

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>

MICHELLE ICARD

On Dört

Yaş

Öncesi

On Dört

Konuşma

**Çocuklarınız Liseye
Başlamadan Önce Onlarla
Konuşmanız Gerekenler**

On Dört Yaş Öncesi On Dört Konuşma: Çocuklarınız Liseye Başlamadan Önce Onlarla Konuşmanız Gerekenler
Michelle Icard

Orijinal Adı: *Fourteen (Talks) by Fourteen (Age)*

Nova Kitap - 48

Aile ve Çocuk - 4

Yayın Yönetmeni: *Tuğçe Nida Gökırmak*

Dizi Editörü: *Tuğçe Nida Gökırmak*

Yayıma Hazırlayan: *Zeynep Hale Akman*

Düzeltili: *Tuğçe Nida Gökırmak*

Kapak Tasarım: *Hamdi Akçay*

Sayfa Düzeni ve Baskıya Hazırlık: *Mehmet Büyüktırna*

1. Baskı, Temmuz 2022, İstanbul

ISBN: 978-625-8489-37-8

Sertifika No: 63989

Türkçe çeviri © Sena Yılmazkarasu, 2022

© Michelle Icard, 2020

© Nova Kitap, 2022

Bu eserin tüm hakları Akcalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla satın alınmıştır.

Yayıncının yazılı izni olmaksızın alıntı yapılamaz.

Kurumsal satış ve işbirlikleri için iletişim adresi: editor@novakitap.com

Nova Kitap™ İthaki Yayıncılık Basın Sanayi ve Ticaret A.Ş.'nin tescilli markasıdır.

Caferağa Mah. Neşe Sok. 1907 Apt. No: 31 Moda, Kadıköy-İstanbul

Tel: (0216) 348 36 97 Faks: (0216) 449 98 34

Kapak, İç Baskı: Deniz Ofset Matbaacılık

Maltepe Mah. Hastane Yolu Sok. No: 1/6 Zeytinburnu-İstanbul

Tel: (0212) 613 30 06 denizmatbaamucellit@gmail.com

Sertifika No: 48625

Michelle Icard

On Dört Yaş Öncesi On Dört Konuşma

Çocuklarınız Liseye Başlamadan
Önce Onlarla Konuşmanız
Gerekkenler

Çeviren
Sena Yılmazkarasu



Karım Katie ve kızım Sarah'ya

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ - BEN KİMİM Kİ?

Benden Bu Kadarı Yeterli... Kitap Hakkında Daha Fazlası.....	19
Kitabı Nasıl Okumalı?.....	22

1. KISIM - KONUŞMAYA HAZIRLANMAK

1. Bölüm	Yeni Bir Dil Öğrenmenin Vakti Geldi.....	27
	Konuşmak İçin KISA [BRIEF] Bir Model	33
	Barışçıl Bir Şekilde Başlayın	35
	Çocuğunuzla İlişki Kurun.....	36
	Bilgi Almak İçin Sohbet Edin.....	37
	On Dört Yaşa Gelmeden Bu Konuşmaları Yapmanın Aciliyeti Neden?	40
2. Bölüm	Yeni Numaralarınız	43
	Ergenlik Öncesi Çocuğunuzla veya Genç Ergeninizle Olan Konuşmalarınızı Geliştirmenin Dokuz Yolu.....	43
3. Bölüm	Konuşma Yıkıcılar.....	54
	Her Konu İçin Geçerli Olan On İki Konuşma Yıkıcı	55

2. KISIM - ON DÖRT KONUŞMA

4. Bölüm	Ebeveyn-Çocuk İlişkisi Hakkında Konuşmak	67
	Evrilen Aile Demokrasisi.....	68
	Çocuklar Sizin Onlara Bağlı Olmanızı Değil, Onları Merak Etmenizi İster.....	69
	Aşırı Paylaşım Yapmamaya Dikkat Edin.....	71
	Peki Ne Paylaşmalıyım?	73

	Çocuğunuzla Eğlenceli Şeyler Hakkında Konuşmaya Başlama Yöntemleri.....	78
	Tercihler	80
	Konuşma Yıkıcılar	81
5. Bölüm	Bağımsızlık Hakkında Konuşmak	84
	Denemenin Başarısızlık Anlamına Geldiğini Kabullenin	85
	İki Tip Bağımsızlık	87
	İzolasyon Yoluyla Bağımsızlık	87
	Keşif Yoluyla Bağımsızlık	89
	Konuşma Yıkıcılar	95
	Çocuğunuza Daha Çok Bağımsızlık Vermek	96
	Konuşma Yıkıcılar	102
	"Hayır"ın En İyi Cevap Olmadığı Zaman	103
6. Bölüm	Değişen Arkadaşlıklar Hakkında Konuşmak	108
	Ergenlik Öncesi Arkadaşlıkları Normalleştirmek	110
	Konuşma Yıkıcılar	120
7. Bölüm	Yaratıcılık Hakkında Konuşmak	125
	Yaratıcılığın Önemli Olmasının Nedeni	125
	Ergenlikte Yaratıcılığa Ne Olur?	127
	Yaratıcılık Hakkında Nasıl Konuşulur?	129
	Sosyal Medya ve Yaratıcılık	133
	Konuşma Yıkıcılar	137
	Günlük Yaratıcılık Beyin Fırtınasından Destek Alır	140
	Yaratıcılığı Teşvik Etmenin On Yolu	143
8. Bölüm	Kendine Bakmak Hakkında Konuşmak	145
	Ne Kokuyor? Üzmeden Çocuğunuzla Hijyen Hakkında Konuşmak	147
	Başa Çıkmak Pratik İster	149
	O Zaman Önce Bunu Dene Yaklaşımı	150
	Beslenme ve Büyüyen Bedenler	151
	Beslenme Konusunda Konuşma Yıkıcılar	155

	Uyku Önemlidir	157
	Duyduğunuzu Tekrarlayın	160
	Riskli Maddeler	161
	İntihar ve Kendine Zarar Verme	167
	Kendine Zarar Verme ve İntihar Özelinde Konuşma Yıkıcılar	169
9. Bölüm	Adalet Hakkında Konuşmak	174
	Adalet Algısı Zamanla Dönüşür	175
	Başkaları İçin Savaşmak.....	177
	Kendinizin Halkla İlişkiler Uzmanı Olun.....	181
	Adil Olarak Algılanma İhtimalinizi Artırın	186
	Konuşma Yıkıcılar.....	188
10. Bölüm	Teknoloji Hakkında Konuşmak	191
	Teknoloji Hızlı Hareket Eder Ama Siz Böyle Yapmak Zorunda Değilsiniz	193
	Teknoloji İçin Aile Toplantısı.....	196
	Teknoloji Hakkındaki Bir Aile Toplantısı İçin Önerilerim.....	197
	Teknoloji Hakkında Aile Toplantısı İçin Başlangıç Soruları	199
	Teknoloji Hakkında Kişisel Beyan	199
	Sağlıklı, Mutlu Bir Hayatın Parçası Olarak Teknoloji	202
	Konuşma Yıkıcılar.....	209
11. Bölüm	Eleştiri Hakkında Konuşmak	212
	Başkalarının Ne Düşündüğünü Umursama Paradoksu	214
	Geribildirim Türleri.....	216
	Eylem Halinde Geribildirim: Bir Koçun Kararı.....	217
	Eylem Halinde Geribildirim: Sınıf Arkadaşınız Size Hakaret Ettiğinde.....	221
	Doğru Sese Odaklanmak.....	227
	Konuşma Yıkıcılar.....	228

12. Bölüm	Çok Çalışma Hakkında Konuşmak.....	232
	Çok Çalışmak mı, Çok da Çalışmamak mı?	233
	Sizi Ne Motive Eder?	236
	Çok Çalışmanın Karanlık Tarafı	241
	Yenilginin Acısı	244
	Konuşma Yıkıcılar	246
	Çok Çalışma İçin Takdir Geliştirmenin Basit Yolları	247
13. Bölüm	Para Hakkında Konuşmak.....	250
	Marka Bağımlılığı	252
	Yarı Saydam Olun, Şeffaf Değil	253
	Para Hakkında Sağlıklı Hisler Pekiştirmek	254
	İnsanların Seçimlerini Yargılamayın.....	260
	Konuşma Yıkıcılar.....	263
14. Bölüm	Cinsellik Hakkında Konuşmak.....	266
	Pornografi.....	269
	Flört.....	271
	Rıza Önce Gelir.....	276
	LGBTQ+: Yeni Etiketleri Anlamak ve Kabul Etmek	281
	Dış Görünüş Üzerine Birkaç Söz.....	286
	Konuşma Yıkıcılar.....	287
15. Bölüm	Ün Hakkında Konuşmak	291
	Dedikoduya Tepki Vermek	293
	“Ne Olmak İstediğine Karar Ver ve Gidip O Şey Ol”	295
	Dürüstlük ve Ünlerin Sorunu.....	296
	Daha Büyük Problemlerle Başa Çıkmak.....	301
	Gelişim Zihniyeti Oluşturun.....	303
	Çıplak Fotoğraflar: Ün Yapıcı veya Yıkıcı.....	304
	Barışçıl Bir Şekilde Başlayın	306
	Konuşma Yıkıcılar	310

16. Bölüm	Dürtüsellik Hakkında Konuşmak	313
	Dürtüsellik!	315
	Nasıl Tepki Verdiğiniz Önemlidir.....	321
	Cezbedicilik	325
	Peki Ya Diğer Türden Çocuk?.....	329
	Konuşma Yıkıcılar.....	330
17. Bölüm	Başkalarına Yardım Etmek Hakkında Konuşmak ..	334
	Toplum Yanlısı Bir Kişi Yetiştirmek	335
	Empati Durumu	337
	Yardım Tipleri.....	341
	Nihayetinde Ayağa Kalkan Çocuklar Yetiştirmek ..	343
	Tatil Bunalımı	346
	Konuşma Yıkıcılar.....	350
 EK - SOHBET BAŞLATICILAR		
	Kaynakça	359
	Teşekkür	365

Travis'e

Senden daha çok ilginç sohbet biriktirmiş veya insanları senden daha fazla gerçekten büyüleyici bulan başka biriyle tanışmadım. İlginç, garip, derin ve eğlenceli sohbetle dolu yirmi altı yıl için teşekkür ederim. Bir milyon daha isterim.

Ve Ella ve Declan'a

Sizi seviyorum. Konuşmak istediğiniz her zaman dinlemek için buradayım. Atıştırmalıkları ben getiririm.

GİRİŞ

Ben Kimim ki?

Muhtemelen ne diyeceğinizi bilemediğiniz için veya artık konuşmak ya da söyleyeceğiniz şeyi dinlemek istemeyen bir ergene ne diyeceğinizi bilemediğiniz için bu kitabı aldınız.

Sizi rahatlatmak için buradayım.

Ama ben kimim ki “Endişelenmeyin”, “Düzelecek” ve “Süratsız ergenler hakkındaki bunaltıcı, cesaret kırıcı kalıplara rağmen harika konuşmalar yapabilirsiniz” diyeceğim?

Geçmiş on altı yılı ortaokullular ve ebeveynleriyle geçirdim. Ortaokullular için liderlik programları, ebeveynler ve çocukları için konferanslar ve altı bin ortaokullu ebeveyninden oluşan bir internet grubu yürütüyorum. İnsanların isimlerini ve kişisel bilgilerini mahremiyetlerini korumak için değiştirmiş olsam da sizinle burada işimden hikâyeler paylaşacağım.

Bu benim özgeçmişim ama belki de daha önemlisi, bu işe kapılma sebebimin bir kısmı, kendi erken ergenliğimi merhametsiz bir berraklıkla hatırlıyor oluşumdur.

Altıncı sınıftayken ünlü birinin doğal iyi görünüşüne, tarzına ve duruşuna sahip olduğumu söylemek isterdim.

Gerçekte büyük gözlükler takıyordum, annem tarafından apar topar tasarlanmış dalgalı mantar kafa-aslan yelesi kombinasyonu bir saç kesimim vardı ve ortodontiye çok ihtiyaç duyuyordum. Yaşıtım diğer çocuklar başarıyla Madonna ve –Run-DMC– ilhamlı tarzları kıvrırırken benim elbise dolabımda büyük bir Bea Arthur hissi vardı. Fakat bir şekilde, seçimlerimin ne kadar hatalı olduğuna dair ihmalkâr kalmıştım. Sekizinci sınıfta, fotoğraf günü için kadife pantolon askıma kocaman bir broş takma gibi cesur bir kararla açıklanabilecek bir özgüven seviyesi kazanmıştım. Sınıf arkadaşlarımdan neden harika kıyafetlerimi sınavlarım gibi kopyalamadığını ben de sizin kadar biliyorum.

Olay şu ki genç ergenlerle çalışıyorum çünkü sınırda olmanın nasıl hissettirdiğini biliyorum ve ne kadar güvenli veya popüler gözükürlerse gözüksünler, her ergen o ya da bu şekilde sınırda hisseder. Aynısı ergenlerin ebeveynleri için de geçerlidir. Sosyal medyada en mutlu aile gibi gözükene bile, çocuklarının bazen tümüyle yabancı hissettirdiğini size söyleyecektir.

Bir de incelemeyi seven biriyim. Ortaokuldan beri –hem arkadaşlardan hem de aileden en çok kopuk hissettiğim zaman– insanların nasıl bağlantı kurduğunu incelemiştir. Ergenler üzerine her araştırmayı silip süpürüyorum ve şunlara çok dikkat ediyorum: Olabildiğince çok sosyal durumda neyin işe yarayıp neyin yaramadığının inceliklerini özümseyerek birlikte çalıştığım çocuklara, kendi ergenlerime, onların arkadaşlarına, benim arkadaşlarıma, televizyondaki karakterlere ve marketteki yabancılara.

Bu kitap, ebeveynleri ve çocukları birbirine bağlı tutmakta neyin en çok işe yaradığına dair öğrendiğim her şeyi ortaya döküyor (çocuğunuz böyle bir şeyi istemediği hakkında sizi kandırabilir). Çocuğunuzun ergenliğe ve her neslin bir sonraki için dilediği özgüven, dikkat, başa çıkma becerisi ve

iyi karakterin ötesine taşıyacak önemli konuları konuşmanıza yardım etmek için uğraşıyor.

Benden Bu Kadarı Yeterli... Kitap Hakkında Daha Fazlası

Neden *bu* on dört konuşma? Her konuşma konusu, ebeveynlerin çocukları için istediği nitelik, beceri veya anlayışa değinir. Bu ön konuşmaları yaparak lisenin getirdiği daha geniş deneyim ve dikkat dağınıklıklarına maruz kalmalarından önce, çocuklarınızın nazik, sağlıklı, çalışkan, yaratıcı, anlayışlı ve başarılı insanlar olmaları için zemin hazırlayacaksınız.

Elinizdeki kitapta cinsel içerikli mesajlaşma, elektronik sigara, sosyal medyayı yanlış kullanma veya haber bültenlerimizin bir sonraki korkunç konusu her ne ise onun gibi gündem meselelerine ayrılmış farklı bölümler bulmayacaksınız. Bu yaklaşımın aleyhinde bir karar verdim çünkü on dört konuşmanın tamamı uyarı olsaydı kimse için eğlenceli olmazdı ve umudum, bu kitabın birlikte konuşmayı hem ebeveyn hem de çocuk için daha zevkli ve faydalı hale getirmesidir.

Bununla beraber birçok ebeveynin bu kitaba daha spesifik, tartışmalı sorularla geleceğini biliyorum. “İmdat! Çocuğumla Google’da porno aratmaması için nasıl *konusabilirim*?” Genç ergenlerin yüzleşeceği belirli meseleler hakkında çocuklarınızla kesinlikle konuşmalısınız ve ben de sizi yarıdmsız bırakmayacağım. Her geniş konuda yaygın bir şekilde karşılaşabileceğiniz belirli senaryolar ekledim ve bu giriş noktalarını bölümün daha geniş dersleri için kullanıyorum. Örneğin, Cinsellik Hakkında Konuşmak bölümünde porno hakkında konuşacağım ve bir örnekte ortaokul flörtleriyle, bir başkasında rıza ve üçüncüde de cinsel yönelimle alakalı diyaloglar göreceksiniz. Dürtüsellik Hakkında Konuşmak bölümünde, kardeşe yöneltilen duygusal patlamaları ve şid-

deti (bunu silgi düellosu veya tokat oyunu gibi çocuğunuzun okulunda vücuda zarar veren hangi trend varsa ona kolaylıkla uygulayabilirsiniz) kapsayan konuşmalar göreceksiniz. Ergenlerin karşılaştığı hakiki zorluklar farklı şekillerde, birden fazla bölümde, çocuğunuzun öğrenmesini istediğiniz daha kapsamlı derslerin arasına yerleştirilmiş bir şekilde ele alınacak.

Bir ortaokulluyu sizi dinlemeye ikna etmeye çalışmanın çileden çıkarabileceğini anlıyorum. En iyi seçeneğin *konuşmamak* olduğu sık sık hissedilebilir. Ergenlik öncesi çocuğu olan birçok ebeveynin bunu nasıl etkili bir şekilde yapacaklarını bilmedikleri için önemli konular hakkında konuşmayı kestiğini gördüm ve ergenlikte çocuğu olan birçok ebeveynin uzun bir kopukluktan sonra yeniden bağlanmakta güç bir zaman yaşadığını gördüm. Ebeveynlerin ortaokul yılları üzerine acı çektiğini duyuyorum çünkü bu, çocukların uzaklaşmaya başladığı ve ebeveynlerinden *ayrı* bir şekilde kim olmak istediklerini düşündüğü zamandır. Liseli çocuğu olan ebeveynlerin de ergenlerinin yetişkinliğin sınırlarını zorlayarak ve önemli sonuçları olan kararlarla karşı karşıya kalarak kendilerini buldukça iyi seçimler yapma becerileri hakkında endişelendiğini duyuyorum. Bu kitap, çocuğunuzla bağlantılı kalmak için size yeni bir dil vererek ebeveynliğin bu aşamaları arasındaki açığı kapatır.

Dil demişken işte size bir kelime ikilemi: Şu an birlikte yaşadığınız yaratıklara ne diyoruz? Ergenlik öncesi çocuklar mı, ön-ergenler mi, ergenler mi, genç adölesanlar mı, çocuklar mı? Hepsinin cevabı değişken ve tahmin edilemez bir şekilde evet. Çocuklar on ve on dört yaşlar arasında gelişimsel olarak değişip durur. Ebeveynler olarak büyümenin doğrusal olması gerektiğini, çocukların olgunluk ve sorumluluk gibi önemli niteliklerle aşama kaydetmesi gerektiğini düşünürüz. Doğrusu bir adım ileri, ikiden ona kadar adım

da geridir. Bir gün hoşlandıkları kişiyle mesajlaşırlar ve size odalarından gitmeniz için bağırlar ve bir sonrakinde oyuncaklarla oynarlar ve yine odanızda uyumak isterler. Tam da bu sebepten ötürü isimlendirmesi zordur. Okudukça göreceksiniz, bu yaş grubu için tüm terimleri alternatifli olarak kullanacağım çünkü açıkça belirtmenin kolay bir yolu yok. Kabul etmem lazım, bu yaştaki insanlarla alakalı en sevdiğim şeylerden biri bu.

Kitabın geri kalanına dalmadan önce bir şey daha. Akılınızda bulundurmanız için size bir benzetme vermek istiyorum. Hiç duvar tenisi oynadınız mı? Başta dehşet verici olabilir. Gıcırtilı ve terlidir ve top en yüksek hızda, tahmin edilemez şekillerde vın, diye seker. Acemiler için en iyi durum, kaçırdığınızda beceriksiz ve utanmış hissetmektir. En kötü durum ise topun size çarpmasıdır ve bu da can yakar. Ama pratik yaparak duvar tenisi sahanın dört duvarından ötürü eğlenceli hale gelir. Konuşmalarınızı duvar tenisi maçı gibi düşünün. Kontrol yokluğundan korkmayın. Olumlu bir yapıyı korumak için bazı dış duvarlarınızın olduğunu bilerek topun nereye olursa olsun zıplamasına izin vermek için güven duyun. Sizin duvarlarınız neler? Yani, bunu bilmiyorum ama size kendiminkinden bahsedebilirim.

Çocuklarımın küçüklüğünden beri, hayatlarımızda evimizi güvenli bir alan haline getirdiğini düşündüğüm dört alanı korudum: uyku, özerklik, koşulsuz sevgi ve haysiyet. Uyku temeldir. İyi bir gece uykusu olmadan hiçbirimiz en iyi benliğimiz olamayız. Bilhassa katı bir ebeveyn değildim ama uyku saatini bir şahin gibi korudum. İşler gerginleştiiyse, “Bunun üzerine bir yatalım, sabah konuşuruz,” diyebiliyordum ki bu da neredeyse hep işe yaradı. Özerklik de benim için önemlidir. Genelde çocuklarıma seçenek sundum, böylelikle çocuklarım kendileri için düşünmenin pratiğini yapabildi ve seçtikleri şeyi beğenmediğim zamanlarda bile bunun nasıl

yapıldığını öğrendiklerini bilerek iyi hissettim. İşim, çocuklarımı benim gibi ve hatta herhangi biri gibi düşünmeye veya hareket etmeye zorlamak değildi. Kendileri için düşünmeyi ve hareket etmeyi öğretmekti. Üçüncü duvarım koşulsuz sevgidir. Ne olursa olsun, çocuklarımla özellikle can sıkıcı seçimler ve hatalar yaptıklarında bile benim desteğimin ve sevgimin onlarla olduğunu anlamalarını sağladım. Son olarak sadece aile fertlerinin değil, herkesin doğuştan bir değerinin olduğu ve buna düşüncelerimiz ve eylemlerimizle saygı göstermemiz gerektiği hakkında sık sık konuşurum. Mevcut bu dört duvarla birlikte diğer şeylerin daha serbest bir şekilde hareket etmesine izin verebildiğimi hissettim. Sizin duvarlarınız kendi ailenize özgü olabilir ve bunlar hakkında düşünmeye ve bunların sizin için ne anlama geldiği hakkındaki ailenizle konuşmaya vakit ayırmanızı öneriyorum.

Kitabı Nasıl Okumalı?

Bir kitabın nasıl okunacağını biliyorsunuz. Baştan sona, değil mi? Genelde evet, bu en mantıklı yaklaşımdır. Tabii ergenlik öncesindeki bir çocuğun veya genç bir ergenin ebeveyni değilseniz; bu durumda bu kitaba muhtemelen panik, kaos veya kafa karışıklığı ile geldiniz. Çoğunuz belirli bir şeyin arayışıyla doğrudan içindekilere dalecek ki bu da sizi hiçliğin ortasında bir yere, ama tam olarak olmanız gereken yere bırakacak. Bu alışılmışın dışındaki yaklaşıma hayranım çünkü günler kısa ve yapılacaklar listesi uzun, bazen bir cevaba hemen ulaşmanız gerekir. Fakat sizden küçük bir şey rica edeceğim. Belirli konuşmalara ayrılmış bölümlere (o noktada uygun gördüğünüz sırayla) sıçramadan önce Birinci Kısım'daki ilk üç bölümü okumaya yeterli vakti ayırın. Birinci Kısım kısadır ama sizi konuşma muammalalarının yattığı İkinci Kısım'ın bir inanani haline getirecektir.

İkinci Kısım'a geldiğinizde kitap, bir tür "Kendi Maceranı Seç" haline gelecektir. "Hakkında Konuşma" bölümlerini, aileniz için en geçerli konulara dayanarak herhangi bir sırada okuyabilirsiniz. Ancak hemen yardıma ihtiyaç duyduğunuz acele bir mesele yoksa yerinizi kaybetmemek gibi bariz bir amaç için ve de konuları daha nüanslı olanlara ilerleyerek önce daha basitlerle ayarlamış olmamdan ötürü sırayla gitmenin en kolay yol olduğunu göreceksiniz. Hazır mısınız? Hadi başlayalım.

1. KISIM

KONUŞMAYA HAZIRLANMAK

1. BÖLÜM

Yeni Bir Dil Öğrenmenin Vakti Geldi

Siz ve çocuğunuz daima özel bir dil paylaştınız. Bebekken hangi ağlamanın “Açım”, hangisinin “Bezimin değiştirilmesine ihtiyacım var” anlamına geldiğini böyle bildiniz. Bakıcıları veya büyükanne ve büyükbabaları şaşırtan, gizemli “Bargdor!” cıyıklamasıyla iki yaşındaki çocuğunuzun pelüş köpeği Benjamin’i istediğinin çok açık gelmesinin sebebi bu. Doğdukları günden itibaren, siz ve çocuğunuz birlikte kendi dilinizi oluşturdunuz.

Ortaokula kadar.

Çocuklar 11 yaş civarında ebeveynlerinden normal ve gerekli bir şekilde ayrılmaya başlar. Ergenlik öncesi çocuklar yetişkinliğe giden uzun yolculuğa adım attıklarında, yaptıkları ilk ve en önemli şey kendi kimliklerini kurmaya başlamaktır. Basitçe söylemek gerekirse bu, sizden *ayrı* bir şekilde kim olduklarını anlamaları demektir.

Nasıl dilin işi grupları birleştirmekse, ergenlik öncesi çocukların işi de bu birliği bozmaktır. Süreç acı olsa da ergen-

likte bağımsızlığını ilan etmeye başlamayan çocuklar hayatın sonraki zamanlarında sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanır. Toksik veya karşılıklı bağımlı ilişkilerden kaçınmanın esas unsuru her tarafın güçlü bir kendilik algısı olmasıdır ama bu yalnızca eğer genç insanları kendi tarzlarını, değerlerini, ilgi alanlarını ve inançlarını anlamalarına fırsat tanırsak gerçekleşir. Bu tip bir ayrılma, davranışının gelişimsel olarak rayında olduğunu ve çocuğunuzun sebepsiz yere suratsız ve aykırı olmadığını bilmek yardımcı olsa bile, yine de bir reddediş gibi hissettirebilir. Çocuğunuz birçoğu tehlikeli olabilecek daha geniş bir deneyim yelpazesine maruz kaldığında durum daha da zorlaşabilir. Bütün bunlara rağmen onları korumak ve desteklemek istemeniz doğaldır.

Nasıl dilin işi grupları birleştirmekse, ergenlik öncesi çocukların işi de bu birliği bozmaktır.

Çocukları ergenlik öncesi döneme geçtiğinde korumak ve desteklemek zordur çünkü sıklıkla yaptıkları şey iletişimi tamamen kapatmaktır. Ebeveynler çoğunlukla gafil avlanarak sesi açar. Yabancı bir ülkede yerlilerle nasıl iletişim kurulacağını anlamaya çalışan turistlere dönerler. Hiç bezmiş bir yetişkinin ilgisiz bir on iki yaşındaki çocuğa derdini anlatmaya çalışmasına şahit oldunuz mu? Aynı şeyleri tekrar tekrar gitgide daha yavaş ve her tekrarda daha yüksek sesle söylemeye kadar düşerler. “Sana. Dedim ki. TABLETİ. BIRAAAK!” Derdinizi ortaokulluya anlatırken kendinizi tekrarlamak, bağırarak konuşmak veya çok fazla yavaşlamak, Türk bir turistin Amerika’da kelimelerinin sonuna “-ing” eklemesine eşdeğerdir. “Ben pizza istering.” İşe yaramaz ve budala gözükürsünüz.

O zaman ergenlik öncesi çocuğun bizden ayrılma ihtiyacı

ve onları güvende, akıllı ve bağlı tutmaya dair ebeveyn isteklerimiz ve zorunluluklarımız arasındaki dengeyi nasıl buluruz? *Yeni* bir dil konuşmayı öğreniriz. Bu içten gelmeyebilir ama düşündüğünüzden daha kolay olacak. Elinizdeki kitap sizin rehberiniz ve çevirmeniniz olacak.

Ergenlik öncesi çocuklar ve ebeveynleriyle çalışmaya başladığımdan beri çok şey değişti. 2005'te sosyal medya kimse'nin aklında yoktu ve bir çocuğun el atabileceği en heyecanlı teknoloji iPod Touch'tı. İntihar oranları, en büyük yükseliş on ve on dört yaş aralığındaki kızlar olmak üzere 2000'den beri yüzde 30 arttı. On beş yaşına gelindiğinde ergenlerin neredeyse yüzde 30'u en az bir kez içki içmiştir. Elektronik sigara denemiş ortaokullular 2018'de yüzde 48 arttı. Ergenlerde klinik depresyon teşhisleri 2005'ten beri yüzde 37 arttı. Silahlı okul saldırıları haberlerde sık sık çıkar oldu ve sokağa çıkma yasağı okul çocuğunuzun hayatının düzenli bir parçası oldu. Fakat dedikleri gibi, ne kadar çok şey değişirse o kadar çok şey aynı kalır. Genç ergenlerin hayatları her zaman olduğundan daha karmaşık gibi dursa da onlara yardımcı olmanın yolu her zamanki gibi basit, tahmin edilebilir ve güvenilir: Onlarla konuşun. Onlara *karşı* ya da onlara *doğru* değil, onlar *ile* konuşun.

Çalıştığım çocuklar aynı şeyi söylüyor. Ebeveynlerinin bu meseleler hakkında onlarla daha *çok* konuşmasını istiyorlar. O zaman ebeveynleri neden bunu yapmıyor? Kesinlikle sebep istek eksikliği değil.

Örnek olarak daima kızı Elaine ile yakın ilişkisinden gurur duyan, çalışan bir anne olan arkadaşım Sonia'yı alalım. Şakalaşan, hafta sonları birlikte eğlenen ve eski arkadaşlar gibi lak lak eden bir ikiliydiler. Fakat Elaine yedinci sınıfa geldiğinde, aileden ayrı daha çok vakit geçirerek Sonia'dan uzaklaşmaya başladı. Elaine akşam yemeklerini geçiştirmeye başladığında, araba yolculuklarında kulaklık taktığında ve

hafta sonunda manikür yaptıırma teklifini reddettiğinde Sonia endişelenmeye başladı. “Hep yaptığımız gibi sevdiği şeyleri yapmayı teklif ettim. Ama hiçbir şey yapmak istemedi.” Sonia, Elaine ile olan ilişkisinden vazgeçmek istemiyordu, o yüzden yalvarmaya başladı. Nihayetinde kocası, Sonia’nın “popüler kızın ilgisini çekmeye çalışan bir ortaokullu gibi davrandığına” dair bir yorum yaptı.

Sonia, kızının uzaklaşmasından o kadar çok endişelendi ki Elaine’in telefonuna gözcü yazılım kurdu ve mesajlarını ve sosyal medya sohbetlerini okudu. Elaine’in günlüğünü bile buldu, haberi olmadan bunu da okudu ve Elaine’den bir sınıf yukarıdaki bir çocuğun ondan üstünde tişört olmadan bir fotoğraf istediğini ve Elaine’in ne cevap vereceğini bilmediğini öğrendi. Sonia elini açık etmeden ve muhtemelen kızının güvenini tamamen kaybetmeden bildiğini Elaine’in bilmesini nasıl sağlayacağını anlamaya çalışırken kendini bir çıkmazda buldu. Bir sonraki adımında tavsiye arayarak bana ulaştı.

Bir oğlu ve bir kızıyla bekâr bir baba olan Hank, kendini farklı bir çıkmazda buldu: On üç yaşındaki oğlu Elijah’yı bir partide içki içerken yakaladığında bana geldi. Hank partiye ev sahipliği yapan ebeveyn aradığında gafil avlandığını hissetti. Hank ailenin tarihindeki alkolizm ve alkolün getirdiği tehlikeler hakkında çocuklarıyla açık açık konuşmuştu. Hank, Elijah’nın içki içmeden önce tekrar düşünceğinden emindi –özellikle bu kadar küçük bir yaşta– ama ailelerinin çektikleri hakkındaki açıksözlülüğü hiç de caydırıcı olmuş gibi gözüküyordu. Elijah konu alkol tüketimine gelince düzgün düşünme becerisi gösteremediği için, Elijah’nın alkol tüketiminin tehlikeleri hakkında öğrenmesi gereken dersi öğreteceğini umarak daha çok konuşmak yerine, Hank dört ay evde kalma cezasını tercih etti.

Çoğumuz bu durumlara aşinayızdır. Reddedilmiş, sonra

endişeli, sonra bir köşeden çıkmak için nasıl strateji kura-
cağımızdan emin olmayarak çocuklarımızla bir satranç oyu-
nunda hapsolmuş hissederiz. Hem Sonia hem de Hank yal-
nızca çocuklarıyla bağ kurmayı derinden istememişti, ayrıca
paylaşabilecekleri değerli bilgileri de vardı. Fakat her bir se-
naryoda, konuşma teşebbüsleri başarısızlığa uğradığında iki
ebeveyn de konuşmayı, sürekli gözetim yapmaya kalkışarak
ergenlik öncesi çocuklarını korumayı daha önemli bir zaru-
rete feda ederek vites değiştirmişti. Hank gözünü asla ayır-
mayacağı çocuğunu evde tuttu, Sonia kızının internet soh-
betlerini takip etti ve günlüğünü okuyarak casusluk yaptı.

Bazen ergenlik öncesindeki çocuğunuzun dünyasını kü-
çültmek onları güvende tutmanın en iyi yoludur. Bu, disipli-
ne ve sınırlara aldırış etmeyen bir kitap değildir. Fakat bazen
ebeveynler “tamamen kapatma” yaklaşımına başvurur çünkü
başka uygulanabilir seçeneklerinin olmadığını hissederler.
Çocuklarının akıllıca kararlar verebileceklerine güvenmez-
ler, bu yüzden *herhangi bir* karar verme fırsatlarını ellerinden
alırlar. İronik olan şu ki çocuklar pratik yapmadan akıllıca
kararlar vermeyi öğrenemez. Çocukların öğrenebilecekleri
iyi ya da kötü, deneyim edinmesi gerektiği göz önüne alındı-
ğında, bir ebeveynin yapabileceği en iyi şey neyin işe yarayıp
neyin yaramadığını değerlendirmelerine, sonuca ulaştırma-
larına ve bunun üzerine düşünmelerine yardım etmektir. Bu
yalnızca iyi konuşmalarla gerçekleşir.

Başka bir deyişle, Deneyim + Konuşma = Güçlü Öğrenme.

Elinizdeki kitap çocuğunuz doğal olarak direnmeye baş-
ladığı yaşa geldiğinde bile çocuğunuzla konuşmanız için bir
yol haritası sunuyor. Hatta bu olmaya başladığında, aslın-
da anlamlı konuşmalar yapmanın her zamankinden daha
önemli olduğunun bir işareti. Özellikle bana katılmayan ebe-
veynlerden olmak üzere duyduğum şeylerden biri, “Benim
işim çocuğumun arkadaşı olmak değil. Benim işim onları

güvende tutmak.” Bu duygu sıklıkla daha otoriter ebeveynlik tarzıyla el eledir. Merakı müsamahayla veya empatiyi onay ihtiyacıyla karıştırmak tehlikeli bir hatadır. Araştırmalar ve sağduyu, ilgili yetişkinlerle problemleri hakkında konuşmakta rahat hisseden çocukların daha sağlıklı, daha mutlu, daha dayanıklı ve gelecek başarılar için daha hazır olduğunu gösteriyor.

Araştırmalar ve sağduyu, ilgili yetişkinlerle problemleri hakkında konuşmakta rahat hisseden çocukların daha sağlıklı, daha mutlu, daha dayanıklı ve gelecek başarılar için daha hazır olduğunu gösteriyor.

Okudukça ergenlik öncesi çocuklarla konuşmanın en yaygın engellerini nasıl aşacağınızı öğreneceksiniz: Hangi konuşmaların önemli olduğunu bilmek, çocuğunuzu sinir etmeyecek veya korkutmayacak bir şekilde konuşmayı başlatmak, ne diyeceğini ve hangi ifadelerden kaçınacağını bilmek, konuşmaya katılmalarını ve konuşmayı daha çok istemelerini sağlayacak şekilde konuşmaları bitirmek. Çocukları güvende tutmak tamamen doğru konuşmaları doğru zamanda yapmaktan ibarettir.

Aylık (ebeveynlerin bana önceden anonim olarak soru sorabildiği bir program) *Michelle'in Buluşmaları*'na düzenli olarak katılan, evhanımı bir anne olan Karen harika konuşmalarıyla ebeveynliğin yürüyen kanıtıdır. On altı ve sekiz yaş arasındaki üç çocuğun annesi olarak başta asla diğer çocukları kadar yakın hissetmediği utangaç en büyük çocuğu Aidan hakkında yardım almak için geldi. Aidan'la onun çocukluğu boyunca çok az ortak ilgi alanları vardı, o yüzden bir arkadaş veya sırdaştan ziyade kendisini bir şoför ve aşçı gibi hissediyordu.

Karen için, Aidan ile anlamlı bir konuşma yapmanın diğer iki çocuğuyla olduğu gibi olması gerekmediğini öğrenmek rahatlatıcıydı. Muhtemelen akşam yemeğinden sonra oyalanmazlardı, gülüşmezlerdi veya hamburger ve patates kızartması yanında samimi anlar paylaşmazlardı. Kısa konuşmalar ilişkilerinde bir çığır açtı. Okul notlarından aile dinamiklerine kadar her şey hakkında kısaltılmış da olsa bütünlüklü konuşmalar yaparak mesajlarla başladı. Aidan, annesiyle olan bu mesajlaşmaların kalıbına ve tahmin edilebilirliğine ısındıktan sonra ve bunların önyargısız, kısa ama öz ve dengeli olacağına güvindikten sonra, annesiyle aynı odada olduklarında akşam yemeğinde ne yeneceğinden daha fazlasını konuşmak için açıldı.

Aidan artık lise ikide ve Karen konuşma becerilerini yıllardır geliştirmeye uğraştığı zeminin oluştuğunu hissediyor. “Aidan artık benimle çok fazla şey hakkında konuşuyor. Arkadaşlarının ne yaşadıkları hakkında çok şey duyuyorum. Bana anlatacak kadar güvendiğini bilmek hoş.” Bu güven, Aidan’ın Karen ile başka insanların hayatlarında neler olduğundan daha fazlasını konuşacağına dair de hayra alamet. Eğer Aidan *kendini* bir yetişkinin görüşüne ihtiyaç duyduğu bir durumda bulursa annesinin mantıklı olma becerisini kanıtladığını hissetmeye meyilli olacaktır ve kendi durumları hakkında onunla konuşmakta içi rahat olacaktır.

Konuşmak İçin KISA* [BRIEF] Bir Model

1-2-3 *Magic*** kitabını hatırlıyor musunuz? Hayatlarımızı değiştirdi çünkü çocuğunuzun sizi sokabileceği çeşitli çıldırtıcı senaryolar kullandı, sonra çocuğunuzun sizi dinlemesi için

* “KISA” İngilizcede *brief* kelimesiyle verilmiştir ve sonraki akronim İngilizcedeki haline göre. B = *begin* [başla], R = *relate* [ilişki kur], I = *interview* [sohbet edin], E = *echo* [tekrarla], F = *feedback* [geribildir]. –çn

1-2-3 *Magic* kitabı 2022 yayın programımızda yer almaktadır. –yhn

her birine basit bir sayma modelini katmanlara ayırdı. Tüm bir kitabın yönergelere uymamanın sonuçlarını belirlemeden önce nasıl üçe kadar sayılacağına dair yazılmış olması neredeyse imkânsız görünüyor ama modelin günlük bazda karşılaştığımız tüm senaryolara (“Hayır, o şekeri alamazsın”, “Ayakkabılarını giymeni söyledim”, “Kardeşine dürtmeyi bırak”) uygulandığını görmek, en sabır tüketici ebeveynlik zorluklarının çoğunun istikrarlı, kolay bir çözümle aşılabileceğini gösterdi.

Aynı şekilde, ergenlik öncesi bir çocukla porno, elektronik sigara, ayrıcalık veya sosyal dışlanma hakkında konuşmak her seferinde tekerleği yeniden icat etmeyi gerektirmez. Bunun yerine, sadece “BRIEF” adını verdiğim, genç insanlarla konuşmak için rehber bir ilke olan basit bir akronimi hatırlamayı gerektirir. B, barışçıl bir şekilde *başlamak* anlamındadır; R, *ilişki kurmak* anlamındadır; I, konuşmanın *sohbet* kısmını tetikler; E, duyduğunuz şeyi tekrarlamanızı hatırlatır; F, geribildirim verebileceğiniz noktadır. Konular çokça farklı olsa da bu yapıyı karşılıklı konuşmada uygulamak, böyle zor konularla nereden başlayacağını –veya nerede bitireceğini– bilmeyenlerimiz için biraz rahatlama sağlayacaktır.

Ebeveynler olarak ergenlik öncesi çocuklarla konuşurken unutmaya meyilli olduğumuz bir şeyden de bahsetmeliyim. Bir konuşma, bir dersten oldukça farklıdır ve işe yaraması için iki veya daha fazla kişinin gönüllü katılımını gerektirir. Bir dersi zorlayabilirsiniz ama konuşmayı zorlayamazsınız. Anlamlı bir tartışmayı beslemesi için kullandığım bu model, zaman, güven ve deneyimle gittikçe artarak bariyerleri kırmak ve katılımı teşvik etmek içindir. Bu sebepten ötürü bu kitaptaki örnek konuşmalardan bazılarını okuyabilirsiniz ve biraz fazla kolay olduklarını veya çocuktan yeterince direnç gelmediğini düşünebilirsiniz. Bu bilerek yapılmıştır. Eğer bir çocuk direnç gösteriyorsa iyi bir konuşmanın vakti değildir.

Bir konuşma, bir dersten oldukça farklıdır ve işe yaraması için iki veya daha fazla kişinin gönüllü katılımını gerektirir.

BRIEF modelinin nasıl işlediğine, ergenlik öncesi çocuğun kötü notlarını sakladığını bir ebeveynin öğrendiği bir senaryoyu kullanarak bakalım.

Barışçıl Bir Şekilde Başlayın

Yakın zamanda çevrimiçi ebeveynlik grubuma önemli bir konuda bir ortaokulluyla konuşmanın en zor yanının ne olduğunu hissettiklerini sordum. Sonuçlar neredeyse aynıydı: Başlamak! Ergenlik öncesi bir çocuk sizi durdurmaya, başından savmaya, sırf sohbeti sonlandırmak için size katılmaya veya nereden çıktığını anlamamaya meyillidir.

Ebeveynler sık sık çocuklarının nasıl tepki vereceği hakkında endişelenir, zor konulardan bahsetmekten vazgeçer veya tam tersini yapıp bir plan olmadan konuya doğrudan dalar. Bunun ışığında, ebeveynlere daima barışçıl bir şekilde başlamalarını tavsiye ederim. Eğer, örneğin, kötü notlarını sakladığı gerçeği hakkında çocuğunuzla zor bir konuşma yapmanız gerekiyorsa duygusal olmayan bir gözlemlle başlayabilirsiniz: “Karneler gelmiş gibi duruyor, notlarının beklediğimiz gibi olmadığını gördüm.”

Başlamanın bir başka barışçıl yolu, çocuğunuzun size bir şeyleri açıklamasını istemek olabilir: “Notların beklediğimden farklı. Senin umduğun gibiler mi? Bana söylemen gereken bir şey var mı?”

Çocuğunuzun gafil avlanmış hissetmemesi için bir plan talebi yapmak da başlamanın barışçıl bir yoludur: “Bugün karneler geldi ve bence bilgi edinmeliyiz. Senin için akşam yemeğinden önce mi, yoksa sonra mı daha uygun?”

Ebeveynlerden sıklıkla duyduğum yaygın bir tepki, “Ebeveyn benim. Çocuğuma yalvarmak zorunda olmamalıyım,” şeklindedir. Doğrudan ve yetkili taraf olabileceğiniz zamanlar olacağı doğrudur ama bu *her* konuşma için hoş bir başlangıç değildir. Ne kadar az doğrudan bir yaklaşım sergilerseniz, çocuklarınız o kadar telefonu bir kenara koyar ve sizi ciddiye alır. Bu yaklaşımı en fazla etkiye sahip olması için ihtiyacınız olduğu zamana saklayın. Dolaylı bir yaklaşım, çocuğunuz tehlikede olmadığını hissettiğinde bazı başlangıç sözleriyle ağzından laf almak için size daha iyi bir fırsat tanır ve sonra birkaç sözcükle sessizlik bozulduğunda, son hızla başlamanın aksine, konuşma hızını artırmak kolay olacak.

Bu yüzden barışçıl bir şekilde başlayın, sonra sessiz olun ve çocuğunuzun boşluğu doldurmasına izin verin.

Çocuğunuzla İlişki Kurun

İnternet trollerinin haricinde kimse düşmanca başlayan bir konuşmaya girmekten hoşlanmaz. Ergenlik öncesindeki çocukların savunuculuğa yatkınlığı vardır ve çoğu daha yüz ifadelerini anlamlandıramaz veya ses tonunu iyi yorumlayamaz; o yüzden, olmasanız bile sıklıkla sizin sinirli olduğunuzu farz ederler. Bunu aşmak için en basit barış teklifleriyle başlayın: Sizin için abartı olsa bile çocuğunuzun deneyimiyle veya perspektifiyle bağdaşmak.

Çocuğunuzun kötü notları sizden saklaması durumunda, *yalan söylemek*, *dürüstlük*, *tembellik* ve *cezasızın* kelimelerinin dilinizin ucunda olması çok muhtemel. Aldatmacayı devam ettirmek için yeterince zeki olan çocuğunuz karneler geldiğinde ve imzalanması gerektiğinde foyasının ortaya çıktığını bilecek kadar da zekiydi. Şimdi muhtemelen korkmuş, tedirgin ve utanmış hissediyor. Sizi açıkça aldatmalarına rağmen empatinizi hak edip etmedikleri konusunda endişe etmeyin.

Son maçı düşünün. Daha iyisini yapmayı öğretmek sizin işiniz ve kimse korkmuş, tedirgin ve utanmışken iyi bir şekilde öğrenmez.

Konuşmanın geri kalanını dinlemeleri için çocuğunuzla bağdaşabileceğiniz bazı yollar:

- “Nihayetinde dürüst olmanın gerekmesi zor ama ben daima bize yardım etmek isteyen insanlardan bir şeyler saklamayı durdurmanın daha iyi olduğunu gördüm.”
- “Bu zor. Eminim ki şu an bir sürü duygu hissediyorsun. Endişelenme. Buradan nasıl devam edeceğimizi birlikte çözebiliriz.”
- “Notlarımın dibe vurduğu zamanları hatırlıyorum da geriye düşmek korkunç hissettirmişti. Notlarını yükseltmek biraz fazla çalışmayı gerektirecek ama bunu odak ve destekle yapabilirsin.”

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

Ne demişler, her hikâyenin üç versiyonu vardır: Sizininki, benimki ve gerçek olan. Çocuğunuzun versiyonunu daha iyi anlamanın vakti geldi; onlar da muhtemelen size karşı dürüst olacak çünkü kendinizi bir müttefik, en azından anlayışlı bir otorite figürü olarak tanıttınız. Burası merak ettiğiniz soruları sorabileceğiniz alan. Çocuğunuzun yalanını yakalamaya çalışmanın veya ona bir ders vermenin vakti değil. Bunu tarafsız bir gerçeği bulma görevi olarak görün. Hafiften bağımsız da olsa iyi niyetli olan, bu vakada çok çıkarı olmasa da yine de her taraftan bilgi toplaması gereken bir savcı rolünü oynayın.

- “Notlarının düşmeye başladığını hangi noktada fark ettin?”

- “Düşmenin en büyük sebeplerinin ne olduğunu düşünüyorsun?”
- “Bu konuda benimle konuşmayı düşündün mü?”
- “Karneyi aldığında ne olacağını düşündün?”

Duyduğunuzu Tekrarlayın

BRIEF modelinin her adımı sizi bir sonrakine hazırlar, hepsi geribildirim verdiğiniz son ve en önemli adıma götürür ama konuşmaya geribildirimle başlamaya çalışan herkes bilir ki bu, genelde iyi gitmez. Bu sebeple Tekrarlama adımı, bir bakıma çocuğunuzu önerilerinizi (veya taleplerinizi) duymaya hazırlamaktır ve bir bakıma da bu noktaya kadar gerçekleri doğru anlamış olduğunuzdan emin olduğunuz bir anlayış kontrolüdür. Tekrarlama kulağa şöyle gelebilir:

- “Kulağa öyle geliyor ki” veya “Şunu duyuyorum” ile başlayın: “Kulağa öyle geliyor ki notlarının düştüğüne dair bir fikrin vardı ama kendi başına halledebileceğini düşündün.”
- Esas olguları özetleyin: “Peki, yani notlarının yine de toparlanacağını olduğunu düşündün ve bu sana da sürpriz oldu.”
- Onun sözlerini bir soruda kullanın: “Bunun daha çok öğretmenin suçu olduğunu düşünüyorsun, haklı mıyım?”

Geribildirim

Beklediğiniz an bu. Geribildirim adımı, daha sabit bir çözüme gereksinim duyuyorsanız nihayet öneriler vereceğiniz, yol göstereceğiniz veya yeni kurallar koyacağınız yerdir. Ergenlik öncesi çocukların geribildirime açık olduklarında en iyi tepki verdiklerini görüyorum; ancak çocuğunuzun davetini bekleyemeyeceğiniz ve sağlam sınırlar koymanız gereken anlar olabilir. O durumda sormayın. Sadece açık bir şekilde kuralları belirtin.

Geribildirim, sohbet ve tekrarlamayla keşfetmiş olduğu-

nuz sorunla doğrudan olarak ilişkili olmalıdır. Çocuğunuzla yaşadığınız diğer sorunları da bu geribildirime yüklemeyin ve tartışmayı “Yani bu sadece notların değil; odan dağınık, kardeşine kabasın, bana saygısızsın...” diye ilerletmeyin. Birine sinirlendiğinizde, neden onların *haksız* ve sizin *haklı* olduğunuzu göstermek için olabildiğince çok örnek ekleyerek tartışmayı şiddetlendirmek cezbedici olabilir ama bu adil değildir ve zararlı verir.

Çalışmış olduğumuz bu senaryoda diyelim ki çocuğunuzun notlarının düştüğünü fark ettiğini, bunu kendi başına halledebileceğini düşündüğünü ve sonra internetten matematik dersleri izlese de düzeltemediğini, paniklediğini ve problemi gizlediğini fark ettiniz. Geribildirim şöyle olabilir:

- Durumu özetleyin ve bir sonrakinde bunun nasıl önleneceğini ifade edin: “Bunu kendin halletmek istemeni takdir ediyorum ama daha erken yardım istemek seni daha iyi sonuçlara götürecektir. Bir daha notların ilk düştüğünde bana söyle ki üst üste yığılmadan önce yükseltmek için bir plan yapabilelim. Bunu bir basketbol maçı gibi düşün. Maçın ilk zamanlarında oyunu değiştirmeyip dördüncü çeyrekte açığı kapatmaya çalışmak çok daha zordur.”
- Yapabiliyorsanız çocuğunuzun geribildirime hazır olup olmadığını sormakla başlayabilirsiniz, sonra yol göstermeyle devam edebilirsiniz: “Ne düşündüğümü duymaya hazır mısın?” Durun. “Tamam, tüm odağımızı seni bu durumdan nasıl çıkaracağımıza vermemiz lazım. Birlikte bir plan yapalım. Önce neyin olması gerektiğini düşündüğünü söyle ve sonra ben sana kendi düşüncelerimi söyleyeyim.”
- Sonucun hızlı ve sağlam olmasının gerektiğini hissediyorsanız: “Bu sırrı o kadar uzun süre tutarak daha büyük bir cezayı önlemeye çalışıyor olabilirsin ama şimdi kendi-

ni boş zamanının notlarını yükseltmekle geçtiği bir pozisyonda buldun. Bunu daha önce söyleseydin bir hafta sonuyla paçayı kurtarabilirdin. Şimdi fazladan çalışmayla ve ders almayla geçecek birkaç hafta sonuna bakıyoruz. Eksik çalışmalarını tamamladığını görene ve notların daha fazla çaba gösterildiğini yansıtana kadar her hafta sonu evde kalacaksın ve tüm çalışmalarını seni takip edebileceğim mutfak masasında yapacaksın.”

Not: İlk birkaç adımla birlikte çocuğunuzu rahatlatmak için bir uyum sağlamış olmanız lazım ve bu yönetime alıştıkça şaşırtacak bir biçimde konuşkan olabilirler. Uzun konuşmalar harikadır ama bunun *kısa* olmasını seviyorum. Çocuğunuz yine bir azardan korktuğu için aynı konuyu bir hafta sonra tekrar konuştuğunuzda sizi duymazdan gelene veya lafınızı kesene kadar uzun uzun konuşmaktansa başlayıp bitirmek –konu üzerine birkaç kısa konuşma yapmak– daima daha iyidir.

Bitirdiğinizde hemen konuyu değiştirin. “Neyse bu da düşünecek bir şey. Şimdi, akşamüstü ne yapacaksın?” veya “Evet, bunu kapattık gibi görünüyor. Benimle konuştuğun için teşekkür ederim. Hey, yeni Marvel filminin fragmanının çıktığını gördün mü?”

KISA konuşmaları ne kadar uygularsanız çocuklarınızın o kadar açıldığını ve sizinle her konuda konuşabilecek kadar güvendiğini göreceksiniz.

On Dört Yaşa Gelmeden Bu Konuşmaları Yapmanın Aciliyeti Neden?

Son on yılda ebeveynlikteki en büyük geçişlerden biri, ebeveynlerin karar verişini istila etmiş teknoloji korkusudur. Pedofililer, kaba çocuklar, özgüven eksikliği ve körelmiş sosyal

beceriler hakkında endişelenmekten biz ebeveynler sıklıkla güçlü bir ebeveynlik hücumundansa defans oynamaya geçeriz. Çocuklarımızın büyüdüğü ve onları sürekli gözleme becerimizin onların kendilerini koruma becerisiyle birleştiği alandan korkmaya meyilliyiz. Tabii gözlemek ve korumak aynı şey değil. Çocuğunuzu bir çukura düşmeden yakalamayı beklerseniz umulmadık yeni çukurlar ortaya çıktıği zamanları ve bunların etrafından nasıl dolaşılacağını konuşmak için sayısız fırsatı kaçırsınız. Yeni casus yazılımı yüklemek çocuğunuzu güvende tutmaz. Sadece işleri berbat ettiklerinde size haber verir. Gerçek şu ki eski moda konuşmalar bu dijital çağda her zamankinden daha önemli.

Çocuk büyüttüğünüzde zaman sizden kaçmaya meyillidir. Bir an sekiz yaşındalardır ve sonrakinde liseden mezun olurlar. Bu on dört konuşmaya on dört yaşından önce başlama niyet etmek zamanda tutunacak zemin bulmanın ve çocuğunuzla yapmanız gereken önemli konuşmaları oturtmanın yoludur. Bu konuşmalar bekleyemez. Dahası, on dört yaşı yeni on sekiz gibi düşünmeliyiz. Ebeveynler genelde lise son sınıfın yarısında paniklemeye başlar ve çocuklarına en sevdikleri kıyafetleri küçültmeden nasıl çamaşır yıkanacağını *üstüne* bir de güvenlik, bağımsızlık, sorumluluk üzerine hayat derslerini sıkıştırmaya çalışır. O sırada ise ergenler üniversiteye hazırlanmakla meşguldür. Erken başlamak ebeveynlere sıkıştırmak yerine öğretmek için zaman verir.

Fakat bu konuşmaları on dört yaşa gelmeden önce yapmanın en önemli sebebi çocuklarımızın gelişmekte olan beyinleridir. Araştırmalar bize erkek çocuklar için on dördün en tehlikeli yaş olduğunu gösterir. Dokuzdan otuz beş yaşa kadar erkeklerle yapılmış bir çalışma, en yüksek risk alma yaşının 14,38 olduğunu gösteriyor. Benzer bir çalışma kadınlar için yapılmadı ama kızların ergenliğe erkeklerden daha önce girdiğini bildiğimize göre, erkeklerde artan dürtüsellik ve

risk alışı sebepler olan aynı beyin aktivitesinin kızlarda da daha erken kök saldığını düşünebiliriz. Ek olarak adolesan beyni, on bir yaş civarında gereksiz gördüğü bilgileri budamaya başlar. Neyi kırıpacağına neyi kullanıp kullanmadığına dayanarak karar verir. Bu, genelde becerilerin çocuğunuzun beynine yapışması için dengeli, düşünceli, rasyonel konuşmaları yapma yollarını uygulamaya başlamanız gerektiği anlamına gelir. Son olarak ergenlik boyunca çocukların kendilerine ait yetişkin bir kimlik oluşturmalarının çetin sürecine başlamak için ebeveynlerinden uzaklaşmaya başladığını biliyoruz. Liseden önceki birkaç yıl, hâlâ sizin bakış açınızı dinlemeye gönüllü oldukları iyi bir noktadır.

Söz konusu durum, ortaokulu çeşitli durumlarda iyi seçimler yapmanın yöntemleri hakkında KISA, önemli ve tekrarlayan konuşmalar yapmak için popüler bir zaman olarak tayin eder. Hazır mısınız? *Vámos! Allons y! Challo! Auf Jetzt!*

Hadi yeni bir dil öğrenelim!

2. BÖLÜM

Yeni Numaralarınız

Bir ortaokulluyla konuşmak, diğer her yaştan insanla konuşmaktan farklıdır. Ebeveynler sıklıkla günleri hakkında soru sormak gibi masum girişimlerde bile çocuklarının sinir, rahatsızlık veya ret gibi tepkilerinden şaşkına döner. Bu tamamen çocuğunuzun suçu değildir. Ergenlik öncesi çocuklar bu yaşta doğal olarak uzaklaşmaya başlar ve durumu kabul etmek daha iyi bir iletişim kurmanın esas kısmıdır. Ergenliğin ilk yıllarındaki çocuklarla on dört yıl çalıştıktan sonra, evde ebeveyn-çocuk konuşmalarınız için çığır açacak numaralar topladım ve şimdi bu numaraları sizle paylaşacağım. Bu teknikler herhangi bir konu özelinde değildir, bunları ergenlik öncesi çocuğunuzla olan tüm konuşmalarınızda uygulamaya başlayabilirsiniz.

Ergenlik Öncesi Çocuğunuzla veya Genç Ergeninizle Olan Konuşmalarınızı Geliştirmenin Dokuz Yolu

1. Yönetici asistanı olun. Çocuklar ortaokula başladığında çoğu ebeveyn en iyisinin sıkı kontrole geçmek olduğunu düşünür çünkü ön ergenlik, çocukları muhtemel tehlikelerin

çok daha büyük dünyasına maruz bırakır. Çocuğunuzun sizi korkutacak, şaşırtacak ve hatta kıracak deneyimler yaşayacağı doğrudur ama hemen sıkıştırma dürtüsüne direnin.

Çocuğunuzun yeni çevrelerine bir ihtiyat algısıyla, sağlıklı bir eleştirel analiz dozuyla, doğru bir merak ve kuşkuçuluk dengesiyle ve mantıklı bir kendilik olgusuyla tepki vermesi şahane olurdu. Yazık ki büyümek bu becerileri *geliştirme* sürecidir. Uygulama fırsatı olmadan çocuklar nasıl yapılacağını asla öğrenmeyecek.

Çocuğunuzun beyni on bir yaş civarındayken yetişkin bir beyin olmak için gereken temel değişiklikleri yapmaya başlar ama bu değişiklikleri pekiştirmek, akabindeki on-on dört yıl boyunca sürer. Sabır ikiniz için de esastır. Bu süre boyunca prefrontal korteks –eleştirel düşünce, problem çözme, yüz ifadelerini okuma ve risk analizi yapmaktan sorumlu– mola verir. Çocuklara bu dönemin en sevdikleri mağazanın yöneticisinin bir öğle arası verip mağazanın arkasına bir sandviç yemeye gitmesine benzediğini, ancak bu öğle arasının on uzun yıl sürdüğünü anlatırım. Yönetici hâlâ etraftadır ama çok dikkat etmez. Bu, mağazayı çalan, tahrip eden ya da her türlü kalıcı zarar veren insanlara açık bırakır.

Yönetici (prefrontal korteks) ara verdiğinde, beynin duygu merkezi (amigdala) bir adım atıp sorumlu olma fırsatında, “Beni seç! Beni seç!” diyerek zıplayıp durur ve kollarını sallar. Sorun şu ki amigdala dürtüseldir, yeni şeyler denemeyi sever, risk almaktan aşırı hoşlanır, çeşitli *yoğun* duygularla gelişir ve karar verici olmanın muhteşem olduğunu düşünür. Hepimiz önceden böyle bir yöneticiyle çalıştık. Bazen eğlencelidir. Fakat çoğunlukla tahmin edilemezdir, korkutucudur ve tehlike köşesine biraz fazla yakındır.

Yönetici görev dışıyken bu mağazanın neye ihtiyacı vardır?

Cevap: İyi bir yönetici asistanına. *Asistana* vurgu; pat-

ron olmak asistanın işi değildir. Yönetici asistanı, yöneticiyi desteklemek, bir çift fazladan göz ve kulak olmak ve ihtiyaç olduğunda yardım eli uzatmak için oradadır. Sadık asistan destekleyici olmaya daima isteklidir ama yönetimi ele geçirmekte gözü yoktur.

Şimdi gözlerinizi kapatmak ve başınıza gelmiş en kötü yöneticiyi hatırlamak için bir saniye durun. Onları nasıl tanımlardınız? Düzenli olarak konuştuğum ebeveynlerden aldığım tanım şöyledir:

- fazla kontrolcü
- kötü bir iletişimci (istikrarsız, belirsiz, bulanık)
- mesafeli
- iş-yaşam dengesine saygısız, müdahaleci
- çalışanların kendi hatalarını düzeltmelerine isteksiz
- fazlasıyla duygusal
- iltimasa meyilli

Tartışmasız en popüler cevap:

- fazla detaycı bir yönetici

Bir ortaokulluya ebeveynleri hakkında neye gıcık olduğunu sorun ve muhtemelen aynı özellik listesiyle karşı karşıya kalırsınız. Ortaokullunuzla olan tüm konuşmalarda fazladan bir çift göz ve kulak ile bir çift yardım eli olduğunuzu ama çocuğunuzun daha fazla sorumluluk ve karar verme uygulamasına ihtiyaç duyduğunu aklınızda tutun. Karar vermeleri, değerleri ve karakterlerini bilgilendirmek için elinizden gelenin en iyisini yapacaksınız ama nihayetinde sadece bir asistansınız. Yeni rolünüzde kulağa şöyle gelebilirsiniz:

- “Sana nasıl destek çıkabilirim?”

- “Bunu başarmak için neye ihtiyacın var?”
- “Sen bunu düşünüürken ben dinlemek için buradayım.”
- “Bu konuda biraz geribildirim ister misin?”
- “Seçeneklerini konuşurken sana yardım edebilir miyim?”

2. “Botoks kaşı” takının. Ortaokulluların ebeveynleriyle çalıştığım tüm yıllarımda bu, ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerinde en büyük farkı yarattığını en sık söylediği ayardır. Bu teknik, nöropsikoloji ve nörolojik görüntüleme direktörü Dr. Deborah Yurgelun-Todd’un yüz ifadeleri üzerine küçük fakat muazzam bir çalışma yaptığı, Harvard’ın eğitim hastanelerinden bir tanesi olan McLean Hastanesi’nden çıkan bir çalışmaya dayanır.

Öncelikle Yurgelun-Todd yetişkinleri MRI makinesine koydu ve insan yüzlerinin fotoğraflarını gösterdi. Sonra, katılımcılara sadece yüzlerine bakarak fotoğraflardaki insanların ne hissettiğini tanımlamalarını istedi. Yetişkinler, insanların temel duygularını “yüz okuyarak” doğru bir şekilde yüzde 100 tanımlayabildi. Yurgelun-Todd sonra deneyi ergenlerle tekrarladi. Duyguları sadece yüzde 50 doğru bir şekilde tanımlayabildiler. Fark ne miydi? MRI, yetişkinlerin yüz ifadelerini okumak için prefrontal kortekslerini kullandığını gösterirken ergenler, duygulara ev sahipliği yapan ve bunlara nasıl tepki verileceğine karar vermeye yardım eden amigdalayı kullanır: Örneğin korku durumunda savaşıma, kaçma veya donma tepkilerini tetikleyerek. Yüz ifadelerini yorumlamak için prefrontal korteksi kullanmaya geçiş, yirmilerin ortalarına gelene dek gerçekleşmez.

Pratik açıdan bu ne demektir?

Ergenlik öncesi çocuklar ve ergenler yüz ifadelerini doğru okuyamadıkları için, başkalarının ne hissettiklerine dair varsayımda bulunmak zorunda kalırlar. Genelde çatmış bir kaş gördüklerinde öfke varsayarlar. Kişisel olarak söylemek

gerekirse çocuklarımı dinlerken kaşlarımı birçok sebepten ötürü çattığımı biliyorum. Bazen bu, söyledikleri şeye dikkatimi verdiğimi göstermeye çalışma şeklimdir. Bazen bu, onlar bir hikâye anlattıklarında olur; dinlerken birden fazla iş yaparım ve iki defa yollamayı unuttuğum iş e-postasını unutmamaya çalışıyor olurum. Bazen bu, empati gösterme şeklimdir. Bazen bu sadece yüzümün kırk sekiz yaşında oluşudur. Niyetim ne olursa olsun, çocuklarım çatık kaşımı öfke olarak yorar.

Çocuğunuzun okuldan eve geldiği, sırt çantasını yere fırlattığı ve televizyonun başına geçtiği bir senaryo düşünün. Gününün nasıl geçtiğini duymaya hevesle onu durdurursunuz. “Hoş geldin! Matematik sınavın nasıl geçti?” (Kendinizi sınavın bugün olduğunu hatırladığınız için tebrik edersiniz!)

“Offf! Daha notlarımızı almadık bile! Niye bu kadar sinirlisin?!”

Hımm. Umduğunuz veya hak ettiğiniz tepki değil bu. Olan şey muhtemelen şu: Çocuğunuz kafasını kaldırdığında, siz fark etseniz de etmeseniz de kaşınız biraz çatılmıştı. Düşünün: Yedi saatlik bir aşırı duyu yükünden ve yaşlılarının yargılarından endişelenmekten yeni geldi, o yüzden çocuğunuz bitkin. Yüz ifadenizi görünce zaman kaybetmeden sorunuzun öfke veya yargı kökenli olduğu sonucuna vardı. Bu “Ben ne yaptım? Sadece bir soru sordum?” senaryosu ülke çapında çalıştığım ailelerde günlük bir şekilde oynanır.

Ergenlik öncesi çocukların duyguları karışıktır ama bu durum aslında kolaylıkla önlenebilir.

“Botoks kaşı” dediğim şeyi geliştirmeye başlayın. Ortaokullunuzla konuşmaya dönmeden önce, özellikle çocuğunuzun sizi şaşırtıcı veya üzücü haberlerle gafil avladığı anda ebeveynlere tavsiye ederim: Bir gece sohbet programına katılmış, alnınızı hareket ettiremeyecek kadar aşırı botoks yaptırmış bir ünlüymüşsünüz gibi davranın. Robot gibi his-

sedeceksiniz. Eğer öyleyse doğru yapıyorsunuz. Araba farına bakan bir geyik gibi hissediyorsanız yanlış yapıyorsunuz. Şoke olmuş değil, duygusuz görünmelisiniz.

Duygu eksikliği göstermenin kabalık olduğunu düşünebilirsiniz ama ergenlik öncesi çocuğunuz bunu özgürleştirici bulacak. Onu hiçbir şekilde yargılamıyorsunuz. Botoks kaşını ne kadar çok uygularsanız ergenlik öncesi çocuğunuz bir şeyleri konuşmak için güvenli, tarafsız bir alan yarattığınızı bilerek size daha çok açılacak.

Ergenlik öncesi çocuğunuzla konuşurken nötr bir yüz ifadesi takınmanın başka iki iyi sebebi daha var. İlki *siz aslında sinirli değilken* duygularınızdan herhangi birini sinir olarak yanlış anlamamaları. Uygun olduğunda bir şeyler hakkında öfkelenmek dahil, tam bir çeşitlilikte sağlıklı duygular hissetmemenizi veya göstermemenizi önermiyorum. Bu teknik insanlığınızı çalmaya değil, yanlış anlaşılmayı önlemenize yardım etmek içindir. İkinci sebep, çocuğunuzun sizi dinlemesi için bir yer açmaktır. Kırmızıya dönmüş yüzünüzle bağırduğınızda çocuğunuz aşırı tepki verdiğinizi iddia ederek sizi duymazdan gelecektir. Nötr bir yüzle konuşabilirsiniz çocuğunuzun dinlemeyi bırakması için bir sebebi olmaz.

3. Aptal oynama sanatında ustalaşın. Sosyal medyada zaman zaman dolaşan, tüm ergenleri şunu yapmaya çağıran sahte bir el ilanı gönderisi var:

“Şimdi harekete geçin! Aptal ebeveynlerinizden mustarip misiniz? Evden taşının, bir işe girin, her şeyi biliyorken faturalarınızı kendiniz ödeyin!”

Komik çünkü doğru. Şu da doğru ki ergenlerde bizim tecrübemiz veya bilgimiz olmasa da bizde olmayan bir şey var: Taze gözler, bitmez iyimserlik ve becerilerine olan inanç.

Biz yetişkinlerin yaratmış olduğu küresel sorunları çözmek için ergen saflığından rahatsız olabilirsiniz. “Hükümeti yöneten insanlar çok aptal. İnsanlarda yeterince yoksa para basabilirler. Bunu nasıl hiç düşünemediniz?” Veya beceri ve uzmanlık seviyelerini sürekli abartan ergen kabadayılığından? Söyleyin, çocuklarınız Amerikan Ninja Savaşçısı olabileceğini düşünüyor mu? Yarın mı? Hiçbir antrenman yapmadan mı?

Ergenlik öncesi çocuğunuz her şeyi bildiği zaman, avukatlık yapıp onları haksız çıkarmak için kanıt yığmak yerine aptalı oynayın ve sorular sorun. Meraklı olun. Araştırma soruları sorun: Bu nasıl işlerdi? Nasıl gözükürdü? Herhangi bir şey kötü gidebilir mi? Bu nasıl hissettirirdi? En iyi ihtimalle ne olur? En kötü ihtimalle ne olur? “Ninja engelindeki 1,80’lik boşluğu kanat boyun sadece 1,50’yken nasıl kapatacaksın? İki yandan da 15 santimlik farkı nasıl kapatmayı öneriyorsun?”

4. İlgisiz gözükün. Çocuğunuz küçükken sıcak bir fincan kahveyle oturduğunuz, bir kitap aldığınız veya bir arkadaşla konuşmaya başladığınız zamanı hatırlayabiliyorsunuzdur. Ve çocuğunuzun atıştırmaya ihtiyacı olduğunu. Ortaokullular da benzer bir şekilde en az müsait olduğunuz zaman size çekilir. Bu nedenle daha çok konuşmak istediğinizde daha ilgisiz görünmenizi öneririm.

Senaryo A

Ben: *O zamaaaaaan... [koltukta yanımdaki boşluğa hafifçe vurarak] projen nasıldı? Bana her şeyi anlat!*

Çocuk: *Şu an konuşasım yok. Çok yorgunum.*

Senaryo B

Ben: *Hey, ne diyeceğim! Sınıfta projenin nasıl geçtiği hakkında her şeyi öğrenmek istiyorum ama şimdi değil. Önce birkaç e-posta göndermem lazım.*

Çocuk: Bekle! Önce ben anlatayım.

Bu sadece arada sırada işe yarar ama yaradığında heyecan vericidir çünkü en küçük *Ocean's Eleven* dolandırıcılığını yapmışsınız da yanınıza kâr kalmış gibi hissedersiniz.

5. Tuzaktan kaçın. Ergenlik öncesi çocuklar okul günleri boyunca aynı anda çok şey yapar; hangi öğretmenin neyi ne zamana istediğinden, öğle yemeğinde nereye oturmanın en az (veya en çok) sosyal sonuçları olacağına kadar. Bir orta-okullunun hayatında bir gün karar ağaçlarıyla doludur. Eve geldiklerinde stres atma ihtiyacı duymaları şaşırtıcı değildir. Ergenlik öncesi çocuğunuzun kapıdan girer girmez günleri hakkında soru sorduğunuzda, ona tuzak kurmuşsunuz gibi hareket edebilmesinin sebebi budur.

Günlük muhabbetlerden bile en iyi şekilde yararlanmak için çocuğunuza daha sonra, belirli bir vakitte konuşup konuşamayacağınızı sormayı deneyin. Daha da iyisi, ona zaman seçenekleri sunun. “Eminim ki şu an biraz dinlenmek istiyorsun. Gününü dinlemeyi ve her şeyin yolunda olduğundan emin olmayı çok isterim. Akşam yemeğinden sonra veya bugün fazladan yorgunsan kahvaltıda on dakikalığına neler olduğu hakkında konuşabilir miyiz? Hangisini tercih edersin?”

Bu yaklaşım yalnızca çocuğunuza stres atmak için gerekli zamanı vermez, aynı zamanda kendi programları üzerinde otorite algılarına saygı duyar –ergenlik öncesi çocukların bugünlerde az sahip olduğu bir şeydir– ve bir önceki ilgisiz durma aracına kaynak olur. Bilgiye ne kadar az susamışsanız çocuğunuz sizinle konuşmaya o kadar az direnç gösterir.

6. Acele etmeyin. Ergenlik öncesi çocuğunuzun beyni heyecanla gelişir ve evde bağırarak, ağlayarak veya yalvararak

duyguları yükselttiğinizde, beyinlerinde bir tatmin akımı (bir de söylediğiniz şeye odaklanmaktan kaçınmak için oldukça iyi bir sebep) oluşur. Kendinizi ergenlik öncesi çocuğunuzla kaçınılmaz surette anlaşmazlığa düşmüş halde bulursanız en iyi araçlarınızdan bir tanesinin zaman kazanmak olduğunu bilin. Küçük çocukların aksine, ortaokulluların olan şeyden ders çıkarmaları için hemen bir cevaba ihtiyacı yoktur. Hatta çok dürtüsel olduklarından ötürü onlara tepkilerini yavaşlatmayı öğretmek faydalıdır.

Örneğin, ergenlik öncesi çocuğunuz öğle yemeği için doğru türden sandviçi koymadığınız için size parlarsa, “Hımm, buna nasıl tepki vereceğimi bile bilmiyorum. Düşünmeye vakit ayırabildiğimde sana birkaç saate döneceğim,” gibi bir şey diyebilirsiniz. Kızmamış olduğunuz ve bir sonraki hamlenizi düşünmek için gitmeniz fikri çocuğunuz bencil sersemliklerinden korkutarak çıkarmalıdır. Onları özür dilerken ve onları bağışlamanız için size yalvarırken bulabilirsiniz. Bu tip bir şeyin ne kadar sık gerçekleştiğine göre, özrü kabul etmeye karar verebilirsiniz veya hâlâ düşünmeye biraz vakit ayırabilirsiniz. Bir sonuç doğurması gereken bir durumdaysanız ve durumun ciddiyetini vurgulamak istiyorsanız, “Sonucu düşüneceğim. Sana haber vereceğim,” diye ekleyebilirsiniz. Hiçbir şey çocuğunuz yavaşlatmakta bir karar vermeden önceki dramatik duraklamadan daha etkili değildir.

7. Birden fazla işi aynı anda yapın. Belki ergenlik öncesi çocuklar yüz ifadelerini okumakta çok iyi olmadığından veya fazla duygusal hissettiklerinden ve bu yüzden kırılgan olduklarından, belli konularda konuşurlarken yüzünüzü göremezlerse sohbete daha açık gibidirler. Ebeveynler, en azından bu alanı cep telefonları ve kulaklıklar işgal etmeden önce en iyi konuşmalarının arabada olduğunu sık sık söyler.

Hatta telefon kurallarınızı henüz koymamışsanız daha iyi konuşmaları teşvik etmek için arabayı telefonsuz alan ilan etmeyi düşünebilirsiniz. Arabada gitmek olsun, bilgisayar oyunu oynamak, bisiklet sürmek veya birlikte yemek yapmak olsun, çocuklar aynı anda birden fazla iş yapınca daha çok açılmaya eğilimlidir. Bir şeyleri değiştirmek çocuklarınızı diken üstünde tutar, o yüzden zaman zaman çocuğunuzdan 1950'lerin televizyon babası Ward Cleaver'ın *Leave It to Beaver*'da yaptığı gibi çalışma odasında karşınıza oturmasını isteyebilirsiniz. Fakat genel konuşmak gerekirse göz göze yapılan bir konuşma size en iyi ihtimalle birkaç kafa sallaması ve tek kelimelik cevaplar sunacaktır. Özellikle erkek çocuklar bir aktiviteyle meşgulken daha iyi cevap verir gibidir, o yüzden konuşacak gibi olursanız ellerine bir şey verin veya harekete geçin. Andy Griffith'in balık tutma deliğinin başında hayat dersleri öğretmekte Ward'ın çalışma odasında yaptığından daha çok başarılı olmasının bir sebebi var.

8. Hiç konuşmayın. Bazı çocuklar dinlemektense yazmaya daha iyi tepki verir. Belki işitsel öğrenenlerden değildirler. Veya oracıkta bir şey uydurmak zorunda kalmaktansa cevaplarını iyice düşünebildiklerinde daha az korunmasız hissederler. Veya birbirinizi yanlış yorumlamanızdan endişelenirler. Veya zor konular hakkında düşünmek için yataklarında kıvrılmayı severler. Geçerli birçok sebepten ötürü, bazı çocuklar iletişim kurma biçimi olarak mesajları, mektupları veya günlükleri tercih eder. Eğer bu sizin çocuğunuzsa konuşmadan da harika konuşmalar yapabilirsiniz. Çalıştığım bazı aileler, çocuklarıyla "Sonra hangi filmi izlemek istersin?"den ____ ile işler nasıl gidiyor?"a kadar sorular sorabildikleri bir defteri değiş tokuş yapıyor. Diğerleri komik ve bilgilendirici mesaj sohbetlerini korumak için teknoloji avantajından faydalaniyor.

9. Bir yetkili belirleyin. Son olarak ergenlik öncesi çocu-

ğunuzla tüm bu konuşmaları yapan kişi siz olmak zorunda değilsiniz. Çocuğu büyütmek bir köy gerektirir. Birkaç güvenilir arkadaşla, önemli bir konuyu konuşma fırsatı çıktığında bu fırsatı alıp almayacaklarını sorun. Eğer konuşmak isterlerse kapının daima açık olduğunu söyleyen Cathy Teyze ve en yakın arkadaşınız Joe ile birlikte müsait olduğunuzu bilsinler. En yakın arkadaşlarımdan birisi iki çocuğum da ilk defa telefon aldığımda, “Hey! Ben Sylvie! Şimdi numaramı kaydedin ve kendinizi herhangi bir yerde bulduğunuzda ve olan şeylerden hoşlanmadığınızda doğruca bana mesaj atın, gelip sizi alırım. Hem de hiçbir soru sormadan!” diye mesaj atmıştı. Bu, çocuğunuzla o ilişkiyi geliştirmeniz, güven oluşturma ve ek bir güvenlik ağı olması için harika bir yoldur.

Bu bölümde iletişimden ana hatlarıyla söz ettim ama çocuklarınızın nüanslarını ve eşsiz özelliklerini fazla basitleştirmek istemiyorum. Coşkulu olmanızı seven, resmi bir konuşma yapmak isteyen ve mutlu bir şekilde gününün tüm detaylarını anlatan bir çocuğunuz olabilir. Veya hayatlarında ne olduğunu ancak haberlere çıkacak kadar kötü olduğunda öğreneceğinizden korktuğunuz, ketum bir çocuğunuz vardır. Ergen gelişimi çalışmaları dikkat edebileceğimiz trendleri bize söyleyebilir ama çocuğumuzu en iyi biz biliriz. Çocuğunuzun kişiliğine en iyi uyan araçları seçin ve ayarlamalar yapın. (Hatta ve özellikle kendinize uyanlardan daha çok ona uyanları.) Ve hatırlayın, bir kardeş nasıl diğerinden farklı bir yaklaşıma ihtiyaç duyuyorsa bugün konuştuğunuz çocuk bir ay sonra konuştuğunuz çocuğa kıyasla farklı yaklaşımlara ihtiyaç duyacaktır. Bu yıllarda iletişim yogisi olmanız gerekir. Esneklik ve açıkfikirlilik tüm bu değişiklikler boyunca konuşmayı devam ettirmenin esası olacaktır.

3. BÖLÜM

Konuşma Yıkıcılar

Üniversite seviyesindeki eğitim derslerimde, profesörler yeni bir kavram öğretmek için eğitmenin bir şeyi yapmanın hem doğru hem de yanlış yolunu göstermesi gerektiğini vurgulardı; böylelikle öğrencinin, deneyimin her iki tarafında da güvenlik bariyeri olabilirdi. Bunu muhtemelen çocuğunuza dokunsal bir yeni beceri öğretirken doğal bir şekilde yapıyorsunuz: “Keserken bıçağı şöyle tut, öyle değil,” veya “Atış beklerken sopayı sıkı tut. Aşağıda tutma.” Fiziksel olarak gösterirken bu doğru ve yanlış yolları içgüdüsel olarak veririz ama öğrenme sürecinin hâlâ önemli bir parçası olmalarına rağmen yeni fikirleri açıklarken bu önemli adımı sıklıkla dışarıda bırakırız.

Bu bölümde, yetişkinlerin ergenlik öncesi çocuklarla konuşmalarını sık sık rayından çıkarma yollarını vurgulayacağım, böylelikle yalnızca nasıl daha iyi konuşmalar yapabileceğinizi değil, aynı zamanda konuşmaları neyin kötüleştirdiğini de aklınızda tutabilirsiniz. Kitabın ikinci kısmında, her konu için kaçınılacak belli yaklaşım ve ifadeleri bulmayı bekleyebilirsiniz ama şimdilik en iyi niyetlerinizi sabote eden daha genel, yaygın yollar için kulağınızı eğitmeye başlayalım.

Her Konu İçin Geçerli Olan On İki Konuşma Yıkıcı

1. Hemen atlamayın. Çoğu ebeveyn çocuklarının belli konulara nasıl tepki vereceğini dert edinir, o yüzden soğuk bir havuza atlarmış gibi zor kısmı aşıp *sonra* alıştırmaya umuduyla sohbete bombalama atlar. Fakat suyu fazla sıçrattığınız gibi çocuğunuz havuzdan çıkar ve büfeye kaçar. Dosdoğru *atlamak* yerine, önce suya ayağınızı sokarak başlayın. Hassas bir konuya girmeden önce, bir konuşmaya yaklaşıırken kendinize ve çocuğunuza aynı noktaya gelmek veya en azından aynı ruh haline gelmek için zaman tanıyın. Havuzun kenarında gergin çocuğunuzla yan yana oturduğunuzu ve onu havuza girmeye ikna etmeye çalıştığınızı düşünün. Bunu nasıl yapardınız? Gülerek mi? Cesaretlendirerek mi? Dikkatini dağıtarak mı? Destekleyerek mi? Aynı araçlar size burada da yarayacak.

2. Çocuğunuzun nasıl hissettiği, nasıl hissetmiş olduğu veya nasıl hissedeceği hakkında varsayımlarda bulunmayın. Ergenlik öncesi çocuklar özerklik arar ve duygular kişisel ve özel olduğu için nasıl hissettiklerini farz ettiğinizde bunu hakaret olarak algılar. “Büyüdüğünde bunu daha farklı yapmış olmayı isteyeceksin,” demek, çocuğunuza a) ses çıkarmamak veya b) sizinle tartışmak dışında bir seçenek vermez. Sürprizi bozayım: Ergenliğin ilk yıllarında çoğu çocuk tartışmaya hazırdır. Doğrusu şu ki çocuklar yetişkin olduklarında bir şeyler hakkında nasıl hissedeceklerini bilmez. Nasıl hissedeceklerini *sizin* bildiğinizi söylemek çok da adil değildir ve ergenlik öncesi çocuğunuzun katlanamadığı bir şey varsa (gerçi, milyon tane var da...) o da yetişkinlerin kendilerinden daha çok bildiklerini iddia etmesidir. Varsaymak yerine, merakla başlayın. Samimi sorular sorun ve bakış açılarını dikkatle dinleyin.

3. Belirsiz olmayın. Ergenlik öncesi çocuklar belirginliği sever. Belirsiz dil yoruma açıktır ki bu da sıklıkla yanlış anlaşılma sebebi olur. Bir de ergenlik öncesi çocuklar hassastır ama konuşma girişimlerine verdikleri alınan tepkilere karşı üstünlüğü sağlamayı umarak görüş ve duygulardansa olgu ve sayılara dayanıp hisleri etrafında parmak ucunda yürümek zorunda olmaktan endişelenmeyi bırakabilirsiniz. Bunu yapmak için bir konuya dalmadan önce biraz veri toplamak zorunda olabilirsiniz. Örneğin, “Elektronik sigaranın ortaokulda yaygınlaşmış ve tamamen kontrolden çıkmış olduğunu duydum. Çok korkutucu!” demek yerine olgularla konuşmalısınız. “Ortaokulda elektronik sigara denemiş çocukların sayısının yüzde 48 arttığını okudum. Sana bu doğru geliyor mu?”

Benzer şekilde, çocuğunuz bir defa ortaokula gittiğinde, ergenliğin ve sağlıklı bir cinselliğin her türlü yanı dahil olmak üzere vücutla alakalı her şeyi açıklarken genellemeleri geride bırakmanın vakti gelmiştir. Cinselliği ve anatomiye yok saymanız en iyi ihtimalle faydasız, en kötü ihtimalle güvensiz olacaktır. Dahası, çocuğunuz sizi doğru bir bilgi kaynağı olarak görmezse size gelmeyi bırakacaktır. Merhaba Google.

4. Mutlak konuşmayın. Fazla belirsiz olmanın aksine, bazen ebeveynler bir düşüncenin boyutunu göstermek için mutlak ifadelerle, esneklik payı olmayan kelimelere başvurur. Gerçekten ciddiye alınmak istediğimiz zamanlarda böyle konuşmaya meyilliyiz ama mutlaklık içeren ifadeler kulağa sıklıkla çaresizce gelebilir. “Duyulmaya ihtiyacım var,” anlamına gelmesi kastedilse de, “Asla dinlemiyorsun!” saldırgan bir suçlamadır. *Herkes, sadece, tamamen, tam olarak, daima ve asla* gibi kelimeler kışkırtıcı olabilir çünkü genelde doğru değildirler. Bir çocuk, bir noktaya değinmek için abarttığınızı hissederse bunun adil bir şekilde davranılacakları bir konuşma olacağına dair güvenini kaybeder. Konuşma bitti.

5. İhtiyacınız olan şey hakkında dolaylı olmayın. Çok sıklıkla ihtiyaçlarımızı bir şekilde ima ederiz. Belki de ihtiyaçlarımızın giderilmesi için yetkin hissetmeyiz. Veya kendimizi savunmak için yetiştirilmemiştir. Veya istediğimiz şeyi talep etmek bir şekilde kaba veya bencil hissettirir. Şu ifadeyi düşünün: “Tüm vaktini arkadaşlarınla geçiriyorsun ve artık ailenle hiç vakit geçirmiyorsun.” Ne demeye çalışıyorsunuz? Tekrar söylüyorum, konuşmayı yoruma açık bir şekilde bırakmayın. Suçlama yapmak yerine, istediğiniz şeyi talep edin. “Bu hafta birlikte biraz zaman geçirebilir miyiz? Seni özlüyorum! Cumartesi günü boş bir saatin varsa dışarıda top oynayabiliriz veya eğlenceli gözüken neyse onu yapabiliriz.”

6. Tehdit etmeyin. Kaç defa çaresiz bir ebeveynin işbirliği yapmayan bir çocuğa boş tehditler savurduğuna şahit oldunuz? “Şunu yapmayı BIRAKMAZSAN tüm eşyalarımızı toplayacağım ve *derhal* havuzdan gidiyoruz!” Ebeveynin umudu, tehdit yeterince dramatikse çocuğun kendine geleceğidir. Hem de hemen! O sırada, plaj çantası, havlular ve köpük sosisler taşıyarak ıslak, zıpır ve tahmin edilemez çocuğu eğlenmeden çıkarıp götürmenin asla ama asla gerçekleşmeyeceğini bilen bir şekilde kulak misafiri olursunuz.

Bunu çocuk da bilir. Boş tehditler, çocuğa sonuçlarınızı görmezden gelirken sınırlarınızı zorlayabileceklerini öğretir. Boş tehditler en sinir olduğum şeydir ama içi dolu tehditlerin de hayranı değilim ve bunun sebebi bir tehdidin düşmanca, öfkeli ve misillemeci olmasıdır. Öbür yandan, açıkça belirtilmiş bir netice yalnızca bir gerçektir. Belki sadece kişisel bir tarz sözkonusudur ama ciddi bir fısıltı tarafından takip edilen duraksamayı, gürültülü bir bağırıştan daima daha etkili bulmuşumdur. [Fısıldayarak] “Dinle beni. Sana durmanı

söyledim ve durmadın. Kardeşine tekrar tekme atarsan ben kitap okuyup sen hiçbir şey yapmazken bu sandalyelerde yana yarım saat boyunca oturacağız.” Boş değil, ebeveyni cezalandırmaz ve öfkeli bile değil. Sadece olabildiğince ciddi.

Yeri gelmişken, beni çok endişelendiren bir tehditten bahsetmeliyim: Terapi tehdidi. “Bu davranışı bırakmazsan bir terapist görmek zorunda olacaksın!” Terapiyle tehdit etmek, çocuğunuzu yıllık bir kontrol veya dış hekimini ziyaretle tehdit etmekten farksızdır. Herhangi bir sağlık hizmetini ceza olarak konumlandırmak son derece tehlikelidir.

7. Pasif agresif olmayın. Bu benim kişisel zaafım olmuştur. Eğer siz de benim gibi takdir edilmediğinizi hissediyorsanız kendinizi bir zayıflık ânında pasif agresif bir yorumla parlar-ken bulabilirsiniz. Açık bir şekilde düşünebildiğim zaman, bunun başkalarını yardımına koşturmayaya zorlamasını umduğum kurban rolü oynama yöntemim olduğunu görüyorum. (Tam tersi değil de ne!) Fakat özfarkındalık harika bir şey değil mi? Minnettarlık benim için önemlidir ve sevdiklerimin çabalarına değer vermediğini hissettiğimde içgüdümlü o kadar kırgın davranmaktır ki suçlu hissederek ve *sonra* beni takdir edecek kadar hislenirler. Bu korkunç bir içgüdüdür ve buna kanmamayı öğrendim. Beni umursayan insanları yalnızca afallatan ve yabancılaştıran bir durum düzenlemeye çalışmaktansa ihtiyacım olan şeyi almak için bunu talep etmeye çok daha meyilliyim.

İşte ebeveynler olarak kaçınmamız gereken kimi pasif agresif yorumlar:

“Biraz neşelen.”

Ya da bunun birinin şaka kaldıramadığını ima eden herhangi bir versiyonu. Eğer iyi niyetlerle yapılmış iyi bir şakaysa insanlar gülecektir. Eğer değilse sorumluluk muhatabın daha

az hassas olmasında değil, şakayı söyleyenin yaklaşımını düzeltmesindedir.

“İyi.”

“İyi, ne istiyorsan onu yap,” ifadesindeki veya “Hayır, İYİ-YİM,” gibi. Bunların ikisi de kulağa iyi gelmez. İnsanlar nasıl hissettiğinizi tahmin etmek zorunda olmamalı. Nasıl hissettiğinizi söylemekte rahat hissetmiyorsanız, “Şu an nasıl hissettiğimden emin olamıyorum. Bunu düşünmek için biraz zamana ihtiyacım var,” demektedir sorun yoktur. Ayrıca gerçek tepkilerinizi keşfetmek ve izlemek için nasıl hissettiğinizle alakalı bir günlük tutmaya başlayarak veya telefonunuzdaki notlar uygulamasını kullanarak daha dürüst olmaya başlamanın pratiğini yapabilirsiniz.

“Aşırı tepki verme”

Birini duygusal bir tepki gösterdiği için kötü hissettirmek adil değildir. Doğru, yetişkinlerin duygusal skalasıyla karşılaştırıldığında ergenlik öncesi çocuklar bazen aşırı tepki verir. Fakat ergenlik skalası kullanırsanız bu muhtemelen aşırı bir tepki değildir. Tepkiler kişiseldir. Ergenlik öncesi çocuğunuzun duygusal tepkilerini şımartmak istemiyorsanız, “Kulağa çok üzgün geliyorsun ve tahmin ediyorum ki bu rahatsız edici. Ben de öyle hissetmekten nefret ederim. Sana yirmi dakika günlük yazmanı/ağlamayı/koşmanı/duş almanı/yalnız kalmanı ve sonra geri gelmeni öneririm, bir fincan çayım ve hazırda dinleyen bir kulağım olacak,” diyebilirsiniz.

“Nasıl istersen.”

Dikkat. Ergenlik öncesi çocuklar oldukça düzdür. Ne demek istiyorsanız onu söyleyin, yoksa şaşırmaya hazır olun! Bir defasında babam eve gelme saatine bağlı kalmaktaki beceriksizliğimden o kadar sıkılmıştı ki ellerini havaya kaldırdı

ve “Tamam, sana kalmış. O zaman eve gelmek için mantıklı saatin hangisi olduğuna sen karar ver,” dedi. Bir yetişkin gibi davranılmaktan hoşnut olacağımı ve dolayısıyla kendimi düzeltereğimi düşündü. Hikâyenin nereye gittiğini biliyorsunuz, değil mi? Sanıyorum ki hemen sonraki cumartesi gecesi saat 2’de eve geldikten sonra cezalandırıldım.

“Sen beni anlamadın galiba.”

Bunu en sona koydum çünkü beni deli ediyor. Bu tip yorumlar mükemmel bir şekilde net anlattığınızı ve dinleyicinin yeterince dikkat etmediğini veya anlayacak kadar zeki olmadığını varsayar. Sorun şu ki hepimiz bilgiyi aynı şekilde işlemeyiz ve anlamayız. Size oldukça net gelen bir şey başkasına belirsiz olabilir. Açıklamanız doğru olsa bile yine de anlam ifade etmeyebilir.

Kavrayışı artırmak hedefinizse o zaman mantıklı açıklamanızı yaparken olabildiğince esnek olmaya gayret etmelisiniz. Hepimiz sırf birisi anlamlı olmayan bir şeyi “açıklamak” için bir yazıyı okusun diye müşteri hizmetlerini aramak gibi sefil bir deneyim yaşamadık mı? Hizmet sorumlusunun yine de aynı satırı tekrar tekrar söylediği?

8. Sınır koymaktan korkmayın. Söylediğiniz şeyin tartışmaya açık olmayacağı zamanlar olacaktır. Her durum sebeplerin, durumların ve sonuçların samimi bir keşfini gerektirmez. Bazen kelimeleriniz güvenlik kapısı görevi görmelidir. Daha iyi bir karar alımını destekleyecek bir şekilde çocuğunuzla konuşmak istediğinizde BRIEF modelini kullanın. Ama lütfen, çabucak hareket etmeniz ve net sınırlar, beklentiler ile sonuçlar belirlemeniz gerektiğinde BRIEF modelini kullanmayın. Çocuğunuz duygusal veya fiziksel olarak tehlikeye gelseyse güvenlik kapısı olmanın zamanı gelmiştir. Eğer durum buysa çocuğunuz başından beri ne bekleyeceğini bilsin.

“Bu konuyu keşfedebileceğimiz bir konuşma değil bu, fakat bunu düşünmeye biraz vakit ayırdıktan sonra yapmak isterim. Şimdilik hasar kötüleşmeden kontrol etmek veya seni güvenli tutmak için bazı bilgiler vermem lazım.”

9. Kendinizi kanıtlamaya çalışmayın. Ergenlik öncesi çocuklar bazı konuşmaları sırf tartışma heyecanı için uzatmayı sever. On bir yaş civarındayken çocuğunuzun beyni sadece somut şekillerde düşünmekten hipotez tasarlamaya başlamaya geçer. Bu, ortaokulluları oldukça kötü olsalar da doğal tartışmacılar haline getirir. Çocuğunuz sizinle aynı düşünce de olmadığı zaman, ya a) önce mantıksız bir sonuca varır ve sonra kararlarını desteklemek için uyumsuz bir sürü kanıt sıkıştırmaya ya da b) konumunuzu savunmanızı sağlamaya çalışarak saldırmaya başlamaya eğilimlidir. Şaşırp kaldığınızda itmeye devam ederler ve siz gittikçe köşeye sıkıştırılmış hissedersiniz. Ergenlik öncesi çocuğunuzun *yakanızı bırakmasını* isteyerek onu ikna etmek için o “kanıt” parçasını bulmaya çalışmaya devam edebilirsiniz. Bu taktiklere kanmayın. Akşam 9’un aslında mantıklı bir yatma saati olduğunu kanıtlamaya çalışmak yerine, “Sinirlendiğini ve farklı bir yatma saati istediğini anlıyorum. Mutsuz olduğun için üzgünüm. Yatma saatin değişmeyecek. Eğer yatma saatinden önceki saatleri kolaylaştırmak için yapabileceğim bir şey olursa bileyim.” Olay kapandı.

10. Kendinizi hikâyenin merkezine koymayın. Ortaokullular adı çıkmış bir şekilde benmerkezcidir ama bunun iyi bir sebebi vardır. Genç bir insanın bağımsız olma yolculuğunun önemli adımlarından bir tanesi (hedefin bu olduğunu kendinize hatırlatmanın vakti!), ebeveynlerinden *ayrı* bir şekilde kim olduklarını anlamaktır. Bir ebeveyn çocuğunun hikâyesinde ne kadar merkezde kalmaya uğraşır-

sa ergenlik öncesi çocuk ortaokulda o kadar uzaklaşmaya başlayacaktır ama çocukların güvenle büyümesine ve bağlantılı kalmasına yardım etmenin en iyi yolu onlara keşif yaptıktan sonra dönecekleri güvenli bir yer bırakmaktır. Çocuğunuzun hikâyesindeki rolünüze öncelik verirsiniz bu onlara yapay gelir. Örneğin, çocuğunuz okulda birinin ona kaba davrandığını anlatırsa ve siz, “İnsanlar canını acıttığında benim canım acıyor,” veya “Sen üzüldüğünde ben de üzüldüyorum,” diye cevaplırsanız kendinizi yardımcı ana karakter haline getirirsiniz. Niyetiniz anlayışlı olmaktır ama çocuğunuz ebeveynlerin sosyal sahnelerinde ortaya çıkmalarından hoşlanmaz. Empatinizi, “Bu kulağa acı verici geliyor. Yardım edebileceğim bir şey var mı?” gibi ifade edebilirsiniz. Sadece dinlemek de destek göstermenin mükemmel bir yoludur.

11. Mübalağa kullanmayın. Mübalağa, abartıdır veya şişirmedir ve vebaymış gibi bundan kaçmak önemlidir. Mübalağa, ebeveynler bir noktaya *fazladan* ağırlık vermek istediklerinde konuşmalara sızar. Maalesef ki abartmak durumu daha az inandırıcı göstererek tam tersi etki yaratır. Genellikle mübalağayı ebeveynler kendi çocukluklarını çocuklarının-kiyle karşılaştırdığında duyarım. Hepimiz kendi büyükanne-babalarımızın okula karda giderken yokuş çıktığına aşinayızdır, değil mi? Bunun modern denkliği, “Yani ben sosyal medya olmadan büyüdüm ve *bir şekilde* hayatta kaldım. Sen de yapabilirsin,” ifadesidir. Konu sosyal medyaya geldiğinde neye izin verip neye vermeyeceğiniz hakkında ciddi bir konuşma yapmaya çalışıyorsanız konuşma tabutuna son çiviye demin çaktınız. Tabii ki (TABİİ Kİ) çocuklarınız da ebeveynlerinin yaptığı gibi sosyal medya olmadan hayatta kalabilir. Ancak hayatta kalmak, çocuk büyütmek için oldukça düşük bir çıtadır.

Bazen ebeveynler bu tip bir şeyi duruma mizah veya şaka katacakmış gibi söyler, fakat ben bunun cömert bir değerlendirme olduğunu düşünüyorum. Böyle yorumların temelinde hafif kinaye olması hedeflendiğine inanıyorum. Yukarıdaki örnekteki *bir şekilde* ifadesi, insanların kelime-nin tam anlamıyla hâlâ sosyal medya olmadan yaşayabildiğini fark etmek için fazla aptal olduğunu anlatır gibidir. Çocuğunuzun uyum sağlama, eğlenme ve arkadaşlarıyla iletişim kurma isteği gibi gerçek hislerini küçültür. Sosyal medyanın bunların herhangi birine yardım ettiği konusuna katılmayabilirsiniz ama çocuğunuzun hisleri ne olursa olsun onlar için gerçektir. Son olarak çocuğu kontrolünün dışında olan şeyler için suçlar (ebeveynin çocukluğu veya Instagram'ın icadının zamanlaması) ve tüm bunlar, ben-merkezci bir “Neden benim sahip olmadığım herhangi bir şeye ihtiyaç duyusun?” anlamına gelir. Mübalağanın geri tepmemesine dikkat edin.

12. Uzatmayın. Hepimiz o bir şeyleri aşırı açıklayan kişiyi biliriz ve onlara bir daha asla soru sormamaya yemin ederiz. Son sözü söylemekte ısrarcı olmak benzer bir şekilde sizi dinlemesini umduğunuz kişiye yabancılaştırıcı gelir. Eğer söyleyecek bir şeyiniz daha varsa şunu deneyebilirsiniz: “Bu konuda söyleyecek birkaç şeyin daha aklımıza geleceğini hissediyorum. Bir ara ve rahatlatma molası verelim ve bu konuya birkaç gün içinde geri dönelim, ne dersin?” Sonra o düşünceyi bir yere yazın ki unutmayın.

Bunlar hazmetmesi zor şeyler, o yüzden doğrudan bir akıcılık beklemeyin. Hatta yeni bir dil konuşmayı öğrenmek gariptir ve utanç vericidir, bunun yanı sıra yerel biriyle iletişim kurmaya başladığınızda çeviride kaybolduğunuzu hissettirebilir. Başaracaksınız. Sadece vakit ve pratik gerektiriyor. Er-

geninizin dilini konuşmayı öğrenirken yıkılan konuşmalara takılmayın. Denediğiniz ve işe yaramayan günler olacak. Denemeye devam edin. Sonunda kendinizi birlikte kolaylıkla konuşurken bulacaksınız.

2. KISIM

ON DÖRT KONUŞMA

4. BÖLÜM

Ebeveyn-Çocuk İlişkisi Hakkında Konuşmak

Daha iyi konuşmalar yapmanın temeli güven kazanmak ve uyum geliştirmektir. Bu bölümde, muhtaç gözükmek riskini almadan ergenlik öncesi çocuğunuzla merak tesis etmeyi, aşırı paylaşım yapmadan hayatınız hakkındaki paylaşımın doğru miktarını belirlemeyi, ergenlik öncesi çocuğunuzun gerçekten ne öğrenmek istediğini ve içe kapanık çocukların açılmaya nasıl ikna edileceğini öğreneceksiniz.

Yürümeye yeni başlayan çocuğunuzun kucağınıza tırmandığını, yumuşak bir şekilde tombul elleriyle yüzünüzü tuttuğunu ve merakla gözlerinize baktığını hatırlıyor musunuz? On iki yaşındaki çocuğunuzun bunu hâlâ yapmasını istediğinizden değil (bu garipten de öte olurdu) ama muhtemelen küçük çocukluklarındaki saf ve dokunaklı bağınız için en azından bir kafa sallaması arıyorsunuzdur. Oradan, kahkahanızın çocuğunuzu ürküttüğü, omzuna nazikçe koyduğunuz elinizin kimyasal yanık etkisi yaptığı buraya nasıl geldiniz? Ve böyle gergin ve kopuk yaşta nasıl anlamlı konuşmalar yapacaksınız?

Kolay değil. Fakat imkânsız da değil. Ergenlik öncesi çocuğunuzla etkileşime geçmenizde yapılacak bazı küçük değişikliklerle ilişkiniz hem onların bağımsızlık ihtiyacını hem de sizin yakın kalma arzunuzu barındıracak şekilde değişebilir.

Her şeyden önce, İkinci Bölüm'de bahsettiğim yönetici asistanlığına geçiş yapmanın vakti geldi. Bu değişimin önemini ne denli vurgulasam az.

İkinci olarak şimdi ergenlik öncesi çocuğunuzla yeniden tanışma zamanı. Ebeveyn olmak dışında ilgi alanları ve yetenekleri olan gerçek bir insansınız ve ikiniz arasında yeni bir bağ yaratmak için bu ilgi alanlarını ve becerileri kullanabilirsiniz. Bu bölüm size, daha özlü konuşmalara dalmadan önce arkadaşça bir uyum inşa edecek konuşmalar başlatmak için bazı fikirler verecek.

Ebeveynlik yapmayı bırakıp çocuğunuzla arkadaş olmanızı önermiyorum, ilişkinizde birbirinizi daha olgun bir şekilde tanımanıza izin verecek önemli bir geçişe açık kalmanızı öneriyorum. Bunu düşünmenin bir yolu, öğrenci öğretmen ilişkisinin zamanla nasıl değiştiğini düşünmektir. Bir anaokulu öğretmenin öğrencileriyle, bir lise öğretmenin öğrencileriyle olan ilişkisinden çok daha farklı bir ilişki vardır. İkisi de öğrencileriyle yakın arkadaş olmamalıdır ama ilişkinin sınırları biraz rahatlar. Daha büyük yaştaki öğrencilerle çalışmak, öğretmenlere kişisel ilgi alanlarından, mizah, insanlık ve hatta kusurlardan daha çok paylaşma fırsatları verir. Böyle yaparak öğrencilerinin kırılğan olabileceği alanlar yaratırlar ve en güçlü öğrenim bu alanlarda gerçekleşir.

Evrilen Aile Demokrasisi

Bazılarınız o Fransız ebeveynliği tutturdu: Çocuklarınız David Bowie ve Beatles dinleyerek büyüdü, sizinle leziz köri

yemekleri ve acılı ton balığı ruloları eşliğinde akşam yemeği yedi, güncel olaylar hakkında arkadaşlarınızla konuşurken kibarca sizi dinledi ve sizin ilgi alanlarınıza yöneldi. Çoğumuz çocuk sahibi olmadan önce bu tip bir hayatı düşledik ama işler öyle gitmedi. Bu muhtemelen, çocuğunuzun otuz dakikalık bekleme süresinin yirmi dokuzunda şikâyet ettiği ve sonra yirmi dolarlık peynirli makarnayı *sırf üstünde ekmek kırantısı var diye* yemeyi reddettiği, tüm arkadaşlarınızın bayıldığı o yeni restorani nihayet deneme şansı bulduğunuz gecedan sonra başladı. Tam o sırada sadece onların ihtiyaçlarına boyun eğmenin ve kendinizinkileri bir kenara koymanın daha az acılı olduğunu fark ettiniz. Sonra bir gün kendinizi üstünüz kraker tozuyla dolu, tekrar tekrar Kidz Bop mırıldanırken buldunuz.

Tiranlık çağı ortaokulda bitmelidir. Bugün ailenizin demokrasiye giden yürüyüşü başlasın. Bunun iki beklenmedik faydasını göreceksiniz: Öncelikle ergenlik öncesi çocuğunuz başkalarıyla barışçıl bir şekilde var olmayı öğrenecek, iyi bir misafir olacak ve daha geniş skalada bir deneyimi benimseyecek. İkinci olarak ergenlik öncesi çocuğunuz dünyanın merkezi olmadığını anladığında öfkelenmeyecek veya içermeyecek. *Rahatlayacak*. Genç ergenler bu rahatlamayı hissettiğinde size daha da çok açılacak. Açıklayayım.

Çocuklar Sizin Onlara Bağlı Olmanızı Değil, Onları Merak Etmenizi İster

Ortaokullular için liderlik yaz kampımdaki bir kız olan Laney, okulundaki çoğu çocuğun ondan hoşlanmadığına inandığını söyledi. Yaşıtlarıyla olan deneyimleri ve etkileşimlerinin onu nasıl ezik gibi hissettirdiği hakkında konuştuk. Geçen sene okulda çok yalnız hissediyordu. Laney'ye ebeveynlerinin onu başka bir okula geçirmeyi düşünüp düşünmediğini sordum

ve durumdan haberdar olmadıklarını söyledi. Nedenini sorduğumda, “Annem çok üzülürdü. Çok ağlardı. Onu daha da kötü hissettirmek istemiyorum,” dedi. Biraz daha konuştuğumuzda, Laney’nin annesinin onun en büyük hayranı olduğunu, kendisinin az arkadaşı olduğunu, evliliğinin kötü bittiğini ve Laney’nin sevildiğini hissetmesinin ve mutluluğu bulmasının *onun üzerinden* gerçekleşmesine dair derin bir ihtiyaç duyduğunu öğrendim. En azından olaylar Laney’nin gördüğü kadarıyla böyleydi. Burada önemli olan da bu.

Ergenlik öncesi çocuğunuz sizin hobileri, ilgi alanları ve arkadaşları olan, bağımsız, memnun biri olduğunuzu bilmek ister. Onlar bunu bildiğinde, hayatlarında neler olup bittiğini sizinle paylaşmanın, kendilerinininkine ek olarak sizin duygusal tepkinizi omuzlamanın fazladan yükünden korkmadan güvenli bir şey olduğunu anlarlar. Başlarına ne gelirse gelsin, üstesinden gelmek için yeterince güçlü olduğunuzu bilmek, çocuklarınıza bu çalkantılı yıllarda güçlü bir emniyet hissi verir.

Küçük Şeyler En Büyük Önemi Taşır

En faydalı konuşmalar her zaman bir aydınlanmayla bitmez veya öğretici bir an içermez. Birbiriniz hakkında basit bir merak uyandırmaktan başka bir amaç taşımayarak makara yapmak da aynı derecede önemlidir. Yakınlaşmak, günlük hayatınızdan veya çocuğunuzun bilmeyebileceği geçmişinizden küçük parçalar paylaşarak gelişir. Gün içerisinde birlikte olmadığınız kısmın en iyi yanı nedir? Hangi şarkı sizin için en güçlü anıları geri getiriyor? Hangi kitap sizde büyük etki bıraktı? Ergenlik öncesi çocuğunuz da sizin eksikliklerinizi ve zayıflıklarınızı bilmekten fayda görecektir. Kusurlarınız neler? Sizi ne gerer? En son ne zaman korktunuz? Havalı gözükmek için veya çocuğunuzla daha çok eğlenmek için

kendinizle alakalı daha çok şey paylaşmanızı önermiyorum ki, ikisi de hoş yan etkiler olabilir. Çocuğunuz kim olduğunuz hakkında daha çok şey bilmeye hazırdır ve ilişkinizin bu yönde gelişmesine izin vererek kendinizi gelecekteki daha karmaşık ergenlik yılları boyunca güvenilebilen biri olarak tanıtacaksınız. Bu bağın asıl amacı budur.

Çocuğunuz kim olduğunuz hakkında daha çok şey bilmeye hazırdır ve ilişkinizin bu yönde gelişmesine izin vererek kendinizi gelecekteki daha karmaşık ergenlik yılları boyunca güvenilebilen biri olarak tanıtacaksınız.

Aşırı Paylaşım Yapmamaya Dikkat Edin

Belki de açılmaya ve daha olgun konuşmalar yapmaya hazırsınızdır ama oyunun bu aşamasında neyin uygun olduğu hakkında kararsız olduğunuzdan çekiniyorsunuzdur. Paylaşmanın ne zaman *aşırı* paylaşım olduğunu nasıl bileceksiniz? Durmayan gevezelik akınlarını azaltmak için ilkokul öğretmenlerinin kullandığı bir numara aklıma geliyor: Çocuklarına gevezelik etmek ve söylemek arasındaki farkı şöyle anlatıyorlar: “Eğer birinin başını belaya sokmak için şikâyet ediyorsan bu gevezeliktir. Eğer birinin canını acıtmasını önlemek için şikâyet ediyorsan bu söylemektir.” Söylemek faydalıdır. Gevezelik değildir. Konu ergenlik öncesi çocuğunuzla daha kişisel bir ilişki kurmaya geldiğinde, benzer bir motivasyonu inceleyebilirsiniz. Eğer bir bağ kurmak veya çocuğunuza kendi seçimleri hakkında daha bilgilenmiş bir şekilde karar almalarına yardım edecek nötr bilgiler vermek için paylaşım yapıyorsanız devam edin. Eğer ergenlik öncesi çocuğunuzun kararlarını değiştirmek (örneğin çocuğunuzu

etkilemek, korkutmak veya manipüle etmek) için duygu kullanma çabasıyla paylaşım yapıyorsanız geri çekilin. Aşağıdaki liste, paylaşım yapmamanız gereken yerleri anlamanızı sağlayacak.

Korkutmak için paylaşmayın. “Ben lisedeyken bir defasında o kadar içmiştim ki bayılmıştım ve kendi kusmuğumda bir yabancının bahçesinde uyanmıştım, o yüzden sana dikkatli olman gerektiğini söylüyorum. Benim yaptığım hatayı sen yapma.” Bu yaklaşımı kullanan ebeveynler riayete o kadar muhtaçtır ki travmanın kötü muhakemeden geldiğini birinci elden bilirler. Çocukların, ebeveynlerinin kötü seçimler yaptığını bilirlerse güvenli seçimler yapmaya daha meyilli olacağını düşünürler ama aslında bunun ya çok az etkisi vardır ya da geri teper. Ergeniniz hatalarınızı önemsiz göstermeye meyillidir ve sizin hakkınızda topladıkları diğer kanıtlarla birlikte değerlendirir. “Evet ama bu bir şey değil. Hayatın falan mahvolmadı.” Dahası, ergenler ebeveynleri gibi olduklarına inanmaz. Hikâyenizi dinleyip, “Bu benim başıma asla gelmezdi çünkü ben senden çok farklıyım,” diye düşünmeye daha meyillilerdir.

Etkilemek için paylaşmayın. “Bir defasında arkadaşlarım ve ben ormanda büyük bir parti vermiştik ve polis gelmişti, ben de bir hafta cezalandırılmıştım!” Bak, ben de senin gibiyim! Ben sadece vergileri umursayan bir muhasebeci değilim. Eskiden havalıydım ve bu hikâyeden anlayabileceğin gibi hâlâ da biraz öyleyim! Ebeveynler böyle şeyleri özel bir poker oyununa girmeye çalışır gibi paylaşır. Ergenlerin yetişkinler bakmadığında yaptığı şeyleri birinci elden bildiğinizi kanıtlayarak zor konular hakkında bir konuşmaya girme hakkı kazanmanıza gerek yok.

Manipüle etmek için paylaşmayın. “Babana neden bu kadar kızdığımı bilmek istiyor musun? Neden gidip güvenime ihanet etmek için ne yaptığını ona sormuyorsun? Sandığın gibi iyi bir insan değil.” Sırf iyi gözükeceksiniz diye başka birini kötü göstermek için kişisel bir şeyi *asla* paylaşmayın. İyi gözükmeyeceksiniz. Değersiz gözükeceksiniz.

Aşırı kişisel, tarihi bir bilgiyi paylaşmayın. Popüler *Girlogy.com* sağlık eğitimi programının kurucuları Melisa Holmes ve Trish Hutchison, çocukların kendi mahremiyetleri hakkında iyi kararlar almak için ebeveynlerinin cinsel tarihini bilmelerine gerek olmadığını söyler. Bir çocuk, “Sen ilk defa _____ kaç yaşındaydın?” diye sorabilir ama Holmes ve Hutchison en iyi yanıtın, “Benim işim, senin kendin için en iyi kararları vermene yardımcı olmak ve kararların, başkalarının yapmış olduğu seçimlerden etkilenmemeli,” olduğunda hemfikir. Kişisel bilgi paylaşmak bir çocuğun karar verişini açığa kavuşturmaktansa düşüncelerini bulandırmaya daha meyillidir.

Peki Ne Paylaşmalıyım?

Riskli davranışlar hakkında gerçekleri paylaşın. Konu çocuğunuzu güvende tutmaya geldiğinde, kendi hatalarınız hakkındaki kişisel anekdotlar yetmez. Bunları yetişkinliklerine saklayın. Veri ve araştırma olduğu kadar terapötik tavsiyeler de paylaşmak için müthiştir. Ergenlik öncesi çocuğunuz altıncı sınıfa geçtiğinde, *her* konuda klinik bilgi için güvenilir bir ansiklopedi hizmeti vermeye hazır olmalısınız. Endişelenmeyin, her şeyi bilmek zorunda değilsiniz ama cevap bulmaya ve bulduğunuzda geribildirmeye istekli olmalısınız.

Çocuğunuz duymak istediğinde duygusal zorluklar hakkındaki kişisel deneyimlerinizi paylaşın. Hazır olduklarını nasıl bileceksiniz? Sorun. Çocuğunuz bir ayrılıkla mücadele ediyorsa, “Benzer bir şey yaşadığım zamanı anlatmamın sana yardımı dokunur mu?” diye sorun.

Karar verişinizi paylaşın. İnsanların iyi karar vermek için yaptıkları birçok yöntemi düşünün ve eksiler-artılar listesi, geribildirim istemek, dua etmek/meditasyon yapmak/ses-sizce düşünmek, araştırma yapmak, görselleştirmek, günlük yazmak ve hatta yazı tura atmak gibi çeşitli yaklaşımlardan en sevdiklerini keşfetmesine yardım edin. Kararı değil, süreci paylaşın.

Hislerinizi paylaşın. Ergenlik öncesi çocuğunuzun *ne yaşadığınız* hakkında nasıl hissettiğinizi bilmesine izin vermek faydalıdır (onların yaşadığı şey hakkında nasıl hissettiğinizi pek değildir). Gelecek bir aile toplantısı için stresli misiniz? Siyasi bir mesele hakkında endişeli misiniz? Bir meslektaşını mı kıskanıyorsunuz? Çocuğunuz sizin sırdaşınız değildir ama tüm karmaşık duygularınızı onlardan saklamanıza gerek yok. Duygusal hayatınızda kendinizi yönlendirmenizi görmekten ve olumsuz hislerle başa çıkmanıza ve olumluları benimsemenize neyin yardım ettiğini öğrenmekten fayda göreceklerdir.

Değerlerinizi paylaşın. Genç ergenlerin, ebeveynlerinin değerlerini sorgulaması nadir değildir. Onlarla bu konuda ne kadar mücadele ederseniz o kadar itiraz ederler ama aynı önemi ergenlik öncesi çocuğunuza yansıtmadan değerlerinizin sizin için *neden* önemli olduğunu paylaşırsanız inançlarınıza saygı duymak sözkonusu olduğunda anlayışlarını kazanmanız daha muhtemeldir. “Artık çoğu insanın teşekkür

kartı yazmadığını biliyorum ama minnettarlığın mutluluğun anahtarı olduğuna inanıyorum ve umarım, gayretim başka insanların iyiliğini ne kadar takdir ettiğimi gösteriyordur.”

Anılarınızı paylaşın. Kendi ergenliğinizin müstehcen veya zorba ayrıntılarını paylaşmanızı önermesem de ergenlik ilişkilerinizin, maceralarınızın ve deneyimlerinizin hikâyelerini paylaşmanın bağlantı kurmanın tatlı bir yolu olduğunu düşünüyorum. Hangi anıların paylaşmaya uygun olduğunu nasıl bileceksiniz? İnsanların çocuklara nasıl, “Büyükanne-nin veya öğretmeninin görmesini istemeyeceği hiçbir şeyi internette paylaşma,” dediğini bilir misiniz? Aynı şekilde ebeveynlere yeni bir iş arkadaşı veya yeni bir tanıdıkla paylaşmayacakları özel hikâyeleri, ergenlik öncesi çocuklarıyla paylaşmamalarını öneririm.

Günlük şeyleri paylaşın. Yakınlığın birbirleri hakkında başkalarının bilmediği küçük şeyleri bilerek örülme şekli genelde böyle değil midir? Gününüzün dakika dakika sahneleri üzerine çene çalmadan birbirinizle paylaşacağınız birkaç kişisel an seçin. İşe giderken neyi fark ettiniz? Bir internet yayınında komik bir hikâye mi duydunuz? Öğlen yemeğinde ne yediniz? İlk bakışta ne kadar sıkıcı veya anlamsız gözükürlerse gözüksünler, ailenize o başınıza gelenlerden birkaç ayrıntı anlatmak önemlidir.

Ben O Yoldayım Ama Çocuğum Yoldan Atladı

Okurlardan birçoğunuz bir koroya vaaz veriyormuşum gibi hissediyordur. Ergenlik öncesi çocuğunuzla konuşmayı çok isterdiniz ama aldığınız tek şey, “Tamam”, “İyi” ve “Bitti mi?” Daha önce de söyledim, şimdi de söyleyeceğim: Bu uzun bir oyundur.

Muhtaç görünmeden açık ve anlayışlı görünmek bir sanattır. Ne kadar çok pratik yaparsanız ergenlik öncesi çocuğunuzu küçük şeyler hakkında konuşmak için rahat biri olduğunuza o kadar ikna edersiniz. Bazı vakalarda bunun yıllar alabileceğini bilin. Çocuğunuz hemen inanmazsa çıldırmayın. Sadece plana sadık kalın. İstikrar, güven kazanmak için esastır.

Her bölümde size bir konuya genel bir bakış ve sonra o konuda bir konuşmanın genç ergeninizle nasıl gidebileceğini gösteren bir iki örnek vereceğim. Bu bölümde, olabilecek her konuşma için zemin hazırlıyoruz; o yüzden aşağıdaki örnek biraz farklı. BRIEF akronimi hiç bu kadar geçerli olmamıştı. Hemen girip çıkabileceğinizi gösterdiğinizde bu, çocuğunun üzerinden baskıyı alır ve onlar da açılmaya daha meyilli olur. Ergenlik öncesi çocuğunuzla, evrilen ebeveyn-çocuk ilişkinizden nasıl bahsedebileceğinize bakalım.

Barişçıl Bir Şekilde Başlayın

Ebeveyn: *Baksana, sana bugün okuduğum bir şeyden bahsetmek istiyorum. İki dakikan var mı?*

Çocuk: *Evet.*

Ebeveyn: *Harika! Ebeveynler ve ergenlik öncesi çocuklar hakkında okuduğum kitaptaydı.*

Çocuk: *Tamam. [Göz devirmesine dikkat.]*

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Ebeveyn: *İlgilenmediğin bir kitap olduğunu biliyorum ama bana nihayetinde hayatını kolaylaştıracak bazı fikirler veriyor; o yüzden belki bu biraz daha ilginç kılar.*

Çocuk: *Bana yeni bir telefon almanı mı yazıyor?*

Ebeveyn: *Ha?! Hayır... öyle değil. Ama daha bitirmedim!*

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

[Esneklik esastır, sürekli söylerim ve bu kısa konuşma için soru sormanız gerektiğini düşünmüyorum. Bu adımı geçin.]

Duyduğunuzu Tekrarlayın

[Soru sormayı geçtiğiniz için herhangi bir şeyi tekrarlamana da da gerek yok. Bu örnek kısacık.]

Geribildirim

Ebeveyn: *Şimdi, okuduğum ilginç şey şuydu, senin yaşından itibaren ilişkimiz değişmeye başlayacak. Sen genç bir yetişkine dönüşüyorsun; o yüzden konuşmalarımız sana ne yapacağını söylememden daha çok birlikte seçimlerini konuşmak hakkında olmaya başlayacak. Benim işim dinlemek, sağlığın ve mutluluğun için en iyi kararları vermene yardım etmek. Senin için bana hayatında neler olduğunu anlatmak ki seni destekleyebileyim. Bu kulağa iyi geliyor mu? Sana ne yapacağını daha az söyleyeceğim ve birlikte kararlar hakkında daha çok konuşacağız.*

Çocuk: Evet, çıkarın ne bundan?

Ebeveyn: *Bunu sormak çok akıllıca. Bir çıkar yok ama belirtilmesi gereken önemli bir nokta var. Konu doğrudan güvenliğinin olduğunda yetkili hâlâ benim. Seni kalıcı bir tehlikeye sokabilecek herhangi bir hata yapmadığından emin olmam lazım. Fakat arkadaşlardan okul ödevlerine ve aradaki başka şeyleri anlamaya çalışmak sözkonusu olduğunda, ben senin destek personelinim... yönetici asistanım. Bazen seni gururlandıracak seçimler, bazen de seni pişmanlıkla bırakacak seçimler yapacağını biliyorum. Bu normal. Bu sürekli mükemmel seçimler yapmanla alakalı değil. İçine en çok sinen seçimi yapmanla alakalı ve sen hepsini düşünürken burada olacağım. Sadece beni haberdar et ki ihtiyacın olan şekilde yardım edebileyim.*

Basitçe böyle. Hemfikir olabilmemiz için paylaşmak istedim. Şimdi ben biraz çalışacağım ama takılmak ya da bir şeyler almaya gitmek istersen otuz dakikaya müsait olacağım.

Şansınız varsa ergenlik öncesi çocuğunuz okumuş olduğunuz şey, beklentiler vb. hakkında konuşmak isteyecektir. Bu örnek gelecekteki konuşmalar için harika bir plandır çünkü çocuklar, beklentileriniz övgü ile ifade edildiğinde beklentilerinizin seviyesine yükselmek ister. “Vay, artık genç bir yetişkinsin ve şimdi birbirimizle olgun bir şekilde konuşabiliriz,” demek, “Eğer bir yetişkin gibi davranılmak istiyorsan bana o şekilde konuşmaya başla,” demekten çok daha ilham vericidir.

Çocuğunuzla Eğlenceli Şeyler Hakkında Konuşmaya Başlama Yöntemleri

Ne kadar az detaylı yönetim yaparsanız (yapılacaklar listesini tamamlamak, son teslim tarihlerini gözetmek, arkadaşlarla sosyal toplanmaları ayarlamak) ergenlik öncesi çocuğunuzla ilişkinizin dönüşmesi için o kadar çok yer açılır. Çocuğunuzun yapması gereken şeylerle daha az ilgilenmeyi ve çocuğunuzun ne düşündüğünü daha çok merak etmeyi seçerek yalnızca günlük görevlerinizin taleplerinden daha çok kendinizi paylaşabilirsiniz. Çocuğunuzun görev uzmanı halinizin dışında kim olduğunuzla ilgilenmeye başlamasının yöntemi budur.

Aşağıda çocuğunuzla kolay, eğlenceli, hızlı sohbetler etmek için kullanabileceğiniz soru/konuşma yönlendirmelerinin bir listesi var. Bu sorular, kitabın sonunda tekrarlanmıştır. Bu soruların çoğu sizin çocuğunuza sormanız için olsa da

bu sorulardan bazılarının onların size sorması için olması bu yüzdendir. Yine de başkaları iki yönlü gidebilir: Siz veya çocuğunuz bunları birbirinize sorabilirsiniz.

Sırf eğlenmek için olan sorulara (“küçük sohbet”) ek olarak tercihler hakkında da bir bölümü dahil ettim. Çocuğunuz küçükken kriz zamanlarını sıkı sarılmalarla veya gülmeli komedi rutinleriyle sonlandırmış olabilirsiniz ama iki yaklaşımdan herhangi birini şimdi kullanırsanız ergenlik öncesi çocuğunuzu derin öfke nöbetlerine veya utanç içerisine sokabilirsiniz. Siz değişen ebeveyn-çocuk dinamiğine hazırlanırken çatışmalar, duygular, beklentiler ve ergenlik boyunca muhtemel havailik kaynakları konusunda tercihleri düzenlemek faydalı olacaktır.

Ergenlik öncesi çocuğunuz/genç ergeniniz bu şekilde bağlantı kurmaya çalışmanıza alışık değilse, “Bu aptalca,” diyebilir veya içine kapanabilir. Bu olursa endişelenmeyin. Sadece, “Evet, farklı, değil mi? Sadece fikrini duymaktan hoşlanıyorum. Eğer aklına bir şey gelirse buralarda olacağım,” gibi zorlayıcı olmayan bir şey söyleyin. Sonra gidip hoşunuza giden bir şey yapın. Şanslıysanız şok ve şüphe geçtikten sonra daha iyi bir tepki alacaksınız.

Küçük Sohbet

Ebeveyn Çocuğa

- Yaşadığımız yer düşünülürse sence ilk işin ne olacak?
- Yeni bir öğrenciye okulunun turunu yapıyor olsaydın okulun hangi tarafı onu etkilerdi ve hangi tarafını doğrucaca geçerdin?
- Arkadaşların evimize gelmekten neden hoşlanıyor ve sen neden onlarınkine gitmekten hoşlanıyorsun?

- Öğle yemeği sırasında hangi şarkı hoparlörden gelse çoğu çocuğu coşturur?

Çocuk Ebeveyne

- İlk işin neydi? En kötü işin neydi?
- Lisede en sevdiğin ders neydi? Ve/veya hangi bölümden mezunsun ve bunu neden seçtin?
- Ben doğmadan önce yaptığın havalı şey neydi?
- Ebeveynlerinin daha iyi yapabileceği şey neydi? Neyi iyi yaptılar?

Ebeveyn Çocuğa ve Çocuk Ebeveyne

- Ailemiz dışında biriyle vakit geçirebilsen bu kim olurdu?
- Seni güldürmemesi gerekip güldüren şey nedir?
- Ailemizde en iyi olduğun şey ne?
- Yarın sıfır sorumlulukla aniden boş olduğun bir gün olsaydı ne yapardın?
- En sevmediğin ev işi hangisi?
- Yakın zamanda televizyonda gördüğün ya da bir kitapta okuduğun en korkunç şey neydi?
- Evimizle alakalı belki de yalnızca senin bildiğin şey ne?
- Şehrimizde bir şeyi tekrar tasarlayabilsen neyi değiştirirdin?
- İnsanlar seni hangi ünlüye benzetir?
- Bir yarışma kazansaydın ve gizemli bir ünlüyle tanışabilseydin kim olmasını isterdin? Kim olmamasını umardın?
- Ailemiz dışında vakit geçirdiğin insanları düşün. Birini seçecek olsaydın bu kim olurdu ve neden?

Tercihler

- Başına iyi bir şey geldiğinde çok mu, yoksa az mı ilgi isterdin? Bu nerede olduğuna bağlı olarak değişir mi?

- Üzgün olduğunda gelip arada bakmamı mı istersin, yoksa seni yalnız mı bırakayım?
- Zor bir gün geçirdiğinde bunu kolaylaştıracak ne yapabilirim?
- Yapmış olduğun bir şeyi takdir ettiğimde bunu sana nasıl göstermemi istersin? Sarılmak, bir beşlik çakmak, güzel bir mesaj atmak, iltifat etmek mi veya pahalı bir hediye ve lüks bir tatil mi?
- Seni övmek istediğimde kime söyleyebilirim? Sadece aile mi, bazı arkadaşlar mı, sosyal medyada tüm dünya mı?
- Tartıştığımızda bunu hemen konuşmak mı istersin, yoksa sonra mı? Ne kadar sonra?
- Senden bir şey yapmanı istediğimde bunu sana söylememi mi, yoksa yazmamı mı istersin?
- Bir sorun hakkında konuşmamız gerektiğinde bunu kendi odanda mı, benim odamda mı, arabada mı, yoksa başka bir yerde mi yapmak istersin?
- Arkadaşların eve geldiğinde onlarla ne kadar süre konuşmamı istersin?

Konuşma Yıkıcılar

“Beni sevmiyorsan güzel. Bu benim işimi yaptığımı anlamına geliyor.” “Kaba Ebeveyn” onur nişanesini dikkatli düşünün. İyi ebeveynlik, çocuğunuzla anlaşmazlık içinde olmakla aynı şey değildir. Ergenlik öncesi çocuğunuz bazen sınır koyduğunuzda sizin kaba olduğunuzu düşünecektir. Evet, bu olduğunda diğer ebeveynlerle gülerek dayanışma içerisine girmek iyi hissettirir. Sadece Kaba Ebeveyn klişesine çocuğunuzla mutlu bir ilişkinin bir kenara bırakılması raddesine kadar kanmayın. Kaba olmaktan gurur duymayarak adil ve sağlam bir şekilde sınır koymak, ergenlik öncesi çocuğunuza aynı şeyin hayatın daha sonraki zamanlarında arkadaşlarına,

işverenlerine ve romantik partnerlerine nasıl yapılacağını göstermenin iyi bir yoludur.

“Sözün özü, buradaki ders...” Ders öğretme dürtüsüne karşı koyun. Siz ve çocuğunuz birbirinizle daha çok paylaştıkça anekdotlarına onları geliştirecek yollarla tepki vermek cazip gelebilir. Son zamanlarda ailem önemli bir spor etkinliğine katıldı. Kocam ve ben kocamın ofisinin beş sokak ötesine park etmişken çocuklar stadyumun yanına park etti. Etkinlikten sonra, çocuklar hareket edebilmek için bir buçuk saat boyunca yeraltında araba sırası bekledi. Klostrofobik ve tedirgin hissettiler. Çocuklara acıyan ama kriz zamanında onlara nasıl yardım edeceğini bilmeyen kocam yalnızca bunun bir sonraki seferde olmasını önlemenin yollarını önerebildi. “Buradan öğrenilecek ders, etkinliğe yakın bir yere asla park etmemektir çünkü sonrası korkunçtur.” Fazla söze gerek yok, çocuklarımız problemlerinin ortasında ders dinlemekten hoşnut değildi. Unutmayın, tecrübe en iyi öğretmendir. Yalnızca dinlemeniz ve derdi paylaşmak gerekir.

Aceleniz mi Var? İşte Hızlandırılmış Kursunuz

- Çocuğunuzla olan ilişkiniz, ergenliğin ilk yıllarında olgunlaşmalıdır ve daima öğretici anlar olmayan, basit ve kaygısız konuşmalara yer açmak faydalı olacaktır. Karşılıklı saygı için iyi bir yöntem, keyifli konuşmalara öncelik vermektir.
- Ergenlik öncesi çocuğunuz, eğer ilişkinizin evrilmesi için ikinizin de beklentiye girme yöntemlerini açıklarsanız bağlantı kurma girişimlerinize daha duyarlı olacaktır.
- Çocuğunuz büyüdükçe duyguların, çatışmaların üstesinden gelmek ve problem çözmek için tercihleri dönemsel olarak değişecektir. Bunların üstesinden nasıl geleceğiniz hakkında çocuğunuzla konuşun.

- Paylaşmak harikadır ama aşırı paylaşım yapmayın. Kişisel değerlerinizi, kendi tecrübeleriniz (ama onlarınki değil) hakkındaki hislerinizi, sağlık konularında aksi kanıtlanamaz gerçekleri, ilginç hatıraları ve günlük hayatınızın görme şansı bulamadıkları küçük parçalarını paylaşın. Etkileyici, korkutucu veya manipüle edici olmak için yapıyorsanız paylaşmaktan kaçının. Kendi ergenliğiniz hakkında bir patrona veya yeni tanıdığınız birine anlatmayacağınız kişisel hikâyeleri çocuğunuza anlatırsanız *aşırı* paylaştığınızı anlayacaksınız.
- Çocuğunuzla olan bu yeni ilişkide hemen bir tatmin beklemeyin. Çocuğunuz uzun bir dönem boyunca aşamalı olarak açılacak. Rotada kalın. Yatırımını yaptığınız zamana ve sabra değecek.

5. BÖLÜM

Bağımsızlık Hakkında Konuşmak

Bu bölümde, neden bağımsızlığın sandığımız gibi görünmediğini ve bağımsız olmak hakkındaki konuşmaların çocukların özerkliği pratik ettiği iki temel yöntemi tanıyarak, hataları kabul ederek, daha fazla bağımsızlık için köşe taşları döşeyerek ve aşırı özgürlüğe (zaman zaman) "hayır" diyerek nasıl yapılacağını öğreneceksiniz.

Çocuğunuzun yürümeyi öğrendiği zamanı hatırlıyor musunuz? Çok fazla düştü, bir şeyleri yere düşürdü, ağladı, canı acıdı, mızımızlandı ve siz *onları neşelendirmeye devam ettiniz!* Ergenlik öncesi çocuğunuzun bağımsız olmak için sizden uzaklaşma girişimlerine aynı hevesi gösterebilirseniz, en azından sizi arkada bırakırken ona arka çıkarsanız ve düştüğünde önemsiz gibi gösterirseniz kendinize sonraki on sene de küçük bir parça akıl sağlığı bırakmış olursunuz.

Ancak bazen istediğimizi yapan ve istediğimizde bizimle evde kalan uyumlu çocuklar isteriz çünkü bir çocuğun ba-

ğımsız olmasına izin vermek zor, sinir bozucu bir iştir. Zihinlerimizde bağımsız genç ergenleri kendi çamaşırlarını yıkayan, yarı zamanlı bir işte para kazanan ve kendine yemek yapan kişiler olarak hayal ederiz. Gerçek ise, eve gelme saati hakkında sizinle tartışmaları, Netflix'te yetişkin dizileri izlemeleri, arkadaşlarının yaptıklarını kopyalamaları ve eleştirel bakışlarınızdan kaçmaları gibi görünebilir.

Ebeveynler *olgun* bağımsızlığın karşılığında çok önce genç bir ergenin hayatında bağımsızlığın nasıl kendini gösterdiğine gerçekçi bir şekilde baktığında, güvenli olmayan risk almayı mantıklı ve gelişimsel olarak uygun bağımsızlıktan ayırabilir. Ortaokul çocuklara muhtemel tehlikelerin yeni bir dünyasını açar ve ebeveynler sıklıkla tehlike ihtimalini çocuklarının özerkliğini sıkıştırarak, temelde dünyalarını küçülterek tepki verir.

Maalesef ki çocuklara bağımsızlıklarını test etme şansını vermediğimizde, onlardan pratik yapma fırsatını esirgemiş oluruz ve pratik, olgunluğa götüren şeydir. Bağımsız düşünmeye ve problem çözmeye adım adım maruz kalan çocuklar durumların güvenliğini ölçmeyi, insanların niyetlerini anlamayı, içgüdülerini dinlemeyi ve mutlu olmak için başkalarına dayanmaktansa kendi kendilerinin arkadaşı olmayı öğrenir. Ortaokulda bir çocuğun dünyasını açmanın mantıklı yöntemleri hakkında konuşmalar yapmak çocukları ergenlik boyunca daha güvende tutar.

Denemenin Başarısızlık Anlamına Geldiğini Kabullenin

Ben beşinci sınıftayken ailem Boston banliyösünde oturuyordu. Bir cumartesi günü, ebeveynlerim gezmek için o gün şehre gideceğimizi duyurdu ve hazırlanmamızı söyledi. Evde tek başına kalmak için yeterince büyük olduğum konusun-

da ayak diredim. “Bütün gün dışarıda olacağımızı biliyorsun, değil mi?” diye sordular. Ses tonlarında yalnızca kararımı güçlendiren şüpheyi duyabiliyordum. İyi olacağıma söz verdim ve şehirde dolanırken ne kadar çok *sıkılacağımın* altını çizdim. Gittiklerinde hiçbir şeye ihtiyacımın olmayacağına yemin ettim.

Ancak ebeveynlerim evden gittikten yaklaşık bir saat sonra bana bir korku dalgası çarptı. Özellikle bir şeyin sebep olup olmadığını hatırlayamıyorum ama korkunç bir şekilde yalnız hissettim.

Ebeveynlerim gittikten bir saat on dakika sonra kendimi gözlerim yaşlı ve titrer bir şekilde karnımın çok ağrıdığını ileri sürerek komşunun kapısının önünde buldum. Bu sadece bana bakacak birini bulmak için kullandığım numaraydı. Altı yaşın altında dört çocuğu olan nazik komşum beni içeri davet etti. Kendime geldikten sonra bana zencefilli gazoz ikram etti. Evet, üç yaşındaki bir çocuğun alıştırma bardağından komşunuzun tuvaletinde ishal nöbetleri arasında sek zencefilli gazoz içerek erken yetişkinliğe girişinizi asla unutmazsınız. (Hüzünlü bir trombon müziği duyulur.)

Ebeveynlerim bana kendi başıma olma fırsatı vermeye bundan uzun bir süre sonra daha gönülsüzdü, çünkü ben hazır olduğumdan emin olsam da, aslında değildim. O gün kesinlikle başarısız olduğumu hissettim ama geriye dönüp baktığımda hem bağımsızlığımı kanıtlarken hem de boyumdan büyük bir işe kalkıştığımı fark ettiğimde yardım isterken yapmam gereken şeyi yaptığımı görebiliyorum. Bir yetişkin olarak küçük Michelle’e hakkını verebilirim ve bunu bir tür başarı olarak görebilirim ama on iki yaşındaki kendim bunu bir yenilgi addetti.

Ne zaman daha fazla özgürlük vereceğini bilmek zordur. Büyümenin birçok tarafı gibi, kendine yetmek doğrusal değildir. Ergenlik öncesi çocuğunuz bir gün o kadar olgun durur ki vergilerinizi hesaplamaları için onlara güvenirsiniz ve

ertesi gün akşam yemeğindeki balık yüzünden açıklanamaz bir öfke nöbeti geçirir. İki adım ileri, bir adım geri.

Bağımsızlığa giden yolda birçok çukur olacak. Sizin işiniz, ergenlik öncesi çocuğunuzun bunları önlemesine yardım etmek değil, lastikleri patladığında nasıl lastik değiştireceğini öğretmektir.

İki Tip Bağımsızlık

Çocukların ilkokuldan sonra iki temel şekilde bağımsızlıklarını kanıtladıklarını görüyorum: 1) Ailelerinden kendilerini izole etmek ve 2) dünyayı keşfetmek için kendilerini ailelerinden ayırmak. Bunların ikisi de ebeveynlerde büyük miktarda endişeye sebep olur.

Çocuğunuzla bağımsızlık hakkında konuşmanıza yardım etmeden önce, ilk olarak izolasyon karşısında biraz anlayış sağlamak yardım edebilir; böylelikle neyin normal ve güvenli olduğuna, daha çok endişelenmeniz gerekip gerekmediğine dair bir algınız olur.

İzolasyon Yoluyla Bağımsızlık

Ergenlik öncesi çocuklar neden zamanlarının muazzam bir miktarını odalarında geçirir? Neden aile film veya oyun gecesine katılmayı (bilerek) bırakır? Neden aile akşam yemekleri çocuğunuz hemen odalarına kaçsın diye bitiş çizgisine giden zamanlı bir yarış gibi hissettirir? Eskiden yakındınız ama bugünlerde muhtemelen çocuğunuz tarafından yokmuş gibi davranıldığınızı hissediyorsunuz.

Endişelenmeyin. Olay sizde değil. Onlarda.

Ergenlerin kozalanma ihtiyacı vardır. Kozalanma, garip ve merak uyandıran bir ismi olan toplumsal trend analisti Faith Popcorn tarafından 1980'lerin başında adlandırılmış bir terimdir. Popcorn kozalanmayı "dışarısı fazla zor ve korkutu-

cu geldiği zamanki içeride kalma dürtüsü” olarak tanımlar. Lügatimize girdi gireli ergenleri ve odalarıyla olan ilişkilerini tanımlamak için düzenli olarak kullanılmıştır.

Ergenlik öncesi çocuklar ve ergenler kozalanır çünkü hayatlarındaki çoğu şeyin –vücutları, beyinleri, duyguları, arkadaşları ve hatta kendilik algıları– değiştiği bir zamanda, odalar güvenli limanlardır. Orada herhangi bir şey veya her şey hakkında bıkana kadar düşünebilirler veya bunları bir kenara atıp meşgul zihinlerinin ruhsal hengâmesinden uzaklaşabilirler.

Çoğu çocuk kozalanmayı o kadar çok ciddiye alır ki izin verilirse ergenlik öncesi odalarını yeni kendilik algılarını yansıtabilecek bir şekilde aniden yeniden dekore ederler. Bu alanın kendilerine ait olduğunu ve kesinlikle anne ya da baba-nın olmadığını belirtmek isterler. Finansal kısıtlardan ötürü ben ergenken odamı dekore etmeme izin verilmedi; bu yüzden, taşındığımızda bana miras kalan 1775 kolonyal temalı duvar kâğıdının üstünü, eski dergilerden topladığım siyah beyaz reklamlarla yerden tavana kadar kapladım. Bu dekor ilk tercihim olmazdı ama açık bir mesaj gönderiyordu: Bu alan *benim*, sizin değil. Çocuklar nihayetinde kozalarından daha iyi biçimlendirilmiş bir kendilik algısıyla çıkar. Ebeveynlere gereksiz bir inziva gibi gelebilir ama büyümek için güvenli bir yer görevi görür.

Kozalanma yolunda giderse çocuklar kendi evlerinin güvenliğinde bağımsızlık ve özerklik algısı hisseder. Kozalanma yolunda gitmediğinde çocuklar hâlâ aile biriminin bir parçası olduğunu ve hâlâ ev işi yapmak, hoş bir muhabbete katılmak ve kendi ihtiyaçlarıyla grubun çıkarı arasında denge kurmak zorunda olduğunu unutarak aşırı derecede rahatına düşkün hale gelir. Ergenlik öncesi çocuğunuzla kozalanma alışkanlıkları hakkında konuşurken her izolasyonun kötü olmadığını aklınızda tutun.

Keşif Yoluyla Bağımsızlık

Evde izole olmanın aksine, ergenlik öncesi çocuğunuz bazen bağımsızlığını sızdırarak bir şekilde dünyaya çıkarak belirtmek isteyecek. Ancak her çocuğun silahlar, uyuşturucular ve insan kaçakçılığının ölümcül tehlikesi altında olduğunu gösteren haberlere sürekli maruz kalışımızdan, ebeveynler bu özgürlükleri kısıtlayarak tepki verir. Lenore Skenazy, bu aşırı önlem olgusunun tehlikeleri hakkında inanılmaz bir kitap yazdı: *Free-Range Kids* [Serbest Dolaşan Çocuklar]. Çocuklarınızın mahallenizi, kasabanızı veya şehrinizi keşfetmesi için onlara izin vermek hakkında gerginseniz okumanızı öneririm.

Ortaokulda dünyayı keşfetmek, bunlardan bir tanesini ebeveyn gözlemi olmadan yapmak gibi gözükebilir: Bir arkadaşla alışveriş merkezine gitmek, paten pistinde veya trampolin parkında buluşmak, şeker almak için bisikletle markete gitmek, toplu taşıma kullanmak veya sinemaya ya da öğle yemeği için bir sandviç dükkânına bırakılmak. Bunların hepsi neredeyse tipik ortaokul keşifleridir.

Bu senaryoların herhangi birinde ergenlik öncesi çocuklar için bu üç çeşit öğrenme gerçekleşir:

1. Trafik, yabancılar ve kamu alanlarında güvenle yolunu bulmayı öğrenmek.
2. Yol tarifi veya yardım isteyerek (mesela “Ne yapmalıyım? İçecek makinesi bozuk ve ben çoktan parayı verdim.”), kendileri için sipariş vererek, bahşiş hesaplayarak veya çocukların boş boş dolaşmasından hoşlanmayan aksi insanlar tarafından azarlanmamaya çalışarak kendilerini ifade etmeyi öğrenmek.
3. Kendileri için düşünmeyi öğrenmek ve kendi düşüncelerinin sesinin normal gelmesi. Bu, ergenlik öncesi çocukların duydukları tek şey bir yetişkinin ne yapacakla-

rını söyleme sesiye henüz aşına olmadıkları bir iç sesine uyum sağlamakla ilgilidir.

Keşif yolunda giderse çocuklar engel aşma ve kendi sorunlarını çözme becerileri kazanır. Çocuklara bu güveni kazanma şansını vermek aslında onları daha güvende tutar çünkü eğer manipülatif bir arkadaş, okuldaki bir zorba, alışveriş merkezindeki daha büyük ergenler ve Tanrı korusun, kötü niyetli bir yabancı gibi birisi çocuğunuzu hedef alırsa çocuğunuzun ses çıkaracak, gerekirse sesini yükseltecek ve yardım isteyecek kadar özgüvenli ve şehir yaşamına uyum sağlamış olmasını istersiniz. Herhangi bir düzeyde kötü şeyler yapan insanlar seyirciden hoşlanmaz.

Keşif yolunda gitmezse bu geniş bir skalada yanlış gidebilir. Ebeveynlerim beni evde tek başıma bıraktıklarında olduğu gibi, çocuklar başa çıkabileceklerinden daha fazlasını talep edebilir. Bunun gibi bir deneyim çocuğu duygusal olarak bitkinleştirebilir ama uzun vadeli etkilerinin olması pek muhtemel değildir (bir gün kitap yazarken faydalı olmasının dışında). Güvenli bir şekilde keşif yapmak öğretilmeden özgür bırakılan çocuklar hakkında ben daha çok endişelendirdim. Trafik kazası geçirme, kaybolma veya yukarıda bahsedildiği gibi, nasıl ses çıkaracağını bilmeme risklerini taşırlar.

Dünyalarını keşfeden ergenlik öncesi çocuklar, aptalca kararlar verme riskini de taşır. Belki de çok gürültülü oldukları için bir mağazadan kovulacaklar veya az bahşiş bıraktıkları ya da ortalığı dağıttıkları için bir garson tarafından azarlanacaklar. Belki de ödemesini yapmadan bir spor mağazasından golf topunu cebe indirince ne olacağını görmeye karar verecekler. Siz yokken çocuğunuzun yapmasını istediğiniz seçimleri önceden düşünün ve vakit gelmeden bu konuşmaları yapın.

Bu bölümde size izolasyon ve keşif hakkında konuşmak için kullanabileceğiniz bazı örnek diyaloglar göstereceğim;

böylelikle mantıklı ölçütler koyduğunuz gibi güvenlik ve iyi yurttaşlığı kapsadığınızdan hâlâ emin olurken ihtiyaç duyduğu özgürlüğü ergenlik öncesi çocuğunuza verebilirsiniz.

İzolasyon Hakkında Konuşmak

Herhangi bir akşamda, bu ülkedeki herhangi bir evde hevesli ebeveynlerin ergenlik öncesi çocuklarının onlarla takılmasını istedikleri ve çocuğun ilgilenmediği bir senaryonun oynanması muhtemeldir. Ebeveynlerin umduğu bu değildir ama iyi tarafından bakılırsa bir konuşmaya giriş için harikadır.

Barişçıl Bir Şekilde Başlayın

[Aile o gün ilk defa birlikte ve ergenlik öncesi çocuk otomatik olarak birlikte oturmak yerine odasına gider.]

Ebeveyn: *Odana mı gidiyorsun?*

Çocuk: Evet.

Ebeveyn: Tamam. Odan rahat mı, yoksa bir şeye ihtiyacın var mı?

Çocuk: Sorun yok. Yani, televizyon alabilir miyim?

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Ebeveyn: *Ben de eskiden onu isterdim. Maalesef ki odada televizyon yok. Kulağa eğlenceli geldiğini biliyorum ama uykunu mahveder ve dikkatini ödevinden uzaklaştırır. Ama odanı sevdiğin için mutlu oldum. İçerisinde bulunmaktan hoşlandığın bir yer olmasından memnunum.*

Çocuk: Sağ ol, görüşürüz.

Ebeveyn: *Seni rahatsız etmek istemiyorum ama seninle biraz takılmak istiyorum; bu yüzden sen dinlendikten sonra biraz oturalım mı? Akşam yemeğinden sonra on beş dakika uyar mı?*

Çocuk: Evet, olur.

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

[Yemek sonrası]

Ebeveyn: Biraz oturduğun için teşekkür ederim. Senin ve günün hakkında bir şeyler duymaya bayılıyorum.

Çocuk: Tamam. Sana ne anlatmamı istiyorsun?

Ebeveyn: Yok, öyle belli bir şey değil. Artık daha büyük olduğuna göre nasıl odanda daha çok vakit geçirmekten hoşlandığın ve eskiden yaptığından daha az aileyle vakit geçirdiğin hakkında düşünüyordum. Ben de senin yaşındayken öyle hissettiğimi hatırlıyorum. Sadece kontrol etmek ve bu konudaki beklentilerimi paylaşmak istedim çünkü artık daha fazla mahremiyet isteyeceğin bir yaşa geliyorsun.

Çocuk: Offfff...

Ebeveyn: Odanda vakit geçirdiğinde bunu sırf sevdiğin için mi, yoksa senin sevmediğin bir şeyi yaptığımız için mi yapıyorsun?

Çocuk: Gerçekten mi? Çoğunlukla sadece arkadaşlarımla mesajlaşmayı seviyorum ve sinir bozucu kız kardeşimin omzumun üstünden bakmasını istemiyorum. Bazen de sadece kendi dizilerimi bilgisayarımdan izlemeyi seviyorum. Mesela burada izlediğimde sürekli "Bu kim?" veya "Bu dizi ne?" veya "Bugünkü ödevin ne?" diye soruyorsun. Bana bir şey sormak istediğinde durdurmak zorunda olmak da zor.

Ebeveyn: Bu bana mantıklı geliyor.

Çocuk: Ama buna alınmanı istemiyorum. Sadece odamda işlerin daha kolay olduğunu söylüyorum. Oraya gittiğimde birine kızmış olmuyorum.

Ebeveyn: Anlıyorum. Alınmıyorum ve bu anlamama yardımcı oluyor.

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: Bazen mahremiyetin olmasını istiyorsun ve dinlenirken rahatsız edilmek istemiyorsun. Bu kulağa mantıklı geliyor.

Çocuk: Teşekkürler.

Geribildirim

Ebeveyn: *Evde tamamen kendin olabileceğin, dinlenebileceğin ve eğlenebileceğin bir yerin olmasını seviyorum. Sana bunu sağlayabildiğimiz için mutluyum çünkü bu büyümenin önemli bir parçası.*

Bizim için ne kadar önemli olduğunu ve aile vaktinde seni göremediğimizde seni ne kadar özlediğimizi de bildiğinden emin olmak istiyorum. Sen büyüdükçe senden her gece bizimle salonda takılmanı beklemiyorum. Ama senin kendi başına kalabileceğin ve bizim “sen zamanı”nı alabileceğimiz iyi bir orta yol bulabileceğimizi düşünüyorum.

Sana odanda ihtiyacın olan vakti vermeye devam etmek istiyoruz ve senden karşılığında üç şeyi bize vermeni istiyorum: Notlarını ve ders dışındaki işlerini iyi tut.

Ailece akşam yemeğine ve en azından ayda bir aile film gecesine katıl.

Ailedeki “çoğunluğun iyiliği” için her gün on dakikalık bir katkıda bulun. Bu yaşta çok “sen zamanı” istemen anlaşılabilir ama biz de bir aile olarak herkes katkıda bulunmadığı sürece iyi işleyemeyiz. Nasıl yapacağını seçebilirsin: Köpeği gezdirmek, bulaşık makinesini boşaltmak, tezgâhları silmek... Sadece her gün azıcık katkıda bulunduğundan emin ol.*

Bu şeylerden mesul olduğun sürece müzik dinlemekte, arkadaşlarınla mesajlaşmakta veya canının istediği gibi huzurla dinlenmekte özgürsün!

Çocuğunuz uzaklaşmaya başladıkça terk edilme sancıları hissetmek normaldir. Arkadaşımın kocasının ona, “Kızımız okuldaki en popüler kızmış gibi davranıyorsun ve ona yala-

On dakika mantıklı olanın nedensiz bir değerlendirmesidir. Ev yapınız çocukların daha fazla şey yapmasını gerektirebilir; o yüzden çocuğunuzun çok işi varsa bunu sıkıştırmanın zor olabileceğini aklınızda tutarak size fayda sağlayacağı şekilde günlük ev işi vakti miktarını belirlemelisiniz.

kalık yapıyorsun! İlgisini çekmek için her şeyi yaparsın,” demesini hatırlıyorum.

Bazen bağlantıda kalma arzumuz çocuklarımıza muhtaç olmakmış gibi gelir ve bu ağzının payını almanın sağlam bir yoludur. Çocuklar en çok onlarla en az ilgili olduğunuzda sizinle ilgilenir. En az müsait olduğunuz anı sizinle konuşmak için seçerler çünkü bu en az duygusal olduğunuz an da demektir gelir. Çocuklar bütün gün boyunca sınıf arkadaşlarının tahmin edilemezliğinin yanı sıra kendi değişken duygularıyla da uğraşır. Bu, sizin için ne kadar yorucuysa onlar için de o kadar yorucudur. Bu yüzden onlarla en az duygusal olarak bağlı olduğunuz anda açılmayı seçerler: Siz odadan giderken, bir e-postaya odaklanırken veya nihayet en sevdiğiniz diziye başlarken. Söyledikleri şeye ne kadar ilgili ve bağlı gözükürseniz söylemeye o kadar az gönüllü olurlar.

Zamanlama bu kitaptaki on dört konuşma için önemlidir ama özellikle kendi kendilerini maruz bıraktıkları izolasyon hakkında konuşmak için çocuğunuza yaklaşıırken önemlidir. Benzer bir bağlamda, çocuklarınıza vakit ayırmak sözkonusu olduğunda büyümek için neye ihtiyaç duydukları konusunda biraz vicdan muhasebesi yapmak faydalı olabilir. Birinin refakatinden *hoşlanmak* ve birinin refakatine *ihtiyaç duymak* arasında fark vardır. Eşleriyle artık vakit geçirmekten hoşlanmadıkları için çocuklarının etrafta olmasına ihtiyaç duyan, sıklıkla yalnız olan ve refakate ihtiyaç duyan veya çocukları yanlarında olmayınca tüm güçleriyle endişelenen bazı ebeveynlerle çalışıyorum. Ayrılmaya hazır hissetmelerine rağmen ebeveynlerine bağlanmış olan çocuklar aynı çatı altında yaşadıkları sürece itaat edebilir ama on sekize bastıklarında iletişimde bile kalmadan kaçmaya çalışan ilk kişi olacaklardır. Ebeveynleri biraz mahremiyet ihtiyacına saygı gösteren çocukların ebeveynleriyle uzun vadede daha iyi ilişkisi olma eğilimi vardır. Çocuğunuzun ilgisi için her şeyi göze alıyorsanız şu an onları biraz rahat bırakarak gelecekte

daha çok vakit geçirmeye yatırım yapmış olacağınızı kendinize hatırlatmak faydalı olabilir.

Konuşma Yıkıcılar

Ergenlik öncesi bir çocuğu sizinle daha çok vakit geçirmeye ikna etmeye çalışmanın bariz zorluklarından biri, odalarında kozalanmanın konuşmak istememekle birlikte gelmesidir. Bu, epey tek taraflı konuşmalara doğru gidebilir. Ergenlik öncesi çocukları bu noktada korkutup kaçırmak çok kolaydır; bu yüzden benim önerim, önemli konuşmalara sabır ve eğlence anlayışıyla yaklaşmaktır. Bunu balık tutmak gibi düşünün. Onları neyin oltaya getirdiğine dikkat edin. Daha az söyleyin ve sakın olun. Son ve önemli olarak şu çok dikkat çeken ama sonuç vermeyen etkisiz stratejilerden kaçının:

Gündeminizi zorlamak: Ergenlik öncesi çocuğunuz bir aile etkinliğine katılmak istemiyorsa en azından bazen esnek olun. (Bazen zorunlu katılıma karşı değilim ama bu etkinliklerin önceden duyurulması faydalıdır.) Sırf sıkı olmak için sıkı olmak da (mesela “Bu aile daima işlerini pazar akşamüstü birlikte görür,” veya “Başka gün odanda vakit geçirebilirsin ama şimdilik seni bizimle istiyorum.”) size somurtkan bir eşlik ve mahvolmuş bir eğlenceden başka bir şey vermeyecektir.

Acı aranmak: “Bir şey mi oldu? Bir şey mi oluyor? Ne olduğunu bana anlat.” Tanıdık geliyor mu? Gerçekten endişeliyseniz ergenlik öncesi çocuğunuzun kapısını bir fincan çayla veya biraz tatlıyla çalın, nasıl olduklarını sorun ve günleri hakkında konuşmak isterlerse dinlemeyi önerin. Fakat oracıkta art arda sormak, kulağa endişeden ziyade şüphe gibi gelir. Çocuğunuz bunu güvensizlik olarak yorumlayacak ve daha da içine kapanacaktır.

Son çare olarak kurban rolü oynamak: Bazen sorduktan, yalvardıktan ve tartıştıktan sonra ebeveynler taktiklerini hızlandırmaktan başka bir seçeneklerinin olmadığını hissederek. Nezaketi ve mantığı denediniz, neden acımaya bir şans vermeyesiniz? Genelde vazgeçmeden önce yapılan, yanında burnunuzdan getirdiği için çocuğunuzu biraz kırmayı isteyerek yapılan son çabadır ve kulağa şöyle gelir: “Güzel bir aile gecesi ummuştum ama benimle her konuda tartışacaksan odana geri gidebilirsin.” Bu dürtüyle bağdaşabiliyorum ve bu taktiği çaresizlikten yaptığım için tanıdığımı kabul edebiliyorum. Şaşırtıcı gelmesede aşıla, *asla* işe yaramaz. Ortaokulun başlarında ergenlik öncesi bir çocuk neredeyse bütün gün boyunca kendi duygularıyla ve arkadaşlarının duygularıyla boğuşur. Bu çok yorucudur. Buna bir de siz katkıda bulunursanız? İkiniz de kaybedersiniz.

Çocuğunuza Daha Çok Bağımsızlık Vermek

Çocuğunuz sizden uzaklaşırken kendinizi alıştırmak, ret hisleriyle boğuşmak anlamına gelir. Ebeveynlerin bu konuda dertleştigi kulak kabartabilirsiniz ama bir ebeveynin gurur duyduğu bir dönüm noktası değildir. Bu ailede olmaya başladığında ebeveynler arasında sıklıkla bir utanç veya mahcubiyet hissi görürüm. Ortaokullular çok farklı hızlarla geliştiği için, arkadaşınızın çocuğu futbol maçından sonra ona sarılırken neden sizinkinin arabaya binip camları kapatana kadar tek bir kelime söylemediğini kabullenmek güçtür. Çocuğunuz dışarıdayken somurtkan, üzgün veya sizden uzak bir hale dönerse kötü hissetmeyin. Bu onların bağımsızlaşma yolunda olduğunu gösterir... ve bunu siz istiyorsunuz! Bunu istediğinizi hatırlayın! Keşke ebeveynler, çocukları izolasyona başladığında özgürce hava atabilseydi. “Hey, bakın kimin yediye giden çocuğu ortaokul etkinliğinde aile çevresiyle

konuşmuyor! *Bizim!* Biz doğru bir şey yapıyoruz! Bilineni tekrar etmek gerekirse bunu sesli bir şekilde söylemeyin (ve kesinlikle çocuğunuz etraftayken söylemeyin!), sadece bunu gururla düşünün.

Ergenlik öncesi çocuğunuz özellikle dışarıdayken sizden izole olmaya başladığında reddedilmiş veya mahcup hissedebilirsiniz ama hiçbir şey, çocuğu dışarıda gözetlenmeden dolanması hakkında aşırı izin verici olarak etiketlenen bir ebeveynin damgasını yenemez. “Herkesin fikri kendini bağlar ama ben asla *benim* çocuğumun alışveriş merkezine tek başına gitmesine izin vermezdim. Herhangi bir şey olsa yaşayamam.” Çocuklarının bağımsız bir şekilde açık alanları keşfetmesine izin veren ebeveynin a) sözkonusu riskleri anlamadığını, b) riskleri anlayıp görmezden geldiğini veya c) çocuklarının başına bir trajedi geldiğinde *insanlık dışı bir şekilde* bununla sorunu olmadığını ima eden, garip bir tür övünmedir. Çocuğunuz sızsız dünyada yolunu bulmaya başladığında olabileceklerden korkmayı anlıyorum ve bununla bağ kuruyorum. Herhangi bir ebeveyn gibi ben de aynı korkunç fantezileri düşündüm. Fakat ebeveynleri herkesin başına gelebilecek korkunç şeylerden ötürü suçlamak yalnızca haksızlık değil, aynı zamanda zalimliktir.

Bir ebeveynin çocuğunun asla gözetlenmeden dışarıya çıkmasına izin vermeme kararını desteklemek için kullanılacak kanıt bulmak zor değildir (bir çocuğun paten pistinden ayartılarak uzaklaştırılması, bir parktan zorla kaçırılmasına dair popüler bir hikâye, ebeveynin kendi ilkokul günlerinden kalma kayıp bir çocuğun hatırası). Bu hikâyelerin uyandırdığı dehşet hisleriyle empati kuruyorum. Böyle hissetmek doğaldır. Fakat bu hislerle ne yapacağız? Bence güvenlik kararlarımızı bizim yerimize almaları için kullanmamalıyız. Ebeveynlere verilere ergenlik öncesi çocukları ve genç ergenleri konu eden suç ihtimallerine bakmalarını önerirdim. Bazıları, “İhtimal önemli değildir. Bir defa ço-

cuğumun başına gelirse önemli olan odur. Ne kadar küçük olursa olsun, tehlike *olasılığına* karşı korumak benim işim,” diyecektir.

Buna cevabım basit: Çocuğunuzu rasgele trajedi olaylarından bile korumaya *çalışamazsınız*. Trafik kazaları oluyor. Yabancılar kaçırabiliyor (nadiren de olsa). Kansere olabiliyor. Kendinizi bu yükten şu an kurtarın. Mantıklı önlemler almak için elinizden geleni yapın –emniyet kemeri takın, ailece kendini koruma dersleri alın, iyi beslenin– ama bir trajediden korkmanın, sizi ve çocuğunuzu hayatın normal kalıplarından uzaklaştırmasına izin vermemeyin.

Keşif Hakkında Konuşmak

Bir çocuğun dünyayı gözetlenmeden keşfetmeyi istemesinin en yaygın yollarından biri arkadaşlarıyla alışveriş merkezine gitmek istemesidir. Bazı ebeveynler bu erginlik ayinini, çocuğa acil bir durum olması durumunda hâlâ yakında olup keşif vakti vererek ele alır. (“Acil bir durum” yüzde doksan ihtimalle birinin parasının bitmesi ve yemek için paraya ihtiyacı olmasıdır.) Bu iyi bir ilk adımdır ama bağımsızlığın gerçek tadı, ergenlik öncesi çocuğun kendi güvenlik ağıları içerisinde olmanın canlandırıcı ve biraz korkutucu hissini deneyimleyebilmesidir.

Çocuğunuz bağımsızlığa doğru böyle bir adım atmak istediğindeki konuşma kulağa şöyle gelebilir:

Barışçıl Bir Şekilde Başlayın

Ebeveyn: *Bu hafta sonu için planların neler?*

Çocuk: *Aslında bazı arkadaşlarım yarın alışveriş merkezine gidiyor ve ben de gitmek istiyordum.*

Ebeveyn: *Kulağa eğlenceli geliyor. Sizinle biri kalacak mı, yoksa sadece çocukları mı kastediyorsun?*

Çocuk: Belki bir ebeveyn olur... Planın ne olduğunu henüz tam bilmiyorum.*

[Ebeveyn, bilgi almaya geçme dürtüsüne karşı koy. Şu an sadece bağ kur.]

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Ebeveyn: Eskiden arkadaşlarımla alışveriş merkezine gitmeye bayılırdım. Hey, konu alışveriş merkezine gelmişken yeni açılan yemek yerlerini gördün mü?

Çocuk: Hayır, açılmış mı?

Ebeveyn: Evet! İyi bir şeyi umut edebiliriz. Ne koymalarını isterdin?

Çocuk: Chipotle'ye ihtiyaçları var.

Ebeveyn: Evet, iyi olurdu!

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

Ebeveyn: Henüz detayları bilmediğini biliyorum ve yarın sabah daha çok konuşabiliriz. Eğer orada bir ebeveyn olacaksa bu zamanlamaya bağlı. Eğer ebeveyn yokken gitmekten bahsediyorsan biraz daha bilgiye ihtiyacım olacak. İhtiyacım olan bilgileri öğrenmek için sana anlatmamın faydası dokunur muydu?

Çocuk: Tamam.

Ebeveyn: Kimin gittiğini, alışveriş merkezinde ne kadar kalacağını ve gidip dönerken arabayı kimin süreceğini bilmek isteyeceğim.

Çocuk: Tamam. Sana haber veririm. Evet diyecek misin?

Ebeveyn: Diyebilirim. Daha fazla şey bildiğimde. Ve konuşmam gereken tüm güvenlik noktaları hakkında konuşmakta anlaşırsan.

Genç bir ergene ebeveynlik yapmanın daha çileden çıkarıcı taraflarından biri, arkadaşlarıyla plan yapmakta çok kötü olmalarıdır. Çocuğunuzun kendi planlarını yapma becerilerinin başta hantal olsa da geliştiğini hatırlamak faydalıdır.

Çocuk: Kesinlikle.

[Ertesi sabah]

Çocuk: Angel'ın annesi bizi alışveriş merkezine götürüyor ve babası da bizi alıyor. Birden dörde kadar kalacağız. Ve sanırım Simone da geliyor.

Ebeveyn: Üçünüz mü?

Çocuk: Sanırım.

Ebeveyn: Kulağa planlar henüz sağlam değil gibi geliyor...

Çocuk: Orada birleriyle buluşabiliriz. Ama kim olduklarını henüz bilmiyorum. Simone'un birkaç arkadaşı.

Ebeveyn: Onları tanıyor musun? Aynı okula mı gidiyorsunuz?

Çocuk: Evet, Tanrım, alışveriş merkezinde yabancılarla buluşmuyorum.

Ebeveyn: Tamam, sadece anlamaya çalışıyorum çünkü hepsi çok yeni. Kiminle buluşabileceğini açığa kavuştur ve bana haber ver.

[Sonra]

Çocuk: Ben, Angel, Simone ve arkadaşları Evan ile Michael. Ama bu değişirse bana kızmanı istemiyorum. Birinin gelip gelmemesini ben kontrol edemem.

Ebeveyn: Ama plan yapmak zorunda olduğun için kimin geldiğini bilmen gerekmez mi?

Çocuk: Birisi "Neredesiniz?" diye mesaj atıp sonra gelirse oldukça son dakika olabilir.

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: Söylediğini anlıyorum. Görünüşe göre bazı insanlar umulmadık bir biçimde çıkagelebilir. Ben senin yaşındayken insanlar böyle yapamıyordu çünkü kimsenin cep telefonu yoktu. Planlar çok önceden yapılmalıydı ama belli ki artık herkes daima telefonla ulaşılabilirdi için işler çok daha son dakikaya kalıyor.

Çocuk: Aynen öyle!

Geribildirim

Ebeveyn: Ebeveynler olmadan gittiğinde, ummadığın bir başka çocuğun çıkagelmesi gibi kontrolünün dışında bazı şeyler olacağını biliyorum. O yüzden bu durumda neyi kontrol edebileceğini konuşalım. Bence bazı esas şeyler üzerine anlaşma yapabilirsek ikimiz de buna hazır olacağız.

Endişelenmemek için senden arada sırada haber almak istiyorum. Alışveriş merkezinde üç saat duruyorsan sence ne sıklıkla bana mesaj atabilirsin?

Çocuk: Saat başı? Ama yaptığımız her şeyi sana anlatarak tüm vaktimi harcamak istemiyorum. Sadece iyi olduğumu söyleyebilir miyim?

Ebeveyn: Bunu kabul ederim. Saatte bir. Telefonuna hatırlatıcı koy.* Ayrıca muhtemelen bildiğin ama benim yine de söylemem gereken bazı güvenlik noktalarının üstünden geçelim. Alışveriş merkezinden çıkmak YOK. Biri seni tehlikede hissettiriyorsa mağazada çalışan birine söyleyebilirsin veya güvenlik görevlisini çağırabilirsin. Gözlerini yukarıda tut ki etrafında olan bitenlerden haberin olsun. Yürüyen merdivende ters yöne gitme. Grubundaki herhangi biri seni rahatsız eden bir şey yaparsa bana, “Akşam yemekte ne var?” diye mesaj at. Sonra ben sana neden seni erken almam gerektiğine dair bir mazeret yazacağım. Ve son olarak görgü kurallarını hatırla. Alışveriş merkezinde koşma. Etrafı dağıtma. Aldığın şeyleri yerine koy. Birinin işini zaten çok çalışıyorlarken zorlaştırma. Bunların hepsine katılıyor musun?

Çocuk: Evet.

Ebeveyn: İyi eğlenceler!

Bu mantıklı mı? Bence sizi rahatlatıyorsa ilk seferlik evet ama sürekli değil. Çocuğunuz bunu yapabildiğini gösteriyorsa kuralları esnetin. Onların arkadaşlarıyla birlikte olmasını, çevrelerine dikkat etmelerini istersiniz, sürekli size kontrol için çıkmalarını değil.

Bu senaryoda BRIEF modeline bağlı kalarak ebeveyn konuşmayı olumlu sürdürdü ve çocuğu yeni bir durumdayken mantıken kontrol edebileceğı şeylere odaklı tuttu.

Konuşma Yıkıcılar

Zor bir durumda bırakıldığınızda bazen önceden tamamen hazırlanmış bir diyalog kadar “verimli” olmayan şeylerin ağzınızdan kaçtığını biliyorum. Konuşmalarınız tiyatrodan ziyade doğaçlama olacağı için ne diyeceğinizi ezberleyemezsiniz. Tüm şeyi planlamaya çalışmaktansa sadece şovu bitiren belli başlı şeylerden uzak durmak faydalıdır. Doğaçlama çalışmasında oyuncular “Hayır” cevabını (sahneyi tamamen öldüren şey) “Evet, ama” ile değiştirmeye çalışır çünkü bu, skeci canlı tutar. İşte ergenlik öncesi çocuğunuzla olan konuşmalarınızı benzer bir şekilde öldürebilecek bazı ifadeler.

“Senin hazır olduğunu biliyorum ama ben hazır değilim.” Burada duygusal açığı kullanıyorsunuz ve ergenlik öncesi çocuklar buna iyi tepki vermez. Kendinizi kötü adam olarak konumlandırarak bu tartışmayı kimin kazanması gerektiğine dair bir münakaşaya girmiş oldunuz: Bir sonraki adımı atmaya hazır olan *kabul ettiğiniz* kişi veya kendi rahatınız için o kişiyi geride tutan kişi. Kolay bir seçim.

“Gitmene izin vermek için seni fazla seviyorum.” Çocuğunuz okula götürüyor musunuz? Kızak kaymaya gidiyor musunuz? Yaz kampına gönderiyor musunuz? Temas sporlarına izin veriyor musunuz? Sürekli çocuklarımızı riske atarız. “Hayır” cevabınızı bir sevgi göstergesi olarak saklamak, bunu onlar için daha tatmin edici kılmayacaktır. Hatta cevap bile verebilirler. “E o zaman diğer ebeveynler çocuklarını sevmiyor. Bunu mu diyorsun?” Bu, meseleden yan çizmek gibidir.

Yön değiştirmektense neden “hayır” dediğinizin sağlam sebeplerini sunun.

“Endişelendiğim konu sen değilsin, dışarıdaki tüm o insanlar.” Çocuklar burada bir şeyin samimiyetsiz olduğunu sezer ve haklılar. Ebeveynler bunun onları küçük düşürmeden reddetmenin daha yumuşak, nazik bir yolu olduğunu veya bunun belki dünyada kontrolünüzün dışında olan sayısız şeyin üzerine belirsiz bir şemsiye açmanın bir yolu olduğunu hissedebilir ama doğru bir ifade değildir. Büyük ihtimalle bir noktada çocuğunuzun sızsiz evden çıkmasına izin vereceksiniz. Bunun sebebi o günde dünyanın tuhaf insanlardan, ayartıcı veya dikkat dağıtan şeylerden yoksun olacağı mıdır? Hayır. Bunun sebebi, o gün eğer çocuğunuz bu zorluklarla karşılaşırsa bunları aşacağına mantıken güveneceğinizdir. Çocuğunuzun dünyadaki her şeye karşı koruyamazsınız ama bağımsızlığın onun önüne çıkaracağı tipik ve öngörülebilir testleri geçebildiğinden emin olabilirsiniz.

“Hayır dedim.” Ve... perde! Tüm ciddiyetle, “hayır” demeniz gereken birçok vakit vardır. Sadece bunu söylemenin daha verimli bir yolu olduğunu düşünüyorum. Nasıl olduğuna bakalım.

“Hayır”ın En İyi Cevap Olmadığı Zaman

İlk defa evde tek kalma tecrübemde görmüş olduğumuz üzere, bir çocuğun bağımsız olma arzusu daima hazır olduklarının kanıtı değildir. Ergenlik öncesi çocuğunuz arkadaşlarının yaptığı şeyleri yapmak için ölüp bitebilir ama onların birkaç saatliğine bile olsa kendi başlarına gönderilmek için fazla dürtüsel, tedirgin, sorumsuz veya odaksız olduklarını gayet iyi biliyorsunuz. Ergenlik öncesi çocuğunuz “hayır”

dediğinizde hayal kırıklığına uğrayacak. Bunda sorun yok. Hayal kırıklığıyla başa çıkmayı öğrenmek önemli bir hayat becerisidir. Ancak ergenlik öncesi çocuğunuzun talebini reddederken fazla sertseniz istedikleri şeyi elde etmenin tek yolunun gizli gizli yapmak olduğuna karar verebilirler. Bunun yerine, bağımsızlık arzularıyla bağ kurun ve o bağımsızlığı kazanmak için çocuğunuzun ulaşabileceği ölçülebilir dönüm noktalarını paylaşın.

“Arkadaşlarıyla alışveriş merkezine gitmek istediğini biliyorum ve şu ânın uygun olmadığını söylediğim için bozulmana üzgünüm. Bunu senin için de istiyorum ve hazır olduğundan emin olmak da istiyorum. İyi haber şu ki hazır olduğunu bana göstermek için yapabileceğin şeyler var. İşte bu sonraki adımı atmadan önce yapabildiğini bilmem gereken şeyler,” gibi bir şey söyleyerek başlayabilirsiniz.

Aşağıda çocuğunuza iletebileceğiniz, bağımsızlık dönüm noktalarının türlerinin bir listesi var. Tabii ki bunu tercihlerinize ve çocuğunuzun ihtiyaçlarına göre değiştirmelisiniz.

Gözetim altında olmadan dışarı çıkmaya hazırlanmak adına yapabileceğin bazı şeyler:

- Bir ödevi anlamadığında veya bir notta anlaşımadığınızda öğretmenle doğrudan konuş.
- Yemek sipariş etmek için telefon aç.
- Yüz yüze bir garsona, kütüphaneciye veya mağaza görevlisine sorular sor.
- Herhangi bir sokakta karşıdan karşıya geçmeden önce iki tarafa da bak!
- Açık alanlarda görgü kurallarını uygula: İnsanlara çarpma, bağırma veya birinin yolunu kesme.
- Bir arkadaşının evindeyken mesajlarına veya aramalarına makul bir vakitte cevap ver. Makul vakit nedir? Bunu tartışalım.

- Bir arkadaşın yapmak istemediğin bir şey istediğinde, “hayır,” de.
- Yetişkinlerin neden asla çocuklardan veya ergenlerden yardım istemesi gerekmediğini anlatırken beni dinle.
- Yabancı biri konuşursa ve seni rahatsız ederse, “Babamla buluşacağım,” deme pratiği yap.
- Telefon numaramı ezberinde tut. Cep telefonlarıyla birlikte insanlar artık nadiren numara ezberliyor. Bu, telefonun şarjı bittiğinde veya kaybolduğunda önemlidir.

Bu listeyi kullanabilirsiniz veya ailenize uyarlayabilirsiniz.* Ne dönüm noktası seçerseniz seçin, bunların öylesine olmadığından ve hazır olmakla alakalı olduğundan emin olun. Listeyi ergenlik öncesi çocuğunuza şöyle açıklayabilirsiniz: “Bunlar bunu zorlaştırmak veya izin almanı uzatmak için kullandığım bir grup rasgele zorluk değil. Bunlar güvenliğin önemini anladığını, beraber olmadığımızda benimle iletişim kurmak için yeterince sorumluluk sahibi olduğunu, tanımadığın yetişkinlerle açıkça iletişim kurabildiğini, arkadaşlara ve yabancılara “hayır” diyecek kadar özgüvenli olduğunu (çünkü bir noktada her ikisi de senin içine sinmeyen bir şey yapmanı isteyebilir) ve etrafındaki insanlara olgun bir seviyede kibarlık sergilediğini gösterecek bir görev karışımı. He-

* Bu liste, çocuğunuzun diğer çocuklar, yetişkinler, güvenlik görevlileri veya polis memurları tarafından ten renginden ya da uyruğundan ötürü hedeflenme riski olmadığını varsayar. Ten rengi veya uyruğu farklı çocukların ebeveynlerinin bu tip konuşmalara ek olarak halka açık alanlarda nasıl güvende kalınacağına dair ve polis memurları sorgularsa özellikle ne yapılacağına dair “konuşma”sı vardır. Aileniz beyaz tenliyse halk arasında tabiat gereği o kadar güvende olmayanları korumak için ayrıcalığınızın getirdiği ek korumayı kabul ederek ve diğer insanların deneyimlerine şahit olmak ve destekçi olmak hakkında konuşarak sorumluluk paylaşabilirsiniz. Örneğin, çocuğunuzun fiziksel bir kavgaya karışmasını istemezsiniz ama tacize şahit olurlarsa sizi doğruca aramalarını söyleyebilirsiniz, nasıl ve kime şikâyet edeceklerini anlamak için onlarla telefonda kalabilirsiniz veya bir mağduru destekleyebilecek belgeleme sağlamak için video çekebilirler.

define ulaşmana yardım etmek için bu liste üzerinde birlikte çalışalım.”

Çocuğunuz size sarılmayacak ve bu fırsat için teşekkür etmeyecek ama beklentilerinizi anlayacak ve daha fazla özgürlüğe giden yolu görecek.

Büyüme ağırları gibi, bağımsızlık da hem ebeveyn hem de çocuk için zordur. Çocuğunuzun alışveriş merkezine bırakmak ve gizlice takip etmemek zordur, en sevdiğiniz filmleri birlikte izlerken mısır gevreği yemeyi özlememek zordur. Ama eğlenceli şeyler de vardır: Çocuğunuzun yetkin ve güvenli, sorumluluk sahibi bir ergene dönüşmesini izlemek ve belki de bu fazladan boş vakti ebeveynlik yapmanın dışında ki kendi ilgi alanlarınızı keşfetmek için kullanmak.

Aceleniz mi Var? İşte Hızlandırılmış Kursunuz

- Çocuklara ergenlik öncesi yıllarda daha çok bağımsızlık tanımak, onları göz açtırmamanın yapabileceğinden çok daha fazla güvende tutar. Ergenlik öncesi çocukların neyin güvenli olduğunu ve yeni insanlar, yerler ve durumlarla nasıl başa çıkılacağını öğrenmesi için pratik yapması gerekir.
- Çocuğunuz, yönetebileceğinden daha fazlasına hazır olduğunu düşünecek. Bunda sorun yoktur. Başarısızlığın nasıl üstesinden geleceğini anlamak, şu an öğrenmeye başlamak için önemli bir hayat becerisidir.
- Ergenler iki yolla bağımsızlık için çabalar: kendilerini aileden izole ederek ve/veya gözetlenmeden topluluklarını keşfederek.
- Bu yaştaki çocukların kamusal alanlarda nasıl yön bulacağını ve yabancılarla nasıl özgüvenle etkileşime geçileceğini öğrenmesi gerekir.
- Genç ergenlerin mahremiyet ihtiyacına saygı duyan ebe-

veynlerin, çocuklarıyla uzun vadede daha iyi bir ilişkileri olur. Çocuklar, ergenlik boyunca ebeveynlerinin aşırı disiplinli veya yanlarında durmaya aşırı muhtaç olduğunu hissettiğinde, normal bir miktarda özgürlük tecrübe etmeyi iple çeker. Bu çocuklar evden ayrıldığında, karşılıklı bağımlılığa geri çekilme korkusuyla aileleriyle bağı koparır.

- On ve on dört yaş arasındaki çocukların olgunluk ve sosyal-duygusal gelişiminden daha geniş bir skala bulamayacaksınız. Sonuç olarak bazı çocuklar bağımsızlık için yaşlılarından çok daha erken veya çok daha geç hazır olur. Bu yıllar boyunca ebeveynler başka ebeveynlerin nasıl ebeveynlik yaptığını dair daha yargılayıcı olur. Kendi kurallarınızı başkalarınıninkiyle karşılaştırma dürtüsüne karşı koyun. Daima daha sıkı ve daha izin verici aileler olacaktır. Aileniz ve özellikle çocuğunuz için en iyi olanı yapın ve başka insanların tercihlerine karışmayın.
- Ergenlik öncesi çocukların kısıtlara ihtiyacı vardır. Bunlar çocuğunuza sebepsiz gelmemelidir çünkü bu his, tehlikeli isyana neden olabilir. “Hayır” demenin vakti geldiğinde, çocuğunuza nedenler sunun ve daha önemlisi, çocuğunuzun daha çok sorumluluk ve özgürlüğe hazır olduğunu göstermesi için somut yollar sunun.

6. BÖLÜM

Değişen Arkadaşlıklar Hakkında Konuşmak

Bu bölümde, arkadaşlıklar hakkında konuşmanın hassas olabileceğini, arkadaşlık dramları hakkındaki konuşmalara duygusal olarak bağlanmamanız gerektiğini, değişen ilişkileri nasıl normalleştireceğinizi ve tek arkadaşta mükemmelliği aramak yerine, farklı insanların farklı ihtiyaçları gidebileceğini nasıl vurgulayacağınızı öğreneceksiniz.

Herhangi bir şeye ihtiyacınızın olup olmadığını sormak için sizi marketten arayan, bir partide komik bir hikâye anlattığınızda fazla gürültülü gülen veya sadece dertleşmek için size mesaj atan arkadaşı düşünün. İyi bir arkadaşlık büyüdür ve gerçek bir arkadaşla bağlantı kurmak stresi azaltacaktır, neşenizi yükseltecektir ve gününüzü gün edecektir. Arkadaşlıklar hayatımıza amaç, neşe ve rahatlık katar.

Ancak... ortaokul.

Ortaokul, arkadaşlıklar için garip/harika/çoğunlukla *kor-kunç* bir zamandır.

Bu, çocuğunuzun arkadaşlarına ve sınıf arkadaşlarına mantık, sebep, önceden gelen sorumluluklar, eve dönme saati ve coğrafi sınırlar haricinde saplandığı yaştır. Altıncı ve dokuzuncu sınıflar arasında, çocuklar yaşlıtlarının sosyal katmanına getirilmek için neredeyse her şeyi yapabilir.

İşte sebebi: Çocuğunuz, sizin yardımınız olmadan dünyada nasıl başarılı olunacağını anlamalıdır. Çocuğunuzun aileden ziyade arkadaşlarına öncelik vermesinden dolayı hüsrana uğrayabilirsiniz ama hatırlayın ki istatistiksel olarak konuşmak gerekirse çok azımız hayatta yol açması için aile ağacımıza ve beraberinde gelen sosyal bağlantılara, miraslara veya girişimlere güvenebilir. Çoğumuzun, gelecek mutluluğumuzu ve geçimimizi garantiye almanın yolları için aile biriminin dışına bakması gerekir. Bu bir işe girmek veya sevecen bir partner bulmak gibi büyük şeyler için de olabilir, siz tatildayken postalarınızı alması için komşularla arkadaşlık kurmak gibi küçük şeyler için de olabilir; ailenin dışındaki sosyal bağlantılarımız yetişkinlikte başarı için bize zemin hazırlar. Ortaokullular sezgisel olarak bunu anlar ve size aşırı gelebilen ama gelişimsel bir amaç taşıyan yollarla ailelerinin dışındaki insanlarla bağlantı kurmayı ve onlar tarafından kabul görmeyi keşfetmeye başlar.

Bu dürtüye rağmen, ortaokulda arkadaşlık kurmak kolay değildir. Bu, deneme-yanılma yoluyla öğrenmesi uzun süren, bağıntısal bir beceridir; bunun sebebi çocuğunuzun kendi hızında sosyal becerilerini geliştirirken yaşlıtlarının da farklı oranlarda kendilerinininkini geliştirmesidir. Bir panoda farklı hızlarla dönen bir grup mekanik dişli resmedin. Tüm zorluklara rağmen, bazen iki dişli birbirine tutunur ve panonun bir kısmı pürüzsüz bir şekilde işler. Ancak çoğu zaman dişliler uyum ve zamanlamayı kaçırarak birbiriyle çarpışır. Nihayetinde çocuklar bu kadar hızlı değişmeyi bırakır ve birbirlerine alışmayı kolaylaştıracak bir şekilde kendilerine

alışır. Fakat bu dişli dansının ilk birkaç yılını izlemek zordur.

Leah, kızlar için liderlik yaz kampımda tipik bir yedinci sınıf öğrencisiydi. Annesi Jocelyn, kızı için ortaokulu yanlış bağlantılar ve yalnızlık dönemi olarak tanımlardı. Leah, ilkokul boyunca Myra adında bir kızın en iyi arkadaşıydı. Ortaokulda birdenbire aynı sınıflarda olmamaya başladılar ve birlikte olduklarında da Leah şikâyet ederdi. “Anne, hâlâ yap-inan oyunu oynuyor.” Birlikte günlük rutinleri ve artık ortak ilgi alanları olmadığı için, arkadaşlıkları doğal akışını sürdürmüştü. Leah artık bir oyun arkadaşı olmak istemiyordu; hoşlandığı kişileri ve sinir olduğu şeyleri paylaşabileceği bir sırdaş, özel şakalarına kahkaha krizine girecek biri istiyordu.

Fakat yine de üzücü bir şekilde Myra tarafından bırakılan boşluğu doldurmak zordu. Ortaokulun geri kalanı çoğunlukla, derin olmasa da hoş olan yüzeysel etkileşimlerle geçti. Jocelyn ve ben, Leah’ya yeni arkadaşlarla tanışması için yeni birini bulma baskısı kurmadan birçok fırsat tanımak hakkında konuştuk. Jocelyn liseden önceki yılları Leah’nın yakında seveceği bir oyunun ilk raundu olarak yeniden çerçevelendirdi. Jocelyn ona bunun, oyun başladığında kendisi gibi pratik yapan yeni çocuklarla dolu daha büyük bir kalabalığa dalaacağı liseye girdiğinde bulacağı fırsatlar için bir pratik olduğunu söyledi. Bazen pratik, oyun kadar eğlenceli değildir ama nasıl iyi olacağını böyle öğrenirsiniz.

Ergenlik Öncesi Arkadaşlıkları Normalleştirmek

Çocuğunuzun görünürde hiçbir olası aday olmaksızın yakın bir arkadaş hasretinde olmasını, insanların onun hakkında ne düşündüğünü fazla umursamasını veya ona kötü davranan ama sosyal statü sağlayan çocuklarla takılma fırsatı için kendisine saygısından feragat etmesini izlemek zordur.

Bazı açılardan kültürümüz çocuklara bunun için zemin hazırlar. Tam Ergenlik Deneyimi'nin bir parçası olarak iyi arkadaşlıkları reklam ederiz çünkü iyi arkadaşlıklar, iyi hikâyeler yaratır. İçerik üreticileri, Hallmark filmleri aşka nasıl davranıyorsa ergenlik arkadaşlıklarını da öyle romantikleştirir: Her tencereye bir kapak, her yin'e bir yang ve her yanlışa bir kurtarıcı vardır. Ergenler hakkındaki herhangi bir Netflix orijinal filmini açın veya herhangi bir harika genç yetişkin kitabını okuyun ve mükemmel (eğlenceli! destekçi! ilginç! sonsuza dek sadık!) kader arkadaşının her ergenin hayatının demirbaşı olduğunu göreceksiniz.

Gerçek hayatta ortaokul arkadaşlıkları Netflix orijinallerindenense çocukluğumuzdaki cumartesi sabahı çizgi filmleri sırasında çıkan oyuncak reklamları gibi ortaya çıkar. Tek çocuk olarak o çocukların yaşadığı aynı eğlenceye sahip olmak için, ebeveynlerime pes edene kadar Barbie Jeep veya Hot Wheels Track için yalvardığımı hatırlıyorum. Fakat oyuncakçı paketinden çıkardıktan hemen sonra, hiçbir şekilde reklam edildiği gibi olmadığını fark ederdim. O çocuklar sadece eğleniyor gibi yapıyordu, set tasarımcıları oyuncakları aslında olduklarından çok daha havalı gösteriyordu ve çoğunlukla doğru boyutta pillerimiz bile yoktu. Ne muazzam hayal kırıklığı! Özellikle televizyondaki o çocuklar *hayatlarını yaşıyor* gibi görüldüğünde.

O zaman ergenlik öncesi çocuğunuzun idealist bir dost vizyonu ile gençlik arkadaşlıklarının genelde çalkantılı ve tahmin edilemez olduğu gerçeğini nasıl uzlaştırırsınız? Arkadaşlıkların iniş ve çıkışlarını normalleştirerek başlayın. Çocuğunuza Netflix izlerken veya bir Rainbow Rowell kitabı okurken arkadaşlıkların nadiren televizyondaki veya kitaplardaki gibi yürüdüğünü hatırlatın. (Önemli uyarı: Netflix'e, Rainbow Rowell'a, John Green'e, Bo Burnham'a ve diğer harika genç yetişkin içerik üreticilerine bayılıyorum. Yalnızca

harika bir eğlence yaratmakla kalmıyorlar, ayrıca onların hikâyelerini kurgunun nasıl gerçek hayatla karşılaştırıldığı hakkında çocuğunuzla konuşurken kullanabiliyorsunuz.)

İlkokul arkadaşlıkları aslında ortaokulda öngörülebilir bir şekilde sona erer ve yeni arkadaşlıklar iniş çıkışlar yaşar. Bazı çocuklar, en iyi arkadaşları tarafından terk edilir. Diğerleri terk eder. Bazı çocuklar liseye veya sonrasına kadar kayıp yapboz parçasını bulamaz. Diğerleri döner kanka kapısından geçiyor gibidir. Ortaokulda bir ruh eşinin olmasının iyi bir piyango olduğunu ve ihtimallerin düşük olduğunu vurgulayabilirsiniz. Nihayetinde çoğumuz, ortaokul sınıfında yanımızda oturan kişiyle hâlâ en yakın arkadaş değilizdir. Yedinci sınıf arkadaşlığı lise sona kadar devam eden yüzde 1 için, tebrikler! Gerçekten piyangoyu kazandınız.

Diğer yüzde 99 için başarı, kalp şeklindeki bir madalyonun iki yarısını paylaşmak veya birlikte yürümek için okul dışında buluşmak gibi görünmeyebilir. İyi-kötü dahil, geniş bir çeşitlilikte arkadaşlık deneyimleri edinmek, çocukların iyi bir arkadaşın ve nihayetinde iyi bir partnerin nasıl olacağını öğrenmelerine yardım eder. Ergenlik öncesi çocuğunuza mücadele içerisinde, yalnız veya şüpheli olsa bile işlerinin yeni deneyimlere ve yeni insanlara açık olmak gerektiğini hatırlatın. Birçok farklı insanla konuşmayı, akışkan bir şekilde arkadaş grupları arasında hareket etmeyi, davet etmeyi, saygılı bir şekilde “hayır” demeyi ve insanların yaptığı onları iyi ya da kötü hissettiren şeyleri fark etmeyi öğrenmek, çocuğunuzu yolun sonunda arkadaşlık başarısına götürecektir. Kulağa bir Pinterest alıntısı gibi gelmeyi göze alarak söyleyeyim, ortaokuldaki bir arkadaşlıkta başarılı olmak sonuçtan ziyade yolculuğun size ne öğrettiğiyle alakalıdır. (Şu an lütfen ben uzunca bir dövme yaptırmaya giderken müsaade edin.)

Önünüzdeki birkaç yıl boyunca sizin ve çocuğunuzun karşısına arkadaşlıklar hakkında çıkacak sayısız muhabbet yolu açılacak. Aşağıda size benimle çalışan ailelerin çoğunda

ortaya çıkmış iki senaryoyu sunuyorum. Gençlik arkadaşlıklarının iniş ve çıkışları boyunca çocuklarınıza yardım etmenin doğru veya yanlış cevabını sunmaktan ziyade, umuyorum ki bu örnek diyaloglar bu konunun genel hissiyatı için size bir bakış açısı verecektir. Sonrasında bu spesifik diyaloglardaki fikirleri ve düşünceleri, lisenin başlangıcından önce arkadaşlık hakkında konuşacağınız diğer yönlerle uyması için ayarlayabilirsiniz.

Evinizde arkadaşlıklar hakkında bir konuşmanın nasıl doğal olarak bir akış hali içerisinde ortaya çıkabileceğine bakarak başlayalım.

Barişçıl Bir Şekilde Başlayın

Ebeveyn: *Baksana, bu hafta sonu Berkmeier'leri pikniğe çağırırım mı?*

Çocuk: *Zorunda mıyız?*

Ebeveyn: *Yani, hayır... Josh ile her şey yolunda mı?*

Çocuk: *Her şey iyi. Sadece istemiyorum.*

Ebeveyn: *Tamam, sorun yok. ["Ama Josh ile siz dostsunuz!" veya "Berkmeier'lerle aile oyun gecelerine bayılırız," gibi şeyler söyleme dürtüsüne karşı koyar.]*

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Ebeveyn: *Durumu yanlış anlıyor olabilirim ama sırf bilmen için söylüyorum: Eskiden ebeveynlerim ben istemediğim zaman zorla komşularla oturduğunda bundan nefret ederdim. Arkadaşların gelip geçebildiğini biliyorum ama siz monotonlaştıysanız bir süre bir şeyler planlamayı erteleyebilirim.*

Çocuk: *Evet, öyle yapalım.*

Ebeveyn: *Josh'un ebeveynleriyle arkadaş olduğumdan ötürü zamanlamam ve bunu nasıl ele alacağım konusunda senden biraz yönlendirme alabilir miyim?*

Çocuk: *Neyi kastediyorsun?*

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

Ebeveyn: *Yani, bir molaya ihtiyaç duyduğunu hissediyorsan önümüzdeki birkaç hafta sonu onları eve çağırma-yabilirim veya onlar ararsa planımız olduğunu söyleyebilirim. Fakat bunun daha büyük bir mola olduğunu düşünüyorsan sonsuza dek oyalayamam; o yüzden bunun için bir plana ihtiyacımız olacak.*

Çocuk: *Josh çok sinir bozucu olmaya başladı. Sonraki dersime zaten başka biriyle yürümeyi planlarken okulda sınıfın dışarısında beni bekliyor ve sonra atlayıp muhabbeti ele geçiriyor. Her şeyi birlikte yapmamız gerekiyormuş gibi davranıyor. Okuldan sonra her gün bana mesaj atıyor. Sadece onunla takılmak istemiyorum.*

Ebeveyn: *Ah, evet, seni anlıyorum. Bir arkadaşın senden çok fazla şeye ihtiyaç duyması zor. Başka arkadaşlar edinmekte zorlandığını düşünüyor musun?*

Çocuk: *Hiçbir fikrim yok. Bana bir rahat verse başka arkadaşlar edinebilir.*

Ebeveyn: *Bu mesajı duygularını incitmeden ona iletmenin bir yolu var mı?*

Çocuk: *Beni yalnız bırakmasını dosdoğru suratına söylemeyeceğim çünkü kaba olur. Bazı çocuklar öyle yapıyor. Genelde sadece uzak durmak için yolumu uzatıyorum. Neden mesajı almadığını bilmiyorum.*

Ebeveyn: *Sence mesajı alıyor da bunun gerçek olmasını istemiyor olabilir mi? Yoksa kafası mı almıyor?*

Çocuk: *Olmamı umduğu yerde olmadığında sinirleniyor. Bana milyon kez, “Neredesin?” diye mesaj atıyor. Ben de mesajı alması için görmezden geliyorum. Ama almıyor; bu yüzden okuldan sonra neden öncesinde telefonuma bakamadığıma dair mesaj atıyorum.*

Ebeveyn: *Anlıyorum. İlkokulda da sana karşı böyle miydi, yoksa bu yeni bir davranış mı?*

Çocuk: Yani, ilkokulda telefonlarımız yoktu; bu yüzden bana sürekli mesaj atamıyordu. Ama daha rahattı.

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: Sebebi ne olursa olsun, kulağa öyle geliyor ki Josh şu an ilgiye oldukça muhtaç ve bu sana zor geliyor.

Çocuk: Çok zor. Sadece bana rahat vermesini istiyorum.

Geribildirim

Ebeveyn: Buna saygı duyuyorum. Bu yaştaki işinin bir kısmı, insanlara karşı nasıl sınır ve kısıt çekeceğini anlamaktır. Bunu öğrenmek zordur çünkü biriyle uzun bir geçmişin olduğu zaman, bazen kısıtlarının onlar için geçerli olmaması gerektiğini düşünürler.

Çocuk: Kesinlikle sınırlarımı zorluyor.

Ebeveyn: Yardım etmek isterim. Paylaşacak birkaç fikrim var ve bunlar üzerine düşünürsen ve nasıl devam edileceği hakkında sonra biraz geribildirim verirsен faydalı olur.

Olağandışı bir durumumuz var çünkü ailelerimiz uzun zamandır arkadaş. Sanıyorum ki bu hafta sonu Josh'un ebeveynleriyle ben ve baban için bir akşam yemeği düzenleyeceğim ve çocukları evde bırakacağım. "Çocuk molası"na ihtiyaç duyduğumu söyleyeceğim.

Bu nasıl ilerlemek istediğin üzerine düşünmek için sana birkaç hafta verecektir ama sonsuza dek oyalayamam. Asla biriyle arkadaş olmanı zorlamasam da birlikte olduğumuzda ona aile dostu gibi davranmanı bekleyeceğim. Eskisi kadar yakın olmadan yine de nazik olabiliyorsan ikiniz için de bunu çözmenin iyi bir şansı olacaktır.

Son olarak, bence kısıtlarını Josh'a daha iyi nasıl iletebileceğini düşünmelisin çünkü öyle gözüküyor ki sen onu görmezden geldiğinde veya ondan uzak durduğunda gönderdiğin mesajı almıyor. Mesajlarını görmezden gelmek işe yaramadığına göre nazikçe "hayır" diyebilir misin? Birine "hayır"

demek kabalık değildir. Hatta genelde sorunun ne olduğunu merak etmelerine izin vermekten daha iyidir.

Her neyse bu da düşünülecek bir şey. Bir aile toplantısı hakkında ne hissettiğini görmek için birkaç hafta içerisinde tekrar konuşalım.

Bu, arkadaşlık ayrılımlarıyla uğraşan aileler için yaygın olsa da spesifik bir senaryodur. Bağlam ne olursa olsun, arkadaşlık hakkındaki tüm tartışmalarınız için evrensel olarak geçerli olacak üç ana mesaj aşağıdadır:

1. Çocuğunuzun kiminle arkadaş olduğu sizin değil, *onların* seçimidir. Çocuğunuzun gitmeye izinli olduğu yerlere ve yapmaya izinli olduğu şeylere sınırlar koyabilirsiniz ama kiminle konuşabileceğine ve kimi ilginç bulacağına koyamazsınız. Çocuğunuz berbat seçimler yapan veya ona kötü davranan kişilere çekilme kalıbına düşerse iyi bir danışman, ilişkilerine daha açık bir şekilde bakmaya yardım edebilir.
2. Çocuğunuz herkesle arkadaş olmak veya arkadaş canlısı olmak zorunda değildir ama herkes *haysiyetle* davranılmayı hak eder. Yazar Rosalind Wiseman'ın ergenlerle Cultures of Dignity [Haysiyet Kültürleri] sitesi üzerinden yaptığı çalışmaya aşina değilseniz *haysiyet* ve *saygı* arasındaki farka bakın. Wiseman, ergenlere saygının kazanıldığını (ve kabul edelim, her çocuk birbirinin saygısını kazanmaz) ama haysiyetin, insan olmakla doğuştan geldiğini öğretir.
3. Yunan filozof Herakleitos bunu en iyi biçimiyle söylemiştir: “Değişmeyen tek şey değişimdir.” Arkadaşlar arasındaki duygular yoğundur ama kalıcı değildir. Çocuklarınızla ilişkileri hakkında konuştuğunuzda köprüleri *yakmamalarını* teşvik edin. Nihayetinde, eğer durumlar bir defa değiştiyse kesinlikle tekrar değişebilir.

Mega Arkadaş Yerine

Oğlum küçükken bazen legolardan Mega Adam yapardı. Mega Adam asla iki defa aynı gözükmeydi ve bir defa bile adama benzemeydi. Tekerlekler, pencereler, kafalar, kapılar, makine parçaları ve birleştirilebilen her şeyle karışmış, uyumsuz bir tuğla kütlesiydi. Mega Adam'ı kurma amacı gerçekçiliği elde etmek değildi. Olabildiğince çok ihtimali bir adama benzeyen aksiyon figürüne sıkıştırmaktı.

Oğlum büyük bir şeyin peşindeydi. (Hatta mega bir şeyin.)

Yetişkinler çoğunlukla bir kişinin onlar için her şey olmasını bekler. İmkânsız standartlara tabi tutacağımız bir partner ararız: *Lütfen spontane bir tarafın varken tamamen stabil, derin düşünceli ama açıksözlü ol, sakın okuma gecelerinden hoşlan ama ayrıca partilere git ve gizeme biraz yer bırakarak tamamen şeffaf ol...* Bu tek boynuzlu atı bulamadığımızda da yalnız, bağlanmamış ve yarım devam etmeye mahkûm olan uyumsuzlar olduğumuzu düşünürüz.

Arkadaşlıklarının mükemmel olmasını bekleyerek çocuklarınızı başarısızlığa hazırlamamaya dikkat edin. Bunun yerine, farklı insanlarla farklı ihtiyaçları gidermek için bağlanmanın değerini tartışın. En İyi Arkadaş, piramidin tepesindeki seçkin bir unvan olmak zorunda değildir. Orada bulunmak için zaman harcamış ve güven oluşturmuş kişiler tarafından ulaşılan, arkadaşlığın yakın çevre seviyesi olabilir.

**Arkadaşlıklarının mükemmel olmasını
bekleyerek çocuklarınızı başarısızlığa
hazırlamamaya dikkat edin.**

Bunu anlamak, erken ergenlikte bir dost arayışındayken ve sonra lisede romantik ilişkiler gelişirken çocuklarınıza fayda

sağlayacaktır. Şimdilik, çocuğunuz müzikal dinlemeyi, işaret dili öğrenmeyi, kızarmış bamya yemeyi ve tekvando yapmayı seven bir başka ortaokullu bulamayabilir. Fakat belki izcilikte tüm *Hamilton* şarkılarının sözlerini bilen bir arkadaşı, onları gülmekten kırıp geçiren ve bamyayı umursamayan bir okul arkadaşı ve bu yaz tekvando denemek isteyen bir komşu arkadaşı olabilir. Mükemmel bir gerçek arkadaş hiçbir yerde bulunamıyorsa çocuklar birkaç farklı kişiden oluşan bir Mega Arkadaşın almasını yaratarak çeşitli insanlarla zengin bir deneyim oluşturabilir. (Pencereler, tekerlekler ve fazladan kafalar ayrıca satılır.)

Ortaokullunuzla bu yeni arkadaşlık bakış açısı hakkında nasıl bir konuşma yapabileceğinize bakalım.

Barişçıl Bir Şekilde Başlayın

Ebeveyn: [Çocukla televizyon izlerken] *Bu dizi bana bir şeyi merak ettiriyor. Durdurayım mı, yoksa sonra mı konuşalım?*

Çocuk: *Durdurabilirsin.*

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Ebeveyn: [Durdurarak] *Bu dizinin ana karakteri ve en yakın arkadaşını ele almasını gördükçe... bana gerçekçi gelmiyor.*

Çocuk: *Nasıl?*

Ebeveyn: *O büyük kavgayı ettiler ama sonra şakalaştılar ve üstesinden çabuk geldiler. Senin yaşındayken benim deneyimim öyle değildi. Arkadaşlarım vardı ama televizyonda gördüğün gibi bu tip mükemmel, kırılmaz arkadaşlıklar değildi.*

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

Ebeveyn: *Sana gerçekçi geliyor mu bunlar?*

Çocuk: *Bu sadece televizyon; o yüzden gerçekçi olması gerektiğini düşünmüyorum. Birçok insan arkadaşlarla bir şeylerin üstesinden kolaylıkla gelir. Ama bazı çocuklar daha hassas.*

Bazı çocuklar da dram seviyor. Her tip insanı bir televizyon dizisine koyamazlar.

Ebeveyn: Doğru. Belki ben daha hassasımdır. Arkadaş grubunla iyi bir şekilde uyduğunu hissediyor musun, yoksa herhangi bir şeyin farklı olmasını ister miydin?

Çocuk: Grubumdaki çocuklar iyi ama evet, benim gibi tüm o aynı şeylere daha çok ilgi duyan bir arkadaşımın olmasını isterdim. Eskiden her şeyi Lizzie ile yapardım ama artık farklı okullarda olduğumuz için harika olan tek bir kişi yok, sadece gayet iyi olan bir grup insan var.

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: Söylediğin şey, kulağa benim hatırladığım gibi geliyor. Bence çoğu insan ortaokula geldiğinde arkadaşlıklarda bir değişim deneyimler ve ilkokulda hissettiğinden daha az bağlı hisseder.

Çocuk: Evet, grubumu seviyorum ama hâlâ en iyi arkadaşımı ortaokulda bulmayı bekliyorum.

Geribildirim

Ebeveyn: Hayatının bu zamanında bu gayet normal. Yalnızca yüzde 1 insanın ortaokuldaki en yakın arkadaşıyla lisede yakın kaldığını biliyor muydun? Bu yüzden o kişiyi hep yanında bulamazsan doğru yoldasın.

Çocuk: Bu doğru mu? Biraz üzücüymüş.

Ebeveyn: Doğru ama bence özgürleştirici. Mükemmel bağlantı kurmak için baskıyı üzerinden alıyor. Mükemmel arkadaş olması için bir kişiyi aramaktansa bir grup içerisinde olmanın ve birçok farklı insanla bağlantı kurmanın pratiğini yapabilirsin. Seni en çok güldüren bir arkadaşın, birlikte çalışmayı sevdiğin bir arkadaşın, futbol becerileri uyan bir arkadaşın olabilir. Bu yüzden bu konuyu açtım. Bunun gibi televizyon dizileri mükemmel bir en yakın arkadaş edinmen

gerekiyormuş gibi gösteriyor ama gerçekte bu daha çok bir lise işi. Şimdilik olman gereken yerdesin yani. Diziye tekrar başlatayım mı?

Başka herkesin en yakın arkadaşı olduğu fikri yanlış ve çocuğunuzun beklentilerini yeniden çerçeveselendirdiğinizde, kendi içlerinde daha rahat olmalarına yardım edersiniz. Arkadaş edinirken kendinle rahat olmaktan da iyisi var mıdır? Bu muhtemelen kendini doğrulayan bir kehanet olacaktır: Yakın bir arkadaş bulmayı daha az umursayın ve muhtemelen yakında bir tane bulursunuz.

Konuşma Yıkıcılar

Ortaokullunuzla arkadaşlık hakkında güzel bir konuşma yapmaktaki en büyük engellerden biri, arkadaşları hakkında ne düşündüğünüzü umursamamaya çalışmalarıdır. İnsanlara karşı ne kadar yargılayıcı gözükerseniz (genel olarak ama özellikle onların yaşındaki insanlara) fikirlerinizi görmezden gelmeye o kadar meyilli olurlar. Arkadaşlarına dair yorumlara nötr ve açık kalın. Bir öğretmenden ziyade iyi bir dinleyici olmanın ne demek olduğunu onlara gösterin. Her şeyden önce, iyi bir konuşmayı yarıda kesecek konuşma yıkıcılardan uzak durun.

“Senin filancayla arkadaş olmandan hoşlanmıyorum.” Çocuğunuz ortaokula başladığı zaman kimlerle arkadaş olacağını kontrol edemezsiniz. Okul saatlerinin dışında kimlerle takılabileceklerine dair kurallar koyabilirsiniz ama okul günü içerisinde kiminle vakit geçireceklerini veya dışarıda kiminle karşılaşacaklarını denetlemek imkânsızdır. Belki birinden kötü bir izlenim aldınız, belki haksızsınız. Biri partnerinin kiminle arkadaş olduğunu kontrol ettiğinde, bu bir ilişkide

güç istismarına dair tehlike işaretidir. Gelecekteki ergeninizin sırf sizden duyduğu için bunun normal olduğunu düşünmesini istemezsiniz. Bir kişiyi yasaklamaktansa biriyle belli aktiviteleri kısıtlayabilirsiniz.

“En iyisi olmuş olabilir. Onlardan hiç hazzetmemiştim.” Çocuğunuz eski bir arkadaşına kırıldığında, onu daha iyi hissettirmek için diğer kişi hakkında ileri geri konuşmak cazip gelebilir. Hatırlayın, çocuğunuz kırgın çünkü o kişiyi sevmiştii, belki de hâlâ seviyor. Bunu muhakemelerine bir suçlama olarak anlayacaklardır. Ayrıca üf, canınız acıduğında bir şeyin iyi olduğunu duymak zordur.

“Keşke insanlar benim gördüğüm gibi görebilse.” Çocuğunuz “öğğ” diye düşünecek. Hiçbir çocuk okuldaki diğer çocukların kırk beş yaşındaki ebeveyni gibi düşünmesini istemez.

“Aradığın kişiyi sonunda bulacaksın.” Belki bulmayacak. Belki neredeyse her şeyde güvenilebileceğiniz biri yerine, farklı şeyler için güvenilebileceğiniz birçok insanın olması eşit bir şekilde tatmin edici olacak.

“Sadece herkese nazik olmayı hatırla.” Çocuğunuz bunu duyacak ve bunun anaokulu koktuğunu düşünecek. “Beni yanlış tuvalete iten zorbaya nazik mi olayım? Masadaki diğer kişilere öğle yemeğinde benimle konuşmamalarını söyleyen dost gibi görünen düşmana güleyim mi?” Ortaokulun sosyal dünyası bu kadar basit bir yaklaşım için fazla karmaşıktır. Sosyal dinamiklerin nüanslarını kabul edin ve durumun istediği şeye uygun cevaplar için beyin fırtınası yapın.

“Ama [o kişi] çok iyi!” Eddie Haskell, Nellie Oleson, Draco

Malfoy veya Regina George'dan hiçbir şey öğrenmedik mi? Çocuğunuzun bir başka çocuğa olan algısı onlar için doğrudur. Bir doktor nasıl ağrınızın 1-10 skalasındaki algınıza güveniyorsa siz de başkalarının onu nasıl hissettirdiği hakkında çocuğunuzun sözüne inanmak zorundasınız. Birinin karakterinin daha doğru bir değerlendirmesini istemek yerine, çocuğunuzun hislerini nasıl bildirdiğine dikkat edin. Sonra enerjinizi yorumlarını düzeltmek yerine, çocuğunuzun bu hislerle başa çıkmasına yardım etmeye odaklayın.

“Gerçek bir arkadaş sana asla böyle davranmazdı.” Çocuğumuzun yaşlılarıyla kötü etkileşimlerini iyi bir arkadaşın ne yapıp ne yapmayacağını öğretmek için kullanmak caziptir ama bunu duyan ve o sırada, “Ama onlar benim *arkadaşım* ve bunu *yaptılar*,” diye düşünen bir çocuğa da kafa karıştırıcı hissettirir. Çocuğunuza bir arkadaşı tarafından kötü davranıldığını düşünüyorsanız olaya dışarıdan bakmasını sağlamaya çalışın. “Bu sana sorunsuz geliyor mu? Aynı şey kız kardeşin ve bir arkadaş arasında olsaydı ona ne tavsiye verirdin?”

Geleceğe Bakın

Erken ergenlik, bir ebeveynin veya öğretmenin etkisi ve eşleştirmesinden bağımsız bir şekilde yeni arkadaşlar edinmeyi öğrenmenin yalnızca başıdır. Ortaokulluların yolun baştaki bozukluğunu normalleştirmenize ihtiyaçları vardır, böylece sevilme baskısından kurtulabilir ve kendilerini ve arkadaşlarından ne bekleyebileceklerini anlama rahatlığına erişebilirler. Bu yaştaki çocuklar, batmadan yüzdüklerini ve serbest olduklarını sıklıkla hisseder ama o hissi lisede oluşturacakları daha dayanıklı ilişkiler için pratik olarak şekillendirebilirseniz bu döneme bir amaç hissi verecektir.

Dahası, şu an çocuğunuza ne tür bir arkadaş istediğini (ve olmayı umduğunu) sormanın iyi bir vaktidir. Seçtikleri özellikler önce arkadaş anlamında, sonra romantik olarak ilerideki bağlantıları için bir işaret direği görevi görecek. Bu bir kâğıda yazılmış ciddi bir liste olmak zorunda değil, sıradan bir konuşma konusu da olabilir. Çocuğunuzun bir arkadaşta araması gereken özelliklerin listesini oluşturma dürtüsüne karşı koyun. Listeniz muhtemelen kulağa sıradan bir karakter eğitimi kelime bankası gibi gelecektir: iyi, destekçi, adil, eğlenceli, güvenilir vs. Dahası, *sizin* için en önemli olan nitelikleri de listelersiniz. Belki kararlılık sizin listenizde yukarıdadır ve macera arayışı çocuğunuzunkinde yukarıdadır. Çocuğunuzun kendi duygusal kelime dağarcığını oluşturmamasının vakti geldi ve bunu çocuğunuza belli insanların veya belli etkileşimlerin onu nasıl hissettirdiğini sorarak destekleyebilirsiniz. Bu onlar için bir arkadaşta ne aranacağını tanımlarken harika bir başlangıç adımıdır çünkü “İçedönük/dışadönük/yaratıcı/meraklı/görgülü/spontane olan arkadaşlarıyla daha mutlu görüldüğünü fark ediyorum. Bu sana doğru geliyor mu?” gibi kalıpları fark etmeye başlayabilirsiniz.

Gelecek birkaç yıl içerisinde çocuğunuzun yeni arkadaşlar edinmesini düşünürken bir lunapark hayal edin. Heyecan treninin yanındaki bankta bekleyen, herkesin montunu ve çantasını tutan o ebeveyni görüyor musunuz? O kişi artık sizsiniz. Bu yaştaki arkadaşlıkların tüm inişlerini ve çıkışlarını deneyimlemek için çocuğunuzla aynı trene binmeyin. Onları biraz risk almaya ve olabildiğince eğlenmeye teşvik etmek, gergin veya mutsuz olduklarında rahatlatmak ve soğuk içecek, atıştırmalık ve şoförlük hizmeti sunmak için oradasınız.

Aceleniz mi Var? İşte Hızlandırılmış Kursunuz

- Bağımsız bir yetişkin olmak, ebeveynlerinizin hoşuna

gitmekten yaşlıtlarınız arasında başarılı olmaya giden bir geçiş içerir. Bu, arkadaşlar ve sınıf arkadaşları tarafından kabul edilmek için yeni bir baskı yaratır ve arkadaşlıkların ergenlik boyunca karşı karşıya kaldığı değişikliklerle çocukların başa çıkmasını zorlaştırır.

- Yedinci sınıfta yapılmış arkadaşlıkların yalnızca yüzde 1'i on ikinci sınıfa kadar sürer. Ergenlik öncesi çocuğunuza yeni insanlarla konuşmayı öğrenmenin ve yeni deneyimlere açık olmanın onlara yol boyunca on iki yaşındayken bir ruh eşi bulmaktan daha çok fayda sağlayacağını hatırlatın.
- Popüler kültür, çocukların en iyi arkadaş bulma baskısını artırarak ergenlik arkadaşlıklarını romantikleştirir. Ebeveynler, ergenlik arkadaşlıklarının dürüst bir portresini normalleştirmelidir. Uyumsuz hissetmek, daha iyi arkadaşlıklara hasret duymak veya yitirilen arkadaşlıkların yasını tutmak ideal değildir ama gayet normaldir.
- Çocuklar eski arkadaşlıkları tutmak istemediğinde, yakın kalmayacak olsalar bile insanlara haysiyetle yaklaşmalarını öğretin.
- Onlar için her şey olan *tek* arkadaşına sahip olmayabileceklerini çocuğunuzun görmesine yardım edin. Farklı ihtiyaçları gideren farklı arkadaşlara sahip olmak eşit şekilde tatmin edici olabilir.
- Çocuklar arkadaşları hakkında yorum yaptığınızda savunmacı bir hale gelir. İyi arkadaşların birbirine nasıl davrandığı hakkında konuşmak için gerçek hayattan örnekleri veya kitaplardaki/televizyondaki farklı insanların deneyimlerini kullanın.

7. BÖLÜM

Yaratıcılık Hakkında Konuşmak

Bu bölümde yaratıcılığın neden gelecekteki mutluluk ve başarı için elzem olduğunu, yok olmuş gibi gözüken bir yaşta yaratıcılığın nasıl geliştirileceğini, ergenlikte oyunun yerine neyin geçtiğini, teknolojinin bu yaşta nasıl yaratıcılıkla şaşırtıcı bir şekilde iyi eşleştiğini ve basit ev eğlencesiyle yaratıcılık hakkında daha çok konuşma yollarını keşfedeceksiniz.

Yaratıcılığın Önemli Olmasının Nedeni

On yıl sonrasına gidelim: On iki yaşındaki çocuğunuz yirmi iki yaşında ve büyük bir ulusal bankada ilk giriş seviyesindeki işine başlıyor. Buradaki işinizin bittiğini hissediyorsunuz ve kutlamaya hazırsınız. Kutlamalısınız da. Çocukları evden dışarı çıkarmak ve kendi faturalarını ödemelerini sağlamak asıl hayaldir ve sizinki gerçekleşti.

Şimdi yetişkin çocuğunuzu paniklemiş patronuyla personel toplantısında hayal edin. Patron, “Bunu çözmemiz lazım! Neden burada neler olduğunu kimse anlayamıyor?” diyerek gergin bir şekilde bir aşağı bir yukarı yürüyor. Yaratıcılık yal-

nızca sanatçıların alanı değil. Geçinmek için kıyafet tasarlıyor da olsanız, bankada çalışıyor da olsanız, yaratıcılık tüm işlerin hayati bir parçasıdır.

Altmış ülkeden 1.500 CEO ile 2010'da yapılmış bir anket, yaratıcılığı "gelecekteki başarı için en önemli etken" olarak tanımladı. Açılıştaki senaryoda patron, ofisleri güzelleştirmek için masaları ahşap boyayacak birine ihtiyaç duymaz. Problemleri çözebilecek birine ihtiyaç duyar ve bu da yaratıcı, esnek düşünce gerektirir. Yaratıcı düşünme pratiği yapmamış genç yetişkinler işte ve hayatta sıkışacaktır. Mevcut durumu kabul etmeye alışmışlardır. İşte ve başka her yerdeki liderler sorgulamak, farklı bakmak ve yeni fikirleri uygulamak için yeterince yaratıcı olmalıdır.

Yaratıcı düşünürlere ihtiyaç duyan tek kişi gelecekteki işverenler de değildir. Çocuğunuz kirayı çıkaramazsa ne olacak? Veya karşılayamayacakları bir düğüne katılmaları gerekirse? Uyumaya bir koltuk için veya herhangi bir problem kendini gösterdiğinde bir hibe için size gelmesini istemezsiniz. Genç yetişkinlerin beyin fırtınası yapmaya ve yaratıcı bir şekilde düşünmeye alışmadıkları sürece daha önce deneyimlemedikleri problemleri çözmelerini nasıl bekleyebiliriz?

Bu da akla zor durumlardan çıkmanın imrenilecek becerisi olan psikolojik dayanıklılığı getiriyor. Sertlik ruhsal sağlığın düşmanırken yaratıcılık ve esneklik el ele gider. Çocuğunuz hayat boyunca başarısızlığa uğrayacak ve acı çekecektir ama bunu aşmak için ne kadar çok yaratıcı yöntemlere başvurmayı öğrenirse o kadar dayanıklı olur.

Son ama çok önemli olarak yaratıcılık eğlencelidir ve hayat bol eğlence olmadan nedir ki? Ben kelimelerle oynamayı severim. Elbise dikmeyi veya seramik yapmayı tercih edecek arkadaşlarım var. El becerim yok ama çıkış yolu ne olursa olsun, yaratıcılık bir *ürüne* sebep olur. Çoğumuz her gün çok çalışır ama sıkı çalışmamızın sonucunu göremez veya ona

dokunamaz. Sürekli, günlük efor sarf edip bir yeri göstererek “Bak, bunu ben yaptım!” diyecek hiçbir şeyin olmamasının giderek artan etkisini hissetmek moral bozucu olabilir.

ABD’nin en büyük ikinci bankacılık şehrinde yaşıyorum ve tanıdığım çoğu bankacı bir bahçe kurduktan, bir oda boyadıktan veya iyi bir yemek pişirdikten sonra en mutlu hissettiklerini söylüyor. Mesleklerini genelde seviyorlar ama günlük işleri, elle tutulur bir şey yapmanın getirdiği *neşeyi* vermiyor. Gelecekteki yetişkininizi hayat boyunca desteklemesi için ergenlikte bu neşe ve gurur hissini hayatta tutmak, bir ergen büyütürken düşünebileceğim herhangi bir şey kadar önemlidir.

Yaratıcılığın değerine değinen konuşmalar yapmak, orta-okulda en üst öncelik gibi görünmeyebilir ama bir çocuğun lisede karşı karşıya gelebileceği birçok muhtemel zorluğu hayal etmek için bir saniyenizi ayırın: mantıksız öğretmenler, pişkin flörtler, ikna edici arkadaşlar ve talepkâr programlar. Bunların herhangi biri, genç ergeninizin içgüdülerini bir kenara bırakmasına sebep olabilir ama problemlere yaratıcı bir şekilde yaklaşmaya alışmış ve stres için bir çıkış yolu olan biri, yüzleşeceği kesin olan zorluklara rağmen kendine sadık kalmak için daha büyük bir şansa sahiptir.

Ergenlikte Yaratıcılığa Ne Olur?

Küçük çocuklar doğal olarak bol miktarda yaratıcıdır. Bunun iki iyi yanı vardır: Uzun günlerde çocukları meşgul tutar ve nasıl hissettiklerini size aktarmada yardım eder. Çocuklar minnettarlıklarını ve sevgilerini ifade etmek için kalın boncuklu kolyeler veya pastel boya şaheserleri sunar. Veya zor günlerde, küçük tatlı psikopatlar gibi kapınızın altından bir Senden Nefret Ediyorum portresi kaydırırlar.

Bugünlerde çoğunlukla karanlık içerisindeyiz. Çocuğu-

nuzun duygularının hayal gücü yüklü ifadeleri çocuklar ilkokuldan çıktıkça düşer ve bu sadece birçok sanat programının o yaşta kesilmesinden ötürü değildir. Ortaokullular artık size minnettarlık göstermek istemediklerinden mi sizin için bir şeyler yaratmayı bırakır? Genel ifade edişleri sessiz mi kalır? Yoksa sadece yaratıcılık kuyusu ergenlikte kurur mu?

Önce minnettarlığa bakalım çünkü birçok ebeveyn çocuklarındaki bu eksiklikle mücadele eder. Hepimiz ergenlik öncesi çocukların daha olgun hissetmeye hasret olduğunu biliriz. Bir ebeveyne yönelik takdir onlara çocukça gelebilir ve hatta (yanlış bir şekilde) bağımlılıkla aynı şeymiş gibi hissettirebilir. Siz, “Sen okuldayken odanı topladım!” dersiniz ve sarılmak yerine, “Senden bunu istemedim,” diye bir cevap alırsınız. Of. Ergenlik öncesi çocuğunuz, “Ben bunu istediğim gibi kendi programımda yapabilirim. Ben bebek değilim,” diye düşünür. O yüzden evet, minnettarlık bu yıllarda bir parça solar. Ama yaratıcılık... o nereye gider?

Oğlunuzun Fortnite oynamak, kızınızın Netflix'te Friends'i art arda izlemek veya en büyüğünüzün Snapchat'te sonsuza dek gezinmek istemesi üzerine bütün akşamüstü süren çatışmaların arasında ekranlar büyük bir suçlu gibi görünür. Şüphesiz, ekranlarda zamanın nasıl geçtiğini anlamamak kolaydır, gerçi yetişkinler de sözkonusu amaçsız sosyal medya veya televizyon tüketimi olduğunda muhtemelen nüfusun geri kalanı kadar suçludur. Sadece teknolojinin, çocuklarımızın yaratıcılığını tüketmekte tek suçlu taraf olduğuna ikna olmuyorum.

Hayal güçlerinin yok oluşu gibi görünen şey aslında daha çok geçici bir yer değiştirme olabilir. Çocuklar nasıl ortaokulda somuttan varsayımlı düşünceye geçiyorsa yaratıcı projeleri de daha az soyut, görünür ve elle tutulur hale gelir. Yeni eğlenceli oyunlar, sanat projeleri, kaleler veya unlu mamuller yaratmaktansa ortaokullunuzun şu anki yaratıcı dürtüsü

muhtemelen çok daha büyük bir şeyi inşa etmeye yönelmiştir: Kendileri. Genç ergenler neredeyse sürekli yeni kişisel markaları üzerine çalışır. Ergenlikte çok fazla enerjimin aynı anda sivri uçlu ve katlı olan kâküller elde etmeyi anlamaya sarf edildiğini hatırlıyorum. Saatlerce pratik sonunda aşırı jöleli bir saç dışında yaratıcı çabalarımın karşılığında gösterebileceğim pek bir şey yoktu. YouTube saç eğitimleri gibi harika bir şey 1980'lerde olsaydı Kâküllerle Uğraşan Zaman en az on katına çıkarmış olacağımı kesinlikle söyleyebilirim.

Benzer bir şekilde çocuğunuzun bu yaşta çabasının karşılığında gösterecek çok şeyi olmayabilir ama muhtemelen kim olduğunu ve başkalarının onu nasıl algılamasını istediğini düşünmek ve pratik etmek için çok fazla yaratıcı enerji harcar. Yine de ergenlik öncesi çocuğunuzun tüketimden ziyade katkının değerini anlamasını istersiniz çünkü sürekli dikkati dağılmış, dalmış veya bencil gözüken biriyle yaşamak eğlenceli değildir. O zaman ergenlik öncesi çocuğunuzla yalnızca kendine hizmet eden bir şekilde değil ama aynı zamanda arkadaşlarına, ailesine ve topluluğuna da katkı sağlayan bir şekilde yaratıcı olmaya ilham verecek bir konuşmayı nasıl yaparsınız?

Yaratıcılık Hakkında Nasıl Konuşulur?

Yaratıcılığı teşvik ettiğini gördüğüm kolay bir yol, ergenlik öncesi bir çocuğun iş kurup para kazanmak için olan neredeyse evrensel arzusudur. Erken girişimsel çabalar sıklıkla ortaokulda çocuklar için "oyun"un yerini alır. Çocuklar bu zamanlarda bebek bakmaya, evcil hayvan bakmaya, bahçe hizmetleri sunmaya veya çarpık, evde yapılmış tencere tutacakları/kurabiyeler/bilezikler/renkli tişörtler/kitap ayraçları satmaya başlar.

Boston'da verdiğim bir ebeveynlik konuşmasında izleyiciler arasından bir kadın, ebeveynlere malzeme almak,

temizlemek, müşterilere teslimat yapmak vs. gibi çok fazla yük düşerken çocukların kendi işlerini kurmalarına izin vermenin arkasındaki mantığımı açıklamamı istedi. (Doğru) değerlendirmesi, çocukların hep fikir olup çok az işin devamını getirdiği idi. Başka bir deyişle hazır değillerdi. Doğru! Fakat ben çocuğunuzun *başarılı* bir uğraşa başlamasını önermiyorum. Bu hayli beklenmeyecek bir final oyunu, gerçi gazetede okuduğum ve şehir çapında evsizler için giysi bağışı başlatan, kanseri tedavi edecek kadar rekor sayıda kurabiye satan veya ailelerini tatile çıkaracak kadar çimen biçen çocuklara daha çok güç diliyorum. Belki siz de bu makaleleri okumuşsunuzdur ve çocuğunuza doğru miktarda sabırla neler başarabileceklerinin örneği olarak göstermişsinizdir. Bir ortaokullu için bu, Steph Curry hakkındaki bir makaleyi onlara göstermenin ve “Sen de bir gün NBA’de olabilirsin!” demekle eşitir. Tabii, belki! Ama aynı zamanda, muhtemelen kesinlikle hayır.

**Yaratıcı süperyıldızların sizi kandırıp
hedefin aslen vasat olmak olmadığına
ikna olmaya kalkışmayın.**

Ebeveynlik konuşmamdaki anneye cevabım, bir çocuğun iş uğraşına karışılmaması gerektiği idi. Belki malzemeleri temin etmeye yardım etmek dışında, çocuklar burada *çırpınmalıdır*. Bunu yaptıkları zaman yaratıcı hale gelirler. “Evet” demenin amacı, başarılı bir planı desteklemek değildir. Yaratıcı, meraklı ve ilgili kalmanın önemini kabul etmektir. Çocukların beyinlerini coşkulu tutmakla alakalıdır. Evet, tencere tutacaklarının yarısı müşterilere ulaşmasa bile. (Örneğin, tam da burası iade için yaratıcı bir takip e-postasının nasıl atılacağını öğrenme fırsatıdır.)

BRIEF konuşma modelini kullanarak küçük bir iş etrafında yaratıcılık hakkında bir konuşmayı nasıl yapabileceğinize bakalım.

Barışçıl Bir Şekilde Başlayın

Çocuk: Anne, Jamie ve ben renkli çoraplar yapacağız ve bunları okulda satacağız.

Ebeveyn: Harika! Malzemeleri nasıl alacaksınız?

Çocuk: Bilmem. Sen yapar mısın?

Çocuğunuzla İletişim Kurun

Ebeveyn: Biraz gelir elde etmek için yaratıcı bir yol düşünmüş olmana sevindim. Benden malzemeleri temin etmemi mi istiyorsun? Paralarını ben ödeyeceğim, öyle mi?

Çocuk: Yani, bizde para yok ki. Bu da biraz bu işe girmemizin sebebi.

Ebeveyn: Anlıyorum. Kendim de bir işletme sahibi olarak küçük bir yatırıma ihtiyacınız olabileceğine saygı duyuyorum.

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

Ebeveyn: Amazon'a girip düz beyaz çorap ve bir boyama seti için iyi bir fiyat bulup bana geri döner misin?

Çocuk: Evet! Bize ne kadar vereceksin?

Ebeveyn: Henüz verip vermeyeceğimden emin değilim. Önce birkaç rakam görmem gerekecek. Araştırmayı yap ve bana geri dön. Sonra sana bir cevap verebilirim.

[Beş dakika sonra]

Çocuk: Tamam! Çoraplar için otuz dolara ve boya için on beş dolara ihtiyacımız var. Daha çok rengi olan daha büyük seti almak istemiyorsan tabii. O otuz dolar.

Ebeveyn: Çorap yapmak için kırk beş-altmış dolara mı ihtiyacınız var? Kaç çorap alabiliyoruz?

Çocuk: Otuz dolara yirmi beyaz çorap alabiliyoruz.

Ebeveyn: *Peki, onları boyadıktan sonra kaç tane satacaksınız?*

[Sesinizi nötr tutmak esastır. Fikir ne kadar saçma durursa dursun –kelimelerle ya da tonla– henüz geribildirim vermeyin. Sadece veri toplayın.]

Çocuk: *Hım, bilmem. Tanesi on beş dolar?*

Ebeveyn: *Kararsız gibisin. Fiyat için anlaştığınız rakam bu mu?*

Çocuk: *Bilmem. Daha fazla ya da daha az olabilir. Sen ne düşünüyorsun? Sadece olabildiğince fazla para kazanmak istiyoruz.*

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: *Anladım. Kulağa öyle geliyor ki en fazla kârı ve en az masrafı istiyorsunuz. Bu iyi bir iş mantığı. Başlangıç malzemelerinizi almak için de bir yola ihtiyacınız var. Şu âna kadar doğru muyum?*

Çocuk: *Evet!*

Geribildirim

Ebeveyn: *Öncelikle düşündüğüm şey bunun iyi bir fikir olduğu. Malzemelerin masrafı konusunda kırk beş-altmış dolar benim için çok fazla para. Yapmaya hazır olduğum şey şu: İlk çorap alışınız için on beş dolar katkı sağlayabilirim. Geri kalanını biriktirdiklerinizle kapatabilirsiniz. İlk grubu sattığınızda bana on beş dolarımı geri ödeyebilirsiniz. Boya için on beş dolarlık daha küçük bir set almaya hazırım ve bana geri ödemeyi satışlarınızdan yapmaktansa on beş dolar değerinde iyilik ve ev işi şeklinde ödeme kabul edeceğim.*

Çorapları nasıl fiyatlandıracağınız size kalmış. On beş dolar sizin yaşıңызdaki çocuklar için bana yüksek geldi ama “pazar araştırması” denen bir şey yapabilir ve arkadaşlarınıza ne kadar ödeyeceklerini sorabilirsiniz. Siparişleri önceden de alabilirsiniz. O kısım tamamen size bağlı. Baştaki çoraplar için bana geri ödeme yapmaya yetecek kadar satmazsa-

nız harçlığından çıkarınız. Fakat çok çalışırsanız daha çok para kazanabilirsiniz! Ayrıca söylemeye gerek bile yok ama boyamayı sadece dışarıda yapın ve başlamadan önce kontrol etmeme izin verin.

Olur mu, ne dersin?

Bu varsayımsal iş girişiminin para edip etmeyeceğini veya hatta planlama aşamasını bile geçip geçemeyeceğini kim söyleyebilir ki? Fakat planlayarak, hayal ederek ve –bu aşama kısa ömürlü de olsa– icra ederek geçen zaman, iyi geçirilmiş zamandır.

Bu konuşma, eğer ebeveyn kuşkuculukla başlasaydı ve önceki hataların eleştirileri yapılsaydı tamamen farklı bir yöne gidebilirdi. Veya çocuğun yaratıcı kıvılcımı, ebeveyninin bir arkadaşına çocuğunun yaptığı tek şeyin YouTube videolarını izlemek olduğunu söylerken duysaydı baştan ezilirdi.

Sosyal Medya ve Yaratıcılık

Yaratıcılığın değerinden bahsetmenin bir başka yolu, sosyal medyadır. Bu kadar görsel bir platform olduğu için, ergenlik öncesi çocuğunuzun yaratıcılığını veya yaratıcılık eksikliğini fark etmek kolaydır. Evet, biliyorum, bazı aileler ortaokuldan çok sonraya kadar telefonlara veya uygulamalara izin vermiyor. Herhangi bir yaşta sosyal medya kullanımını ne savunuyorum ne de savunmuyorum. Umarım ki konuşmanın formatı bu konu henüz radarınızda olmasa bile yardım eder. (Yine de eklemeliyim ki çocuğunuzun telefonu veya sosyal medya hesabı henüz olmasa bile, etrafındaki birçok çocuğun var ve gelecekteki kullanımları için bir zemin hazırlama yolu olarak yaratıcı içerik hakkında konuşmak yine de anlamlıdır. Fikrinizi açıkça anlatmak için kendi sayfanızı veya bir ünlünün hesabını gösterebilirsiniz.)

Ergenlik öncesi bir çocuğun Instagram hesabına baktığımda, daima çeşitli fotoğraflar görmeyi *umarım* ama bahis oynasaydım paramı oraya buraya saçılmış bir grup arkadaş fotoğrafıyla bir dizi *selfie*'ye koyardım.

O zaman bu, Instagram'da ve hatta evet, Finsta'da (çocuğunuzun takma bir ad altındaki sahte Instagram hesabı) yaratıcılık hakkında konuşmak için harika bir fırsat haline gelir. Finsta'sı olan çoğu çocuk, bunları ebeveynlerinden saklı tutar. Görmediğiniz şeyden bahsedemeseniz de varlıklarından haberdar olduğunuza, çocuğunuzda olup olmadığını bilmediğinize ve özel hissettirse de hissettirmese de internette *herhangi* bir şey yapıyorlarsa bunun iyi olma hallerine katkıda bulunması ve kendilerini veya başka birini kötü hissettirmemesi gerektiğine değinebilirsiniz.

Kötü hissetmekten bahsetmişken pasif sosyal medya kullanımının olumsuz bir etkisi varken yaratıcı sosyal medyanın sizi iyi hissettirmesi daha muhtemeldir. 2017'de yapılmış "Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review" [Sosyal Çevre Siteleri, Öznel İyi Olma Halimizi İyileştirir mi, Düşürür mü? Bir Eleştiri Makalesi] adlı çalışma, (etkileşime geçmeden sessizce izleme diye geçen) "sosyal medyanın pasif kullanımının iyi olma haliyle olumsuz ilişkilendiğini ama sosyal medyanın aktif kullanımının (gönderi atma, yorum yapma, paylaşma) iyi olma haliyle olumlu ilişkilendiğini" bulmuştur.

İşte sosyal medya ve yaratıcılık konusunda BRIEF modelini takip eden bir konuşma örneği. Buradaki konu Instagram ama sosyal medya uygulamaları popülerlik açısından gidip geliyor. Tavsiye herhangi bir sosyal medya için geçerli.

Barışıl Bir Şekilde Başlayın

Ebeveyn: *Baksana, bugün paylaştığın tatlı bir fotoğrafı.*

Çocuk: *Yeni küpelerimi göstermem lazımdı!*

Ebeveyn: Çok tatlılar! Atıştıracak bir şeyler ister misin? Sosyal medya hakkında birkaç dakikalığına konuşmak istiyorum. Her şey yolunda! Sadece şöyle bir bakalım.

Çocuk: Başım dertte mi?

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Ebeveyn: Hiç değil. Sadece bu sabah kahvaltıda Facebook'a bakarken düşünüyordum ve sonra fark ettim ki hiçbirisi ilginç bile değildi. Senin Instagram akışında da bu oluyor mu, bilmiyorum.

Çocuk: Yani, bazen. Ama hoşuma gidiyor. Bazen sıkıcı ama çoğunlukla eğlenceli.

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

Ebeveyn: Tanıdığım çoğu insan arada sırada grup fotoğrafıyla genelde selfie paylaşıyor gibi duruyor. Bunun yeterli olduğunu düşünüyor musun, yoksa daha yaratıcı insanlar görüyor musun?

Çocuk: Yani, olmayabilir ama çok büyük bir problem değil.

Ebeveyn: Katılıyorum, büyük bir problem değil. Sadece uygulamanın farklı insanlar tarafından nasıl farklı kullanıldığını merak ediyorum. Arkadaşın olmayan hesapları takip ediyor musun?

Çocuk: Hayır, arkadaş olmadığım kimseyi takip etmememi söyledin.

Ebeveyn: Evet! Ama istersen daha büyük, doğrulanmış hesapları takip edebilirsin. National Geographic harika fotoğraflar paylaşıyor. We Rate Dogs (Köpekleri Puanlıyoruz) çok komik. Bazı sevdiğim komedyenleri takip ediyorum. Eğer istiyorsan sayfanda biraz farklılık olmasının iyi bir yolu olabilir bu. Eğer uygulamayı kullanacaksan bari bundan daha fazlasından faydalan.

Çocuk: Tamam, olur.

Ebeveyn: Sence hangi tür gönderiler en sıkıcı veya sinir bozucu?

Çocuk: *Of, birisinin, “Bugün çok çirkin gözükyorum,” gibi bir şey paylaşmasından nefret ediyorum, iltifat almaya çalıştıklarını da biliyorsun.*

Ebeveyn: *Kulağa cidden sinir bozucu geliyor. Erkekler de bunu yapıyor mu, yoksa sadece kızlar mı?*

Çocuk: *Çoğunlukla kızlar. Ama erkekler kaslarını göstermek için ayna selfie’leri çektiğinde çok garip oluyor.*

Ebeveyn: *Yani, benim öyle bir şey yaptığımı düşünebiliyor musun?*

Çocuk: *İğrenç. Asla. Sakın yapayım deme.*

Ebeveyn: *Ha, asla yapmazdım! Ama cidden, ya her gün Facebook’ta bir selfie paylaşıyordum? Eğer birisi her gün aynı türden fotoğraflar paylaşıyorsa –bu selfie’ler olabilir, kas fotoğrafları olabilir veya akşam yemeklerinin fotoğrafı olabilir– “tek nota” denen şey olurlar. Bir şarkının sadece tek notasının olduğunu düşün. Dünyanın en sıkıcı şarkısı. Sözkonusu hesabın olduğunda, daha yaratıcı olmayı biraz düşünmeni öneririm.*

Çocuk: *Tamam, anlıyorum. Sadece Instagram’ın bunu değiştirmem için doğru yer olduğunu düşünmüyorum.*

Ebeveyn: *Neden ki?*

Çocuk: *Çünkü kelimenin tam anlamıyla tüm arkadaşlarım bir ton selfie paylaşıyor. Bunun normal olduğunu fark ettiğini sanmıyorum.*

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: *Anlıyorum. Kesinlikle başka insanlar uygulamayı böyle kullanıyor gibi duruyor. Bir şeyi farklı yapmakta ilk olmak garip hissettirebilir.*

Geribildirim

Ebeveyn: *Şimdi, benim bu konudaki görüşüm şu ve sonrasında bunun üzerinde durmak zorunda değiliz. Hesabın kişisel*

markana bakan bir pencere gibidir. Hesabının da yüzde 90'ı selfie ise kulağa bir notalı şarkı gibi gelmenin riskini taşır. Ahırda gönüllülük yapıyorsun, tatlı bir köpeğin var, kumsalda harika fotoğraflar çekiyorsun. Bunların senin için güzel fotoğraf konuları olabileceğini düşünüyorum.

İnsanların onaylı hesaplarına bak ve gönderilerine dair fikir edin. Sonra fotoğrafların için bir düzenleme uygulaması indir. Doğa fotoğraflarına grafik tasarım unsurları ekleyerek yapabileceğin bazı güzel şeyler var. Bununla biraz uğraş. Düzenlediğini paylaşmak zorunda değilsin ama araçları öğrenmek eğlenceli olabilir. Daha geniş bir çeşitlilikte fotoğraf çekmeye başlamak istediğine karar verirsen de bu yaz fotoğrafçılık derslerine bile bakabiliriz. Ne dersin?

Bu büyük konular hakkında çocuğunuza söylemeniz gereken daha da önemli şeyler keşfettikçe bu konuşmaların birçok ayrıntısı olabileceğini belirtmek önemlidir. Odaklı ve dikkatli kalın. Bu konuşma bir yığın meseleye kolaylıkla kapı açabilirdi. Birkaçını saymak gerekirse internet güvenliği, iyi bir dijital yurttaşlık, yorum yapma adabı ve aşırı gönderi paylaşmamak. Hepsi önemli. Ama her şeye tek seferde değinemediğiniz için kendinize yüklenmeyin. Kısa ve odaklı kalmayı hatırlayın (örneğin burada yalnızca yaratıcılık var), yoksa çocuğunuz sizi kulak ardı eder.

Konuşma Yıkıcılar

Uzun bir konuşma, çocuğunuza dinlemeyi bıraktıracak tek şey değildir. Şunları söylerseniz çocuğunuzun hevesini kaçırırsınız:

“Bir başka dağınıklığa daha dayanamam!”: Yaratıcılık tabiatı gereği dağınıktır; o yüzden zaten kaotik olan bir gün-

de temizlenecek bir tane daha dağınıklığa gelince “hayır” deme içgüdüsünü anlıyorum. Dağınıklık bir ekrana sığdığında daha az olacaktır ama ellerinizi bir şeye gömmekten gelen yaratıcılık hakkında eşsiz bir şey vardır: yapabildiğiniz zaman “evet” demek degecektir. Diğerlerine bazen “evet” dediğiniz sürece çocuğunuzun yaratıcılığını bastırmaktan endişelenmeyerek bazı fikirlere “hayır” diyebilirsiniz ve demelisiniz. “Hayır” demek istediğinizde, sizin huzur ve sessizlik ihtiyacınızla onların hevesini dengelemek için evet-hayır-evet yaklaşımını deneyin. “Evet, kulağa harika bir fikir gibi geliyor. Hayır, bunu bugün yapamayız çünkü [boşluğu doldurun: Çok yorgunum ve bu benim yardımımı gerektirebilir, ev işleri bekliyor, malzememiz yok]. Evet, bu hafta sonu bu eğlenceli fikir için mükemmel bir vakit.”

“Anlamadım.”: Bazen bir projeye, özellikle anlamadığım zaman veya kafamda, “Bu istedikleri gibi çıkmış olamaz,” diye düşünürken nasıl hevesimi gösterebileceğimden emin olamıyorum. Bu pozisyonda benim kurtarıcım süreç hakkında görüşmektir. “Ah... çok iyi. Bu neyin parçası? Ne yaptın? Bunun şurada olmasını mı istemiştin?” Samimi bir şekilde meraklıysanız birine süreçleri hakkında soru sormak iyidir ama donuk tepkinizin yerini lojistik sorularla dolduruyorsanız ergenlik öncesi çocuğunuz bunu anlayabilir. Kulağa süreçte kusur bulmaya çalışıyormuşsunuz gibi gelecektir. Pozitif bir tepkiniz yoksa bunun yerine deneyimleri hakkında bir iki soru sorun. “Eğlenceli miydi veya zor muydu, yoksa ikisi bir miydi? Herhangi bir şeye şaşırdın mı? Bu yaratım için planın nedir?”

“Bir sonrakinde neyi daha iyi yapabilirsin?”: Çocuklarımız için sonuçlara o kadar odaklanabiliyoruz ki fark etmeden doğruca sonuçlara atlıyoruz. Ne kadar para topladıklarına,

ne kadar ödül aldıklarına veya öğretmenlerinin yığdıkları övgülere odaklanıyorsunuz. Sonuçlar için çok çalışmak ve başarıyı değerlendirmeyi öğrenmek kesinlikle çocuğunuzun geliştirmesini istediğiniz bir beceri. Bu bölüm sırf kendi için yaratıcılığa odaklıdır; o yüzden bu konuşmalar için neyin işe yarayıp neyin yaramadığını veya bir sonrakinde neyin geliştirileceğini konuşmak yerine deneyimlerine tepki vermeyi ve bağdaşmayı deneyin.

“Şimdi bunu faydalı bir şeye uygulayabilirsin.”: Bazen çocuklarımızın hoşuna giden türden yaratıcılıkların değerini bilmeyerek düşürürüz, özellikle yetişkin arkadaşlarımızla çocuklarımız hakkında konuşurken. “Çok komik, keşke bu yeteneğini komik resimler yapmak dışında bir şey için kullansa – haha!” “İyi bir yazar ve öğretmenleri bir hünerinin olduğunu söylüyor ama manga çizgi romanları yapmaya takmış durumda ve sayfa başı on civarında kelimeleri var. Hünerini harcamasını istemiyoruz.” “Eskiden ne iyi bir ressamdı. Şimdi keşke ojeleri dışında bir şeyi umursamasını sağlayabilsek.” Çocuğunuzun ortaokulda yaratıcılığını ifade etme yöntemi muhtemelen ilkokulda yaptıkları gibi veya lise ve ötesinde yapacakları gibi olmayacak. Bu yıllar yaratıcı olmanın zevkini hatırlamak ve dışavurumcu olmanın yeni yollarını keşfetmek içindir.

“Bu çok iyi. Bunu daha iyi hale getirmek için ben olsam şunu yapardım.”: Yaratıcı olmayı seven biriyseniz veya çocuğunuz doğuştan yetenekliyse muhtemelen projelerinden veya ne kadar potansiyelleri olduğundan çok zevk alıyorsunuzdur. Çalışmalarını izlemeyi seviyorsunuz ve hatta “bunu daha iyi yapmak için” fikirleriniz bile var! Burada kendimi kontrol etmek istiyorum çünkü yaratıcılık beni heyecandırıyor. Çocuğum *herhangi bir şey* yazmak zorunda olsa

dilimi o kadar ısıyorum ki canım acıyor. Sosyal medyada komik bir başlık yazdıklarında hemen beni yıkıp geçirdiğini söyleyen bir mesaj atıyorum ve dilbigisini düzeltme veya komik bir cevap önerme dürtüsüne karşı koyuyorum. (Daima karşı koymuyorum. Zor bu.) Fakat annemin herhangi bir uğraşıma bir değişiklik önermesini hatırladığım an, ne *yapmam* gerektiğini biliyorum. Hiçbir şey, iyi de olsa bir öneri kadar hevesi kıramaz.

Günlük Yaratıcılık Beyin Fırtınasından Destek Alır

Yaratıcı projeler veya çıkış noktaları hakkında belirli konuşmaların dışında, çocuğunuzu yaratıcı zihniyle etkileşimde tutmanın bir başka yolu evde sık sık beyin fırtınası yapmaktır. Nerede yemek yeneceği, köpeğe yeni numaranın nasıl öğretileneceği, bir yolculuk için nelerin alınacağı, birinin kaba bir yorumuna nasıl cevap verileceği veya ev işi çizelgesinin en iyi nasıl düzenleneceği hakkında birçok fikir basittir. Hepimiz çok meşgulüz ama arada sırada çocuğunuzu ortak aile görev veya zorluklarına çözüm bulmaya katın.

Beyin fırtınası yaparken yaratıcılığı teşvik etmenin esası, başta tüm fikirleri, aptalca olanları bile kabul etmektir. Çoğumuz spontane bir şekilde düşünürüz ve en kötü fikirlerimiz en iyi fikirlerimizden önce gelir. Çocuğunuzun önerdiği ilk fikirlerden birinin önünü saçma bile olsa kapatırsanız (“Yeni ev işi çizelgesi iki dakikadan uzun süren hiçbir ev işini içermemeli!”) çocuğunuz katılmayı bırakacaktır. Tüm fikirleri yazın ve ancak mükemmelden korkunca doğru sıralanan dolu bir listeniz olduktan sonra geriye dönün ve uygulanabilir olmayanların üstünü çizin.

Beyinlerimiz yaratıcı fikirleri bertaraf etmekte beceriklidir. Çoğumuz risk tespiti modunda çalışır: “Bu fazla zor veya utandırıcı olabilir. Henüz hazır değilim.” Yaratıcı fikirlerimi-

zi denemeye şans bulamadan engellemekte oldukça ustayız. Beyin fırtınası yaparak çocuğunuzu yaratıcı düşünceye alıştırmak, “yapamazsın” diyen sesin nasıl geriye itileceğini ve “belki...”nin olasılığını dinlemeyi öğretir.

Bu Konunun Anlaşılmasını Sağlamanın Başka Yolları

Yaratıcılık üzerine iki örnek konuşma paylaştım ama ikisinin de bahsi çocuğunuzlayken doğal olarak geçmiyorsa çocuğunuzun zaten yapıyor olduğu bir şeyi teşvik etmenin yollarına bakarak bunu organik bir şekilde gündeme getirebilirsiniz. Ortaokul erkek çocuklarının ebeveynlerinden duyduğum yaygın bir şikâyet, “Tüm yapmak istediği şey, bilgisayar oyunu oynamak.” *Bunda* nasıl yaratıcılık bulursunuz? Yani, çıkarsama yaparsanız. Belki de bilgisayar oyunu tasarımcılarının büyümlü şeyleri nasıl yarattığını öğrenmeye başlamak için bir yüksekokulda kodlama dersi almak ister. Belki cumartesi günleri evde oyun kulübü için misafir ağırlamak ister. (El ilanını tasarlamaya ve atıştırmalıkları hazırlamaya razı olursa da belki eğer “evet” dersiniz.) Bilgisayar oyunu oynamakla çok meşgul olduğu için, bir taleple size gelmesini beklemek yerine, muhtemelen konuşmayı sizin başlatmanız gerekecek.

Ailece yenen akşam yemekleri veya gidilen araba turları, yeni konulara rastlantısal olarak değinmek için harika zamanlardır. Bu bölümün başında bahsettiğim, CEO’larla alakalı istatistiği alıntılatabilirsiniz. “Bugün ilginç bir şey duydum. CEO’larla yapılan bir anket, iş başarısının en önemli etkeni olarak yaratıcılığa yer verildiğini bulmuş. Çoğu insanın yaratıcı olmakla işinsanı olmayı eşit tuttuğunu zannetmiyorum. Şaşırtıcı değil mi bu sence de?” Safı oynamak, bu konuşmaların başlamasına yardım eder çünkü çocuğunuzun daha tecrübeli veya bilgili hissetmesini konumlandırarak normal dinamiği değiştirir. Sonra bir defa “ikna” olduğunuz-

da, çocuğunuza yaratıcılığın önemi hakkında aynı fikirde olduğunuzu bildirin. İlgilendikleri alanlarda yapabilecekleri eğlenceli şeyleri araştırarak onları desteklemek istediğinizi söyleyin. Zaten sevdikleri bir şeyi başka bir şeyle değiştirmek değil, bunu daha iyi bir şeyle desteklemek istediğinizi açıkça belirtin.

Açıksözlü, meraklı bir yaklaşımı da deneyebilirsiniz. “Saatlerce Lego oynadığın zamanları hatırlıyor musun? Bunun gibi üzerinde çalışılacak bir projenin olmasını hiç özlüyor musun?” Bazı çocuklar ortaokulda oyun oynamayı bırakmanın zamanı olduğunu düşünür ama sizin izninizle bundan zevk almaya bayılırlar. Ergenlik öncesi çocuğunuzun daha olgun bir temaya tepki vereceğini düşünüyorsanız mesele Lego Architecture serisi yapı oyuncakları diye Google’da aratın. Oyun oynamanın sadece çocuklar için olmadığını göstermek için birlikte yapmayı teklif edin. “Bana iyilik yapıyorsun çünkü sadece film izlemek dışında ailece yapabileceğimiz bir şey arıyordum.”

Son olarak sabırlı olun. Kazanmak için küçük adımlar atın. Ergenlik öncesi çocuğunuzun yemek kitaplarınıza dalmasını ve aile için güzel bir akşam yemeği hazırlamasını çok isterdiniz ama belki de elde edebileceğiniz en iyi şey, odalarına giden yolda hızla mutfığa uğradıklarında en sevdiklerini kurabiye için önceden ölçülmüş malzemeleri dökmektir. Buna rağmen sonra kurabiyeleri yerken oturduğunuzda, ergenlik öncesi çocuğunuz kesinlikle övgüyü alacaktır. “Bunları yapmaya ben yardım ettim!” Gerçekler sunarak cevap verme dürtüsüne karşı koyun. (“Aynen, zorla! Seni durdurup unu döktürmek için kolunu çekmek zorunda kaldım.”) Çocuğunuzun geri çekme umuduyla küçük galibiyetleri kutlayın. “Evet! Yardım ettiğin için teşekkürler. Benimle tekrar yemek yapmak istersen bileyim. Veya bir arkadaşla bir şey yapmak istersen malzemeleri alabilirim.”

Genç ergeninizle konuşmanız gerekecek bazı daha ağır

konuların aksine, bu tamamen eğlenceyle alakalıdır. Yaratıcı seçimleri hakkında ne kadar pozitif ve kabullenici olursanız bunları şimdi ve gelecekte sizinle paylaşmaya daha meyilli olurlar.

Yaratıcılığı Teşvik Etmenin On Yolu

Çocuğunuzun yaratıcılığıyla uyum içerisinde kalmasını teşvik etmenin yolları sayısızdır ama işte, yaratıcı enerjilerini ateşleyebilmesi için ergenlik öncesi çocuğunuza yapabileceğiniz veya açabileceğiniz on basit şey.

- Bir kutu sanat malzemesi (genellikle daha yeni düzenlenmişken ve dağıtılmaya ihtiyacı varmış gibi görünürken en cezbedici duran).
- İş kartları ve el ilanları yapmak için bir baskı dükkânına hediye kartı.
- Boş defterler, renkli kalemler, yapışkanlı çıkartmalar.
- Teknolojiye erişim: grafik tasarım uygulamaları, özel YouTube kanalları, yeni bir hobi için internet dersleri vb.
- İlham verici fotoğrafları olan bir dergiye (yemek, doğa, bilim vb.) abonelik.
- Fotoğrafçılık dersleri.
- Craigslist'ten alınmış, ucuz bir enstrüman.
- Odalarını dekore etme izni. Onlar için ne kadar az şey yaparsanız ve ne kadar az finansal destek verirsiniz o kadar yaratıcı olmak zorunda kalırlar.
- Makyaj malzemeleri, bakım malzemeleri, (geçici veya kalıcı) saç boyası ve deney için diğer market malzemeleri.
- Sıkıntı. Tavana bakmak için bol bol vakit.

Çocuğunuz için yaratıcılığı teşvik ederken sessizce oturup hayal kurmak, ellerinizle bir şey yapmak veya duyularınıza boyun eğmek için *kendinize* biraz zaman tanımayı unutma-

yın. Çocuğunuz liseye gittiğinde, yakında kendilerini bir yerlere arabayla götürebilecekleri arkadaşlarıyla daha çok takılacakları ve yardımınıza ve gözetiminize daha az ihtiyaç duyacaklarından ötürü kendinizi elinizde çok daha fazla vakit varken bulacaksınız. Bir zamanlar sevdiğiniz bir hobiye tekrar bağlanabilirseniz veya yeni bir tanesini keşfedebilirsiniz bu zamanı daha az yalnız ve daha ödüllendirici bulacaksınız. Bonus olarak verdiğiniz öğüdü uygulayacaksınız ve çocuklarınız için harika bir örnek oluşturacaksınız.

Aceleniz mi Var? İşte Hızlandırılmış Kursunuz

- Yaratıcılık, başarılı bir hayatın çok önemli bir parçasıdır ve yalnızca artist tipler için değildir. İş liderleri, yaratıcılıktan başarının en büyük etkeni olarak bahseder.
- Yaratıcılığı yaratıcı yollarla teşvik etmek, ergenliğin zorlukları esnasında ergeninizin direncini inşa etmesine yardımcı edecektir.
- Yaratıcılık erken ergenlik sırasında iki önemli yolla değişir. İlki, ergenlik öncesi çocuklar, kendilerini dünyaya tanıtmak için yeni yollar üzerine çalışarak yaratıcılıklarını genelde içe döndürür. İkincisi, yaratıcı oyun sıklıkla girişimcilikle yer değiştirir. İkisini de teşvik edin.
- Teknoloji yalnızca zihin uyuşturucu bir boşluk değildir. Çocukların kendilerini ifade etmeleri için yaratıcı bir çıkış noktası olabilir.
- Evde yaratıcı düşünceyi teşvik etmenin en iyi yollarından bir tanesi, ergenlik öncesi çocuğunuzu olabildiğince sık bir şekilde beyin fırtınasına katmaktır. En iyi fikirlerinin sıklıkla en kötülerinin arkasında saklandığını öğrenmesi gerekir.
- Çocuğunuzun halihazırda hoşlandığı bir şeyden çıkarsama yaparak yaratıcılığı teşvik etmenin yollarını arayın. Evet, bu bilgisayar oyunları olsa bile.

8. BÖLÜM

Kendine Bakmak Hakkında Konuşmak

Kişisel bakımın çeşitli bileşenleri etrafında konuşmak, başa çıkma becerileri geliştirmekten ileri gelir. Bu bölümde hijyenden kilooya, kendine zarar vermeye kadar kişisel sağlığın tüm yanları hakkında tarafsız ve önyargısız kalmanın neden önemli olduğunu öğreneceksiniz. Konuşmalarınız küçük çocuğunuzun neyi ne zaman yapacağını onlara söylemenizden, ergeninize zihinlerine, vücutlarına ve kalplerine bakarken *onlar için* hangi stratejilerin işe yaradığını fark etmelerine yardım ederek sorumluluğu onlara geçirmeye dönüşmelidir.

Ortaokulun hayatın en inatçı zamanlarından bir tanesi olduğunu söylerim çünkü ortaokulda başınıza gelen şey uzun süre unutulmaz. Kıyafetlerinizle dalga geçen veya sınıfta yanlış cevabı verdiğinizde gülen kişiyi muhtemelen hâlâ açık bir şekilde hatırlıyorsunuzdur. Genel olarak insanlar olumlu olanlarındansa olumsuz deneyimleri daha ayrıntılı bir şekilde hatırlar çünkü genelde üzücü veya acı deneyimler daha

uzun uzadıya düşünmeyi gerektirir. Kötü, korkutucu, tehlikeli ve rahatsız olayları hatırlamamız gerekir ki bunları tekrarlamaktan kaçınabilelim. Hayatlarımızın normal ve hatta mutlu anlarını bile hatırlamamıza gerek yoktur çünkü beynimizin hayatta kalma destek takımında aynı amaca hizmet etmezler.

Ortaokulda utanç, beynimizi sanki gerçekten tehlikeymiş gibi tetikler. Yetişkinler olarak çoğumuz utanç duymayı başımızdan savabilir çünkü oldukça güçlü bir kendilik algımız vardır. Ancak on iki yaşındayken narin egolarımıza herhangi küçük bir çizik, yetişkinliğe taşıyacağımız bir yara olabilirdi.

Eğer kötü haber, insanların ergenlik acısını ileriye taşımaya meyilli olmasıysa iyi haber çocuğunuzun ergenlikte öğrendiği başa çıkma becerileri ve stratejilerinin *de* onunla kalacağıdır. Bu yüzden kişisel bakımı genç yaşta öğrenmek önemlidir. Ergenlik öncesi çocuğunuz yeni başa çıkma becerilerinin pratiğini şimdi yaparsa potansiyel olarak daha büyük ergeniniz veya genç yetişkininiz bunlara daha çok ihtiyaç duyduğunda –iş kaybıyla yüzleştiklerinde, bir ilişkinin sonunda veya günlük yaşamın genel stresi ve sorumluluğu arttığında– hayatın sonraki zamanlarında hatırlamak için sağlam bir şekilde yapışmış olacaklar.

Kişisel bakım, bugünlerde biraz moda ama büyüyen havası, gerekliliğini hafifletmemeli. Çocukların ve ebeveynlerin benzer bir şekilde bunun nasıl iyi yapılacağını öğrenmesi gerekir. Kişisel bakımın sizin için nasıl gözüktüğünü çocuklarınıza göstererek çocuğunuza kendisine nasıl bakacağını öğretirsiniz. Not: Kişisel bakımı materyalizmle veya şımartmayla karıştırmayın. Masaj salonunda bir gün geçirmekten veya yeni bir gömlek almaktan daha karmaşık ve kişiseldir. Kişisel bakım vücudun, zihnin ve ruhun iyi olma halini koruyan alışkanlıkların inşasıdır. Pratikte herkes için farklıdır. Tanıdığım birçok ebeveyn, başkalarının ihtiyaçlarını ken-

dilerininkinin önüne koyar. Eğer bu sizseniz kendiniz için vakit yaratmayı reddettiğinizde biraz kurban vaziyetinde olduğunuzu aklınızda tutun. Şarjınızı doldurmak için vakte ihtiyacınız varsa çocuklarınıza “hayır” demekten çekinmeyin. Yazar Anne Lamott’ın çok iyi bir şekilde ifade ettiği gibi, “Siz de dahil olmak üzere her şey eğer birkaç dakikalığına fişini çekerseniz tekrar çalışır.” Ergenlik öncesi çocuğunuza bunun nasıl yapıldığını zaman zaman gösterin.

Bu bölümde en temel anlamından (hijyen) en karmaşık anlamına (intihar düşünceleri) kadar kişisel bakım hakkında konuşacağız. Sağlık meseleleri hakkında erken ergenlik boyunca çocuklara söylediğimiz şeylerin çoğu ya “Allah aşkına, deodorant kullan!” ifadesinde olduğu gibi *yönlendiricidir* ya da çocuğunuz ünlü birinin intiharı hakkında soru sorduğunda ve sizin sorularını cevaplamanız gerektiğinde olduğu gibi *tepkiseldir*. Fakat aileler, kendilerini sağlıklı tutmak için daha önleyici yönde de çocuklarıyla konuşmalıdır. Erken kişisel bakım hakkında konuşarak uzun vadeli sağlık için çocuğunuzu nasıl konumlandırabileceğinize bakalım.

Ne Kokuyor? Üzmeden Çocuğunuzla Hijyen Hakkında Konuşmak

Altıncı sınıfta bir çocuğu olan Susan, oğlu Jack ile yaşadığı utanç verici bir problem hakkında bana güvendi. “Çok kötü kokuyor ve ne yapacağımı bilmiyorum. Deodorant kullanmasını ona söylüyorum ve deodorant kullanıp kullanmadığını sorduğumda ‘evet’ diyor ama kullanmadığını biliyorum.”

Çocuğuna nasıl deodorant kullandıracağını soran her ebeveyn için cebime bir dolar girseydi şu an pahalı bir cin tonik yudumlayarak tropik bir adada kumsalda olurdum. Vücut kokusunun utanç verici bir mesele olduğunda hepimiz hemfikir olsak da bu eşi ve benzeri olmayan bir tanesi

değildir. Yine de çocuklar kötü kokmanın hoş olmadığını öğrenmelidir; o halde çocuğunuzu bunu umursamaya nasıl ikna edersiniz?

Aslında onları ikna etmeye çalışmak problemin kendisi olabilir. Ebeveynler sıklıkla hijyeni umursamamayı kötü karakterle birleştirir. Çocuklarının tembel, sağlıksız oldukları için veya normal bir öz farkındalık eksikliği yaşadıkları için deodorant kullanmadıklarından endişe duyarlar. Bunun, çocukları sosyal olarak uyum sağlamaya, arkadaşlar edinmeye, bir işe girmeye, mutlu olmaya ve işlev gösteren bir yetişkine gelişmeye çalıştığında bir engel olacağından endişelenirler. Böylelikle baskı yaparlar, ikna ederler ve hatta gelecekteki başarısızlıklarından onları esirgemek umuduyla utandırırılar.

Hijyen, daha az konuşma ve daha çok strateji gerektiren sağlık meselelerinden bir tanesidir. Çocuklar, ebeveynleri vücut kokusundan bahsettiğinde inanılmaz bir şekilde savunmacı hale gelir. On iki yaşındayken annemin ütü yaptıktan sonra bana geldiğini ve –elinde sıkıca tuttuğu gömlekle– “Gömleklerin korkunç kokuyor ve deodorant kullanman lazım. Ütü geldiğinde koku dayanılmaz hale geliyor,” dediğini hatırlıyorum.

Bir konuşma yıkıcı için daha iyi bir örnek düşünemiyorum. Onunla bir hafta kadar konuştuğumu sanmıyorum.

Kendi aşağılanmamı hatırlayarak kokuşmuş çocuklu Susana altı tane yeni deodorant almasını ve beşini ev etrafında stratejik olarak, bir tanesini de arabasına bırakmasını önerdim. Böylece oğlu dışarıya çıkarken ve deodorant almak için geri yukarıya çıkmaya üşendiğinde arka kapının yanındaki masadan bir tane alabilirdi. Masadakini alamadığında arabasının orta konsolundakini alabilirdi. Anladınız, değil mi? Bir noktada neredeyse tüm ergenler deodorant kullanmaya başlar. Evin bir yerlerine deodorant koymak, çocuklar gönülsüz olduğunda bir alışkanlık oluşturmaya başlamanın harika bir yoludur.

Hijyen konuşmasına özsaygı sahibi olmak, bir topluluk içerisinde yaşamak ve vücudunuza bakmak konularını tartışmak için bir fırsat olarak yaklaşırsanız ergenlik öncesi çocuğunuz duymazdan gelecektir. “Bazen vücudunun bakımını yapmak cidden zor gelebilir. Bu deodorantları düşünmek zorunda kalmaman için etrafa zula yaparak bunu senin için olabildiğince kolaylaştıralım,” gibi bağdaşabileceği bir şey demek muhtemelen daha etkilidir.

Başa Çıkmak Pratik İster

Kızım ikinci sınıftayken çoğu günlerde okulun başından sonuna dek ağlayacak raddede şiddetli anksiyeteye yaşadı. Ona evde eğitim vermem için bana yalvardı. Bu benim en korkunç kâbusum olduğu için reddettim. Çocuğunuzun etrafında her zaman bulunmak külfetlidir. Duygusal olarak tedirgin çocuğunuzun etrafında her zaman bulunmak ise engelleyici bir durumdur ve bunun ikimize de faydası olmazdı.

Fakat başa çıkma becerileri geliştirmesine yardım etmek için kendimi zorladım. Haftalar boyu okul idaresinde her gün oturdum ve onun da her otuz dakikada bir gelip beni kontrol etmeye izni vardı. Nihayetinde bu yaklaşımdan uzaklaştık ve okulun dışında oturdum. Sonra, orada olduğum süreyi azalttık. Bu stratejiler kısa vadede başa çıkmasına yardım etse de (ve evde eğitim vermekten beni uzak tutsa da) muhteşem bir bilişsel davranışçı terapist bulana dek günü atlatmak için beni görmeye güvenmek yerine, kendini sakinleştirme becerilerini öğrenmedi. Şimdi genç bir yetişkin olarak kızım hem bağımsız hem de başarılı. İnceden böbürlenmek gerekirse de başarılı bir deodorant kullanıcısı.

Yüksek anksiyeteli günlerde serbest çalışacak kadar şanslıydım. Her ebeveyn kendi koşulları içerisinde elinden geleni yapar. Ne olursa olsun, bir krizle karşı karşıya kaldıklarında

ebeveynler problemi idare edilebilir hale getirmek için destekçi olabilir ama problemi ortadan kaldırmak için gereken sorumluluk yükünü hissetmemelidirler. Çocuğumuzun yolundan problemleri kaldırdığımızda problemlerin böyle çözüldüğünü düşünürler ve başa çıkma pratiği yapamazlar.

O Zaman Önce Bunu Dene Yaklaşımı

Çoğu ergenlik öncesi çocuk duygularından ötürü bunalır ve ebeveynlerinin bir şeyleri çözmesini ister. İşte bu davranışı evde yatıştırmak için yapabileceğiniz bir şey. Ergenlik öncesi çocuğunuz mutlu ve rahatken tedirgin veya üzgün olduğu zaman daha iyi hissetmesine yardım etmesi için bir liste hazırlamasını isteyin. Örneğin, “Hey, bir kitapta şu fikir hakkında bir şey okudum ve seninle denemek istedim. Üzücü bir şey olduğunda, daha iyi hissetmen için kendi başına yapabileceğin kolayca erişilebilir ve nispeten basit şeylerin bir listesine sahip olmak faydalıymış. Üzgün olduğunda seni genelde daha iyi hissettirecek on şey nedir?” diyebilirsiniz.

Bu aktiviteye “Önce Bunu Dene” adını veriyorum. Mesela, Önce Bunu Dene listesi şunları içerebilir: basket atmak, okumak, televizyon izlemek, yemek pişirmek, yoga yapmak, banyo yapmak, ekranları kapatmak, meditasyon yapmak, YouTube’da yavru köpek videosu izlemek, çizmek, müzik dinlemek, koşmak vb. Çocuğunuzun listesini düzeltme dürtüsüne karşı koyun. YouTube’dan nefret edebilirsiniz ama yirmi dakika video izlemek toparlanmalarına yardım ediyorsa tamamen kötü olamaz.

Çocuğunuzun belirsiz çaresizliği sizi yardım etmekte güçsüz kılabilir. Önce Bunu Dene, size yapacak ve söyleyecek bir şey verir. Örneğin zor bir günden sonra çocuğunuzun gözyaşlarıyla eve geldiğini düşünün. Sorunun ne olduğunu soruyorsunuz ama kelimelere dökemiyor veya döküyor.

Tabii ki onu iyi hissettirmek istiyorsunuz ama ne yapacağınızı bilmiyorsunuz. Bu gizemi çözmek zorunda olmanın yükünü omuzlamak ve sonra bunu gerçekten neyin iyi hale getirebileceğini düşünmek yerine, “Zor bir zaman geçirdiğin için üzgünüm. Neden listene bakmıyorsun ve önümüzdeki yirmi dakika boyunca yapacak bir şey seçmiyorsun?” diyebilirsiniz. (Not: O listeye bakarken bir atıştırma hazırlamayı teklif edebilirsiniz.) “Bitirdiğinde gel, konuşmak için burada bekliyor olacağım.”

Bu yaklaşımın esası, aynı zamanda çocuğunuzun nasıl daha iyi hissedileceğini anlayabileceğine güvendiğinizi belirterek destek sunmaktır. Bu, bunalmış hissetseler de aslında çaresiz olmadıklarının inancını geliştirmelerine yardım edecektir. Ergenlik öncesi çocuğunuzu daha da güçlendirmek istiyor musunuz? Kendinize bir Önce Bunu Dene listesi yaratmanıza yardım etmelerini isteyin. Bu, çocuğunuza insanlığınızı inceden göstermenin ve kendilerininkinin dışında bir başkasının ihtiyaçlarını düşünme fırsatını vermenin iyi bir yoludur (mümkün olan her zaman her ergenin faydalanaacağı bir pratik). Çocuğunuzun listenize olan katkısı, kendi kişisel bakımınız için gelecekte vakte ihtiyacınız olduğunda desteklerini de teşvik eder.

Beslenme ve Büyüyen Bedenler

Linda, iki Ivy League üniversitesinden dereceyle mezun olmuş ve birinci ile altıncı sınıflar arasında okuyan üç kızı olan, başarılı birişi insanı. Ortanca kızı Mary, bana Linda'nın onların sağlıklı olmalarına bayıldığını söyledi. Her gün belirli bir vakitte aktif olmak, evde şekere izin olmaması ve her öğünün tabağında yeşil bir şey olması gerektiği gibi zorunluluklar dahil olmak üzere, sağlık arayışına tahsis edilmiş birçok ev kuralı var. Arkadaşları okuldan eve geldiğinde, Linda

onları evden iki sokak ötede arabadan çıkarır ve biraz hareket ettirmek için eve koşturur, böylelikle okul sonrası atıştırma haklarına hak kazanırlar. Tüm yiyecekler, güçlü, sağlıklı kızlar yetiştirmenin içten niyetiyle dikkatlice satın alınır, düşük kalorilidir ve besin yönünden zengindir.

Linda'nın sağlığa yaklaşımı, işe yaklaşımıyla eşit: disiplinli ve sonuç odaklı. Ancak kontrolü ve önlemi kızlarıyla muhtemelen ters tepecektir. Söz konusu besin ve hareket olunca çocuklarımız için yapabileceğimiz en sağlıklı şey, onlara vücutlarımızda nasıl keyif bulabileceğimizi, kendimizi nasıl düzenleyebileceğimizi ve nasıl sezgisel yiyebileceğimizi öğretmektir. Bir sürü yemek kuralının olması, çocukların hislerine güvenmeyi öğrenmelerine izin vermez ve çocuklara özgüvene hasar verebilecek ve yemekle sağlıklı bir ilişkiye geçebilecek işaretler yollar.

Erken ergenlikte çocuğunuz bir yetişkin olmak için ihtiyaç duyduğu üç temel şeyi kurmaya başlar: bir yetişkin vücutu, bir yetişkin beyni ve bir yetişkin kimliği. Ben bu üçlüye "Ortaokul İnşa Projesi" diyorum ve bu, çocuğunuzun bir anda üstesinden gelebileceğinden fazlasıdır. Beyin ve kimlik gelişimi sahne arkasında gerçekleşir ama vücut gelişimi herkesin denetimine açıktır.

Ergenlik birçok yılı kapsayan bir süreçte geldiği için, ortaokuldaki bir çocuk kafeteryayı tarayabilir ve başkaları liseli gibi gözükebilirken hâlâ üçüncü sınıf çocuğu gibi duran sınıf arkadaşlarını görebilir. Bu çocuğunuz "Ben normal miyim?" diye merak ederken zihninde bir kendinden şüphe duyma tohumu ekebilir. Etrafınızdaki herkes çok farklıyken neyin normal olduğunu anlamak zordur! Bir ebeveyn olarak çocuğunuz için neyin "normal" olduğuna dair muhtemelen kendinize ait fikirleriniz vardır. Kendi vücut yükümüzü taşıdığımız ve (sıklıkla sağlık mesajları gibi yanlış bir şekilde gizlenen) anormal güzellik mesajlarımızla dolu olduğumuz

için rahatlıkla söyleyebilirim ki çalıştığım çoğu ebeveynin ergenlik esnasında normal vücut gelişimine dair doğru olmayan bir anlayışı var.

Yılda birçok anne-kız konferansı yapıyorum. Her birinde kızların odayı terk ettiği ve annelerin bana istediklerini sorabildiği bir mola var. Çoğu kez kızların vücut ağırlığı ve fiziksel aktivite eksikliği hakkında soruları cevaplandırıyorum. Anneler çocuklarının kilosu konusunda özellikle çocuklar şaşırtıcı bir orandaymış gibi hissettirecek şekilde doğal olarak kilo aldığı erken ergenlik zamanında endişelenmeye çok meyillidir.

Çocuğunuzun sağlıklı olduğu sonucuna varmadan önce, çocukların nasıl büyüdüğünü öğrenmelisiniz. Erkek çocukların çoğu ortalama on iki ve on altı yaşlar arasındayken büyümeyi arkada bırakır. Bu dört yıl boyunca 30 santimetre uzayabilirler ve 22-27 kilo alabilirler. Kız çocukları en büyük ergenlik patlamalarını on ve on dört yaş arasında yaşar. Ortalama olarak o dönemde boydan 25 santimetre, kilodan 18-22 kilo alabilirler. Bu bir yazım hatası değil. Ergenlik öncesi çocuklar ortaokul esnasında şaşırtıcı bir miktarda kilo alır. Bu bir telaş sebebi değildir. Bu dönemde çocuğunuzun çok kilo aldığını fark ederseniz yapabileceğiniz en iyi şey... *hiçbir şeydir*. Vücutları hakkında eleştirinin gelişen beyinlerindeki “yapışkanlı bölge”ye sıkışmasını istemezsiniz. “Ama ben çocuğumun vücudunu veya kilosunu asla eleştirmem! Sadece sağlıklı seçimler yapmanın önemini vurgularım,” diye karşılık verebilirsiniz. Çocuğunuz *sağlıklı* ifadesinin *çekici* ifadesinin şifresi olduğunu gayet iyi bilir. Bu kelime etrafında geniş bir kapsamla dikkatlice geçin.

İstatistiksel normları açıklamak faydalıdır ve çocuğunuzun ergenlik sırasında sağlıklı kilo alım sayılarını bilmesi kullanışlıdır ama istatistikler ve sayılar, çocuğunuz özellikle yaşlılarının gözü önünde görünüşü hakkında endişelenirken

çok da rahatlatmaz. Birlikte çalıştığım çocuklara (ve güven krizi yaşadığımda kendime) söylediğim favori şeylerden bir tanesi, arkadaşım ve iyi bir yazar olan Rosie Molinary'nin *Beautiful You: A Daily Guide to Radical Self-Acceptance* [Güzel Sen: Radikal Kendini Kabul İçin Günlük Bir Rehber] kitabından geliyor. "Bir amaç için buradasın. Bu dünyaya vereceğin eşsiz bir hediyen var ve bunun vücudunun nasıl görüldüğüyle hiçbir alakası yok."

Yetişkin perspektifinden kilo dalgalanmalarını entelektüel bir seviyede kabul etmek ayrı bir şeydir ama duygusal seviyede birçok ebeveyn hâlâ şunu sorgular: "Çocuğumun kilosu onun için sosyal sonuçlara sebep olacak mı?" ve "Çocuğumun kilosu kötü sağlıklarının bir yansıması mı (ve doğruyu söylemek gerekirse benim ebeveynliğimin de bir yansıması mı)?"

Endişeleriniz, çocuğunuzun kilosunun yaşıtları tarafından alay edilmesine veya mahcup olmasına sebep olacağı kuşkusundan geliyorsa şunu düşünün: Hangisi daha kötü? Güveninizin okuldaki çocuklar tarafından baltalanması mı, yoksa ebeveyniniz tarafından baltalanması mı? Bir ebeveynin işi çocuğunu koşulsuz sevmektir, başarılarına ve başarısızlıklarına, görünüş değişikliklerine ve kendinden şüphe etme anlarına rağmen. Çocuklarınızın kendileri hakkında nasıl hissedерlerse hissetsinler veya başka insanlar onlara ne derse desin, nasıl gözüktüklerine dair hiçbir bağ olmadan onları sevimli bulduğunuzu bilmeleri önemlidir.

Kuşkularınız sağlıktan ötürüyse şunu düşünün: Çocuğunuzun yapabileceği en sağlıklı şey, sözkonusu vücudu olduğunda kendini düzenlemeyi öğrenmektir. Onu sağlıklı hale getirmeye kalkışarak yemeğini kontrol ederseniz veya kısıtlarsanız yemekle olan ilişkisini kendi başına yönetme becerisini mahvetme riskini taşırsınız. Çocukların yemekle sağlıklı bir ilişkiyi sürdürmesine yardım etmek hakkında daha

çok öğrenmek için Ellyn Satter'ın *Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense* [Benim Çocuğum: Sevgiyle ve Sağduyuyla Beslemek] kitabını okuyun.

Çocuğunuz büyümeyi bitirene kadar –ki bu lise bitişinden önce olmayabilir– hareket eden bir hedefle uğraşırsınız. Kendinden şüphe etmeyi tetiklemek yerine direnç kurmak daha iyidir.

İşiniz, çocuğunuzun şekline kafa yormak değildir ama bu, onların bunu yapmayacağı anlamına gelmez. Genç ergeniniz iyi gözükmek, uyum sağlamak ve kıyafetlerinin içinde güvenli hissetmek isteyecek. Siz nasıl yardım edebilirsiniz? Çocuğunuzun bedeni ergenlik boyunca oldukça doğal bir şekilde çok fazla dönüşüm geçirecek. *Yapabileceğiniz* bir şey, ona güven verecek bir şekilde kendisini göstermeye yardım etmektir. Çocuklarım üstlerine tam oturan kıyafetler bulmakta zorluk çektiğinde daima şunu derim: “Bu, vücudunun suçu değil; kıyafetlerin suçu.” Sonra, daha iyi göstermesi için bir şeyleri terziye götürürüm. Çocuğunuz büyümeyi bitirene kadar –ki bu lise bitişinden önce olmayabilir– hareket eden bir hedefle uğraşırsınız. Kendinden şüphe etmeyi tetiklemek yerine direnç kurmak daha iyidir.

Beslenme Konusunda Konuşma Yıkıcılar

Çocuğunuzla yemek hususundaki konuşmalarınızdan duyguları tamamen uzak tutun. İşte konuşmalarınıza kastetmeden duygu getirebileceğiniz bazı yollar:

“Sadece sağlıklı olmanı istiyorum.” *Sağlıklı* kulağa o kadar belirsiz gelir ki hiçbiri sağlığa eşit olmayan *zayıf, çekici* veya

disiplinli için şifre olabilir. Çocuğunuz kendini düzenleyebildiğinde sağlıklı olacaktır. Bunun yerine, “Bu senin bedenin. Belli yiyeceklerin seni nasıl hissettirdiğini fark et ve vücudunun neye daha çok veya neye daha az ihtiyaç duyduğunu dinle,” deyin.

“Çok güzelsin/yakışıklısın ve bence daha sağlıklı bir kiloya gelsen bu, özgüvenine yardım edecek.” Çocuğunuzun duyduğu şey, *henüz* yeterince güzel veya yakışıklı olmadığıdır. Çocuğunuzla nerede yeterli olmadığı yerine, hangi yiyeceklerin ve aktivitelerin en çok hoşuna gittiğini konuşun.

“Daha sağlıklı beslendiğinde çok daha iyi hissedeceksin.” Bu, sağlıklı beslenmeyi iyi görünmekle değil, iyi hissetmekle alakalı hale getirmek için bir girişimdir ki bu da doğru yönde bir adımdır ama yemeğin bizi nasıl hissettirdiği kişiseldir ve istikrarsızdır. Varsaymak yerine, ergenlik öncesi çocuğunuzun öğünlerden sonra nasıl hissettirdiğini yazmasını önerin, sonrasında hangi yiyeceklerin onu iyi veya kötü hissettirdiğini takip edebilir.

“Ama bu yemeğe çok emek harcadım.” Davet edildiğiniz bir akşam yemeğinde önünüze çok kötü bir yemek konduğu oldu mu hiç? Ev sahibi bunu hazırlamak için ne kadar çok uğraştığını söylediğinde o yiyeceği canınızın çekmesine ikna edilebilir miydiniz? Suç genelde yemeğin daha lezzetli olmasını sağlamaz. Hepimiz çabalarımızın kabul edilmesini isteriz ama bu kimsenin daha az yemek seçici olmaya ikna etmez.

“Yemek yakıttır.” Çocuğunuzla yiyecek veya bedenlerimiz üzerine konuşurken duygusal olmamanızı söyledim ama bu, yemek yemenin duygusuz olduğu anlamına gelmez. Ye-

meğin bedeninizin işlemesi için gereken enerjiyi sağladığı doğru olsa da modern toplumumuzda bu, amacının yalnızca bir parçasıdır. Yemek sadece yakıt olsaydı hepimiz mutlu bir şekilde yalnızca protein maddesiyle hayatta kalabilirdik. Fakat yemek ortak yöndür. Bu yüzden, tadı bize güzel gelen şeyleri severiz. Yemek kültürüdür. Bizi birbirimize bağlayan şeydir. Çocuğunuzdan yemeğin getirebileceği esas bağdan ve mutluluktan çalarsanız yemeği kaçırarak veya saklayarak bu hislerin peşinden giderek bitebilir. Ayrıca yemek paylaşmak ve yemek yemek için dışarıya çıkmak, çocukların birlikte yapabileceği ilk sosyal aktivitelerden bazılarıdır. Birlikte yemek yemek eğlenceli, ortak, güvenli bir aktivite olabilir. Bunun çocuğunuzun erken ergenlikteki sosyal hayatının çoğunu oluşturacağını ve yemeklerini düzenlemek için orada olmayacağınızı anlayın; böylece erkenden otokontrol geliştirmeye ihtiyaç duyabilir.

Uyku Önemlidir

Amerika'da ortalama bir ergen her gece yedi saat uyur ama uzmanlar çoğunun en az dokuz saate ihtiyaç duyduğunu öne sürer. Özellikle okul düzeninin erken başlangıcı sizin aksinize işlerken uykunun önemi konusunda çocuğunuzla konuşmak nafi hissettirebilir. Çocuklar ergenlikteyken günlük ritimlerinde bir değişim deneyimler ve erken uyanmayı zorlaştıracak bir şekilde geceden iki saat sonraya kadar doğal bir şekilde uykulu hissetmezler.

Pratik olarak konuşmak gerekirse ebeveynlerin buna yardım etmek için yapabileceği birkaç şey vardır. Hem ekran ışığının doğal uyku hormonumuz olan melatoninini bastırdığı hem de ekranları (ve arkadaşları) kontrol etmeye karşı koymak zor olduğu için elektronikleri kaldırmak idealdir. Bu alışkanlığa ne kadar erken başlarsanız sürdürmesi o kadar

kolay olacaktır. Yatak odalarını serin bir 18-20 dereceye çekmek de uyku modunu tetiklemeye yardım eder. Son olarak ağır bir battaniye ergenlerin uykuya dalmasına ve uykuda kalmasına yardım edebilir.

Ancak sözkonusu çocuğunuzun kötü uyku alışkanlıkları olduğunda yalnızca günlük ritme karşı değil, aynı zamanda sosyal etkilerine karşı savaşıyorsunuz. Erken ergenlikte çocukların birbiriyle bağlantı kurmaya ihtiyacı vardır. Bu, yetişkin olmayı pratik etme şekilleridir. Ancak yoğun bir programı olan çocuklar bunu okul sonrası aktiviteler, sonra ailece akşam yemeği, sonra saatler.boyu ödev arasında yapma fırsatı bulamayabilir. Çocuklar birbirleriyle yalnızca uyku saatinden çok sonra konuşabilir.

Bunun hakkında çocuklarınızla nasıl konuştuğunuz önemlidir. Arkadaşlarıyla bağlantı kurma ihtiyaçlarının önemini azaltırsanız, özellikle size göre önemli olan şey için – özel ders, ev işleri, piyano alıştırması veya ailece vakit– arkadaş vakitlerinden feda etmelerini isterseniz onlara göre önemli olan şeyle iletişiminizin olmadığını düşünebilirler. Nihayetinde, bir insanı uyutamazsınız; bu yüzden bunun yerine iyi bir uykuyu öncelik haline getirmeyi seçmelerini neden umduğunuzu anlamalarına yardım etmeyi hedeflemek zorunda olacaksınız. İşte uyku hakkında hassas bir konuşmanın kulağa nasıl gelebileceği:

Barışçıl Bir Şekilde Başlayın

Ebeveyn: *Hadi bakalım, televizyonu kapatmanın ve yatağa hazırlanmanın vakti geldi.*

Çocuk: *Şu filmi lütfen bitirebilir miyim? Artık altıncı sınıftayım. Kimse bu kadar erken uyumuyor.*

Ebeveyn: *Yani, uyku saatleri hakkında istersen bir konuşma yapabiliriz tabii. Sorun şu ki ben yatıyorum; o yüzden bunu bu akşam konuşmak için fazla yorgunum. Yorgun olduğumda*

huysuzlaştığım için bunu yarın akşam yemeğinden önce konuşalım.

Çocuk: İyi ama bu gece biraz geç yatabilir miyim? Hiç yorgun değilim.

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Ebeveyn: Şu an yorgun olmamanı anlıyorum. Sesi kısık tutarsan ve uykudan önce kapatırsan bu gecelik filmi bitirmene izin vereceğim. Bu, yeni kuralın bu olduğu anlamına gelmiyor. Bunu yarın tekrar konuşana dek özel bir istisna.

Çocuk: Tamam, çok teşekkürler! Sessiz olacağım.

Ebeveyn: Anlıyor ve katılıyor musun? Kurallara uymak, yarın yapmak istediğin konuşma için sorumluluk göstermenin iyi bir yoludur.

Çocuk: Evet!

Ebeveyn: Tamam, iyi geceler! Seni seviyorum!

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

[Sonraki gün, akşam yemeğinden önce]

Ebeveyn: Pekâlâ, hâlâ uyku saati üzerine konuşmak istiyor musun?

Çocuk: Evet! Bence artık ortaokulda olduğuma göre bir uyku saatimin olmaması gerek çünkü bir sürü ödevim var ve yorgun değilim; o yüzden zamanımla daha iyi bir şey yapmak yerine, orada hiçbir şey yapmayarak yatıyorum.

Ebeveyn: Yatakta yatmak yerine ne tür şeyler yapardın?

Çocuk: Kelimenin tam anlamıyla herhangi bir şey daha iyi olurdu. Ödev yapabilirdim, televizyon izleyebilirdim, atıştırmalık yiyebilirdim, sınav ve mekik çekebilirdim, internette araştırma yapabilirdim... Her şey, şu an yaptığım gibi sadece tavana bakmaktan daha iyi olurdu.

Ebeveyn: Senin saatinde kimsenin yatmadığını da söylerken bunu nasıl biliyorsun? Sence ne zaman uyuyorlar?

Çocuk: *Çoğu çocuğun uykusu saati yok. Muhtemelen on bir ya da on ikide uyuyorlar.*

Ebeveyn: *Bir de okul için sabah 6'da mı kalkıyorlar?*

Çocuk: *Evet, bu büyük bir sorun değil.*

Ebeveyn: *Peki sabah nasıl hissettiğin ne olacak... Okul için kalktığında çok enerjin mi olur, yoksa halsiz mi olursun?*

Çocuk: *Peki, bunu diyeceğini biliyordum. Halsiz başlıyorum ama okula vardığımda tamamen uyanık oluyorum ve hiç uykum olmuyor. Söz veriyorum.*

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: *Şu âna kadar anlayıp anlamadığımı söyle. Gece yataktaki uyanık bir şekilde yatmaktan sıkılıyorsun ve sence bu vaktinin çöpe gitmesi demek. Uykusu saatinin olması için fazla büyük olduğunu ve sabah yorgun olsan da bunun uzun sürmediğini söylüyorsun. Hepsini anlamış mıyım?*

Çocuk: *Temelde evet.*

Geribildirim

Ebeveyn: *Tamam, buna bakmanın birkaç yolu var. Bir yandan büyüyorsun ve aynı zamanda uykuya dalmanın daha zor olduğunu anlayabiliyorum. Öbür yandan, o sırada hiçbir şey olmuyormuş gibi hissettirdiği için dinlenmenin ve uykunun zaman kaybı olarak görülebileceğini biliyorum ama aslında fark etmemiş olabileceğin şey şu ki beyin gelişimi bedenlerimiz uyuduğu zaman gerçekleşir. Daha zeki olmak için, spor da daha hızlı reflekslere sahip olmak için, hafıza becerilerini geliştirmek vb. için her gece yaklaşık dokuz saat uyuman lazım. Daha az uyuduğunda beynin tamamen şarj olmaz. Bu her taktığında telefonunu yalnızca yüzde 50'ye kadar şarj etmek gibi olur. Telefonlarımızı tamamen şarj etmek için yeterince onları önemsiyorsak gece boyu beyinlerimizi de yüzde*

100'e çıkarmak için en azından o kadar önemsemeliyiz. Uyku hissetmesen bile, beyninin yine de tam bir şarja ihtiyacı vardır. Uyku saati, siz çocuklara sadece güç gösterisi yapmak için zorladığımız, keyfi bir şey değildir. Nasıl büyüdüğün üzerinde önemli bir etkisi vardır.

Umarım, hiç uyku saatinin olmamasının bizim için bir seçenek olmadığını şimdi görebiliyorsundur. Fakat deneme bazında esnek olmaya ve neler olacağını görmeye istekliyim. Örneğin, haftada iki gece bir saatlik bir ek süre vererek daha geç yatmanla başlayabiliriz. Çarşamba ve perşembe günleriyle başlayalım. Bir ay herhangi bir olumsuz etki görmezsek başka bir gün eklemek üzerine konuşuruz. Olumsuz etkiler şöyle olabilir: notların düşerse, gün boyunca huysuz olursan veya konuşması zor olursan, daha unutkan olursan veya odaklanmakta zorluk çekersen veya kolay kalkamazsan. Bu hafta başlayabiliriz!

Sağlık hakkındaki çoğu konuşma gibi, yapabileceğiniz en iyi şey çocuğunuzu eğitmek, mantıklı ve açık beklentiler belirlemek ve çocuğunuzun ileriki tartışmalara açık kalması için sakın kalmaktır.

Riskli Maddeler

Lisede bir partiyi kafanızda canlandırın. Şehir dışındaki ebeveynler, her tipten çocuklar, cesaret verici bir atmosfer, beklenmedik aşkı bulmak ve (nihayet!) okulun ineklerine kabul sunmak. Hepsi sadece mahvedilmiş bir ev karşılığında. Benim gibi 1980'lerde ergen olmuşsanız içmenin lisede herkesin ergenliğe geçiş töreni olduğunu öğrenmişsinizdir.

Ortaokulda içmek çok daha az cesurdur. Oregon'daki Reed Üniversitesi'nde 2010 yılında yapılmış bir çalışmaya göre, en yaygın senaryo birinin evinde üç dört arkadaşın top-

lanmasıdır. Çok daha az çılgın bir parti, çok daha fazla sinsi bir deney. Yine de bunu hayal edebiliyorsunuz. Bu bölgeyi konuşmayı daha da zorlaştıran şey, neyin hayal edileceğini bilmediğimiz zamandır. Elektronik sigara girer.

Erken ergenler arasındaki elektronik sigara ve Juul salgınının aşına değilseniz bana nerede yaşadığınızı söyleyin çünkü oraya taşınmak istiyorum! Yerel sağlık hizmetleri topluluğunuzda veya okul idaresinde birisi doğru bir şey yapıyor ve buna ulusal bir model olarak ihtiyacımız var.

Çocuklarımız bir sağlık kriziyle karşı karşıya. ABD lise öğrencileri arasında cinsel ilişkiye girmenin, koruma kullanmadan cinsel ilişkinin ve hatta ergen alkol ve esrar kullanımının yirmi yılın en düşüğü olduğunu gösteren yeni yayınlanmış araştırma hakkında iyi habere sevinirken elektronik sigara yeni bir cazibeyle kapıdan gizlice giriyormuş.

Ergenler arasında elektronik sigaranın ve Juul markasının popülerliğinden ötürü nikotin kullanımında muhteşem bir artış oldu. Juul, sigara içicilerin sigarayı bırakması için bir araç olarak pazarlandı ama ortaokul ve lise öğrencileri arasında inanılmaz bir şekilde popüler oldu. 2016'da yapılmış bir çalışma, beş yüz bin ortaokul öğrencisinin son otuz günde elektronik sigara kullandığını kabul ettiğini raporladı. Muhtemelen üç esas sebepten ötürü popülerlik kazandı: 1) her ne kadar birçok aroması artık yasaklanmış olsa da başta daha genç kullanıcılara cazip gelen meyveli aromalarla pazarlandı, 2) nikotin heyecanı bazı çocuklar için yeni ve eğlenceli, 3) muhtemelen en zorlusu da *gizli saklı* olması. Erken ergenlikteki çocuklar isyan etmenin yollarını arar ve Juul kullanmak kolay bir tanesini sunar. Elektronik sigaranın kokusu yoktur ve hemen dağılır; o yüzden ders sırasında bile elektronik sigara içmek neredeyse fark edilmez. Minik kartuşları bir kazağın koluna saklanabilir ve duman hemen kazağa üflenebilir. Kartuş bellek aygıtına benzediği için bir öğretmenin veya ebeveynin gözü önünde isyan etmek kolaydır.

Elektronik sigara kadar çabuk çoğalan bir şey hakkında sürekli konuşma yapmak önemlidir. Birkaç kısa konuşma, uzun bir konuşmadan daha etkili olacaktır çünkü çocuklar sıkılmadan ve sizi duymazdan gelmeye kadar yalnızca kısa bir süre dinlemeye isteklidir. (İkinci Bölüm’de konu ne olursa olsun ergenlerle konuşmak için kullanışlı olan öneriler hakkında konuştum. Burası “Botoks kaşı”nın çok önemli olduğunu ve eğer tazelemeye ihtiyaç duyuyorsanız bu bölüme tekrar gitmenizi önermeyi vurgulamak için iyi bir zamandır.)

Elektronik sigaranın esas cazibelerinden bir tanesi bunun bir risk ve isyan hareketi olması olduğu için, konuşmaya bir karşıt olarak girmemeniz önemlidir çünkü bu, çocuğunuzun karşı bir duruş almasına izin verecektir. “Elektronik sigara kullanmanın popüler olduğunu biliyorum ama bu mide bulandırıcı ve senin için korkunç bir şey ve yaparsan büyük belaya gireceksin,” demek yerine, daha meraklı bir yaklaşımı deneyin. Bunun hakkında çok şey duyduğunuzdan ve çocuğunuzun okulunda bunun ne kadar yaygın olduğunu merak ettiğinizden bahsedin. Çocuğunuz bu konuda sizinle konuşmaya istekliyse açık bir şekilde dinleyin. Bu noktada kendi çocuklarımla hassas meseleler hakkında konuşurken kullanışlı bulduğum bir teknik edinmek yardım edebilir. Kendiminki yerine, bir başkasının çocuğuyla konuşuyormuşum gibi yapmak bana yardım ediyor. Durumdan kendimi daha uzak hayal edersem çocuğumun geleceği hakkında daha az endişeli oluyorum ve doğal olarak daha meraklı, daha az kıyanayan bir tona kayıyorum. Bunun konuşma için daha iyi bir uyum yarattığını görüyorum. Daha çok öğreniyorum ve çocuklarım da söyleyeceğim şeye daha açık görünüyor.

Birçok ebeveyn, akciğerlerin hava yollarına zarar veren bir koşul olan ama tamamen kanıtlanmamış “patlamış mısır akciğeri”ne tutulma korkusu gibi sağlık krizlerinin tehditleriyle çocuklarını korkutmaya çalışır. Bir “internet

gerçeği”nin doğru olup olmadığından emin olmadığım her zaman *Snopes.com*’u açarım ve duyduğum hikâyenin ana detaylarını yazarım. *Snopes*’ta “elektronik sigara patlamış mısır akciğeri” diye aratmak, 2015’in Aralık ayında elektronik sigaranın patlamış mısır akciğerine sebep olup olmadığına dair yapılmış bir Harvard çalışmasını gösterir. Çalışma bunun olabileceğini bulmuş. Bir de daha çok araştırmaya ihtiyaç olduğunu. *Elektronik sigara ve patlamış mısır akciğeri* diye Google’da arama yapan ebeveynler muhtemelen, elektronik sigaradan ötürü patlamış mısır akciğerinden ötürü hastanelik olduğunu iddia ettikleri bir adamın yan yana fotoğraflarını paylaşarak bu ihtimalden istifade eden tık tuzağı internet sayfalarını görecektir. Hatta bu, elektronik sigarası yüzüne patlayan bir adamın yanlış kullanılmış bir fotoğrafıdır.

Kılı kırk yarıyormuşum gibi gözüküyor olabilir. Patlamış bir dudak tabii çocuklarımızın kaçınmasını istediğimiz bir şey, o yüzden caydırıcı olarak fotoğrafı göstermenin ne zararı olabilir? Yani, eğer çocuklarınız Google’da arama yapma uzmanıysa (öyleler) patlamış mısır akciğerini elektronik sigara kullanmaya bağlamanın aksini ispatlayan makaleleri, özellikle *Vaping360.com* gibi internetteki “haber kaynakları”ndan kolaylıkla bulabilirler. Çocuğunuz, *Vaping360.com* adındaki bir internet sayfasının tarafsız sağlık ve iyi olma hali haberleri için tam olarak harika bir kaynak olmadığını fark edecek kadar bilmeyebilir. Fakat mesele şu ki çocuklarınızla sağlık hakkında konuşurken doğruluk önemlidir. Araştırmanızı veri bazlı çalışmaları olan saygın sayfalarda yapın ve kesinlikle sık sık yenileyin. Bu bölümü ilk önce elektronik sigarayla alakalı hiçbir ölüm verisi olmayarak yazdım ve 2019 yılının eylül ayında ilk taslaktan sonraki yalnızca birkaç ay içerisinde Hastalık Kontrol Merkezi 12 ölüm ve elektronik sigarayla bağlantılı akciğer hastalığına dair 805 onaylı vaka duyurdu. Bu kitabın basımına kadar bu istatistikler sert bir biçimde

değişmiş olacaktır. Bir şey bu kadar hızlı hareket ederken doğru bilgi sahibi olmalısınız, yoksa ergenlik öncesi çocuğunuzun bilginizi ve sonra fikrinizi itibardan düşürmek için sebebi olacaktır.

İşte, elektronik sigara (veya herhangi bir madde deneyi) ile alakalı bir konuşmanın nasıl ilerleyebileceği:

Barışçıl Bir Şekilde Başlayın

Ebeveyn: Bugün isteydim ve birisi elektronik sigara konusunu açtı. Artık ortaokullarda oldukça büyük bir mesele olduğunu söyledi.

Çocuk: Bence o kadar da büyük değil.

Ebeveyn: Bunun büyük bir mesele olmadığını mı kastediyorsun, yoksa çok fazla kişinin yapmadığını mı?

Çocuk: İkisinden de biraz.

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Ebeveyn: İlginç. Sence bu yetişkinlerin aşırı tepki vermeye meyilli olduğu şeylerden biri mi?

Çocuk: Biraz.

Ebeveyn: Anlıyorum. Bazen yetişkinlerin, ben de dahil olmak üzere bu tip şeylere büyük bir tepki verdiğimizi biliyorum çünkü sağlık konularında endişeleniyoruz. Ama bunun bizim konuşmamızın önüne geçmesini istemem.

Çocuk: Tabii.

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

Ebeveyn: Bunun büyük bir mesele olduğunu söylemişken okuldaki kaç çocuk sence bunu denemiştir?

Çocuk: Bilmem. Belki yirmi?

Ebeveyn: Tamam. Elektronik sigaranın ne olduğuna ve ne yaptığına dair bir fikrin varmış gibi hissediyor musun?

Çocuk: *Bu ne böyle? Ben elektronik sigara kullanmayacağım! Endişelenmene gerek yok.*

Ebeveyn: *Tamam, yapmayacak olsan bile yine de bunun üzerine konuşabiliriz. Bunun üzerine ikimizin de bilgili olması iyi bir şey. Sadece konuşmak istiyorum, bu senden şüphelendiğim için değil. Bunu genel olarak sadece konuştuğumuz üzerine hemfikir miyiz?*

Çocuk: *Evet, tabii.*

Ebeveyn: *Bunun ne yaptığına dair bir şey duydun mu? Nasıl hissettirdiği veya sana ne etkisi olduğu gibi?*

Çocuk: *Çok da değil. Sadece bunun sigara içmek gibi olduğunu düşünüyorum. Tuvalette yapan insanlar da gördüm, o yüzden deli gibi davranmana sebep olduğunu zannetmiyorum çünkü sonrasında derse giriyorlar.*

Ebeveyn: *Tuvalette demek. Cesur bir seçim.*

Çocuk: *Duman olmadığını biliyorum, bu yüzden yakalanmıyorlar.*

Ebeveyn: *Ne sıklıkla bunu görüyorsun?*

Çocuk: *Belki haftada birkaç kez.*

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: *Yani, kulağa çocukların ve yetişkinlerin daha çok şey öğrenmesi gereken bir şeymiş gibi geliyor. İş arkadaşım bunu herkesin yaptığı bir şeymiş gibi söylemişti ama söylediğine bakılırsa bazı insanlar yapıyor ama herkes değil.*

Çocuk: *Evet.*

Geribildirim

Ebeveyn: *Merak etmiştim, o yüzden biraz Google'a baktım. Elektronik sigarada gerçekten DNA'nı değiştirebilen zararlı kimyasallar olduğuna dair inkâr edilemez kanıt bulmuşlar. Ölü bedenleri mumyalamak için kullandıkları madde! Bunun elektronik sigara kullanan insanlarda kansere sebep*

olup olmayacağını henüz bilmiyorlar çünkü devletin incelemesi uzun sürüyor. Muhtemelen kesin olarak bilmek için yıllarca beklememiz gerekecek.

Yani bunun hakkında birçok şey bilinmiyor. Bu kısmen neden bu kadar meraklı olduğumun sebebi. Çocukların buna neden merak saldığını da anlıyorum. İşin sonucunda bedene ne koyacağına karar veren kişi sensin. Hiçbir ebeveyn çocuklarının zararlı maddeler kullanmasını istemez ama bazen bu yine de olur. Yapmadığını söylediğini biliyorum ve sana inanıyorum ama yine de bu etrafında olup bittiği için bu konuda bilgili olmanı istiyorum.

Eğer bir noktada bunu yapan arkadaşların olursa ve denemeni isterlerse hatırlamanı istediğim şey şu ki sen daima kendin için düşünmekte iyi oldun. Bunun sağlığa etkilerini araştırmaya devam etmeni umuyorum ve kendi sağlığını almak istemeyeceğin bir risk olduğuna karar vermeni umuyorum.

Ve son bir düşünce: Büyüdükçe etrafındaki çocuklar daha çok şeyi deneyecek. Eğer bu konuda benimle konuşmak istersen, "Ben bir hata yaptım ve çözmek için yardıma ihtiyacım var," demek için bile olsa iyi bir dinleyici olacağım. Soğukkanlılığımı yitirmektense problemlerini çözmeye yardım etmek benim için daha önemli, bu yüzden bana gelebileceğini bil.

İntihar ve Kendine Zarar Verme

Burada sağlık konusunda en zor konuşmalara geliyoruz. Üzüntü, stres, anksiyete veya kafa karışıklığı gibi hislerine çıkış noktası için on iki on dört yaşlarındaki önemli bir miktardaki çocuk kendi kendine zarar verme deneylerine başlar. Araştırma, Amerika'da üçte birinden ikide birine kadar ergenlerin kendine zarar vermiş olduğunu buldu. Yetişkinler kendine zarar vermenin doğrudan intiharla ilişkilendirmediği-

ni bilmelidir ama müdahale için bir ihtiyaç olduğunu belirtmektedir. Tekrar söyleyeyim, eğer önemseydiğiniz bir çocuk kendine zarar veriyorsa (kesmek, morartmak veya acı hissetme niyetiyle kendisine acı vermek) bu onun intihara meyilli olduğu anlamına gelmez. Duygularıyla baş etmekte yardıma ihtiyacı olduğu anlamına *gelir*.

Eğer çocuğunuzun kendine zarar verdiğini fark ederseniz tepkiniz önemlidir. Eğer dehşete düşerseniz, iğrenirseniz veya korkarsanız çocuğunuz kendini kapatabilir ve işlemekte zorluk çektiği duygulardan sizi dışarıda tutabilir.

Aşırı tepki vermenin öbür yanında bazı ebeveynler kendini kesmenin çok yaygın olduğunu, çocukların bunu ilgi çekmek, uyum sağlamak veya deney yapmak için yaptığını ve doğal olarak kendi kendine çözüleceğini düşünür. Kendine zarar verme alışkanlıkları geçici bir şekilde gidebilir ama eğer çocuklara doğru başa çıkma becerileri verilmezse genelde tekrardan yüzeye çıkarlar. Bu, genelde öbür türlü bunaltıcı veya dayanılmaz olabilecek duyguların üstesinden gelmeyi çocuklara öğretmenin hayli etkili bir yolu olan diyalektik davranış terapisini gerektirir.

Çocuğunuzun kendine zarar vermeyeceğine inanıyorsanız bile yine de konuyu onlara açmalısınız çünkü bunu yapan veya konuşan okuldaki diğer çocuklar için endişelenebilirler. Diğer hassas konularda olduğu gibi, bu da aile dışından bir örneğe gönderme yapmaktan faydalanır. Çocuklar onlardan şüphelendiğiniz için bir konuyu açtığınızı düşünürlerse savunmacı hale gelirler. Bu konuya nötr bir şekilde giriş yapmak için bir kitaptan veya diziden bir karakteri, bunu açık bir şekilde tartışan bir ünlüyü veya kendine zarar verme hakkındaki genel bir haberi kullanın. Sonra, çocuklarınızdan meseleyi anlama şekillerini size anlatmalarını isteyin. Bu, çocuğunuzun size karşı kendisini veya arkadaşlarını savunmak zorunda hissetmek yerine, faydalı hissetmesine sebep olur.

İntihar konuşması bugün çocukların hayatlarının bir başka büyük parçasıdır. 2016'da intihar on ve yirmi dört yaşlar arasındaki insanların ikinci en büyük ölüm sebebiydi. Medyaya doymuş hayatlarımızda çocuklar bir ünlü intihardan öldüğünde bunu direkt olarak fark eder ve arkadaşları intihar veya kendine zarar verme konusunda ipucu verdiğinde de buna odaklanır. Hatta çocuklar genelde internette arkadaşlarının arkadaşlarıyla bağlantı kurar; bu yüzden, bir trajedi olduğunda haberler hızlı yayılır. Kısaca ortaokullular, ruhsal sağlık konusunda bizim o yaşta aldığımızdan çok daha fazla bilgiyi alır. Çocuğunuz ilkokulu bitirmeden önce ruhsal sağlık, kendine zarar verme ve intihar konusunda samimi ve açık tartışmalar yapmak iyi bir fikirdir.

Önemli not: Televizyondaki bir kurgu karakterin intihara kalkışmasını izlemek bazı çocuklarda intihar düşüncesini artırır, o yüzden intiharı dramatik hale getiren programları izlemekten kaçının; ancak araştırma, çocuğunuzla intihar hakkında *konuşmanın* aynı etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Çalışmalar, intihar düşünceleri hakkında soru sormanın intihar düşüncesini artırdığına dair herhangi bir istatistik göstermemektedir. Hatta çocuklarla intihar hakkında açıkça konuşmak aslında onların düşüncelerini geliştirir. Başka bir deyişle çocuğunuzla intihar hakkında erken bir vakitte konuşabilirsiniz ve konuşmalısınız. Aynı şey, kendine zarar verme için geçerlidir. Bu konuları aile konuşmalarınızın bir parçası haline getirin.

Kendine Zarar Verme ve İntihar Özelinde Konuşma Yıkıcılar

Çocuğunuzla intihar ve kendine zarar verme hakkında nasıl konuştuğunuz inanılmaz derecede önemlidir. Kendine zarar verme ve intihar konularındaki konuşma yıkıcılar için intihar

önleme ve müdahalesi üzerine uzmanlaşmış bir klinik psikolog olan ve American Foundation for Suicide Prevention'ın [Amerikan İntihar Önleme Vakfı] Kuzey Carolina kısmında başkan olarak hizmet veren uzman Dr. Amanda McGough ile konuştum.

“Niye bunu yapıyorsun?” diye sormayın. Çocuğunuz muhtemelen bilmiyor ve cevabı olmayan bir soru sormak hızlı bir konuşma bitirici olabilir. Çocuğunuza sarılın, destekçi olun ve duygularının yükünü tek başlarına sırtlanmalarına gerek olmadığını onlara bildirin. Dinlemek ve onlara yardımcı olabilecek birini bulmak için oradasınız.

Endişenizi ifade etmeyin. Sakin kalın. İntihar düşünceleri olan çocuklar genelde, “Ben burada olmasaydım daha mutlu olurdun ve benim hakkımda endişelenmene gerek olmazdı,” diye düşünerek başkalarına yük olduklarını düşünür. Korkunuzu veya endişenizi ifade etmek, çocuğunuzun size yük olduğu hissine katkıda bulunabilir. Bunun yerine, intihardan başka seçeneklerin daima olduğunu ve onlara destek olabileceğinizi vurgulayın.

Buna “delice” demeyin. McGough'nın ergen hastaları, ebeveynleri “Kendini öldürmek gibi delice bir şey yapmayı düşünmüyorsun, değil mi?” gibi bir şey dediğinde ebeveynlerine hislerini bildirmeye daha az meyilli olduklarını söylüyor. Ebeveynleri “Hayat hakkında ne tür düşüncelerin var?” gibi doğrudan sorular sorduklarında ise açılıyorlar.

Ruhsal sağlığı çocuklarımıza nasıl etiketlediğimizin farkında olun. Bir ünlünün intiharından bahsederken asla, “Sadece birinin bunu nasıl yapabildiğini anlamıyorum,” ya da “Bu çok bencilce,” gibi şeyler söylemeyin. Bu ifadeler çocu-

ğunuza intihar düşüncelerini kendisine saklaması sinyali verir. *İntihar etmek* terimi bile bir etiket taşır çünkü *etmek* fiili başka olumsuz eylemleri çağrıştırabilir. McGough “intihar etmek” yerine, “intihar düşünceleri” hakkında soru sormayı öneriyor. Çocuğunuzun duygularına karşı, size korkutucu gelse bile şefkatli olmayı teşvik ediyor.

“Sadece senin yine sen olmanı istiyorum,” demeyin. Özellikle değişim üzüntü getirdiği zaman, çocuklarımızın değişmesini görmek zordur. Büyümenin inişli çıkışlı taraflarında, geçmişin rahatlığına ve neşesine özlem duyabilirsiniz. Fakat Theodore Roosevelt’in söylediği gibi, “Karşılaştırma, neşenin hırsızıdır,” ve bu sadece kendi mutluluğumuzu başkalarının-kiyle karşılaştırmak için geçerli değildir. Dün için aşırı hasret çekerek kendinizden bugünü çalmayın. Çocuğunuzun canı yanıyorsa o da iyi hissetmek istiyordur. Üzgün veya sinirli olduğunda kendileri olmadığını ima etmek faydalı değildir. Bunun yerine, yalnızca acıyı kabullenin ve bunun kalıcı olmadığını onlara bildirin.

Bunun üstesinden kendi başınıza gelebileceğinizi zannetmeyin. Bir yük olma hislerini ifade ediyorsa veya intihar düşünceleri aktarıyorsa çocuğunuzu daima uzman bir terapistle görüştürün. Çocuğunuzun riski yakınsa onu acil servis bölümüne götürün. Yakın risk çocuğunuzun internette hayatını sonlandırma yöntemleri aramasından veya hayatını nasıl sonlandıracağına dair kişisel bir planını ifade etmesinden belli olabilir. İntihar konuşmasının ilgi çekmek için olduğunu asla varsaymayın. Bunun değerlendirmesini bir uzmana bırakın.

Üçüncü sınıf kadar küçük çocuklar intihar kavramından haberdardır ve bunu o kadar küçük olsalar bile tartışmakta so-

run yoktur. Çocuğunuz üzüntü, anksiyete veya kafa karışıklığını intihardan veya kendine zarar vermekten bahsedecek kadar gösteriyorsa çocuğunuzla konuşmak önemlidir ama tedaviye eşdeğer değildir. Muhakkak yardım için bir uzman arayın. Ayrıca lütfen çocuğunuzun bir arkadaşı benzer düşünceler ifade ederse veya çocuğunuz bir arkadaşın kendine zarar verdiğini görürse bunları sır olarak tutmaması gerektiğini bildiğinden emin olun. Size güvenle söyleyebileceğini ve arkadaşının ihtiyacı olan desteği almasının en iyi yolunu bulmaya yardım edeceğinizi ona bildirin.

Aceleniz mi Var? İşte Hızlandırılmış Kursunuz

- “Bitkin hissediyor musun?” veya “İhtiyacın olan bir şey var mı?” gibi soru şeklindeki nazik hatırlatıcılar, yoğun bir günde mola işlevi görebilir. Ergenlik öncesi çocuğunuzun hislerini kontrol etmesine izin verin ama bunları sizinle paylaşması için baskı kurmayın.
- Kendi bataryalarınızın şarjını yeniden doldurmak için zaman ayırarak kişisel bakımın önemini ailenize gösterin.
- Çocuğunuzun deodorant kullanmaması hakkında daha az söylenin ama ev ve arabada bir sürü bulundurun. Nihayetinde neredeyse her çocuk bunu anlayacaktır.
- Önce Bunu Dene listesi hazırlayarak ve kendiniz için de bir tane yaparak ergenlik öncesi çocuğunuzun güçlü başa çıkma becerileri geliştirmesini teşvik edin.
- On iki ve on altı yaş arasında erkek çocuklar ortalama 22-27 kilo alır. On ve on dört yaş arasında kız çocuklar ortalama 18-22 kilo alır.
- Sözkonusu yemek olduğunda, çocuğunuzun yapabileceği en sağlıklı şey otokontrolü öğrenmek ve sezgisel olarak yemek yemektir.
- Genç ergenlerin her gece en az dokuz saat uykuya ihti-

yacı vardır. İstedığınız zaman bir insanı uyutamazsınız; o yüzden, yapabileceğiniz en iyi şey uyku için en yardımcı ortamı yaratmak ve uykunun neden önemli olduğu hakkında onları eğitmektir.

- Alkol veya elektronik sigara gibi maddeler hakkında çocuklarınızla konuşurken vaaz vermeyin, abartmayın veya şehir efsanelerini yaymayın. Bunun yerine, açık olguları ve beklentilerinizi paylaşın.
- Kendine zarar vermenin direkt olarak intiharla ilişkisi yoktur ama terapi gerektirir.
- İntihar ve kendine zarar verme hakkında nasıl konuştuğunuz bir hayli önemlidir. Bunu “hızlandırılmış kurs” haline getiremem, o yüzden gerektiği gibi o kısma tekrar bakın.
- İntihar ve kendine zarar verme hususunda evde konuşun. Çalışmalar, intihar düşünceleri hakkında soru sormanın intihar düşüncesinde herhangi bir artışa yol açmadığını gösteriyor. Hatta intihar hakkında çocuklarla açık bir şekilde konuşmak aslında onların zihinlerini açar.

9. BÖLÜM

Adalet Hakkında Konuşmak

Bir ergenin adaleti nasıl algıladığı zamanla değişir ve bu durum neyin “adaletsiz” olduğu konusundaki konuşmalarınızı etkileyebilir. Bu bölümde, adalet tanımınızı sizin ve ergenlik öncesi çocuğunuzun konu üzerinde daha kolay iletişim kurması için bileyeceksiniz, kötü davranıldığını hisseden bir çocuğa mantığın nasıl tanıtılacağını öğreneceksiniz ve çocuğunuzu adaletsizce davranılmış diğerleri için nasıl (adım adım) ses çıkarmaya teşvik edeceğinizi keşfedeceksiniz. Bonus: Ergeniniz tarafından adil bir ebeveyn olarak algılanma şansınızı artırmak için söyleyebileceğiniz (ve söylemekten kaçınmanız gereken) şeyleri öğreneceksiniz.

Bu bölümün şöyle giden bir versiyonu var:

*Adil mi? Hayat adil değildir. Hepsi bu kadar.
Bunu ne kadar çabuk kabullenirseniz
o kadar mutlu olursunuz.*

Son

Bunu burada bırakabilirdim. Cazip geliyor. Fakat beynimi karıştıran bazı dırdırcı sorular var. Mesela... Nasıl? Haksızlığın üstesinden nasıl gelinir? Veya... Ya öyle olursa? Ya birine adaletsizce davranıldığını görürseniz? Görmezden gelip hayatınıza devam mı edersiniz, yoksa işleri daha insafli hale getireceğinizi düşünmeye mi çalışırsınız?

Adalet kavramı, önce kötü davranıldıkları yolların üzerinde durarak ve nihayetinde dünyada başkalarına nasıl davranıldığını bir endişe haline getirerek erken ergenlikte yollarını bulurken ergenlik öncesi çocuklar için düzenli bir şekilde ortaya çıkar. Bu konuda erken ve düşünceli bir şekilde konuşmak, çocuğunuzu onu neyin üzdüğü ve daha geniş bir skalada nasıl bir mantıklı aksiyon alabileceği üzerine eleştirel bir biçimde düşünmek için güçlendirecektir.

Adalet Algısı Zamanla Dönüşür

Adaletsiz kelimesinin hayli bulaşıcı bir kelime olduğunu fark ettiniz mi? (Eğer etmediyseniz Twitter'dan bu kadar uzun bir süre kaçınabildiğiniz için tebrikler.) "İstirap ortaklığı sever," atasözü, ortaokulda olduğu gibi internette de geçerlidir. Örneğin öğretmenin hiç sebep yokken kötü bir not verdiği hakkında şikâyet eden bir çocuk hemen akın akın taraftar çekecektir. Bazıları için, bir mağduru rahatlatmak iyi ve doğru hissettirir. Başkaları için, anksiyeteyi azaltır ve bir başkasının darbeyi aldığını bilerek ucuz atlatmış olmanın bir tür rahatlığını sağlar. Başkaları için de bu grubun ortak çizgisi dert paylaşmak olsa bile bir grubun parçası olmak basitçe güzel bir şeydir. Öfkeli olmak insanlar arasında bağ kurar. Arkadaş gibi gözüken düşmanlar için dert paylaşmak, güç göstermenin sosyal olarak kabul edilebilir, fakat duygusal olarak manipülatif bir yolunu sunar. Arkadaş gibi gözüken bir düşman, sırf konuyu kişinin acısında tutmak için birinin yarasına ba-

sar. (Not: Birlikte çalıştığım genç ergenlere arkadaş gibi gözüken düşmanları, kimin düzenli bir şekilde mutlu haberlerin üstünden geçip kötü haberler üzerine dram kaldırdığına dikkat ederek bulunacağını söylerim. Arkadaş gibi gözüken düşman, “Aa, futbol takımına girdin mi? Güzel ama bu sene herkesin girdiğini duydum,” der. Veya “Takıma giremedin mi?! Olabilecek en kötü şey. Bana *her şeyi* anlat!” der.)

Sebebi ne olursa olsun, ergenlik öncesi çocuklar Adaletsiz Hastalığına tutulmaya meyillidir. İlginç bir şekilde, bir gencin adaleti nasıl ölçtüğü ergenlik boyunca dönüşür. Dartmouth College’da 2017 yılında yapılmış bir çalışma, dokuzdan yirmi üç yaşa kadar olan insanların adaleti nasıl algıladığını inceledi ve algımızın beyindeki gelişimsel değişimlerle irtibat halinde ergenlik boyunca değiştiğini buldu. Özellikle daha genç ergenler en adaletli şeyin en eşit şey olduğuna inanırken daha büyük liselilerin ve üniversite öğrencilerin daha esnektir çünkü neyin adil olduğunu değerlendirirken kişinin niyetlerini ve duygularını düşünürler. Başka bir deyişle daha büyük erkekler bir şeyin adil olması için eşit olmasının gerekmediğini öğrenir, sadece *adil hissettirmesi* gerekir. Yüksek Mahkeme Yargıci Potter Stewart’ın pornografiyi tanımlayamadığını söylemesi gibi (“Gördüğüm zaman bilirim.”) ergenler olgunlaştıkça bunu ölçemeseler bile adalet hissi geliştirir. Çocuğunuzun algısındaki bu kavisi anlamak konuşmalarınızı şekillendirmeye yarayacaktır.

Bu Dartmouth çalışmasını okuduğumda bana iki şey söyledi: 1) genç ergenlerin “adil değil!” haykırıışlarına çok da kulak asmamak çünkü bariz bir şekilde gelişimsel olarak uygun ve 2) beyin gelişimiyle uyumlu bir şekilde adalete dair daha iyi bir anlayışa giden yolun küçük, adım adım yollarla gerçekleşmesi gerektiği. Bir ebeveynin bunu yapabileceği en kolay yollardan biri, adalet algısı konusunda nötr ve meraklı bir şekilde konuşmaktır. Çocuklara neyin neden adil olduğun-

nu sorun ve daha olgun bir perspektife doğru odaklarını keskinleştirmek için güdü ve niyeti de düşünmelerini nazikçe önermeye başlayın. Ayrıca benim tecrübeme göre çocuklar beyinlerinin nasıl çalıştığını öğrenmekten hoşlanır. Beyin biyolojisini ergenlik öncesi çocuklara ve ergenlere bir gizem olarak tutmanın bir gereği yoktur. Bu araştırmayı çocuğunuzla tartışın ve insanların farklı yaşlarda ve aşamalarda adalet hakkında nasıl konuştuğuna dair farklılıkları vurgulayın.

Başkaları İçin Savaşmak

Adalette bir başka dönüşüm bana neyin adil olduğundan başkalarına neyin adil olduğuna odaklanmaya geçiştir. Başkalarına nasıl adaletsizce davranılabileceğine dair konuşmalar açın ve ergenlerin ünlü görevi olan yetişkinleri haksız çıkarmaya değinin. Ergenler yetişkinlerin yaratmış olduğu problemleri çözmeye güdülüdür ve bunu yapabileceklerine dair el değmemiş bir güvenleri vardır. Doğal aktivistlerdir. Bugünün ergenleri silahlı okul saldırısı olsun, iklim değişikliği olsun, cinsel istismar veya ırkçılık olsun, her konuda daha adil ve güvenli bir geleceğe doğru birbirleri için yürüyüş yapar, *tweet* atar, grev yapar, yayınlar, dava açar ve organize eder. Bu beni son derece gururlandırıyor ve umutlandırıyor.

Ortaokullularla çalışmaya 2014'te başladım ve ergenlerin virüs gibi yayıldığı ilk hikâyeler hakkında sık sık düşünürüm. 2008'de Nova Scotia'da dokuza giden bir erkek çocuğu okulun ilk günü pembe bir polo yaka tişört giydi; "gay" tişörtü için bir okul zorbası tarafından herkesin önünde dalga geçilmişti. İki lise son öğrencisi dedikoduları duyduğunda, okuldan sonra bir indirim mağazasına gitti ve elli tane pembe tişört aldı. Sonraki gün, okul bir pembe deniziyle yıkanmış haldeydi. Haberler hikâyeyi yakaladığında Pembe Tişört Günü ülke çapında bir hareket haline geldi.

Bu tip bir aktivizm hayran olunasıdır ama bir olgunlukla birlikte gelir. Hatırlayın, ahlak adaleti kavisi uzundur ve ergenlik kavisi de uzundur. Çocuğunuzun erken ergenlikte başka birinin adına büyük bir sosyal risk altına girmeye hazır olmadan önce daha küçük, daha kişisel meseleler üzerine pratik yapmaya ihtiyacı olabilir. Çocuğunuz tüm okulu zorbalığa karşı organize etmiyor diye endişelenmeyin. Şu an, adil muamele hakkında çocuğunuzun *merakını* uyardırma vaktidir. Nazikçe, yavaşça düşüncelerini “Adil bir işe girdiğimden emin oluyorum,”dan “başkalarının da kullanılmamasından emin oluyorum”a döndürerek odağını dışarıya yönlendirmeye başlayabilirsiniz. Çocuğunuz doğru amaç için savaşımaya derhal gitmek için sosyal baskının boyunduruğundan çıkmayacaktır. Tohum ekmek yeterlidir.

Çocuğunuzu böyle düşünmeye şöyle başlatabilirsiniz:

- Başkaları için ses çıkardığınızı görmelerine izin vermek.
- Önünüze geldikçe “Yapabileceğimiz bir şey var mı?” diye sorarak haksız muamele etrafındaki meseleler hakkında tartışmalar yapmak.
- Küçük davranış değişikliklerinin büyük bir fark yaratacağını vurgulamak ve küçük başlamanın yolları için beyin fırtınası yapmak.

Odağınızı Aynılıktan Çekin

Tecrübeme göre, adaletle alakalı en büyük meseleler terimin yanlış anlaşılmasından ortaya çıkıyor. Bunu bir açıklayalım.

Toplumda adil ve eşit muameleyi açıklamak için sıklıkla kullanılan, Craig Froehle tarafından yaratılmış, popüler bir grafik var. İlk çerçevede, farklı boylarda bir beyzbol maçını izlemeye çalışan üç kişi var ama sahada iki insanın görüşünü engelleyen bir çit var. Her kişiye görebilmeleri için aynı

boyda bir sandık verilmiş. Bir adam uzun ve çitin üstünden gayet görebiliyor ama eşit olmak için her kişi aynı boydaki sandığın üzerinde duruyor. Sandığın üzerinde durdukları zaman çit ilk kişinin beline geliyor, ikinci kişinin boynuna geliyor ki sahayı görebiliyor ama üçüncü ve en kısa kişinin görüşü hâlâ tamamen kapalı.

Bu her ne kadar bir kişi için fazla olsa ve diğeri için yeterli olmasa da herkese tam olarak aynı kaynağın verildiği, adil bir muamelenin göstergesi. Diğer çerçevede en uzun kişi kendi sandığını artık iki sandığın üstünde durduğu için maçı izleyebilen en kısa kişiye vermiş durumda. Bu, niyetin herkesin eşit haklara sahip olmasından herkesin başarılı olması için neye ihtiyaç duyuyorsa özellikle onu almasına geçtiği eşitlikçi muamelenin bir örneği. Burada, Amerika'da ırk tartışmalarında sık sık "adalet" teriminin bu tip bir yanlış kullanımını görüyoruz. Tüm Hayatlar Önemlidir her ne kadar göstermelik bir şekilde zararsız ve kapsamlı bir ifade olsa ve sanıyorum ki elli yıl önce sıcak bir şekilde benimsenebilecek bir şey olsa da şimdi ateşli bir duygu ve tartışma fırtınası salıveriyor. Bu "tüm", "hayatlar" ve "önemlidir" gibi üç kelimenin birleştirildiğinde "adil" ve doğru bir ifade yaratmadığından ötürü değildir. Tabii tüm hayatlar önemlidir. Tüm Hayatlar Önemlidir, özellikle siyahların polis memurları tarafından öldürülmesine bir tepki olarak kullanılan Siyah Hayatlar Önemlidir cümlesine eleştiri olarak kullanılınca tartışmalı bir hale gelmektedir. Bu yüzden tek başına kullanıldığında adil gözüken şey aslında bir başka kişinin acısına bir tepki olarak adaletsiz bir hale gelmektedir. O zaman adalet bir kavram olarak boşluk içerisinde var olamaz. Çocuklarınızla toplumdaki adalet hakkında konuşurken bağlamın her şey olduğunu anlamalılar.

Bir aile yapısında, ebeveynler adil olmayı eşit olmakla karıştırdığı zaman, genelde bir kişiye ihtiyacı olduğundan

fazlasını verir ve diğerine daha azını verir. Örneğin, çocuklarınızdan birinin özel matematik dersine ihtiyacı varsa sırf işleri eşit tutmak için diğerini de kaydettirmezsiniz. Ebeveynler tüm çocuklara aynı şeyi vermektense her çocuğa başarılı olmak için ihtiyacı olan şeyi vermekle ilgilenmelidir. Genç ergenler bu onlara açıklandığı zaman bunu takdir eder.

Çocuğunuz evde “Bu adil değil!” diye şikâyet ettiğinde genelde demek istediği şey “Ben de bunu istiyorum,” olur. Bu, kardeşler arasında sürekli olur. Kimin mutlu aile kutlaması hangi çocuğun daha büyük dilimi aldığından ötürü gözyaşlarına *dönmedi*? İki çocuğun aynı şeyi istemesi sinir bozucudur ama arabuluculuk zor değildir. Paylaşılan yemek için, eski bir-çocuk-keser-diğeri-seçer tekniğini kullanabilirsiniz. Paylaşılan oyuncaklar için, birçok ebeveyn zaman ölçerlere ve programlara güvenir. İnatçı, her-on-dakikada-bir şikâyetler için ise görmezden gelmeyi kullanmakta hiçbir sakınca yoktur.

Neyin adil olmadığı hakkında şikâyet etmek çocukların yaptığı bir şeydir ama mesele bir çocuk kardeşiyle aynı güveni, yardımı veya ilgiyi almadığını hissettiğinde daha karmaşık bir hale gelir ve biraz daha düşünce gerektirir. Bir çocuk kardeşinden daha sorumluluk sahibi olabilir, bu yüzden eve dönme saati daha geç olabilir. Bir çocuğun anksiyetesi olabilir, bu yüzden daha çok ilgi alabilir. Skala nadiren dengelidir.

Çocuklarımdan bir tanesi ortaokulda bir projeye günlerce çalışıp %80’ini tamamladıktan sonra “biraz dağınık” gözüktüğü için yırtıp tekrar başlayan tiplerdendi. Diğer projenin son gününün sabahına saat 5’e alarm kurardı ve okul için kapıdan fırlamadan önce “yeterince iyi!” olduğunu duyurana dek iki saat mutfak masasında çalışırdı. Gergin çocuğuma projesinde harcadığı saatlerin öğretmenin beklentileri için yeterli olduğunu (ve muhtemelen aştığını) kabul ettirebilir miydim? Umarsız çocuğu bir erken sabaha hepsini sıkıştır-

maktansa önceden planlamaya ve her gün biraz çalışmaya ikna edebilir miydim? Morarana kadar denedim. Birbirlerinin daha iyi olmalarına yardım ettiğimi düşünüyordum ama aslında sadece aynı olmaya daha yakın olmalarını istiyordum. Eşit. Aynı boydaki sandıkta durmalarını ve aynı boyda olmalarını istiyordum.

Çocuklarımın aynı yaklaşıma veya aynı kurallara ihtiyacı yoktu. Birine daha çok risk almasının söylenmesi gerekiyordu. Diğer çocuğumun böyle bir problemi yoktu. Ancak bir fırsatı kaçırma korkusu, ikinci çocuğumu ortaokulda sürekli arkadaşlarıyla olmak gibi bir obsesif ihtiyaca yöneltti. İki çocuk da çok farklı ve hep öyle oldular ve hep öyle olacaklar; ikisi de hayal edebileceğim en hoş, sorumluluk sahibi, sempatik ve eğlenceli genç yetişkinlere dönüştü. İkiisiyle de sonsuz derecede gurur duyuyorum: eşitçe.

Kendinizin Halkla İlişkiler Uzmanı Olun

Ancak çocuklarım ergenlik öncesi yıllarda adaletsiz bir durum karşısında isyan etti. Bir tanesi daima bir şeyden diğerinden daha çok alıyordu. Her bir çocuk diğerini daha çok ilgi, kaynak, kabul, yardım, şefkat veya özgürlük almanın sisteminde işliyor gibi görüyordu. Verdiğim her “evet” ve “hayır” cevabını, bunu ne kadar hızlı verdiğimi ve hangi koşullar altında verdiğimi değerlendirdiler ve katalog haline getirdiler. “Ama o -!” ve “Ama o -!” sık kullanılan nakaratlardı.

Kardeş rekabetinden yan çizmek imkânsızdır ama iki çok farklı tip çocuğu yetiştirirken edindiğim yaklaşımım hakkında çocuklarımla konuşmak fayda sağladı. Karşılaştırmaların önüne geçebilmeniz için, evde kardeşler arasında neyin adil olduğu hakkında KISA bir konuşmanın kulağa nasıl gelebileceğine bakalım. Bu konuşmanın (barışçıl) Başlangıç adımını bir zorluk haline getiren, bir çocuğun ebeveyni “adaletsiz”

muamele için devreye soktuğu zaman başladığını varsayıyorum. Yine de yapılabilir. Bir arabulucunun birini eşikten döndürdüğü bir filmi hepimiz izledik. O tip bir enerji yayarak başlayın. Biliyorum, biliyorum: Ergenlik öncesi çocuğunuza şu saçmalıktan kurtulmasını ve dediğinizi yapmasını emretmek daha dolaysız ve daha az nazlı olurdu. Ancak bir ebeveyn de olsanız, arabulucu da olsanız ortamı anlayabilmeniz gerekir. Daha az hassas meselelerde çatışmayı “Çünkü ben öyle dedim,” diyerek bir sona erdirebilirsiniz. Ancak çocuğunuz adaletsizce davranıldığını düşünüyorsa sisteme inancını kaybeder ve eşikte bir insan gibi davranır ve eşikteki insanlar mantıksız şeyler yapar ve düşünür. Bir de siz varsınız. Burada sizin de istediğiniz şeyi elde etmenizi istiyorum ve tahminimce bu sakinleşen, açık fikirli olan ve işbirliği yapan bir çocuk.

Barişçıl Bir Şekilde Başlayın

Çocuk: *Bu o kadar adil değil ki! Ona okuldan sonra arkadaşının evine gitmek için izin veriyorsun ama bana daima eğlenmeden önce ödevimi yapmam gerektiğini söylüyorsun!*

Ebeveyn: *Dur bakalım. Bunu konuşalım. Düşündüklerini duymak istiyorum ve gözlemlerine ve fikirlerine karşı açık fikirli kalmak istiyorum ama sen bana bağıırken bunu yapmak zor oluyor. Bunun üzerine ikimiz de sakince konuşabilirsek çözüm bulabiliriz. Şimdi mi konuşmak istersin, yoksa düşüncelerini toparlamak için birkaç dakikaya ihtiyacın var mı?*

Çocuk: **BEN SAKİNİM!** *Neden onun istediği her şey yanına kalıyor da bana karşı çok sıkısın?*

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Ebeveyn: *Sana öyle gelebileceğini anlıyorum. Bu seni kötü hissettiriyor olmalı. Senin yaşındayken ve ebeveynlerim bunu*

anlamazken böyle hissettiğimi hatırlayabiliyorum. Daha iyi olmaya çalışacağım.

Çocuk: *Tamam. Teşekkürler. Ama neden daha eşit olmaya çalışmıyorsun? Bizim için farklı kurallar koyduğunda adil olmuyor.*

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

Ebeveyn: *Hmm... peki. Anladığımdan emin olayım. İkiniz arasındaki her şeyin tam olarak eşit olması gerektiğini düşündüğünü mü söylüyorsun?*

Çocuk: *Eğer adil olmasını istiyorsan!*

Ebeveyn: *O zaman... Eğer biriniz bir sınav için bir saat boyunca çalışırsa ama diğeri otuz dakika çalışıp hepsini anlarsa ikinizi de orada oturtup bütün bir saat boyunca çalıştırmalı mıyım? Çünkü bu tam olarak eşit olurdu.*

Çocuk: *Hayır, bu aynı şey değil. Ona karşı kendi seçimlerini yapmasına izin vererek daha gevşek olmanızdan ve bana karşı önce ödevimi yapmam gerektiğini söyleyerek daha sıkı olmanızdan bahsediyorum.*

Ebeveyn: *Tamam ama o belli şey hakkında konuşmadan önce ikimizin de adilin aynı anlama geldiğini düşünüp düşünmediğimizi görmek istiyorum. Sence adil, eşit mi demek?*

Çocuk: *Tam olarak o demek.*

Ebeveyn: *Bence adil senin en iyi şeyi yapmak için ihtiyacın olanı alman ve onun en iyi şeyi yapmak için ihtiyacı olanı alması demek. Çünkü ben ikinizin de başarılı olmasını istiyorum. Bence farklı şeylere ihtiyaç duyan farklı insanlarsınız.*

Çocuk: *O zaman onun ihtiyaç duyduğu şeyin eğlence için daha çok vakit olduğunu ve benim ihtiyaç duyduğum şeyin bana kaba davranılması olduğunu nasıl düşünebilirsin?*

Ebeveyn: *Hmm. Sözkonusu ödev olduğunda eğer çalışmanı hemen yapmazsan uyku saatine kadar ertelediğini ve sonra ne kadar çok şey yapman gerektiğine dair gerildiğini fark ettim.*

Bazen çok bunaltıcı hissettirdiği için üzülüyorsun, sinirleniyorsun veya ağlıyorsun. Erkek kardeşin ise bekleyebiliyor ve akşam yemeğinden sonra gerilmeden ödevini yapabiliyor. O siniri yaşamamana yardım etmek için kurallar koymaya çalışıyorum. O raddeye gelmeden ödevini yapmana yardım edebileceğim daha iyi bir yol var mı?

Çocuk: *Okuldan sonra oyun oynamak için de vaktimin olmasını istiyorum. Fakat bir saatlik bir moladan sonra beni başlatabilirsin. Bu adil.*

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: *Anlıyorum. Okuldan hemen sonra bir dinlenme vaktinin olması senin için önemli ve bir saatlik bir oyun zamanının ödevi başlamadan önce adil olduğunu düşünüyorsun. Doğru mu?*

Çocuk: *Evet.*

Ebeveyn: *İhtiyacın olan şeyi bana söylediğin için mutluyum.*

Geribildirim

Ebeveyn: *Bunu bir denemeye de istekliyim. Geçmişte bir saat sonra oyununu durdurmakta veya içeriye gelmekte zorlandığını hatırla. Bunun üzerine tartıştık ve ilerlerken tartışmalardan kaçınmaya çalışıyorum. Bu yaklaşımı denersek bir saatliğine zaman tutacağımız, böylece kötü insan ben olmayacağım ve ödevi başlama vakti geldiğinde seninle tartışmayacağım konusunda anlaşabilir miyiz?*

Çocuk: *Evet.*

Ebeveyn: *Güzel. Farklı şeylere ihtiyaç duyan iki farklı insan olduğunuzu kabullenerek ikinize de adil olmaya çalıştığımı bilmen benim için önemli. Yapabileceğinin en iyisini yapmak için ihtiyacın olanı elde etmediğini hissettiğinde konuşabilmemiz için lütfen bana söyle. Tamam mı?*

Ne düşündüğünüzü biliyorum: “Bu konuşma iyi gitti çünkü kurgu. Senaryolaştırılmamış bir olayda benim çocuğum bu kadar rahatlıkla taviz vermezdi.” Doğru. Ancak ergenlik öncesi çocuğunuz, işbirlikçi ve yardımsever bir yaklaşım edindiğiniz bir dizi deneyimi sizinle paylaştığında çok daha esnek olur. Fakat bu zamanla gerçekleşir. Ergenlik öncesi çocuğunuzun talepleri “ödeve başlamadan önce oyun oynamak için bir saat” kadar mantıklı değilse ve çalışmayı bitirme amacıyla uyku saatinin hiç olmamasında, akşam yemeğini odasında yemesinde ve uykulu olmayı önlemek için kafeinde ısrarcı olursa ergenliğin erken aşamalarında nasıl ilerleyeceksiniz?

Ebeveynlik ilhamını alışılmadık yerlerde buluyorum. FBI’ın kullandığı taktikler üzerine bir araştırma yaptım ve Behavioral Influence Stairway Model (BISM) (Davranışsal Etki Merdiven Modeli) buldum. Bana ergenlik öncesi bir çocuğa ebeveynlik yapmak için mükemmel bir uyum gibi geldi ve benim kullandığım BRIEF konuşma modelinin bir yansıması. Ergenlik öncesi çocuğunuzun talepleri, bir ergenin “beni bir milyon dolarla Cayman Adaları’na bırakacak bir helikopter” talebine eş ise atabileceğiniz adımlar vardır.

1. **Aktif dinleme:** *“Bana bu konuyu biraz aç.” En çok vakti bu ilk adımda geçirin. Çocuğunuzun konuşmak istediği kadar dinleyin.*
2. **Empati:** *“Üzgün hissetmeni anlıyorum,” veya “Bunun şu an neden iyi bir fikirmiş gibi görünebildiğini anlıyorum.”*
3. **Rapor:** *“Bence aynı hedefe sahibiz, belki sadece oraya ulaşmak için farklı fikirlerimiz vardır. Bunda birlikte çalışabilir miyiz?”*
4. **Etki:** *“Bu konuda benim biraz tecrübem var ve ikimizin de mutlu olmasını istiyorum, o yüzden bir tavsiye vermem için bana güvenir misin?”*
5. **Davranış değişikliği:** *“Bu yeni planı bir haftalığına deneye-*

lim ve sonra bunun işe yarayıp yaramadığını ve daha fazla değişiklik yapmamız gerekip gerekmediğini konuşabiliriz.”

Başka bir deyişle önce güven kazanın, sonra daha iyi bir çözüm için birlikte çalışın. Çoğu şeyde olduğu gibi, adımları atlamak size iyi sonuçlar getirmez.

Adil Olarak Algılanma İhtimalinizi Artırın

Ergeniniz daima adil olduğunuzu düşünmeyecektir ve bunda sorun yoktur ama ihtimallerinizi artırmak isterseniz aşağıdaki noktaları deneyin.

Terimleri tanımlayın. Bir meselenin ilerlemesine izin vermeden önce aynı şey üzerine anlaştığınızdan veya tartıştığınızdan emin olun. Hatırlayın, *adil* çocuğunuz için sizinkinden farklı bir anlama gelebilir.

Çatışmalar konusunda iletişime açık olun. Haklı olursunuz da ısrar etmeden önce gerçek bir ilgi ve merakla dinleyin.

Önceden açık bir şekilde beklentilerinizi ve sonuçları belirleyin. Bir ergen büyütürken ortaya çıkacak her ihlali öngöremezsiniz, o yüzden denemek için aşırı çaba sarf etmeyin. İlk suçta iyi polisi oynamanızı ve çocuğunuzun hoş görünmesini öneririm. Bunun hem geleceği tahmin etmenin yükünü ortadan kaldırması hem de çocuğunuzun gözünde sizi doğru dürüst bir insan olarak konumlandırması gibi bir çift yararı vardır. (Çocuklar saygı duydukları biri için çok çalışmaya daha meyillidir.)

Diyelim ki çocuğunuz akşam yemeğinden önce odasını temizlemeye söz verdi ve –sürpriz!– temizlemedi. Derhal cezalandırmadan önce, “Bugün odanı temizlemeliydin ama

yapmadın. Şimdi istediklerini yapıyorum ve böylelikle baştan başlayabileceğiz,” diyebilirsiniz. Cömertliğinizi bir sonraki sefer açık beklentiler ve sonuçlarla takip edin. “Yarın akşam yemeğinden önce odanın temizlenmiş olmasını bekliyorum. Bu saatten sonra bir ev işini yapacağını bana söylersen ve son saati geçirirsen cezan ev işini derhal yapman ve sonraki hafta sonu evde kalman olacak.”

Mantıklı, alakalı ve özel sonuçlar koyun. Mantıklı bir ceza, hatırlanabilen ve anlamlı olacak kadar rahatsız edici olup panik yaratacak kadar acıya sebep olmamalıdır. Pis bir oda için arkadaşlarla bir hafta sonu toplanmayı kaçırmak acı vericidir. İki aylık eğlenceyi kaçırmak fazlasıyla sert olabilir ve birçok ergenlik öncesi çocuk adaletsiz kuralın yanından geçmek için gizli davranışlara başvurabilir. En anlamlı cezalar yalnızca mantıklı değildir, aynı zamanda alakalıdır. Örneğin, pis oda senaryosunu ele alalım. Belki de bir hafta sonu eğlencesini kaçırmak yerine ceza, bir başka temizlik işini eklemek olabilir. “Bundan kaytardın ama odanı yarın geceye kadar temizlemezsene odanı derhal temizlemen gerekecek ve cumartesi günü garajı düzenlemek için evde kalacaksın.” Ebeveynler sıklıkla refleks olarak ceza yerine telefonu ellerinden alır ama ben bir çocuğun duvara bakmasını seyretmektense ailesiyle çalışmasını ve katkıda bulunmasını izlemeyi tercih ederim. Son olarak cezalar halkın teşhirine sunulmak için değildir. Ev işi yapan, suratsız çocukların fotoğraflarını paylaşmak, çocuklara kural çiğnemelerini reklam eden işaretler giydirmek veya çocuğunuz yakınarda dururken ceza hakkında arkadaşlarla şakalaşmak... Bunlar sadece kin üretir. Asla çocukların daha iyi davranmasını sağlamaz.

Gelişmek için açık, ölçülebilir yollar sunun. Çocuğunuz sizi gururlandırmak ister. Daha fazla bağımsızlık ve sorumluluk

ister. Bunu nasıl yapabileceğini ona açıklayın. “Sana güvenebildiğimde” veya “daha iyi davrandığında” gibi özgürlük vaatleri belirsizdir. Büyümenin nasıl güzüküğü hakkında düşünün ve sonra bunu çocuğunuza aktarın. “Arkadaşlarıyla lokasyon değıştirirken bana haber verdiğinde”, “Notlarını yükseltmek için özel derslere düzenli olarak katıldığında” veya “Pratik yapmak için ... dakika çaba gösterdiğinde,” vb. Ölçüler her çocuk ve her aile için farklı olacaktır ama ne kadar spesifik olabilirsiniz ve mantıklı beklentilerinizi çocuğunuzun daha çok ayrıcalık kazanmasına bağlayabilirsiniz işler o kadar “adil” hissettirir ve çocuğunuz o kadar çaba gösterir.

Takım zihniyeti yaratın. Kimse bir boşluk içerisinde çalıştığını hissetmek istemez. Ailedeki herkesin nasıl önemli olduğu ve tüm katkıların yardım ettiği konusunda konuşun. Her zaman değıil ama bazen, ya ev işleriyle yardım etmek için veya kendi yapılacaklar listenizi yanlarında yapmak için yanlarına gidin ve yan yana çalışın.

Konuşma Yıkıcılar

“Aş bunu.” Şikâyetçi birini susturma dürtüsünü anlıyorum ama hiç sizi rahatsız eden bir konuda duygusal olmayı kesmeniz söylendi mi? Bu ifade aradığınız çözüm değıildir. Çocuğunuz kızgın olduğunda onu dinleyin, sonra bir çözüm bulmaya başlayabilmesi için sorular sorun. Duyguyla kontrolden çıkmaya doğru gidiyorsa hiçbir sebep veya mantık onu sakinleştirmeyecektir. Bunu daha sonra konuşma sözüyle duş almasını, egzersiz yapmasını veya otuz dakikalığına bir dizi izlemesini önerin. Biriken aşırılığından (veya aşırılığınızdan!) kafası (veya kafanız) dağıldığı zaman mantıklı bir konuşma için daha iyi bir fırsatınız olacaktır.

“İstemediğın hiçbir sonuca razı olma.” Kazanmak için ba-

zen sistemi manipüle etmeye veya hile yapmaya güvenen, ne pahasına olursa olsun kazanma zihniyeti olan ebeveynlerin bağlamında duyduğum bir şey. Kavgacı bir ruh birçok durumda takdire şayandır, fakat sonuçların durmaksızın inkârı yalnızca kör bir hak sahipliğidir. Bazen işleri lehinize zorlayamazsınız. Seçim bittiğinde ve oylar sayıldığında, ne yapabilirsiniz ki? Bazen en iyi hamleniz nazikçe kaybetmektir. Bununla beraber, her zaman bir dahaki sefer vardır. Nazik bir mağlup olmayı öğrenmek, adil olarak görülmenin önemli bir kısmıdır ve bir kaybın ardından kendinizi toplamak ve tekrar denemek kesinlikle gücün ve sağlamlığın bir işaretidir.

“Bir adaletsizliğe şahit olduğunda, bunu daha iyi hale getirmek senin sorumluluğundadır.” Evet ama. Seyirci kitlenizin yaşını düşünün. Bu istek o yaşta bir çocuk için imkânsız derecede büyük olabilir. Bir insanı ürkütebilen ve başlamadan bırakmak için bir mazeret veren, “Bu dağa tırman!” demek yerine, “Bunu tamamen çözemeyebilirsin ama doğru yönde nasıl birkaç adım atabilirsin?” dersanız daha iyi sonuçlar elde edersiniz.

Aceleniz mi Var? İşte Hızlandırılmış Kursunuz

- Sizin ve çocuğunuzun *adalet* anlayışının ortak olduğundan emin olun. Yetişkinler adil bir muameleyi her çocuğun başarılı olmak için kişisel olarak neye ihtiyaç duyduğunu alması olarak düşünürken birçok çocuk adil muamelenin eşit muamele olduğunu düşünür. Bağlam dışındayken adaleti değerlendiremezsiniz.
- Bir çocuk bir şeyin adil olmadığına dair şikâyet ederse genelde istediği veya ihtiyaç duyduğu bir şeyi almadığını kasteder. Bu doğru olabilir ve ebeveynlerin araştırması

gerekir ama sıklıkla neyin gerçekten adil olduğuyula pek bir alakası yoktur.

- Çocuklarınıza eşit bir şekilde davranırsanız onlara adaletsiz bir şekilde davranıyor olabilirsiniz çünkü farklılıklarına uygun bir şekilde ebeveynlik yapmıyor olursunuz. Birçok kardeş birbirine benzemez ve ebeveynlerinden farklı şeylere ihtiyaç duyar.
- Çocuklara nedenini açıklarsanız ve geribildirime açık kalırsanız onlara farklı muamele gösterdiğiniz için size daha az karşı çıkarlar.
- Sözkonusu özellikle cezalar ve ödüller olduğunda çocuklarınızın sizi adil olarak algılama ihtimalini artırmak için açık bir iletişimci olun. Çocuklar pusuya düşürüldüklerini hissettiğinde sizi adil olarak görmez ve işler adaletsiz hissettirdiğinde geri savaşmakta kendilerini haklı görürler.
- Daha büyük ergenler, daha küçük ergenlere kıyasla kendi perspektiflerine ek olarak başka insanların niyetini ve motivasyonunu düşünerek adalet hakkında açık fikirli kalmaya daha meyillidir.
- Genç ergenlerin başka insanlar adaletsiz bir muamele gördüğünde buna karşı çıkması kolay değildir. Sabırlı olun ve doğru yolda küçük adımlar atmanın bir ilerleme olduğunu fark edin.

10. BÖLÜM

Teknoloji Hakkında Konuşmak

Teknoloji ve ergenler konusu hararetli tartışmalar sebep olmaya meyilli olduğu için bu bölüm, sizden teknolojinin sağlayabileceği değeri (tehlikelere de geleceğiz) fark etmenizi, bir ergen olarak teknolojinin size verdiği neşeyi hatırlayarak o hissi şimdi konuşmalarınıza taşımanızı talep ediyor. Konuşmalarınızı teknolojinin sürekli değişen, esrarengiz detaylarından almayı ve çocuğunuzun teknolojiyle ilişkisi hakkında, buna ekran dışındaki hayatıyla aynı değerlerle davranarak bir felsefe geliştirmesine yardım etmeye odaklanmayı öğreneceksiniz.

Ortaokul ve Silikon Vadisi'nin büyük bir ortak yanı var: İkisi de geçici popülerliğin ve değişken arkadaş veya takipçilerin günlük iniş çıkışlarıyla uğraşır. Ergenlik öncesi çocuğunuz veya ergeniniz gibi, teknolojinin kendisi de her gün daha ilgili, daha bağlı ve daha popüler görünmek için sürekli bir yarış halindedir. Şöhretten moda, zenginliğe kadar birçok hercai vardır ama ortaokullular ve teknoloji geliştiricileri hercailiği herkesten daha iyi bilir.

Yetişkinler, ortaokulluların ve teknolojinin birleşmesi fikrine sinirlenir. Evde teknolojiyle olumlu, uzun süreli ilişkiler geliştirmiş olmamıza rağmen, teknolojiyi çocuklarımızın ergenliğinin başında hain olarak yeniden şekillendirerek kendimiz de biraz hercailik yapmaya meyilli oluyoruz. Çocuklarla hayatı bir tık daha kolaylaştıran, sakinleştirici iPad'i, eğitimsel internet sayfalarını, Siri'nin bilgeliğini (sonu gelmeyen sorulardan asla yorulmadığı için şükürler) veya başka sayısız kolaylıkları düşünün. Sanıyorum ki tüm o erken zamandaki teknoloji sanki bizim kontrolümüz altındaymış veya en azından seçimlerimizin bir yansımasıymış gibi hissettirmişti. Nihayetinde, ebeveynleri çileden çıkaran şey sosyal medya, mesajlaşmak veya akıllı telefonlar değil, bunların ergenlik öncesi çocuğun özgür iradesiyle kesişmesidir ve daha açıkçası kontrol kaybıdır.

Ergenlik öncesi çocuklar teknolojiye pervanenin ateşe yaklaşması gibi çekilir: Arkadan aydınlatmalı, mavi ışıklı, parlayan ve şarj edilebilen bir ateş. Bunun birçok sebebi var ama ergen gelişiminin özellikle bu aşamasıyla ilgili olduğuna inandığım üçü şu şekilde: Birinci olarak bu, oyun oynamanın sosyal olarak kabul edilebilir bir şeklidir. Plastik bebekler ve aksiyon figürleri dolabın arkasına atılabilir ama daha büyük çocuklar hâlâ inandırmacaya cezbedilir ve teknoloji hâlâ sihirli ve sınırsız hissettiren yollarla inandırmacayı müsait kılar. Öbür yandan, teknoloji arkadaşlarla bağlantı kurmanın güvenilir bir yoludur ve şüphesiz ki arkadaş edinmek bu yaştaki çocukların büyük bir çoğunluğu için en öncelikli sıradadır. Son olarak da teknoloji çocuklara yetişkinlerin kolaylıkla müdahale edemediği mahremiyetlerini koruma yeri sağlar.

Teknoloji Hızlı Hareket Eder Ama Siz Böyle Yapmak Zorunda Değilsiniz

Çocuklarınızın Sevdiği En Tehlikeli Sosyal Medya Siteleri! Çocuğunuz İnternetteki Bu Numaralarla Sizi Nasıl Kandırabilir! Eğer Çocuğunuzda Bu Uygulamalar Varsa Çok Kötü Bir Ebeveynsiniz! Bu tür listeler önünüze gelip durur çünkü uygulamalar gelişip tekrardan reklam edilmeye devam eder. Bunun sizi yormasına izin vermeyin. Bugün insanların hangi uygulamalara çıldırdığını takip etmekten daha önemli bir şey, akımları işlevselliğine göre anlamak ve neyin yasak bölge olduğuna karar vermektir. Örneğin çocuğunuzun lokasyonunu diğer kullanıcılarla paylaşan, kullanıcılarından diğer kullanıcıları anonim olarak puanlamalarını veya geribildirim vermelerini isteyen, uygulamayı yanlış amaçlarla kullanan insanları engellemek için güvenilir bir bildiri özelliği olmayan veya kullanıcılarının kimi takip edeceğine dair kendi listelerini oluşturmalarına izin vermek yerine platformdaki herkesle bağlayan herhangi bir uygulamaya izin vermemeyi seçebilirsiniz. Bu kapsayıcı bir liste değildir ama dikkat etmeniz gereken tipteki temalara doğru beyninizi alıştırmak için bir fikir verir.

Karanlıkta olduğunuzu, daima arkada kaldığınızı, güncel internet tehditlerine yetişmekte zorlandığınızı hissediyorsanız savunmaya *çok fazla* odaklanıyorsunuz ve saldırı kurmaya yeterince odaklanmıyorsunuz demektir. İnternette olan her şeye yetişemezsiniz ve bunda bir sorun yok. Korkarım ki konu teknoloji kullanımı ve ergenlik öncesi çocuklar hakkında konuşmaya geldiğinde, ağaçlara bakmaktan ormanı kaybederiz. Uygulamaların ince detaylarından uzaklaşıp bunun yerine teknolojiyle alakalı nasıl iletişim kurabileceğimize ve kurmamız gerektiğine dair daha geniş ve analitik bir tartışmayı teşvik ederseniz çocuğunuz her yeni güncellemenin ge-

tirdiği tüm geçişler ve değişimlerle internet hayatlarını daha iyi yönetebilecektir.

Bunun Eğlenceli Olduğunu Unutmayın

Ben 11 yaşındayken ebeveynlerim *Donkey Kong* kasetli bir Atari 2600 almıştı. Bunu misafir odamızdaki uzun şifonyenin üstünde duran, on dört inç tüplü televizyona bağlamışlardı. Yani, havalı bir oyun odası! *Donkey Kong* oynayarak saatlerce dizlerim yerde dururdum. Bunu yazarken internette oyunun ilk versiyonuna eşlik eden müziği bulduğum tavşan deliğinden yeni dönüyorum ve şu an kulaklarım benden nefret ediyor. O delice, teneke sesi gibi olan bipler ve elektronik yıldız yağmuru gürültüleri beni nasıl delirtmedi? Şu an kulağa işkence gibi gelen şey o zamanlar sofistike, modern eğlence gibi hissettiriyordu. Piksellerin harika dünyasında kaybolmaya bayılıyordum.

Bir akşam ailemiz evden çıkarken annem babamı neyin bu kadar oyaladığını anlamam için beni yukarıya gönderdi. Annem gitme vaktinin geldiğini merdivenin başından bağıırken onu kravatı henüz bağlanmamış halde, elinde bir oyun koluyla oyun televizyonunun başında dururken buldum. Bana “Tamam, tamam,” dedi, nadir bir laubalilik anında. “Bir seviye daha.”

Muhtemelen sizin de teknoloji tarafından içten bir şekilde heyecanlandığınız bir anınız vardır. Bu gönderdiğiniz ilk e-posta mıydı? Ebeveynlerinizin televizyon ünitesi aldığı gün? Yüksek çözünürlüklü televizyon izlediğiniz, bir iPhone tuttuğunuz veya müzik indirdiğiniz ilk zaman? Teknolojinin dünyamızı biraz daha büyüttüğünü veya küçülttüğünü, daha heyecanlı ya da daha sakin hale getirdiğini hissettiğiniz huşuyla tekrar bağlantı kurabilirsiniz bu his, çocuğunuzun kullandığı ve zevk aldığı teknolojiye olan duygusal tepkisini

anlamak için bir çapa görevi görmeli. Şu an bunu yazarken on yedi yaşında olan oğluma hiç teknoloji tarafından çok şaşırtıldığını hatırlayıp hatırlamadığını, yoksa hayatında hep var olan bir şey mi olduğunu sordum. Cevabını hemen bildi. “Beşinci sınıfta ilk defa *Black Ops* oynadığım zamandı. Bu kadardı. Keşke o zamanki eğlenceye geri dönebilsem. Okuldan önce erken kalkıp basket atardım ve okuldan sonra arkadaşlarla *Black Ops* oynardım.” Dijital yerlilerin arasında bile teknolojinin hayal güçlerini ilk defa yakaladığı zamana dair bir nostalji var.

Ortaokul arkadaşlarım ve ben mikrodalga fırınlar ve arayan numarası gibi şeylerle balatayı sıyırırken çocuklarınız muhtemelen telefonlarını, uygulamaları, bilgisayar oyunlarını ve YouTube veya Netflix gibi yayın hizmetlerini “saplantı haline” getirmiştir. Ebeveynler olarak bu şeylerin çocuklarımız için ne kadar önemli olduğunu umursamaya meyilliyiz. Teknoloji aşklarının tehlikeli yabancılara, sosyal becerilerin kaybına, geleceklerini mahvedebilecek belirsiz ve fena hatalara ve narsisizme sebep olacağından endişeleniyoruz. Şansa bakın ki bunlar *teknolojinin* bir ev içi kelime olmasından çok önce de ergen ebeveynlerinin dert ettiği şeylerle aynıdır. Ergenlik öncesi çocuğunuz kabalık yaptığı, aile hayatından uzaklaştığı ve insanların hakkında ne düşündüğünü saplantı haline getirdiği zamanda teknolojiyle ilgilenmeye başlıyor. Ancak her zaman olduğu gibi, korelasyon nedensellik anlamına gelmez. Teknolojiye ani bir derin dalış yapması çocuğunuzun birlere ve sıfırlara bağımlı olduğunun bir işareti değildir; sadece birler ve sıfırlar insanlara, muhabbetlere ve aniden büyüleyici bulduğu şeylere bağlanmayı kolaylaştırır.

Teknoloji İçin Aile Toplantısı

Teknolojiyi unutun ve gerçek hayatta ya da ekran başında çocuğunuzun uymasını istediğiniz temel insan davranışlarına odaklanın.

Göz korkutucu görünebilir ama çocuğunuza interneti nasıl kullanacağını öğretmenin makas, fırın veya araba gibi diğer araçların nasıl kullanılacağını öğretmekten *o kadar da farklı* olmadığını aklınızda tutun. Ne öğretirsek öğretilim, talimatlar genelde yeni bir şeyin nasıl yapıldığını gösterdiğiniz, önce yardım ettiğiniz, sonra yardım etmeden gözlemlediğiniz, geribildirim verdiğiniz ve sonunda geri çekildiğiniz basit bir yöntemi takip eder.

Ancak muhtemelen bir hayli duyarlı olduğunuz bir fark var: Bu zamana dek çocuğunuza öğretmiş olduğunuz birçok şeyin aksine, bu size hâlâ yabancı bir şey ve yeterlik eksikliğinize ek olarak çocuğunuz teknolojiye hızlı bir başlangıç yapmış durumda.

Ergenlik öncesi çocuğunuzu belli bir yaşta Teknoloji Eğitimi Kampına göndereceğinizi ve eyaletin belirlediği yaşta uzman bir eğitmen ve bir müfredatla ehliyet eğitimine kaydettirmeniz gibi eve temel kısımları öğrenmiş bir şekilde geleceğini bilseydiniz ne rahatlık olurdu. Bonus olarak da o ilk, korkutucu siber otoyolun birleşimlerini çekmek zorunda kalmazdınız. Teknoloji için böyle bir şey yok. Tabii birçok uygulama on üç yaş sınırı ile geliyor ama ehliyet eğitimi sınıfının aksine, önerilen yaşa gelmeden yine de katılabiliyorsunuz. (Bu arada, uygulamalardaki en küçük yaş sınırının geliştiricinin içeriğin veya deneyimin çocuklar için uygun olduğunu düşünüp düşünmemesiyle alakalı olmadığını bilmeniz

önemli. Yaş sınırı orada çünkü geliştiriciler kullanıcılarından bilgi toplamak ister ve Çocukların Çevrimiçi Gizliliğini Koruma Yasası on üç yaş altı kişilerden bilgi toplamayı illegal kılar. Uygulamalar bunu aşmak için kullanıcılarından yaşlarını onaylamalarını ister, böylece istedikleri veriyi toplamaya devam edebilirler.) Olay şu ki çocuğunuza teknolojiyle olumlu bir ilişki edinmesini öğretmenin size yapay gelebileceğini anlıyorum. Endişelenmeyin. Teknolojiyi unuttun ve gerçek hayatta ya da ekran başında çocuğunuzun uymasını istediğiniz temel insan davranışlarına odaklanın.

Bu temel davranışları tanımlayamadığınız sürece teknolojiyle alakalı erken ergenlikte ortaya çıkacak birçok yüzeysel konuşmaya ayak uydurmayı imkânsız olarak göreceksiniz ve sıklıkla son akımla arayı kapatmaya çalıştığınızı hissedeceksiniz. Başından beri bir teknoloji felsefesi belirlemek esastır, böylece ailenizin teknolojiyle nasıl etkileşime geçtiğine, ilişkilendiğine ve bundan nasıl zevk aldığına dair genel kurallar koyabilirsiniz. Bunun için bir aile toplantısı formatı öneririm, böylece çocuklarınızdan daha iyi bir desteği teminat olarak alarak birlikte kurallar ve rehberlik noktaları koyabilirsiniz. Sonra, “Şu uygulamayı satın alabilir miyim?”, “Neden telefonumu bir kenara koymam gerekiyor?” veya “Neden onu paylaştığım için başım belaya giriyor?” gibi daha sonra çıkacak daha küçük konuşmaların dayanabileceği bir zemin olacak.

Teknoloji Hakkındaki Bir Aile Toplantısı İçin Önerilerim

- **Olumlu olun.** Unutmayın ki teknoloji –tüm araçlar gibi– iyi, kötü veya nötr şeyler için kullanılabilir. Toplantıya bir korku tonuyla veya teknolojiden kaçma vurgusuyla başlarsanız çocuğunuz sizin dünyayla bağınızın olmadığını

ve muhtemelen toplantı sırasında açık fikirli veya işbirlikçi olmayacağınızı düşünecektir.

- **Açık fikirli olun.** Teknolojinin bazı türlerini benimsemek kolaydır. Ev alarmı sistemi Anneyi güvende hissettirir, küçük erkek kardeşin kan şekerini izleyen uygulama bir hayat kurtarıcıdır ve Venmo hizmetler için ödeme yapmayı kolaylaştırmıştır. Fakat Snapchat? Bu uygulamanın kurtarılacak bir yanı aklınıza gelmeyebilir ama iddia ederim ki ergenlik öncesi çocuğunuz cazibesini açıklamaya yardım edebilir. Bir şeyi tamamen değersiz olarak ilan etmek yerine, başkalarının değerini nasıl algıladığına dair açık bir zihinle dinleyin.
- **Toplantı için bir hedef koyun.** Örneğin: “Tartışmamızın amacı, teknolojinin ailede ne gibi bir rol oynamasını istediğimize dair bir felsefe yaratmak.”
- **Tüm üyelerin fikir katmasını isteyin.** Ailenizin en küçük üyesinin bile teknolojinin nasıl doğru veya yanlış kullanılacağına dair fikirleri olacaktır. Herkes katkı sağladığında dengeli bir sonuca ulaşmanız daha muhtemeldir.
- **Sonucu önceden belirlemeyin.** Açık fikirli olarak başlayın. Eğer çocuğunuz aile toplantısının herkesin sizin kurallarınıza uymasına kandırmak olduğunu hissederse katılmaz.
- **Esnek olun.** Olabildiğince çok taviz vermeye istekli olun. Herkesi tamamen mutlu etmek zordur ama herkes küçük bir ödün kazanmış gibi hissetmelidir. Ayrıca çocuklarınıza hiçbir şeyin kalıcı olmadığını hatırlatın. Bir şeyi derseniz ve işe yaramazsa tekrar bir araya gelebileceğinizi ve tekrar değerlendirebileceğinizi bildiğinizde esnek olmanın daha kolay olduğunu açıklayın.

Teknoloji Hakkında Aile Toplantısı İçin Başlangıç Soruları

- Ailemiz için teknolojinin hangi tarafları kullanışlı veya faydalı?
- Teknolojinin hangi tarafları dikkatimizi dağıtabilir veya bizi raydan çıkarabilir?
- Teknoloji kullanımımızın eğlenceli ve faydalı olmaktan yıkıcı olmaya geçtiğini nasıl anlayacağız?
- Teknolojiden daha iyi yararlanmak için yapabileceğimiz bir şey var mı? Bize faydası dokunabilecek, eğlenceli veya kullanışlı bir şeyi kaçırıyor muyuz?
- Bizi dengeleyebilecek, yapmaktan hoşlandığımız ve teknolojik olmayan şeyler neler?

Teknoloji Hakkında Kişisel Beyan

İnternet dünyasında zaman, mekân ve ilişkilerin bulanıklaşması kolaydır. Ergenlik öncesi çocuğunuza internet dünyasının aslında gerçek olduğunu ve aynı kuralların ikisinde de geçerli olduğunu hatırlatmak esastır. Kişisel bir beyan yazmak kendinizi dayandırmanın iyi bir yoludur. Aile üyelerinin insanların onlar hakkında nelere inanmalarını istediklerine dair beş on şey listelemelerini isteyin. Örneğin ben şöyle yazabilirim: İnsanların benim yaratıcı, nazik, eğlenceli, güvenilir ve adil olduğuma inanmalarını istiyorum. Bu liste internette nasıl etkileşime geçtiğim hakkında bir rehber haline gelir. Bir yorum yapmadan veya internette alay edilen birini görmezden gelmeden önce kendime sorarım: Şu an internette yaptığım şey insanlara benim hakkımda inanmalarını istediğim şeyi gösteriyor mu?

Yapmak Zorunda mıyım?

Kesinlikle teknolojiyle ilgilenen bir aile olmak zorunda değilsiniz! Her aile kendi için çocuklarına PBS'te dizi izlemek olsun, *World of Warcraft* oynamak olsun, teknolojinin çeşitli şekillerine erişim iznini ne zaman ve nasıl vereceğine karar verecektir. Belki televizyonunuz yoktur ve çocuklarınız dinlenme vakitlerinde Thoreau okuyordur. (Sizin hayatınızı istiyorum.) Ne olursa olsun teknoloji hakkında *konusmak* zorundasınız.

Çocuğunuzun evde hangi teknolojileri kullandığına dair sıkı bir kontrol tuttursanız ve çocuğunuzun okulda veya bir arkadaşın evinde kurallarınıza uyduğunu varsaysanız bile, *yine de* çocuklara gelecekte teknolojiyle iyi bir ilişkiye nasıl sahip olacaklarını öğretmeniz gerekir. Çocuğunuzun aktif olduğunu düşünmenizden önce birçok küçük cinsellik konuşması yapmanın iyi bir pratik olması gibi, çocuğunuz internette aktif olmadan önce gittikçe artan teknoloji konuşmaları yapmak akıllıca bir fikirdir. Çocuğunuzun şu an bir sosyal medyası olmasa bile, yaştlarının sosyal medya kullanımından yine de etkilenecektir. Benzer şekilde, siz olmadığınız zaman küçük çocuğunuzun bir iPad kullanmaya başladığı gibi çevrimiçi pornografi hakkında da konuşmaya başlamanızı öneririm. Basit bir şekilde, eğer insanların mahrem yerlerinin açık olduğu fotoğrafları internette görürse size söylemesini ve buna kızmayacağınızı söyleyin.

Ebeveynlerle ve çocuklarla sosyal medya hakkında konuştuğum zaman, bu dört nesneyi gösteren bir slayt gösterisi ile başlarım: gaz alevi üstünde bir çaydanlık, bir çekiç, bir mutfak bıçağı ve bir sürahi çamaşır suyu. Çocuklara nesnelerin ortak noktasını sorarım ve daima aynı cevabı verirler: “Tehlikeliler!” Aynı cevabın beş ya da altı tekrarlanan çeşidi gelir: “Size zarar verebilirler,” veya “Dikkatli olmanız gerekir”, ta

ki bir çocuk çekinerek ters yöne gitmek için elini kaldırırsa dek: “Size yardımcı olabilir?”

Evet. Tabii. Kullanışlı olan her şey aynı zamanda zararlı da değildir.

Acil Tıp Dergisi, bıçakların *her gün* acile ortalama 1190 ziyarete sebep olarak diğer her el aletinden daha çok zarara sebep olduğunu buldu. Yine de çoğumuz ergenlik öncesi çocuklarımıza mutfakta daha bağımsız olmaları için yalvarırız. Benzer bir şekilde, araba kazaları ergenler arasında öncül ölüm sebebidir, ancak yine de çoğu ebeveyn çocuklarını uygun şartlara sahip oldukları gibi ehliyet eğitimi almalarını teşvik eder. Ebeveynler çocuklarının riskli davranışlarda bulunmalarına her gün izin verir, hatta bunları teşvik eder: Arabaya binmek, otobüse veya metroya binmek, okyanusta yüzmek, futbol oynamak veya atıştırmalık için kendi elmasını kesmek. Neden çocuklarımızın istatistiksel olarak yüksek zarar riski olan belli şeyleri yapmalarına izin veriyoruz da diğerlerine vermiyoruz?

Bence tehlikeye inanmayışımızı askıya almaya birkaç esas sebepten ötürü gönüllüüz. Öncelikle ödülün riske değdiğine inanıyoruz. Örnek olarak arabaları alalım. Çocuklarımızın ilk defa direksiyon başına geçmesine izin vermek için riski göz ardı etmemiz ve bir şoföre sahip olmanın buna değdiğine inanmamız gerekir. Tabii akşam haberlerinde her gece araba kazalarını duyuyoruz ama bunun üzerine *çok fazla* düşüneyiz çünkü talepkâr ergenlerimizi sürekli oradan oraya taşımak istemeyiz. İkinci olarak *potansiyel* sonucun *kişisel* hissettirmesine izin vermiyoruz. Araba kazalarına karşı hissizleşmek siz veya sevdiğiniz biri kötü bir tanesine karışmadan gayet kolaydır. Dahası, eğer bir kazaya karışırsanız kim sizi çocuğunuzu araba sürmenin tehlikesine maruz bıraktığınız için suçlayabilir veya utandırabilir? Üçüncü olarak riskleri görmezden geliriz çünkü araba sürmek *toplumsal* olarak

önemli hissettirir. Ehliyet almak, ergenlik ayını gibi görülür. Çocuklarımızın gurur duyarak izinleriyle ve sonra aldıkları zaman ehliyetleriyle fotoğraflarını paylaşırlar. Tabii çocuğunuzu her zaman güvende tutmak istiyorsunuz ama ergeniniz araba sürmeyen tek kişi olsaydı *garip* olurdu, değil mi?

Teknolojiyi araba sürmenin yerine koyun ve ebeveynler üç şeyi farklı şekilde yapar. Öncelikle ödüllerin risklere ağır bastığı kavramı üzerine düşünmeyiz bile. Çocuklarımızın teknolojisini eğlence, vakit kaybı veya bir kaçış olarak görürüz, fakat nadiren bir araç olarak görürüz çünkü artıları ve eksileri tartamayız, teknolojiyi öğrenilecek bir beceri değil de kendi doğası gereği bir tehlike olarak yanlış bir şekilde konumlandırırız. Bunu yaptığımızda doğru kullanımını öğretmeyerek aslında daha fazla tehlike yaratırız. İkinci olarak diğer trajedilerin aksine, bir trajedi teknolojiye dayandığında bunu direkt olarak kişisel algılarız. Bir sohbet odasından bir yabancıyla tanışan bir çocuğu veya internette zorbalığa uğradıktan sonra intiharla ölen bir çocuğu duyduğumuzda derhal “ya bu *benim* ailem olsaydı?” diye kendimizi bu senaryoya dahil ederiz. Üçüncü olarak biz ebeveynler internet trajedilerinin mağdurlarına, araba kazası mağdurlarına gösterdiğimiz empatiyi göstermeyiz çünkü bir internet trajedisinin mağdurunun daha iyi bilmesi gerektiğini ve çocuğun olmasa da *en azından ebeveynin* daha dikkatli olması gerektiğini düşünürüz. Akıllarımız hemen ailenin neyi farklı yapmış olması gerektiğini teşhis etmeye zıplar ve kurbanı suçlamak benzer bir kaderden bizi koruyacağını umduğumuz bir tür elle tutulmaz tılsım haline gelmiştir.

Sağlıklı, Mutlu Bir Hayatın Parçası Olarak Teknoloji

Teknolojinin genç ergeninizin hayatına saldırısını hissediyorsanız bir noktada dengeye değinmeniz gerekecektir. Aşa-

ğıdaki ekran süresi hakkında bir KISA konuşması ama lütfen not edin, burada kesinlikle kısa *değilim*. Bu kitapta modellediğim daha uzun konuşmalardan biri çünkü teknoloji çocuklara oldukça kişisel hissettiren bir şey ve dolayısıyla hassas bir konu olabilir. Can alıcı noktaya yavaşça gelmek için uzun bir hazırlık zamanı harcadım ki çocuk sinirlenmesin veya uzaklaşmasın.

Barişçıl Bir Şekilde Başlayın

Ebeveyn: *Selam, günün nasıl geçti?*

Çocuk: [Telefona bakarak] *İyi.*

Ebeveyn: *Güzel. Bir dakikalığına dinleniyor musun?*

Çocuk: *Evet.*

Ebeveyn: *Çok mutlu oldum. Deşarj olmak için vakte ihtiyacın var. Rahatsız etmek istemiyorum, ne zaman uygun olursun?*

Çocuk: *Ne oldu?*

Ebeveyn: *Hiçbir şey. Rahatsız etmek istemiyorum ama arayı kapatmak için zaman bulmak istiyorum. Yarım saate konuşalım mı?*

Çocuk: *Tabii.*

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Ebeveyn: [Otuz dakika sonra] *Hey. Vakit geldi. Hadi konuşalım.*

Çocuk: *N'aber?*

Ebeveyn: *Bu sabah artık hayatında çok daha fazla şeyin olduğunu ve sen küçükken yaptığım gibi vaktini nasıl geçirdiğinden haberim olmadığını düşünüyordum. Ki bu da benim için iyi bir şey! Ama bir bakmam ve hiçbir şeyin gözden kaçmadığından emin olmam gerektiğini düşündüm.*

Çocuk: *Hiçbir şey kaçmıyor.*

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

Ebeveyn: *Tamam, güzel. Hemen emin olmak için bir kontrol listesine geçebilir miyim?*

Çocuk: *Sanırım.*

Ebeveyn: *Teşekkürler! Bunun bir sebebi kendini tüketmeni istemeyişim. Okul, spor, arkadaşlar veya anne baban gibi üstünde bir sürü talep var. Bu yüzden buna saygı duymak ve yapman gereken tüm şeylere ek olarak deşarj olmak için vakit ayırdığından emin olmak istiyorum.*

Çocuk: *Tamam, iyi.*

Ebeveyn: *Yardıma ihtiyacın olduğunu hissettiğin bir şey olursa sadece beni durdur. Ödev: Her şey teslim edildi ve iyi mi? Derslerinden herhangi biri için mukavva almam gereken herhangi bir proje var mı?*

Çocuk: *Bekle, evet... Bir bilim projesi yapmam gerek. Mukavva ve hücre yapmak için şu tüylü toplardan alabilir misin?*

Ebeveyn: *Tabii. Yarın yapabilirim. Bana söylediğin için teşekkürler. Şimdi, spor: Bu hafta da antrenmanın var ama aslında bu cumartesi iki maçın var. Onda iyi misin? [Çocuk başıyla onaylar.] Ev işi: Hâlâ odanı temizlemedin ve bunu konuşmuştuk...*

Çocuk: *Bugün yaparım.*

Ebeveyn: *Tamam, sözüne güveniyorum. Akşam yemeğinden önce temizlemiş ol. Temizlemezsen bir sonuç düşünmemiz gerekecek. Ve arkadaşlar: Seni bir yere götürmem, eve misafir gelmesi veya herhangi bir şey hakkında bilmem gereken bir plan yapıyor musun?*

Çocuk: *Henüz cidden bilmiyorum.*

Ebeveyn: *Tamam, sorun yok. Ama eğer olursa bana önceden söyle. Bir gün öncesi ideal.*

Çocuk: *Evet.*

Ebeveyn: *O zaman listemdeki son şey dinlenmek: Tazelenmiş*

hissedecek kadar dinlenmeni ama zamanda kaybolacak ve yapman gereken diğer şeyleri unutacak kadar da yapmadığından emin olmak istiyorum.

Çocuk: *Tamam, bana sadece ne kadar vaktim olduğunu söyle.*

Ebeveyn: *Yani, buna bir sayı vermenin ne kadar mantıklı olduğundan emin değilim. Dinlenme vaktini geçirmeyi en çok sevdiğin şeyin telefonun olduğunu söylemek doğru mu?*

Çocuk: *Bilmem, başka şeyler de yapıyorum!* [Çocuk bir tuzak geleceğini hissediyor olabilir ve telefonun esas olduğunu kabul etmekten korkuyor çünkü bunu elinden alabilirsiniz.]

Ebeveyn: *Tabii yapıyorsun. Elbette. Ancak telefonunda ne kadar zaman geçireceğine dair sana vermem gereken bir sayı atfedebileceğini hissediyor musun?*

Çocuk: *İstediğin başka tüm şeyleri yaparsam bunun neden önemli olduğunu göremiyorum.*

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: *Biliyorsun, katılıyorum. Bu yüzden kendim bir sayı koymaya meraklı değildim.*

Çocuk: *Aa, tamam!*

Ebeveyn: *Dinlenme vaktini (veya telefon vaktini) hayatının diğer önemli kısımlarıyla dengelemenin en önemli şey olduğunu ikimiz de düşünüyoruz gibi duruyor. Katılıyor musun?*

Çocuk: *Kesinlikle.*

Geribildirim

Ebeveyn: *Harika! O zaman bana kalırsa o dengeyi korumak için her gün yapman gereken şeyler şu şekilde:*

- Tüm ödevlerini vaktinde yap. Eğer herhangi bir ödevin yoksa seni evde en az otuz dakika okurken görmek istiyorum.

- Vücudunu hareket ettir. Antrenmanının olduğu günlerde bu kolay. Ama olmadığı zaman istediğin şekilde kırk beş dakika boyunca aktivite yapmalısın. Köpeği gezdir, bisikletini sür, dışarıda oyna, herhangi bir şey.
- Ev içinde yardım et. Senin katılımına dayanıyoruz, o yüzden her gün yardım niyetine bir şey yap. Bunun nasıl gözükeceğine dair daha çok konuşabiliriz.
- Arkadaşlarla vakit geçir. Telefonunda arkadaşlarınla birlikte olduğunu biliyorum ama yüz yüze oturmanın hiçbir ikamesi yoktur. Bunu bir şekilde hafta sonları yapabildiğim için mutluyum. Çocuklar buraya gelebilir veya seni bir yere götürebilirim.
- Teknolojisiz zaman. Telefondan nefret eden biri değilim ama belli başlı zamanlar onlarsız çok daha iyidir ve bu kural benim için de geçerli! Sofrada, araba yolculuklarında ve özel aile etkinliklerinde telefonların olmaması birlikte olmaktan keyif almamızı çok daha fazla kolaylaştırır. Bir de uyku saatinden otuz dakika önce telefon yok, böylece dinlenebilirsin.
- Bu şeylerin hepsinin üstünü çizebilirsen dengeli bir yaşam sürüyorsundur ve telefon kullanımına bir zaman limiti koymakta bir sebep göremem. Eğer öyle değilse telefonu nasıl kullanacağına dair daha sıkı olmamız gerekecek. Başarını ölçme skalası olarak dengeyi kullanacağım.

Teknoloji vakti ergenlik öncesi çocukların ebeveynleri için savaş alanı gibi bir meseledir ama çevrimiçi geçirilen her zaman eşit değildir. Ekranına çok uzun süre baktıklarında çocuğunuzun tam olarak ne *yaptığı* hakkında ortaya çıkabilecek bir başka konuşmaya da bakalım.

Barışçıl Bir Şekilde Başlayın

Çocuk: *Baksana, uygulama talebimi onaylayabilir misin?*

Ebeveyn: Bana telefonumu getirirsen bir bakabilirim. Ne uygulaması?

Çocuk: Adı [en son akımın adını yerleştirin]. Sadece fotoğraflar çekip bunlardan komik fotoğraflar yaratmak için.

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Ebeveyn: Kulağa eğlenceli geliyor. Bana komik bir fotoğraf gönderir misin?

Çocuk: Hm, tuhaf. Cidden bunu yapmamı istiyor musun?

Ebeveyn: İstiyorum!

Çocuk: Tamam, evet.

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

Ebeveyn: Bunu onaylamadan önce birkaç şey var. Bu uygulamanın puanına baktın mı?

Çocuk: Evet, on yaş ve üzeri.

Ebeveyn: Güzel. Komik fotoğrafı yaptığında bununla ne yapıyorsun?

Çocuk: Sadece arkadaşlara yolluyorum.

Ebeveyn: Uygulama üzerinden mi? Bunu Google'da araştırıp bana söyler misin?

Çocuk: Önemli mi? Yani başka türlüyse bir şekilde evet mi diyeceksin?

Ebeveyn: Doğrusunu söylemek gerekirse henüz bilmiyorum. Ama bence katılmadan önce kullanmak istediğin teknoloji hakkında daha çok şey bilmelisin. Örneğin, senin fotoğrafının olduğu bir komik fotoğraf yaparsan reklam amaçlı bunu kullanma hakları iddia etmeyeceklerinden emin ol.

[Çocuk araştırma yapmış bir şekilde sonra geri gelir ve nasıl işlediğini açıklar.]

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: Bunu araştırmakla çok iyi bir iş çıkardın! Etkilendim. Güvenlik meselesinde iyi bir bilgi bulmuşsun gibi gözüküyor.

Çocuk: Teşekkürler. On yaşındakiler için kötü bir uygulama yapacaklarını düşünmemiştim. Eğer belli bir yaş içinse sana sormam gerekmemesi gibi bir kural koyabilir miyiz?

Ebeveyn: Kullandığın uygulamaların nasıl puanlandığı hakkında düşündüğüne ve bunların nasıl işlediğine dair araştırma yapacak kadar kurallarımı umursadığına memnunum. Belli bir yaş için olan herhangi bir uygulamanın iyi olduğunu söylemenin sana mantıklı gelmesini anlıyorum ama sorun hakkında konuşalım.

Geribildirim

Ebeveyn: Şirketlerin belli yaşlar için kötü bir uygulama yapmaması hakkında söylediğin şeyin bir kısmı doğru, sadece bazı insanlar basit uygulamaları kötü yollarla kullanabiliyor. Bir çekicinin kötü bir şey olmadığı gibi, ben bunu duvara resimler asmak için kullanıyorum ki bu iyi bir şey. Ama bunu bir pencereyi paramparça etmek için de kullanabilirdim. Önce uygulamanın nasıl kullanılmak için tasarlandığıyla ilgileniyorum ama bir de insanlar tarafından nasıl yanlış kullanılabileceği hakkında düşünmek istiyorum. Düşünce şeklim sana mantıklı geliyor mu?

Çocuk: Evet. Sadece dikkatli davranıyorsun.

Ebeveyn: Evet! Sadece bu konuda akıllıca davranmaya çalışıyorum. Sen de herkes gibi teknolojinin sürekli değiştiğini biliyorsun. Geliştiriciler bunun nasıl işlediğine dair değişiklikler yaptığı zaman değişir ve insanlar uygulamayı kullanmanın yeni yollarını bulduğunda değişir. Yeni bir teknolojiye “evet” dediğimde bu, “Evet, sana bu futbol topunu veya Lego setini alacağım,” dememle aynı şey olmayacak. Teknolojinin başladığı zamankinden farklı bir şeye dönüşmediğinden emin olmak istiyorum. Buna bugün “evet” diyorum ama bir süre göz kulak olmak istiyorum ve a) bunun söz verdikleri gibi olduğundan ve b) senin ve başka insanların bunu doğru kullandığından emin olmak istiyorum. Teknoloji kullanmak,

okyanusta yüzmek gibi olabiliyor. İkimiz de okyanusun eğlenceli ama tehlikeli de olduğunu biliyoruz. Seni eğlencenden alıkoymak istemem ama ebeveynin olarak senin güvende olduğundan emin olmam lazım. Kendini can yeleğine bağılmışsın gibi düşün. Yine de okyanusa gidebilirsin ama boynunu aştığını görürsem seni biraz geri çekebilirim. Ortalıkta güvende kaldığını görmeme kadar bir süre böyle devam edeceğiz ve sonra sen büyüdükçe kendi başına yüzmeye başlayacaksın. Oraya varmanın anahtarı, şu an yaptığımız gibi dürüst konuşmalara açık kalman olacaktır. Tamam! Uygulamayı onaylamama hazır mısınız?

Teknoloji hakkında ebeveynler için son, önemli bir tavsiye: İyi bir öğretmen olduğunuzu unutmayın. Ekipmanda kaybolmazsanız ve çoğunlukla işlerin insani yönüne odaklanırsanız bunu da öğretebilirsiniz. Dahası, iyi de bir öğrencisiniz! Merak ettiğiniz her şeyi çocuğunuz muhtemelen size herkesten daha iyi öğretebilir.

Konuşma Yıkıcılar

“Fazla ekran süresi senin için zararlı.” Çocukların harekete geçmesi için fazla belirsiz olmasının yanı sıra (ne kadar fazla?), bunun başka problemleri de vardır. Amerikan Pediatri Akademisi, son zamanlarda zaman üzerine tavsiyelerini kaldırarak ve ebeveynlerin nicelikten niteliğe odaklanmalarını teşvik ederek ekran süresi üzerine olan beyanlarını yeniden gözden geçirdi. Her ekran süresi eşit değildir. Ekran süresini kötülemektense konuşmalarınızı denge üzerine yapın. Ekran süresi diğer sağlıklı alışkanlıkların zararına olmadığı sürece zararlı değildir.

“Bağımlı olacaksın.” Bu oldukça korkutucu bir tehdittir ve aynı zamanda büsbütün jenerik, boş bir tanesidir. Bu, ebe-

veynlerin çocuklarına eğer televizyona çok yakın oturlurlarsa gözlerinin kalıcı bir şekilde şaşma olacağını söylemesini hatırlatıyor. Çocukları herhangi bir türden bağımlılıkla uğraşan ebeveynleri önemsememek istemiyorum. Bağımlılık karmaşıktır, korkutucudur ve sözkonusu teknoloji olduğunda iyi tanımlanmamıştır. *Common Sense Media*, teknoloji bağımlılığı konusunda detaylı bir araştırma yayınladı. Kendi kendinize çok fazla endişelenmeden ve çocuğunuza bir teşhis koymadan önce raporlarını okumanızı öneririm. Bununla birlikte, bağımlılık hakkında teknolojiyi, alkolü, uyuşturucuları, kumarı ve oyun oynamayı aynı cümlede birbiri yerine geçebilecek şekilde kullanamayacağınızı bilin. Her biri eşsizdir ve teşhisten önce bütün bir kavrayış gerektirir.

“Bütün hayatın boyunca senin peşine takılacak bir hata yapmanı istemiyorum.” Bunun üzerine nasıl *endişelenmeyebiliriz* ki? Çevrimiçi hatalardan geri dönülmez hasar gören çocukların birçok örneğini duyuyoruz. En iyi durum? Üniversite kabulleri geri alınabiliyor. En kötü durum? Her ebeveynin en kötü kâbusu. Her ergen hata yapacaktır ve bununla yaşamak zorunda kalacaktır. Bu hataların internette tekrar yüzeye çıkması korkunçtur. Böyle bir şeyi ergenlik öncesi çocuklara söylemenin sıkıntısı, bunun onlara anlamsız gelmesidir. Genç ergenlerin anda yaşadığını biliyoruz. Bugün olan şeyin en az uzaktaki yirmi beş yaşlarında bile önemli olacağı gerçeğine karşı askıya alınmış bir inkâr halindeler. *Önemsedikleri* şeyin ne olduğunu biliyor musunuz? Şu an arkadaşlarının ne düşündüğü. Gelecek konuşmasıyla içlerinde korku uyandırmaya çalışarak vakit harcamayın. Bunun yerine, bir hatanın olası bedeli hakkında konuşun. Bu gerçekleştiği zaman çocukların hissettiği sosyal izolasyon hakkında konuşun. Onlar için en önemli olduğu zamanda, şu anda itibarlarını korumak için seçimler yapmak hakkında konuşun.

Aceleniz mi Var? İşte Hızlandırılmış Kursunuz

- Teknoloji akımlarına ayak uydurmaktansa ailenizin teknolojiyle ilişki kuracağı canlı, nefes alan bir felsefe oluşturmaya odaklanın.
- Teknolojinin hayatınıza getirmiş olduğu neşeyi ve heyecanı unutmayın. Aklınızı başınızdan alan ilk teknolojiyi hatırlıyor musunuz? Sizi nasıl hissettirmişti? Bu muhtemelen çocuğunuzun da hissetme biçimi. Onların aldığı zevkten siz de biraz almaya çalışın.
- Çocuklar sırf teknoloji adına teknolojiyi sevmez; bağladığı şeyler için sever: insanlar, konuşmalar ve büyüleyici buldukları şeyler.
- Ortak bir zemin, ana hatlar ve internetteki davranışlara rehberlik etmesi için kullanabileceğiniz kişisel beyanlar oluşturmak için Teknoloji Hakkında Aile Toplantısı yapın.
- Faydalı araçlar bir de kaçınılmaz olarak zararlıdır. Teknoloji hakkında konuşurken dengede kalın. Ne tamamen iyidir, ne de tamamen kötü.
- İnternette hata yapan insanlara, bir araba kazası geçirmiş insanlara yapacağınız gibi nazik olun. Hepimiz insanız. Hepimiz hâlâ öğreniyoruz.
- Teknoloji mutlu, sağlıklı bir hayatın mutlu, sağlıklı bir parçası olabilir. Anahtar, dengededir.
- Her ekran süresi eşit değildir. Teknolojinin yaratıcı, bağlantılı kullanımını teşvik edin.
- Teknoloji ergenlik öncesi çocuklar için hassas bir konudur, özellikle hemencecik ellerinden almanızdan korktuklarında. Konuşmalara nazikçe giriş yapın ve artı ve eksilere açık kalın. Şüphede kaldığınız zaman, çocuğunuza bildiği ve sevdiği şeyleri size öğretmesini isteyin.

11. BÖLÜM

Eleştiri Hakkında Konuşmak

Bu bölümde çocukların neden ergenlik boyunca geribildirme hassas hale geldiğine, çocuğunuza yapıcı ve yıkıcı eleştiri arasındaki farkı öğretmenin önemine, yetişkinlerin nasıl başkalarının ne düşündüğünü umursamak hakkında karışık mesajlar yolladığına ve çocuğun kusurlarını vurgulamaktansa güçlü yanları hakkında geribildirim vermenin neden daha etkili olduğuna dair bir kavrayış kazanacaksınız.

Esintili bir bahar gününde, kızım sekiz yaşındayken arkadaşı Paige ve arkadaşının annesi Diane ile çocuk parkına gittik. Biz anneler içten bir şekilde uyum sağlayınca oyun randevuları planlamanın tadını çıkarıyorduk. Diane ve ben bir bankta konuşurken Paige yüzünde kırgın bir ifadeyle annesine yanaştı. Diane nazikçe “Ne oldu?” diye sordu. Ben kızımın ne yapmış olabileceğini hayal ederken, Diane, Paige’in kulağına detayları fısıldamasını dinledi. Diane, Paige bitirirken “Kulağa biraz geribildirim almışsın gibi geliyor. Bununla ne yapmak istiyorsun?” dedi.

Bu hatırayı anlatıyorum çünkü toplumsal kibarlık bir

kenara, iyi ebeveynliğin tatlı bir örneği idi. Çocuklar sürekli ispiyonlar ve bu ebeveynleri zor durumda bırakır, özellikle diğer çocuğun ebeveyni de orada olduğunda. “Sorgulamalı mıyım? Bir sonuca vardırmalı mıyım? Kimin suçu? Ben sadece burada oturuyordum, şimdi bu şey kucağıma bırakıldı ve bir sonraki hamlem tüm bu oyun randevusunu ya batıracak ya da çıkaracak.”

Anlaşmazlığı dağıtmak için kapışmak veya diplomatik gözükmek için acele etmek yerine, Diane kızımın söylediği şeyi (her neyse hâlâ bilmiyorum) nazik bir şekilde, nötrlük ile sanki bunun kızının değerlendirmesi gereken bir fırsattan fazlası değilmiş gibi konumlandırdı. Kırıldıktan sonra kızını güçlendirmenin ne kadar güzel bir yolu.

Eğer bu yaklaşım hoşunuza gittiyse pratik yapmak için birçok fırsatınız olacak. Ergenlik öncesi çocuklar dünya üzerindeki en çok eleştirilen insanlar olabilir. Günlük bazda devam eden bir yorumla uğraşırlar; kıyafetlerinden (“Bununla dışarıya çıkmayacaksın herhalde!”) ödevlerine (“Daha çok çaba, lütfen!”) ve arkadaş seçimlerine (göz devirmeleri). Orta-okula gelindiğinde çocuklar, yalnızca sizden değil; hepsinin farklı beklenti ve tercihleri olan birçok öğretmen, antrenör, idareci ve çocuğunuzun tüm seçimleri hakkında fikirlerinin sonu olmayan, bir okul dolusu çocuktan sürekli geribildirim alır. Eleştiri setleri erken ergenlikte açılır ve o saatten sonra eleştiri, hayatta neredeyse sürekli bir yandaş olarak devam eder; dolayısıyla geribildirimle başa çıkmayı öğrenmek çok önemlidir.

Eleştiriler büyümek için gereklidir ama belli bir bedelle gelebilir, özellikle hassas olanlarımız için. Markasız pantoloma gülen sınıf arkadaşımın siyasi görüşüm için benimle kavgaya giren Facebook trolüne, o gün tavsiyesini duymak için fazla dikenli olduğum zaman yardım etmek isteyen arkadaşımın kadar, her türden eleştiriye sıkıca sarılırım.

Geriye dönüp baktığımda, bazen mesajın kendisinin kötü olmadığını ama benim bunu almak için iyi bir yerde olmadığını görebiliyorum. Geribildirim sıklıkla benim *hakkımda* bile değildi. İnsanların düşündüklerini size bildiren ince yollara fazla odaklanırım: bir iç çekiş, hızlı bir göz kaçırması, dalgınlık, gülüşte bir saniyelik gecikme. Keşke daha vurduymaz olsaydım, daha umursamaz olsaydım ve genel olarak insanların ne düşündüğüne daha az aldırış etseydim. Fakat hassas olmanın avantajlarından biri işimi iyi yapmama yardım etmesi çünkü iyi bir öğretmen olmak için kendimi başkalarının yerine koymam gerekiyor. Çocuğunuz herhangi bir şekilde benim gibi ve hassasiyetlerinin avantajını ona gösterebilerseniz bu, hassas olmanın yüklü doğasını kolaylaştırmaya yardım edebilir.

Çocuğunuz sürekli kırılırsa veya kendinden eminse geribildirim hakkında *sizin* nasıl hissettiğiniz, çocuklarınızın günlük olarak aldıkları tepkileri işlemesine yardım edecektir. Aşırı hassas ağacınızdan küçük armudunuz dibinize düştüyse hikâyelerini kendiniz de güçlü bir duygusal tepki göstermeden dinlemek sizin için zor olabilir. Bunun farkına varmak için uğraşın ve tepkinizi azaltın. Öbür yandan, ebeveynliğin ironilerinden bir tanesi şudur ki sıklıkla size hiç benzemeyen bir çocukla kutsanırsınız. Vurduymaz bir insansanız çocuğunuzun başkalarının ne düşündüğünü umursamasını anlamayabilirsiniz. Hassas bir insansanız çocuğunuzun hiçbir sorun olmadığını söylerken dürüst olsa da duygularını içine attığına üzülebilirsiniz. Tepkinizi çocuğunuzunkinden ayırmak için geribildirimi nasıl algıladığınıza konsantre olmaya başlayın.

Başkalarının Ne Düşündüğünü Umursama Paradoksu

Çocuğunuz ergenliğe girerken dünyayı *bir tık narsisizmle* görmeye başlayacak. (Çocuğunuz muhtemelen gerçek bir

narsist değil, endişelenmeyin.) Ancak çocuk gelişiminin bu kısmı, kendisini kanatlarınızdan geri çekmeye ve çeşitli kişisel tercihler, kısıtlar, inançlar, hayaller, kabiliyetler vs. dahil olmak üzere bireyselliklerini keşfetme yoluna çıkmaya odaklanır. Bu, kâğıt üzerinde kulağa mantıklı ve uygun gelebilirken çocuğunuz sadece dünyanın nasıl onun etrafında döndüğünü umursuyor gibi hissettirebilir.

Ergenlik öncesi bir çocuk için, ebeveynlerinden veya bakıcılarından ayrı bir kimlik oluşturmak yalnız olduğu kadar canlandırıcıdır. Ayrılık yalnızlık hislerini getirir ve daha geniş bir grup olan akranları tarafından kabul edilme isteğine çocukları iten ve akranlarından aldıkları geribildirim bu kadar önemli hissettiren şey budur. Sevilen bir sınıf arkadaşından gelen bir iltifat piyango kazanmış gibi hissettirebilir ama bir hakaret Super Bowl'da oyunu kazanacak topu düşürmek gibi hissettirebilir.

Aniden, başka çocukların çocuğunuz hakkında ne düşündüğü onlar için olağanüstü bir önem taşır. Ergenlik öncesi çocuğunuzun düşüncelerini dinleyebilseniz muhtemelen şunları duyarsınız: “Ebeveynlerime ihtiyaç duyan küçük bir çocuk olmak istemiyorum artık ama tek başıma da ortalıkta olmak istemiyorum. İnsanların beni sevmesine ihtiyacım var! Sevilmek için her şeyi yaparım.”

Her zaman sevilmeyecekler. Eleştiriden hasar almamaları için onları mecazi bir baloncuklu naylona sarmayı deneyebilirsiniz. Bazı ebeveynler bunu “kötü etki”si olan çocuklarla takılmalarına izin vermeyerek, en moda kıyafet ve aksesuarlarla onları giydirecek, zayıf olmamalarını söyleyerek, –fiziksel veya duygusal– her yarayı okuldaki emir zincirindeki uygun bir tanesine bildirmelerini söyleyerek veya arkadaş rolüne girerek yapmaya çalışır. Bunların hiçbirisi çocuğunuzun ergenliğin alanıyla birlikte gelen reddin, utancın veya izolasyonun acısından koruyamaz.

En sevdiğim deyişlerden biri, “Başkalarının benimle alakalı ne düşündüğü benim sorunum değil.” Bu, benim seviyemde hassas olan biri için faydalı bir mantradır ama daha büyük hakikat şudur ki insanlar tabiatları gereği toplumsalcıdır, o yüzden başkalarının ne düşündüğü en azından bir derece önemlidir. Çoğu ebeveyn çocuklarının tamamen bağımsız olmasını, kendi kendine düşünmesini, mevcut duruma meydan okumasını ve çağdışı kavramları bozmasını *ama aynı zamanda* sosyal normlara itaat etmesini, geleneklere saygı duymasını, otoriteye nazik olmasını ve başka insanların ihtiyaçlarına karşı sorumlu olmasını ister gibi görünür. Paradoks, değil mi?

İyi insanlar yetiştirirken yin’i yang ile kabul etmemiz lazım. Bir yandan, çocuklarımıza sadece başka insanların ne düşündüğünü umursamamalarını söyleyebiliriz. Öbür yandan, o tip bir izole düşünüş bir toplum içerisinde yaşadığınızda işe yaramaz. Hepimizin bize fikir veren komşularımız, patronlarımız, arkadaşlarımız ve ailelerimiz vardır ve her ne kadar çocuklarımızı kör bir şekilde insanları hoşnut etmeye koşullamak istemesek de onların bir grubun parçası olarak birey olmayı dengeleyebilen yetişkinler haline gelmelerini isteriz. Bir grubun parçası olmak da geribildirimle başa çıkmayı öğrenmek demektir.

Geribildirim Türleri

Her eleştiri eşit üretilmez. Liderlik kamplarında genç ergenlerle çalıştığım da, önce yapıcı ve yıkıcı eleştiri arasındaki farkı anladıklarından emin olurum.

- Yapıcı eleştirinin niyeti gelişmenize yardım etmektir.
- Yıkıcı eleştirinin niyeti kendinizi kötü hissetmenizdir.

Yapıcı ve yıkıcı eleştiri arasındaki farkı açıklamanızı öneririm. Buna değinmenin doğal bir yolu komedi dizilerinden, filmlerden, kitaplardan, Twitter'dan veya gerçek hayattaki sosyal dinamiklerden (çocuğunuzun yakın çevresinin dışından) örnekleri tartışmaktır. Eleştiri türlerini açıklığa kavuşturdukça ve çocuğunuza ikisinin de örneğini göstermeye başladıkça ayırım yapmakta daha da iyi olacaktırlar. Sonra, kişisel bir deneyim hakkında sizinle konuştukları zaman, ne tür bir eleştiri aldıklarını nazikçe sorabileceksiniz. Bunun yardım etmek mi, yoksa acıtmak amaçlı mı olduğunu belirlediklerinde sonraki adımları düşünebilirler.

Eylem Halinde Geribildirim: Bir Koçun Kararı

Ortaokulda sık sık karşımıza çıkan bir senaryoyu düşünelim: Çocuğunuz bir takımdan, elemenden veya etkinlikten çıkarıldı. Bu konuşmanın nasıl ilerleyebileceğini göstermek için KISA konuşma modelini kullanacağım.

Barişçıl Bir Şekilde Başlayın

Çocuk: *Basketbol takımına girenleri bugün açıkladılar. Girememişim. Buna inanamıyorum.*

Ebeveyn: *Ah, bunu duyduğuma üzüldüm. Daha çok anlatır mısın?*

Çocuk: *Girebileceğimi düşünmüştüm. Giren bazı çocuklardan daha iyiyim. Hani, kesinlikle daha iyiyim. Koçun benden hoşlanmadığını biliyordum. Bu çok adaletsiz! Şimdi de insanlar giren kötü oyuncuların daha kötü olduğunu düşünecek. Bazı çocuklar da benim girememiş olduğuma inanamadıklarını söylüyordu. Bu çok adaletsiz. [Çocuk biraz ağlamaya başlar.]*

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Ebeveyn: Bunun gibi bir şey benim de başıma ortaokulda gelmişti ve cidden zor. Şu an senin için yapabileceğim bir şey var mı? Seninle oturup konuşmaktan çok memnun kalırım veya istersen sadece oturup televizyon izleyebiliriz. Veya hissettiğin şeyi hissetmek için biraz yalnız vakte ihtiyacın olabilir, bunda sorun yok. Bu zamanı geçirmek zor, nasıl istersen ben senin için buradayım.

Çocuk: Ne istediğimi bile bilmiyorum. Çok üzgünüm.

Ebeveyn: Anlıyorum. Üzgün olmaya hakkın var. Birkaç soru sorabilir miyim?

Çocuk: Tabii. [Veya belki çocuk şimdi değil der. O durumda, uyku saatinde şu an konuşup konuşamayacağınızı sorun. Sonra Görüşme adımına geçin.]

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

Ebeveyn: Kaç çocuğun giremediğini biliyor musun?

Çocuk: Hayır ama on iki çocuk takıma girebildi. Bazıları da basketbolda çok kötü! Kaba falan olmuyorum. Birçoğu hak etti ve benden daha iyiler ama bazılarını molada gördüm ve bir sürü atışı kaçırdılar. Neden girebildikleri hakkında en ufak bir fikrim yok.

Ebeveyn: Bazen böyle olur. Daha az kabiliyetleri olan çocuklar takıma girer veya başrolü alır. Veya benim durumumda, bazen işinde daha kötü olan biri terfi alır ve nedenine dair hiçbir fikrim olmaz. Sana birkaç tane daha soru sorayım: Denemelerde veya sonrasında koç sana herhangi bir geribildirim verdi mi? Ve arkadaşlarından herhangi birinin de takıma giremediği oldu mu?

Çocuk: Geribildirim yok. Hiçbir şey. Tyler ve Marcus da takıma giremedi. Ve onlar da iyi. Bir de tabii ki iyi olmayan bir sürü çocuk giremedi.

Ebeveyn: *Tamam, bu benim daha geniş bir görünüm elde etmeme yardım ediyor. Tyler ve Marcus bu sezon ne yapacak? Okulun dışında bir takıma katılıp katılmayacaklarını biliyor musun?*

Çocuk: *Hiçbir fikrim yok.*

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: *Kulağa birçok çocuk denedi ve takıma giremedi gibi geliyor. Ayrıca koçun nasıl karar verdiği de belli değil gibi. Eminim ki birçok çocuğun ilk defa bir açıklama olmadan takıma girememesi olmuştur. Bu moral bozucu ve utanç verici ve bazı çocukları sinirlendirebilir bile. Bunu anlıyorum.*

Geribildirim

Ebeveyn: *Hayal kırıklığıyla yüzleşmek zordur ama denediğin için seninle gurur duyduğumu bilmeni isterim. Öncelikle, takıma girememenin bir kişiden alınan geribildirim bir örneği olduğunu hatırlamanın önemli olduğunu düşünüyorum. Tüm hayatın boyunca sırf biri senin hakkında bir şey üzerine karar verdi diye bunun doğru olmadığını hatırlaman gerekecek. Bu koçun kararı bir daha basketbol oynamaman gerektiği anlamına gelmiyor. İkinci olarak onun için sadece bu yıl oynayamayacağın anlamına geliyor. Koçun kararı bu hikâyenin yalnızca başlangıcı. Bir sonraki adımda ne yapacağın en önemli kısım. Okulun dışında eğlence amaçlı bir lige katılmayı düşünebilirsin. Koça e-posta atabilirsin ve oyuncularından ne beklediğini ve denemelerden önce bir sonraki sene nelere çalışabileceğini sorabilirsin. Bu kış ilgini başka bir aktiviteye verebilirsin. Bu sana bağlı ve hemen karar vermek zorunda değilsin. Biraz düşün. Fakat buradan sonra atacağın adım, kendin hakkında bu yıl takıma girip girememiş olmandan daha çok şey söyler.*

Bu senaryoda çocuğunuz işler istediği gibi gitmediği zaman bununla nasıl başa çıkacağını öğrenir. Çocuğunuz size takıma giremediğini söylediği zaman, iki yaygın tepkiden birini verebilirsiniz: Nedenini anlarsınız veya çocuğunuz kadar şaşırırsınız.

Diyelim ki bunun olacağını önceden hissetmiştiniz. Çocuğunuzun iyi bir hedefi olduğunu ama çaba göstermediğini biliyorsunuz. Veya becerilerine dair şişmiş bir algısı olduğunu. Veya takımda olma isteklerinin pratik yapma istekleriyle aynı olmadığını. Veya koçun çocuğun ebeveynlerinin kim olduğuna göre favorilerini seçtiğini. Neyin doğru olduğunu düşünüyorsanız kendinize saklayın. Neyin yanlış gittiğini değerlendirmekte ondan üç adım ötedeyseniz çocuğunuzun hayal kırıklığıyla başa çıkma becerilerini geliştirme fırsatı olmaz. Sonucu anlasanız bile çocuğunuzun perspektifinden anlayışınızı genişletmek için sorular sorun. Ne kadar az bilerseniz çocuğunuz cevaplar için o kadar iç değerlendirmesi yapar.

Diğer yandan, belki sonuca siz de çocuğunuz kadar afallayıp şaşırmışsınızdır. Takıma girememek size de gerçek bir adaletsizlikmiş gibi hissettirebilir. Mağdur olmak hakkındaki duygularınızı bir başka zamana saklayın. Ergenlik öncesi çocuğunuzun, *sizin* nasıl hissettiğinizi yönetme gibi ek bir baskı olmadan ne olduğunu gözden geçirmesi gerekir. On iki yaşında birinin nasıl başa çıkılacağını ve strateji yapılacağını öğrenmesine yardım etmeye çalıştığınız için, öfke yalnızca öğrenme sürecini yavaşlatacaktır.

Yetişkinler gibi, çocuklar da daima istedikleri ve hatta uğruna çok çalıştıkları şeyleri elde edemeyecektir ve gösterilmiş çabaya verilen olumsuz geribildirim sinir bozucu olsa da çocuğun kişiliği veya görünüşü hakkındaki yorumlar bir sonraki diyalogda görüleceği gibi *çok* daha fazla hassas bir konudur.

Eylem Halinde Geribildirim: Sınıf Arkadaşınız Size Hakaret Ettiğinde

Hepimizin çok iyi hatırladığı bir başka yaygın senaryo, okuldaki birinin arkanızdan sizin hakkınızda kötü bir şey söylemiş olduğunu öğrenmektir. Bu konuşmanın evde nasıl vuku bulabileceğine bakalım. Çocuğunuz size söylemediği sürece bunu muhtemelen bilemeyeceğiniz için, bu konuşmanın size bilgi vermesiyle başladığını varsayın.

Barışçıl Bir Şekilde Başlayın

Çocuk: *Sana bir şey söyleyebilir miyim?*

Ebeveyn: *Tabii.*

Çocuk: *Bugün hayatımın en kötü öğle yemeğini geçirdim. Carly, çocukların çirkin olduğumu söylediğine dair bir dedikodu duymuş ve sonra bunu söyleyip söylemediklerini sormak için onları masaya çağırdı. Çok utanç vericiydi.*

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Ebeveyn: *Yok artık. Bu inanılmaz kaba bir şey. Başına geldiği için çok üzgünüm. Öncelikle şunu söylemek istiyorum: Bu kesinlikle doğru değil. Şu an bana inanıp inanmadığını bilmiyorum ama bunun gerçek olduğunu sana söylemeliyim. Ayrıca bunun canının daha az acımasına sebep olmadığını da biliyorum. Hakaretler can acıtır ve ben senin için buradayım. Bana söylediğin için memnunum, böylece üzerine konuşabiliriz.*

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

Ebeveyn: *Söyle bakalım, sonra ne oldu?*

Çocuk: *Bana söylediği zaman ağlamak istedim ama kafeteryadaydık, o yüzden sadece gülmek durumunda kaldım. İyi şey şu ki çocuklar etrafta çok kalmadı ama Carly sorduğunda güldüler.*

Ebeveyn: *Tamam. Belki de senin güldüğün gibi gülmüşlerdir? Çünkü bu başka ne yapacağını bilmediğin durumlardan biri.*

Çocuk: *Belki.*

Ebeveyn: *Carly'nin duyduğu şey hakkında doğruyu söyleyip söylemediğini merak ediyorum. Sence yanlış duymuş olması veya yanlış anlamış olması mümkün mü? Buna cevap vermek zorunda değilsin ama sadece sesli düşünüyorum.*

Çocuk: *Carly benim hakkımda konuşmayı durdurmalarını söyleyeceğini söyledi ve sonra beni kontrol edip durdu.*

Ebeveyn: *Carly'nin o rolde olmaktan zevk aldığını hissettin mi? Senin ve çocuklar arasında bir elçi gibi gidip gelmekten ve seninle ilgilenmekten?*

Çocuk: *Evet, sanırım bir elçi olmayı seviyor, senin dediğin gibi. Bu durum o çocuklarla çok konuşmak için bir şans verdi.*

Ebeveyn: *Tamam. Yani, bunu neden yaptığını veya gerçekte ne olduğunu muhtemelen bilemeyeceğiz; ancak eğer Carly dramdan hoşlanıyor gibi göründüyse bu akılda tutmaya değer bir şey. Şu an nasıl hissediyorsun?*

Çocuk: *Bana söylemiş olmasına sinir oldum çünkü bilmemeyi tercih ederdim. O çocukları da yarın görmek istemiyorum.*

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: *İnan bana, bu anlaşılabilir bir şey. Çoğumuz kaba veya kötü niyetli insanlardan kaçınmak ister. Kulağa çok kötü bir gün olmuş gibi geliyor. Ayrıca Carly de bunu kötüleştirmiş gibi; o yüzden bunun konusunu gelecekte tekrar açarsa bunu konuşmamayı tercih ettiğini söylemeyi düşünebilirsin.*

Geribildirim

Ebeveyn: *O çocukların bir şey deyip demediğini veya Carly'nin neden işin içine girdiğini anlamaya çalışarak vaktimizi geçirebiliriz ama gerçekte ne olduğunu herhangi bir zaman anlayabileceğimizden emin değilim. Bu sadece insanların*

hiçbir sebep yokken kaba olmasının bir örneği; o yüzden şimdi bununla nasıl başa çıkacağını anlamam gerekiyor. Görmezden gelebilirsin. Sesini çıkarabilirsin. Vakit geçirmek için daha nazik insanlar arayabilirsin. Daima olgun biri oldun ve umarım ki bu durumu da aynı olgunlukla, onların kötü davranışının senden daha çok onlar hakkında bir şeyler söylediğini anlayarak ve sevdiğin ve saygı duyduğun insanların bu çocuklarla aynı düşünüp düşünmediğini kendine sorarak düşünürsün. İpucu: Düşünmüyoruz! Şimdi, seni seviyorum ve bu konuda konuşmaya devam etmek istersen konuşabiliriz. Kafanı dağıtmak için başka bir şey yapmayı tercih edersen ne istiyorsan onu yapabiliriz.

Bir çocuk geribildirimi bir hakaret şeklinde aldığı zaman, üzüntü hislerine sığınmaları onlar için kolaydır. Faydası en çok dokunan şey, çocukların sizin desteğinizle kendilerini sakinleştirmeyi erkenden öğrenmesidir. Kendileri için bir şey yapmalarını teşvik ettiğiniz zaman, kötü düşüncelerin zincirini kırarsınız ve (ne kadar küçük olursa olsun) bir tür eylem aldıkları zaman, başlarına gelenler üzerine bir kontrol algısını sürdürebilirler ve çaresizliklerinde yuvarlanmaktan kaçınabilirler.

Kavramlar basittir ama ergenlik öncesi çocuklar hakaret edildiklerini hissettiğinde, haberi verenin niyetini düşünmek için bir durmazlar. Bunu ilk adım olarak yapmak özgürleştirici olabilir. Sekizinci sınıfta, eski bir arkadaşın bir okul oyunundaki performansım hakkında kötü niyetli bir şey söylediğini duymuştum. O gece ne yapacağım üzerine uzun uzun düşünürken babam basit bir soru sordu: “Bu kişinin ne düşündüğünü umursuyor musun? Bu kişiyi seviyor ve ona saygı gösteriyor musun? Eğer bunları yapıyorsan fikirlerini dikkate almalısın. Eğer yapmıyorsan artık bunu düşünme.” Bunun bu kadar basit ortaya konulması benim için bir ay-

dinlanmaydı. Bu basit turnusol testi tarafından yükümden kurtulmuş bir halde rahatlamış hissediyordum. Başka bir deyişle ve bunlar *benim* sözlerim değil ama sevdiğim bir aforizma: “Tavsiye almak için gitmeyeceğin birinden eleştiri kabul etme.”

Aramalar Evin İçinden Geliyor...

Bir koçtan, arkadaştan, zorbadan, büyük haladan veya gürültülü bir komşudan alınan eleştiriyle başa çıkmak bir şeydir. Ancak eleştirinin evin içinden geldiği birçok zaman olacaktır ve o zaman çocuğunuzun tüm sinirinin, hak sahipliğinin ve inkârının size geri dönüşüyle uğraşmak zorunda kalacaksınız. Korkun. Çok korkun.

Çocuğunuzu eleştirmeyi daha az korkutucu yapmanın bir yolu var mı? Bunu cevaplamaya yeni başlayanlara şu soruyu sormak için bir adım geri attım: Evin içinde eleştiri *verilmeli mi*? Vardığım cevap evet ama yanında bir (ya da iki) koca yıldız işaretiyle evet. İlk dipnot, eleştiriyi nasıl verdiğinizin çocuklarınızın bunu kullanıp kullanamayacağında ve korkunç boyutlarda bir sinir krizine girip girmeyeceklerinde tüm farkı yarattığıdır. İkincisi, çocuğunuzu muhtemelen düşündüğünüzden çok daha az eleştirmeniz gerektiğidir.

İşte argümanım: Geleneksel geribildirim düşündüğümüz kadar faydalı değildir. Birinin kusurlarını veya “gelişme alanlarını” (kusurun başka kelimesi) vurgulamak, gelişmelerine yardım etmenin etkili bir yolu değildir. Harvard Business School’dan 2017 yılında çıkan bir çalışma, eksik yerleri düzeltmeye odaklanan geribildirim aslında öğrenmeyi önlediğini doğrular. İşte sebebi: İnsan beyni yeni nöron ve sinapslar geliştirerek büyür. İnsan beynindeki en büyük gelişmeyi, kişinin özgüvenli ve yetkin hissettiği zaman görürüz. Bir görevden zevk aldığınızda ve aynı zamanda o gö-

revde yüksek bir seviyede uzmanlık hissettiğiniz zaman en başarılı olduğunuzu muhtemelen fark etmişsinizdir. En çok sevdiğim şeyleri en iyi şekilde öğrendiğimi biliyorum. Buna karşılık, bir şeyde zaten iyi olmadığınızı hissettiğiniz zaman, gelişmek için verilen ipuçlarını ve tüyoları kapmakta daha yavaş olursunuz.

Çocuğunuzla güçlü yanları hakkında konuştuğunuz zaman, yeni nöronlar ve bağlantılar bolca serpilir. Geribildirimini nerede hata yapıldığına odaklarsanız beyin o eleştiriye bir tehdit olarak işler ve büyümeyi durdurur. Basitçe söylemek gerekirse zayıflığa odaklanmak öğrenmenin donmasına yol açar.

Şu an benim adıma utanmanızdan korkuyorum. Çocuğunuzun şişmiş bir önem veya kabiliyet algısıyla doldurmanızı ya da ne zaman daha iyisini yapması gerektiğini asla söylememenizi önermiyorum. Nasıl daha iyi yapılacağına dair yönerge vermeye devam edin. “Bir arkadaşla konuşmamın ortasında lütfen bölme,” değerli bir eleştiridir. “Sen insanların sözünü bitirmesine izin vermekte zorlanan birisin,” faydalı değildir. İdeal olarak şöyle bir şey söyleyebilirsiniz: “Birçok iyi fikrin var. Ben arkadaşlarla konuşurken beni bölmemeyi hatırla ama umarım ki fikirlerini bu deftere not alırsın, böylece ben bitirdiğimde onlar üzerine konuşabiliriz.”

Çocuklar için hangi analojiyi seviyorsanız –sulanmaya ihtiyaç duyan bitkiler, ıslatılması gereken süngerler veya doldurulması gereken kovalar– ebeveynler olarak ihtiyaç duydukları yönergeleri vermek, ihtiyaç duydukları geribildirim vermek, yetişkin olmak bizim görevimizdir. Ergenlik öncesi çocuğunuzun nasıl geribildirim vereceğiniz konusunda hâlâ emin değilseniz kendinizi faydalı bir kullanım kitapçığı olarak düşünün, yazarın kendi görüşünü belirttiği kısım olarak değil.

İşiniz, çocuğunuza doğrusunu yapmayı öğretmektir. Nihayetinde etkililik öznedir. Örnek olarak ergenlik öncesi

çocuklara bir banyonun nasıl temizleneceğini öğretmeye bakalım. Ebeveynlik grubumda şaşırtıcı bir şekilde sık karşıma çıkan bir konu. Birçoğunuzun koca bir Walgreens kadar kişisel ürünü olan ortaokullusu vardır –saç boyasından tıraş kremine ve makyajdan vücut spreyine kadar– ve daha da çoğunuzun kötü klozet tutturma alışkanlığı olan ergenlik öncesi çocuğu var. (İğrenç ama normal.) Kısacası arkasını toplamayı öğrenmesi gereken birçok çocuk var.

Bu görevi öğrettiğinizde değineceğiniz bazı temizlik ürünlerinde yapılacaklar ve yapılmayacakların yanı sıra belli hijyenik unsurlar olacak. O zaman, bu görevin kesin yapılmayacaklarının ötesinde en iyi pratik hakkında birçok *fikrinizi* açıklamaya muhtemelen meyilli olacaksınız; ne sıklıkla yapılması gerektiğinden günün hangi zamanında bitirilmesi gerektiğine, operasyon sırasından ne kadar sürmesi gerektiğine. Bu dürtüye karşı koyun. Eğer çocuğunuzun başına büyükannenin size öğrettiği gibi ona nasıl daha iyi, daha hızlı yapılacağına dair süre boyunca geribildirim sunarak dikilirseniz bu, çocuğunuzu delirtecektir. Tavsiyenize olan direnci de benzer şekilde sizi delirtecektir. Murphy’nin Ortaokul Kanunu’nun biraz çarpıtılmış versiyonu gibi, ne kadar geribildirim verirsiniz çocuğunuz işi yaparken o kadar kötüleşir.

“Bir yeri unuttun,” diye dikkat çekmenin çocuğunuzun performansını bir dahakinde geliştireceğini varsayabilirsiniz. Geliştirmez. Ortaokullunuza ne zaman geribildirim verseniz olabildiğince sık bir şekilde bunu öğretici yapmaya ve güçlü yanlarının içinde ifade etmeye çalışın. “Hey, banyoda iyi bir iş çıkardın. Ayna pırıl pırıldı. Havlunu kirli sepetine atmayı unutma ama onun dışında harika gözüküyordu.” Sözkonusu başarılı davranış değişiklikleri yürütmeye geldiğinde, övgü sizi her yere götürecektir.

Çocuklarımız küçükken kocamın ve benim karşımıza çıkan, daha başarılı teşvik biçimlerinden biri, “Seni iyi bir iş

çıkartırken yakaladım!” oyunudur. Çocuklarımızın birbiriyle paylaşım yaptığını, sabırlı olduğunu, nazik olduğunu veya öbür türlü, cezalandırmaya meyilli olduğumuz davranışların karşısını gösterdiğini fark ettiğimizde heyecanla bunu “Hey, seni iyi bir şey yaparken yakaladım!” diyerek belirtirdik. Sonra, çak yapardık. Kulağa aptalca geliyor ama bunu yapmaya başladığımız gibi çocuklarımız bize daha da iyi davranışlar göstermeye başladı. Sizden uzaklaşsalar bile ergenler yine de övgünüzden gizlice hoşlanır ve buna ihtiyaç duyar. İyi bir iş yaparken onları yakalayın ve bunu becerdiklerini onlara bildirin. (Onlara çak yapmayın. Ergenlere çak yapan bir yetişkinmişsiniz gibi size bakarlar.)

Doğru Sese Odaklanmak

Unutmayın, çocuğunuz arkadaşlardan, öğretmenlerden, koçlardan, medyadan ve hatta yabancılardan *tüm gün boyunca* geribildirim alır. Dünya çocuğunuzun kulağına “*Şöyle görünmelisin ve şöyle görünmemelisin. Şu kadar kilo olmalısın ve şu asla olmamalısın. İlgilenilecek havalı bir şey şu ve o değil. İnsan arasındayken olman gereken kişi, içinde ne hissettiğinin önemi olmaksızın bu,*” diye fısıldayarak neredeyse her saniye işler durumdadır.

Ergenlik öncesi çocuğunuzun gürültülerin üstünde kendi vicdanlarını bulmalarını ve dinlemelerini nasıl öğretirsiniz? Ergenler, kendi başlarına düşünme becerilerinde güven geliştirmeye izin verilirse, bu yayılmacı ve istilacı sesleri ne zaman duymazdan geleceklerini öğrenir. Bu, çocuklarınıza kendi başlarına karar verme fırsatını vermenizi ve farklı bir şey seçtiklerinde bile ve özellikle hata yaptıklarında yetkinliklerini övmenizi gerektirir. Takımın morali bozukken devre arasındaki bir koç gibi, kendi potansiyellerine inanmalarını sağlamanız gerekir ve bu da pratikle ve motivasyon konuş-

malarıyla gelir. Çocuğunuz akran baskısına direnç göstermeye ve içgüdülerine güvenmeyi öğrenmeye böyle başlar: Çocukların liseye başladıkları zaman becerebilmelerini tam olarak istediğimiz şey.

Olay şu ki çocuklar başarılı olmak ister. Bazı sert geribildirimler aldıktan sonra ayağa kalkmakta zorlanırlarsa değerli niteliklerini cevaplarınız içerisinde ifade etmeyi hatırlayın. Çocuğunuzun yaşadığı belli problemle ilişkili olabilecek değerli niteliklerin ne olduğuna dair emin değil misiniz? Çocuğunuzun size söylemesine izin verin. Şöyle sorabilirsiniz:

1. En iyi olduğun şey ne?
2. Güçlü yanların bu durumdan çıkmaya nasıl yardımcı olabilir?
3. Bir şey bu problemi gerçekten çözebilecek olsaydı bu ne olurdu?
4. Böyle bir durumda daha önce senin için ne işe yaradı?

Konuşma Yıkıcılar

“Onların ne düşündüğünü daha az umursaman lazım.” Tabii hepimiz bunu zaman zaman söylemek isteriz ya da çocuğunuz başkalarının ne düşündüğüne özellikle hassassa *dakika dakika*. Fakat bunu yaptığı zaman çocuğunuzun daha mutlu olacağını bilerseniz bile faydalı değildir. Hatta bu, siz sinirlendiğiniz zaman birisinin size aşırı tepki vermemenizi söylemesine benzer. Duygusal bir tepki, daha az duygulu olmanız söylendiğinde asla bastırılmaz. Bunun yerine, “Başkalarının ne düşündüğünü derinden umursamak zor. İnsanların yorumları hakkında hassas hissettiğin zaman, seni daha iyi hissettirecek bir şey var mı?” demeyi deneyin.

“Bu kişi kuş beyinli.” Çocuğunuza sert bir geribildirim veren kişi hakkında kötü konuşmak caziptir ama önerilmez. Hepimiz çocuklarımızın ret iğnesinden hemen iyileşmesini isteriz. Tabii ki geribildirim kaba veya yargılayıcı kategorisine giriyorsa veya çocuğunuzun kimliği gibi (ırk, etnik köken, cinsel eğilim, cinsiyet veya fizik) değiştiremeyeceği ve değiştirmemesi gereken bir şeye mahsusa **“Bu kişi bir salak. Umursama,”** demektedir sorun yoktur. Fakat çocukların genel olarak geribildirim ve eleştiriyi kendi başlarına değerlendirmeyi öğrenmesi gerekir. Eğer çocuğunuzun becerilerine veya davranışına dair eleştirel düşünceleri olan koçları, öğretmenleri veya sınıf arkadaşlarını görmezden gelmek gibi bir alışkanlık geliştirirseniz herhangi bir yetişkinde bir hayli sinir bozucu bir nitelik olan başarısızlıkları için başkalarını suçlaması yolunda ergeninize zemin oluşturmuş olursunuz.

“Sana bunu nasıl çözeceğini söyleyeyim...” Çocuklarınız küçükken onlar için sık sık bir şeyleri çözerdiniz. Bu hem pratik bir problem çözmeydi hem de bir sevgi ifadesiydi. Çocuğunuz ortaokula geldiği zaman, bir şeyleri çözmeyi kendilerinin yapması gerekir. En azından kendileri çözmeyi pratik etme fırsatına ihtiyaçları vardır. **“Sadece kendini savun,”**, **“Yarın koça git ve ne olduğunu öğren,”** veya **“Rehberlik danışmanına bunu şikâyet et,”** gibi belirsiz tavsiyeler verirseniz çocuğunuzun sizin etrafınızda içine kapanmasını riske atmış olursunuz çünkü tavsiyenizi almak için rahat hissetmezler. Daha da kötüsü, kendiniz koçu veya rehberlik danışmanını ararsanız çocuğunuzun güvenilecekler listesinden sizi silmesini neredeyse garanti edebilirsiniz. Nasıl tepki vereceğinizden emin değilseniz bunu bir iş arkadaşının size güvenmesi olarak düşünün. Patronu hakkında size şikâyet etme fırsatına ve sizin içini döken kadar dinlemenize ihtiyaçları var. Genelde tavsiye bile istemezler. Patronlarını arayıp düzeltmenizi ise *asla* istemezler.

“Hey, her şeyin yolunda olduğuna emin misin?” Bu, kulağa zararsız gibi geliyor ve bazı durumlarda da olabilir. Fakat çocuğunuzun olumsuz bir geribildirim aldıktan sonra acı çektiğinden endişeleniyorsanız bunun gibi belirsiz bir kontrol kulağa Dr. Michael Thompson ve Catherine O'Neill'in *Sıkı Dostlar, Amansız Düşmanlar* kitabında “acı görüşmesi yapmak” dediği şey gibi gelir. Üzücü bir olaydan sonra, çocuğunuza “Bu konuda üzgün hissedersen veya birlikte bunu aşmamızı istersen dinlemek için buradayım,” demeniz yeterlidir. Sonra kendi haline bırakın. Ebeveynler olarak biz, sıklıkla çocuklarımızın acısına onlardan daha fazla takılırız ve acı noktaları üzerine konuştuğumuz zaman öbür türlü yapacaklarından daha uzun bir süre orada kalmalarına zorlarız.

“Ben senin arkadaşın olurum.” Çocuğunuzun en çok ihtiyacı olan şeyi olma dürtüsü kalbinizdeki en yumuşak yerden gelir ama bir arkadaşın yerini doldurmaya çalışıyorsanız yeni bir cevap bulmanın vakti gelmiş demektir. Söylerken hissettiğiniz şey, “Seni seviyorum, en harika kişi olduğunu düşünüyorum ve yanında daima ben varım!” olur. Ergenlik öncesi çocuğunuzun duyduğu şey ise “Akranlarıyla arkadaşlık kurmakta iyi değilsin, o yüzden o kısmı ben oynayacağım,” olur. Çocuğunuzla olan ilişkinizde birbirinizi desteklediğiniz ve eğlendirdiğiniz anlar olacaktır. Umarım ki bu tatlı anların tadını çıkarırsınız ama bunlar temel akran akrana ilişkilerin yerine geçmez. Kendinden şüphe etme zamanlarında iyi bir arkadaşın ne yapacağını kesinlikle örnekleyebilirsiniz: destekçi olun, dinleyin, yargılayıcı olmayın. Sonra bir arkadaşla ulaşmasını veya arkadaş edinmek için yeni bir aktivite denemesini teşvik edin.

Aceleniz mi Var? İşte Hızlandırılmış Kursunuz

- İnsanlar sürekli ergenlere ne yapmaları gerektiğini ve bunları nasıl yapmaları gerektiğini söyler. Herkesin geribildirime farklı bir hassasiyetinin olduğunu fark etmek ve çocuğunuzun mizacına göre bunu söyleyişinizi ayarlamak önemlidir.
- Hepimizin başkalarının hakkımızda ne düşündüğünü umursamamak ve işbirlikçi toplum üyeleri olmak arasında bir denge kurması gerekir.
- Çocuklar, yapıcı eleştiri (gelişmenize yardım etmeye niyetli) ve yıkıcı eleştiri (sizi kötü hissettirmeye niyetli) arasındaki farkı ayırt etmekten fayda sağlar.
- Çocuğunuzun almış olduğu olumsuz geribildirim öğrendiğiniz zaman herhangi bir durumdan duygularınızı çıkarın. Bu, sizin ne hissettiğinize veya nasıl başa çıkmayı planladığınıza odaklanmaktan ziyade onun nasıl hissettiğine ve nasıl başa çıkacağına odaklanmasına izin verir.
- Ergenlik öncesi bir çocuğu eleştirirken performansları hakkındaki fikrinizi sunmaktan kaçının. Kendinizi editörden ziyade, kullanım kitapçığı olarak düşünün. Nasıl yaptıkları üzerine fikir vermektense sadece bir görevin nasıl yapılacağı üzerine açık yönergeler verin.
- Araştırmalar, geleneksel geribildirim (kusurları belirtmek) etkili olmadığını göstermektedir. İnsanlar, geribildirim onların güçlü yanlarını vurguladığında daha iyi öğrenir. Bir kişi özgüvenli ve yetkin hissettiği zaman daha çok beyin gelişimi görürüz.
- Ergenlik öncesi çocukların sert geribildirimle başa çıkmasına yardım etmek için, “Güçlü yanlarından hangileri sana yardımcı olabilir?” veya “Böyle zor bir durumla yüzleştiğinde sana daha önce ne fayda sağladı?” gibi sorular sorun.

12. BÖLÜM

Çok Çalışma Hakkında Konuşmak

Bu bölümde, çok çalışmayı esnek kriterler kullanarak değerlendirmenin neden önemli olduğunu, dört tip motivasyonun çocuğunuzun çok çalışmaya eğilimini nasıl etkileyebileceğini, sonuç çocuğunuzun umduğu gibi olmadığı zaman bile çabayı nasıl teşvik edeceğinizi ve mükemmeliyetçilik ve psikolojik yıpranmaya karşın artan akım hakkında konuşmanın önemini öğreneceksiniz.

Ebeveynlerinizin okula gidip gelirken yokuş çıktıklarını, kar-
da yürümek zorunda olduklarını sık sık duymuşsunuzdur.
Alaycılığınıza rağmen, muhtemelen sizde de bunun kanalı
değiştirmek için koltuktan kalkmak zorunda kalmayı, pelüş
halıya ayağınızı değdirdikten sonra kumandaya dokunmak-
tan bazen gelen statik şokla ikiye katlanan sinirinizi içeren
bir versiyonu vardır. Her bir önceki neslin sonrakinden daha
zor bir hayatı olduğu yolların sırası, C-listesi bir komedyenin
tüm bir setini doldurabilir ve genelde doldurur.

Bu nesil sel göğüs kabartması yetişkinler için paylaşılan zorlukların anısı üzerine bağ kurmanın uzun zamandır eğlenceli bir yoldur. Fakat bence bunu, genelde sadece *belki* çocuklarımızın ödediğimiz bedelleri bilseler bizi daha çok ciddiye alacak olmaları umudunun üzerine titremek için yapıyoruz. Göstermiş olduğumuz çok çalışma hakkında konuştuğumuz zaman, aslında söylediğimiz şey şu: “Ben senin şoföründen, aşçıdan, terapistinden ve temizlikçinden daha fazlasıyım! Şu an anlatıyor olduğum hikâyenin de kanıtladığı gibi tüm hayatım boyunca çok çalıştım. Umarım, beni yeni bir gözle görmeye başlarsın.”

Ebeveynlerin çok çalışmayı efsaneleştirmek için olan bu ihtiyacı bana üç şey söylüyor. Birincisi ebeveynler saygı ister ve bir hikâyeyi abartır da abartır. (Ben dahil.) İki, çaba gerçek, süren bir gurur kaynağı olabilir. Üç, çok çalışma *tamamen görecelidir*.

Çok Çalışmak mı, Çok da Çalışmamak mı?

Çok çalışmayı süslemek ergenler için sinir bozucudur. Aşırı sıcakta tuğla örerek, bir lunaparkta tuvalet temizleyerek veya ağlayan çocuklar ve huysuz ebeveynlerle dolu bir turist tuzağında garsonluk yaparak bir yaz mı geçirdiniz? Gençlik gücümüzü ve dayanıklılığımızı hatırlamak biz orta yaşlıları inanılmaz gururlandırır. Biz dondurucuda etin kenarlarına yumruk atan Rocky'ydik! *Eye of the Tiger* ımız vardı!

Ortaokullunuz da umarım ki bir yaz korkunç bir iş yapacak ve yıllar boyunca süsleyeceği harika hikâyeleri olan bir liseli olacak. O zamana kadar *şu an ne kadar çok çalışmadıklarının* alayını etmeye karşı koymaya çalışın. Beni yanlış anlamayın. Çok çalışmalarına izin verin. Sadece farklı yaşı, becerileri ve fırsatları olan kişiler arasında çaba karşılaştırmasından kaçının.

Ayrıca çok çalışmak aslında göze nasıl gözüktür? Profesyonel bir atlet çabadasa sonuca öncelik verir. Bir oyuncunun maç sonrası bir röportajda, “Hiç de hayal kırıklığına uğramadım. Çok denedik ve önemli olan da bu. Kazanmak her şey değildir,” dediğini asla duymazsınız. Öbür yandan, bir araştırmacı sonuçtansa keşfe değer verecektir. Bir bilim insanıyla deney sonrası bir röportajı asla duymazsınız çünkü bizim ülkemiz bunu umursamaz. Fakat duysaydınız şöyle diyebilirlerdi: “Aradığımız sonuç bu değildi ama bazı önemli teorileri dışarıda bırakabildik, o yüzden bugün büyük bir kazanımdı!” Ben nasıl çocuğum köpeği gezdirmek zorunda olmaktan veya tabakları bulaşık makinesine koymaktan şikâyet ettiğinde refleks olarak gözlerimi deviriyorsam bir asker de benim çok çalışma fikrimle alay edecektir. Çok çalışmak öznelidir.

Fiziksel çabadan nefret eden ama zihinsel uğraşı seven biriyim. Bu kitabı yazma sürecinde yalnızca arada sırada temel şeyler (yiyecek ve Facebook) için ara vererek genelde bütün gün aynı sandalyede otururum. Fakat beni bir koşu bandına koyun, ilk rahatsızlık anımda biterim. Münazarada eyalet şampiyonu olan ve asla çok çalışmaktan kaçınmayan kızım bir defasında havalimanına erken gitmek hakkında ifadesiz bir şekilde şöyle dedi: “Bir havalimanında koşmaktansa uçağı kaçırmam.” Katılıyorum. Ben *o tip* bir çabadan yılıyorum. Oğlum ders çalışırken çok fazla beyin molasına ihtiyaç duyar ama spor salonunda acımasızdır. Bir uçağı yakalamak için koşardı ve kendisinininkinin üstünde kardeşinin çantasını da taşırdı. Hepimiz çok çalışıyoruz ama bizi aynı kriterleri kullanarak değerlendirirseniz hepimiz başarısız oluruz.

Ebeveynler çocuklarının sağlam bir iş etiğine sahip olmasını ister ama özellikle çok çalışmak bu kadar öznel ve kişiselken çocuğunuza çok çalışmakla alakalı bir motivasyon konuşması yaptığınızda hassas noktadan vurup vurmadığınızı nereden bileceksiniz?

Başlamadan önce, kendinize aşağıdaki, çok çalışmayı neyin belirlediğinin eşsiz takdiri üzerine bir açıklık kazanmanıza yardım etme niyetiyle olan sorular sorun. Bunu kendi kafanızda yapabilirsiniz ama bence bu sorular bir partnerle veya bir arkadaşla da zengin konuşmalar meydana çıkarabilir.

- Ruhsal veya fiziksel çalışmayı birbiriyle ne dereceye kadar önceliklendiriyorsunuz?
- Çok çalışmayı bırakmanın zamanının geldiğini nasıl bilirsiniz? Çok çalışmak ne zaman bir hamster tekerleği haline gelir, sizi meşgul tutar ama hiçbir yere götürmez?
- Barbara Bush anı yazısında şöyle yazmıştı: “Hayatınızın sonunda bir sınav daha geçmemiş olmaktan, bir hüküm daha kazanmamış olmaktan veya bir işi daha bitirmemiş olmaktan pişman olmayacaksınız. Bir eşle, bir arkadaşla, bir çocukla veya bir ebeveynle geçirmediğiniz zamandan pişmanlık duyacaksınız.” Çok çalışmayı hayatın daha geniş anlamı hakkındaki kendi düşüncelerinizle nasıl denglersiniz?
- Bir sonuç çabanızla eşleşmediğinde nasıl tepki verirsiniz? Örneğin çok çalıştıysanız ama işi, terfii veya istediğiniz hakkı alamadıysanız o çok çalışmanın değerini nasıl işlersiniz?

Cevaplarınızı düşünmek, ergenlik öncesi çocuğunuzla bu konuşmaya nasıl yaklaşacağınızı çerçevlendirmenize yardım edecektir ve bu aktiviteyi başka birisiyle yapmak, çok çalışmanın farklı türlerine dair daha geniş bir perspektif verebilir çünkü her birimiz kendi çok çalışma tarzımızın en zor olduğunu düşünmeye meyilliyizdir.

Çok çalışma hakkındaki felsefenizi sağlamlaştırdıktan sonra, davranışlarınızla örnek olup olmadığınızı kontrol edin. Çocuklar bir yetişkinde “söylediğimi yap, yaptığımı yapma” tavrı olduğunda bunu kolaylıkla fark eder ve bir dersten ziyade, gösterdiğinizde daha iyi öğrenirler. Çok çalışmak bazen gizli olduğu için, ne yaşadığınızı onlara anlatın. “Şu çok zor olduğu için bırakmak istedim ama üstesinden gelmek için x, y ve z’yi yaptım.” Ergenlik öncesi çocuğunuz, okul işleri ağırlaştıkça, takımlara girmek zorlaştıkça, yarış ciddileştikçe ve siz evde aileye daha çok katılmasını bekledikçe iç sesini böyle çalıştırmaya başlayacak. Çok çalışmak için zorlamaları gereken alışkanlıkları geliştirmenin vakti şimdidir; böylelikle çocuğunuz üniversite, iş veya liseden sonra ne geliyorsa onun için özgeçmişini hazırladığı zaman, dayanabileceği bir iş etiği felsefesi olur.

Sizi Ne Motive Eder?

Çok çalışmanın parametreleri nelerdir? Nasıl algılanır? Ormanda bir ağaç düşerse ve bunu duyacak kimse yoksa yine de bir ses çıkarır mı? Bilmiyorum. Bir çocuk çok çalışırsa ve onu övecek kimse yoksa yine de sayılır mı? Emin değilim. Bunun üzerine düşünüyorum çünkü yakın bir zamanda DEHB (Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu) olan bir çocuğun ebeveyni çocuğunun başkalarından övgü edinecek türden çok çalışmaya geçmeden önce dikkat toplamak ve dinlemek gibi şeyleri yapmak için her gün gösterdiği sıra dışı çabadan bahsetti. Bu inanılmaz zor olmalı ve ebeveyn, o çabayı *gördüğünden* emin olur ve bunu bir yorumla veya bir tebrikle mühürler.

Bazı çocukların normal olarak düşündüğümüz şeyi yapmaları için diğerlerinden daha çok çalışması gerekir ve bunu fark etmemiz lazım. İlk olarak 8. Bölüm’de bahsettiğim Orta-

okul İnşa Projesi'ndeki, yaşları on ile on dört arasındaki tüm çocuklar da çok çalışır. Yetişkin olmak için ihtiyaç duydukları o üç şeyi inşa etmeye başlarlar: bir yetişkin vücudu, bir yetişkin beyni ve bir yetişkin kimliği. Ebeveynlerin heyecanlandığı türden çok çalışma değil ama yine de ciddi bir sıkı çalışma. Gerektirdiği çabaya karşı *fazladan* anlayışlıyım ve bu yaştaki çocuklara daha çok merhamet, sabır ve göremediğimiz ama yaptıkları çok çalışma türüne karşı farkındalık vermek konusunda biraz fazla vaazcıyım.

Çocuklar, notlar ve övgü için çok çalışmaya koşulludur; o yüzden ergenlik öncesi çocuğunuz hayran olmayan bir kitle ve ödüllendirici bir sonuç olmadan çok çalışmanın değmeyeceğine inanabilir. Bu nedenle çocuğunuzla çalışmanın arkasındaki motivasyon hakkında konuşmalısınız. Motivasyon için genelde dört sınıflandırma vardır: içsel, dışsal, pozitif ve negatif. Mesela, akademik çaba ile alakalı olarak dört tip motivasyonun nasıl kaynaştığına bakalım.

1. İçsel pozitif: Bu çocuk yeni bir şey öğrenmek ve gurur hisini hissetmek için çok çalışır.
2. İçsel negatif: Bu çocuk cevapları bilmemekten ve yaşlıları karşısında utanmaktan kaçınmak için özenle çalışır.
3. Dışsal pozitif: Bu çocuk iyi bir not veya öğretmenden hoş bir yorum sonucuyla motive olur.
4. Dışsal negatif: Bu çocuk kötü performans için ebeveynleri tarafından cezalandırılmaktan ve belki de ayrıcalıklarının kaybetmekten korkar.

Siz ve çocuğunuz, bu henüz onlara tamamen bariz gelmese bile, motivasyonlarının kökenini keşfetmekten faydalana- caksınız. Çok çalışmanın farklı sebepleri hakkında konuşarak ergenlik öncesi çocuğunuz en azından zihnen içsel, pozitif motivasyona dair bir takdir geliştirebilir. Bunun tüm motivasyonel enerjilerini bu kategoriye geçirecekleri anlamına

geldiğini varsaymayın ama nihayetinde içsel, pozitif faktörleri fark etmekte bilişsel olarak farkındalık kazandıkça, yeni zorluklarla karşılaştıkça bilinçaltından buna odaklanmaları daha muhtemel olduğundan ötürü, kendi kendini gerçekleştiren kehanet haline gelebilir. Siz de zor bir göreve giriştikleri için içsel, pozitif ilhamlarından gurur duyarak bunu destekleyebileceksiniz.

Ortaokullunuzun bir noktada bu zamansız sözle zor bir göreve karşı tartışacağı kesindir: “Neden bunu nasıl yapacağımı öğrenmek zorundayım? Bunu asla kullanmayacağım.” “Anlamsız” bir şey öğrenmek için çok çalışmak hakkındaki bir konuşmanın kulağa nasıl geleceğine bakalım.

Barişçıl Bir Şekilde Başlayın

Çocuk: *Cebir ne büyük bir zaman kaybı. Bir yetişkin olarak gerçekten cebir kullanan kimi tanıyorsun?*

Ebeveyn: *Kolay. Cebir öğretmenleri.*

Çocuk: *Ha ha. Ama benim dediğimi ispatlıyorsun. Faydasız bir şey, o yüzden neden bunu öğrenmekle vaktimi harcamak zorundayım?*

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Ebeveyn: *Ah, eski Cebir Savunması. Ben öğrenirken aynı şeyi söyledim.*

Çocuk: *Tamam, bana katılıyorsun. O zaman bu dersten kalırsam önemi olmamalı.*

Ebeveyn: *Zor olduğu ve senin yaşındayken öğrenmenin faydasını anlamadığım konusunda sana kesinlikle katılıyorum. Ama bunun hakkında düşündüklerini değiştirmem için bir şans ver.*

Çocuk: *Deneyebilirsin! Ama cebrin bir yetişkin olarak bana nasıl yardım edebileceğini gösterene kadar fikrimi değiştirmiyorum.*

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

Ebeveyn: İyi bir meydan okumayı severim! Tamam, o zaman argümanımı sunmadan önce birkaç bilgi toplamama izin ver. Öncelikle sence cebir öğrenmenin anlamı ne?

Çocuk: Gerçekten bilmiyorum. Demeye çalıştığım şey de bu. Hiçbir anlamı yok.

Ebeveyn: Cebir öğrenmek zorunda olduğun en zor şey mi?

Çocuk: Evet.

Ebeveyn: Yürümeyi öğrendiğin vakitleri hatırlıyor musun?

Çocuk: Hayır ama daha kolay olduğunu garanti ederim çünkü herkes yapabiliyor.

Ebeveyn: Tamam. Son soru: Cebir öğrenmenin en zor yanı ne?

Çocuk: Hiçbir anlamı yok. Çalışıyorum ve dikkat ediyorum ama hâlâ anlamıyorum. Öğretmen de açıklamıyor. Ona ne zaman bir soru sorsam "Size bunun nasıl yapılacağını zaten anlattım," diyor.

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: Bu faydalı oldu. O zaman bu zor bir şey çünkü öğretmen senin olduğundan daha hızlı öğrenmeni bekliyor ve "anlamadığın" zaman denemeye devam etmek zor. Bunu doğru mu anlıyorum?

Çocuk: Evet. Ama neden bunu öğrenmem gerektiğini hâlâ kanıtlamadın.

Ebeveyn: Doğru.

Geribildirim

Ebeveyn: Bazı noktalarda kesinlikle haklısın. Çoğu insan aslında cebri okulda yetişkin hayatlarında kullanmadan (veya matematikçi arkadaşlarımla söylediği gibi, kullandıklarını fark etmeden) öğrenir. Sadece cebir öğretmenlerinin kullandığını söylediğimde şaka yapıyordum. Birçok yetişkin

kullanıyor: marangozlar, kaynak ustaları, beslenme uzmanları, mimarlar, elektrik teknisyenleri ve bilim insanları. Fakat bunlardan herhangi birini olmak istemediğini varsayalım. Bunu öğrenmek yine de kullanışlıdır.

Çoğu çocuk, cebir öğrenmek için çok çalışmanın faydasının cebir öğrenmek olduğunu düşünür ama olayın hepsi bu değildir. Problemin tüm parçaları ilk önce bariz olmadığı zaman problemleri nasıl çözeceğini öğrenmek iyidir. (Bir gün bir ajan olursan kullanışlı olacaktır.) Yeni şeyleri keşfetmek iyidir çünkü neyi seveceğini asla bilemezsin. (Ajanlık işini bu gizemleri çözmeye bağlandığın zaman sevebilirsin.) Fakat cidden ve en önemlisi, beynini çalıştırmak iyidir.

Beynin şu an bazı yoğun gelişmeler geçiriyor ve üniversite boyunca geçirecek. Bir kas gibi. Öğrenmek, bunu birçok yolla güçlendirir ve farklı yeni şeyler öğrenmeye seni hazırlar. Yürümeyi öğrenmek hakkında sana o yüzden sordum. Sen küçükken bacak kasların jöle gibiydi. Yürümek senin için deli gibi iş yüküydü! Fakat sen o kasları güçlendirdin ve şu an yalnızca yürümüyor, aynı zamanda sörf yapıp, bisiklet sürüp, kayak da yapıyorsun. Demek istediğim şey şu ki sırf zor olduğu için ve anlamsız gözüktüğü için yeni bir şey öğrenmekten vazgeçme. Olay, beynini çalıştırarak kendine büyük bir iyilik yapman. Öğretmenin de sana herhangi bir yardımı dokunmuyorsa ben yardım edebilirim. Cebirde değil çünkü hiçbirini hatırlamıyorum ama otuz yıl önce öğrenmek için çok çalışmam beni daha iyi bir problem çözücü haline getirdi. Bu da ihtiyacın olan yardımı ve desteği sana vermenin tüm o yollarını nasıl bulacağımı bilmemin yoludur. Bu özel bir öğretmen olabilir veya internetten videolar izlemek olabilir; yardım etmek için fikirler bulabiliriz.

Tamam, diyeceğimi dedim. İkna olmak zorunda değilsin, sadece bunları bir düşün. Tamam mı?

Eğer şanslıysanız çocuğunuz bunu bir düşünecektir ve o sırada zorluğu veya alakası ne olursa olsun, yeni şeyler öğrenmenin gerektirdiği çok çalışmayı değerli görecektir. Ancak bu konuşmaya bir tane son bir girdi beklemelisiniz ve bu da şu şekildedir:

Çocuk: *Tamam, yani ben biraz düşündüm. Eğer cebir öğrenmenin amacının beynimin diğer şeyleri öğrenebilmesini sağlamak olduğunu söylüyorsan ne not aldığımın bir önemi olmamalı. Değil mi?*

Ebeveyn: *Bunu düşünmene sevindim. “Notların ciddi önemi var mı?” ve “İyi not almanın önemi ne?” gibi daha büyük soruları düşünüyorsun. Notlar önemlidir çünkü bunlar materyali öğrenip öğrenmediğini ölçmenin bir yoludur. Matematiği anlamış olduğunu düşünebilirsin veya ikna edici bir tarih makalesi yazmış olduğunu düşünebilirsin ama not, algılarının doğru olup olmadığını sana söyler. Bu da yeni bir şey öğrendiğin zaman önemlidir. Her şeyde iyi olmanı beklemiyorum ve senden kesinlikle mükemmeliyet beklemiyorum. Sadece zorlu şeylerde bile denemek istemeni umuyorum, böylece güçlenmeye devam edebilirsin. Notlar bir şey üzerine daha çok çalışmanın vaktini sana söyleyebilir veya bazen, farklı bir şekilde çalışmanın.*

Çok Çalışmanın Karanlık Tarafı

Bu noktada bence hepimiz cebirde olduğu gibi çok çalışmanın değerli olduğu konusunda hemfikiriz. Ancak lisede bazı ergenler çok çalışmaktan ötürü ya bir spora ya da hobiye fazla yoğunlaşarak veya dengeli bir hayatın aksine okula aşırı odaklanarak psikolojik yıpranma yaşar.

Psikolojik yıpranma, bir kişinin hem fiziksel hem de zihinsel olarak kapanmasına sebep olan, uzun süreli bir stres-

ten gelir; hafife alınmamalıdır. Ciddi veya uzun süreli bir hastalığa karşı kişinin bağışıklık sistemini zayıflatabilir, kişiyi uyuşturucu veya alkolde huzur bulmaya ikna edebilir ve duygusal izolasyon ve kinizm ortaya çıkarabilir.

2019 yılının baharında Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) “psikolojik yıpranma”yı Uluslararası Hastalık Sınıflandırması Kitapçığı’na ekledi. DSÖ, psikolojik yıpranmayı iş stresine bağlar ama yüksek stresli ergenlerin ebeveynleri, psikolojik yıpranmanın yalnızca çalışan yetişkinler için olmadığını bilir.

Gençliğin dayanıklılığını yüceltmek caziptir. Ergenlik yıllarımızdan kendi gücümüzü ve dayanıklılığımızı şaşkınlıkla hatırlasak da (Bütün gece ayakta kalabiliyordum! Çok daha ağır kilolar kaldırabiliyordum! Durdurulamazdım!) ergenleri insanüstü bir şekilde dirençli olarak düşünmek bir hatadır. Evet, ergenlerin kaplan kanı zaman zaman hayret vericidir ama çocukların hafta sonlarındaki fazladan biraz uykuyla veya hareketlendirici bir motivasyon konuşmasıyla daima geri döneceğini garanti edemeyiz. Normalde okulda, sporda veya satranç turnuvalarında başarılı olan çocuğunuz bir mola ihtiyacı olduğunu söylüyorsa ona inanın. Söylenemezse de siz arada sırada sorun. Kimsenin sağlığı, becerilerinden sonraki öncelik olmamalıdır.

Bazı çocuklar psikolojik yıpranmaya uğramadan geçer ve bu daha da tehlikeli olabilir. Gerçek bir başarı hissi sağlamayan, anksiyete ile beslenen çok çalışmayı köpürterek mola vermezler. Böyle bir mükemmeliyetçilik peşinde koşmak, ergenlik öncesi çocukları ve ergenleri uzun süreli sıkıntılara sürükler.

Bazen bir ebeveyn bana başarılarıyla asla mutlu olmayan çocukları için endişelendiklerini söyler. Bu endişe, çocuğunu kendi hakkında daha iyi hissettirebilecek her şeyin peşinden gideren sonsuz “tedaviler” denemesine sebep olabilir. “Belki

de bale denemelisin. Harika olurdun! Belki tiyatro oyununu tekrar denemelisin, bu sefer başrolü kapabilirsin! Belki *bu bir sonraki şey* seni nihayetinde iyi hissettirir.”

Özgüven üzerine olan son araştırma, bu yaklaşımın yalnızca verimsiz olmadığını, bir de çocuğunuzun beyninin çalışma şekline aykırı olduğunu gösterir. Mükemmeliyetçiliğin sürekli bir sıkıntı olduğu yeme bozukluğu olan ergenlerle çalışan doktorlar uzun süredir hastaların kusursuzluk idealinin peşinden koşmayı durdurma yollarını aramıştır. Sevdiği insanlar bir ergenin fazla kilo verdiğini veya beden algı bozukluğu olduğunu görebildiği zaman bile, ergen yine de “mükemmel yeme”nin peşinde gider. Araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin peşinden giden ve gitmeyen insanlar arasında beyin işlevinde büyük bir fark keşfetti ve bu kişinin güdüsüyle alakalı değil, tamamen beyin farklılıklarıyla alakalı.

Bazı insanlar çok çalışmalarının sonucunu kutlamaktan zevk alır. Okulda takıma girer veya işte terfi alır ve küçük ama mutlu bir yolla durumu kutlar. Bu kendilerine neşe verici bir şey almak olsun veya sosyal medyada mutlu bir duyuru paylaşmak olsun, mutluluklarını bir ödülle işaretlemek isterler. Aynısını başaran diğer insanlar o gurur ve başarı hissinin asla hissetmez. Birbiri ardına gelen her başarıda bunu “büyük bir şey değil” gibi önemsiz görürler. Böyle çocukların ebeveynleri bu davranışın düşük özgüvende köklendiğinden endişelenir ama böyle değildir. Daha doğrusu, çok çalışmalarını ve başarılarını örtbas eden insanların beyinlerinde aktif olmayan ödül merkezleri vardır.

Son zamanlarda özellikle kızlar arasında mükemmeliyetçiliğin tehlikesine daha çok vurgu yapıldı. Başarı tatmin edici olmadığı zaman iç karartıcı olur. Bu akımı çocuğunuzda fark ederseniz –daha başarılı hissetmenin tatmini olmadan daha fazlasını olmak gibi sürekli bir güdü– araştırmaların ödül merkezlerini yeniden çalıştırmakta etkili olduğunu gösterdi-

ği Bilişsel Davranışçı Terapiye (BDT) bakabilirsiniz. Başarılarını doğal olarak kutlamaya meyilli olmasalar bile bir kişinin ödül merkezini yeniden çalıştırması mümkündür. Örneğin, eğer çocuğunuz okulda onur listesine girdiyse başarıyı yok saymasına izin vermeden önce bir anlığına durun ve istemese bile başarıyı onunla kutlayın. “Biliyorum, bu sana önemli bir şey değilmiş gibi geliyor ama önemli ve bunu fark etmek ve seninle kutlamak istiyoruz. Bu akşam nasıl kutlayacağımızı neden seçmiyorsun?” diyebilirsiniz.

Faydalı olabilecek alternatif bir ifade, “Bu durumda kendini, başkalarının seni deneyimlediği gibi deneyimlediğini sanmıyorum. Etkilendik ve bunu [bir alkışla, dondurmayla, sırtını sıvazlamayla] ile kutlamak istiyoruz.” Bir başarıdan sonra sistematik olarak durarak, bunu işaret ederek ve küçük bir kutlama yaparak çocuğunuzun beynini çok çalışmasının ödülünün tadını çıkarmak için yeniden ayarlamaya başlayabilirsiniz.

Bir başarıdan sonra sistematik olarak durarak, bunu işaret ederek ve küçük bir kutlama yaparak çocuğunuzun beynini çok çalışmasının ödülünün tadını çıkarmak için yeniden ayarlamaya başlayabilirsiniz.

Yenilginin Acısı

Hepimiz başarının, kolaylıkla geldiği birini tanırız. Bilirsiniz, neredeyse bağırsaklarınızı kusturan egzersiz dersinden sonra gülen ve etrafta herkese çak yaparak koşan kişi. Veya “sanırım, işte sadece vakit öldürüyorum,” demesine rağmen terfi alıp duran iş arkadaşı. Veya –sizin sağduyulu uyarınıza rağmen– şimdi dünya çapına erişme eşiğinde olan, küçük tutku projesine başlamak için üniversiteyi bırakan sınıf arkadaşı. Ve biliyor musunuz? Başkalarının gözünde o kişi siz-

siniz. Her birimiz eksik yanlarımızı telafi etmenin yollarını aramakla meşgulken dünyanın geri kalanı erdemlerimize ve yaver giden şansımıza hayrandır.

Başarınızı başkalarınıninkiyle kıyaslamak ve aynı sonuçları aynı veya daha fazla çabayla beklemek caziptir ama gerçekçi değildir. Size göre bu moral bozucu olabilir. Ergenlik öncesi çocuğunuz için üstüne yıkılan, koca bir adaletsizlik olacaktır. Bu deneyimin normallliği üzerine onunla konuşun. Başarının ve mutluluğun sınırlı kaynaklar olmadığını belirtin.

Daha önce bahsettiğim dört tip motivasyon size neden diğer insanların hayatta orantısız ödüller alıyor gibi gözük-tüğünü de açıklamaya yardım edebilir. Belki de yıldız atlet altın günlerini tekrar yaşamaya çalışan bir ebeveynin ağır eliyle motive oluyordur veya daima en iyi notları alıyor gibi görünen sınıf arkadaşı çoğu günler ona karın ağrısı veren, felç edici bir başarısızlık korkusuyla motive oluyordur. Sonuçların yüzeysel bir değerlendirmesini yapmak kolaydır ama çaba ve motivasyon o kadar şeffaf değildir.

Son olarak hayattaki çoğu şey gibi zamanlama önemlidir. Çocuklarım ilk ve ortaokuldayken yaz yüzme takımına katıldılar. Bazı yıllar mükemmellerdi. Bazı yıllar kötülerdi. Bu tutarsızlıkla başa çıkabilmelerine yardım etmek için her yaza bunun ya kazanma sezonu ya da büyüme sezonu olduğunu söyleyerek başlardım. Eğer bir yaş grubunun altındalarsa büyüme sezonuydu. Eğer üsttelerse kazanma sezonuydu. Beklentilerini böyle çerçevelendirmek yaramıştı, böylece her yaz onlara sabit gelen çabalarının daima aynı sonuçları vermesini beklemediler. Bu kalıbı anlamak, gösterecek bir kurdeleleri olmasa bile büyüme yazlarında çok çalışmaya devam etmek için onlara bir sebep veriyor gibiydi. Birçok ebeveyn bunu “Bugün ektiğin bitki bugün yediğin meyve değildir,” diyerek açıklar.

Konuşma Yıkıcılar

Bölümün bu kısmında normalde eldeki konuyla alakalı olarak ters tepebilecek birkaç veya daha fazla ifade ve yaklaşım öneririm. Çok çalışmayla alakalı sadece bir tane var.

“Eğer yeterince çalışırsan her şeyi yapabilirsin.” Çok çalışmayı her şeyin tedavisiymiş gibi abartmamaya dikkat edin. Çok çalışmanın istediğimiz gibi harika bir eşitleyici olmadığını söylemek önemlidir. Irk, cinsiyet, coğrafya, sağlık ve zenginlik bir kişinin fırsatlara ve başarıya erişimini etkileyen etkenlerden yalnızca bazılarıdır. “Bazı insanlar hazır konup kendi başarısıymış gibi gösterir,” ifadesi, çocuklarınızla doğuştan aldığınız durumların şansının ve kısmetinin hayat boyu sizi etkilediği konusunda konuşmak için bağdaşılabilir bir yoldur.

Çoğu insan gibi benim de evsiz ergenin üniversite bursu almasının, bir atletin takıma giremedikten sonra yerini kazanmak için çalışmasının veya bir kişinin dünyayı daha iyi bir yer haline getirecek bir fikre son parasını vermesinin ve bunun onu zengin yapmasının iyi hissettiren, popüler hikâyelerine gözlerim doluyor. Birisinin çok çalışmayla tüm ihtimallerin üzerinden gelmesi çetin bir anlatı yaratıyor ama bu masallar bize heyecan verici geliyor *çünkü* sıra dışılar.

Günlük hayatta neden çok çalışmanın hayatın problemlerine bütün bir cevap olmadığını konuşmak için birçok fırsat çıkacak. Örnek olarak para isteyen, evsiz bir insanı alın. Çocuğunuz sessizce o kişinin para için çok çalışmak istemediğini, dilenmenin daha kolay olduğunu varsayabilir. Ergenlik öncesi çocukların çok çalışmanın kişisel bakımın önemli bir parçası olduğunu ama başarıyı garanti etmediğini sizden duyması gerekir. Ruhsal hastalık, aile yapısı, sağlık, eğitim, öğrenim farklılıkları ve destek sistemlerinin hepsi bir insa-

nın çok çalışmayı bir araç olarak kullanma becerisinde bir rol oynar. Ergenlik öncesi çocuğunuzla konuşurken bunu aklınızda tutun ve çok çalışmanın her şey için kendi başına bir tedavi olmadığını ona hatırlatın.

Çok Çalışma İçin Takdir Geliştirmenin Basit Yolları

- **Yan yana çok çalışın.** Eğer ergenlik öncesi çocuğunuz ödevden bunaldıysa yanına oturun ve kendiniz bir proje üzerine çalışın. Yanında birinin olması çok çalışmayı daha katlanılabilir kılar.
- **Küçük kazanımları kutlayın.** Çok çalışmayı daha küçük, daha yönetilebilir parçalara bölün ve önemli yerlere eriştikçe bundan zevk alın. Çevrimiçi ebeveynlik grubumdaki bir anne, oğluna patenle kaymayı öğrettiğini, oğlunun beklediği kadar hızla ayağa kalkamamasına sinirlendiğini yazdı. O da düştüğü zamanları değil, ayağa kalktığı zamanları saymasını söyledi. Bunu yeniden çerçevelendirmek onu küçük kazanımları kutlayabileceği ve denemeye devam edebileceği daha iyi bir pozisyona yerleştirdi.
- **Çabayı fark edin.** Çocuğunuz çok çalıştığında özellikle ne fark ettiğiniz hakkında konuşun ve tavrını övün. Sizin kadar çok sıkı denemeyebilirler ama teşvikle birlikte rota da kalmaları daha muhtemeldir.
- **Bir mola vermek için sebepler bulun.** Ferris Bueller'in ölümsüz sözleriyle: "Hayat çok hızlı ilerler. Eğer durup etrafınıza bakılmazsanız kaybedersiniz." Çok çalışmanın amacı iyi bir hayatın tadını çıkarmaksa gerçekten bunu yapmalarını çocuklarınıza öğrettiğinizden emin olun. Zevki geciktirmeyin. Yapılacaklar listesini yırtın ve sevdiğiniz insanlarla zaman zaman hiç çalışmamanın zevkini çıkarın.
- **Akşam yemeği zamanında Yukarı-Aşağı oynayın.** Veya gününüzün sonuna doğru birlikte olduğunuz herhangi

bir zaman. Bu oyun Yukarı-Aşağı, Mutlu-Mutsuz ve Güller ve Dikenler dahil olmak üzere birçok isimle bilinir. Amacı, o gün başınıza gelmiş iyi bir şeyi ve başınıza gelmiş kötü bir şeyi söylemektir. Böyle paylaşmak herkesin inişlerinin ve çıkışlarının olduğunu göstermenin iyi bir yoludur.

- **Bebek kitabına başvurun.** Çocuğunuz kendine ve başarılarına dair değersiz hissediyorsa özel olması için herhangi bir şey yapmasına gerek olmadığını hatırlatın. Ergenlik öncesi çocuğunuzun zaman zaman değerlerinin başarılarına bağlı olmadığını hatırlatılması hoşuna gider.

Aceleniz mi Var? İşte Hızlandırılmış Kursunuz

- Yetişkinler çok çalışmayı romantize eder. Çabalarınızı hatırlamak ve bunlarla gurur duymak eğlencelidir ama karşılaştırmak (ve şikâyet etmek) ergenlik öncesi çocukları daha çok çalışmak için motive etmez. Öbür yandan, çocuklar çok çalışmalarından başkaları da gurur duyduğu zaman gururlanırlar.
- Çok çalışmak öznel ve kişiseldir. Bunu aklınızda tutun. Örneğin bir çocuğa kolay gelen şey, kardeşine büyük bir çaba olabilir. Bu farklılıkları fark edin.
- Çok çalışma hususunda bu bölümde düşündüğünüz soruları ona sorarak ergenlik öncesi çocuğunuzun iş etiği felsefesi kurması için şöyle yardım edebilirsiniz:
 1. Mental veya fiziksel çok çalışmadan hangisini önde tutuyorsun?
 2. Çabalarının etkili olduğunu veya sonuç olmadan sadece seni meşgul tuttuğunu nasıl biliyorsun?
 3. İlişkilerin tadını çıkararak çok çalışmayı nasıl dengeliyorsun?

4. Çok çalışırsan ve umduğun sonuçları almazsan yine de deneyimin bir değeri var mıdır?

- Ergenlik öncesi çocuğunuza dört tip motivasyonu (içsel pozitif, içsel negatif, dışsal pozitif ve dışsal negatif) açıklayın, böylece şu an onu neyin motive ettiğine ve gelecekte nasıl ilham almak istediğine dair daha iyi bir kavrayışa varabilir.
- Psikolojik yıpranmaya dikkat edin. Çocuğunuz sevilen bir spordan veya aktiviteden bir molaya ihtiyaç duyduğunu söylüyorsa inanın. Birçok yetişkin bir zamanlar sevdikleri ve yetenekli oldukları spor veya hobileri bırakmıştır çünkü genç yaşta bunlara fazla maruz kalmışlardır.
- Eğer çocuğunuz başarılarıyla asla tatmin olmuyorsa beynindeki az başarı gösteren bir ödül merkezi olabilir. Bunu terapiyle tekrar çalıştırmak mümkün olabilir.
- Çocuğunuzla çok çalışma istenen sonuca gitmediğinde nasıl başa çıkılacağı hakkında konuşun.

13. BÖLÜM

Para Hakkında Konuşmak

Bu bölümde, ergenlerin neden belli markaları istediğini anlamayı, çocuğunuza doğru alışverişin yollarını göstermeyi, duyguları maddiyattan ayırmaya yardım edecek finansal konuşmalar yapmayı ve çocuğunuzun insanların ekonomik durumlarına saygı göstermesini sağlamayı öğreneceksiniz.

Çocuklara küçükken para dersleri öğretirsek bunlar, birikimle alakalı olmaya meyilli olur. Bu, ebeveynlerin kumbaralarla somutlaştırabileceği kolay bir başlangıç dersidir. Para biriktirmek konusunda konuşmak iyidir ama çoğu ergen bunun önemini zaten anlamıştır. National Consumers League'in 2002 anketine göre, "Para biriktirmek Amerikan ergenleri için önemlidir; yüzde 36'sı satın almak istediği belli eşyalar için biriktirdiğini kabul etse de onda dokuzu para biriktirir. Neredeyse çeyreği (yüzde 22) üniversite için biriktirir ve yüzde 27'si herhangi bir sebep olmadan biriktirir. Onda dördü paralarının yarısını veya daha çoğunu biriktirdiğini söyler ve dörtte üçünün birikim hesabı vardır."

Finansal sorumluluk öğretmek, sadece biriktirmeyi ve

harcamayı açıklamak zorunda olsaydınız kolay olurdu. Fakat çoğu insan basit bir matematik olan “çoğu içeri, azı dışarı”yı anlamadıkları için kendilerini borçta bulmaz. Matematik kolay kısmıdır. Formül, yakılan kaloriden daha az kalori tüketimi kadar basit olsaydı kilo vermenin ne kadar kolay olacağını düşünün. İnsanlar sıkıntı yaşar çünkü bu tamamlanmamış bir denklemdir. Can istemelerini, dürtüleri ve duyguları ekleyin ve bizi raydan çıkaran matematik değildir. Benzer bir şekilde, ergenlik öncesi çocuğunuza güçlü bir finansal hayat geliştirmeye yardım ettiğinizde, denklemin duygusal tarafını anlamasına odaklanın. X, bir sayı olduğunda denklemi çözmek zor değildir ama etkenler suç, öz değer veya hayatta kalma olduğunda formül çok karmaşık bir hale gelir.

Konu hayatta kalmaya gelmişken son zamanlarda Federal Reserve’in yürüttüğü beş yıllık bir çalışma, ailelerin yüzde 39’unun dört yüz dolarlık, beklenmedik bir harcamayla yüzleştğinde nakitle, birikimle veya bir sonraki banka ekstresiyle ödeyemeyeceğini bulmuştur. Birçoğunuz çocuklarınıza harçlıklarını nasıl yöneteceklerini veya o formayı ya da o küpeleri almanın mantıklı olup olmadığını öğretirken ebeveynlerin büyük bir kısmı inik bir lastikle karşı karşıya kalırlarsa veya diş ağrısı kendiliğinden gitmezse ne olacağından korkar. Ergenler, ABD’deki ailelerin üçte birinden fazlası için ay sonunu getirmenin diğer duygulara ağır bastığını bilmelidir.

Herhangi birinin para konularında hislerini tamamen çözmesini veya çok çalışan birçok ailenin bir dolar daha fazla vermesini beklemek gerçekçi değildir ama çocuğunuzu parayı daha işlevsel, daha az stresli bir şekilde düşünecek şekilde konumlandırmanın yolları vardır. Bu, paranın sizi nasıl hissettirdiği ve onları da nasıl hissettirdiği hakkında açık, dürüst konuşmalar yaparak başlar.

Marka Bağımlılığı

Kendinizi yedinci sınıfta hayal edin. Ne giydiğinizi hatırlıyor musunuz? Yakıştırmaya çalıştığınız saç kesimini? Dış görünüşünüzün yanlış olmaya yakın hissettirdiğini iddia ederim. Fazla zayıf veya fazla kilolu olduğunuza inanıyordunuz, bu yüzden kendinizi sıcak günlerde bile büyük beden kazaklarla sakladınız. Saçınız ne kadar ürün bularsanız bulayın kıvrıcık olmuyordu. Veya saçınız doğal olarak kıvrıktı ve sadece bir saat düz durabiliyordu. Akne vücudunuzda daha da çok yer kaplamak için savaşıyordu. Çok uzun hissediyordunuz, bu yüzden daha az dikkat çekmek için kamburlaştınız veya çok kısa hissettiniz, bu yüzden kalabalık yapan çocukların üzerinden bakmak için parmak ucunda durdunuz. Sesiniz çatladı veya kulağa hâlâ çocuk gibi geliyordu. Özgüveniniz yerle bir olmuştu.

İşbirlikçi olmayan vücudunuz, beyniniz ve duygularınızla orantısızlığınıza rağmen okuldaki çocuklara nasıl yine de sosyal bir özgüvene, otobüste yer ayrılmaya, holden aşağıya yürürken dostça seslenilmeye değer olduğunuzu anlatacaktınız?

Cevap şu ve hep böyle oldu: ambalaj.

Benim okulumda Guess kot pantolonları (kızlar için) ve Adidas eşofmanlar (erkekler için) uzun bacaklı ve ince, tombul, yağlı saçlı veya sersem olmanıza rağmen güvenilebileceğinizi söylerdi çünkü neyin ne olduğunu bilirdiniz. Kontrol edebildiğinizi ettiniz ve kontrol edebileceğiniz tek şey, büyük normalleştirici “forma”ydı. Belki sizin okulunuzda bu Tommy Hilfiger, Nike, Billabong veya L. L. Bean’di. Ergenlik esnasında belli marka isimleri pahalı küçük etiketlerinin arkasında ağır bir uyum sağlama yükü taşıyarak güvenilir bir yük beygiri oldu.

Bir ebeveyn olarak erken ergenlik esnasında ani ve karak-

terine aykırı bir materyalizm artışından endişelenebilirsiniz ama belli bir kıyafet markasına “ihtiyaç duymanın”, ergenlik öncesi çocukların bir yere ait olduğunu işaret etmeleriyle alakası vardır. Psikolojiye giriş dersinizden Hebb’in kuralını hatırlayabilirsiniz: “Birlikte ateşleyen nöronlar birlikte bağlanır.” Bu durumda, havalı eşyalarıyla insanları etkilemenin erken başarısıyla çocuğunuzun beyni para harcamakla kabul ihtiyacını birleştirebilir. Ebeveynlere sık sık eğer çocuğunuzun istediği bir markaya biraz para harcayabiliyorlarsa o parayı ayakkabılara, bir sırt çantasına veya bir kazağa vermelerini söylerim. Bu eşyalar çoğu gün giyilir, bu yüzden paranızın karşılığını fazlasıyla alırsınız.

Yarı Saydam Olun, Şeffaf Değil

Keeping Up with the Joneses: Middle School Edition da, çocuğunuz ailenizin başkalarıyla nasıl kıyaslandığına dair detaylı karşılaştırmalarına devam edecektir. “Bizim ailemiz neden Hawaii’ye gidemiyor? Biz hariç herkes güzel bir bahar tatiline gidiyor.” “Neden benim yaşıtım çocukların ve bir havuzun olduğu bir mahalleye taşınmıyoruz?”

Ergenlik öncesi çocuğunuza ailenin mali durumunu tüm kartlarınızı açmadan nasıl açıklarsınız? Yarı saydamlık burada faydalıdır. Para hususunda bir gizlilik örtüsü çocuklara kötülük değildir. Birçoğumuzun üniversiteye girer girmez yüksek faizli kredi kartı almamızın sebebi budur. Çocuğunuz diğer ailelerin güzel tatillerine veya oyun odalarına odaklanabilir ama kimin kredi kartı borcu olduğunu, kimin üniversite için para biriktirip biriktirmediğini, kimin büyük medical borçlarının olduğunu veya kimin bir başlangıç evini mirasla aldığını bilemez. Bu kavramları ona açıklamaya başlayın. Kendi maddi durumunuza gelince muhtemelen spesifik maaş veya borç rakamları paylaşmak istemeyeceksiniz ama

market masrafı, belli mesleklerin ortalama maaş skalası ve şehrinizdeki veya eyaletinizdeki farklı bölgelerdeki kira veya ipotek masrafları hakkında açık bir şekilde konuşabilirsiniz.

Çocukların bir havuzun, bir oyun odasının ne kadara mal olduğu hakkında hiçbir fikri yoksa değeri anlayamazlar; anlasalar bile daha büyük bir bütçe içerisindeki masrafın kapsamını açıklamak faydalıdır. Kendi kararlarınızı nasıl verdiğinizizi anlamalarına yardım etmek için satın aldıklarınızın değeri hakkında konuşmaya başlayabilirsiniz. Örneğin çocuğunuz yeni bir oyun için “Ama sadece yirmi dolar! Yirmi dolarının olduğunu biliyorum ve şu an indirimde!” diyerek yalvarıyorsa bütçenizin bağlamı içerisinde neyin iyi bir değer olduğunu algıladığınız hakkında konuşabilirsiniz. “Evet, şu an yirmi dolarım var ve indirimde. Bu normalde otuz dolar ama bu bana göre yirmi doları harcamak için iyi bir sebep değil. Eğer yeni bir oyuna ihtiyacımız olsaydı ve bir tane almak için otuz dolar harcamayı planlasaydım iyi bir sebep olurdu. O zaman bunun büyük bir değeri olurdu. Ama olmadığına göre, buna yirmi dolar veririm senin okul gezin için ihtiyacım olan parayı kullanmış olurum ve bu da bütçemiz için bir problem oluşturur. Para biriktirmek için olan listene bu oyunu eklemelisin.”

Para Hakkında Sağlıklı Hisler Pekiştirmek

Duygularınız ve mali durumunuz hakkında açık bir şekilde konuşmaya ek olarak para konularında kavrayışı artırmak için evde kullanabileceğiniz birkaç yaklaşım:

Şükran kaslarınızı güçlendirin. Daha çok şey ve deneyim istemek, yeterince şeye sahip olmadığınızı (ya da yeterli olmadığını) hissetmekten geliyor olabilir. Bu tutkuları etmek için evinizde şükran pratiği yapmaya özen gösterin.

Araştırmalar, minnettar ebeveynlerin minnettar çocukları olduğunu gösterir; bu yüzden kendi şükranınızı ifade etmek başlamak için harika bir yerdir. Sahip olduğunuz her şey için takdir oluşturmanın birçok akıllıca yöntemi vardır. Benim en sevdiğim yöntem, mutfakta birkaç kâğıt ve kalemin yanında bir aile şükran kavanozu bulundurmaktır. Ne zaman birisi minnettar hissetse nedenini yazar ve kavanoza koyar. Güzel bir gezi kadar büyük veya iyi bir test notu, leziz bir yemek veya eğlenceli bir muhabbet gibi küçük şeyler için minnettarlığınızı kaydedin. Tatlı bir yılbaşı geleneği, hep birlikte o senenin güzel anlarını okumak ve bunlar üzerine düşünmektir.

Ayrıca şükran duygusu, sosyal olarak güvenli ve destekli olma hissine bağlıdır. On ve on altı yaş arasındaki çocuklar ebeveynlerinden, öğretmenlerinden ve yaşıtlarından daha çok destek hissettiği zaman daha çok şükran hisseder. Hatırlayın, sürekli zorlandığınızı veya yerinizden edildiğinizi hissederseniz minnettar olmak zordur. Çocuğunuzu bugünlerde nasıl en iyi şekilde destekleyeceğinizi söylemesini istediğinizden emin olun.

Satın almak için bekleme dönemleri oluşturun. Para harcamak kötü bir şey değildir, ama dürtüsellik veya özgüvensizlikten dolayı para harcamak size kendinizi kötü hissettirebilir. Ergenlik öncesi çocuğunuzla oturun ve farklı para miktarlarını harcamadan önce bekleme vaktinin mantıklı uzunlukları hakkında konuşun. Bir kâğıda iki sütun çizin. Bir sütuna “Miktar” yazın ve diğerine “Bekleme Vakti” yazın. Eğer miktar beş dolarsa karşılığındaki bekleme vakti sadece beş dakika olabilir. Eğer yüz dolarsa belki bekleme süresi bir hafta olabilir. Fikrinizi sunabilirsiniz ama ergenlik öncesi çocuğunuzun neyin doğru hissettirdiğine karar vermesine izin verin. Ergenlik öncesi çocuğunuz bir şey

satın almak istediğinde, harcamadan önce bu rehbera başvurmasını sağlayın.

Pazarlamanın nasıl işlediğini açıklayın. Ergenlik öncesi çocukların bazı reklamcılarının onların kötü hissetmesini istediğini bilmesi gerekir. Nihayetinde, bir kişi tamamen özgüvenli hissediyorsa daha tarz kıyafetlere, isyan kokulu vücut spreyine veya çok hacim veren bir şampuana ihtiyaç duymaz. Bir reklamcı kendinizle alakalı belli bir kısım hakkında sizi o ürünü alacak kadar kötü hissettirebilirse daha çok para kazanır. Ayrıca bir şeye bir defa bastığınızda ortaya çıkan reklamlardaki dijital pazarlama mesajlarının ısrarını açıklayın. Beğendiğiniz o ayakkabılar *tekrar tekrar* görmeye başlarsanız ihtiyacı ortadan kaldıramadığınızı hissetmeye başlarsınız ama bu sadece bir şirketin algoritmalarının sizi avlamasıdır, kendi isteğiniz değil. Ortalama bir insan günde beş bin reklam görür ki bu da satış mesajlarının duygusal saldırısı hakkında konuşmak için size birçok fırsat tanır.

Bir ay boyunca harcamalarınızı takip edin. Piper Jaffray'nin yıllık bir şekilde sekiz bin ergenle yaptığı Talking Stock with Teens (Ergenlerle Borsa Konuşmak) anketine göre, yemek bir ergenin harcamalarının en büyük kategorisidir. Alışveriş merkezinde yemek yemek veya Starbucks'a gitmek, yirmilerinde bir bara gitmenin ergenlik öncesi halidir. Eğlencenin bir kısmı kiminle karşılaşacağınızı bilmeden ve belki de yeni biriyle tanışarak görülmektir. Ergenler için, ebeveynlerin gözetlemesi olmadan genç yetişkinler gibi sosyalleşmek için toplanabilecekleri başka birkaç yer daha vardır. O kadar eğlenceli ve kolaydır ki ergenler (birçok yetişkin gibi) beş dolarlık Frappuccino'nun veya sekiz dolarlık hızlı birkaç yemeğin birbiri ardına geldiğini fark etmeden tüm parasının nereye gittiği karşısında şaşırıp kalabilir. Ergenlik öncesi çocuğunuz yemeğe harcadığı parayı takip ederse ve böyle bir harcamayı

sürdüremeyeceğini fark ederse evde kalmalarına ve tüm eğlenceyi kaçırmalarına gerek olmaz. Bir ebeveyn olarak böyle bir sosyalleşmenin değerini ve çekiciliğini anlayın ama çocuğunuz parayı sular seller gibi harcarsa önceden evde bir sandviç hazırlamayı ve sonra arkadaşlarla koca bir yemek yerine bir içecek veya patates kızartması almayı önerin.

Heyecanı Dengelemek

Ergenlik öncesi bir çocuk kendi parasının olması özgürlüğünü hissettiğinde her fırsatta harcamaya hazır olabilir. Para, duygular ve finansal bağımsızlık hakkında bir BRIEF konuşma kulağa böyle gelebilir:

Barişçıl Bir Şekilde Başlayın

Ebeveyn: *Şimdi düşünüyordum da bebek bakıcılığı ve büyükan-nenden gelen doğum günü parasıyla birlikte bugünlerde bayağı bir paran var!*

Çocuk: *Evet! Zenginim!*

Ebeveyn: *Evet, şu an öylesin! Bu bayağı eğlenceli.*

Çocuk: *Ne alacağımı bilmek ister misin?*

Ebeveyn: *Çok isterim.*

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Çocuk: *Tamam, bir listem var. Yeni bir telefon kabı. Şükran Günü'nde çıkacak bir oyunu önceden sipariş edeceğim. Evan'a cumartesi günü ona bir öğle yemeği ısmarlayacağımı söyledim çünkü hiç parası yok. Bir de hazır oradayken yeni bir beyzbol şapkası alabilirim. Bilmiyorum. Neler olduğuna bakınca karar vereceğim!*

Ebeveyn: *Uzun bir liste. Çok heyecanlı görünüyorsun ve bu yıl ilk kez finansal özgürlüğün tadına vardığın için mutluyum.*

Çocuk: *Eğer bir şeye ihtiyacın olursa sana borç verebilirim.*

Ebeveyn: *Çok cömertsin, orası kesin.*

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

Ebeveyn: Kulağa bir anda çok para harcamayı planlıyormuşsun gibi geliyor. Bunu harcadıktan sonra nasıl hissedeceğin hakkında hiç düşündün mü?

Çocuk: Hm... Eşyalara sahip olduğum için mutlu?

Ebeveyn: Evet, belki. Bazı insanlar mutlu olur. Bazı insanlar yeni şeyler almanın hissini sever ama sonra paraları gittiği için suçlu hisseder. Çok harcamış oldukları için pişman olurlar ve seçme özgürlüğüne sahip olma hissini özlerler. Daha çok seçmenin mi, yoksa daha çok şey almanın mı hissini sevdiğini düşünüyorsun? Çünkü parayı bir harcadın mı, seçimler gider.

Çocuk: Çok emin değilim. O indirmeyi önceden sipariş etmek istiyorum ama! O oyunu cidden istiyorum.

Ebeveyn: Bunu anlıyorum. Bu senin paran, o yüzden senin seçimin. Karşılatabiliyorsan hepsini alabilirsin. Veya eğlenceyi uzatmak için az az alabilirsin. Eğer açılmamışsa ve fikrini değiştirdiysen bir şeyi iade bile edebilirsin. Ama önce mağaza kurallarını sorman lazım. Bunu yapmak için rahat hissediyor musun?

Çocuk: Ne söyleyebilirim?

Ebeveyn: Sadece "Bunu iade etmem gerekiyor, prosedür nasıl?" diyebilirsin.

Çocuk: Tamam.

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: Artık bebek bakıcılığı yaparak daha çok gelirin olduğun için mutluyum ve bunu daha sık yaptıkça daha çok para kazanacaksın. Bu senin için yeni olduğundan ötürü, ne derece harcamanın senin için rahat hissettirdiğini anlamak için biraz deneme yanılma gerektirecek gibi duruyor. Bunun doğru olduğunu düşünüyor musun?

Çocuk: Ah evet, biriktirmek! Ne kadarını kenara koymalıyım? Yarisını mı?

Ebeveyn: Düşünce biçimini sevdim. Sanırım, cevap sana neyin rahat gelip gelmediğine bağlı ve bunu anlaması biraz vakit alabilir. Şimdilik harcamana yavaşça başlamak ve daha çok biriktirmek mantıklı olabilir. Her zaman harcamanı artırıp biriktirmeni azaltabilirsin ama öbür türlü gitmek zordur. Para gitti mi gitmiştir.

Çocuk: Ama bu listeyi yaptım ve gerçekten hepsini istiyorum.

Ebeveyn: Tamamen anlıyorum. Bu senin seçimin ama sana bir öneride bulunabilir miyim?

Çocuk: Evet.

Geribildirim

Ebeveyn: Şu an hissettiğin heyecan eğlencelidir. Yeni bir şey aldığın için bu kadar heyecanlı olduğun bir anı hatırlıyor musun? Ben hatırlıyorum! American Girl bebeğini ne kadar istediğini hatırlıyor musun? Pahalılardı, bu yüzden bir tane almak için beklemiştik de beklemiştik ve aldığında çok heyecanlıydın! Samantha'yı çok sevdiğini biliyorum ve aldığın için memnunum ama aldıktan üç ay sonra aynı yoğun heyecanı muhtemelen hissetmedin. Bir şeyi istemek kendi türünde bir eğlencedir ve bir aciliyet hissi yaratır ama paranın kontrolü sende. Heyecanının hızlı davranman gerekiyormuş gibi düşündürmesine izin verme. Acele etme. Derin bir nefes al ve uğruna çok çalıştığın parayı harcamaya karar vermeden önce biraz bekle. İstersen bir harcamaya kararı vermeden önce ne kadar beklemen gerektiğine dair bir tablo yaratmana yardım edebilirim. Bu, kendi harcamaya alışkanlıklarının kontrolünde kalmaya yardım edebilir. Senin yaşındaki birinin kendi kaynaklarını yönetmeyi öğrenmesi önemlidir.

Bu konuşmadaki dilin, çocuğun gücüne ağırlık verdiğini fark edin. Genç ergenler kendi seçimleri için kontrol sahibi ol-

mak ister. Para onlara bu fırsatı verir. Yeni beceriler öğrenmeyi, bağımsızlık geliştirmeleri için fırsatlar olarak çerçeveleştirin ve genelde önerilerinizi duymaya razı olacaklardır çünkü daha özerk olma hedefleriyle uyuyordur.

Genç ergenler kendi seçimleri için kontrol sahibi olmak ister.

İnsanların Seçimlerini Yargılamayın

Ergenlik öncesi çocuklarınız varsa ergen kibrinin absürtlüğüne kesinlikle aşinasınızdır. Bir lise futbol oyununu izleyen ergenlik öncesi bir atlet, “Şimdiye-ben üç gol atmıştım,” diyebilir. Bir kitap kurdu, “Roman yazmakta ne var? Kolay bir şey,” diyebilir. Bu yaştaki çocukların yalnızca kendi kabiliyetlerine dair şişmiş bir algısı yoktur, bir de kendilerinin (kurgu bir şekilde) uzmanca başarabildiği (hayal ettiği) şeyi neden başkalarının yapamadığını da hayal edemezler.

Bu beni yargılamaya götürüyor. Çocuğunuza finansal sorumluluğun temellerini anlattıkça tehlikeli olmak için yeterince öğrenirler. En azından tehlikeli bir şekilde yargılayıcı olmayı. Bu yaştaki çocuklar paranın nasıl işlediğini fazla basitleştirmeyi riske atar. Söylediğim gibi, maddi durum matematikten daha fazlasıdır ve çocuklar bir ailenin karşılayabildiğini diğerinin de karşılaması gerektiğini varsayabilir ama üniversite borcu, faturalar, muhtaç aile üyeleri veya miras gibi şeyleri hesaba katmazlar. Finansal okuryazarlığın ikinci adımı, başka insanların maddi durumunun kişisel ve ayrı olduğu ilkesini içermelidir ve başkalarının aktivitelerini kontrol etmek sizin işiniz değildir.

Bu tip bir düşünmeyi genç ergenler şu şekilde sorular sorduğunda duyuyorum:

- Neden bazı çocuklar okul gezilerini karşılayamıyorken sürekli hazır yemek yiyor?

- Neden böyle güzel bir arabaları var ama küçük bir dairede yaşıyorlar?
- Nasıl oluyor da o aile böyle büyük bir evi karşılayabiliyor ama çocuklarını özel okula yollamıyor?
- Daha çok paraya ihtiyaçları varsa neden iki ebeveyn de çalışmıyor?

Bir para polisi olmak hakkında KISA bir konuşmanın işte kulağa nasıl gelebileceği:

Barışçıl Bir Şekilde Başlayın

Çocuk: Ücretsiz veya indirimli öğle yemeği alan çocukların birçoğunun manyak gibi pahalı ayakkabıları olduğunu biliyor muydun?

Ebeveyn: Hayır, ona dikkat etmemiştim.

Çocuk: Yani üç yüz dolarlık ayakkabılar. Ben olsaydım o parayı daha sağlıklı öğle yemeği için kullanırdım.

Ebeveyn: Bence bu bariz görünen ama kazdıkça biraz daha karmaşık olan durumlardan biri.

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Çocuk: Nasıl yani? Sadece basit, bizim sürekli konuştuğumuz gibi. Karşılayamadığın şeyleri satın alma.

Ebeveyn: Evet, para sözkonusu olduğunda konuşmuş olduğumuz şeyleri düşünüyor olmanı takdir ediyorum. Genel olarak evet, bu inandığım bir kural ama bence kendi ailemizin bağlamının dışında bunu tamamen açıklamadım. Bir deneyebilir miyim?

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

Çocuk: Tamam.

Ebeveyn: Her ailenin farklı bir geliri, farklı harcama ihtiyaçları var ve farklı seçimler yapıyorlar... Doğru mu?

Çocuk: Evet.

Ebeveyn: *Ya bir ünlü evine gelseydi ve neden onun gibi bir malikane kalmadığını merak etseydi? Bunu karşılayamadığını söyledin. Ya onun gibi bir malikane nasıl yaşayabileceğini bildiğini söyleseydi? Sadece tatile gitmeyi bırak, restoranlarda yemek yemeyi bırak, yeni kıyafetler alma, sonra evini sat ve her sene daha çok biriktirmek için daha küçük bir tanesine taşın. Yirmi senede, şu an yaşadığın evin üç katı değerindeki bir evi satın alabilirsin! Yapar mıydın?*

Çocuk: Sanmıyorum.

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: Ben de! Bunu ona nasıl açıklardın?

Çocuk: Sadece biriktirip hiç eğlenceli bir şey yapmamak değmez.

Ebeveyn: Sana katılıyorum. O kadar sınırlayıcı olmak değmiyor gibi duruyor, sırf başka birinin seçimlerine uymak için.

Geribildirim

Ebeveyn: O zaman aynı şekilde, sırf birisi senden daha az paraya sahip diye bu onun hayattaki şeylerin tadını çıkarmaması gerektiğini anlamına gelmez. Hepimiz kendimize bir miktar izin veriyoruz. Başkalarının parasını nasıl harcadığı veya kişisel tercihler yaptığını yargılamak bizim işimiz değil. Senin kişisel seçimlerin hakkında akıllıca davranmanı isterim ama başka insanların seçimleri için endişelenme. Tamam mı?

Çocuk: Evet.

Ailenin maddi durumunun sıklıkla nesilsel zenginliğin bir ürünü olduğunu hatırlayın. Aileniz öne geçmeniz için zaten biraz fırsat vermediyse servet biriktirmek çok daha zordur. Bu kavramın bir defasında çocukların anlamasını kolaylaştıran bir yöntem duymuştum. Arkadaşlarınızın birkaç saattir

Monopoly oynadığını düşünün. Siz geliyorsunuz ve siz de oynamak istiyorsunuz. “Haydi gel! Şapkayı alabilirsin. Onu kimse istememişti. İşte başlangıç paran. Bir dahakine zarı sen atabilirsin.”

Harika, oyundasınız. Fakat bazı oyuncuların çoktan oteller inşa etmiş olduğunu ve neredeyse tüm mülklerin satın alındığını fark ediyorsunuz. “Bu çok da adil değil,” diyorsunuz.

“Hayır, adil”, diyorlar. “Hepimiz aynı miktar parayla başladık. Tamamen eşit. Sonra girmene izin verdik. Bizden sonra başlamış olmana bir şey yapamayız.”

Bu, “eşit” veya “adil” gözüken bir şeyin aslında öyle olmayabileceğini ve sistematik adaletsizliklerin bu oyun sahasında seviye atlamayı gözüktüğünden çok daha zorlaştırdığını işaret etmenin iyi bir fırsatıdır.

Konuşma Yıkıcılar

“Pahalı şeyleri bu kadar umursamamalısın.” İnsanlara neyi umursamamaları gerektiğini söylemek asla işe yaramaz. Hatta siz bir şeye çok sinirlenmişken birinin size “sakin ol” demesi gibi genelde ters teper. Çocuğunuzun daha çok “şey” almak istemesinin duygularını görmezden gelmek yerine, isteklerine dair bir konuşmaya onları katın: gerçekten ne demek istiyorlar, bunlar ne kadar sürüyor, ne sıklıkla vb. Böyle yaparak başından beri umduğunuz şeye kendilerinin varmalarına yardım edebilirsiniz.

“Para israfı bu.” Gerçek şu ki, ne olursa olsun, muhtemelen *gerçekten* bir para israfı. Fakat ergenlik öncesi çocuğunuz onun için önemli olan şeylere para harcamak ister. Bu finansal özgürlük aşaması yeni ve heyecan vericidir ve en azından bunu kabullenemiyorsanız sizi görmezden geleceklerdir.

Birkaç güne veya haftaya satın alımıyla mutlu olup olmayacağına kestirebilmesine yardım etmek için bazı sorular sorun, sonra doğru tahmin edip etmediğine dair tekrar sorun. Zamanla duygusal harcamayı başından sonuna dek düşünmeyi böyle öğrenecekler.

“X’i kendi işin olunca alabilirsin.” Doğru. Alabilirler. Bunu çocuğunuza söylemenin yanlış bir yönü yoktur ama ergenlik öncesi çocuğunuzu akıllıca harcama konusunda eğitmeye çalışıyorsanız böyle ifadeler bunu yapmayacaktır. Bunun yerine, arzularını kabul edin, sevdikleri şey hakkında sizinle konuştuğu için ona teşekkür edin ve sonra bunu yapma planını sorun.

“Bu özel bir şey. Sorma.” Ailenin maddi durumuyla alakalı bazı detayları özel tutmak akıllıcadır ama bir çocuk para hakkında size sorular soruyorsa bu fırsatı onu eğitmek için kullanın. Biz küçükken ve bizim ebeveynlerimiz böyle şeyler söylerken bize geri oturup kendi maaşımız, faturalarımız ve banka hesaplarımıza girişimizi beklemekten başka bir çare bırakmadı. Bugünlerde cevaplar –en azından genel anlamıyla– hızlı bir internet araması kadar uzağımızdadır. Ergenlik öncesi çocuklar dünyanın nasıl işlediğini öğrenmekten hoşlanırlar. Monster veya CareerBuilder gibi siteleri maaş bilgisi, Zillow gibi siteleri ev fiyatları, Shipt veya Instacart gibi siteleri market fiyatları ve Travelocity gibi siteleri tatil masrafları için gösterin. Giderleri ve geliri araştırmayı öğrenmek büyük bir beceridir ve internette iz sürerek vakit geçirmenin eğlenceli bir yoludur.

Aceleniz mi Var? İşte Hızlandırılmış Kursunuz

- Para biriktirmek hakkında daha az konuşun (çünkü er-

genlerin zaten anladığı ve yaptığı bir şeydir) ve para harcamanın duygusal yönleri hakkında daha çok konuşun.

- Ergenlik öncesi çocuklar, bilinen markaları sosyal izolasyondan korktuğunda ve yüksek yalnızlık yaşadığında yaşıtlarından kabul görmenin bir yolu olarak görür.
- Ailenin finansal kararları hakkında şeffaf değil, yarı saydam olun. Çocuğunuzu ipotekler, tatiller, arabalar, sağlık sigortası ve genç yetişkinler olarak anlamaları gereken diğer şeyler hakkında eğitmeye devam ederken kişisel finansal bilginizi özel tutun.
- Sahip olmadığınız şeylere üzölmek yerine, sahip olduğunuz şeylere minnettar olarak bir örnekl olun.
- Daha büyük miktarlar için daha uzun zamanlar önerip harcama yapmadan önce mantıklı bekleme dönemleri hakkında çocuğunuza fikrini sorarak dürtüselliğı yeniden şekillendirin.
- Çocuklar, pazarlamanın ve reklamların nasıl işlediğıne dair yüksek seviyeli bir anlayıştan fayda görür.
- Ortaokul kadar erken bir dönemde bile harcamaları takip etmek, paranın nasıl birikebileceğini gösterebilir.
- Ergenlik öncesi çocuğunuz finansal sorumluluk hakkında daha çok şey öğrenirken başka insanların durumlarının farklarını ve yargı olmaksızın kendi seçimlerini yapma haklarını anladığından emin olun.

14. BÖLÜM

Cinsellik Hakkında Konuşmak

Bu bölümde ergeninizle seks, cinsellik veya flört hakkındaki konuşmalarınıza geçmeden önce sağlıklı bir seks hayatının unsurları olduğuna inandığınızı tanımlamanın neden önemli olduğunu öğreneceksiniz. Ve hayır, tüm bunları konuşmaya başlamak için çok erken değil. Ayrıca pornografiye değinmenin neden önemli olduğunu (ve bunu çok fazla rahatsızlık olmadan nasıl yapabileceğinizi), biriyle çıkmanın ne anlama geldiğini düşünen çocuğunuza nasıl yardım edeceğinizi, rıza hakkında konuşmanın yollarını, cinsel kimlik ve/veya cinsiyet konularını tüm çocukları destekleyecek bir şekilde konuşmanın veya bu konularda cevap vermenin yollarını ve son olarak daha küçük ergenler arasında seksi giyinme konusunda nasıl konuşacağınızı öğreneceksiniz.

İşte buradayız. Bu bölüme geldik. Bazılarınız bunun için heyecanlı. Birçoğunuz, “Bunun azı iyidir,” “Çocuğunuzun radarına bu şeyi koymak için çok erken,” veya “Bunu muhtemelen çoktan konuşmuşsunuzdur, haydi yine bağımsızlık ve arkadaşlar hakkında konuşalım,” diyerek bunu kısa tutmam gibi bir mucize için dua ediyordur.

Görünen o ki, 2012’de yapılan bir ankete göre, ebeveynlerin yüzde 19’u ergenleriyle seks hakkında konuşmakta rahat değil ve çocukların yüzde 50’si dinlemekte rahat değil. Doğruyu söylemek gerekirse *sadece* yüzde 19’unuzun seks hakkında konuşmakta rahat olmadığına inanacağımdan emin değilim. Belki de o dehşete düşmüş yüzde 19 sadece benim konuşmalarına gelmeli!

Yetişkin olanlarımız ve aseksüel olmayanlarımız için sağlıklı bir seks hayatının insanlık deneyimimizin önemli bir parçası olduğu konusunda hemfikir olduğumuzu varsayarak gençleri iyi, anlamlı seks için hazırlanabilecekleri veya yanlışlıkla kendi kendilerini sabote edebilecekleri yollar hakkında eğitmek gibi bir sorumluluğumuz var. Bence sağlıklı bir seks hayatı şunları içerir: anatomi ve güvenlik hakkında doğru bilgi, karşılıklı zevk ve rıza, partnerinizle açık iletişim ve beklenmedik duygusal ve fiziksel sonuçlarla mantıklı bir şekilde başa çıkma becerisi. Sağlıklı ve mutlu bir seks hayatı için gerekli olduğuna inandığınız öğretiler, ergenlik öncesi çocuğunuzla gelişen cinsellikleri hakkında paylaşacağınız temel mesajlar haline gelecektir. Çocuğunuzun sağlıklı, cinsel olarak aktif bir yetişkin olması için istediğiniz sonuç hakkındaki hislerinizi düşünerek vakit geçirmek ve sonrasında bunları aktarmaya nasıl başlayacağınızı anlamak için geriye yönelik düşünmek sizin avantajınıza olacaktır. Yoksa kendinizi bariz bir hedef olmadan mesajlarla dans ederken bulursunuz.

Çocuğunuzun eli kulağında olan seks hayatı hakkında direkt konuşmadan değerlerinizi paylaşmak için birçok fırsat bulacaksınız. Örneğin, televizyonda erkek bir karakterin asla kondom kullanmadığına dair hava atışını izliyorsanız potansiyel sonuçlarla başa çıkma becerisi hakkında bir yorum yapmak için bir fırsatınız olur. Güçlü bir konumda olan birinin başka birinden cinsel olarak faydalandığı haber olursa (olunca) hem rıza hem de karşılıklılığa değinebileceğiniz bir nokta olur. Bu yorumları gündelik etkileşimlerinize serpiştirerek

birden hepsini dökmek ve “Çok acı!” gibi bir sinirlenmeyi riske atmak yerine, konuyu zamanla iyice baharatlandırmış olacaksınız.

Seks hakkında soğukkanlı, pişmanlık duymayan ve kişisel olmayan bir şekilde ne kadar konuşursanız çocuğunuz dinlemeye o kadar açık olacaktır. Mutluluk ve tatmini geçtim, sağlık ve güvenlik konusunda umarım ki ergenlik öncesi veya ergen çocuğunuzla, ergenlerin neyin en çok işe yaradığını düşünerek daha fazla bilgi paylaşmaya motive olursunuz. Son zamanlarda yapılan bir çalışma, ebeveynlerin ergenlerle seks konuşmalarının bu altı kategoriden birine girdiğini bulmuştur: “az gelişmiş, güvenlik, kapsamlı, uyarı/ tehdit, beklemek ve hiç konuşmamak.” Ergenler, ebeveynler daha spesifik (evet, daha spesifik!) olsa, rehberlik sunsa ve işbirlikçi bir yaklaşım edinse (yani bir de dinlese) ebeveyn konuşmalarının gelişebileceğini bildirmiştir. Ergen denekler ayrıca *kapsamlı* ve *güvenlik* kategorilerinin en etkili seks konuşmaları olduğunu belirtmiştir ve çalışma, *güvenlik* konuşmalarının en az ergen risk alma seviyesiyle korelasyon gösterdiğini bulmuştur.

Sağlıklı ve mutlu bir seks hayatı için gerekli olduğuna inandığınız öğretiler, ergenlik öncesi çocuğunuzla gelişen cinsellikleri hakkında paylaşacağınız temel mesajlar haline gelecektir. Çocuğunuzun sağlıklı, cinsel olarak aktif bir yetişkin olması için istediğiniz sonuç hakkındaki hislerinizi düşünerek vakit geçirmek ve sonrasında bunları aktarmaya nasıl başlayacağınızı anlamak için geriye yönelik düşünmek sizin avantajınıza olacaktır. Yoksa kendinizi bariz bir hedef olmadan mesajlarla dans ederken bulursunuz.

Pornografi

“On bir yaşında tatlı ve masum çocuğumla *porno* hakkında konuşmama ciddiye gerek var mı?” diye merak ediyor olabilirsiniz. Bir çocuğun ilk defa porno görmesinin ortalama yaşı tartışılabilir. Birçok insan on bir yaşı alıntılar. Ben de onlardan biriydim. Fakat bu bölümü araştırırken bu iddiayı destekleyen sağlam bir veri bulamadım, o yüzden bu sadece ne zaman olduğuna dair genelleştirilmiş bir inanç. Ancak çocukların porno *aradığı* yaşı tahmin edersiniz ki on dört olduğunu gösteren araştırma var. Çocuklar on dört yaşında genel olarak porno aramaya başlasa da çoğu muhtemelen yanlışlıkla çok daha erken bir zamanda bununla karşılaşmıştır. Bu, bu konunun önüne geçmek isteyeceğiniz anlamına gelir; yoksa bu, ergeninizin cinsel sağlığını ve gelişimini hırslı tamircilerin, pizza getirenlerin ve yaramaz okul kızlarının oluşturduğu bir grubun ellerine bırakır.

Pornografi konusu için, konuşacağınız bazı kısa ve önemli noktalar sunuyorum, tam bir sohbet değil bu, çünkü bu konuda konuşmaya istekli bir çocuğun olması nadir ve şaşırtıcıdır. O yüzden, *oh be!* Tam bir diyalogdan kurtuldunuz ama bazı basit ifadeler gerekecek. Bunu yan yana (arabada veya reklam arasında koltukta) veya göz temasında bulunmanız gerekmeyen ve iyi bir kafa dağıtması için konudan kolaylıkla atlayabileceğiniz bir şekilde yapmanızı öneririm. Bunu kısa tutacağınıza dair bir garantiyle şöyle başlayabilirsiniz: “Hey, bir şeye değinmek istedim ve pornografi hakkında seninle konuşmazsam bir ebeveyn olarak işimi yapmıyor olurum. Söz veriyorum, bunu kısaca geçeceğim, sonra yaptığımız işe dönebiliriz.”

Nasıl başlarsanız başlayın, uzatmadan bitirmek isteyeceksiniz. Değineceğiniz esas noktalar şu şekilde: 1) pornografi gerçek seksin bir temsili değil ve 2) sağlıksız davranışlar

ve hisler için sana zemin hazırlayabilir. Tekrar söylüyorum, bu cevap alacağınız bir konuşma değil ama kulağa siz gibi gelmesi için küçük değişiklikler yapabileceğiniz bir mini monolog:

“Pornografi görebileceğin bir dünyada yaşıyoruz. Çoktan görmüş de olabilirsin. Söylemek zorunda değilsin. Bu bazen kazara olur, bir şeyi Google’da aratırken ekranına çıkabilir veya normal gözüken bir bağlantıya tıklarsın ama seni garip bir internet sayfasına götürür. Demek istediğim şu ki ya karşılaşırın *ya da* okulda bunu konuşan insanları duyarsın; bu yüzden bir şeyi bilmeni istiyorum: Nasıl *Örümcek Adam* filmi gerçek bir suçla mücadelenin temsili değilse porno da gerçek seksin bir temsili değil. Bu önemlidir –gerçek olmadığı– çünkü eğer porno videoları izlemek insanın seks öğrenme şekli olsaydı, gerçek seksi bu tamamen gerçektışı gösterimlerle karşılaştırarak sağlıksız ve mutsuz bir seks hayatın olabilir, buna ilaveten bazı pornolar şiddet içerebilir ve küçük düşürücü olabilirdi. Saygılı bir partnerle sağlıklı bir seks hayatının nihayetinde olmasını istiyorum çünkü bu yetişkin olmanın önemli bir parçası. İnsanların doğru bilgiye ihtiyacı var ve porno birçok yanlış bilgi veriyor; bu da neden sana özel olarak okuyabileceğin veya bu konuda sahip olabileceğin cevapları bulabileceğin seks hakkında kitaplar alacağının sebebi.”

Bunu orada bırakıp bırakmamaya karar vermeden önce bu konuda ergenlik öncesi çocuğunuzun rahatsız hissedip hissetmediğini değerlendirmeniz gerek. Eğer ikiniz için de devam edecek kadar boşluk varsa pornografiye bakmak söz konusu olduğunda bir başka önemli nokta daha vardır: İyi

Kız ve erkek çocuklar için harika kitaplardan bazıları Al Vernacchio’nun *For Goodness Sex*, Cindy Pierce’in *Sexploitation* ve Kathy Belge ve Mar-ke Bieschke’nin *Queer* kitaplarıdır. Sadece kız çocuklar için Peggy Ornstein’in *Girls and Sex* kitabını deneyin. Erkek çocuklar için, Inti Chavez Perez’in *Respect* kitabını deneyin.

hissettirerek başlayabilir. Bir ebeveyn olarak mesajınızı pornografinin yanlış, iğrenç veya ahlaksızca olduğuna odaklarsanız ve çocuğunuz gerçekten porno izlediye ve cinsel bir tepki gösterdiye bu karmaşık bir mesaj verebilir veya gelişen cinselliğin yanında utanca sebep olabilir. Bazen iyi hissettirerek (en azından ilginç olarak) başlayabilen şeylerin sağlıksız hale gelebileceğini kabul edin. Bunu şöyle düşünün: Abur cubur yemek tatmin edici bir deneyim olabilir. Fakat *sadece* abur cubur yediğinizi ve sonra size çıkma teklifi eden hoşlandığınızı biriyle tanıştığınızı varsayalım. Tatlı, küçük bir bistroda buluşuyorsunuz ve menüde sadece baharatlı ve besin değeri yüksek yemekler var ama hepsi size yabancı. En kolay, en rahat şey, aşina olduğunuza bağlanmaktır. Bir paket Cheetos ve fasulyeli ızgara tavuk arasında bir seçim sunulsa bir paket Cheetos kazanır. Sonrasında tok ama biraz hasta ve tatminsiz hissedersiniz. Pornografi de böyledir. Eğer yakınlık hakkındaki fikirleriniz büyürken pornografiden öğrendiklerinizden ibaretse bu, sonrasında beyninizin ve vücudunuzun daha gerçekçi ve sağlıklı seks hayatına tepkisini etkileyecektir.

İşte, yaptık! Kısa ve tatlı, aynı söz verdiğim gibi.

Flört

Erken ergenlikte ergenlik öncesi çocukların romantik ve cinsel hislerinin olması tamamen normaldir. İşletmeler, ergenlik öncesi çocukların merakları ve fantezilerinden faydalanarak servetler oluşturmuştur. Belki de bunu bir ton hayranı olan genç erkeklerin pop gruplarıyla nesilleri tanıştıran müzik yapımcılarından daha iyi anlayan veya bundan daha fazla fayda sağlayan olmamıştır. Beatles'tan One Direction ve BTS'e kadar, bu gruplar titizce hazırlanmıştır ki ergenlik öncesi çocukların arkadaş grupları içlerinde kavga etmeden

bir favori seçebilirsin. Utangaç biri, ağabeyimsi biri, şapşal, kötü çocuk ve tabii ki rahatlatıcı bir şekilde seksiden ziyade ebeveynleri korkutmadan bayılmaya değer, güzel olan çocuk vardır.

Reklamcıların çocuklar hakkında uzun zamandır anlamış olduğu şeyi ebeveynlerin kabul etmesi yakışık alır: Ergenlik öncesi çocuklar bariz bir şekilde olmasa da seks hakkında düşünür. Hoşlandıkları olur, fantezi kurarlar ve cinsel yönden uyarılırlar. Bu hisler yokmuş gibi veya var olmaması gerekiyormuş gibi davranmak faydasızdır. Çatışma, bu biyolojik gerçeği duygusal veya fiziksel olarak hazır olmadıkları yetişkin deneyimlerine maruz bırakılmaktan çocuklarımızı korumak gibi bir ebeveynlik ihtiyacımızın yanı sıra kabul etmektedir.

Bunu etkili bir şekilde yapmak, korkularımızın derin bir incelenmesini gerektirmektedir. Kendinize, “En çok neden korkuyorum?” diye sorarak genç ergeninize kınamanın genel beyanında bulunmaktansa endişenize *özel* tavsiye ve kısıtları vermenin nasıl olacağına dikkat kesilirsiniz. Bazı ebeveynler direkt olarak şöyle der: “Ortaokul flört için çok erken.” Ama bu ne demek? Hislerin olması için mi çok erken? (Bunun doğru olmadığını biliyoruz.) Öpmek için mi çok erken? El ele tutuşmak için mi çok erken? Kırık bir kalp için mi çok erken? Hamilelik ve cinsel yolla bulaşan hastalıklar için mi çok erken? Korkularınıza ulaştığınızda konuşmalarınızın sizi nereye götürmesi gerektiğine dair daha iyi bir yol haritanız olacaktır. Buradan rehberlik edebilir ve mantıklı kısıtlar koyabilirsiniz. “Birlikte çıkman ile bir sorunum yok ama bu yaşta öpmekten daha fazlası için çok küçüksün.” Akıllarındaki böyle bir rehberlik, daha fazlasını yapmak için baskı hissederseniz onlara bir güvence verebilir.

Kendinize de kaygılarınızda kaybolmamayı hatırlatın. Çocuğunuz sizden yönerge ister ama flörtten faciaya giden bir yol olarak bahsederseniz sizi duymazdan gelir. Çocuğu-

nuzun ilgisini “hayır” ve “evet” ile, korkular ve umutlar ile, negatifler ve pozitifler ile dengeleyin.

Çocuğunuz sizden yönerge ister ama flörtten faciaya giden bir yol olarak bahsederseniz sizi duymazdan gelir. Çocuğunuzun ilgisini “hayır” ve “evet” ile, korkular ve umutlar ile, negatifler ve pozitifler ile dengeleyin.

Flört kuralları hakkında bir BRIEF konuşması şöyle olabilir:

Barişçıl Bir Şekilde Başlayın

Ebeveyn: Telefonunla çok fazla oyalandığını fark ettim. Hâlâ Jordan ile çok mesajlaşıyor musun?

Çocuk: Hm, evet, sanırım.

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Ebeveyn: İyi bir çocuğa benziyor. Nasıl biri? Herhangi bir sporla ilgileniyor mu ya da herhangi bir kulüpte mi?

Çocuk: İyi biri. Akıllı. Koşu yapıyor ama bahara kadar değil, o yüzden bu sezon bir şey yapmıyor.

Ebeveyn: Koşu yapmakta iyi mi?

Çocuk: Sanırım! Öyle diyor.

Ebeveyn: Ha! Yani, özgüven iyi bir nitelik olabilir.

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

Ebeveyn: İnsanlar bir çift olduğunda artık ne deniyor? Muhtemelen artık “çıkamak” denmediğini biliyorum.

Çocuk: Kesinlikle bir çift değiliz. Sadece konuşuyoruz.

Ebeveyn: Tamam. Bu birbirinizden hoşlandığınız anlamına mı geliyor?

Çocuk: Sanırım...

Ebeveyn: Bu tatlı bir şey. Özgüvenli ve akıllı olmasının yanında

sana karşı nazik mi? Ve başkalarına karşı da?

Çocuk: Ah, evet. Çok nazik.

Ebeveyn: Mutlu oldum. Yüz yüze bir şey yapmayı konuştunuz mu, yoksa şimdilik sadece mesajlaşıyor musunuz?

Çocuk: Yapabilir miyim? Sadece onunla bir şey?

Ebeveyn: Bu, duruma göre değişir. Sana uygun olan seçenekleri konuşabiliriz. Ne yapmak istiyorsun?

Çocuk: Şimdilik sadece mesajlaşmak. Ama bir yere gitmemi isterse gidip gidemeyeceğimi bilmek istiyorum.

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: İleriye düşünmeni sevdim, böylece hazırlıksız yakalanmamış olacaksın. Ayrıca bu noktada biraz bilinmeyen bir durum olsa da bu konuda benimle konuşmaya istekli olmana da mutlu oldum. Şimdi birkaç yönerge hakkında konuşalım mı? Böylece bir ilişki veya takılma söz konusu olursa nasıl cevap vereceğini bilirsin.

Çocuk: Bilmiyorum... öyle bir şey değil.

Ebeveyn: Bunu anlıyorum ve buna saygı da duyuyorum. Seni aceleye getirmeye çalışmıyorum. Fakat bu olmadan konuşursak hoşlandığın birinin önünde bir tepki göstermemden daha az utanç verici olacaktır. Bu sana mantıklı geliyor mu?

Çocuk: Tamam, evet, beni utandırmanı istemiyorum.

Ebeveyn: Aynen.

Geribildirim

Ebeveyn: Muhtemelen bir sürü yanlış kelime kullanacağım, o yüzden şimdiden özür dilerim ama benim zamanımda “çık-mak” diyeceğim şeye sadece “takılmak” diyeceğim. Birinden hoşlandığın zaman ve takılmaya başladığınız zaman, bu senin kalbini, beynini ve vücudunu etkileyebilir; o yüzden her biri için başlangıç kuralları koyalım.

Kalbin: Konu kalbin olduğunda, bu yaşta biri yüzünden mutlu ve heyecanlı hissedebilirsin ve iki hafta sonra tama-

men farklı hissedebilirsin. Duyguların çok değişecek ve diğer kişinin de öyle. İşler değişince hüznle başa çıkabileceksen o mutluluğa kalbini açman iyidir. Kendi deneyimlerimden konuşmak gerekirse o hüzn genelde geçicidir ama hisler üzerine üzerine geldiği zaman, okulda iyi notlar almaktan seni alıkoyduğu zaman, insanlara iyi davranmanın önüne geçtiği zaman veya sağlığını etkilediği zaman, bu hislerle nasıl başa çıkacağın konusunda benimle veya bir profesyonelle konuşman gerektiği, bir kural. Tamam mı?

Çocuk: Tamam.

Ebeveyn: Beynin: Birinden hoşlandığın zaman, beynin tamamen onun tarafından alınmış gibi hissettirebilir. Birini sürekli düşünmek ve onun da seni düşündüğünü bilmek eğlenceli olabilir, fakat bu yalnızca arkadaşlarına, ailene ve hoşlandığın şeylere yer kalmayana kadardır. Kural şu ki, takıldığın kişiyle konuşarak veya onu düşünerek vakit geçirebilirsin ama sürekli değil. Bunu hayatının kalanıyla dengelemen gerekecek ve bunun olmadığını görürsem mesajlaşma veya bir yerlere gitme vaktini kısıtlamak zorunda kalacağım. Tamam mı?

Çocuk: Tamam.

Ebeveyn: Vücudun: Konu bir yerlere gitmeye gelince... Eğer ikiniz bir yere birlikte gitmek istiyorsanız bu yaşta aydınlık ve umumi bir yer olmalı, karanlık ve özel değil. Öğle yemeği için pizzacı olabilir ama sinema olamaz. Lisedeyken bu kurala tekrar bakabiliriz. Arkadaşın buraya gelirse veya sen onun evine gidersen etrafta bir ebeveyn olacak şekilde salonunda oturmalısınız. Mahremiyet için verandada oturup konuşabilirsiniz veya salonda oyun oynayabilirsiniz ama arada önünüzden geçmek zorundayım. Bu ikinizin de genç ve bu hislere yeni olduğunuzdan ötürüdür ve neyin rahat hissettirip hissettirmediyi anlamak zaman gerektirir. Hiçbirinizin acele etmesini istemiyorum. Ortaokuldaki kural şu ki, el ele

tutuşabilirsiniz veya ikiniz de istiyorsanız sarılabılırsınız ve bir noktada öpüşürseniz kafayı yemem ama bundan daha fazlası için fazla gençsiniz. (Fakat aileye saygıdan ötürü salonda değil.) Ayrıca şu an fiziksel hislere sahip olmak normaldir ama hazır olduğundan fazlasını yapman için biri seni zorluyorsa veya aile kurallarını yıkman için baskı kuruyorsa senin için doğru kişi olmadığının muhtemelen bir kanıtıdır.

Tamamdır. Bunlar temel şeyler. Senden de hoşlanan birinden hoşlandığından ötürü memnunum. Bu kurallar hakkında daha çok şey konuşmak istiyorsan konuşabiliriz. İstemiyorsan akşam yemeği için nereden sipariş edeceğimize karar vermeme yardım etmek ister misin?

Rıza Önce Gelir

1990'ların başında küçük bir liberal sanat okulunda üniversiteye başladım. Üniversitemin yanındaki şehirde daha da küçük, daha da liberal ve daha da sanatsal bir üniversite vardı. İlk senemde o okul seks ve rıza konusunda yeni bir politika uygulayacaklarını duyurdu, bu da diğer kuralların yanı sıra, bir öğrencinin bir başkasını öperken sözlü bir izin alması gerektiğini içeriyordu. Her seferinde! 90'larda! Şu an o kadar radikal durmuyor ama o zamanlar kampüsümdeki öğrencilerin her köşede güldüğünü duyabilirdiniz. Absürt, katı, elverişsiz ve bir hayli romantizm dışı hissettiriyordu. O diğer üniversitede kimse bir romantik komedi izlememiş miydi? Seksi çocuk beklenmedik ve heyecanlı ilk öpücük anında çocuksu bir izin talebi için duracaksa nasıl ayaklarınızı yerden kesecekti? Öğk!

Şükür ki çok yol katettik. Rıza eskiden olduğu gibi manşet değildi ve cinsel eğitimin normal ve temel bir bileşeni haline geldi. O diğer üniversite de meğer bir öncüymüş ve çoğunda olduğu gibi, diğer herkes yetişene kadar şaka konusu olmaktan çekmişti.

Rıza ve ergenlik öncesi çocuklar hakkında bilmeniz gereken şey, bunun sadece cinsel bir temasla ilgili olmadığıdır. Bu sadece size kimin ne zaman dokunacağına karar verme hakkına sahip olmanızla alakalıdır. Dokunmaya yönelik sınır oluşturmakla alakalıdır. Rıza hakkında cinsel olmayan durumlardan başlayarak erkenden konuşursanız ergenlik öncesi çocuğunuz bu kavram etrafında rahatlık ve yeterlik edinecektir, bu da hayatın sonraki zamanlarında ona daha güvenli cinsellik sunacaktır.

Rıza konseptini henüz sindirememiş insanlar bunu kısıtlayıcı görerek önemini azaltabilir. “Ah, o zaman insanlar artık *dokunamaz mı?*” Çocuklara rıza öğretmeye karşı çıkan bir aile üyeniz varsa, örneğin, saygıdan ötürü büyükanneye sarılmakta ısrar eden biri, hatırlayın ki bu, insanların dokunmaya *izni olmamasından* ötürü değildir. Daha doğrusunu söylemek gerekirse soru şöyle olmalı: “Ah, o zaman insanlara dokunmadan önce her zaman sormak mı lazım?” Cevap da “Evet.” “O zaman izin almadan birine çak yapamaz mıyım? ‘Sana bir çak yapmak için izin alabilir miyim?’ diye sormak Aptalca.” Buna da cevap şöyle olurdu: “Hayır. Sadece normal bir şekilde elini havaya kaldırırsın. Ama birisi geri çak yapmak istemezse yapmaz. Sonrasında onu zorlayamazsın.”

Rıza hakkında cinsel olmayan durumlardan başlayarak erkenden konuşursanız ergenlik öncesi çocuğunuz bu kavram etrafında rahatlık ve yeterlik edinecektir, bu da hayatın sonraki zamanlarında ona daha güvenli cinsellik sunacaktır.

Aşağıda BRIEF konuşma modelini kullanarak rıza konusunda bir konuşmanın kulağa nasıl geleceğinin bir örneği var. Sınıf kapısının önünde bir çizelge olan bir anaokulu öğret-

menin çok yayılmış videosuyla alakalı. Sınıfa giren her çocuk istediği karşılamaya işaret eder: sarılmak, yumrukla selamlaşmak, el sıkışmak, çak yapmak veya dans etmek.

Barişçıl Bir Şekilde Başlayın

Ebeveyn: *Şu tatlı videoyu gördün mü?* [Ebeveyn telefonda videoyu gösterir.]

Çocuk: *Ya, çok tatlı.*

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Ebeveyn: *Sevebileceğini düşünmüştüm.*

Çocuk: *Keşke ben küçükken de olsaydı.*

Ebeveyn: *Bence de! Keşke bir tane de işyerinde olsaydı.*

Çocuk: *Ne? Neden?*

Ebeveyn: *Çünkü bazı insanlar hâlâ diğer insanlara dokunmada bir sorun olmadığını düşünüyor. Bu sapık olduklarından değil ama iyi tanımadığım birinin geçerken omuzlarımı tutmasını veya ne zaman selam verse kolumu sıkmasını istemiyorum.*

Çocuk: *İy, çok garip.*

Ebeveyn: *Değil mi? Bu yüzden bu çocukların bunu erkenden öğrenmesine mutlu oluyorum.*

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

Çocuk: *Yani, sabahları öğretmenlerine nasıl selam vereceklerini öğreniyorlar ama işyerlerinde böyle bir çizelgeye sahip olacaklarını sanmam.*

Ebeveyn: *Ha! Hayır, işyerinde bir çizelgeleri olmayacak ama bu, temelde rıza hakkında erken bir ders ve buna bayılıyorum. Rıza kelimesini biliyor musun?*

Çocuk: *“Kabul ediyorum,” demek veya izin vermek gibi bir şey.*

Ebeveyn: *Evet. Veya “Kabul etmiyorum,” demek veya izin vermek. Bu öğretmenlerinle konuştuğun bir şey oluyor mu hiç?*

Çocuk: Çok da değil. "Sınıfta terbiyeli durmayı kabul ediyor musun?" gibi bir şeyi mi kastediyorsun?

Ebeveyn: Bu onun gibi genel bir şey olabilir ama genelde kişisel sınırlar hakkında konuşmak için kullanılır.

Çocuk: Hayır, bunu okulda konuşmuyoruz. Muhtemelen zaten daha çok evde yapılan bir şey.

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: Bunu neden diyebileceğini anlıyorum. Okul daha yapılandırılmış ve öğrenmeye odaklı olmalı gibi geliyor, değil mi?

Çocuk: Evet.

Geribildirim

Ebeveyn: Bunu anlıyorum. Fakat sınırlar bizimle her yere götürdüğümüz bir şeydir. Ben de bu küçük çocukların nasıl dokunulup dokunulmayacaklarına dair bir seçim yapabilmesini sevdim. Bir de okuldalar.

Çocuk: Sence o videodaki bir çocuk seçeneklerden hiçbirini seçmeyebilir miydi?

Ebeveyn: Evet. Nedenini bilmiyorum ama ortaokulda çocuklar fazla dokunmalı olabiliyor. Birbirlerinin sırtlarına zıplayan erkekler ve birbirlerine takılan kızlar göreceksin. Bir de herkes sarılmaya bayılan biri daima olacaktır. Saf neşe göstermek veya mutluluk saçmak için yapan birçok insan tanıyorum ama yine de bir çizgiyi aşabilir. Bazı insanlar bundan nefret eder ve ne diyeceğini bilemez. Bunun farkında olmalısın ve insanların alanına saygı duymalısın, sarılmak veya sırtına çıkmak vs. isteyip istemediklerini söylemeye dair bir şans vermelisin.

Ayrıca sınırlarını ve neyin seni rahat ettirdiğini bilmeni istiyorum, böylece biri seni rahatsız ettiğinde bir şey söyleyebilirsin.

Bazı çocuklar doğal olarak “hayır,” “dur,” veya “istemiyorum,” demekle uzmandır. Diğerlerinin “hayır” demenin kaba olmadığını anlaması için teşvike ihtiyacı vardır.

Örneğin, liderlik kamplarında ortaokullulara bir arkadaşları kendilerinden istemedikleri bir şey yapmalarını talep ettiğinde “hayır” demeyi pratik etmelerine yardımcı olurum. Ergenlik öncesi çocuklar onda dokuz ihtimalle uyuşmazlıktan kaçınmak için yalan söyleyecektir. Oyun oynamak için fazla yorgun veya fazla düşkün olan bir arkadaştan molaya ihtiyaç duyan bir çocuk veya evde kalıp bir oyunu veya kitabı bitirmeyi tercih eden bir çocuk, takılmak isteyen bir arkadaş tarafından baskı altında tutulduğunda “Bir ay cezalıyım,” veya “Halamın kedisi öldü ve cenaze gibi bir şey için evine gitmem lazım,” gibi absürt bir şey söyleyecektir. Ergenlik öncesi çocuğunuzu bir şey yapmak istemediği zaman basit, doğrudan bir “hayır” demesini ve ısrar edildiğinde de kişinin onu yalnız bırakması umuduyla daha büyük, cesur yalanlara başvurmadan cevaplarını tekrar etmesini teşvik edin. “Bugün yapamam ama umarım ki yapabilen birini bulabilirsin. İyi eğlenceler!” ve ısrar edildiğinde “Bugün *gerçekten* yapamam ama umarım ki eğlenirsin,” demek yeterlidir.

Evde rıza öğretmenin bir başka yolu, yer sınırları için kendi ihtiyaçlarınız hakkında ses çıkarmaktır. Tüm insanların “dokunma açlığı” veya “ten açlığı” olarak bilinen dokunma deneyimine ihtiyacı vardır ve erken ergenlikte bu ihtiyaç sıklıkla tatmin edilmez. Bir zamanlar günde sayısız kez sokulduğunuz çocuk şimdi dokunduğunuzda irkilen ergenlik öncesi çocuktur, ancak fiziksel temas için ihtiyaçları azalmamıştır. Bazı çocuklar okulda aşırı sevgi dolu veya birbirlerine karşı oyuncu davranarak dokunma açlığını tatmin eder. Diğerleri evde sizi olabildiğince uzun süre görmezden gelir, sonra beklenmedik bir zamanda kucağınıza atlar. Ergenlik öncesi çocuğunuz size çok mu takılıyor ya da alanınızı işgal mi edi-

yor? Ondan şefkati esirgememek ve sarılmak veya sokulmak için fazla büyük olmadığını bilmelerini sağlamak ama aynı zamanda kendi alanınıza ihtiyaç duyduğunuz zamanların olacağını söylemek önemlidir. Bunun nasıl yapılacağını göstermek için sınırlarınızı açık bir şekilde belirtin. “Bir film izlerken sana sokulmayı seviyorum ama sürekli bacaklarını benim üzerime atamazsın. Haydi yan yana oturalım.”

Son olarak, rıza öğretmenin bir yolu olarak kişisel mülkü görmezden görmeyin. Kardeşler, birlikte yaşarken işlerine geldiğinde özellikle “senin olan benimdir” yaklaşımını edinir. İnsanların eşyalarına saygı duymak ve bunları kullanmak için izin istemek hakkında aile kuralları koyun. Çocuklarınızın tüm eşyalarını siz satın aldıysanız bile kişisel eşyaları üzerine bir sahiplik hissetmeleri gerekir, böylece bu erken bir rıza şeklinin pratiğini yapabilirler.

LGBTQ+: Yeni Etiketleri Anlamak ve Kabul Etmek

Çoğu insan etiketlerden hoşlanmadığını söyler ama o insanlar ergenlik öncesi çocuklar değildir. Çocuklar ortaokuldan başlayarak etiketleri benimser, çünkü bunlar karmaşık yeni sosyal çevrelerini ve içerisinde nereye ait olduklarını düzenlemek ve açıklamak için kullanılabilir. Her ne kadar yetişkinler bunu kısıtlayıcı olarak algılasa da ergenlik öncesi çocuklar ve genç ergenler bunu rahatlatıcı bulur. Çocuklar yeni oluşmaya başlayan bir yetişkin (dürüst olmak gerekirse *çok genç yetişkin*) kimliklerini incelemeye başladıkları yaşta, nasıl hissettiklerini ve tanımlandıklarını belirlemek ve ifade etmek için kesin bir kelime dağarcığı ararlar.

Doğuştan gelen cinsiyet, ikili, akışkan, trans veya panseksüel gibi kelimeler size kafa karıştırıcı, şaşırtıcı veya karmaşık geliyorsa kırk yaşın üstündeki birçok insanla genel bir his paylaşıyorsunuz demektir. Fakat bu kelimeler uydurulmamıştır

ve gereksiz değillerdir. Gerçek kendilikleri üzerine otoritesi olan gerçek insanları temsil ederler ve değişen yerel dile ayak uydurmak tüm yetişkinlerin görevidir. Eğitimli kalmak nispeten kolay olduğu gibi, insanların bu dünyada var olmalarının birçok yoluna saygı duyup bunları kabul etmek de çocuklarımızın sağlığı ve güvenliği için önemlidir. İnternet sizi kollar. Ne zaman yeni bir terim duyarsanız internetten ne olduğuna bakın. Sonra, bunu LGBTQ topluluğunu destekleyen bir siteden okuduğunuzu varsayarak tanıma inanın. Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC) “çoğu lezbiyen, gay, biseksüel (LGB) gençliğin ergenlik yıllarında mutlu olduğunu ve geliştiiğini bildirmektedir. Her öğrenci için güvenli ve destekçi bir öğrenme ortamı yaratan bir okula sahip olmak ve şefkatli ve kabullenici ebeveynlere sahip olmak özellikle önemlidir.”

Fakat her ne kadar ABD’de LGBTQ ergenler için işler iyiye gitmiş olsa da yine de zorbalığa, tacize ve dışlanmaya uğramaya tabilerdir ve en kötü durumlarda dönüştürme terapilerine gönderilirler veya evlerinden kovulurlar. CDC, LGB gençlerinin neredeyse üçte birinin bir önceki yılda intihara kalkıştığına dair yürek parçalayıcı bir istatistik alıntılar ve Amerikan Pediatri Akademisi transseksüel gençlerin yüzde ellisinin intihara kalkıştığını rapor eder. Bariz bir şekilde bu çocukları oldukları gibi sevdiklerini bildikleri gruplara dahil etmek için daha fazlasını yapmalıyız.

Birlikte çalıştığım anlayışlı ve açık fikirli ebeveynler arasında bile, genç insanlar cinsel kimlikleri hakkında açıkça ve özgüvenli bir şekilde konuştuğunda hâlâ rahatsızlık görüyorum. Ebeveynleri ürküten şeylerin terimler değil, çocukların onlara tanıttığı yaş olduğunu görüyorum. Hepimizin çok iyi bir şekilde hatırlamadığı kadarıyla etiketleme, ortaokulda popüler bir vakit geçirme yöntemidir; o yüzden belki de pratiğin kimin gay, biseksüel olduğunu veya cinsiyet değiş-

tirdiğini sınıflandırmaya veya kişinin kendi tanım kategorisini duyurmaya kadar uzanmasına şaşırılmamalıdır. Bazı ebeveynler genç bir yaşta cinselliği duyurmanın uygunsuz, yanlış veya gelecek pişmanlığın olası bir kaynağı olmasından endişelenir. Bu endişeleri paylaşıyor olsanız bile, olduğu vakit açık bir kimlik konuşmasından vazgeçirmeyin. En küçük yorum bile, sorgulayan bir ergenlik öncesi çocuğun aklındaki ve kalbindeki içselleştirilmiş homofobi korkusunu serbest bırakabilir. Ancak kesinlikle çocuğunuzun kullandığı kelime dağarcığını anladığından emin olun çünkü bazı çocuklar anlamı yanlış kavradığı için bir etiketi hatalı bir biçimde kendi üzerinde kullanabilir.

Çocuğunuz cinsel kimliği hakkında bir yorum yaparsa gerçekten bunu bilip bilmediğini, bilmek için yeterince büyük olup olmadığını veya gelecekte “fikrini değiştirirse” bir duyuru yapmış olmaktan pişmanlık duyup duymayacağını sormayın. Kendisini nasıl tanımladığına gelince çocuğunuzun doğru veya istikrarlı olmasından veya pişmanlık duymasından daha önemli olan şey, kendisini ifade edebildiğini hissetmesidir. Ergenlik öncesi bir çocuk bugün biseksüel olabilir ve gelecekteki bir günde gay veya heteroseksüel olabilir ve bunda bir sorun yoktur. Etiketlere dair iyi bir şey de şudur: Kalıcı değildir. Ortaokulda Valley kızlarının, havalıların, sporcuların veya emoların yaygın olmasına rağmen, bir yetişkin olarak neredeyse hiç öyle birini tanımıyorum. (Yalnızca inekler geçen yıllara yenik düşmedi. Hatta bu katılmış olabileceğim tek dayanıklılık olayıdır ve farkında olmadan bu zafer hissinden şu an zevk alıyorum.)

Doğru veya istikrarlı olmasından veya pişmanlık duymamasından daha önemli olan şey, kendisini ifade edebildiğini hissetmesidir.

Bu, çocuğunuzun kimliğinin *değişeceği* anlamına gelmiyor. Cinsellik, çocuğunuzun büyüdükçe vazgeçeceği bir evre olarak önemsiz görülmemelidir ama *dönüşebilir*; o yüzden etiketler değiştiği için endişeye kapılmayın.

Ergenlik öncesi çocuğunuz, etrafınızdayken kendisinin olmasa da bir başkasının kimliği hakkında açıkça konuşabilir. Başka bir çocuk hakkında konuşuyor olsa bile, kendisi hakkında bir şey paylaşıyormuş gibi, aynı hassasiyetle tepki verin. Böylelikle daima güven için bir zemin oluşturunuz. Bu, cinsel kimlik ve etiketler hakkında destekçi bir konuşmanın BRIEF konuşma modeliyle kulağa nasıl gelebileceğidir:

Barişçıl Bir Şekilde Başlayın

Çocuk: Geçen seneden Abbie'yi hatırlıyor musun?

Ebeveyn: Tabii ki! Adını duymayalı çok olmuş.

Çocuk: Herkese artık biseksüel olduğunu söyledi.

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Ebeveyn: Öyle mi? İnsanlar buna saygı duydu mu?

Çocuk: Evet, bu garip bir şey değil, anne.

Ebeveyn: Tabii ki değil. Ben senin yaşındayken bu, insanların açıkça tartıştığı bir şey değildi ama senin neslin bunu geliştirecek çok şey yaptı.

Çocuk: Ama ebeveynleri bu konuda aşırı üzgün ve bunu onaylamıyorlar. Bunu bilmek için çok genç olduğunu ve sadece ilgi aradığını söylemişler.

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

Ebeveyn: Bunu duyduğuma üzıldüm. Sence insanlar böyle şeyleri ilgi almak için söyler mi?

Çocuk: Sanırım, bazı insanlar yapardı, evet. Ama o dürüst duruyor.

Ebeveyn: Onun için zor olmalı. Bu süreçte ona nasıl iyi bir arkadaş olabileceğin üzerine kafa yordun mu?

Çocuk: Hepimiz ebeveynlerinin öyle bir şey demesinin çok adalatsızca olduğunu söyledik.

Ebeveyn: İyi. Sırf emin olmak için soruyorum, biseksüel olmanın ne olduğunu anladığını düşünüyor musun?

Çocuk: Kızlardan ve erkeklerden hoşlanıyorsun. [Çocuk size aptalmışsınız gibi bakar.]

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: Yani bu kolay bir tanesi olabilir ama bir yetişkin olarak benim hâlâ öğrendiğim diğer terimler var. Şunu söylemeye çalışıyorum: Kimlik veya cinselliğe dair herhangi bir bilmediğin terimle karşılaşırsan doğru bilgi için sana kaynaklar verebilirim. Abbie konusunda da ebeveynleri şimdilik ona destek veya güvenilir bir bilgi veriyor gibi durmuyor, o yüzden ailesinin dışında fazladan yardıma ihtiyacı olabilir.

Geribildirim

Çocuk: Biliyorum! Onları kabul ettirmek için ne yapabiliriz?

Ebeveyn: Ebeveynlerinin farklı hissetmesini sağlayıp sağlamayacağını bilmiyorum. Ancak onu destekleyerek en önemli şeyi zaten yaptığını sana söylemek istiyorum.

Ebeveynlerinin bunu bilmek için çok genç olduğunu söylediğini biliyorum ve tabii ki bazı hisleri yanlış yorumluyor olması muhtemel ama bunun önemli olduğunu düşünmüyorum.

Bence kişinin hissettiği şey sonsuza dek aynı da kalsa veya bir ayda değişse de “doğru” olmadığının söylenmesi hasar verici. İnsanlar karmaşıktır ve var olmanın tek doğru yolu yoktur. Senin için de, arkadaşların için de ben daima bu şeyler konusunda konuşmak için güvenli bir yer olacağım.

Dış Görünüş Üzerine Birkaç Söz

Cinsellik üzerine bir bölümü dış görünüşe değinmeden bitiremem. Bir gün gelecek, çocuğunuz odaya girecek ve bunu fark edeceksiniz. Biraz seksi giyinmiştir. Kültürümüzün genç kız çekiciliğine olan saplantısından ötürü genelde bunu kızlarda görürüz. Ergenlik öncesi kızınızın yetişkin ve havalı gözükme çabalarının onu açık saçık gösterebileceğini, bunu özellikle de yaşı görünüşüne henüz yetişmediğinde nasıl söylersiniz? Hepimiz sapıklardan ve seks avcılarından endişeleniriz. İstenmeyen herhangi bir ilgiden onu korumak isteyeceksiniz ama aynı zamanda vücudu veya cinselliği hakkında ona utanç vermekten kaçınacaksınız.

Kızınızla içsel çatışmanız hakkında dürüst olmalısınız. Vücudundan asla utanmaması gerektiğini ve ne giydiği konusunda kendi kararlarını verebileceğini ona söyleyin. Nasıl görüldüğüne dair başka insanların tepkisinden o sorumlu değildir. Ancak kızınıza kıyafet seçimlerinin sebep olabileceği (veya olmayabileceği) tip ilgiden rahatsız olduğunu fark edecek yaşa geldiğini de söylerdim. Bazen o ilgi onu tekinsiz bile hissettirebilir. Bu adil değil ama gerçektir. Mantıklı bir okul kıyafet kurallarına uymak ve bebek bakıcılığı, büyükanne ile sinemaya gitme gibi diğer etkinlikler için saygın bir şekilde giyinmek dışında, istediği her şeyi giyebilir. Başkalarının seçimlerine nasıl cevap vereceğinin kapsamını düşünebildiği sürece belli ortamlara uygun olanın sınırları içerisinde kendi için o seçimleri yapmaya başlayabilir. Yırtık kot pantolon ve dar bir bluz alışveriş merkezinde cüretkâr ve isyankâr durabilir ama babasının Rotary konuşmasında biraz saygısız kaçabilir. Alışveriş merkezinde bile yemek kısmında çalışan, hoşlandığı kişiye karşı cüretkâr ve isyankâr durmak havalı olabilir ama aynı zamanda tezgâhın arkasındaki yalnız, gizlenmiş patronundan da yorum alabilir.

Hem dış görünüş hem de tarz, büyüleyici bir kişisel seçim skalasını yansıtır ama topluluk üyeleri olarak hepimizin girdiği genel bir toplumsal sözleşmeyi dikkate alarak yapılmalıdır. Çocuğunuza dış görünüşü hakkında karar verme yetkisini verin ama ne tür bir enerji tutturduklarının verilen bağlama uyup uymadığını da düşünmesi gerektiğini öğretin.

Konuşma Yıkıcılar

“Tüm cihazlardaki geçmişe bakıyorum ve eğer uygunsuz bir şeye baktığımı görürsem Wi-Fi’ı kapatıyorum.” Bu sert görünür, özellikle de mevcut ciddi bir probleme tepki değil de bir uyarıysa. Çocuklar kınama tonunu fark eder ve internette kazara da olsa güvensiz mesajlarla veya görsellerle karşılaşılırsa sizinle paylaşmaya gönülsüz olurlar. Bunun yerine, internette pornografiyle karşılaşır veya biri ona internette çıplak bir fotoğrafa bakmasını veya fotoğraf göndermesini isterse size güvenli bir şekilde gelebileceğini ve sizin de ona yardım edeceğinizi bildirin.

“Bunu giyerek ne tür bir mesaj verdiğini fark etmiyorsun.” Bir görünüşe çaba gösterip ne yaptığınızı anlamadığının söylenmesi utanç vericidir. Mesajı *ima etmektense* şunu deneyin: “Yetişkin duruyorsun. *O kadar* yetişkin duruyorsun ki yetişkinlerden seni rahatsız hissettirecek tepkiler alabilirsin. Evden çıkmadan önce bununla nasıl baş edebileceğin hakkında bir dakika konuşalım, sonrasında ne yapmak istediğine karar verebilirsin.”

“Günahı değil, günahkârı sev.” Özellikle sıkı, muhafazakâr bir inançta yetiştirilmiş ebeveynlerin, bu tip bir düşünceye güvendiklerini duyuyorum. Tahminim şu ki, görünüşte bağdaştırılamaz iki kuvveti çözmenin bir yöntemi olarak

görülyüyor: bir çocuğa karşı sevgi ve o çocuğu kınayan bir dinî inanç. Bunun problemi iki yönlüdür. İlk olarak hiçbir şeyi bağdaştırmaz. En iyi durumda, çatışma içerisindeki ebeveynin hangisini seçeceğine dair zaman kazandırır: bütünsel çocuk veya öğreti. En kötü durumda bu, çocuğa kendisi olmazsa sevgisinin koşullu olduğunu söyler. Bunun sebebi, bu yaklaşımın ikinci probleminin cinsiyet ve cinselliği kimliğin bir parçası olmaktan dışlamasıdır ve kimlik yaptığınız bir şey değil, olduğunuz bir şeydir. “Günahı değil, günahkârı sev,” çocuğunuz bir şey çalmışsa veya (Tanrı korusun) cinayet işlemişse işe yarar ama çocuğunuz kendi olmak dışında hiçbir şey yapmadığında işe yaramaz. Bir ebeveyn olarak bununla mücadele ediyorsanız sizi ikna edecek herhangi bir veri, kutsal yazı veya kanıt bilmiyorum. Çatışmanızı çözmeye yardım edecek tek şey kendi kalbinizdir. Her din sevgiden ve şefkatten kaynaklanır. Kendinizi buna verin.

“Kızlar/erkekler/flört hakkında düşünmek için çok gençsin.” Ebeveynler bunu söylediğinde, bence bu şeyleri *düşünmek* için çok genç olduklarını kastetmiyorlar. Tabii ki kişinin ne düşündüğünü veya romantik hislere ne zaman kapılmaya başladığını kimse kontrol edemez. Buna ilaveten, bunlar genelde ilkokulda “Aa, bakalım kimin küçük bir kız arkadaşı varmış!” diyen aynı ebeveynlerdir. Bence bu çok genç olmaktan ziyade, düşünmenin eyleme geçeceğinden korkmakla alakalıdır ve ebeveynler neyin yapıp neyin yapılmayacağını tanımlamakta zorluk çeker. Hatırlayın, çocuklar yetişkinlerin spesifik olmasını ister. Genelde romantik hisler etrafında kurallar koymak sorunludur ama fiziksel yakınlık konusunda beklentiler tutmak iyidir.

Aceleniz mi Var? İşte Hızlandırılmış Kursunuz

- Ergenler, ebeveynlerin seks konuşmaları daha spesifik olsa, yönerge sunsa ve işbirlikçi olsa daha gelişmiş olacağını düşünüyor.
- Seks konuşmaları sırasında güvenliği öğretmek, daha az risk almakla korelasyon gösterir.
- Bir kişinin pornografi aramasının ortalama yaşı on dördür. Bunun önüne erkenden pornografi hakkında konuşarak geçin. Mesajınızı pornografinin ahlaksız veya iğrenç olmasına odaklamayın, yoksa gelişen cinselliğe takılan bir utanç riskini taşırsınız. Bunun yerine, pornonun gerçek seksi yansıtmadığını ve hayatın sonraki zamanlarında sağlıklı bir seks hayatı üzerindeki etkilerini konuşun.
- Çocuğunuz çıkmaya başlamak istediğinde (veya buna ne diyorlarsa artık), fiziksel dokunma, yeni duygularla başa çıkma ve okulla, aileyle, arkadaşlarla ve ilgi alanlarıyla ilgilenmeye devam etme konusunda neyin kabul edilebilir olduğuna dair yönergeler sunun.
- Cinsellik ve kimlikle alakalı yeni terimler konusunda eğitimi kalın.
- Ergenlik öncesi çocukların cinselliklerini etiketlemesi normaldir ve bunda bir sorun yoktur. Etiketler kalır ya da kalmaz ama onları kabul ettiğinizdeki ve desteklediğinizdeki his kalır.
- Rıza hakkında cinsel olmayan senaryolarla başlayarak erken ve sık konuşun. Birinin eşyalarına dokunmadan önce izin almak hakkında kurallar koymak ve kişisel alan ve dokunma tercihleriniz hakkında kendi tercihlerinizi sözle ifade etmek evde rıza öğretmeye başlamanın iki yöntemidir.
- Özellikle kızlar olmak üzere, ortaokullular size kışkırtıcı veya seksi gelebilen biçimlerde giyinmeye başlayabilir. Bu

safhada, ergenlik öncesi çocuklar kendi vücutları üzerinde yetki hissetme ihtiyacı duyar. Alabilecekleri (istenen veya istenmeyen) ilgiye hazır olup olmadıkları hakkında ve buna nasıl tepki verecekleri hakkında açık bir şekilde konuşun.

15. BÖLÜM

Ün Hakkında Konuşmak

Bu bölümde, çocuğunuzu yol boyunca ona en iyi şekilde hizmet edecek biçimde geleceği hakkında düşünmeye nasıl teşvik edeceğinizin yanı sıra, bu konunun karmaşık doğasını fark edecek bir yolla itibar hakkında nasıl konuşacağınızı öğreneceksiniz. Ayrıca ergenlik öncesi çocuğunuza dürüst olmanın düşündüğünüz kadar direkt bir talep olmadığının nedenini ve genç ergenler arasında büyük bir ün yıkıcının yükselmesi hakkında nasıl konuşacağınızı anlayacaksınız: Çıplak fotoğraf istemek ve göndermek.

İnsanlar evrensel olarak toplumsal beklentilere itiraz eden ve devrimci öz-kabulü benimseyen, ezilen kişiyi, uyumsuzu tutmaya bayılır. Hollywood, isyankâr tapınmamızdan uzun zamandır para kazanır. Jim Stark'tan Ren McCormack'a ve Jo March'tan Katniss Everdeen'e kadar, özellikle düzeni yıkan bir ergen fikri heyecan verici ve yüreklendiricidir; bunun bir sebebi de biraz fantezi olmasıdır. (Şunu söylemek önemlidir ki Hollywood'un ergen isyancıları neredeyse evrensel olarak beyazdır. Beyaz olmayan ergenlerin otoriteye

isyan etmesi tehlikelidir ve sıklıkla beyaz izleyiciler tarafından sevilmez. Beyaz olmayan ergenler kıyafet, dil ve müzik seçimlerinde kurulmuş karşı olarak güvenli kalmak için isyanlarında daha ince olmalıdır.) Özellikle ergenler olmak üzere, çoğumuz akran beklentisi ve onayı tarafından kilitli kalırız.

Dışlanmaya sebep olan türden farklı olma sınırına geçmeden doğru kuralları yıkmak için gereken beceriye sahip değiliz. İnsanların beklentilerini karşılamamanın veya umursamamanın ne zaman uygun olduğunu bilmek, ergenlik boyunca ün yönetiminin büyük bir parçasıdır.

Bunu çocuklar için kolaylaştırmıyoruz. Yetişkinler bir yandan, ün sözkonusu olduğunda bilmeyerek çocuklara karmaşık mesajlar verir. Ağzımızın bir kenarından, “Başka insanların ne düşündüğü kimin umurunda?!” diyoruz ve diğer kenarından da “Onu yapma! İnsanlar ne düşünüyor?” diyoruz.

İşleri karmaşıklatacak bir şekilde, ün kavramıyla boğuşmak, çoğu genç ergenin çözemediği bir beceri olan, gelecekte nasıl algılanmak istediğiniz üzerine önceden düşünmeye dayanır. Ergenlik öncesi çocuklar şu anda yaşar. Önce kendilerini ve kendi ihtiyaçlarını düşünerek benmerkezci-dirler ve zaman hakkında nasıl düşündükleri de şu ana odaklıdır. Genç bir ergen için önemli olan tek zaman şu andır. Bu sanki, gelecek tamamen başka birinin başına gelecek bir şeymiş gibidir.

Çocuğunuzu şu an odaklı düşünmeden çıkarmak için dürtmeye başlamanın bir yolu, “şu anki hal”inizin “gelecek hal”inize iyilik yapmasının akıllıca olduğunu açıklamaktır. Ün kurma konusunda, bunu bir banka hesabı açmak gibi düşünün. Ün Birikimi Hesabınız sıfır bakiye ile başlar. Ününüze iyi bir şekilde katkıda bulunan bir şey yaptığınızda, bu sanki bankaya para koymak gibidir. Ününüzden eksilten bir şey yaptığınızdaysa, bu sanki bankadan para çekmek gibidir.

İnsanlar gelecekte sizin hakkınızda kararlar vermek için birikim hesabınızın bakiyesine bakacaktır. Örneğin, diyelim ki bir öğretmen bir sınavda sizi kopya çekmekten suçluyor ve sonra sizi müdüre yolluyor. Müdür ne yapacağına karar vermek zorunda ama sınıfta değildi ve sizin kopya çekip çekmediğinizi bilmiyor. Yapabileceği tek şey, birikim hesabınıza bakmaktır. Genelde iyi bir öğrenci olarak çok fazla depozito mu kazandınız, yoksa ofisine sık gelen bir ziyaretçi olarak çok mu para çektiniz? Kararını vermesine yardımcı olması için bunu kullanacaktır.

Hayır, bu adil veya doğru değildir. Sadece olan budur.

Ayrıca ergenlik öncesi çocuklar, yaptıkları şey ve nasıl algılandıkları arasındaki bağı kurmakta zorluk yaşarlar çünkü ün hakkında bunun zamanla bilinçli ve adım adım kurulan bir şey olmaksızın sadece *başınıza gelen* bir şey olarak görürler. Bu bizim suçumuz. Çocukları tek hatanın onları sonsuza dek raydan çıkaracağı hakkında ne kadar sık uyardığımızı düşünün. İyi seçimler yapmamaya korkutmaya çalışarak çocuklara istemeden iyi bir ünün yılların dikkatli, mükemmel davranışıyla kurulduğunu ve kötü bir ünün tek bir falso uzağımızda olduğu mesajını gönderiyor olabiliriz.

Ergenlik öncesi çocuklar, yaptıkları şey ve nasıl algılandıkları arasındaki bağı kurmakta zorluk yaşarlar çünkü ün hakkında bunun zamanla bilinçli ve adım adım kurulan bir şey olmaksızın sadece başınıza gelen bir şey olarak görürler.

Dedikoduya Tepki Vermek

Dedikodu ünü etkilemekte büyük bir rol oynar. Bir yandan, yetişkinlerin dedikoduya nasıl tepki verdiği önemlidir çünkü yetişkin fikrinin ağırlığı bir çocuğun ününü yanlış yöne

yollayabilir ve öbür yandan, yetişkinler dedikodu yaptığında çocukları bir boşluk içerisinde yargırlar. Ortaokul softbol oyununda ebeveynler tribünden üçüncü kaledeki oyuncunun birine oral seks yaptığına dair fısıldadığında hatalar, ünler ve sonuçlar hakkında çocuklara ne tür mesajlar yansır? Yetişkinler skandallar hakkında konuşmanın farkındalığı artıracağını ve diğer çocukları aynı seçimleri yapmaktan caydıracağını düşünür. Fakat dedikodu istediğinizden daha küçük bir caydırıcıdır. Dedikodu trajedi gibi *başka* insanların başına gelen bir şeymiş gibi hissettirir. Bu basık perspektif, “Öyle şeyler, benim gibi insanların başına gelmez,” diye düşünmeyi kolaylaştırır. Çocukların duymaya ihtiyacı olan şey, insanların karmaşık olduklarıdır. Üçüncü kaledeki oyuncu, çocuğunuzun yapacağından farklı bir seçim yapmış olabilir. Aynı zamanda takım arkadaşları için çok çalışır ve iyi kalplidir. Benzer bir şekilde, çocuklar mezuniyet töreninde tüm ebeveynlerin öğrenci atlet ödülünün kazananını, yetişkinler etrafta değilken diğer çocuklara nasıl davrandığını bilmeden överken duyduğunda, ünün oldukça sığ bir değerlendirme olduğunu öğrenirler.

Genelde çocuklarınızla ünler hakkında konuştuğunuzda, esas noktalar gelecekte onlara yardımcı olacağına inandıkları seçimler yapmanın iyi bir fikir olduğunu ve natamam bir resme dayanarak birini kınamanın veya yüceltmenin kötü bir fikir olduğunu içermelidir.

Eğer çocuğunuz size dedikoduyla gelirse bu, başka birinin itibarını koruma veya buna dil uzatma becerimiz hakkında konuşmak için iyi bir fırsattır. Şöyle sorular sorarak kişiyi eylemlerinden ayırmasına yardım edin:

- “Bu kişi böyle seçimleri sık sık yapar mı, yoksa bu alışılmadık bir hata mıydı?”
- “Bu, kulağa kötü bir karar gibi geliyor. Sence bu kişi takılıp kalmak yerine, ilerlemek için ne yapabilir?”
- “Tepkin bu kişinin bunu aşmasına nasıl yardım edecek veya köstek olacak?”
- “Tüm bilgiye sahip misin, yoksa bu kişi duyumlardan ve varsayımlardan ötürü kötü bir ün mü kazanıyor?”

Genelde çocuklarınızla ünler hakkında konuştuğunuzda, esas noktalar gelecekte onlara yardımcı olacağına inandıkları seçimler yapmanın iyi bir fikir olduğunu ve tam olmayan bir resme dayanarak birini kınamanın veya yüceltmenin kötü bir fikir olduğunu içermelidir.

“Ne Olmak İstediğine Karar Ver ve Gidip O Şey Ol”

Bu, en sevdiğim şarkılardan biri olan, Avett Brothers’ın “Head Full of Doubt/Road Full of Promise” şarkısından bir alıntı. Bu bölüm için iyi bir düşünce çünkü karmaşık bir konu için basit bir mantra. Çocuklar, ünün size insanların sizin hakkında ne düşündüğüne dair tam bir kontrol vermeyeceğini ama insanların düşündüğünü şekillendirmek için kullanacağınız faydalı bir araç olabileceğini bilmelidir. Ergenlik öncesi çocuğunuzla arkadaşça, sessiz bir an yakalarsanız ona, “İnsanlar senin hakkında düşündüğünde, hangi üç şeyin akla gelmesini istersin?” diye sorabilirsiniz. Ne yapabileceklerini tanımlamak için *eğlenceli* veya *atletik* gibi sıfatları aramadığınızı, daha derin bir düzeyde kim olduklarını tanımlayacak nitelikleri aradığınızı açıklayın. Seçeceği nitelikler ne olursa olsun –güvenilir, dürüst, cömert, sadık, nazik, açık fikirli–, bunlar hayatı boyunca onun için mihenk taşı olacaktır. Olmak istediği kişi tipini bildiğinde, bu kelimeleri erken er-

genliğe serpiştirilmiş zor durumlara tepki vermesine yardım edecek bir kıtas olarak kullanabilir.

Dürüstlük ve Ünlerin Sorunu

Kurabiye kavanozundan kim kurabiye çaldı?

Kurabiye kavanozundan ortaokullunuz kurabiye çaldı!

Ve sonra yüzünüze karşı bunu inkâr etti.

Ergenlik öncesi çocuklar büyük yalancılarıdır ve bu, ün konuşmasına farklı bir boyut ekler çünkü maalesef ki yetişkinler ve ergenlik öncesi çocuklar iyi bir ünün neyi gerektirdiğine dair farklı fikirlere sahiptir. Örneğin, yetişkinler sıklıkla dürüst olmanın iyi bir ün kurmak için çok önemli olduğunu söyler. Nihayetinde, doğruluğun bir işaretidir. Genç ergenler için, doğruluğun çok daha spesifik bir tanımı vardır. Bu daha çok ebeveynlere yönelik dürüstlüktense *yaşıtları arasında* sadakat ve güvenilirlik gibi gözükür. Diyelim ki çocuğunuzun birinin ona doğruluk-cesaretilik oyununda pencereden tırmanarak çıkıp gece 2’de komşunun ziline basıp kaçmasını meydan okuduğu bir pijama partisinde olduğunu öğrendiniz. Doğruluk ve güvenilirlik konusunda kimin kendisinden bunu yapmasını istediğine dair dürüst olmasında ısrar ederseniz kendinizi tamamen farklı meselelerde tartışırken bulursunuz. Ergenlik öncesi bir çocuk için, doğruluk ne olursa olsun *sadakat* demektir. Size göreyse, doğruluk ne olursa olsun *dürüstlük* demektir. Sorunuzu cevaplamak gerekirse çocuğunuz sizinkini cevaplamak için değerlerine ihanet etmek zorunda kalacaktır.

“Ne olursa olsun dürüstlük” felsefesinin nasıl bir aileyi açık iletişimden koparacağına daha yakından bakalım. Stanford University, the Catholic University of America ve University of Maryland’deki araştırmacılar tarafından yapılan

bir çalışmaya göre, ergenlerin büyük bir çoğunluğu (yüzde 82'si) genelde en az bir önemli konuda ebeveynlerine yalan söyler. Ancak tüm yalanlar eşit yaratılmaz. Ebeveynler dürüstlüğü ahlaki bir mutlak olarak baktığında, ters teper ve çocukları gerçekliği esnetmeye zorlar çünkü imkânsız derecede yüksek bir standardı karşılayamazlar.

Çocukların neden yalan söylediğini bilmek, dürüstlük hakkında nasıl konuşmalar yapacağınızı belirler. Çocuklar bazen bir arkadaşı korumak ve birinin hislerini incitmemek için yalan söyler. Bazen, bir ebeveynin kuralları keyfi veya adaletsiz hissettirir. Bazen, kendilerini sonuçlardan korumaya yönelik bir dürtüdür. Genelde bu, çocukların daha derin ve normal bir mahremiyet ihtiyacına doğru büyümesinden ve ebeveynlerine *her şeyi* açmamak istemelerinden ötürüdür. Çocuğunuzun neden yalan söylediğinin derinine inerseniz, “Asla ama asla yalan söylememelisin,” diye tekrar tekrar iddiada bulunmaktansa daha üretken ve analitik konuşmalar yapabilirsiniz.

Ergenler yukarıda bahsedilmiş türden yalanların mazur görülebileceğini düşünmeye yatkınken araştırmacılar, ergenlerin ayrıca ebeveynlere böyle iki türden yalan söylemenin kabul edilemez olduğunu düşünmeye yatkındır: onlara yalan söylemiş ebeveynlerin intikamını almak için yalan söylemek ve sınırları ne kadar zorlayabileceklerini görmek için yalan söylemek. İyi haber de şu ki, ergenler büyüdükçe ebeveynleri onlara daha çok özgürlük ve mahremiyet verdiklerinde ebeveynlerine daha az yalan söylerler. Ebeveynleri kontrol edici ve yetiştirme yaklaşımı sert olan ergenlerde yalan söyleme davranışı daha az görülmez.

Eğer dürüstlük sizin için en önemli şey ise çocuğunuzu istenmeyen bir sonuçtan yan çizmek için yalan söyleyebileceği bir konuma getirmekten kaçının. Kendinizi başarıya hazırlamanın bir yolu: cevabını zaten bildiğiniz sorular sormayın.

Birlikte çalıştığım bir baba olan James, oğlu JJ'in öğretmeni bunun kurallara aykırı olduğunu söylemesine rağmen stres çarkını okula götürmesinden ötürü sinirliydi. Bir sabah JJ yukarıya çıktı ve stres çarkı cebinden gözükecek bir şekilde aşağıya indi. James, "Cebindeki ne?" diye sordu.

JJ, babasının gözünün içine bakarak, "Hiçbir şey," diye cevap verdi.

"Stres çarkı değil mi?"

JJ, kapıdan çıkarken, "Gitmem lazım, otobüsü kaçıracam!" diye bağırdı. O günün sonraki saatlerinde James öğretmene e-posta gönderdi ve JJ'in çarkıyla sınıftaki diğer çocukların dikkatini dağıttığı için yakalandığını öğrendi.

Lafı dolandırmak ve JJ'e yalan söyleme fırsatını vermek yerine, daha direkt bir eyleme geçmeyi düşünmesini James'ten istedim. Bir daha JJ son dakika aşağıya koşarken James, JJ'den cebindekileri masaya dökmesini istedi, böylece okula ne götürdüğünü görebilecekti. Sonra dedi ki, "Kuralları biliyorsun. Okula stres çarkları götürmek yok. Bunu masada tutacağım, sonra odana geri götürebilirsin." Problem çözüldü.

Birlikte çalıştığım ebeveynler ortaokullularını küçük yalanlar dizisinde yakalamaktan çok endişelenir. Sosyopat mı yetiştiriyorlar? Tabii ki hayır. "Zaten dişlerimi fırçaladım," (fırçalamadı) ve "Yedek öğretmen geldiği için o ödevi yapmak zorunda değildim," (zorundaydı) gibi yalanı çöpe atmaya değmeyecek şeyler hakkında yalan atmaya başladıkları yaştalar. Muamma şu ki, yalancılıkla deney yapmak hem büyümenin (of be!) normal bir parçasıdır *hem de* kötü bir üne sebep olabilir (üf!). Haydi bu tip can sıkıcı yalanların evinize girmesi hakkında bir konuşmaya bakalım.

Not: Bu direkt olarak bir çocuğun karakterine değinen bir konu olduğu için, savunmacılık için hızlı bir tetikleyicidir. Bunun üstesinden gelmenin en iyi yolu, birkaç gün önce olmuş bir şey veya başka bir çocuğun başına gelmiş bir şey

üzerine bir düşünceyle konuşmaya başlamaktır. Aşağıdaki örnekte ebeveyn bir olaydan bahsetmeden önce birkaç gün beklemiştir.

Barışçıl Bir Şekilde Başlayın

Ebeveyn: *Selam! Yüzme antrenmanının nasıl geçti?*

Çocuk: *İyi! Bugün kuru antrenman yapmak zorunda kalmadık.*

Ebeveyn: *Güzel! Çok ödevin var mı?*

Çocuk: *Çok yok.*

Ebeveyn: *Tamam, harika. Akşam yemeğinden sonra bazı ev işleriyle alakalı konuşmak için on dakikan var mı?*

Çocuk: *Tabii...*

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Ebeveyn: *[Akşam yemeğinden sonra] Birkaç gün önce banyonu topluyordum ve şampuan kutusunun boş olduğunu gördüm. Zannediyorum ki hâlâ boştur.*

Çocuk: *Ah, muhtemelen.*

Ebeveyn: *Hatırlaman gereken çok şey olduğunu biliyorum ve bunu aşağıya indiğinde söylemeyi unutmuş olabilirsin. Bakım eşyalarına yetismekte zorlanıyor musun?*

Çocuk: *Evet, unutup duruyorum.*

Ebeveyn: *Anlıyorum.*

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

Ebeveyn: *Sorun şu ki sana saçını yıkayıp yıkamadığını sorup duruyorum çünkü temiz gözüküyor ve her seferinde “evet” diyordun. O yüzden daha iyi bir sisteme ihtiyacımız var. Şampuana ihtiyacın olduğunda bana söylemeyi nasıl unutmayacağına dair bir fikrin var mı?*

Çocuk: *Sadece hatırlayacağım.*

Ebeveyn: *Yani... bu şimdiye dek işe yaramadı. Antredeki gömme*

dolaba bir market listesi koysam ve sen de bir deodorantın, diş macunun veya şampuanın bittiğinde oraya bir işaret koy-san nasıl olur?

Çocuk: Evet, bu işe yarayabilir, oradan geçerken görürüm.

Ebeveyn: Harika! Neden öncesinde şampuan hakkında yalan söylediğine dair bir fikrin var mı?

Çocuk: Geri döndürüp tekrar duş aldırmanı istemedim.

Ebeveyn: Ahhh.

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: Yani eşyalarını tekrar doldurmayı unutup durdun, sonra da seni duş almaya zorlamayayım diye yalan söyledin.

Çocuk: Evet, üzgünüm.

Geribildirim

Ebeveyn: Sorun yok. Unuttuğun için sana kızgın değilim çünkü kendi bakım eşyalarını yönetmekte yeni olduğunu biliyorum. Fakat yalan söylemiş olman konusunda çok mutlu değilim; gerçi bu da bunu neden yaptığını bana gösteriyor. Yalan söylemenin bana nasıl gözüküğünü anlayabiliyor musun?

Çocuk: Kötü gözüküyor.

Ebeveyn: Evet, Kötü gözüküyor. Bu da küçük yalanlar söylemekle alakalı bir şey. Bunlar, olan şeyleri genelde olduklarından daha kötü gösterirler. Artık ortaokulda olduğuna göre, iki şey için yeterince büyüksün.

Birincisi: Sana duş aldırarak ve saçını yıkatacak kişi ben olmayacağım. Unutursan bana bu konuda yalan söylemene gerek yok. Sadece yağlı bir saçın olur ve kötü kokarsın. Nihayetinde bunu okuldan biri söyleyebilir veya bu konuda arkandan konuşabilir. Aynı odada olamayacağımız kadar kötü kokma durumuna gelersen duş kuralları koymak zorunda kalabilirim ama bunu yapmak istemeyiz.

İkincisi: Daha da çok özgülükle ilgilendiğin bir yaşa geli-

yorsun ve ben de buna sahip olmanı istiyorum. Fakat küçük şeyler hakkında yalan söylediğini hissedersen sonra daha büyük şeyler konusunda güvenilirip güvenilmeyeceğini merak ederim. Dinlenmek istediğin zaman tekrar duş almak zorunda kalma sonucundan kaçınmak için burada yalan söyledin. Ama şimdi kendin için daha büyük bir sonuç yarattın ki bu da gelecekte dürüst olup olmayacağına dair şüphelerimin olabileceğiyle ilgili bir sonuç.

Şampuan konusunda da genel olarak kendi bakımını yapmakta iyisin. İhtiyacın olan ürünleri yenilemek için yeni sisteme ayak uydurabileceğine güveniyorum. Küçük yalanlar hususunda da bir seçim yapmalısın: Güvenilmek ve daha çok fırsat verilmek istiyor musun? Eğer istiyorsan dürüst olmayı seçmen gerek. Yalan söylemenin dürüst olmaktan daha kolay olduğu seçimini yaparsan bunun etrafında inşa ettiğin ünle sorunun olmamalı.

Şimdi, şampuanı market listesine ekliyorum. Denemek istediğin yeni bir marka veya koku var mı?

Daha Büyük Problemlerle Başa Çıkmak

Şampuanı es geçmenin ötesinde, ergenlik öncesi çocuğunun mental veya fiziksel sağlığını riske atacak bir şey yaptığını öğrendiğinde ebeveynler ne yapmalı? Genel olarak benim felsefem şu, çocuklara, uzun vadede iyi olma hallerine tehlike oluşturan bir şey yapana kadar veya yapmadıkları süreç risk alma ve bundan bir ders çıkarma fırsatı verilmelidir. Örneğin, sekizinci sınıfa giden çocuğunuzun bir arkadaşının evinde alkol içtiğini ve bodrum katında her tarafa kustuğunu öğrenirseniz güçlü bir önlem almanız gerekir. Şu mantrayı severim: “Çocuğunuzun dünyası fazla büyüdüğünde bunu küçültün.” Bu, önce özgürlüğün katı bir sıkılaşmasını gerektiren ve ikinci olarak anlamlı konuşmalardan fayda sağlayaca-

cak bir durumdur. Etkilenen herkese (herhalde çocuklara ev sahipliği yapan ebeveyn) bir özür ve sonrasında alkolün gelişen bir beyin ve vücuttaki etkilerine dair bazı eğitsel tartışmalar dahil olmak üzere hatırlanacak bir cezalandırmayı savunurdum. Bu tip tartışmalarda aktif ve anlamlı katılımı, çocuğun cezalandırma sürecinde belli ayrıcalıkları geri kazanabileceği iyi davranışlara bağladım. Zor şeyler hakkında sizinle açıkça konuşma becerileri, güveninizi geri kazanabilmenin bir yoludur. Sabırlı ve önyargısız bir dinleyici olarak bunu onlar için mümkün kılın.

Evde bu durumun üstesinden geldiğinizde, ayrıca ün yönetimine de biraz kafa yormak isteyeceksiniz. Tavsiyem, hata yaptığınız durumda başkalarından bekleyeceğiniz aynı saygıyı ve mahremiyeti çocuğunuza vermektir. *Bunu dışarıda konuşmayın.* İnsanlara, durumu açıklamaya yardım edecek bir şeyler söyleyebilir, çocuğunuzu savunabilir veya çocuğunun ününü tekrardan kurabilirsiniz ama bir şey söylediğiniz vakit, sadece başkalarının konuşmaya devam etmesi için kapıyı açmış olursunuz. Bu, olan şeyi gözden geçirmek için bir yönetime ihtiyacınız olmadığı veya bunu hak etmediğiniz anlamına gelmiyor ve konuşabileceğiniz bir iki sırdaşın olması adildir ama küçüğünüzün mahremiyetini korumak için en çok güveneceğiniz insanları akıllıca seçin. Bu, çocuğunuzun anlatısıdır ve ailenizin dışındaki insanlarla bunu tartışıp tartışmama hakkı vardır. Sadece en çok güvendikleri birkaç insanla paylaşmalarını ve olan şeyi gözden geçirmek istedikleri *her zaman* sizinle konuşmalarını teşvik edin. Birisi çocuğunuz hakkında soru sorduğunda, sadece şöyle diyebilirsiniz: “Bize göz kulak olduğun için teşekkür ederiz. Zordu ama bundan çok şey öğreniyor ve hepimiz iyi olacağız.” Israr edilirse şöyle diyebilirsiniz: “Bunun kendi hikâyesi olduğu konusunda hemfikiriz ve bunu mahremiyetine saygıdan ötürü konuşmayacağız.” Sonra konuyu değiştirin.

Gelişim Zihniyeti Oluşturun

Mükemmel ebeveynlik diye bir şey yoktur ve olsaydı da hiçbir miktarı bir çocuğun ortaokulda veya lisede bir noktada raydan çıkmasını önleyemezdi. Çocuğunuz hatalar yapacak. Benim çocuklarım (büyük!) hatalar yaptı. Tanıdığım her ebeveynin hem küçük hem de korkunç biçimlerde yoldan çıkan çocukları var. İyi ebeveynlik çocuklarınızı hata yapmaktan korumakla alakalı değildir. Bu, kendilerini nasıl toparlayacaklarını ve toparladıklarında nasıl devam edeceklerini öğretmekle alakalıdır. Bu, eğer bugün öğrenmenin bir parçası olarak hatalar hakkında konuşmaya başlarsanız daha kolay olacaktır. Bir kişi bir hatayı bir engel olarak değil de ileriye devam etmek için bir fırsat olarak gördüğünde buna “gelişme zihniyeti” denir.

Umumi bir şekilde bir hata yapan bir çocuk, kötü bir üne sahip olmaya boyun eğmemelidir. Bunu küçük, olumlu bir halkla ilişkiler çalışması yapmak için bir zaman olarak görmelidir. Çocuğunuza öğretebileceğiniz en iyi derslerden bir tanesi, kaçınılmaz olarak bir hata yaptıklarında iyi bir özür dilemektir. Çocuğunuz haberleri izliyorsa veya sosyal medya ile etkileşime geçiyorsa zaten ünlerini ve maaşlarını koruma niyetinde olan ama bunun yerine onları duyarsız ve çocukça gösteren özürler dileyen siyasetçilerden, yöneticilerden, atletlerden ve şovmenlerden oluşan kötü örneklerin düzenli bir akışına maruz kalmıştır. Çocukların gelişim zihniyetiyle özür dilemekte daha iyi örneklerle ihtiyacı vardır.

İyi bir özür:

- eylemlerinizi yanlış yorumladıkları için başkalarını suçlamaz
- kırgın veya alınmış hissettikleri için başkalarını suçlamaz
- muhakemenizi bulanıklaştıracak durumlara suçu atmaz

- insanlara sadece bir hata yapmış, iyi bir insan olduğunuzu ikna etmek için kelimeler harcamaz

İyi bir özür:

- neyi yanlış yaptığınızı açıkla
- kimi nasıl kırdığınızı kabul eder
- farklı davranacağınızı söyler
- sonuçları kabul eder

Ergenlik öncesi çocuğunuzun bu değerli beceriyi en kolay öğrenme şekli, bunun nasıl yapıldığının onlara gösterilmesini izlemektir. Bu noktayı öğretmek için büyük çapta bir hatayı beklemek zorunda değilsiniz. Çocuğunuzun kıyafetlerini alaya alırsanız ve bu, onun hislerini incitirse samimi bir özrünün nasıl işlediğini gösterin (ödül törenine giymeye çalıştıkları kılıksız tişörtten *hâlâ* nefret etseniz bile).

Çıplak Fotoğraflar: Ün Yapıcı veya Yıkıcı

Bir şapkadan mecazi bir tavşan çıkaracak olsam sihirli numaram, ilk ve ortaokul çocuklarının ebeveynleri ile dolu bir konferans salonuna bakmak ve sadece basit bir soru sorarak iki grubu ayırmak olurdu. (Ve hayır, soru “Çocuğunuz kaç gidiyor?” değildir.) Bir odada, ellisi ilkokul, ellisi ortaokul ebeveyni olarak eşit bir şekilde ayrılmış yüz ebeveyne bakarak şöyle sorardım: “Kim çocukların çıplak fotoğraf göndermesi hakkında konuşmak ister?” İlkokul ebeveynleri aceleyle çıkmak için kalkarken eşyalarını toplardı. Ortaokul ebeveynleri bana, “Evet, bunu konuşalım,” diyerek bakardı.

Çıplak veya yarı-çıplak fotoğraflar gönderen ergenlerin yaygınlığı üzerine güncel, doğru bir veri bulmak zordur. Nispeten yeni bir olgu olduğu ve öz bildirime güvendiği için,

henüz çok fazla güvenilir bir araştırma yok. Fakat popüler kültürde, çocuklar cinsel içerikli konuşma ve çıplak fotoğraf gönderme konusunda *çok fazla şey* duyar. Tartışma uyandır-
sa da müthiş popüler olan, Netflix'teki mini dizi *Ölmek İçin 13 Sebep*, özel fotoğraf paylaşmanın trajik sonuçlarını incele-
di ve profesyonel olarak olumlu bir tepki almış olan, ergenlik çağı filmi *Eighth Grade* [Sekizinci Sınıf] kız çocukların sırf er-
kek çocuklar onları beğensin diye fotoğraflar paylaşmak için hissettiği baskıya değindi. Aile komedi dizileri bile insanların bugünlerde çıplak fotoğraf paylaşmasının kolaylığına bir selam verir. Yetişkinler ya da çocuklar böyle bir düzende fotoğraflar yolluyorsa çocuklar bunun büyümenin bir parçası olduğu mesajını alır. Dahası, gerçek hayatta, çocuklar özel fotoğraflarının ihlalden yalnızca kurtulmakla kalmadığını, “skandal”dan sonra daha da ün kazanıldığını görür.

Journal of the American Medical Association Pediatrics'in 2018 yılından bir çalışması, Amerikalı ergenlerin yüzde 14,8'inin cinsel içerikli mesaj yolladığını ve %27,4'ünün bunları aldığını ortaya koymuştur. Bu sayı size ister yüksek ister düşük gözüksün, birlikte çalıştığım ergenlik öncesi çocuklar ve ergenler bunu “herkesin yaptığını” söylüyor. Ebeveynler de kendi okullarındaki idareyle konuştuklarına dayanarak raporlanandan çok daha yüksek sayılar olduğunu hissediyor gibi duruyor. İnternetteki ebeveynlik grubumda, çoğu ebeveyn şöyle söylüyor: “Bu, ortaokulda bir kızın çıplak fotoğraf göndermesinin istenip istenmemesiyle alakalı değildir. Ne zaman isteneceğiyle alakalıdır.” Veri toplamının daha güvenilir yolları olmadan *JAMA Pediatrics*'in istatistiklerini bir zemin olarak kullanabiliriz ama sayıların muhtemelen çok daha yüksek olduğunu bilin. Tekrar söylüyorum, bu herkesin yaptığı anlamına gelmiyor ama bu kadar genç çocuklar için ortamın bir kısmı olduğu kesin.

Bu sadece erkek çocukların talep etmesi ve kız çocukla-

rın göndermesi şeklinde değildir ama akım o yönde eğiliyor. Dahil olan çocukları bildiğim bir vakada, ilk fotoğraf için yalvaran çocuk sonra daha fazlası için kıza bunu şantaj olarak kullanmıştı. Bazı erkek çocuklar çıplak fotoğrafları daha deneyimli, güçlü, olgun, erkeksi bir ün yaratma yolu olarak ister. Kız çocukları da istenen, hoş giden ve popüler olma ününü yaratmanın bir yolu olarak buna “evet” der.

Yollansa da, alınsa da çıplak fotoğraflara girişmek eğer laf çıkarsa kişinin ününe hasar vermenin çok sağlam bir yolu olur. Hem sınıf arkadaşlarının hem de ebeveynlerin çocuklara bunun için sırtlarını döndüğünü gördüm. Bir defa ortaya çıktığında, çocuklar genelde okul değiştirmek ve dedikoduların orada peşlerinden gelmemesini ummak zorunda kalır. Birini dışlamanın nasıl trajediyle biteceğini gösteren bir hikâyeyi çocuklarınızla paylaşmak isterseniz yedinci sınıfta üstsüz bir fotoğraf göndermek için şantaj yapılmakla alakalı korkunç hikâyesini kartlar kullanarak bir YouTube videosu haline getirmiş Amanda Todd’u internette aratın. Sonra intihar ederek öldü. Ailesi için çok üzülüyorum ve bunun insanların aynı hatayı yapan çocuklara şefkatle yaklaşmaya mecbur etmesini umuyorum.

Tüm ebeveynlerin çocuklarıyla liseden çok önce, ideal olarak ortaokulda bu akım hakkında konuşmasını tavsiye ederim. Bu konuşma arabada veya televizyon izlerken yapmak için iyi bir tanesidir çünkü çocukların bu konuda göz teması kurarak konuşması utanç vericidir. Kulağa şöyle gelebilir:

Barişçıl Bir Şekilde Başlayın

Ebeveyn: *Artık ortaokulda olduğuna göre, çocukların uygunsuz fotoğraflar alıp göndermesi durumu hakkında konuşmamız gerektiğini fark ettim.*

Çocuk: *Aman tanrım. [Çocuk en yakın örtüye kafasını gömer.]*

Ebeveyn: *Sorun yok. Bir ders gibi olmayacak. Sadece birkaç şeye değinmezsem ben işimi yapmamış olurum. Bunu hızlıca geçeceğim ama geri dönebilirsin ve bana sorular sorabilirsin veya istersen biraz daha konuşabilirsin.*

Çocuk: [Kıkırdar.]

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Ebeveyn: *Doğrudan konuya giriyorum. Öncelikle, bundan yapmış olduğunu veya yapacağını düşündüğüm için bahsetmiyorum. Bundan bahsediyorum çünkü istatistiksel olarak ortaokuldaki çocuklardan kıyafetleri olmadan fotoğraf göndermeleri istenmesinin büyük bir ihtimali var ve bunun için önceden hazırlıklı olmalısın. Biri seni hazırlıksız yakaladığında “hayır” demenin ne kadar zor olduğunu biliyorum, o yüzden bunun üzerine biraz kafa yormuş olduğundan emin olmak istiyorum.*

Çocuk: *Bu daha da beter.*

Ebeveyn: *Biraz olsun dinle.*

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

[Çocuk bu konuşmaya uygun olmadığına dair bazı bariz geribildirimler vermiştir, o yüzden görüşmeyi geçiyorum ve bilmesi gereken şeye doğrudan başlıyorum.]

Ebeveyn: *Bu konuda ne bildiğini veya düşüncelerini sormaya-çağım çünkü tuhaf bir şey olduğunu biliyorum. Sadede geleceğim.*

Çocuk: *Of, bitirebilir miyiz artık?*

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: *Birazdan! Rahatsız olduğunu biliyorum ve uzatmayacağıma söz veriyorum.*

Geribildirim

Ebeveyn: *Bu konuda bilmeni istediğim şey şu. İnsanların nasıl görüldüğünü merak etmek yanlış değil. Fakat senin yaşındaki hiç kimse başka birinden çıplak bir fotoğraf göndermesini istememeli. Biliyorum, şu an yaygın bir şey ve bu bunu normalmiş gibi gösterebilir. Bunu televizyonda veya filmlerde gördük. Fakat o hikâyeler, senaristin planladığı gibi her şeyin iyi gittiği bir senaryoyu takip eder. Gerçek hayatta beklenmedik şeyler olur. Bunun yanlış gidebileceği yolları benden duyduğundan emin olmak istiyorum.*

Bir sır tutmanın ne kadar zor olduğunu düşün. Güvendiğin ve fotoğrafı paylaştığın kişi fotoğrafı sadece bir kişiye gösterebilir. Senin o kişiye güvenebileceğine inanman gibi, onlar da arkadaşına güvenebileceğine inanır. Herkes fotoğrafı paylaşmak için birine güvenirse kısa süre içinde fotoğraf etrafa yayılır ve birçok kişi görmüş olur.

Başka bir nokta da intikamdır. Bunun asla mümkün olmadığına inanabilirsin ama insanlar değişir, özellikle bu yaşta. Şimdi güvendiğin bir kişi altı ayda farklı birine dönebilir. Ayrılırsanız fotoğrafını seni utandırmak veya kırmak için kullanabilecekleri riskine değmez.

Birçok ebeveyn çocuklarının telefonunu kontrol eder ve sosyal medyalarını gözetler. Snapchat'te gönderdiğin bir görselin yok olacağını düşünsen bile bir yerde onlar toplanıyor ve bir ekran görüntüsüyle kaydedilebiliyor. Yapmış olduğun şeyi diğer ebeveynlerle paylaşabilirler. Haberler hızlı yayılır ve sen bu yüzden izole hissedebilirsin.

Bir de şantaj var. Tek fotoğraf göndersen de alan kişi seni daha fazla göndermen için zorlayabilir. Bazı insanlar, "Daha fazlasını yollamazsan bunu birçok insana yollarım," diyebilir. Belki gönderdiğin kişinin bunu asla yapmayacağını düşünürsün ama telefonu kaybolursa veya "arkadaşlarından" biri

bunun bir kopyasını edinirse bunu sana baskı yaratmak için kullanabilirler.

Biri senden böyle fotoğraflar isterse ne diyeceğin hakkında düşünmeni tavsiye ederim. İnternette bir sürü komik cevap gördüm, o yüzden istersen nüktedan bir şekilde cevap vermenin yollarına bakabiliriz. Sadece senin veya bir arkadaşın başına geldiğinde hazırlıklı ol.

Ayrıca problemin kökeninin fotoğrafları isteyen kişiler olduğunu da bilmeni isterim. Kimse başkası üzerinde öyle bir baskı kurmamalı. İnsanlar genelde fotoğrafı isteyen kişidense çekenin suçlar ama bu doğru değil. Ve asla birisi sana birisi sana böyle bir fotoğraf yollarsa onu asla başka birine yollama. Eğer bir tane alırsan ânında sil.

Son olarak bu hatayı yapmış olduğu için sıkıntıda olan birini tanıyorsan bunu onun için zorlaştırma. Ona hastaymış veya bulaşıcıymış gibi davranma. Herkes hata yapar ve herkes belini doğrultma fırsatını hak eder.

Tamam, umarım ki garip ve karmaşık bir konu olmasına rağmen, bu konuda benimle konuşabileceğine güvenebileceğini görürsün. Bitirdim! Özgürsün! Beni dinlediğin için teşekkür ederim. Şimdi bahçeyi sulayacağım.

Yapabilirseniz çıplak fotoğraflar görmek hakkında meraklı hissetmenin bu yaşta tamamen normal olduğunu pekiştirmek için biraz fırsat yaratmaya çalışın. İlgilenmekte bir hata olduğunu söylemiyorsunuz, sadece çok fazla şey yanlış gidebilir ve gidecektir. Laf arasında, insanlar hazır olmadan önce daima bir şeyler hakkında meraklanır. Uzayı merak ediyor olabilirim ama oraya gitmek için yetkin değilim! Benzer şekilde, eğer arkadaşlar veya sınıf arkadaşları çocuğunuzu çıplak fotoğraf göndermesi için zorluyorsa bunun yanlış olduğu konusunda açık olun. Çocuğunuz, insanlar bunu yaptığı zaman havalı gözükmek veya başka birini ikna ederek bunun

yükünü sırtlarından atmak istediklerini varsayabilir. Arkadaş baskısına uygun bir cevap şöyle olabilir: “Yok.” Gereken tek şey bu. Veya bir şaka yapabiliyorsa: “Ah, tabii, bir banka soyup parayı sana getirmemi de ister misin?”

Konuşma Yıkıcılar

“İyi bir ünü bitirmek için tek kötü karar yeterlidir.” O zaman neden uğraşalım ki? Çocukların bir hata yapmanın insanı kötü bir kişi yapmadığını anlaması gerekir. İyi bir ün, hatalarınızdan ne kadar iyi belinizi doğrulttuğunuz üzerine de kurulabilir.

“Dürüstlük daima en iyi yoldur.” Doksan dört yaşındaki Büyük Teyze Elmira, ördüğü kazak hakkında ne düşündüğünüzü bilmek istiyor. Bilirsiniz, önünde onun en sevdiği ve sizin en az sevdiğiniz başkan olan kazak. Dürüstlük burada en iyi yol mu? Çocuğunuz ortaokula geldiğinde dürüstlüğün nüansını takdir etmek için yeterince büyüktür. Klişeleri kafasına sokmak yerine, dürüstlük fikrinin ne kadar karmaşık olabileceği hakkında konuşun.

“Çocuk pornografisinden suçlanabilirsin ve hapse girebilirsin!” Çıplak fotoğraflar konusunda bu, birçok ebeveynin hemen seçtiği uyarıdır. (Bu konunun dışında da sıklıkla ebeveynlerin birbirlerine çocukları başları belaya girmesin diye bunun gibi en kötü senaryoları söylemesi gerektiğine dair tavsiye verdiğini duyuyorum.) Büyük hatalar yapmaktan caydırmak için çocukları korkutmaya karşı olduğumdan değil; sadece bu ergenlik öncesi çocuklara korkutucu gelmez çünkü kulağa doğru gelmez. Birçok küçük ortaokullu en azından başka kişilerin çıplak fotoğraflar gönderdiği hakkında bir şeyler duymuş olacaktır ve büyük ortaokullular bunu yapan çocukları tanıyacaktır. Bu çocukların herhangi birinin

çocuk pornografisinden suçlanması çok düşük bir ihtimaldir. Hapisten daha gerçekçi (ve korkutucu) sonuç, sosyal dışlanmadır. Çıplak fotoğraf göndermenin eğer sınıf arkadaşları öğrenirse ve göndericiyle alay ederse veya onu tamamen dışlarsa nasıl ters tepebileceği hakkında konuşun. Fakat ayrıca şunu da aklınızda tutun ki bu utanç verici ve hassas bir konudur. Yetişkinler çocukların cinsel içerikli mesajlar gönderdiğini öğrendikten sonra, özellikle de “hayatlarını karartacak” bir yasal eylemle tehdit ettikten sonra, çocukların intihar edip öldüğüne dair çok fazla ulusal haber izledik. Fazla sert olup olmadığınıza dikkat edin. Yetişkinler ayıp, utanç ve kanunu çiğneme konusundaki bu konuşmaları yapmaya meyillidir; ancak o sırada bunlar yalnızca neyi sevdiklerini, nasıl uyum sağladıklarını ve seksin nasıl hissettirdiğini anlamaya çalışan hassas, genç insanlardır. Bunlar da gerçekten, gerçekten normaldir.

Aceleniz mi Var? İşte Hızlandırılmış Kursunuz

- Yetişkinler, çocukların başkalarının onlar hakkında ne düşündüğünü ne zaman umursayıp ne zaman umursamamaları konusunda karmaşık mesajlar gönderir.
- Bir ün yaratmak, zaman hakkında şimdi odaklı bir düşünce biçimine sahip olan ergenlik öncesi çocuklar için zor bir kavram olabilir.
- Dedikodunun ün hakkında kocaman bir etkisi vardır ve yetişkinlerin dedikoduya nasıl tepki verdiği önemlidir. Yalnızca tek hataya odaklanmak yerine, bütün resmi ve kişinin tüm karakterini düşündüklerinden emin olmak için çocuklara soru sorun.
- Çocuklar birçok sebepten ötürü yalan söyler ve tüm yalanlar eşit bir şekilde üretilmez. Bir arkadaşı korumak veya birinin hislerini incitmemek için yalan söylemek,

birinin canını acıtmak için yalan söylemekten farklıdır.

- Ergenler daha çok özgürlük ve mahremiyet deneyimledikçe daha az yalan söyler.
- Çocuğunuzun ününü, özel hatalarını koruyarak himaye edin. İzni olmadan detayları paylaşmayın.
- Hem iyi ve hem de kötü özürlerin bileşenlerini öğrenin. Ergenlik öncesi çocuğunuzun önünde iyi özürler dilemenin pratiğini yapın.
- Çıplak fotoğraflar çekmek, göndermek ve almak artık modern ergen deneyiminin bir parçasıdır. Her ergen için değildir ama ün hususunda kendi konuşmasını hak edecek kadar yeterlidir. Kulağa çok sert gelmekten kaçının ve daima empatiyle başlayın. Evet, çıplak fotoğraflar ün yıkıcı olabilir ama bu skandalların temelinde yeni hisleri yeni bir ortamda anlamaya çalışan hassas, genç insanlar olduğunu anlarsak bu daha az olur.

16. BÖLÜM

Dürtüsellik Hakkında Konuşmak

Bu bölümde, dürtüsellğin konu ergenler olunca neden muhakkak kötü bir şey olmadığını, dürtüsellğin ergen davranışında ortaya çıktığı iki en yaygın yolu, etkileri büyütmeyecek bir şekilde dürtüsel –ve hatta tehlikeli– davranışa nasıl tepki verileceğini, çocuğunuzla dürtüsel davranış hakkında utanç olmadan daha çok eleştirel düşünceyi teşvik edecek bir şekilde nasıl konuşacağınızı ve eğer çocuğunuz herhangi bir risk almaya gönülsüzse biraz spontaneliği nasıl teşvik edeceğinizi öğreneceksiniz.

Benjamin Mee'nin anılarına dayanan *Düşler Bahçesi* filmi, kendisinin karısını, çocuklarının da annesini kanserden kaybettikten sonra nasıl başa çıktıklarının hikâyesini anlatır. (Önceden söyleyeyim: Hayvanat bahçesi alırlar.) Muhteşem bir film ve jeneriği izledikten sonra unuttuğum sayısız aile filminin aksine, bu film hep aklımda. Matt Damon tarafından oynanan Mee'nin karakteri, çocuklarına hayatın ödüllendirici olması için bir düzeyde dürtüsellğe dayandığını gösterme yöntemlerinden zevk aldım. Annelerine ilk ne zaman teklifte

bulunduğunun hikâyesini anlatırken Mee der ki “Bilirsiniz, bazen sadece yirmi saniyelik deli cesaretine ihtiyaç duyarsınız, sadece yirmi saniyelik utanç verici bir cesarete ve size söz veriyorum ki bundan harika bir şey gelecek.” Mesaj hem filmdeki hem de koltuktaki çocuklara yönelikti ama ben de motivasyon konuşmasını içselleştirmeye çalıştım.

Konu dürtüsellğe geldiğinde çok fazla cesaretlendirmeye ihtiyaç duyan biriyim. Kocam Travis ile birlikte olmaya başladıktan kısa bir süre sonra, bir akşam North Carolina’daki Charlotte’da arabada gidiyorduk ve bir araba trafiğın önüne geçti, bir plazanın içine daldı, bir ofis binasının merdivenlerine çıktı ve ancak ön camı merdivenin metal tırabzanının altında kalınca durdu. Travis derhal arabayı durdurdu, park etti ve arabanın arkasından merdivenleri hızla çıktı. Olay mahallindeki ilk kişiydi, sürücünün durumunu değerlendirdi ve 911’i aradı. O sırada ben... izledim. Arabada donmuş halde. Yaptığı şey kahramancaydı. Ve dürtüsel. Bu iki niteliğin harika bir şekilde sembiyotik bir ilişkisi vardır ve bu dünyada onlara sahip insanlar olduğundan ötürü minnettarım.

Kocamın aksine benim dürtüsellik engelim var. Çoğu şeyi aşırı düşünürüm. Bu, zorlayan bir probleme yaratıcı bir çözüm getirirken harikadır. Bir sunuma hazırlanırken faydalıdır. İnternette bir pantolon almak gibi basit bir şey, aynı internet sayfalarını tekrar ziyaret etmekle geçen haftalara dönüşünce sinir bozucudur. Ve de bir krizde asla ama asla elverişli değildir.

Artık bildiğiniz üzere, kocam krizde harikadır. Ayrıca bir aile tatilinde de en eğlenceli kişi odur. Fakat hafta sonlarında iyi planlanmış bir yapılacaklar listesiyle arası çok iyi değildir. “Bunu yırtıp yerine kampa gidelim!” der. Ben de ona bunu yapamayacağımızı hatırlatırım. (Nihayetinde yapılacaklar listesi.) İyi ki oldukça iyi bir denge tutturduk. Tam bir valiz listesi hazırlayana ve araba atıştırmalığı alana dek kendini

yavaşlatır ve ben de çamaşırların bizim eve geldikten sonrasına kadar bekleyeceğine katılırım. Bazen analiz felcimden beni kahramanca ve dürtüselce kurtarır. Bazen de ne yazık ki kötü hazırlanmış olmaktan onu düşünceli ve sabırlı bir şekilde kurtarırım. Birbirimizin dengesine ihtiyaç duyarız ve bundan zevk alırız.

Olay şu ki hepimizin kısıtlamaya olduğu gibi bir derece de dürtüsellığe ihtiyacı vardır ve büyümenin bir kısmı her ikisinden doğru bir dengeyi oluşturmaktır. Ergen gelişimi uzmanları, sıklıkla birçok ebeveynin ergenlerin başlarını belaya sokabileceği birden fazla yol hakkında endişelenmesine yol açan ergen beyninin dürtüsel doğası hakkında konuşur. Beyin gelişiminin bu açıklamasından itilmemenizi ve bunun yerine ergenlik öncesi çocuğunuzla *nasıl* karar vereceğiniz hakkında konuşma yapmak için fırsat aramanızı öneririm. Önce yavaşlayıp bir nefes mi alırsınız? Deneyimli birine mi danışırsınız? Artılar ve eksiler listesi mi hazırlarsınız? Bazen, mesela araba kazası durumunda içgüdülere sahip olmak harikadır. Diğer zamanlarda, pratik ve açık yollarla düşünceli seçimler yapmanın öğretilmediği durumlarda değildir. Ortaokullunuzla bu konuda konuşmanın yollarını keşfederken hedefin çocuğunuzu neyin mecbur bıraktığına dair kavrayış geliştirmek ve hangi durumların kısıtlama ve öngörü gerektirdiğini, hangilerinin spontanelikten ve cesareten fayda bulacağını düşünmelerini teşvik etmek olduğunu hatırlayın.

Dürtüsellik!

“O kelimeyi kullanıp duruyorsun. Bence bunun ne anlama geldiğini bilmiyorsun.”

Prences Gelin’de genç ve muhteşem güzel Mandy Patinkin’in oynadığı Inigo Montoya, Vizzini’nin kendi slo-

ganı olan Anlaşılabilir!” kelimesini anlayıp anlamadığını sorguladığı zamanı hatırlıyor musunuz? Ebeveyn-çocuk iletişiminde bir kopukluğa tanık olduğum her zaman bu ikonik sahne aklıma gelir. Neredeyse daima *kelime karışıklığından* ötürüdür.

Hepimizin neyin dürtüsel davranışı oluşturduğuna dair farklı toleranslarımız vardır ve dolayısıyla *dürtüsellik* ne anlama geldiğine dair bulanık bir kavrayışımız vardır. Bir erenin hayatında dürtüsellik işlevi ve şekli hakkında aynı noktaya gelerek başlayalım.

Dürtüsellik, düşünmeden hareket etmek demek değildir. Daha doğrusu bu, “sonuçları yeterince düşünmeden ani dürtülere aşırı hassasiyetle karar verme şekli”dir. Burada bir durun. Dürtüsellik karar verme *eksikliği* değildir. Bir karar verme *şeklidir*.

Önemli olan, çocuğunuzun spontane veya kasti olup olmaması değildir, karar verişlerini kendileri ve insanlar için fayda sağlayacak bir şekilde yönetmeyi zamanla öğrenmeleridir. Dürtüsellik ne doğası itibarıyla iyi görmeye çalışın ne de kötü. Ergenlik öncesi çocuğunuz sayısız karmaşık bağlamda, günde sayısız karar verecektir ki bu da dürtüsellikle olan ilişkisinin sizi kaçınılmaz bir şekilde delirtecek, uzun, yavaş bir öğrenme süreciyle oluşacağı anlamına gelir. Ergenlik öncesi çocuğunuz tüm yeni, pahalı bitki yağlarınızı köpüklü banyoya size sormadan döktüğünde (cidden mi?!), ona aldığınız yeni ceketini birine verdiğinde (ne?!) veya size sormadan bir arkadaşın doğum günü için otuz çocuğu davet ettiğinde (﻿\$@&%*!) bağırarak, sert bir içki yuvarlamak veya saçınızı başınızı yolmak isteyeceksiniz. Bunlardan herhangi biri veya hiçbiri fayda etmezse seçimleri sizi delirten çocuğunuzla başa çıkmaya yardım etmesi için size en yakın meditasyon uygulamasıyla, anlayışlı bir arkadaşla veya bir terapistle yakın bir bağ kurmanızı öneririm. (Sececeğiniz iç-

kinin veya yastığa bağırma seansının da bazen iyi deşarj olma yöntemleri olmadığını söylemiyorum. Ama daha fazlasına ihtiyaç duyarsanız kendinizi o destekten mahrum bırakmayın.) Ve hatırlayın ki bu çıldırtan davranışlar çocuğunuzun dönüşeceği yetişkini muhtemelen yansıtmıyor. Çocuğunuza ne yapmış olması gerektiğini öğreterek ve mantıklı ve alakalı sonuçlar üreterek uygun bir şekilde halledin ama çocuğunuzun uzun vadede iyi karar verme becerisi üzerine çok kafa yormayın.

Dürtüsellik, düşünmeden hareket etmek demek değildir. Daha doğrusu bu, "sonuçları yeterince düşünmeden ani dürtülere aşırı hassasiyetle karar verme şekli"dir. Burada bir durun. Dürtüsellik karar verme eksikliği değildir. Bir karar verme şeklidir.

Dürtüsellik bizi gafil avlayabilir ama ergenlik boyunca nasıl ve ne zaman ortaya çıkmasının muhtemel olduğuna dair az bir kavrayışla hazırlanabilirsiniz. Ergenler arasındaki dürtüsel davranış üzerine olan son araştırmalar, dürtüsellığe dair iki tip görüş ve dürtüsellüğün zirveye çıkıp söndüğü yaşları gösterir.

İki tür dürtüsellığı bilmelisiniz:

1. hazzı geciktirememeden gelen tür
2. yeni şeyler deneme güdüsünden gelen tür

Ortaokullunuzu daha tatmin edici ödölü sonra almak için beklemek yerine daha az da olsa derhal hazzı seçmeye iten ilk, dürtüsel davranışın ergenlik boyunca azaldığını bilin. Ergenlik öncesi çocuğunun bilgisayar oyunları oynamak için çalışmayı ertelemesi veya cebinde yanan beş dolarlık çekle

mağazaya götürölmeye yalvarması hakkında dertlenen ebeveynler, sekizinci sınıfta Mohavk saç stilinde ısrarcı davranması gibi bunun da geçeceğini hatırlamalıdır.

Derhal haz ihtiyacından farklı olan ama yine de ergenlerin ihtiyatsız ve irrasyonel kararlar vermesinin sebebi olan şey, ergenler büyüdükçe azalmayan ama kızlarda on altı, erkeklerde on dokuz yaşında zirveye çıkan heyecan aramaya yönelik güdüdür. Başka bir deyişle, derhal haz ihtiyacı ergenler büyüdükçe azalır. Fakat “hız ihtiyacı” veya en azından yeni ve heyecanlı karşılaşmalar için olan heyecanlar azalmaz.

Psikoloji profesörü Dr. Marvin Zuckerman tarafından 1960’larda bulunan bir terim olan “heyecan arama”, bir kişinin yeni deneyimler için ihtiyaç duyduğu uyarıcı miktarı anlamına gelir. 1990’larda heyecan arama skalası çocuklar ve ergenler arasında daha doğru bir heyecan arama portresini yansıtmak için değiştirildi. Yeni araştırmalar, ergenlik öncesi çocukların karar verişinin genelde yeni deneyimler edinme ihtiyacı tarafından güdülendiğini belirtir. Bu mantıklıdır çünkü değişik deneyimler ergenlerin yeni bilgi edinmesine yardım ettiği gibi yeni beceriler geliştirip pratik etmesine de yardım eder; bunların hepsi de başarılı yetişkinler olmaları için ihtiyaç duydukları şeylerdir. Beyin bunu yeni bir şey deneyimlediği zaman dopamin dalgası yollayarak destekler. Dopamin risk analizi, problem çözme ve eleştirel düşünme gibi çocuğunuzun iyi olmasını istediğiniz tüm şeyleri yapan beynin parçası olan prefrontal korteksin gelişimini yönetir. Bu yüzden, beyinleri hazır olmadığı için çocukları yeni şeyler deneyimlemekten koruma fikri bir kısır döngü yaratır. Genç ergenler, beyinlerini yeni deneyimlerle başa çıkmak için daha çok becerikli hale getirmek için yeni deneyimlere *ihtiyaç duyar*.

Dürtüsel karar vermenin sıklıkla iki şeyden birine bir tepki olduğunu anladığınızda –hazı erteleyememe veya yeni

heyecanlar arama arzusu- her birinin ergenlik boyunca olan rotasını kafanızda canlandırabilirsiniz ve beklentilerinizi yaşlarına ve aşamalarına göre ayarlayıp konuşmanızı motivasyonlarına yönelik ayarlayabilirsiniz.

Çocuklar davranışlarını neyin güdülediğini anladıklarında daha iyi yaparlar. Başka insanları sinirlendirecek şeyler yapmak ve bunu başından beri neden yaptığınızı bilmemek utanç vericidir. İki tür dürtüsellliği çocuğunuza anlatırsanız onu harekete geçirenin ne olduğunu anlamasına yardım edersiniz. Sonra, bunu bir sonrakinde neyi farklı yapabileceğine dair konuşma yolu olarak kullanabilirsiniz.

Hepimiz O Yollardan Geçtik

Çocuğunuzun kötü seçimlerinin sonuçlarını düşündüğünüzde, erken ergenlikte suç ve utancın dürtüsellik ve risk almayla birlikte nasıl geldiğinin farkında olun. Psikologlar suç ve utanç arasındaki farkı genelde şu şekilde tarif eder: *Suç, kötü bir şey yaptığınız zamanki histir. Utanç kötü biri olduğunuz zamanki histir.* Suç, daha iyi biri olmamıza yardım ederken utanç büyümeyi felce uğratar.

Şimdi, ortaokula dönmeniz için iyi bir zamandır. Aptalca, tehlikeli veya kişiliğinize aykırı bir şey yaptığınız zamanı hatırlamak için bir saniye ayırın. Çoğumuz için, ortaokulda yaptığımız hatalar zihinlerimizin hâlâ önünde ve merkezinindedir. Genç insanlar olarak verdiğimiz dürtüsel kararlar pişmanlık ve diğer rahatsız edici duygularla genelde yakından bağlantılıdır ve bu tip anılar, mutlu anılardan daha yavaş aşınır.

Size demin sorduğum soruyu internetteki ebeveynlik grubumdaki ebeveynlere de sordum. Cevapları hızlı, bol ve içgörü doluydu. Kapsamlı bir deneyim çeşitliliği vardı. Komiği: "Aklıma gelen şey, annemin hâlâ bahsettiği bir şey çünkü

kardeşlerim ve ben bunu sürekli yapardık. Sırf birkaç yudum almak için koca bir bardak süt dökmek ve sonra dokunmamak üzere masada oturmasına izin vermek. Sütü harcadığımız için azarlanırdık. Görünürde durdurulamaz ve ne kadar süt istediğimi düşünemez gibiyken bunu bir milyon kere daha yaptım.” Acısı: “Küçük bir özel okulda sekizinci sınıftaydım ve güçlü, çok kaba ve popüler bir kız tarafından zorbalığa uğruyordum. Kendimi bir kalemle banyoda buldum ve _____ nefret ediyorum,” diye yazmaya başladım. Bir arkadaşı içeriye girdi ve soyadını yazamadan beni buldu (kabin kapısını kapatmamış olmalıyım?), ben de kimi yazdığım hakkında yalan söyledim. Dürtüsel bir şekilde, aslında sevdiğim ve aynı isme sahip başka bir kıızı söyledim. Tüm bu şeyler için başım belaya girdi ve sevdiğim kızdan özür dilemek zorunda kaldım. Bu konuda hâlâ rezil hissediyorum.” Ölümeydan okuyanı: “Mahallemdeki bazı çocuklarla sıkılıyorduk. Asfaltın üstünde bir daire içerisine oturduğumuz, havai fişeklerin çubuğunu kırdığımız ve bunları teker teker daireye attığımız bir oyun uydurduk. Hangi yöne gittiğini asla bilemezsiniz ve basit bir şekilde giderken size vurmasındansa iki kişi arasından geçmesini umardınız.”

Okuldaki büyük bir kuralı yıkan bir zamanı paylaşan ve itirafını böyle bitiren bir ebeveyn tarafından özellikle duyulanmışım: “Utanç vericiydi, biraz heyecanlıydı ve şu ana dek asla başka bir ruha bunu söylemedim!”

Bunlar gibi paylaşılan hikâyeler, tam kapsamlı dürtüsellüğün büyümenin evrensel bir parçası olduğunu ve ergenlik öncesi bir çocuk olmanın bu normal parçasının sizi çocuğunuz hakkında orantısız bir endişeyle doldurmaması gerektiğini bize hatırlatır. Grubumda hikâyesini paylaşan her ebeveyn güvenli ve sorumlu yetişkinler olacak bir şekilde büyüdü. Havai fişek çocuğu bile tesadüfen bir polis memuru.

Nasıl Tepki Verdiğiniz Önemlidir

Ergenlik öncesi çocuğunuzun kötü bir karar verdiğini öğrendiğiniz zaman, –bu, sütü fazla koymak veya banyoya grafiti yapmak olabilir– tepki vermeden önce kendinizi kontrol edin. (Karşılaştığınız şey havai fişeklerin silah olarak kullanımıysa elbette anlık olarak aklınızı kaçırmaktan çekinmeyin.) Fakat eğer çocuğunuz olası bir tehlike içerisinde değilse tekrar on iki yaşında olduğunuzu hayal edin ve bir ebeveynin, bir öğretmenin veya bir koçun size nasıl tepki vereceğini düşünün. Ne işe yarardı ve ne ters tepirdi? İçine kapanmaktansa çocuğunuzun deneyiminden öğrenmesine nasıl yardım edebilirsiniz? Onlara *karşı* işleyecek bir utanç oluşturmaktansa onlar *için* işleyecek suça nasıl izin verebilirsiniz?

Düşünmeyi teşvik edecek bir konuşmaya başlamanıza yardım edecek bazı ifadeler:

- Şimdi, beklenmedik bir şey oldu. Sence bir sonrakinde ne olmalı?
- Bir dahakine neyi farklı yapardın?
- Bu senin *olduğun* bir şey değil, *yaptığın* bir şeydi.
- Eylemlerin için daima sonuçlar olacak. Sonuçlar senin kötü bir insan olduğuna sana söylemez. Sadece insan olduğuna söyler. Bunları bir sonraki sefere eylemlerinde değişiklikler yapmaya gerek duyup duymadığın hakkında düşünmek için kullanmalısın.
- Kötü hissettiğini görebiliyorum. Seni iyi hissettirecek bir şey söyleyebilseydim bu ne olurdu? Bunu kendi kendine söyleyebilir misin? Bu durumda bunu senden duymaya ihtiyaç duyan başka biri var mı?
- Tahmin etmek zorunda kalsaydın sence bu düşünmek için yavaşlamadığın için mi oldu, yoksa gerçekten bunu yapmak istediğin için mi? (Bu, hazzı geciktirememe ve

heyecan arama/yeni deneyimler arama güdüsü arasında-
ki fark hakkında konuşmanın bir yoludur.)

Dürtüsel Patlamalar

Birden fazla çocuğunuz varsa aralarında dürtüsel patlamalara dönüşen sayısız tartışmaya şahit olmuşsunuzdur. Dürtüsel patlamalar hakkındaki bir konuşmanın nasıl ilerleyebileceğine bakalım.

Barışçıl Bir Şekilde Yaklaşın

Ebeveyn: *Bir dakikan var mı? Demin senin ve Caleb'in gürültü yaptığını duydum.*

Çocuk: *Onunla konuşman lazım, benimle değil! Onun suçuydu!*

Ebeveyn: *Tamam, evet. Onunla da konuşmayı planlıyorum. Ama önce, sen ve ben.*

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Ebeveyn: *Dinle, bazen sinirine dokunduğunu biliyorum.*

Çocuk: *Bazen mi?*

Ebeveyn: *Bir erkek kardeşe sahip olmak hakkındaki tüm hislere hakkın var. Bir aile içerisinde olmak arada sırada zordur ve hepimiz fazla kalabalık olma hissine aşinayız.*

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

Ebeveyn: *Şimdi, bu sabah ikinizin klasik ağız kavganızdan daha kötü olduğunuzu duydum. Bir gümbürtü de duymuş olabileceğimi düşündüm?*

Çocuk: *Tamam, banyoya girmeme izin vermiyordu ve ben de okula geç kalacaktım. Hiçbir sebep yokken işini uzatıyordu.*

Ebeveyn: *Bu nasıl bağırmaya kadar gitti?*

Çocuk: *Acele etmesi gerektiğini söyledim, o da bana "aptal" dedi ve içeride bilerek yavaşladı.*

Ebeveyn: *Peki ya gümbürtü?*

Çocuk: [Durur] Kapaıya sırt çantamı fırlattım çünkü beni dinlemiyordu.

Ebeveyn: İŖe yaradı mı?

Çocuk: Ne iŖe yaradı mı?

Ebeveyn: Çantayı atmak? Sonrasında acele etti mi?

Çocuk: Hayır. Ama daha iyi hissettirdi.

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: O zaman, asıl kızdığın Caleb'in banyoda o kadar uzun süre kalması ve senin geç kalman.

Çocuk: Ve ona nazikçe acele etmesini söylediğimde bilerek yavaşlaması.

Ebeveyn: Bu moral bozucu olabilir. Çantayı fırlatmanın seni daha iyi hissettirdiğini söyledin ama kulağa öyle geliyor ki en iyi hissettirecek Ŗey, banyoyu hiç beklememiŖ olmak.

Çocuk: KeŖke kendi banyom olsaydı!

Geribildirim

Ebeveyn: Biliyorum. Ve de Caleb'in sabah rutini ve sana karŖı tepkisi üzerine de daha çok kontrolünün olmasını istediğini de biliyorum. BaŖka insanların senin istediğin gibi hareket etmesini sağlamanın neredeyse imkânsız olduğunu sana deneyimimden söyleyebilirim. Fakat durum üzerine sana daha çok kontrol vermesi için deneyebileceğin bağı Ŗeyler olabilir. İlk sen uyandığın için ondan önce banyoya belki sen girebilirsin. Veya ikiniz de iyi bir ruh hali içerisindeyken onunla bu konuda konuşmaya alıŖabilirsin. Veya aŖađı kattaki banyoya diŖ fıranı koyabilirsin. Onu yönetemesen bile, durumu yönetmenin bağı yolları muhtemelen aklına gelir.

Fakat sırt çantası hakkında konuşalım. Bunu kapaıya fırlattığın zaman beni sinirlendirmek diŖında hiçbir Ŗey olmadı. BaŖka ne yanlıŖ gidebilirdi?

Çocuk: Çantamdaki bir Ŗeyi kırabilirdim.

Ebeveyn: *Evet. Veya Caleb kapıyı açabilirdi ve sen de onun burnunu kırabilirdin. Veya kapıyı kırabilirdin. Bu oldukça dürtüseldi ve onu acele ettirmede ama kesinlikle bunu duymak ve ne olduğu hakkında endişelenmek sabahımı mahvetti. Caleb'a bir daha sinirlendiğinde tepkini on saniye kadar geciktirmeni istiyorum. Bir hafta sonra bunu on beş saniyeye çıkarıp çıkaramadığına bakalım. Sonra otuz. Tüm hayatın boyunca senin için problemler yaratacak insanlarla karşılaşacaksın. Yapabileceğin en iyi şey, sinirini eyleme dökmeden önce durmaktır. Eğer bunu yaparsan ilk tepkidense en iyi tepkiyi düşünmek için kendine vakit vermiş olursun. Şu andan pratik yapmaya başlarsan lisede bu konuda çok iyi olduğun zaman kendine teşekkür edersin.*

Çocuklarınızı kavgaları hakkında yüzleştirmek muhtemelen televizyondaki mahkeme programları gibi ilerler. Davacı mağduriyetle ağlar ve sanığın kurallara aşikâr başkaldırısıyla birlikte kötü karakterine dair kanıt sunarak manevi zarar iddia eder. Sanık “kanıtla” sırtmasıyla orada duracaktır. Vuracak tokmak arayacaksınız ve onları sessizleştirmenin böyle onurlu bir yolunu bulamayarak ciğerlerinizi “Bu kadar kindar olmayı bırakın!” diye yırtacaksınız. Her çocuk lehlerine hızlı ve kesin bir kural koymanız için size yalvaracak. Yapmayın. Kanalı mahkeme salonu dramasından dedektif dizisine çevirin. Her şüpheliyi ayrı bir bekleme alanına koyun ve yalnızca onun deneyimi hakkında konuşun. Bunu yapmak, “Daima onun tarafını tutuyorsun!” denmesinden sizi kurtaracaktır ve saptırmaktansa kişisel beceri inşası hakkında onlara yardım etme fırsatı verecektir. Bir arkadaşın bilge terapistinin ona bir defasında söylediği gibi: “Ailenizde bir skandal olduğu zaman, belaya koşmayın. Arkanıza yaslanın, kendinizi uzaklaştırın ve şovu izleyin.”

Cezbedicilik

Cezbedicilik haricindeki her şeye karşı koyabilirim. — Oscar Wilde

Hazzı ertelemek, zamanla ölçülebilen bir beceridir; bu da yeni şeyleri deneme dürtüsüne karşı koymayı öğretmeyi kolaylaştırır. “Bunu yemeden önce iki dakika bekle. Sıcak,” diyebilirsiniz. Herhangi bir saat veya sayaç yardımıyla çocuğunuzun damağını dürtüsel bir şekilde yakmasından alıko-yarak “Henüz değil!” diyebilirsiniz. Fakat heyecan aramadan gelen dürtüsellliği ölçemezsiniz ve şeyler ölçülebilir olmadığına öğretmek daha zordur. “Sırf heyecan vericiler diye başını belaya sokabilecek şeyler yapma,” diyebilirsiniz. Eh. Bu tip bir yönerge veya tavsiye üstünkörü kalabilir. Daha iyi bir yaklaşım, olabildiğince açık olmaktır.

Örneğin sekize giden çocuğunuzun ayak bileğinde dolmakalem ile çizilmiş küçük bir mutlu yüz gördüğünüzü hayal edin. Tatlı ama özensiz ve bu hafta sonu olan aile fotoğraf çekiminden önce yıkanıp gitmesini umuyorsunuz. O gece bilgisayara bakarak yataktasınız ve arama geçmişine tıklıyorsunuz. Aşağıya yakın bir yere kadar sıradışı bir şey yok. Görüyorsunuz ve karnınıza ağrı giriyor. Son arama: Ev yapımı dövme-ler.* Videoyu birkaç saniye izledikten sonra, o gülen yüzün çizilmediğini ve *geçici OLMADIĞINI* öğreniyorsunuz! Sonraki hamleniz ne?

Bu tip bir dürtüsellüğün kulağa nasıl gelebileceği hakkında bir konuşmayı dinleyelim. Derin bir nefes alarak çocuğunuzun odasına gidiyorsunuz ve kapıyı çalılıyorsunuz.

Ev yapımı dövme-ler yaşadığım yerde şu sıralar popüler bir şey. Bu konuşma, vücut zararı içeren herhangi bir akım veya meydan okuma için geçerli olabilir. Daima bir şey ortaya çıkıyormuş gibi duruyor: kanayana kadar kolunuza silgi sürmek, bir arabadan zıplamak ve boğucu miktarlarda tarçın yemek için bir kırmızı ışıktaki dans etmek veya tuz ve buzla derinizi yakmak.

Barişçıl Bir Şekilde Başlayın

Ebeveyn: *Hey, bir saniyeliğine içeri girebilir miyim?*

Çocuk: *[Sizi gördüğüne heyecanlanarak] Niye hâlâ uyanıksın?*

Ebeveyn: *Uyuyamadım. Aklıma bir şey takıldı. Konuşabilir miyiz?*

Çocuk: *[Artık gergin] Her şey yolunda mı?*

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Ebeveyn: *Umarım. Bu sabah ayak bileğinde bir gülen yüz fark ettim ve bir şey demedim çünkü tükenmez kalem olduğunu düşündüm. Fakat bu gece ev yapımı dövmeleler hakkında bir şeyi bilgisayarda gördüm; o yüzden bu konuda gelip seninle konuşmak istedim.*

Çocuk: *Kızdın mı? Başım belada mı?*

Ebeveyn: *Nasıl hissettiğıme henüz karar vermedim. Ancak ben-
ce tartışacak çok şeyimiz var. Yatakta seninle oturup konu-
şabilir miyim?*

[Çocuk, ebeveyne yer açmak için battaniyeyi kaldırır.]

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

Ebeveyn: *Çok şaşırmış hissediyorum ve nereden başlayacağımı bile bilmiyorum. Bana önce ayak bileğini gösterebilir misin?*

Çocuk: *Gerçekten çok küçük. Çok üzgünüm. Sadece eğlenceli olabileceğini düşündüm ve denemek istedim. Bir defa başla-
dım mı, bitirmek zorunda kaldım, yoksa aptalca gözükürdü.*

Ebeveyn: *[Şu an aptalca gözüküğünü söylememek için dili-
ni ısırarak] Sevdin mi?*

Çocuk: *Biraz.*

Ebeveyn: *Nasıl yaptın?*

Çocuk: *Camryn'ın kız kardeşi ve arkadaşları bunları sürekli ya-
pıyor. O yüzden bizim için yaptılar.*

Ebeveyn: *Okuduklarıma göre kalıcıymış.*

Çocuk: Yani, evet ama bir süre sonra soluyorlar.

Ebeveyn: Hmm. O zaman sanıyorum ki en büyük soru neden?
Bu kararı bana açıklayabilir misin?

Çocuk: Bunları biraz seviyorum. Ne kadar acıyacağını da görmek istedim çünkü bir gün gerçek bir dövme yaptırabilirim. Bilmiyorum da. Sadece bunu yapan birçok insan tanıyorum ve biraz denemek istedim.

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: Çok fazla “biraz” ve “bilmiyorum” duyuyorum ve bunun başının belaya girmesi hakkında endişelenip bunu yumuşatmaya çalışmaktan mı, yoksa bunu düşünmeden yaptığından mı olduğunu bilmiyorum.

Çocuk: Biliyorum. Ne diyeceğimden emin değilim.

Geribildirim

Ebeveyn: Yani, bu benim için büyük bir sorun. Yeni şeyleri denemeyi istemek tamamen normal. Fakat senin yaşındayken vücuduna kalıcı bir şey yapma tercihinde bulunmak değil. Enfeksiyonu riske atmış oluyorsun ki bu da benim en büyük endişem. Fakat diğer endişelerim de tamamen düşünmediğin kalıcı sonuçları olan bir karar vermiş olman. Bunu ciddi bir şekilde zarar görebileceğin başka yollarla yapmanı istemiyorum.

Çocuk: İnsanlar dövmelelerini sildirebiliyor.

Ebeveyn: Evet ama bu pahalı ve acılı bir süreç. Yarın herhangi bir enfeksiyon olmadığından emin olmak için doktor görmemiz gerekiyor. Sonrasında da bu konudaki karar verişin hakkında çok daha fazla konuşacağız. Özellikle daha yetişkin hissettirenler olmak üzere yeni şeyleri deneyimlemek istediğini biliyorum ama bu, neyin normal olup neyin olmadığını anlamakta biraz yardıma ihtiyacın olduğunu gösteriyor. Senden bunun gibi riskli bir şeyi denemeye karar vermeden

önce kendine sorabileceğin bir soru listesi üzerine çalışmanı istiyorum. Bunları telefonuna yaz, sonra yarınki konuşmamızda bana göster. Şimdi biraz uyu. Seni seviyorum.

Çocuk: *Başım belada mı?*

Ebeveyn: *Buradaki sonuçlara karar verecek vaktim olmadı ama şimdilik şunu söyleyebilirim ki karar verene kadar Camryn lara gitmek veya kız kardeşiyle takılmak yok. Bilmeni istediğim şey, bence bunun kötü bir karar olduğu ama harika bir insan olduğunu düşünüyorum. Sadece vücudunu güvenli ve kalbini çok fazla pişmanlık uzak tutacak, daha iyi kararlar vermeye hazır olduğundan emin olmak istiyorum; o yüzden bu konuda çalışacağız.**

Bu durumun getirdiği tüm problemleri çözebilecek tek konuşmanın yolu yoktur; bu yüzden bunun gibi büyük olaylara bir triyaj yaklaşımıyla yaklaşırım. Acil servis bölümü triyajında, içeriye alan hemşire kimin görüldüğünü, hangi sırayla görüldüğünü durumu 1) derhal hayatı tehlikeye atan, 2) acil ama hayati tehlikesi olmayan veya 3) daha az acil olmak üzere değerlendirecektir. Bu metodolojiyi evinizde uygulayarak ergen dürtülerinin sonrasında başa çıkmak için üç tane benzer aşamalı triyaj kurabilirsiniz: 1) sağlığa derhal tehdidi olan, 2) ciddi ama daha az aciliyeti olan tehlikeler ve 3) muhtemel komplikasyonlar. Bu, her şeyi ilk konuşmanıza sıkıştırma baskısını azaltmalıdır.

Ev yapımı dövme vakasında, sağlığa aciliyeti olan bir tehdidi iki yönlü gördüm: ilk olarak enfeksiyon riski ve ikinci olarak bunun hemen tekrar olma riski. İlk konuşmamda tabiri caizse bir doktoru herhangi bir hasarı değerlendirmesi (ve ikinci bir mantık sesi olması) için dahil ederek ve sonra buna olanak tanıyan veya bunu teşvik eden insanlara erişimi kısıtlayarak turnikeyi uyguladım.

Aciliyeti olan krizi hallettikten sonra düşünmek için daha

çok zamanım oldu. Sonraki konuşmamda, bunun ortaya atıldığı ciddi ama daha az kritik meseleler hakkında konuşurum. Bu spesifik durumda, çocuğumun “Başka herkes yapıyor,” hususundaki vücut özerkliğini nasıl gördüğü hakkında konuşmak isterim. Özgüvene dair ve çocuğumun bir terapistin yardımından faydalanıp faydalanmayacağına dair herhangi bir ipucu için dinlerim. Örneğin, dövmenin verdiği acı duygusal acının bir salınımı mıydı? Ayrıca çocuğumun ev yapımı bir dövmeyi gerçekten fark etmeyeceğimi düşünüp düşünmemesi ve bunun aslında başından beri iyi bir seçim olmadığını gösterecek bir şekilde izin almak yerine af dilemenin daha iyi olacağını düşünüp düşünmemesi gibi, olayın gizliliği hakkında konuşmak isterim.

Son olarak aciliyeti olan tehditler halledildikten sonra, gelecekte olası komplikasyonları keşfetmek için zaman ayırırım. Burada, dövmenin daha gerçekçi komplikasyonlarına daha az odaklanırdım (mesela, “Bu garip gülen yüz şeyinden pişman olacaksın!”) ve daha geniş komplikasyonlara daha çok odaklanırdım (mesela, “Heyecana yöneliyor gibi duruyorsun ve bence macera hissini tatmin edecek bir şeye seni dahil etmezsek bunun gibi seçimler yapmaya devam edeceksin”).

Peki Ya *Diğer* Türden Çocuk?

Okullarda konuşma yaptığımda, neredeyse daima elini çekilerek kaldırıp şunu soran bir ebeveyn olur: “Çocuğum dürtüsel *değilse* endişelenmem gerekir mi?”

Çoğu ebeveyn, çocuğunun “normal” skalasında oturması üzerine dertlenir ve beni dürtüsellik ve risk almanın normalliği ve gerekliliği hakkında konuşmamı dinlemeleri üzerine, daima *i*’lerini noktalayan ve *t*’lerini çizen çocukların ebeveynleri gerilir. Çocukları felç derecesine kadar kararla-

rını aşırı düşünecek mi? Bunlara atlamaya istekli olmadıkları için fırsatları kaçırarak mı?

Ebeveynlere söylediğim şey, bazı çocukların umumi bir şekilde rahatça risk alırken diğerlerinin özelde, çok sessizce yaptığıdır. Biri diğerinden daha iyi veya daha kötü değildir. Sınıftaki tatlı çocuktan bir kalem ödünç almayı istemek, çılgınca dürtüsel bir hareket gibi gözükmebilir ama gergin bir ergenlik öncesi çocuğa kocaman bir riskmiş gibi gelebilir. Sırf görmüyorsunuz diye çocuğunuzun dürtüsel olmadığını varsaymayın. Fakat çocuğunuzun fazla sıkı olmasından endişeleniyorsanız dürtüsellliği şöyle şeyleri deneyerek teşvik edin:

- Eğlenceyi örneklemek: “Akşam yemeğini demin pişirdim ama neden olmasın, haydi önce dondurma yiyeelim! Neden olmasın?”
- Ne yapmanız gerektiğini söylemek: Çocuğunuzun kafasında kurduğu eylem ne olursa olsun, rolleri değiştirin. Kendinizi ana karakter yerine koyun ve ne yapmanız gerektiğini söylemesini isteyin.
- En kötü durum/en iyi durum senaryolarını düşünün: Çocuğunuzdan bir risk alırlarsa olabilecek en kötü durumu hayal etmesini isteyin. Örneğin, sınıf başkanı adaylığını koyarsa en kötü ihtimalle ne olur? Koymazsanız en kötü ne olur? Koyarsanız en iyi ihtimalle ne olur? Koymazsanız en iyi ihtimalle ne olur?
- Kadere bırakmak: Karar vermek çok yorucuysa seçenekleri bir şapkaya koyun ve bir tanesini seçin.

Konuşma Yıkıcılar

Ergenlik öncesi çocukların dürtüsel bir hata yaparken yakalandıktan sonra muhtemelen utanç verici ve suçlu hissettiğini aklınızda tutarak bu konuda bir konuşmayı yolundan

çıkarmanın en hızlı yolu, görünüşü kurtarmak için attıkları her şansı ellerinden almaktır. Kasti olmayarak bunu yapabilecek birkaç ifade şöyledir:

“Ne düşünüyordun?!” Dürtüsellik tabiatı gereği düşünmemek ve sadece yapmak anlamına gelir. Çocuğunuz bu soruyu cevaplarken muhtemelen zor bir zamandan geçecektir, o yüzden sessizleşmeleri muhtemeldir. Daha iyi bir içgörü elde etmek için şunu deneyin: “Bu gerçekleşirken ne hissettiğini bana açıkla.”

“Seni bundan daha iyi yetiştirdim.” Yani, bu oldu, o yüzden... bu şeyi yapan birini yetiştirmiş oldunuz. Hayal kırıklığını aktarmayı umuyorsanız sadece bunu söyleyin. Sonra bir dal uzatın. “Bunu yaptığından ötürü hayal kırıklığına uğradım. Buradan nereye gideceğiz? Bunu iyileştirmek için benden herhangi bir rehberliğe ihtiyaç duyuyor musun?

“Yani, bu fırsatlarını/planlarını/geleceğini mahvedecek.” Bazı hataların ağırlığını aktarma ihtiyacını anlıyorum. Ancak bunu böyle söylemek, çocukların içine kapanmasına sebep olacak şekilde tahrip edici olabilir. Korkunç son gibi kapsamlı bir ifadeden ziyade, spesifik şeyler hakkında konuşun. Bunun neyi etkileyeceğini düşündüklerini sorun ve görmedikleri kör noktaları doldurun.

“Bundan daha akıllısın. Daha iyi yapacağını düşünmüştüm.” Bu sadece zekâyâ atılan bir taştır. Akıllı insanlar bile kötü seçimler yapar. Deneyimli insanlar da yapar. Bunun yerine, şunu deneyin: “Akıllısın. O yüzden, bunu *düşünemediğin* için yaptığını sanmıyorum. Bence bunu yaptın çünkü muhtemel sonuçları düşünmek için yeterince yavaşlamadın. Bir dahakine nasıl daha iyi yapabileceğini bana söyle.”

Aceleniz mi Var? İşte Hızlandırılmış Kursunuz

- Dürtüsel davranışın kötü bir şöhreti vardır ama dürtüsellik özü itibarıyla sağlıklı veya yaramaz bir şey değildir. Dürtüsel insanlar olmasa çok daha az kahramanımız ve mucidimiz olurdu.
- Ergeninizin dürtüsellliğini ezmek zorunda değilsiniz ama bunu ona açıklamalısınız ve hangi durumların hızlı eylemden fayda göreceğini, hangilerinin dikkatli analizden fayda göreceğini anlaması için yardım etmelisiniz.
- Dürtüsellik, karar verme eksikliği değildir. Bir karar veriş şeklidir.
- Ergenlik boyunca olan dürtüsellik iki şeyden birinin sonucudur: hazzı erteleyememe (ki bu da zamanla adım adım iyileşir) veya yeni şeyler deneme güdüsü (ki bu kızlarda on altı, erkeklerde on dokuz yaşlarında zirveye çıkar).
- Ergenlik öncesi çocuklara ve ergenlere yeni durumları deneyimleme fırsatı verilmelidir. “Heyecan arama”dan gelen dopamin akışı ergen beyninin gelişmesine ve daha karmaşık deneyimlerle başa çıkabilmesine yardım eder.
- Dürtüsel olan ergenlik öncesi çocuğunuzun güvenliği veya gelecek başarısı için orantısız korku beslemeye gerek yoktur. Neredeyse herkes büyürken dürtüsel (çılginca/aptalca) şeyler yapar ve neredeyse herkes gayet de iyi bir şekilde sonuçlanır.
- Çocuğunuzun dürtüsel eylemlerine tepki verirken suç hisleri uyandırmanızda sorun yoktur ama utanç tetiklemediğinize dikkat edin. Bir dahakine neyi farklı bir şekilde yapabileceğine odaklanın ve eylemlerinin kim olduğunu değil, ne yaptığını temsil ettiğini ona hatırlatın.
- Ergen dürtülerinin sonrasıyla başa çıkmak için triyaj yaklaşımını kullanın: 1) sağlığa derhal tehdit, 2) ciddi ama

daha az aciliyeti olan tehlikeler ve 3) olası komplikasyonlar. İlk kategoriye düşen herhangi bir şeyi derhal ve hızlıca halledin ama geri kalanına karar vermek için zamanınızı ayırın.

- Çocuğunuzun kişiliğini değiştiremezsiniz ama fırsatları kaçırarak derecede bir şeyleri aşırı düşünüyorsa ona nasıl yapılacağını göstererek ve spontaneliği ödüllendirerek biraz esnekliği ve hatta dürtüsellliği teşvik edebilirsiniz.

17. BÖLÜM

Başkalarına Yardım Etmek Hakkında Konuşmak

Bu bölümde, –özellikle başka biri için sesini çıkarmak onları riske attığı zaman– başka insanların üstün yararlarını kendilerinininkiyle dengelemenin genç ergenler için neden bu kadar zor olduğuna dair, çocuğunuza karşı empati ile konuşmanın başkalarını umursama becerilerine nasıl çevrildiğine dair (buna ek olarak empati gösterme ve cesaret teşvik etme arasındaki şaşırtıcı bağlantıya dair), insanların birbirlerine yardım etmeye ihtiyaç duymasının üç esas yoluna dair, başkalarını savunmak hakkındaki nazik konuşmaların (eğer sabırlıysanız) nasıl çocuklarınıza ilham verebileceğine dair ve ergenlik öncesi çocuklarınız uzaklaşmaya başladıkça aile tatil geleneklerine onları geri çekebilecek anlaşmalar hakkında onlarla nasıl konuşabileceğinize dair bir kavrayış kazanacaksınız.

Çocuğunuzun oyun alanında çöpü yerden aldığını, tekerlekli sandalyede oturarak kalabalık bir koridordan geçmeye çalışan bir sınıf arkadaşı için yolu açtığını veya yaşlı bir komşu

için kedi bakıcılığı yaptıktan sonra ödemeyi reddettiğini öğrenseniz ne kadar gururlu hissederdiniz?

İnanılmaz gururlu! İyi insanlar yetiştirmek, başkalarının ihtiyaçlarını fark etmeyi ve bunlara cevap vermeyi öğretmeyi içerir. Kendi çocuklarımın dünyaya, topluluklarına, yakın akrabalarına, arkadaşlarına ve doğruyu söylemek gerekirse bir gün bana bakmalarını isterim. Zaten bana birçok şeyi açıklamaları için çocuklarıma güveniyorum. İyi televizyon şovlarını takıntı haline getirmek gibi şu anki yolumda devam edersem ve teknoloji Netflix, Hulu, Amazon, YouTube, Disney+ ve Apple TV benzerleri yoluyla eğlencemi bölüp fethetmeye devam ederse çok sevdiğim hobim onu bulma becerimin gerisinde kalacak. Tabii ki çocuklarımın sosyal adaletin güçlü ve cömert savaşçıları olmalarını isterim. Sadece ilerlemiş yaşımda, süzülen yatar koltuğumdan Holografik İçerik Görselimdeki hikâyeleri izlemem için düzgün bir şekilde giriş yaptığımdan emin olmakla bunun birbirini dışlaması gerektiğini düşünmüyorum.

Gelecekteki diğerkâm yetişkin çocuğunuzdansa saksı gibi duran birini hayal etmek daha mı kolay?

Çocuğunuz bu yaşta marketten küçük pizza almayı nasıl unutabildiğiniz veya arkadaşının evinden onu erken almak için işinizi erteleyemediğiniz gibi şeylere aşırı öfkelendiğiniz için bu zor olabilir.

Çocuğunuzun düşüncelerini kendi ihtiyaçlarından başkaları üzerinde olumlu bir etki sağlamak için nasıl rehberlik etmeye başlayabilirsiniz? Bu bölüm, çocuğunuzun gözlerini bencilliktense hizmet etmenin önemine ve tatminine açmak için size bazı fikirler verecek.

Toplum Yanlısı Bir Kişi Yetiştirmek

Toplum yanlısı davranış, kişisel ödülünüz için değil, başkala-

rının yararına bir şey yaptığınız zamandır. Güzel ama ortalıkta kullunuzun çöp yığını merdivenin sonundan yatak odasına götürmesi için onuncu talebinizi kabul etmek Herkülvari bir yiğitlik gibi hissettirdiği zaman, dünyanın daha iyi bir yer olmasını sağlamak için ona ilham vermeyi hayal etmek biraz zordur.

“Biz, biz, biz” üzerinde yapabileceği etkiyi vurgulamak için “ben, ben, ben” aşamasından geçmelerini mi beklemelisiniz?

Cevap şu: “Biraz ama aslında hayır.”

Erken ergenlik sosyal okyanusu yorucudur, karmaşıktır, öngörülemezdir ve zaman zaman tehlikelidir. Çocuğunuza yüzme öğretebilirsiniz, dalgalar çok büyük olduğu için ne kadar uzağa gidileceğini ve ne zaman kumda kalınacağını söyleyebilirsiniz ve sahilden dikkatle izleyebilirsiniz ama yine de birinin itişip kakışacağı veya bir akıntıya kapılacağı zamanlar olacaktır ve söylediğiniz her şeyi unutacaklardır. Her ne kadar çocuklarımızın ergenlik yıllarına dalarken en iyi benlikleri olacaklarına dair büyük umutlarımız olsa da dürtüsel kararlar almadan ve büyük hatalar yapmadan bu yeni ortamın seliyle başa çıkmalarını onlardan bekleyemeyiz. Çocuklarımızın başkaları adına nazik ve cesur olmalarını istesek de yukarıda kalmak için suyu arşınlamakla o kadar meşguldürler ki aynı zamanda başkasına can simidi atma kafasında değillerdir ve gerekenlere sahip değillerdir.

Çocuklar özgüvenli, emniyetli ve güvende hissettikleri zaman toplum yanlısı olabilirler ama çoğu erken ergenlikteki kişi böyle hissetmez. Çocuğunuzu desteklemeye devam ettikçe kendilerinin dışında düşünme becerilerini güçlendireceksiniz. Başkaları için şefkat geliştirmek, kendi kendine nazik olmakla başlar. Bu yıllar çocuğunuzun hayatında oldukça kendine odaklı, nefesine düşkün hissettirebilir ama bununla savaşmak işe yaramaz. Bunun yerine, başkalarına

bakabilmenin ilk adımı olarak kendilerine bakma becerilerini besleyin.

Çocuğunuzu desteklemeye devam ettikçe kendilerinin dışında düşünme becerilerini güçlendireceksiniz. Başkaları için şefkat geliştirmek, kendi kendine nazik olmakla başlar.

Empati Durumu

Yakın zamanlarda, çocuğunun göstermesini en çok istedikleri şu beş nitelikten seçmelerini isteyerek 312 ergen ebeveynine anket yaptım: empati, cesaret, saygı, dürüstlük ve minnettarlık. Anket yönergeleri, ebeveynlerin çocuklarının bu özelliklerin hepsini kapsamasını isteyebileceğini ama en önemli olduğunu düşündükleri şeyi belirlemelerini açıkladı; yüzde 55'i empatiyi seçti, yüzde 28'i cesareti seçti, yüzde 9'u minnettarlığı seçti, yüzde 6'sı dürüstlüğü seçti ve yüzde 2'si saygıyı seçti.

Anket yaptığım ve en önemli özellik olarak empatiyi seçen çoğu ebeveyn gibiyseniz empatinin doğuştan gelmediğini öğrenmekle ilgilenebilirsiniz. Bu, öğretilmesi gereken bir öğrenim becerisidir. Fakat nasıl?

Empati, çocuğunuza göstermesi kolay bir şeymiş gibi gözükebilir. Akşam yemeği konuşmasında evsizlerin acıları hakkında bir konuşma başlatabilirsiniz, St. Jude Çocuk Araştırma Hastanesi için para toplayabilirsiniz veya bir destekli yaşam tesisine unlu mamuller bırakabilirsiniz. Bunlar tartışması ve yapması harika olan şeylerdir. Eğer yaklaşımınız buysa genç bir kişinin empatiyi “başkası” olan insanlarla ilişkilendirmeye başlayabileceğini aklınızda tutun. Bazen, bir çocuk nankör veya şımarık davranıyorsa çözümün ne kadar

iyi koşullarda olduğunu fark etmesi için bir evsiz barınağında gönüllü iş yapması gerektiğini söyleyen ebeveynleri duyuyorum. Evet, bir evsiz barınağında gönüllü iş yapmak harika bir şeydir. Fakat çocuğunuza ne kadar iyi koşullarda olduğunu göstermek için yapmak, kriz turizmi gibi hissettirir. Yardım etme konusunda bir “biz” ve “onlar” zihniyeti yaratır. Belki de bu “başkalaştırma” talihsizliğe karşı korumanın batıl bir yolu bile olabilir. “Bu benim başıma gelmezdi çünkü ben bu insanlar gibi değilim.” Böylelikle tüm deneyimleriyle empati yapmaktansa kişinin “şanssızlığı”nı paylaşıyoruz.

Bu tip bir mesafe empatinin düşmanıdır ve sadece bize yabancı olduğunu hissettiren insanlarla kısıtlı değildir. Ailelerimizin küçük toplulukları içerisinde, birçok diğer duygu (kin, dargınlık, kıskançlık vb.) yer alırken empatiye yer açmak zor olabilir. Kardeş büyütüyorsanız bir çocuğun bir problemi başkasının açısından görmesini sağlamanın ne kadar zor olabileceğini düşünün. Sözkonusu empati geliştirmek olunca umarım ki ebeveynler çocuklarını konfor alanlarından çıkarmaya devam eder ve koşullara rağmen, başkalarından farklı olmaktan ziyade, başkalarına benzediğimizi gösterir. Ayrıca umarım ki bir banyo, buzdolabı veya Xbox paylaştıkları insanları dinleyerek ve bu insanlarla anlaşarak hiper yerel bir empatiyi göstermeye başlayacaklar.

Yakın zamanlarda, empati gelişimine oldukça sıkı bağlı olduğunu düşündüğüm, yaygın bir ebeveynlik ikilemi etrafında gelişen bir tartışmayı internette izledim: Bir çocuğun bir aktiviteyi bırakmasına ne zaman izin vermeli? Amy’nin on iki yaşındaki kızı Rachel binicilik dersleri için yalvarmıştı ve Amy bir ders paketi almayı onaylamıştı. On derslik paketin beşincisinde Rachel neden gidemeyeceğine dair mazeretler uydurmaya başlamıştı ve çok ısrar üzerine, dersleri bırakmak istediğini annesine kabul etmişti. Amy sinirliydi çünkü çok para dökmüştü. Rachel biniciliği seveceğini düşünmüştü

ama sevmemişti. Bunalmıştı ve at üzerindeyken gergindi. Ne yapmalı?

İnternetteki ebeveynler hemen fikirlerini belirtti; yaklaşık yüzde 95'i Amy'nin kızını bitirmeye zorlamasını söyledi.

“Başladığı şeyi bitirmeyi nasıl öğrenecek?”

“Buna *bağlılık* denir.”

“Bırakmasına izin verirsen asla finansal fedakârlığı anlamayacak.”

Fakat ben parayı bir tabakta servis edilen yemeğe zaten harcanmış bir para olarak görmeye meyilliyimdir. Bir öğünden ihtiyacınız olanı almış olmak için tertemiz tabak kulübünün bir üyesi olmak zorunda değilsiniz. Ayrıca sırf ödemiş olduğunuz için bir aktiviteyi bitirmek zorunda da değilsiniz. Çocuklarım küçükken yerlerinde durmadıkları için veya başa çıkabileceklerine söz vermelerine rağmen korktuklarında veya mide virüsü yüzünden ortasında kustukları için çıkmak zorunda kaldığım filmleri sayamıyorum. *Çocuklar olunca ödediğiniz şeyin karşılığını daima almazsınız.*

Para bir yana, bu senaryodaki endişe sebat öğretmekle alakalı gibi duruyor. Amy, Rachel'a başladığı şeyi bitirmesi için gereken azmi ve cesareti bulmayı nasıl öğretir? Ortaokulu bir büfe gibi düşünmek faydalıdır. Bu muhakkak her şeyi bitirmekle alakalı değildir ama cesur bir şekilde yeni tatları denemekle alakalıdır. Bazı çocuklar yemek için dışarıya çıktıklarında istisnasız tereyağlı erişte veya çıtır parmak tavuk yer. Yenilemez olma ihtimaline karşı bir şeyle kalakalmaktan korkarlar. Fakat erken ergenlikte, çocuklar (ebeveynlerinin rutin bir şekilde onlar için seçtiklerinin dışında) kendi sevdiklerini veya sevmediklerini anlama işine başladıklarında, büfeyi mideye indirmenin vakti gelmiştir. Nefret edebilecekleri bir şeyin yığılı tabağını yemek zorunda kalmanın baskısı olmadan neyi sevdiklerini anlamak için yeni şeyleri denemelilerdir. Belki bu tadımlıklar bir oyun için seçmelere katıl-

mak, cesur bir kıyafet giymek veya yeni bir kulübe katılmak gibi gözükebilir. Çocuklara başladıkları her şeyi bitirmeleri gerektiği söylendiğinde, bu yeni herhangi bir şey denemekten onları caydırır.

Bununla beraber, çocukların zorluklara dayanma becerisini de geliştirmeleri gerekir. O zaman ebeveynler bu görünürde çatışmalı olan metanet geliştirme ve yeni riskler alma kavramlarını nasıl dengeler? Metaneti deneyimin birikiminden büyümek ve öğrenmenin bir getirisi olarak düşünmeye meyilliyimdir. Kendinize güvenmeyi nasıl öğrenirsiniz? İç sesinizi dinleyerek ve bunu güvendiğiniz insanlar tarafından tasdikleyerek. Metanet en iyi empatiyle tohumlandığında büyür.

Eğer Amy'nin tek mesajı, "Başladığın şeyi bitirmelisin," olsa Rachel kendi içgüdülerine güvenemeyeceğini duyabilir. Daha sonra kendini rahatsızlık verici bir durumda bulduğunda ve iç sesini nasıl dinleyeceğini bilmediğinde bunu kafa karıştırıcı bulabilir. Aşağıdaki nehre köprüden atlama cesaretini bulacak mı? O kadar da yürüdüler... Yoksa içgüdüüne mi güvenecek? Çocukların metaneti öğrenmesi gerekir ama ayrıca emniyetli veya doğru hissettirmediğini fark ettiklerinde bir şeyi durdurabileceklerini bizden duymaları gerekir.

Metanet en iyi empatiyle tohumlandığında büyür. Çocukların metaneti öğrenmesi gerekir ama ayrıca emniyetli veya doğru hissettirmediğini fark ettiklerinde bir şeyi durdurabileceklerini bizden duymaları gerekir.

Çocuğunuz seçmeli bir aktivitede, okulda bir derste zorlanıyorsa veya bir arkadaşıyla kavga ettiyse *empati* ile başlayın.

“Kulağa zor bir durum gibi geliyor. Bunu yaşadığın için üzgünüm. Seni nasıl destekleyebilirim?” Bu, çocuğunuza duygularını nasıl kontrol edeceğini ve nasıl başa çıkacağını gösterecek. Önerim, neyin zor olduğunun detaylarını paylaşmalarını dinlemeniz ve o duyguları tasdiklemeniz olur. Sonra, geçmişte zor bir şey yaptığı ve kendini şaşırttığı zamanın ne zaman olduğunu sorun. Çocuğunuza ayakkabılarını bağlamak, bisiklet sürmek veya Minecraft’ta seviye atlamak için ne kadar çok çalıştığını hatırlatın. Sonra, en zoruna geldiğinde nasıl devam ettiğini sorun. İşler zorlaştığında hangi özel yetenek ve becerilere güvenebilirler? Bazen bu tür bir koçluk çocuğunuzu denemeye devam etmek için teşvik edecektir. Bazen yine de bırakacaktır.

Rachel’ın dersleri bırakmasına izin vermenin ona rahatsızlık veren bir şey üzerine yetkinliğinin olduğunun değerli dersini öğretip öğretmeyeceğini veya devam ettirmenin bazen işlerin devam edersek daha rahat olacağına dair farklı ama yine de değerli bir ders öğretip öğretmeyeceğini kesin olarak bilemem.

Ancak Amy ne karar verirse versin, esas olan şeyin sinirle değil de empatiyle yönlendirmek olduğunu kesin olarak biliyorum; o yüzden “dersin arkasındaki ders” şu ki birisi zorlanıyorsa biz destek gösteririz. Böylelikle empati, metaneti en keskin haline getiren bir taş haline gelir.

Yardım Tipleri

Kanada’daki Concordia Üniversitesi’nde toplum yanlısı davranış üzerine araştırma yapan Dr. Kristen Dunfield, temel insan ihtiyaçlarının ve toplum yanlısı davranışın bir sınıflandırmasını yarattı. İnsanların genelde üç tip yardıma ihtiyacı olur:

- 1. Araçsal ihtiyaç:** Kendi başına yapamadığında birine yardım etmek. Bu, elleri dolu olan biri için kapıyı açık tutmak gibidir.
- 2. Karşılanmamış materyal arzu ihtiyacı:** Herkesin aynı kaynaklara sahip olmadığını fark etmek ve dağılımı düzeltmeye çalışmak. Bu, tabağınızı tamamen doldurmadan önce herkesin bir dilim pizzası olduğundan emin olmak anlamına gelebilir.
- 3. Duygusal sıkıntı ihtiyacı:** Birinin sıkıntı yaratan duygular yaşadığını fark etmek ve bunları sakinleştirmeye kalkışmak. Bu, bir proje üzerine stres yaptığında çocuğunuzun yanında oturmak ve onu cesaretlendirmek gibi olabilir.

Bu üç kategori ihtiyaca tepki olarak Dunfield, toplum yanlısı olmak için üç yol tanımlamıştır: yardım etmek, paylaşmak ve rahatlatmak.

Çocuklarımızın kendilerinin ötesinde önce ailelerine, sonra arkadaşlarına, sonra da topluluklarına yardım etmeyi isteyecek şekilde büyümesi için, toplum yanlısı eylemlerin alıcı tarafında olmanın nasıl hissettirdiğini tanımlamaları gerekir. Evde, sonra da dünyada toplum yanlısı davranış gösteren ebeveynler çocukların da kendilerinin toplum yanlısı olmalarına zemin hazırlar. Bunu çocukları kendileri için yeni şeyler yaparken destekleyerek, onlarla kaynaklarımızı paylaşarak (yiyecek, kıyafet ve barınak tartışmaya kapalıdır ama bu akşam yemeği esnasında çocuğunuzun üşüdüğünü gördüğünüzde ceketinizi çıkarıp masa üzerinden uzatmak gibi küçük fedakârlık hareketleri de hakkındadır) ve duygusal sıkıntılarını fark ederek yaparız. Bu sonuncunun pratiğini yapmak için ortaokul yıllarında birçok fırsatınız olacak.

Nihayetinde Ayağa Kalkan Çocuklar Yetiştirmek

Ebeveynler sürekli bana çocuklarının okuldaki diğer çocuklara karşı nazik olmalarını umduklarını söyler, özellikle sosyal desteğe en çok ihtiyacı olan çocuklara. Okullar da bir sınıf arkadaşı ile alay edildiğinde seyirci kalmaktansa *ayağa kalkan* çocuklar olmaları için teşvik etmenin önemini benimsemiştir. Başka biri hedef haline geldiğinde sesini çıkaran veya araya giren kişi, ayağa kalkan kişidir.

Bir çocuğun okuldaki bütün deneyimine olan bu vurgu ve takdir, nispeten yakın zamanlıdır ve eğitime karşı hoş görülen bir yaklaşımdır. Hedef haline gelen veya haklarını kaybetmiş başkalarını savunmaya çocukları teşvik etmenin arkasındaki niyeti seviyorum ama bunun gözüktüğü kadar basit olmadığını da kabul etmeliyiz. Bir yandan bu yaştaki çocuklar, saldırgan kişinin öfkesini onlara yöneleceğinden. Öbür yandan zorbalık genelde açık bir şekilde yapılmaz. İnce, manipülatif ve sinsi olduğu zaman bir çocuk ne zaman araya gireceğini daima anlamaz.

Bu konuda bir konuşmanın nasıl gidebileceğine bakalım.

Barişçıl Bir Şekilde Başlayın

Ebeveyn: *Bir konudaki düşüncelerin hakkında soru sorabilir miyim? Zorbalık hakkında haberlerde sürekli bir sürü konuşma geçiyor ve okulunda bunun bir problem olduğunu ya da abartıldığını düşünüp düşünmediğini merak ediyorum.*

Çocuk: *Bence bu duruma göre değişir. Bazı çocuklar için büyük bir sorun olabilir. Fakat herkes zorbalığa uğramaz.*

Ebeveyn: *Öğretmenler bu konuda konuşuyor mu? Ayağa kalkan kişi terimini duydun mu mesela?*

Çocuk: *Toplantılarımız oldu ama öğretmenler bu konuda çok konuşmuyor. Ama ayağa kalkan bir kişinin başkasını savunan kişi olduğunu biliyorum.*

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Ebeveyn: Evet. Ben senin yaşındayken insanlar zorbalar hakkında bugün yaptıklarından daha farklı konuşurdu. Ayağa kalkan kişi kavramı bile yoktu. Bence doğru olanın bu olduğunu bilsen bile birini savunmak zor çünkü biri kabaysa bir şey söyleyerek durumu kendin için zorlaştırıp zorlaştırmayacağını bilemezsin.

Çocuk: Daha çok, bunun yapıldığını görmezsin. Genelde biri kaba davrandığı zaman bu yüz yüze olmaz veya bir kalabalığın önünde yapılmaz.

Ebeveyn: Ne kadar iyi bir nokta.

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

Ebeveyn: O zaman okulda kötü davranılan çocukları nasıl görüyorsun?

Çocuk: Bazen insanlar biri hakkında kötü şakalar yapıyor. Ama çocuklar genelde gülüp geçiyor. Mesela biri başka bir çocuğa isim takıyorsa kimse “Hey! Yapma şunu!” demez. Sadece gülüp geçersin ve sonrasında o da durur.

Ebeveyn: İstedikleri tepkiyi vermemenin, canını acıtmanın tatminini vermemenin avantajları olabilir. Sence biri kaba bir şaka yaptığında gülmek o şakaları yapmaya devam etmesi için teşvik etmiş olur mu?

Çocuk: Muhtemelen.

Ebeveyn: Örneğin, birisi başka birisinin kilosuyla alay ettiğinde sence ne yapardın?

Çocuk: Bunu görmezden gelmenin muhtemelen en iyi fikir olduğunu düşünüyorum. Gülmemek iyidir.

Ebeveyn: Peki ya bu yüz yüze olmazsa? İnternette insanların birlik olduğunu hiç görüyor musun? Mesela bir konuşma grubunda veya sosyal medyada.

Çocuk: Birinin gönderisinin altında bazen kaba bir yorum gö-

rüyorsun, mesela “Bu aptalca,” gibi ama sonra başka biri atlıyor ve diyor ki “Bu aptalca değil.” Sonra diğer insanlar ilk şeyi yazan kişiye “Sen aptalsın,” gibi şeyler söylüyor.

Ebeveyn: O zaman internette olsun ya da umumi bir alanda olsun, insanlar katılıyor. Peki ya bu bir konuşma grubu veya bir başka şeyin içerisindeyse?

Çocuk: Kimse birine mesajla kaba bir şey söylemez. Sadece o kişi olmadan bir yan grup açar.

Ebeveyn: Oh, o zaman içeriye girmediğin için bir konuşma grubunda senin hakkında birisi kötü bir şey söylerse bunu bilmezsin.

Çocuk: Evet. Bunu sonradan biri ona söylemezse.

Ebeveyn: Bu hiç oluyor mu?

Çocuk: Bazen.

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: Kulağa ben ortaokuldayken olduğundan çok daha karmaşık geliyor. Hatta biz buna ortaokul-lise derdik. Bir şey söylemenin güvenli olduğu zamanı bilmek kulağa zor geliyor.

Çocuk: Evet.

Geribildirim

Ebeveyn: Bu konuda benimle konuştuğun için teşekkür ederim. Dışlanan çocuklar hakkında endişeleniyorum ama aynı zamanda onların nasıl destekleneceğini bilmenin de zor olduğunu biliyorum.

Bil diye söylüyorum, umarım ki sen ve ailendeki herkes insanların canı acıdığı anda yardım eder. Eğer okulda dışlanan veya alay edilen bir çocuk görürsen ve ne yapacağın hakkında emin değilsen bu konuyu gözden geçirmene yardım edebilirim. Bildiğim şey şu ki eğer hiç kimse bir şey demezse kötü davranış bitmez. Eğer tek kişi insanların olan şeyin doğru olmadığını bilmesini sağlayan bir şey söylerse daha çok kişi daima katılacaktır.

Ayrıca bak, sözkonusu etrafındaki çocuklara yardım etmek olduğunda büyük, kahramanca şeyler yapmak zorunda değilsin. Yalnız gözüktüğünü düşündüğün çocuğa gülümseyebilirsin. Eğer birinin kaba bir şaka yaptığını duyarsan ve o sırada ses çıkarmakta rahat hissetmiyorsan alay ettiği çocuğa gidip “Hey, o kişinin yaptığı şey doğru değildi. Onu dinleme,” diyebilirsin. Eğer insanlar bir grup konuşmasında birinin arkasından konuşuyorsa “O kişinin arkasından konuşmamalıyız,” diyebilirsin ve sonra konuyu değiştirebilirsin. Konuşmayı değiştirmek için tek kişi gerekir ve bence o kişi sen olabilirsin.

Çocuğunuzun ayağa kalkan bir kişi olma pratiğini yapabilmesinin yollarını arayın. Bu dramatik bir şekilde olmayabilir, gerçi bazı daha büyük ergenler biraz tecrübe kazandıktan sonra büyük jestlerde bulunmaya meyillidir. O sırada, çocukların başkalarına görevlerle yardım etmek, kaynakları paylaşmak ve ihtiyacı olanlara duygusal avuntu sunmak için adım atmasının daha yönetilebilir yollarını arayın.

Tatil Bunalımı

Başkalarına yardım etme konusu, muhtemelen daha çok tatillerde çıkar. Birçoğumuz materyalizm ve ruhanilik, topluluk ve aile, dilek listeleri ve bağışlar etrafında karmaşık mesajlarla (ve karmaşık hislerle) boğuşuruz. Bu kafa karışıklığının, çocuklarım ortaokuldayken tatil keyifsizliğine dönüştüğünü hissettim.

Ergenlik öncesi çocuklarımla hâlâ şaşırtılmayı istediğini anlayabiliyordum ama artık hiçbir şey yaramıyordu; hediyeler, şehir merkezinde şarkı söyleyen ayılar veya pijamalarıyla tatil şovlarını izleme keyfi yapmak. Bir ebeveyn olarak bu zaman yalnız hissettirebilir ama lisede çocuklarınızın geri geleceğinden cesaret bulun. O sırada, tüm sevimli gelenek-

lerinizi, kek pişirmeleri ve Charlie Brown şovlarını bırakmayın. Daha büyük ergenleriniz anılarını anlatırken belli gelenekleri hayatınızdan çıkarmadığınızdan memnun olduklarını öğreneceksiniz.

Ebeveyn olmaya dair en sevdiğim alıntılardan biri, *Modern Family*deki Claire Dunphy'den geliyor: "Bir çocuk yetiştirmek, Ay'a roket yollamak gibidir. İlk yılları sürekli iletişimde geçirirsiniz ve bir gün ergenlik yılları etrafında karanlık tarafa geçerler ve giderler. Yapabileceğiniz tek şey ise geri döndüklerini söyleyen ciliz bir sinyal için beklemektir." Ortaokulda tatiller, çocuklarınız erişemeyeceğiniz kadar gibi hissettirebilir ama gezileri hakkında onlarla nasıl konuştuğunuz, ilk düşündüğünüz zamankinden daha yakın hissettirebilir.

Bu örnek konuşma tatilinize veya aile geleneklerinize göre değiştirilebilir.

Barışçıl Bir Şekilde Başlayın

Ebeveyn: *Takvime bakıyordum ve bu yıl ayın yirmisinde kış tatiline girdiğini fark ettim.*

Çocuk: *Sabırsızlıkla bekliyorum!*

Ebeveyn: *Ben de! Biraz boş vaktimiz olması eğlenceli olacak.*

Çocuk: *Eğlenceli herhangi bir şey yapacak mıyız?*

Çocuğunuzla İlişki Kurun

Ebeveyn: *Yani, umarım. Sanırım, bu yıl aile için neyin eğlenceli olduğu hakkında konuşmalıyız.*

Çocuk: *Kayak yapmaya gidebilir miyiz?*

Ebeveyn: *Eğlenceli olabilir ama aynı zamanda pahalı ve bu yıl yapabileceğimiz bir şey değil. Her birimizin yapmak isteyebileceği bazı başka şeyler bulmayı çok isterim. Seninle başlayalım.*

Bilgi Almak İçin Sohbet Edin

Ebeveyn: *Kayak yapmanın dışında, bu tatili eğlenceli yapabilecek başka şeyler var mı?*

Çocuk: *Sadece evde kös kös oturmak istemiyorum. Kayak yapmak gibi, aktif bir şey yapmak istiyorum. Gitmeye çalışabilir miyiz?*

Ebeveyn: *Aktif olmanın senin için önemli olduğunu anlıyorum. Hoşuna gidebileceğini düşündüğüm, daha az pahalı bazı seçenekler bakayım mı? Belki kızak kaymak için bir gruba gidebiliriz ve daha iyi tepeleri olan bir yere gidebiliriz. Veya bir gün karda kaymaya gidebiliriz?*

Çocuk: *Evet, onu yapabilir miyiz?*

Ebeveyn: *Bakarım! Herkesin bir aktivite seçebilmesi için tatilinde bir takvim planlamama yardım eder misin? Kendi başıma yapmamı muhtemelen istemezsin çünkü o zaman senin daha az söz payın olur. Ben ailece kurabiye yapmamızı istiyorum. Sen kızak kaymayı ya da karda kaymayı istiyorsun. Diğer herkesin yapmak istediği şeyin ne olduğuna bakıp bir program çıkarabiliriz.*

Çocuk: *Hayır, kurabiye yapmayalım. Çok uzun sürüyor. Sadece satın alamaz mıyız?*

Ebeveyn: *Benim, babanın ya da kız kardeşinin dediklerine bakmayıp sadece senin dediklerine “evet” dersem adil olmaz. O zaman, tatillerde genelde yaptığımız bazı gelenekler hakkında konuşalım. Hepsini yapmak zorunda değiliz. Fakat en önemli olanları –benim için bu, kurabiye yapmak– tutmalıyız. En çok hangilerini seviyorsun?*

Çocuk: *Tabii ki hediyeleri. Bir de kâğıttan kedi merdiveni yapmamızı seviyorum.*

Ebeveyn: *Komik, ben de onu geçerdim! Fakat geçmeyeceğim çünkü senin için özel olduğunu biliyorum.*

Çocuk: *Ama birbiriyle uyumlu pijamalarla fotoğrafımızı çek-*

tirmenin utanç verici olduğunu gerçekten, gerçekten düşünüyorum. Lütfen onu yapmasak olur mu? Çok utanç verici.

Ebeveyn: Uf. Ben de onu seviyorum işte. Ama kurabiye aktivitesini daha çok sevdiğim için bu yıl birbiriyle uyumlu kıyafetleri çıkaracağım. Bazı şeylerde benimle daha esnek olmaya çalışırsan bunu yaparım.

Çocuk: Evet!

Ebeveyn: Şimdi, iki haftamız boş. Tatilde yapacağımız favori eğlenceli aktivitelerimizin listesini yapmaya ek olarak ayrıca ailece başkalarına geri vermek için yapabileceğimiz bir şey de düşünmeliyiz. Yılın bu zamanında yardıma ihtiyacı olan birçok insan olacak. O yüzden hangi alana odaklanmanın bizim için iyi olacağını düşünmeye başlayabiliriz: sıcak kıyafetlere ya da yiyeceğe ihtiyaç olan insanlara yardım etmek, hediye almayan çocuklara yardım etmek, eşlik edecek birine ihtiyaç duyan yaşlı insanlara yardım etmek... hangisini en çok istediğini bana söylersen o konuya odaklanabiliriz.

Çocuk: Şu an benim için en üzücü olan şey, çocukların hediye almaması.

Duyduğunuzu Tekrarlayın

Ebeveyn: Bu çok nazikçe. O zaman başlamak için iyi bir yere sahibiz gibi duruyor. Bir aile olarak başka türlü hediye almayacak çocukların hediye aldığından emin olmaya yardım edeceğiz. Ve de bir aile olarak herkesin bu tatilde favori aktivitesinin bir listesini çıkaracağız ve bütçemiz içerisindeyse her kişi bir aktiviteyi seçebilir. Bu kulağa iyi geliyor mu?

Çocuk: Evet, karda kaymak için gidebileceğimiz yerlere bakmaya başlayabilir miyim?

Geribildirim

Ebeveyn: Tabii ki! Bu faydalı olur. Bakmadan önce bu yıl için beklentilerini belirlemene yardım edecek bir şey daha söyle-

mek istiyorum. Tatiller önümüzdeki birkaç yıl boyunca muhtemelen sana farklı hissettirecek çünkü büyüyorsun. Bunu senin şaşırtmasını istemiyorum. Bu yaşta böyle olduğunu duydum ve bu tamamen normal. Muhtemelen küçükken yaşadığın, aynı, çılgın heyecanı hissetmeyeceksin ve bu başta hayal kırıklığına sebep olabilir. Ucuz, plastik bir oyuncağa çıldıran bir yedi yaşında çocuğu hiç gördün mü? Ya da bir şekere? Aynı heyecanı on bir, on iki veya on üç yaşındayken taşımak zordur. Fakat iyi haber: Bana ve sevgi dolu bir aileye sahipsin ve tatillerin sihrini hissetmenin yollarını bulmaya devam edeceğiz. Bazı geleneklere devam edeceğiz ve bazı yenilerini yaratacağız. Hediyeler alacağımız çocuklar gibi, diğer insanlara sihir yaratma rolüne de girmeye başlayacaksın ve bu harika. Bir de başka, daha yetişkin şeyler de yapmaya başlayacaksın ve bu da eğlenceli. Mesela bir ebeveyn yerine, arkadaşlarla hediye alışverişine çıkmak istersen bunu bu yıl yapabilirsin. Hediyeler eğlencelidir. Daima alabilirsin. Fakat daha da az sihirli hissettirmeye başlayacaklar ve başkaları üzerine olumlu bir etkiye sahip olarak edineceğin iyi his niyetinde oyuncaklardan daha iyi hissettirecek.

Çocuklar sihri artık hissetmediğinde bu, ebeveynlere zor gelir. Fakat unutmayın ki bu, çocuklar için de zor. Ayrıca değişimin yeni maceralar için kapı açacağını ve girmek için minnettarlık gerektiğini de fark edip bir şeylerin değiştiğini kabul ederek ve bunun nasıl rahatsızlık verici olabileceğini takdir ederek ailenin dargınlık ve hayal kırıklığı halini yumuşatabilirsiniz.

Konuşma Yıkıcılar

“Senden doğru şeyi yapmanı bekliyorum.” Çocuğunuzun sosyal hayatı karmaşıktır. Şeyler sıklıkla siyah ve beyaz de-

ğildir ve çocuğunuz birinin kötü davranıldığını algıladığında bile, doğru tepki derhal bariz olmaz. Çocuğunuzun başkalarına yardım edebileceği yolları bulması için beklentileri belirlemede hiçbir hata yoktur ama çocuklara köstek olan şey işin “nasıl”ıdır. Yardım eden biri olmanın zorluğunu kabul edin ve ne yapacağını belirlemede yardıma ihtiyacı olduğunda çocuğunuzun sizinle veya bir komşu, bir akraba veya bir aile ahababı gibi kasabanızda bulunan, güvenilir bir üyeye konuşmaya davet edin. Sıklıkla çocuklar bizden bu hikâyeleri saklar çünkü anlamayacağımızdan veya yardım etmek için utanç verici bir şey yaptıracağımızdan korkarlar. Herhangi bir eylem zorlamak için değil, dinlemek için ve eğer isterlerse fikir önerisinde bulunmak için orada olduğunuzdan emin olmalarını sağlayın.

“Daha minnettar davranmaya başlamalısınız!” Bunun bir versiyonunu yüz defa söylediğimden eminim ve yüz defasında da çocuğumu daha minnettar yapmadı. Bir defa bile bir aydınlanma yaşayıp “Ah, haklısın, Anne. Bencilce düşünüyordum,” demedi. Kendi ihtiyaçlarınızın karşılanmadığını hissettiğinizde başka birininkini karşılamak zordur. Çocuğunuz nankör davrandığında, “Şu an en çok neye ihtiyacın var?” diye sormayı deneyin. Size söylediğinde bunu kabul edin. Sonra, sizin en çok neye ihtiyacınız olduğunu söyleyin. Sonra, ikinizin de ihtiyaçlarınızı nasıl karşılayabileceğinizi sorun. İki taraftan da ne tür tavizler verilebilir? Bu, çocuğunuzun kendi ihtiyaçlarının ötesinde düşünmesini sağlamanın bir yoludur.

“Değişiklik olması için başka birini düşünmeyi dene.” Çocuğunuz daima önemli derecede benmerkezci olmadığı sürece bu muhtemelen uzun vadeli bir karakter kusurundan ziyade, geçtikleri bir aşamadır. Büyüme sürecinin bir parça-

sı olarak sıradışı bir şekilde kendine odaklı davranışı birkaç yıl yaşayacağını fark etmek faydalıdır. Bu alandaki eksiklerini vurgulamaktansa başka biri için bir şey yaptığı anları bulmaya çalışın ve bunun için onu takdir edin. “Odandan çamaşırlarını indirmenin bana büyük yardımı dokundu. Oraya kadar gitmememi sağladığın için teşekkür ederim çünkü sırtım ağrıyordu. Sen düşünceli bir insansın.” Evet, bu biraz abartmak ama ergenlik öncesi çocuklar takdirinize iyi tepki verir ve bunlarla büyür; eleştiri karşısında ise içlerine kapanırlar.

Bir katılımcı olmak erken ergenlik süresinde doğal bir şekilde gelmeyebilir ama sonraki zamanlarda, lisede eğer çocuğunuzun kendi problemlerine karşı empati gösterdiyseniz, evde bir problem çözme konusunda sizinle işbirliğine geçmeleri için bir fırsat sunduysanız ve ailenizin dışındaki insanları nasıl desteklediğiniz konusunda bir söz payına sahip olabilecekleri fırsatlar ayarladıysanız ergeniniz başkalarına yardım etmekte daha büyük bir role adım atmaya hazır olacaktır. Yalnızca kendini değil, o desteğe ihtiyacı olan başkalarını da savunmak için gereken duygusal zekâ, azim ve cesareti böyle geliştirirler.

Aceleniz mi Var? İşte Hızlandırılmış Kursunuz

- Hepimiz toplum yanlısı çocuklar (yalnızca kendilerinin değil, başkalarının da faydası için şeyler yapan çocuklar) yetiştirmek isteriz. Erken ergenler doğal olarak benmerkezcidir (ve bunda bir sorun yoktur!) ama bu bazen kendilerinin dışında düşünme kapasitelerinin eksik olabileceği anlamına gelir. Bu onlar büyüdükçe iyileşir.
- Çocukları kendilerinin dışında düşündürmek için empati geliştirme üzerine çalışın. Toplum yanlısı davranış kur-

manın üç yoluna odaklanın: yardım etme, paylaşma ve rahatlatma.

- Muhtaç insanları “başkalaştırmamaya” dikkat edin. İnsanların talihsizliklerini çocuğunuzu minnettar hissettirmek için kullanmaktan kaçının.
- Empati metanetle yakından bağlantılıdır. Metanet –zorlukların üstesinden gelmede kendine güvenme becerisi– iç sesinize yoğunlaşarak öğrenilir. O ses ebeveynsel empati yoluyla beslenir.
- Ayağa kalkan bir insan olmak, başka birini savunan biri olmak gözüktüğü gibi kolay ve direkt bir şey değildir. Küçük adımlarla başlayın. Çocuğunuz bir zorbaya karşı durmaktan rahatsız hissediyorsa hedefe özel bir şekilde nazik bir şey söyleyebilir. Pratikte daha fazlasını yapabilir ve söyleyebilir.
- Genç ergenlerle tatiller daima ebeveynler için yalnızlık hislerini ve ergenlik öncesi çocuklar için “sihir” kaybını getirir. Ergenlik öncesi çocuğunuzla önemli gelenekleriniz konusunda anlaşmaya varmaya çalışın ve başkaları için sihir yaratabileceğiniz yeni yollara açık olun.

Şimdi Ne Olacak?

Bu kitabın başında bunu okuma deneyiminizi Kendi Maceranı Seç olarak tanımladım. Artık okumuş olduğunuza göre umarım ki önünüzdeki günleri ve yılları düşündükçe bunları benimsersiniz. Liseden sonraki yıllar, ergenlerin daha rahat arkadaşlıklara geçtiği, ilginç buldukları yeni aktiviteler belirledikleri, işe girdikleri, daha çok topluluk etkinliklerine katıldıkları ve bağımsızlık için ciddi bir şekilde planlamaya başladıkları zamandır. Eğer önyargısız, karar verişlerine karşı destekçi ve düşüncelerine karşı ilgili şekilde kendinizi gösterirseniz bu şeyler hakkında sizinle konuşacaklardır.

İlerlerken aklınızda bulundurmanız gereken bazı şeyler:

Söyledikleri gibi, mükemmel iyunin düşmanıdır. Çocuklarım küçükken ve üstlerine su döktüklerinde veya blok kulesini yanlışlıkla yıktıklarında, omuz silkip hepimizin söylese daha iyi olacağı mantrayı tekrar etmeyi öğrettim: “Eh, iyi!”

Çocuğunuz sizi terk etmeden önce konuşmanın yalnızca yarısına mı geldi? Eh, iyi!

Çocuğunuzun daha çok açılmasını umdunuz da size sadece tek kelimelik cevaplar mı verdi? Eh, iyi!

Bunda daha iyi olmanızı umdunuz ve sonrasında kulağa

robot gibi geldiğinizi veya doğru kelimeleri bulamadığınızı mı fark ettiniz? Eh, iyi!

Bu konuşmalar, sizin veya çocuğunuz için geçmeniz gereken bir test değildir. Birer pratiklerdir ve yoga pratiğinde olduğu gibi, zor kullanmak ilerlemenin düşmanıdır. Küçük adımlardan gurur duyun. İlişkinizin yavaş ve rahat bir şekilde yeni bir şekle geçmesine izin verin. Bir gün, ne zaman olduğunu tam kestiremeden birlikte iyi konuşmalar yapmaya başladığınızı fark edeceksiniz. Sadece konuşmaya devam edin ve daha önemlisi, dinlemeye devam edin.

O sırada, iç sesinize de odaklanın. Çocuğunuz ilgi alanlarını önceliklendirmeye başladıkça kendi ihtiyaçlarınızı ve dileklerinizi dinlemeye başlamanın vakti gelmiştir. Eski hobilerinizi veya yeni ilgi alanlarınızı tekrar keşfedin. Arkadaşlarınızla veya partnerinizle bağlar kurun. Bir ebeveyn olmak dışında zevk aldığınız şeylere dikkat gösterin. Konuşmak istediğiniz tüm o eğlenceli şeyleri düşünün.

Son olarak burada okuduklarınızdan şeyden zevk aldıysanız konuşmamıza devam edebiliriz. Less Stressed Middle School Parents (Daha Az Stresli Ortaokul Ebeveynleri) adlı, özel Facebook grubumda veya Author Michelle Icard adlı sayfamda beni bulabilirsiniz. Sizi orada görmeyi umuyorum.

Sohbet Başlatıcılar

Birini laflama yoluyla daha iyi tanımak, daha yakın bağlar yaratmanın eğlenceli, üretken ve anlamlı bir yolu olabilir. Aşağıda çocuklarınızla hızlı, eğlendirici ve bazen ifşa edici konuşmalar yapmak için kullanabileceğiniz sorular ve konuşma önerileri var. Tercihler hakkında da bir kısım ekledim. Değişen ebeveyn-çocuk dinamiğinize hazırlanırken uyumsuzluklar, duygular ve beklentilerin üzerinden gelmek için tercihleri yeniden kurmak faydalı olacaktır.

Ebeveyn Çocuğa:

- Yaşadığımız yer düşünülürse sence ilk işin ne olacak?
- Yeni bir öğrenciye okulunu gezdiriyor olsaydın okulun hangi tarafı onu etkilerdi ve hangi tarafını direkt geçerdin?
- Arkadaşların evimize gelmekten neden hoşlanıyor ve sen neden onlarınkine gitmekten hoşlanıyorsun?
- Öğle yemeği sırasında hangi şarkı hoparlörden gelse çoğu çocuğu coşturur?

Çocuk Ebeveyne:

- İlk işin neydi? En kötü işin neydi?
- Lisede en sevdiğin ders neydi? Ve/veya hangi bölümden mezunsun ve bunu neden seçtin?
- Ben doğmadan önce yaptığın en havalı şey neydi?
- Ebeveynlerinin daha iyi yapabileceği şey neydi? Neyi iyi yaptılar?

Ebeveyn Çocuğa ve Çocuk Ebeveyne

- Ailemiz dışında biriyle vakit geçirebilsen bu kim olurdu?
- Seni güldürmemesi gerektiği halde güldüren şey nedir?
- Ailemizde en iyi olduğun konu ne?
- Yarın sıfır sorumlulukla aniden boş olduğun bir gün olsaydı ne yapardın?
- En sevmediğin ev işi hangisi?
- Yakın zamanda televizyonda gördüğün ya da bir kitapta okuduğun en korkunç şey neydi?
- Evimizle alakalı belki de yalnızca senin bildiğin bir şey var mı?
- Şehrimizde bir şeyi tekrar tasarlayabilsen neyi değiştirirdin?
- İnsanlar seni hangi ünlüye benzetir?
- Bir yarışma kazansaydın ve gizemli bir ünlüyle tanışabilseydin kim olmasını isterdin? Kim olmamasını umardın?
- Ailemiz dışında vakit geçirdiğin insanları düşün. Birini seçecek olsaydın bu kim olurdu ve neden?

Tercihler

- Başına iyi bir şey geldiğinde çok mu, yoksa az mı ilgi istersin? Bu nerede olduğuna bağlı olarak değişir mi?
- Üzgün olduğunda gelip arada bakmamı mı istersin, yoksa seni yalnız bırakmamı mı?

- Zor bir gün geçirdiğinde bunu kolaylaştıracak ne yapabilirim?
- Yapmış olduğun bir şeyi takdir ettiğimde bunu sana nasıl göstermemi istersin? Sarılmak, bir beşlik çakmak, güzel bir mesaj atmak, yüz yüze iltifat etmek mi veya pahalı bir hediye ve lüks bir tatil mi?
- Seni övmek istediğimde bunu kime söyleyebilirim? Sadece aile mi, bazı arkadaşlar mı, sosyal medyada tüm dünya mı?
- Tartıştığımızda bunu hemen konuşmak mı istersin, yoksa sonra mı? Ne kadar sonra?
- Senden bir şey yapmanı istediğimde bunu sana söylememi mi, yoksa yazmamı mı istersin?
- Bir sorun hakkında konuşmamız gerektiğinde bunu kendi odanda mı, benim odamda mı, arabada mı, yoksa başka bir yerde mi yapmak istersin?
- Arkadaşların eve geldiğinde onlarla ne kadar süre konuşmamı istersin?

Kaynakça

Bölüm 1

“İntihar oranları arttı”

Sally C. Curtin ve ark., “Increase in Suicide in the United States, 1999-2014,” NCHS Data Brief, no. 241 (Nisan, 2016), <https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db241.htm>

“On beş yaştan”

Substance Abuse & Mental Health Data Archive, “National Survey on Drug Use and Health 2018.” 22 Şubat 2014, <https://www.datafiles.samhsa.gov/study-dataset/national-survey-drug-use-and-health-2018-nsduh-2018-ds0001-nid18758>

“Elektronik sigara denemiş ortaokullular”

Haber yayını, “Results from 2018 National Youth Tobacco Survey Show Dramatic Increase in E-Cigarette Use Among Youth over Past Year,” U.S. Food and Drug Administration, 15 Kasım 2018, <https://www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/PressAnnouncements/ucm625917.htm>

“Ergenlerde klinik depresyon teşhisleri”

R. Mojtabai, M. Olfson, B. Han, National Trends in the Prevalence and Treatment of Depression in Adolescents and Young Adults,” *Pediatrics*, 2016; doi:10.1542/peds.2016-1878

“Erkeklerden oluşan çalışma”

Stephanie Burnett ve ark., “Adolescents’ Heightened Risk-Seeking in Probabilistic Gambling Task,” *Cognitive Development* 25, no. 2 (Nisan 2010): 198-96, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2896475/>

Bölüm 6

“Aranızdaki yüzde 1 için”

A.C. Hartl ve ark., “A Survival Analysis of Adolescent Friendships: The Downside of Dissimilarity,” *Psychological Science* 26, no. 8 (Ağustos 2015): 1304-15, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/26187246>

Bölüm 7

“2010 yılında 1.500 CEO ile yapılmış bir çalışma”

IBM Institute for Business Value, *Redefining Competition: Insights from the Global C-suite Study – The CEO Perspective* (Somers, NY: IBM Global Business Services, 2016), <https://www.ibm.com/downloads/cas%20/L5QQOAW>

Bölüm 8

“2010 yılında yapılmış bir çalışmaya göre”

Kristen G. Anderson ve Sandra A. Brown, “Middle School Drinking: Who, Where, and When,” *Journal of Child and Adolescent Substance Abuse* 20, no. 1 (2010): 48-62, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4543295/>

“Biz tadını çıkarırken”

Kathleen A. Ethier ve ark., “Sexual Intercourse Among High School Students: 29 States and United States Overall, 2005-2015,” *Weekly* 66, no. 5152 (5 Ocak 2018): 1893-97, <https://www.cdc.gov/mmwr%20/volumes/66/wr/mm665152a1.htm>

“Rapor edilmiş bir 2016 çalışması”

E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General (Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, 2016), https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/2016%20_SGR_Exec_Summ_508.pdf

“Bu bölümü ilk yazdığım da”

“Outbreak of Lung Injury Associated with the Use of E-Cigarette, or Vaping, Products,” Centers for Disease Control and Prevention, https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html

“Araştırmalar... buldu”

P. L. Kerr ve ark., “Nonsuicidal Self-Injury: A Review of Current Research for Family Medicine and Primary Care Physi-

ans,” *Journal of the American Board of Family Medicine* 23, no. 2 (Mart-Nisan 2010) 240-59, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20207935/> ve John Peterson ve ark., “Nonsuicidal Self-Injury in Adolescents,” *Psychiatry* 5, no. 11 (Kasım 2008): 20-26, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc%20/articles/PMC2695720/>

“İntihar konuşması...”

“10 Leading Causes of Death by Age Group, United States – 2016,” National Center for Injury Prevention and Control, https://www.cdc.gov/injury/wisqars/pdf/leading_causes_of_death_by_age_group_2016%20%E2%80%9393508.pdf

“Başka bir deyişle...”

T. Dazzi ve ark., “Does Asking About Suicide and Related Behaviours Induce Suicidal Ideation? What Is the Evidence?,” *Psychological Medicine* 44, no. 16 (Aralık 2014): 3361-63, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24998511>

Bölüm 9

“Dartmouth’tan 2017 ... çalışması”

“Study: Teens’ View of Fairness Shifts as Brain Develops,” Dartmouth College Office of Communications, 20 Eylül 2017, <https://news.dartmouth.edu/news/2017/09/study-teens-view-fairness-shifts-brain-develops>

Bölüm 10

“Acil Tıp Dergisi”

Gary Smith, “Knife-Related Injuries Treated in United States Emergency Departments, 1990-2008,” *Journal of Emergency Medicine* 45, no.3 (Eylül 2013): 315-23, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23849364>

“Common Sense Media...”

Technology Addiction: Concern, Controversy, and Finding Balance (San Francisco, CA: Common Sense, 2016), https://www.common sense media.org/sites/default/files/uploads/research/csm_2016_technology_addiction_research_brief_1.pdf

Bölüm 11

“2017’de yapılmış bir çalışma...”

Paul Green Jr., Francesca Gino ve Bradley Staats, “Shopping for

Confirmation: How Disconfirming Feedback Shapes Social Networks,” Harvard Business School, Working Paper No. 18-028 (15 Eylül 2017), https://www.hbs.edu/faculty/Publication%20Files/18%E2%80%93028%20_5efa4295-edc1%E2%80%934fac-bef5%E2%80%930111064c9e08.pdf.

Bölüm 12

“Daha doğrusu... insanlar”

Walter Kaye, “Neurobiology of Anorexia and Bulimia Nervosa,” *Physiology and Behavior* 94, no. 1 (22 Nisan 2008): 121-35, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2601682> ve Suzanne N. Haber ve ark., “Reward-Related Cortical Inputs Define a Large Striatal Region in Primates That Interface with Associative Cortical Connections, Providing a Substrate for Incentive-Based Learning,” *Journal of Neuroscience* 26, no. 32 (9 Ağustos 2006): 8368-76, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16899732>

Bölüm 13

“Sözkonusu hayatta kalma”

Report on the Economic Well-Being of U.S. Households in 2018 (Washington, D.C.: Board of Governors of the Federal Reserve System, Mayıs 2019), <https://www.federalreserve.gov/publications/files/2018%20-report-economic-well-being-us-households-201905.pdf>

“Bir ışık tutun”

William A. Rothenberg ve ark., “Grateful Parents Raising Grateful Children: Niche Selection and the Socialization of Child Gratitude,” *Applied Developmental Science* 21, no. 2 (2017): 106-20, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28943753>

“Minnettarlık ayrıca...”

Hannah Reckart ve ark., “A Preliminary Study of the Origins of Early Adolescents’ Gratitude Differences,” *Personality and Individual Differences* 116 (1 Ekim 2017): 44-50, https://www.researchgate.net/publication/316356012_A_preliminary_study_of_the_origins_of_early_adolescents'_gratitude_differences

“Ortalama bir kişi”

Louise Story, “Anywhere the Eye Can See, It’s Likely to See an

Ad,” *New York Times*, 15 Ocak 2007, <https://www.nytimes.com/2007/01/15%20/business/media/15everywhere.html>

Bölüm 14

“Yüzde 19’u...”

Press Release, “Half of All Teens Feel Uncomfortable Talking to Their Parents About Sex While Only 19 Percent of Parents Feel the Same, New Survey Shows,” Planned Parenthood, 30 Ocak 2014, <https://www.plannedparenthood.org/about-us/newsroom/press-releases/half-all%20-teens-feel-uncomfortable-talking-their-parents-about-sex-while-only%20-19-percent-parents>

“Son zamanlarda...”

Amanda Holman and Jody Koenig Kellas, “Say Something Instead of Nothing”: Adolescents’ Perceptions of Memorable Conversations About Sex-Related Topics with Their Parents,” *Communication Monographs* 85, no. 3 (2018), <https://nca.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0363377521.2018.1426870>

“Ancak... araştırma var”

Michele Ybarra ve Kimberly Mitchell, “Exposure to Internet Pornography Among Children and Adolescents: A National Survey,” *Cyberpsychology and Behavior* 8, no. 5 (Ekim 2005): 473-86, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16232040>

... bir okula sahip olmak”

“Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Health,” Centers for Disease Control and Prevention, <https://www.cdc.gov/lgbthealth/youth.htm>

“CDC... alıntılar”

Laura Kann ve ark., “Sexual Identity, Sex of Sexual Contacts, and Health-Related Behaviors Among Students in Grades 9-12 – United States and Selected Sites,” *MMWE Surveillance Summaries* 65, no. 9 (12 Ağustos 2016): 1-202, <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/65/ss%20/pdfs/ss6509.pdf>

Bölüm 15

“... bir çalışmaya göre”

Lene Arnett Jensen, “The Right to Do Wrong: Lying to Parents Among Adolescents and Emerging Adults,” *Journal of Youth*

and Adolescence 33, no. 2 (Nisan 2004): 101-12, http://www.jeffreyarnett.com/articles%20/articles/ARNETT_the_right_to_do_wrong.pdf

“2018 yılında...”

S. Madigan ve ark., “Prevalence of Multiple Forms of Sexting Behavior Among Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis,” *JAMA Pediatrics* 172, no. 4 (1 Nisan 2018): 327-35, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29482215>

Bölüm 16

“Dürtüsellik sadece”

Daniel Romer ve ark., “Beyond Stereotypes of Adolescent Risk Taking: Placing the Adolescent Brain in Developmental Context,” *Developmental Cognitive Neuroscience* 27 (Ekim 2017): 19-34, https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878929317301020?via%3Dihub?xid=PS_smithsonian#bib0945

“İlkinin...”

Wouter van den Bos ve ark., “Adolescent Impatience Decreases with Increased Frontostriatal Connectivity,” *PNAS* 112, no. 29 (21 Temmuz 2015): E3765-74, <https://www.pnas.org/content/112/29/E3765>

“İhtiyacından farklı”

Romer ve ark., “Beyond Stereotypes,” https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878929317301020?via%3Dihub?xid=PS_smithsonian

“Dopamin gelişimi”

Lauren M. Reynolds ve ark., “DCC Receptors Drive Prefrontal Cortex Maturation by Determining Dopamine Axon Targeting in Adolescence,” *Biological Psychiatry* 83, no. 2 (15 Ocak 2018): 181-92, <http://biologicalpsychiatryjournal.com/retrieve/pii/S0006322317316694>

“Aldığımız dürtüsel kararlar”

Elizabeth A. Kensinger, “Negative Emotion Enhances Memory Accuracy: Behavioral and Neuroimaging Evidence,” *Current Directions in Psychological Science* 16, no. 4 (1 Ağustos 2007): 213-18, https://www2.bc.edu/elizabeth-kensinger/Kensinger_CD07.pdf

Bölüm 17

“Bir araştırmacı olan Dr. Kristen Dunfield”

Kristen A. Dunfield, “A Construct Divided: Prosocial Behavior as Helping, Sharing, and Comforting Subtypes,” *Frontiers in Psychology* 5 (2014): 958 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4151454/>

Teşekkür

Yazma süreci esnasında bana yardım etmiş olan herkese teşekkür ederim, özellikle:

Quinn Davidson, başka bir kitap projesini reddettin, rahatsız edilmeden yazabilmemi sağladın, kitabın arkasındaki işleri yürütmeme yardım ettin. Bu gemi senin sayende ayakta. Sadakatin Liderisin ve her gün seninle çalıştığım için minnettarım.

Anna Sproul-Latimer, yayıncı temsilcim olarak başından beri bu projeye inandın, popüler kültür alanında ruh eşim oldun ve öğle yemeği masasındaki havalı, zeki ve marjinal çocuklar tarafından korkutulmayı sevdiğim Neon'a beni götürdün ve hâlâ yanındaki koltuğu işaret ettiğine ve bana yer ayırdığına inanamıyorum.

Marnie Cochran, Harmony'deki editörüm olarak teklifime o kadar hevesli bir şekilde "evet" dedin, e-postalarımaya ışık hızıyla cevap verdin, beni evimde hissettiren New England mantığına sahip oldun ve sorularımaya inanılmaz zeki cevaplar verdin.

Betsy Thorpe, uzun zamandır olağandışı editörüm olarak he-

vesli amigom oldun, sesimi bildin ve besledin ve ben inanmadığım zaman bile eğlenceli olduğuma beni ikna ettin. İçten bir şekilde geribildirimine güveniyorum.

Jill Dykes, reklamcım olarak işin en iyi numaralarını bildin, NYC ve televizyon hayallerimi gerçekleştirdin ve genel olarak tatlı bir insan oldun.

Daha Az Stresli Ortaokul Ebeveynleri Üyeleri, özel Facebook grubum olarak günlük motivasyonumun kocaman bir parçası oldunuz ve ergen yetiştirmenin neşeleri ve zorlukları hakkında benimle ve birbirinizle konuşarak değerli vaktinizi harcadınız.

Erin Mills ve Wendy-Marie Norwood, yazmak için başımın çok fazla döndüğü günlerde iki günde bir dikte etmem için eve geldin ve ayrıca beni nasıl iyileştireceklerini belirlemek için işlerini aksatan doktor takımına teşekkür ederim.

Dr. Kristen Daley, Dr. Dawn O'Malley, Dr. Melissa Miller ve Dr. Amanda McGough, muhteşem psikologlarsınız ve bu konularda bu kadar sık size danışmama izin verdiniz.

Dr. Trish Hutchison ve Dr. Melisa Holmes, Girlology'nin ortak kurucuları olarak arkadaşlık yaptınız ve genç insanları büyötmeye bedenler, seks ve cinsellik hakkında sağlıklı fikirlerle arkadaşlık ve görüş sağladınız.

Ve son ve en fazla teşekkür esas dörtlünün diğer üç üyesine: *Travis, Ella ve Declan*, tanıdığım en iyi insanlar, kırılan her şeyin tamircisi, komedi zamanlamasının ustaları, liste yapmanın kullanıcıları, sadık yürüyüş arkadaşları, cesur mace-raperestler, fanatik televizyon izleyicileri, Kirli Tabak Sisteminin aşırı gönölsüz takipçileri ve profesyonel motivasyon konuşmacıları oldunuz. Desteğiniz için minnettarım ve ailemizden çok fazla gurur duyuyorum.

Hangi ifadeler veya sözler bağlantı kurmaya davet ediyor ve hangileri çocukları rahatsız ediyor veya korkutuyor? Çocukların ilgili, açık ve konuşmaya dahil olmasını nasıl sağlarsınız?

Ergenlik çağındaki birini sizi dinlemeye ikna etmeye çalışmak sinir bozucu olabilir. Ama çocukları güvende tutmak –ve onları koruyamayacağımız zamanlar için hazırlıklı olmak– doğru zamanda doğru konuşmaları yapmakla ilgilidir. Beyin gelişimi ve duygusal anlamda hazır olma açısından bakıldığında bunun için çocukluktan çıkmaya başladıkları ve lise yıllarından önceki 9-13 yaş aralığı en iyi vakittir.

Michelle Icard, arkadaşlık, dürtüsellik ve teknoloji gibi zorlu konuların yanı sıra yaratıcılık, hijyen, ayrımcılık ve aileye katkıda bulunma konularına odaklanarak çocuklarınızla konuşmanın en yaygın engellerini aşmanıza yardımcı oluyor.

On Dört Yaş Öncesi On Dört Konuşma, çocuğunuza ilerideki duygusal, fiziksel ve sosyal zorluklarda ve nihayetinde ergenliği başarılı bir şekilde atlatmasında yardımcı olmak için önemli bir iletişim rehberi.

“Icard, gençlerimizle yapmak istediğimiz kritik konuşmaları nasıl başlatacağımızı, bu önemli tartışmaları nasıl sürdüreceğimizi ve genellikle iletişim hatlarını kapatan yaygın yanlış adımlardan nasıl kaçınacağımızı tam olarak ortaya koyuyor.”

—LISA P. *Güçlü Kızlar ve Baskı Altında* kitaplarının New York Times best-selling yazarı



NOVA
KUTUP



9 786258 489378

Instagram Twitter Facebook /novayayinlari