işte daha çok para varsa onu seçerim, düşüncesiyle hareket ettiklerini görebiliyoruz.

Ancak yine de bazı gençlerin ideallerinden pek de fazla ödün vermediğini gözlemliyoruz. Ne istediklerini biliyorlar, kendilerine uygun meslekleri bulabilmek için ciddi arayışlara giriyorlar. İstediklerinin ne olduğunu

bulduklarında ise onları engelleyecek hiçbir şey olamayacağını düşünüyorlar.

İstediği bölümde okuyan genç için, hayat daha kolay olabiliyor ancak okul bittikten sonra iş bulma sorunları, erkeklerde askerlik, duygusal ilişkiler, aşk, cinsellik, toplumda bir yer edinme çabası, başarılı ve mutlu olma arayışları, evlilik, çevreyle iyi iletişim kurabilme uğraşı, genç insanı olumlu ve olumsuz ruh hallerine götürebiliyor.

Gence çok fazla kol kanat geren aile, çocuğu için “iyi” olanı yaptığını sanırken, aslında onun özgüvenini olumsuz yöne etkileyebiliyor. Genç insan, kendi idealleri ile anne babasını kırmamak arasında çelişkiler yaşayabiliyor. Yakın zamanda tanık olduğum bir olayı sizlerle paylaşmak istiyorum. Üniversiteyi bitiren bir genç, başka bir kentte daha iyi olanaklarla iş bulabileceğini fark etmişti... Orada iş olanakları daha fazlaydı. Ama bunu ailesine bir türlü söyleyemiyordu. “Onlar beni yıllardır okuttular, şimdi onları nasıl bırakır da giderim?” diye düşünüyordu. Yani bir bakıma suçluluk duyuyordu. Sonunda tüm cesaretini toplayıp konuyu ailesine açtı. Açınca korktuğu başına geldi. Anne ve babası, ona yıllarca ne özveriyle baktıklarını, şimdi ise onun çekip gitmek istediğini buna izin veremeyeceklerini söylediler.

Doğal olarak bu genç, kendi içinde oldukça olumsuz bir çatışmaya girdi. Bir tarafta ideallerini gerçekleştir-

GENÇLİK DÖNEMİNİN PSİKOLOJİK PATLAMASI; GENCİN DUYGUSAL DEĞİŞİM VE GELİŞMELERİ

mek için fırsatlar, diğer tarafta da onu bugüne kadar yetiştiren anne babası. Ya ideallerinden vazgeçecekti ya da anne babasından. Genç insanı, böyle bir seçim yapmak zorunda bırakmak son derece hatalı bir yaklaşımdı.

Yardım istediğinde, ona bu kararı kendisinin vermesi gerektiğini söyledim. Daha sonra fark etti ki o güne dek, tek başına hiçbir karar vermemişti. Alınması gereken kararları, daima anne ya da babası onun yerine almışlardı. Şimdi ilk kez, kendi yaşamıyla ilgili tek başına bir karar alması gerekiyordu. Halen karar verebilmiş değil. Hâlâ kendisine öğretilen suçluluk duygularıyla mücadele ediyor. Umuyorum ki en kısa zamanda kendi hayatının kontrolünü ele alabilecek.

Çocukluğun korunaklı ortamından çıkmaya çalışırken anne babanın çocuğuna güven vermesi son derece önemli bir destektir. Aile, çocuğu adına karar vermek yerine, çocuğun kararlarını gerçekleştirmesi için onu motive etmelidir.

Genç insan, ulaşmak istediği hedefine ilerlerken suçluluk duygusu yerine özgüvenini yükseltmelidir. İnsanın kendisiyle barışık, çevresi ve dünya ile uyumlu olması hayatını mutlu ve kaliteli yaşaması anlamına gelir.

TEPKİLER

Nelere tepki gösteririz?

Nelere tepki gösterirsiniz?

İnsan kendisine her müdahale edildiğinde tepki gösterir.

Bu bizim doğamızda var. Daha küçücük bir çocukken bizim iyiliğimiz için olsa bile, her engellendiğimizde tepki gösteririz.

Sevmediğimiz yemekleri zorla yedirmeye çalıştıklarında, uykumuz gelmediği halde uyutmak istediklerinde, oyunumuzun en zevkli yerinde, oyunu bıraktırdıklarında tencere tavalarla oynarken elimize yumuşak oyuncaklar verildiğinde, sevdiğimiz arkadaşlarımızla görüşmemiz yasaklandığında, okulda teneffüste koşma, atlama, zıplama dendiğinde, doğamıza karşı çıkıldığında, bedenimizle ilgili soru sormamız ve karşı cinsle arkadaşlıklarımız ayıplandığında, düşüncelerimizi söylemek küstahlık olduğunda, kendi kararlarımızı almak istediğimizde hata yapacağız diye korkutulduğumuzda, gencim, doğruyum dediğimizde, inanılmadığında, coşkularımız önemsenmediğinde, ideallerimiz hayal olarak algılandığında, tepki göstermedik mi?

Çocukların tepkileri çok önemsenmez, yetişkinlerin tepkileri alkışlanır, gençlerin tepkileri ise hoşnutsuzluk yaratır.

Terapi Notu

On altı yaşındaki kızlarından şikâyetçi anne baba epeyce öfkeliydi. Şikâyetlerinin sebebi, kızlarının her şeye tepki göstermesi ve surat asmasıydı. Nelere tepki gösterdiğini sorduğumda, baba şöyle dedi: “Neye göstermiyor ki? Su getir diyorum, surat asıyor. Banyoda çok kaldın, çık artık, diyoruz surat asıyor. Arkadaşlarını beğenmiyoruz diyoruz, surat asıyor.”

Genç kızın anlattıkları biraz daha farklıydı. “Odamdayım ve ders çalışıyorum. Mutfak onlara daha yakın olduğu halde benden bağırarak su istiyorlar. Banyoya giriyorum, daha yıkanmadan artık çık diye bağırlıyorlar, hiçbir arkadaşım ile görüşmeme, telefon konuşmama izin vermiyorlar. Evin içinde kendimi yasaklarla kuşatılmış bir mahkûm gibi hissediyorum. Babamla konuşmak mümkün değil. Çünkü hep o haklıdır. Annem ise sürekli, *babanı kızdırma* uyarılarından başka bir şey söylemez. Hiçbir şekilde, hiçbir şeyi paylaşamıyoruz. Konuşamıyoruz bile. Acaba benim yerimde kendileri olsa ne yaparlardı? Belki de surat asmaktan daha da ötesini...”

Anne baba, kızlarını hâlâ küçük bir çocuk olarak görüyordu. Çocuklarının artık genç bir kız olduğunu kabul etmiyorlardı. Kızları da doğal olarak, onların bu yaklaşımlarına tepki gösteriyordu.

Her gencin tepkisi farklıdır. Kimisi tepkisini surat asarak ortaya koyar, kimisi ağlar, bir başkası bağırır vb.

Bir genç, sorunlarını konuşarak çözemediği zaman mesajlarını farklı yollardan iletme seçeneğini tercih eder. Her gün gazetelerde ve televizyon kanallarında evini terk eden gençlerin haberleriyle karşılaşırız. Anne ya da baba yaşlı gözlerle genç çocuğuna sesleniyor. “Yeter ki eve geri dön, söz veriyorum, sana kızmayacağım. Seni affettim.” Affedilmesi gereken genç insan mı acaba? O asla anne babasıyla çatışmak, kırmak kırılmak, şiddet görmek, düşüncelerinden dolayı aşağılanmak, ayıplanmak, cezalandırılmak istememiştir.

Evden kaçma nasıl bir tepkiyse uyuşturuculara başvurmak da benzer bir tepkidir. Boyutları çok fazla ve toplumsal bir sorun niteliğinde olan madde kullanımında gençlerin ortak noktaları; sorunlu aile, aile içi şiddet, aile içi ihmal, iletişim sorunları, anlaşılammamak ve sevgisizlik olarak saptanmıştır.

Gencin anlayışla karşılanacağı ilk yer ailesidir. Önce aile içinde anlaşılmalı ve kabul görmeli ki kazandığı özgüven duygusunu ve deneyimlerini bulunduğu topluma taşıyabilsin. Aynı şekilde sevilme ihtiyacı da çok önemlidir. Sevildiği hissettirilmeyen, örselenen, sevgi duygusundan, sözcüklerinden, davranışlarından mahrum kalan genç, aile içinde yaşadığı duygusal çöküntüyü, topluma yansıtacaktır.

GENÇLİK DÖNEMİNİN PSİKOLOJİK PATLAMASI; GENCİN DUYGUSAL DEĞİŞİM VE GELİŞMELERİ

Genç insan, “Ben uyuşturucu kullanarak aileme ve topluma tepki göstereyim,” demiyor. Bu tepkiyi bilinçli olarak ortaya koymuyor. Aradığı mutluluğu, güveni, sevgiyi, gerçek dünyada bulamadığına karar verip sahte mutluluklarla oyalanıyor. Bu gençler, uyuşturucu kullanmayı seçerek hem topluma hem de aileye mesaj gönderiyorlar aslında. Bu noktada bizlerin yapması gereken, onları ayıplamak, acımak, kızmak, yargılamak olmamalıdır. Gönderdikleri mesajlara algılarımızı açmalı ve kalıcı çözümler üretmeye başlamalıyız.

Uyuşturucu bağımlısı olan gençlerin ortak duygusunun kabul görmemek ve sevgisizlik olduğunu zihnimizden çıkarmamalıyız.

Anne babanın atacağı en önemli adım, çocuğunu anlamaya çaba göstermek olmalıdır. Çocuğu dinlemek, düşüncelerini önemsemek, zaman ayırmak, sohbet etmek, iç dünyasını tanımaya çalışmak, saygı duymak, davranışlarını doğru değerlendirmek, tepkilerinin sebeplerini araştırmak son derece önemlidir. Tüm bunlar birdenbire olmayacağından dolayı ebeveyn sabırlı ve sağduyulu davranmalıdır.

Unutulmamalı ki tepkiler, sebepleri araştırılmaz ve anlaşılmazsa, başa çıkması çok daha zor olan sorunlara dönüşebilirler.

TOPLUMDA KENDİNİ ÖNEMLİ HİSSETME İHTİYACI

Terapi Notu

Ailesi ile çatışmalarından dolayı okulu terk eden, eğitim hayatına son veren bir gencin hikâyesini paylaşmak istiyorum.

Anne babası önceleri bunun bir asilik olduğunu düşünürken şimdilerde bunun gerçek bir tepki olduğuna inanıyorlar.

Gencin ebeveynleri, çocuklarına söz hakkı tanımadıklarını, kendi doğrularını kabul ettirmeye çalıştıklarını, çocuklarının da doğruları olabileceğini akıllarına bile getirmediklerini ifade ediyorlar. Genç bu süreçte okulu bıraktığı gibi, zaman zaman evi de terk ediyor. Ama her seferinde çaresiz yine eve geri dönüyor. Aradan geçen yıllarda, ailesinden habersiz birçok işte çalışıyor. Aile, çalıştığını öğrenirse izin vermeyeceği için onlara yalan söylüyor.

Bugün bu gencin bir işi ve kirasını ödeyebildiği bir evi var. Ancak toplum içinde daha iyi bir yere gelebilmek, daha çok özgüven kazanabilmek ve sevdiği insanla evlenebilmek için daha fazlasını yapması gerektiğine inanıyor. Bir zamanlar okulu bıraktığı için çok pişman. Bu yüzden okulu dışarıdan bitirmek amacıyla ders çalışıyor.

GENÇLİK DÖNEMİNİN PSİKOLOJİK PATLAMASI; GENCİN DUYGUSAL DEĞİŞİM VE GELİŞMELERİ

Kendisini geliştirmek için kitap okuyor. Çevresiyle iyi iletişim kurmaya çalışıyor. Sevdiği kızın ailesinin gözünde daha değerli olmak için, daha iyi işler peşinde koştuğunu söylüyor. Ve ekliyor, “Toplumda kendime ufak da olsa bir yer açmak için ciddi bir çaba gösteriyorum. Şimdiki aklım olsa ailemle çatışmaz ve eğitim hayatıma önem verirdim. Keşke anne babam da benimle inatlaşmasa ve anlamaya çalışsalar idi.

Eğer ergenlik sürecimde her şey yolunda gitseydi meslek sahibi olabilecek ve toplumdan dışlanma kaygılarım olmayacaktı.”

Araştırma sonuçlarına göre gençler toplumda önemsenmek adına kaygı duyuyorlar. Bazı gençlerin bulundukları çevre ve içinde yaşadıkları toplum tarafından dışlanma korkuları yoğun olabiliyor.

Toplum içinde değer görüyor muyum? Değer görmek ve önemsenmek için ne yapmalıyım?

Bazı gençler bu düşüncelerle ve değersizlik duygularıyla başa çıkamayabiliyor. Toplumdan gitgide uzaklaşma, içe kapanma, arkadaşlardan uzaklaşma, sosyal ortamlardan kaçma ile yalnızlaşarak ruhsal çöküntü yaşayabiliyorlar. Üniversiteye girmek, mezun olmak, iş bulmak, sosyal ilişkiler geliştirmek, duygusal bağ kurabilmek ve ilişkileri sağlıklı sürdürebilmek her genç için kolay olamayabiliyor.

Çocukluk dönemindeki yaşantılar, aile içi iletişim, çocuğa verilen değer ve önem, kişilik yapısı gibi faktörler gencin yaşam dinamiklerini etkileyebiliyor.

Ebeveynler, toplumda kendine yer bulmaya çalışan gence empatik yaklaşmalı, düşünce ve duygularına önem verdiğini hissettirmeli, hedef, amaç ve yetenekleriyle ilgilenmelidir. Başarılarında onaylamalı, başarısızlıklarında, başarması için destek vermelidir. Ve çocuğa sevildiğini hissettirmek asla ihmal edilmemelidir.

GELECEK KAYGISI

Gençlerin gelecek kaygısıyla çok erken yaşlarda tanıştığının biliyoruz.

“Ders çalışmazsan sınıfını geçemezsin, okulunu bitiremezsin ve üniversiteye giremezsin.” Bu tehdit dolu gerçek, bazı gence itici güç olurken bazısı için de yıkıcı olabiliyor. Hiç kuşkusuz anne baba bu tür sözleri, çocuğun iyiliği için söylemektedir. Ancak bu tür yaklaşımlar çocuğun bilinçaltılarında kaygı kodlaması oluşturabiliyor.

İlkokul üçüncü sınıf öğrencisinin söylediklerini hiç unutmuyorum: “Daha ilkokul üçteyim. Sonra lise var. Daha sonra üniversite. Daha sonra da askerlik. Sonra iş arayıp, bulacağım. Babam derslerimi çalışmazsam çöpçü olacağımı söylüyor. Çok korkuyorum.”

Dünyanın hızla değişimiyle birlikte, anne babaların da bu değişimden kaygılandıklarını biliyoruz. Onların kaygıları çocuklarına bu ve benzer şekilde yansıyabiliyor.

Gençler gelecek kaygılarıyla çok erken yaşlarda tanışıyorlar. Ülkemizde üniversite sınavına hazırlanmak çok zorlu bir maraton. Bu maratona hazırlanan genç, süreç içinde oldukça fazla yıpranabiliyor. Ya kazanamazsam sorusunun olumsuz yanıtı bir kâbus gibi gençlerin üzerine çöküyor.

Her genç sınava hazırlık sürecini sancılı geçirir. Ders çalışma disiplini ve sorumluluk duygusu gelişmiş, hedefi olan genç için süreç daha farklı işlerken, bu tür donanımları olmayan genç için başarısızlık kaçınılmaz olmaktadır.

Mezun olmaya yakın, bir başka kaygı süreci başlıyor.

“Nasıl iş bulacağım? Nerde iş bulacağım? Yaşamak için yeterince para kazanabilecek miyim?” Çoğu genç, mezun olduktan sonra da bu kaygıları yaşıyor.

İstatistiklere göre aşırı stres, strese bağlı psikolojik ve psikosomatik hastalıklar ve depresyon sebebiyle uzmanlara başvuran gençlerin sayısı her yıl artmaktadır. Dünyada, genç nüfusa sahip olan ülkelerden biri olarak gençlerimize daha duyarlı olmak ve iyi imkânlar sunmak hepimizin sorumluluğudur.

Kaygı geleceğe ait bir duygudur. Hiç kimsenin geçmişi ilişkin kaygısı yoktur onun adı pişmanlıktır.

Kaygı henüz var olmamış ve yaşanmamış günlere ait sınırlarını aşmış korkudur. Kişinin umudu ve inancı zedelendiğinde ortaya çıkar. Umutsuzluk kişide özgüven kaybına neden olur. Genç insanın kendine ve hayata dair güveni sarsılmaya başladığında, yaşamak onun için umutsuzluk anlamına gelebilir.

Bunlara ek olarak öğrenilmiş çaresizlik diye adlandırdığımız duygu durumu da kişide umutsuzluk ve depresyon sebebi olabilmektedir. Ya başaramazsam kaygısı,

GENÇLİK DÖNEMİNİN PSİKOLOJİK PATLAMASI; GENCİN DUYGUSAL DEĞİŞİM VE GELİŞMELERİ

başaramadım ve bundan sonrasında da başaramayacağım düşüncelerine dönüşebilir.

O halde ne yapmak gerekir? Ne olmalı ki genç insan gelecek kaygılarını kendini yıpratmadan aşabilsin? Şu bir gerçek ki her insan, hayatında zaman zaman ufak tefek, bazen de büyük kaygılar yaşayabilir. Araştırma sonuçlarına göre stresin belli bir düzeyi ve hafif bir kaygı kişiyi motive ederek, başarılı olmasını sağlamaktadır.

Aile;

- Çocuğunun stresli dönemlerini anlamalı ve ona destek olarak, bu dönemi daha hafif geçirmesine yardımcı olmalıdır.
- “Bunu da başaramadın değil, biz sana güveniyoruz, senin yanındayız,” şeklinde çocuğu olumlu yöne motive ederek, özgüvenini yükseltmeye yardımcı olmalıdır.
- Zaman ayırmak, onu dinlemek, eleştirmemek başarısızlığında küçümsememek, kaygı ve korkularını paylaşmak, düşüncelerine saygıyla yaklaşmak, gencin yaşama daha sağlıklı ve olumlu bakmasına yardımcı olacaktır.

ÖZGÜRLÜK VE SINIRLAR

Gençler:

“Odamda özgürce müzik dinlemek istiyorum.”

(16 yaşında, kız)

“Kendi evimdeyim ama özgür değilim.”

(17 yaşında, erkek)

“Arkadaşlarımla özgürce gezmek istiyorum.”

(17 yaşında, kız)

“Düşüncelerimi özgürce söyleyemiyorum.”

(19 yaşında, erkek)

“Ailemle değil, arkadaşlarımla özgürce tatil yapmak istiyorum.”

(19 yaşında, kız)

“Saçımı uzatmak istiyorum ama bu konuda özgür değilim.”

(21 yaşında, erkek)

GENÇLİK DÖNEMİNİN PSİKOLOJİK PATLAMASI; GENCİN DUYGUSAL DEĞİŞİM VE GELİŞMELERİ

Ebeveynler:

“Hele bir iş güç sahibi ol da, ondan sonra böyle konuş.”

“Okulunu bitir bakalım. Sen daha okuyorsun...”

“Ne demekmiş özgürlük? Senden daha özgür yaşayan bir genç var mı acaba? Hem sen daha çok gençsin!”

“Her istediğini yapacak kadar kendini özgür mü sanıyorsun?”

Yasak, insanda her zaman ilgi ve merak uyandırır. Yasaklanan her durum, insana cazip gelir. Ailenin, çocuğa koymuş olduğu yasak, ergende/gençte ilgi odağı olur. Algıda seçicilik oluşur ve çocuk söz konusu yasağı ve kuralı yıkmak ister.

Her ailenin kendine özgü kuralları vardır. Çocuk küçük yaşlardayken bu kurallara uyum gösterir. Ancak büyümeye ve daha bilinçli düşünmeye başladığında kuralları sorgular. Nedenlerini sorar ve değiştirmeye çalışır. Yıkmaya ve yerine kendi kurallarını oluşturmaya başlar. Bu aşamada genci suçlamak yerine, evdeki kurallarda

uygun değişimler yapılarak anne baba ve genç arasında uzlaşmaya varılabilir.

Kendi düşüncelerinin de önemsendiğini anlayan genç, özgürlük savaşına gerek duymaz. Evde kendisinin düşünce ve duygularına önem verildiğini gören gençle aile arasında çatışmanın minimumda yaşandığı bilinmektedir.

Doğada var olan her oluşumun bir süreçten geçtiği gibi, insanın kendi olabilmesi de başlı başına bir süreçtir. Dönemin felsefi akımları, müzik türleri, moda olan kıyafetler, saç kesimleri vb. genç insanı etkisi altına alır.

Aile tarafından baskılanan gençte, hatalı özgürlük algısı ve arayışı acı sonuçlara neden olabilir. Baskı daima tepki doğurur. Baskı gören genç insan, özgür olmak adına yalan söyleyebilir, evden, okuldan kaçabilir, kendi iç çatışmalarına hatalı ve geçici çözümler bulabilir.

Peki, gençlerin yerli yersiz her türlü isteklerine “evet” mi denilmeli? Şu bir gerçek ki kendisine “sorumluluk” verilmiş gençlerin, ailelerini, kendilerini ve toplumu örseleyici davranışları olmamaktadır. Sorumluluklarını ve sınırlarını bilen genç, kendi içsel özgürlüğünü zaten yakalamış demektir. Eve, okula, aileye, kendine ve topluma karşı sorumluluklarını kavramış gençlerde, özgürlük ve özgür insan olma bir sorun değil, yaşanan bir süreçtir. Çocuğun yapmasını ister.

GENÇLİK DÖNEMİNİN PSİKOLOJİK PATLAMASI; GENCİN DUYGUSAL DEĞİŞİM VE GELİŞMELERİ

Çocuğun/gencin yapması istenen davranış tehdit, gözdağı verme ya da korkutmayla değil tamamen konuşarak, açık iletişimle ve çocuğu bilinçlendirerek olmalıdır.

Çocuk, kendisiyle kurulan olumlu iletişimlerle özgüvenini geliştirir. Bir süre sonra bu becerisini aile dışındaki kişilerle de deneyimler. Arkadaşlarıyla, öğretmenleriyle olumlu iletişim kurar. Aile içi iletişimi sağlıklı olan çocuk, kendisini doğru ifade eder. Ergenlik döneminde ebeveyni ile paylaşımcı ve yapıcı ilişki içinde olur. Duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebileceğini bildiğinden yıkıcı kişilik çatışmalarına girmez.

Özgürlük, insanın kendisini hissettiği ve düşündüğü gibi ifade edebileceğini bilmesidir diyebiliriz. İnsan önce kendi içinde özgür olmalıdır. Kendini kandırmadan atılan her adım, insanın özgür insan olma özelliğinin en güzel göstergesidir. Bu önemli gösterge de insanın sınırlarını bilmesi ile olur. Özgür olmak demek, her istediğini, sınırsızca yapmak demek değildir. Çocuğa sınırlar küçük yaşlarda öğretilmeli, kişi hem başkalarına hem de kendi egosuna hayır demeyi bilmelidir.

Sınırları olmayan insanlar mutsuz ve doyumsuzdurlar. Bu yüzden anne babaların çocuklarına sınır ve sorumluluklarını öğretmesi son derece önemlidir.

ÖNYARGILAR

“Annem benim sigara içtiğime emin. Oysa ben sigara içmiyorum. Kendisi içiyor. Belki de bu yüzden sürekli bana, ‘Biliyorum sigara içiyorsun, bunu benden gizleme,’ diyor. Ona göre çağımızda her genç sigara içiyormuş. Sonuçta ben de sigara içiyormuşum. Ne yaptımsa annemi bu önyargısından kurtaramadım. Bu kesinlikle bir önyargı.”

“Ailemin en büyük önyargısı, okula gidiyor gibi yapıp aslında gitmediğim. Bu düşünceye öylesine saplanmışlar ki ara sıra okulumu arayıp kontrol bile ediyorlar. Buna karşın yine de inanmıyorlar. Onlara göre, ben sürekli gezip tozan biriyim. Çünkü bütün gençler öyleymiş.”

“Arkadaşlarıma karşı çok önyargılı davranıyorlar. Arkadaşlarım bize geldiğinde, onlara surat asıyorlar. Anne ve babama göre, tüm arkadaşlarım serseri. Biri, ikisi değil, her arkadaşıma öyle önyargılı yaklaşıyorlar ki buna gerçekten çok üzülüyorum.”

“Ailemin önyargılarının başında, biz gençlerin doğruların değil de, yanlışların peşinde olduğumuz.

GENÇLİK DÖNEMİNİN PSİKOLOJİK PATLAMASI; GENCİN DUYGUSAL DEĞİŞİM VE GELİŞMELERİ

Nedenini gerçekten çok merak ediyorum. Her attığım adıma, 'Hata yapıyorsun!' diye yaklaşımları beni çileden çıkarıyor."

"Meslek seçimimde babam beni eleştiriyor ve eğer istediğim bölüme girersem mutsuz olacağıma inanıyor. Beni de ikna etmeye çalışıyor. Gerçekten çok önyargılı davranıyor"

Önyargılar, acımasız yargılardır. Bu acımasızlığa gençler maruz kalmamalıdır. Ebeveynlerin çocuklarına önyargılı yaklaşımlarını engellemenin en iyi yolu empati kurmalarıdır. Anne baba, çocuğu ile empati kurmayı denner ve onu dinlerse, çocuğu anlamak kolay olacaktır.

ANNE-BABA-GENÇ ÜÇGENİNDE İLETİŞİMİN ÖNEMİ

Kuşkusuz hiçbir anne baba, çocuğu ile iletişiminin zayıflamasını istemez. Her ailenin hedefi çocuğu ile sağlıklı iletişim kurmaktır.

Bu durum bazen aileden bazen de çocuktan kaynaklı olarak değişim gösterir. Eşler arasındaki anlaşmazlık ve çatışmalar, aile içi şiddet, travmalı boşanmalar, ebeveynlerin çocuğa yaklaşımlarındaki tutarsızlık ile çocuğun kişilik yapısındaki zorluklar, kurulması gereken sağlıklı iletişimi engelleyebilir.

Bazı ebeveynlerdeki ergenlik çağı sendromu da çocukla iletişimi olumsuz etkilemektedir. Büyüme hormonunun hızlı salgılanması ile başlayan adölesan dönemi kendi içinde sorunlar barındırsa da korkulacak kadar ürkütücü bir süreç değildir. Aileler ergenlik dönemi özellikleriyle ilgili doğru bilgi sahibi olurlar ve çocuklarının kişiliklerini doğru algılamaya ve tanımaya çaba gösterirlerse, süreç sağlıklı ilerleyecektir.

İletişim karşılıklı konuşma ve birbirini dinleme sanatıdır. Çocukla iletişimde inlemek eylemi çok önemlidir. Ebeveynin sadece konuşması değil aynı zamanda çocuğunu etkin biçimde dinlemesi iletişimin birincil koşuludur.

Aile içi iletişimsizliklerde, örselenen taraf genellikle

GENÇLİK DÖNEMİNİN PSİKOLOJİK PATLAMASI; GENCİN DUYGUSAL DEĞİŞİM VE GELİŞMELERİ

çocuktur. Araştırma sonuçlarına göre, kendine yabancılaşmış, okul ya da iş hayatında başarısız, çevresiyle sağlıklı ilişkiler kuramayan, davranış bozuklukları ve duygulanım bozuklukları yaşayan gençlerin, anne babalarıyla iletişimlerinin sağlıklı olduğu görülmektedir.

Anne-Baba-Genç Üçgeninde İletişim Zayıfladığında:

- Aile içi huzursuzluklar başlar.
- Genç, anne ya da babasıyla paylaşımlarını giderek azaltır.
- Anne babalar çocuklarının kendilerini anlamadığından yakınır.
- Genç, anne babasının kendisini kesinlikle anlamadığından yakınır.
- Genç insan, içine kapanır.
- Genç, yalana başvurmaya başlar.
- Arkadaşlarını, ailesinden gizler.
- Ailesinden öğrenmesi gereken bazı temel bilgileri (cinsel gelişme gibi) arkadaşlarından yalan yanlış edinmeye çalışır. Çoğu kez bundan zarar görür.
- Gencin kabul görme ihtiyacı gerçekleşmez, bu durum özgüven sorunlarına neden olur.
- Özgüveni desteklenmeyen ve gelişmeyen genç birey olmada zorlanır.

- Aile ile sevgi bağları zayıf olduğundan, başkaları ile de bağ kurmakta sıkıntı yaşar.
- Çevresiyle iletişim kurmada zorlanır.
- Çabuk sinirlenir.
- Kırıcı cevaplar verir.
- Anne babayı suçlar.
- Bazı gençlerde kendisini suçlamaya yönelik suçluluk duygusu gelişir.
- Duygusal olgunluk için gerekli temel oluşmadığından, davranışlarında alınganlık göze çarpar.
- Aile içinde sevme-sevilme ihtiyacı yeterince karşılanmadığından, ileride kendi kurduğu ailede de aynı olumsuz yaklaşımları gösterebilir.

Görüyoruz ki aile içi iletişim, çocuğun/gencin yaşamında oldukça etkindir. Birçok ailede, çocuğa küsme ve cezalandırma davranışı vardır. Ailesinden küsmeyi öğrenen gençlerin, anne ya da babalarıyla sorunlarını konuşarak çözmek yerine, onlara küserek iletişim kurmayı reddettikleri saptanmıştır.

Tüm bu olumsuzluklara yer vermemek için, ailelerin gençlerle olumlu iletişimler kurmaları gerekir. Aksi halde aynı evde yaşayan ama birbirine yabancı insanlar olma olasılıkları yüksektir.

3. BÖLÜM

NESİL FARKI

“Bence nesil farkı hiçbir zaman kapanmaz. Bu konuda çok olumsuz olabilirim, ama anne babalar, hep anne baba, gençler de hep genç olarak kalıyorlar. Sonuçta, kimse kimseyi anlamıyor.”

Serkan

“Nesil farkı sözü çok itici. Sanki farklı gezegenlerdeniz.”

Hepimiz insanız, anne baba da olsak, genç de olsak...

Ne değişir ki?”

Ceyda

“Son üç yıldır, ailemden en sık duyduğum söz, ‘Seni artık anlayamıyoruz.’ Benim de onlara son üç yıldır en sık söylediğim söz, ‘Beni artık anlayamıyorsunuz. ‘Söylesenize genç olmanın anlaşılmazlığı nerede?

“Onu gerçekten ne babası ne de ben artık anlaya biliyoruz. Kendine çok dönük. Odasından hiç çıkmaz ve kimseyi de odasına sokmaz. Oğlumuzla konuşabilmemiz mümkün değil. Sanıyoruz yaşından dolayı.”

(Sözü edilen gencin yaşı 16)

“Oğlumu anlayamıyorum. Gençtir, geçer, dedik. Annesi ve ben oldukça hoşgörülü davrandık. Şimdi, ‘Kendime ayrı ev açacağım,’ diye tutturdu. Bu kadarı da fazla ama. Biz ona ne yapıyoruz ki?”

(Sözü edilen gencin yaşı 21)

“Onun dünyasında bizler, anne baba olarak yokuz. Evi bir otel olarak kullanıyor. Sabah çıkıp akşam geliyor. Arkadaşları kimdir, nedir belli değil. Böyle bir gençliği anlamak mümkün mü? Bizler böyle değildik. Babamızdan korkardık.”

(Sözü edilen gencin yaşı 22)

“Genç olmanın anlaşılmazlığı nerede biliyor musunuz? Gençliğin ta kendisinde. Anlaşılmamak için ellerinden geleni yapıyorlar. Suç biz anne babalarda kesinlikle değil.”

(Sözü edilen gencin yaşı 17)

“Küçükken o kadar uyumlu bir çocuktuk ki ne desek, ‘hayır’ demezdi. Biz ondan böyle kırıncı davranışlar hiç beklemezdik. Genç olmak, anne babaya karşı çıkmak demek değil ki... Bence anlaşılmazlık burada... ne desek, tersini söylüyor.”

(Sözü edilen gencin yaşı 15)

“Oğlum daha dört yaşındayken, eşim vefat etti. Ona hem annelik, hem de babalık yapmaya çalıştım. Çok zor bir hayattı. Çok şükür bugünlere geldik. Onu olabildiğince anlamaya çalışıyorum. Bir gün gelecek, bu evden gidecek, bunu da biliyorum. Bence genç ol-

manın anlaşılmaz hiçbir tarafı yok. Anlayamamak, ailelere ait bir sorun olabilir."

(Sözü edilen gencin yaşı 19)

"Biz genç olmadık mı? Bir zamanlar biz de gençtik. Ama sorumluluklarımızı bilirdik. Şimdiki gençlerin aklı bir karış havada. Ekmek elden, su gölden. Üstüne üstlük bir de bir karış surat. Nesi anlaşılır ki bu gençliğin."

(Sözü edilen gencin yaşı 21)

"Genç olmanın anlaşılmaz neyi olabilir ki? Eğer onun kişiliğine saygı duyar ve ona güvenirseniz, problem çıkmaz. Biz anne baba olarak buna inanıyoruz. Çocuğumuza böyle yaklaşıyoruz."

(Sözü edilen gencin yaşı 20)

GENÇLER YETİŞKİNLERE ORANLA DAHA COŞKULU VE HEYECANLI

Coşku, tutku ve heyecan insan ruh sağlığı açısından önemli duygulardır. Kişiyi hayata bağlar, yaşam motivasyonunu artırır, hayata pozitif bakmanızı sağlar, fiziksel ve ruhsal enerjinizi yükseltir. Yüreğimizde coşku varsa, hayatımızda tekdüzelik az olur. Coşku ve heyecan yaratıcılığınızı ve gün içinde mutlu anlar yaşamanızı sağlar.

Yapılan anket ve araştırmalar, gençliğin duygu dünyasının yetişkinlere oranla daha aktif olduğunu gösteriyor.

Zor hayat şartları, ekonomik sorunlar, şehir hayatının stresi insanın coşku ve heyecanının azalmasına neden olabiliyor. Yetişkin olmanın getirdiği pek çok sorumluluk kişinin hayata karşı olumlu motivasyonunu zedeleyebiliyor. Ayrıca insanların kişilik yapıları da bu anlamda etkin rol oynamaktadır.

Hırs, daha çok para, daha iyi iş, daha büyük ev, daha hızlı araba, daha iyi sosyal çevreye ulaşmak kaygıları modern çağın insanını stres, depresyon ve mutsuzluğa götürebiliyor.

Hedefe ulaşma çabasının yerini hırs ve rekabet alınca, rekabete dayalı bir yaşam biçimi, insan ilişkilerini olumsuz etkileyebiliyor.

Gün boyu rekabet ve mücadeleyle dolu koşturmanın ardından eve gelen ebeveyn, genç çocuğu ile iletişim kurmada, onun heyecan ve coşkusunu anlamakta zorlanabiliyor.

Modern çağın yetişkinlerinin daha çok mevki ve ekonomik güç için verdiği mücadele onların küçük eğlence ve aktiviteleri bile ertelemelerine sebep olabiliyor.

Oysaki gençler kendilerine iyi gelecek aktiviteleri ertelemezler.

Gençler, **"Sinemaya yeni film gelmiş. Gidelim mi?"** diye düşündüklerinde hemen karar verilir: **"Hadi hemen bilet alıp bugün/bu akşam gidelim."**

Yetişkinler, **"Beklediğimiz o film gösterime girmiş, keşke gidebilsek!"** diye düşündüklerinde karar genelde şöyle verilir: **"Haftaya gideriz inşallah."**

Genç: **"İstediğim kazak gelmiş, hemen almaya gidiyorum."**

Yetişkin: **"Çok istediğim o kazak mağazaya gelmiş. Ama artık öbür sezona alabilirim."**

Genç: **"Çok istediğim kitabımı aldım ve okumaya başladım."**

Yetişkin: **"Merak ettiğim o kitabı aldım ve bir yıldır başucuna okunmayı bekliyor."**

Yukarıdaki söylemler günlük hayata dair çok yaşanan örneklerdir. Yetişkinlerin isteklerini ertelemelerinin

sebepleri arasında yorgunluk, zamansızlık, isteksizlik, imkân yaratamama gibi durumların yanı sıra en dikkat çeken durum, ruh halleridir. Yetişkinlerin içinde bulunduğu ruhsal durum ile gencin içinde bulunduğu ruh hali çok farklıdır.

Yetişkin insan yaşamaktaki amacını unutmuş gözük-mektedir. İnsanın yaşamdaki en temel amacı, sevdikleriyle mutlu olmaktır. Amaç sağlıklı, mutlu ve huzurlu olmak-ken, araçlarla yer değiştirmiştir. Kişiyi sağlıklı, huzurlu, güvenli ve sevdikleriyle kaliteli zaman geçirmesine olanak sağlayan araç olan iş ve para amaç haline gelmiştir.

Bu durum yetişkin insanın psikolojisini bozmakta ve ilişkilerini yıpratmaktadır. Gergin, aşırı stres altında ve odaklanma sorunu yaşayan ebeveyn, çocuğu ile iletişim kurmak bir yana bedenini ancak dinlendirmektedir.

Ebeveyn ile çocuk iletişiminin daha sağlıklı ve kaliteli olması adına anne babanın kendisine ve çocuğuna zaman ayırması son derece önemlidir.

Modern çağın yetişkin insanının yorucu koşturmasına son vermesi, hayatını sağlıklı dengeler üzerine kurması, yaşam biçimini yeniden yapılandırması ve yakın ilişkile-rindeki bağlarını güçlendirmesi gerekmektedir.

Modern çağın gençlerinde de görülen aşırı stres, coş-kudan uzak monoton bir hayat içinde robot insanlar ol-

malarını önlemek adına, ebeveynlerin onlara doğru rol model olmaları önemlidir.

Çalışmak ve sorumluluklar hiç kuşkusuz gereklidir ancak sevgiye ve sevgi dolu ilişkilere zaman ayırmak adına dengeleri korumaya özen gösterilmelidir.

Yetişkinlere Öneriler

- Yaşamdaki önceliklerinizi belirleyin.
- Amaçlarınızı gözen geçirin.
- Amaçlarınızla, (mutluluk, sevgi dolu ilişkiler) araçların (para ve paraya ulaşmak için çaba) yer değiştirip değiştirmedini analiz edin.
- Kendinize ne kadar kaliteli ve duyurucu zaman ayırdığınızı analiz edin.
- Eşinize, anne babanıza, çocuğunuza ne kadar zaman ayırdığınıza bakın.
- Gençliğinizde kendiniz için hedeflediğiniz ve düşlediğiniz hayat ile şimdiki hayatınızı ardındaki farkları gözden geçirin.
- Önceliklerinizin listesini yapın. Eylemlerinize uygun olup olmadığına bakın. Örneğin; Sağlığınız için yürüyüş yapma önceliğiniz varsa, eyleme geçebiliyor musunuz?

İlkim Öz

- Çocuğunuzla en son ne zaman vakit geçirdiniz, sohbet ettiniz? Her ikinize de iyi gelecek bu iletişime zaman ayırın.
- Stres düzeyinizi ölçün. Stres yönetimi için uzman yardımı almaktan çekinmeyin.
- Hayatınıza coşku, olumlu heyecan ekleyecek aktiviteler yönelin.
- Soysal sorumluluk projelerine katılın.
- Düzenli olarak şehir hayatından uzaklaşıp doğada zaman geçirin.
- Ruhunuzu zenginleştirmek için kitap okuyun.

Empati Duygusuna İlişkin Kısa Not

Empati, en genel anlamda, karşınızdaki insanın yerine kendinizi koyup, onun hissettiklerine, duygu ve düşüncelerine onun bakış açısıyla bakabilme yeteneğidir. Siz Ayşe'siniz karşınızdaki de Emel. Siz Ayşe olarak, Emel'in duygularını anlamaya çalışırsanız, o kişiyle empati kurmuş olmazsınız. Ama siz Ayşe'nin duygularını bir an olsun unutup Emel'e Emel'in duygularıyla yaklaşmaya çalışırsanız, Emel'le empati kurmuş olursunuz. Emel gibi hissetmek, Emel gibi olaylara bakmak ve böylece Emel'in duygularını doğru anlamaya, değerlendirmeye çalışmak empati kurmaktır. Böylelikle çocuğunuzla ilişkiniz güçlenir.

Empati duygusu kişinin karşı tarafla ilişkisini ve iletişiminin sağlıklı ilerlemesine ve gelişip, güçlenmesine neden olur.

Öğüt Verme Davranışı ile İlgili Kısa Not

Çoğu insan öğüt dinlemekten hoşlanmaz. Hele ki adolesan dönemindeki ergen çocuklar ve gençler öğüt dinlemeye karşı aşırı tepki gösterirler.

Çocuğa/gence bir hayat bilgisi niteliğini taşıyan öğütler genellikle yerine ulaşmaz. Doğru bilgilerle dolu öğütler eğer ki ebeveynin hayatında yer almıyorsa, söz konusu öğütlerin gencin gözünde hiç değeri olmaz.

Bu sebepten ebeveyn kemdi yaşamına deneyimlemediği davranışı öğüt olarak vermemelidir. Örneğin, sigara içen bir ebeveynin çocuğuna sigaranın zararlarını anlatıp, sigara içmemesini öğütlemesi gibi.

Çocuğa/gence didaktik bir şekilde öğüt vermek yerine, sakın bir ortamda onunla konuşmak, sohbet etmek, verilmesi istenen konuyla ilgili onun düşüncelerini sormak, onu dinlemek ve fikir paylaşımında bulunmak daha etkili bir iletişim yöntemidir.

“Öğüt, bayatlamış bir ekmeği, zamanında yemeyip başkalarına yedirmeye çalışmaktır.”

4. BÖLÜM
ÇATIŞMA;
İLİŞKİDE GÜCÜ
ELDE TUTMAK İÇİNDİR

EBEVEYNİN DOĞRULARI İLE GENCİN DOĞRULARI ÇOĞUNLUKLA ÇATIŞIR

Çatışma; birden fazla insanın, duygu, düşüncelerinin farklılığından kaynaklı anlaşmazlığın tartışmaya dönüşmesidir.

İnsan yaşamı boyunca iki tür çatışma yaşar. Bunlardan biri içsel çatışmalardır. Kişinin mantığı ile duyguları, egosu ile süper-egosu arasındaki savaşıdır.

Diğeri ise kişinin bir başkasıyla girdiği duygu ya da düşünce anlaşmazlığıdır. İnsan içsel çatışmalarında çoğu kez sessiz bir savaş verirken diğer kişiyle çatışmasında sessiz kalmaz. Bazen sesler o kadar yükselir ki her iki taraf da kontrolden çıkar. Çatışmaya neden olan sebepler unutulur ama çatışmanın kendisi devam eder.

Aile ile çocuk arasına zaman zaman oluşan gerilimli süreçlerde de çatışmanın sebebi çoğunlukla unutulur.

Söz konusu sorunun çözümü amaç olmaktan çıkar ve ilişki güçler savaşına dönüşür. Ergen ya da genç kendisini doğru ve güçlü hissetmek ister. Anne babasının, kardeşlerinin ve çevresindekilerin gözüne güçlü olmak isteyen gencin bu beklentisi ve arzusu, kişilik gelişimi açısından doğrudur ancak yöntemi yanlıştır. Bu duruma ebeveyn çocuğu ile çatışmaya girmekten kaçınmalıdır.

Kızlar anneleriyle, erkekler babalarıyla inatlaşır ve sıkça çatışmaya girerler. Gence sınırlarını hatırlatmak, empati kurarak onu anlamaya çalışmak ve düşüncelerinin önemsendiğini belirtmek uzlaşmaya dayalı iletişim için gereklidir.

Ebeveynler için kendini analiz

- Çocuğumun arkadaş seçimini onaylıyor muyum?
- Çocuğumun kararlarını genellikle doğru buluyor muyum?
- Çocuğumu sosyalleşmesi için yeterince destekliyor muyum?
- Arkadaşlarını beğenmiyor ve görüşmemesi konusunda baskı yapıyor muyum?
- Onaylamasam da, düşüncelerinin değerli olduğunu ve önemsendiğini ona hissettiriyor muyum?

ÇATIŞMA; İLİŞKİDE GÜCÜ ELDE TUTMAK İÇİNDİR

- Çocuğuma “kendi” olduğu için mi güveniyorum yoksa benim sözümünden çıkmadığı için mi?
- Kendi doğrularını bulması için, onu özgür bırakıyor muyum? Benim doğrularımı benimsemesi için, onunla çatışıyor muyum?
- Meslek seçimi konusunda ona güveniyor muyum?
- Anne baba olarak bizim hayallerimizi süsleyen mesleği seçmesi için baskı yapıyor muyuz?
- Bizden ayrı ve farklı kişiliği olan bir birey olduğunu görebiliyor muyum?
- Onu kendimize benzetmeye çalışıyor muyum?
- Büyüdüğü gerçeğini, mantığımla, aklımla ve yüreğimle hissedebiliyor muyum? Ya da ona hâlâ “benim tatlı küçüğüm” olarak mı yaklaşıyorum?
- Kendi kararlarını kendi vermesi gerektiğine inanıyor ve buna izin veriyor muyum? Yoksa onun hayatıyla ilgili kararları hâlâ ben mi alıyorum?
- Hayat arkadaşını kendi seçmesini istiyor muyuz?
- Özgüveni gelişmiş bir genç yetiştirdiğime inanıyor muyum?
- Çocuğumla güvenli sevgi bağı kurabiliyor muyum?
- Kendine güvenmesi için gerekli desteği vermek açısından yeterli bir ebeveyn miyim?
- Sorunlarını önemsiyor muyum? Yoksa sorun ettiği konular bana saçma geliyor mu?

- Akraba ve arkadaşların çocuklarının başarılarını sıkça dile getirerek kıyaslama yapıyor muyum?
- Çocuklarım arasında ayırım yapıyor muyum?
- Ebeveyn olarak ona verdiğim sözleri yerine getiriyor muyum?
- Çocuğuma huzurlu, güven ve sevgi dolu, mutlu bir ailede büyüme olanağı veriyor muyum?
- Bu sorulara doğru yanıtı veriyor muyum? Yoksa kendimi rahatlatmaya mı çalışıyorum?

Yanıtlar sizin... Değerlendirmesi de!

Gençlerin ebeveynleriyle ilgili paylaşımları;

“Annem ve babam tarafından anlaşılmak istiyorum. Doğru anlaşılmadığımda ağlıyor, üzülüyorum. Onlar bunu isyan etme olarak algılıyorlar. Belki de bir anlamda doğru. Evet, bu bir isyan. Beni anlamadıkları için. Beni anlamaya çalışmadıkları için. Beni dinlemedikleri için. Beni dinler gibi görünüp de aslında hiç tanımaya çalışmadıkları için. Ben değişiyorum. Bunun farkındayım. Ama olumsuz hiçbir değişimim yok. Bazı şeyleri daha farklı görüyorum ve onlara daha farklı bakıyorum, daha farklı algılıyorum. Onların küçük kızı büyüyor ve onlar bunu görmüyorlar. Görmedikleri

gibi, sanki genç olmamı istemiyorlar. Sürekli baskılar, yasaklar, ayıplar, günahlarla korkutuluyorum.”

“Çoğu kez kendime ve onlara olan güvenim sarsılıyor. Daha küçüksün diyorlar, ama sarılmıyorlar. Bazen artık büyüdü, diyorlar, ama ayaklarımın üzerinde durmama izin vermiyorlar. Düşüncelerimi önemsemiyorlar, sorularımı duymuyorlar; sorunlarımı dinlemiyor ve bilmiyorlar. Çünkü benimle konuşmuyorlar sadece bana kızıyorlar.

Oysa ben, söylediklerimin dinlenmesini, onaylanmasa bile istiyorum; onlarla konuşmaya ihtiyacım var, onların da benimle konuşmasına ihtiyacım var. Onların bağırmasına, yasaklarına, baskılarına ve ağlamaya değil.”

(18 yaşında, kız)

“Hep, onlar gibi düşünmemi istiyorlar. Geçenlerde televizyonda film izliyorduk. Ben filmdeki adamın ne kadar haklı olduğunu söylediğimde, babam bunu kabul etmedi ve konuşmamızın sonu kavgayla bitti. Düşünebiliyor musunuz, bir film yüzünden aramızda tartışma çıktı. Annem araya girdi. Bizi yatıştırmaya çalıştı, ama nafile. Babam yanlış düşündüğümü haykırıp durdu. Ben ona, onun gibi düşünmediğimi, herkesin kendi fikirleri ve yorumları olabileceğini söyledim.

Bana biz sana böyle mi öğrettik diye çıkıştı. Bu sadece ufacık bir örnek. Evde hiçbir konuda düşünmemi ya da düşündüklerimi söylememi istemiyorlar. Mutlaka onların düşünceleri doğru. Ben bunu kabul etmiyorum. Etmeyince de asi oluyorum.”

(17 yaşında, erkek)

“Yetişkinler çoğu kez beni şaşırtıyor. Bazen onları çocuk gibi görüyorum. İsteddiği olmadığı zaman hırçınlaşan çocuklar gibi.

Geçtiğimiz günlerde hafta başı, ‘sosyolojiye giriş’ dersinde, hocamız bir tartışma konusu açtı. Bizlerin konu hakkındaki düşüncelerimizi öğrenmek istediğini söyledi. Bize bir hafta süre verdi.

Ertesi ders, herkes konu hakkındaki düşüncelerini paylaşmaya başladı. Sınıfın çoğunluğu, hocamızla aynı görüşleri paylaştığından, hocamız tarafından onaylandı. Ben ve birkaç kişi farklı bir bakış açısıyla konuya yaklaştık. Benden önce konuşanlara, yanlış düşündüklerini söyledi. Bana da aynı şekilde yaklaştı, üstelik sesini yükseltti. Anlayamadığım, madem kendi gibi düşünmeyenlere tahammülü yoktu, niye bize bir tartışma konusu verdi. Bizler üniversite öğrencisiyiz. İlk, orta ve lisede zaten hiç sesimizi çıkaramadık

ve hâlâ da sesimizi çıkarmamıza, düşüncelerimizi söylememize izin yok.

Bir diğer anlamadığım nokta da şu oldu. Bana dedi ki, 'Bir derste benim sözüm geçer.' Ben, benim sözüm geçer demedim ki böyle bir şey aklımın ucundan bile geçmedi. Ben sadece konu hakkında kendi düşüncelerimi söylemeye çalışmıştım. Ama gördüm ki farklı düşünmemize izin yok. Buna doğal olarak tepki gösterdim. Hem benden düşüncelerimi söylememi istiyor hem de bunları söylediğim zaman kızılıyordu. Ben de sınıfı terk ettim. Şimdi adım asiye çıktı."

(20 yaşında, erkek)

"Bence aileler, bizim düşüncelerimizden çok, duygularımızı dinlemeliler. Duygularımız olmasa, nasıl düşünebiliriz ki."

(21 yaşında, kız)

"Ben, biz gençlerin duygularımızı, yetişkinlere göre daha yoğun yaşadığımızı düşünüyorum. Bu anlamda bizi anlasalar çok iyi olur."

(19 yaşında, erkek)

“Evde ders çalışmam konusunda büyük bir baskı vardı. 10 üzerinden 6 alsam, neden 7 almadın, 7 alsam neden 8 almadın? diye kavgalar çıkıyordu.

Onlara o kadar öfkeleniyordum ki anlatamam. Ne yapsam beğenmiyorlardı. Bir gün okul çıkışı arkadaşlarla dolaştık ve eve on beş dakika geç geldim. Evde savaş çıktı diyebilirim. Babam bana vurmak istiyor, annem ise babamı yatıştırmaya çalışıyordu. Annemin ağladığını gördüm. Kardeşim korkudan bir köşeye sinmiş, kulaklarını tıkıyordu. Babam, kalp krizi geçirirse, sebebinin ben olduğumu olanca gücüyle bağırarak söylüyordu. Birden kendime müthiş öfkelen dim. Başarısızlığıma, onların istediği gibi bir genç olamadığıma, onları üzdüğüme, mutsuz ettiğime dair düşünceler zihnimin her köşesini kapladı. Odama gittim. Kendime olan öfkemin önüne geçemiyordum. Eğer ortadan kalkarsam, tüm bu sorunlar da ortadan kalkar, diye düşündüm. Gerisini pek net hatırlayamıyorum. Kendime geldiğimde hastanedeydim.”

(18 yaşında, erkek)

“Anne babamın yoğun ilgisi, beni o kadar öfkelen diriyordu ki anlatamam. Yediğim yemekten, giydiğim giysilere; arkadaşlarımdan, dinlediğim müziğe kadar sürekli karışıyorlardı. Yaşantıma devamlı müdahale

ediyorlardı, bunu da benimle ilgilenmek adına yaptıklarını söylüyorlardı. İntihar girişimim o kadar 'komik' (şimdi bana öyle geliyor) bir sebepten oldu ki...

Odamı boyamaya karar vermiştim. Annem ve babam buna şiddetle karşı çıktılar. Onlara çok kızdım ve ağzıma gelen her şeyi söyledim. Felaket bir kavga başladı. Onlar bana beni sevdiklerini, bunu hak etmediklerini söyleyip duruyorlardı. Ben de sürekli bana karıştıklarını ve beni bıktırdıklarını söylüyordum. Yüzlerine dikkat edince kendime çok öfkelen dim. Ne hakkım vardı, onları böyle üzmeye. Aniden kendimden nefret etmeye başladım. Sen bir rezilsin dedim... bir böceksin... yaşamaman gerekli..."

(19 yaşında, kız)

"Doğal olarak, bana yapılan bir haksızlığa tepki vermem gerek ama bunu bir türlü başaramıyorum. Kendimi savunmam gereken durumlarda susuyorum.

22 yaşındayım. Bu durumumdan çok utanıyorum. Arkadaşlarım, bu konuda beni eleştiriyorlar. Haklılar. Bu eskiden gelen bir şey. Biz dört kız kardeşiz. Babam bize her zaman çok konuşmamamız gerektiğini söylerdi. Evde ne olursa olsun, ağzımızı açamazdık. Haklı bile olsak odamıza çekilir ya da babamın nutuklarını dinlemek zorunda kalırdık. Sanırım, bu yetiştirilmeden

gelen bir şey. Haklarımızı savunmayı hiç öğrenmedik. Hatta tam tersini öğrendik. Susmayı! Kendimden hiç memnun değilim. Özellikle işyerimde, bu tavrım yüzünden, 'aptal' olarak görülüyorum. Bu beni çok üzüyor."

"Kız arkadaşım, işyerimde ezildiğimi söylüyor. Bunu ilk söyleyen de o değil; ama savunmaya geçmem gereken zamanlarda, kalbim hızla çarpmaya başlıyor, yüzüm kızarıyor, ellerim titriyor, aşırı bir heyecan ve korku duyuyorum. Çoğu zaman saçmalıyorum veya hiç konuşmuyorum. Bu üniversite yıllarımda da böyleydi, lisede de, ortaokulda da. Orta ikinci sınıftaydım. Sıra arkadaşımın cüzdanından para çalınmıştı ve ben kimin aldığını görmüştüm. Sonunda suç bana atıldı, ben kendimi savunamadım. İçimden, bu büyük bir haksızlık demek geliyordu ama diyememiştim. Ağlamıştım. Olay aileme söylenmişti. Babam, 'Doğruyu söyle,' diye beni dövmüştü. Bunu hayatımda ilk kez şimdi size söylüyorum. Bunun gibi birçok olay yaşadım. Kendimi savunmam gereken zamanlarda, asla doğru tepkiyi gösteremiyorum. Bu yüzden hem işyerinde hem özel ilişkilerimde gereken saygıyı göremiyorum. Önümüzdeki hafta 24 yaşına basıyorum. Artık değişmek istiyorum."

“Annem kapıyı açtığında gözlerine inanamadı. ‘Saçlarına ne yaptın, bunu nasıl yaparsın!’ diye bağırmaya başladı. Babam ise, ‘Bizden izinsiz, yanında annen olmadan kuaföre gitmek de ne demekmiş. Sen artık sınırlarını aşmaya başladın,’ diye üzerime yürüdü. İlk kez o an, hayatımla ilgili sınırları ve bunları aslında benim koymadığımı fark ettim. Evet, sınırları aşmaya başlamıştım ama kendi sınırlarımı değil, onların sınırlarını. Evde savaşlar hâlâ devam ediyor.”

Çocuğuna Öğret, Model Ol ve Güven Ver

“Annemle, babam birbirlerini sevmezlerdi. Hep kavga ederlerdi. Evimizde sevgi yoktu. Bağırışlar, küfürler, gözyaşları ve yasaklarla büyüdüm. Geçenlerde bir arkadaşım, sen kendini sevmiyorsun, dedi. Düşündüm... Doğru. Ben yaşamayı da sevmiyorum ki... Bu bir görev sanki. Dünyaya geldik ve görevimiz yaşamak. Ben sevgisiz yaşayanlardanım herhalde.”

(19 yaşında, erkek)

“İlkokul öğretmenim beni sevmezdi. Şimdi düşünüyorum da çocukları da sevmezdi. Belki de sevgiyi

bilmiyordu. Yüzü hep asıktı. Bize hep ceza verirdi. Ondan korkar ve onu sevmezdik."

(17 yaşında, kız)

"Ailemden, sevgimi belli etmemeyi öğrendim. Böyle yetiştirildim. Annem beni ne zaman kucaklasa babam hemen, yapma, o erkek çocuğu, o kadar sevilmez derdi. Daha sonraları da bana, erkekler sevgilerini belli etmezler, diye nutuklar çekmeye başladı. Böyle büyüdüm. İnsanlara sevgimi hiç göstermedim. Sanırım bu yüzden, çevrem tarafından pek sevilen biri değilim."

(25 yaşında, erkek)

"Sevgi, sadece iki insan arasında yaşanan duygu değildir. Hayatın her boyutunda vardır. Bizler, her şeye sevgiyle yaklaşmak isterken engelleniyoruz. Sanki bir suç işlemişiz gibi, sevgiden kaçmaya ve yaptığımız işleri sevmeden yapmaya başlıyoruz."

"Sevgi özgürlüktür. Sevdiğiniz şey her neyse, onun büyümesi ve gelişmesi için onu özgür bırakmanız gerekir. Onu desteklemeniz gerekir. Kendi sevginizle beslemeniz gerekir. Bu bir insan, çocuk, çiçek, kaplumbağa, resim, beste... her şey olabilir. Ama mutlaka özgür."

“Sevgi sadece iki kişi arasında olur mu hiç? Okulu sevmezsek, başarılı olamayız; işimizi sevmezsek üretken olamayız; arkadaşlarımızı sevmezsek sosyal olamayız; kendimizi sevmezsek mutlu olamayız.”

“Sevgi hayatın tümünü kucaklar, ama bunu pek böyle öğretmiyorlar. Bazılarımız bunu kendi kendimize keşfetmeye çalışıyoruz.”

“Tam anlamıyla sevgi dolu bir ailede büyüdüm. Birbirimizle her şeyimizi paylaştık; ama dışarıdaki hayatta aynı paylaşımı ve sevgiyi göremiyor, hissedemiyorum. Çoğu insan bencil. Ve bu yüzden ben devamlı hayal kırıklığına uğruyorum. Yine de inanıyorum ki sevgi sadece iki insan arasında olmaz, ailede olur, toplumda olur, okulda olur. Sevgi hayatın içinde bir bütündür.”

“Üç kardeşin en büyüğüyüm. Her zaman ‘büyük’ olmamdan dolayı, küçük yaşlarda taşıyamayacağım sorumluluklar verildi. Katı olmayı, sevgimi bastırıp içime gömmeyi öğrendim. Şimdi hayattan nefret eden, sevgisiz bir insan oldum diyebilirim. Ailemden ve çevremden göremediğim sevginin yerine, başka şeyler koymaya çalıştım. Gerçek sevgi yerine sahte mutlu-

luklara başvurdum. Altı aydır, uyuşturucu tedavisi görüyorum ve kendim dâhil her şeyden nefret ediyorum. Sevgi sadece iki kişi arasında olsaydı, elbet 'bir kişi' beni severdi diye düşünüyorum."

"Keşke annem ana önyargılı yaklaşımasa. Anlattıklarımı dinlese. Bağırmasa. O zaman tüm bunları sizinle değil, onunla paylaşırdım. Bana sürekli, 'Senin önemli bir sorunun yok, neden psikoloğa gidiyorsun?' diye soruyor. Annemle, psikoloğa neden gittiğimi bile paylaşamıyorum."

"Ailem, aramızdaki duvarları kaldırırsa, okul yaşamımda daha başarılı ve iç dünyamda daha mutlu olacağıma inanıyorum."

(15 yaşında, kız)

"Engellenmekten hoşlanmıyorum. Var olan potansiyelimi kullanamıyorum gibi geliyor. Bizlere engel koymak yerine, daha farklı yöntemlerle bize yaklaşabilirler. Çünkü baskı olunca birbirimizden uzaklaşıyoruz. En azından ben öyleyim. Sanırım birçok genç arkadaşım da benim gibi düşünüyor."

(20 yaşında, erkek)

Önemli Soru

Anne baba olmak demek, genç olmayı unutmak demek midir?

“Benim anne babam için kesinlikle evet diyebilirim.”

(16 yaşında, erkek)

“İleride anne olduğumda, ‘genç düşünen’ bir anne olmaya kendi kendime söz verdim.”

(17 yaşında, kız)

“... anne baba olmak, genç olmayı unutmak olmamalı, çünkü unuttukları zaman, gerçekten hatırlamıyorlar ve bizi anlamıyorlar.”

(21 yaşında, kız)

Sonsöz

Her anne babanın çocuk ruh sağılığı, gelişim dönemleri, ergenlik dönemi özellikleri ile ilgili bilgili ve donanımlı olması gereklidir. Ruh bilimci değil elbette ama paylaşım sırasında çocuğı ürkütmemek, anlamaya çalışmak, neler hissedip neler yaşadığını eleştirmeden dinlemek, iletişim açısından son derece önemlidir.

Ebeveyn çocuk iletişimindeki sorunlar bazen de çocuğun kişilik yapısından kaynaklı olabilir. Bazı insanlar zor kişiliklerdir ve onların çocukluk, ergenlik gençlik dönemleri de zor geçer. Ailenin sabrı taşabilir, kendilerini çaresiz hissedebilirler. Böyle durumlarda uzman yardımı almak, anne babayı rahatlatan bir seçenektir. Zaman kaybetmeden danışmanlık almak ilişkilerin kopma noktasına gelmeden, yeniden ve sağlıklı bir şekilde düzenlenmesine olanak sağlar.

Çocuğunuzu tanıyın, onu tanımak için zaman ve emek harcayın, ona ne kadar kızıp öfkelenmeniz de sevgi bağlarınızı koparmayın. O her ne kadar ben her şeyi bilirim dese de sizin rehberliğinize daha uzun yıllar ihtiyacı olduğunu unutmayın.

İlkin Öz



Psikolog, Evlilik ve Aile Terapisti İlkim Öz, Ankara doğumlu olup Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji bölümünden mezun olmuştur. “Terapide 5 Soluk” adlı eseriyle Türkiye’de terapi öykülerini kaleme alan ilk Türk psikoterapisttir. Ülkemizde psikoterapi öykülerinin öncüsü olmakla birlikte çok sayıda makale, gazete ve dergilerde köşe yazıları yazmıştır. Bir dönem kendi adıyla yayımladığı İlkim Öz dergisinde “Mutlu Kadınlar Projesi”ni hayata geçiren psikolog-yazar, bu çalışmasını kadın, aile ve çocuklara destek amaçlı halen sürdürmektedir. Evlilik, aile ile ilgili araştırma ve mesleki çalışmalarının yanı sıra doğaya düşkünlüğü, hayvan sevgisi ile bilinen İlkim Öz evli ve 2 çocuk annesidir. Televizyon programlarına konuk olan ve haber bültenlerinde görüşleri alınan psikolog-yazarın yayımlanmış yirmi kitabı vardır.