



ÇORBA

Ergen beyniyle ilgili o kadar çok şey okudum ki bu ara, en son size nasıl anlatabilirim hormonal olarak yaşadıkları şeyi diye düşünürken 'ÇORBA' kelimesi çok iyi özetlemiş gibi geldi... Hormon kokteyli tarifine de sık rastladığım bir gerçeklikleri var. Bu kanlarının deli aktığı bir zaman ; 'deli kanlı ' tarifinden de hissedileceği üzere. Ergenliğin en zorlayıcı karakteristik özelliği Heyecan arayışıdır. Bunu da basitçe tanımlamak istersek alışılmışın, her zamankinin dışında, yeni ve kompleks duygular hissetme arzusu ve bunları karşılayacak fiziksel, sosyal riskleri alma istekliliği olarak tanımlanmaktadır. Tabi bu arayış özellikle ergenlikte çok geniş bir skalayı içermektedir. Karşı gelme davranışı geliştirmekten tutun da, sigara içmek, riskli aktiviteler için gönüllü olmak, riskli spor ve mesleklerle uğraşmak, alkollü içecekler tüketmek ve uyuşturucu kullanmaya vb. lerine kadar gidebilir.

1 iyi 1 kötü haber duyalım mı?... İyi haber şu; ergenlerle yaşarken mükemmel ebeveyn yok! Kimsenin taşı delen sabrı da yok! Tüm ebeveynler arada çuvalayıp, sinirlenebilir, her an en doğru teknik, bakış ve cümleyle hazır bir şekilde hayatı (ergeni☺) karşılayamaz. Bu imkansızdır ve bunu gerçekleştiremediğimiz için, arada su kaynattığımız için utanmaktan ve kendimizi 'berbat bir ebeveyn ' olarak görüp suçlamaktan vazgeçmemiz gerekmektedir. Mükemmel ilişki çabasıdan çıkıp, gerçekte neye ihtiyaçları var ve sabrımızın sınılandığı anlarda aslında neler oluyor sorusunu sorabilmeyi başarmak gereken... Nispeten kötü haberse sabrımızın 20 li yaşların ortasına kadar sınanabileceği gerçeği☹... İnsan beyninde ergenlikteki biyolojik hormonal denge/sizlik; üstbilişsel süreçlerin oturması, frontal lobun gelişimi, karar verme, mukayese, akılcı davranma, riskli davranışlarda altta yatan 'bana bir şey olmaz/incinmezlik ' efsanesinin geçmesi 20 lerin ortasını bulmaktahemen kaygılanmayalım Dr. Nicole Libin'in '**Pozitif Ebeveynlik**' kitabında sık vurguladığı kavram olan 'Düzeltilmeden önce bağ kurmak' la başlamak asıl mesele. Sonuna kadar katıldığım bir paragrafını olduğu gibi paylaşmak isterim sizinle çünkü burada yazılanlar için sihirli değneği, birçok gelişebilecek riskli ve çok zorlayıcı durumların önleyici hamlesi: '**...Bağ kurmak, güvende hissetmek ve içtenlikle ilgilidir. Çocuklarımızın ne olursa olsun onların yanında olduğumuzu bilmeleri ve buna güvenmeleri gerekir. Onlarla, onları oldukları gibi kabul ederek bağ kurmak, işler zorlaştığında her zaman güvende ve hoş karşılanabilecekleri bir evleri olduğunu bilmelerini sağlar**'...bunu okuduğunuzda kendi çocukluğunuzu/gençliğinizi gözden geçirin isterim. Size böyle bir yuva sunulmuş muydu? Öyleyse/yada değilse bu sizi nasıl etkiledi?, Hangi hataları teşvik etti yada önüne geçti bu tutumlar?. Bugünkü ebeveynliğinizde geçmişteki izlerin etkisi ne kadar....

Bağ kurmanın önleyici önemini ilk kez mesleğe yeni başladığım yıllardaki kendine (koluna çizikler atarak) zarar verme davranışı gösteren ergen (liseli) kız danışanımla danışma sürecinde fark etmiştim. Birkaç haftadan sonra annesiyle ilgili bir paylaşımı beni ihtiyaçları konusunda inanılmaz bir fakındalığa kavuşturmuştu. Hatırladığım cümleleriyle aktarmak isterim. Kız öğrencim okul öğlen bitip eve gittiğinde ki ortamı/duygularını 'bir kez olsun annem beni karşılayıp, nasılsın demiyor, mutfakta çoğu zaman yemek olmuyor, ben hazırlıyorum, bana eşlik etmiyor...' şeklinde ağlayarak anlatmıştı.

Birçok kaynakta rastlayabileceğiniz, danışanlarımla yaşadığım, kendi hayatımın içinde de zaman zaman düşe kalka öğrendiğim bazı köşe noktaları ve yapılabilecek/söylenebilecek örnekleri paylaşmak istiyorum. Ancak tüm bunların da üstüne olan gerçeği 'YUVA' olmak ve BAĞ KURMAK gerçeğini hep hatırlayalım isterim.

Telefona izin verilmeyen bir öğün birlikteliğiniz olsun. Muhtemelen akşam yemeği olacaktır. Birlikte yapılan günlük sohbetler, sizinle konuşabilme ilişkisini geliştirecek. Daha önemli ve zor bir durum olduğunda size gelebilmesinin önünü açacaktır. Burada önemli nokta sohbetlerin başarıları yada başarısızlıkları üzerine odaklanmamasıdır.

Çatışma konularınızı iyi seçin. Herşeye müdahale eden, herşey için vıdı vıdı eden konumdan kaçının. Ki gerçekten vıdı vıdı etmemiz gerektiğinde dikkate alınabilelim.

Bazı kurallar konusunda net olun. Her ailenin kendi değerleriyle ilişkili kırmızı çizgileri vardır ve elbette de olmalıdır. Ancak ne kadar az olursa o kadar uygulanabilir olur unutmayalım. Kuralların mantıklı açıklaması ve konuşulması da önemli bir konudur.

Duyguları kontrol edebilen sizsiniz, onun henüz frontol lobu tam gelişmedi: kaba davrandığında öfkenizin alevlenmesi kolaydır, ancak aynı şekilde karşılık vermeyin. Çoğu zaman söyledikleri değildir kastettikleri (Senden nefret ediyorum vb. gibi) Bunları duyma kapısını açmamak adına; yetişkinin siz olduğunu ve üzgün olduğunda duygularını kontrol edemediğini veya mantıklı düşünemediğini unutmayın. Cevap vermeden önce ona kadar sayın veya derin nefes alın. İkiniz de konuşamayacak kadar üzgünseniz/kızgınsanız, sakinleşme şansınız olana kadar duraklat düğmesine basın/ortam değiştirin.

Akıllıca sorular sorun, size yalan söylemesini teşvik eden değil. Cevap verebilecekleri ve başa çıkabilecekleri yolları düşünmelerine yardımcı olun. "Peki, böyle hissettiğinde, kendini daha iyi hissetmek için yapabileceğin bir şey var mı?"

Uygun zamanlarda kötü davranış/seçimlerin olası sonuçları hakkında konuşun. Zararlı maddelerin beyne/vücuda hayat kalitesine yaptığı spordaki performansına vb. gibi.

Gördükleri ve duydukları hakkında eleştirel düşünmelerine yardımcı olun. "Yani Ali, X dedi: Sence?/Böyle mi düşünüyorsun?"

Ne olduğu konusunda bilgiçlik taslamayın: Okulda zorbalığa mı uğradın yerine Şu an yardımcı olabileceğim bir şey var mı seni merak ediyorum. Biraz farklı görünüyorsun? Vb... Davranışlarını aptalca/düşüncesizce/hatalı vb kelimelerle tanımlamazsanız çok daha kolay açılacaklar ve desteğinizi isteyeceklerdir.

Zor konuşmalar/konular mahremiyet ve özel zamanlar gerektirir. Bunun için size özel anlar yaratın. Cumartesi akşamı yemekten sonra sevdiğin kahveyi yaparım içerken konuşuruz olur mu?...

Cümlelere 'Anlıyorum ama...'larla başlamayın...

Sorumluluklar/kurallar konusunda birlikte netleşin ve uyulmadığında/yapılmadığında olacaklar konusunda da netleşin. İşbirliğinizi çekeceğinizi bilsinler. Duygularınızı suçlamadan samimiyetle, kısa öz cümlelerle dillendirin. Eve geç kaldığında endişeleniyorum.... 'benimle konuşmalarına özen göstermeni istiyorum. Güzel ifade etmeyi denediğinde elbette gömleğini ütülerim...

Gerçekçi övgülerden yararlanın. Çocukken çok sık ve bazen gereksiz verilen övgüler ergenlikte birden kesilir çoğu zaman. Ancak abartmamaya dikkat edin, sahiçiliğiniz önemlidir, desteğinizi ve onu gördüğünüzü yanında olduğunuzu hissettirir.

Çocuğunuza cep telefonu vermemek/elinden almak veya sosyal medya erişimini tamamen kesmek işlevsel bir durum oluşturmaz. Çoğu zaman da geri tepebilir ve çalmaya, saklanmaya ve yalan söylemeye yol açabilir. Onlara nasıl/ne için kullanacakları konusunda kurallarınız olsun. Evde telefonsuz mekanlar ve saatler kuralları oluşturun. İnterneti nasıl kullandıklarını izleyin - mümkünse

tarama geçmişlerini bir sekmede tutun. Bu konuda açık bir anlaşma yapın, böylece onları arkalarından kontrol etmek zorunda kalmazsınız. Ayrıca, iletişime açık kalarak; fikirlerine ve ilgi alanlarına yönelik, onları çevrimiçi yaptıkları hakkında konuşmaya teşvik edin. Evdeyken arkadaşlarına veya sosyal medyaya mesaj atmak ve aramak için harcanan zamanı kısıtlayın. Belirli cihazlar için internet erişimini kapatmanıza veya çocuğunuzun erişebildiği cihazlara zaman sınırlaması koymanıza olanak tanıyan bir uygulama da indirebilirsiniz.

Yetişkinlerin çok yaygın yaptıkları hatalardan biri gençlerin yaşadıklarını basite almaktır. Çocuğunuzun aşırı tepki verdiğini hissedebilirsiniz ancak bunu ona hissettirmemeye çalışın. Bu sadece yanlış anlaşıldığını hissettirir. Onları tamamen kapatabilir. Tavsiye vermekten veya konuyu saptırmaktan kaçının. Tepkilerini silmek yerine, dinlemeye ve empati kurmaya çalışın. Bunun hakkında konuşmalarına izin verin, böylece gösterdikleri dramatik tepkilerin buna değmediğini anlamalarına bile sağlayabilirsiniz.

Ergenlik cinsel kimlikleriyle temaslarının yoğun olduğu dönemdir, giyimleri değişebilir, yeme davranışları farklılaşabilir (kusmalar/az ya da fazla yemeler), aşırı spor yapmaya yönelebilirler. Aslında hepsinin altında beğenilme ve havalı olma istekleri ve zeminde yatan döneme özgü derin bir özgüven eksikliği bulunmaktadır. Bir ebeveyn olarak yapabileceğiniz en önemli şey, onları oldukları gibi kabul etmek ve aynısını yapmalarına yardımcı olmaktır. Onlara kim olduklarını ve nasıl göründüklerini benimsemelerini öğretin - bu, özellikle liseye başladıklarında 'havalı' veya 'cool' görünme baskılarıyla başetmelerini sağlayacaktır. İstedığımız gibi giyinmesini sağlamak neredeyse imkansız olabilir (aslında imkansızdır çoğu zaman). Seçimlerini doğrudan reddetmek yerine, 'görünüşünün' çok havalı olmadığını ustalıkla manevralarla anlatmayı deneyip, yeni seçimleri deneyebilecekleri fikirleri düşünmesini sağlamaya çalışın (okuması bile yorucu ama denemekten vazgeçmek yok☺).

Onların ilgilendikleriyle (müzik, film, oyun vb.) ilgilendiğinizi gösterin (biraz zor olsa bile). Ortak dil yaratmak iletişimin sihirli yollarındandır, karşıya önemsendiğini ve anlaşıldığını hissettirmenin en kestirme yollarındandır.

Artık çocukluklarında ki gibi herşeyi size anlatmalarını beklemeyin hayal kırıklığı yaşarsınız. Uygun zamanlarda sadece onları önemsendiğiniz ve mutlu olduklarından emin olmak istediğiniz için hayatlarında neler olduğunu bilmek istediğinizi görmelerini, başları sıkıştığında size gelebilmelerini sağlayın.

Ergenlik; akran ilişkilerinde odaklanılan, sınır davranışların defalarca test edildiği, bana bir şey olmaz mantığından beslenen heyecan arayışının olduğu, uçucu duygular ve davranışlar yumağı olabilir. Bize düşen kendimizin de bir dönem bu yumak içinde hayatı deneyimlediğimizi hatırlamak ve birlikte olmak istediğimiz yuvayı/iletişimi onlara sunmaktır.

Söylenecek çok şey daha var elbette ama şimdilik bu yazıda burada noktalayalım isterim. Sağlıkla ve sevgiyle kalın...

Dr. İlkay GÜNER EŞERLER

Halil İNALCIK Bilsem Rehberlik Servisi

Dr. Nicole Libin
**POZİTİF
EBEVEYNLIK**
Çocuk Yetiştirme Sanatı



Çocuğunuzla İş Birliği Yapmanız ve İletişiminizi
Güçlendirmeniz İçin **Pratik Bir Rehber**

