

ERGENİ TAKDİR ve ELEŞTİRİNİN GÜCÜ



Ergenlik çocuklukla yetişkinlik arasındaki bir köprü olarak tanımlanır. Genellikle, geçici hatta geçmesi gereken bir dönem olarak anlaşılır. Çünkü ergenlik dönemi, arızaların hataların ve çoğunlukla zorlukların olduğu bir dönem olarak algılanmaya gelmiştir. Bir taraftan fiziksel, duygusal, sosyal, bilişsel, cinsel değişimlerin yoğun yaşandığı bir dönem olduğu için bu algının gerçekliği vardır. Her zaman size uyum gösteren çocuğunuz anlamsız itirazlar, istekler göstermeye, elini kolunu kullanmaktan dağınıklığa giden sakarlıklar yapmaya başlar. Ama her ergen için bunu söylemek ne kadar doğru? Ya da ergenlik dönemi mutlaka sorunların olduğu bir dönem mi olmak zorunda? Bu dönemin fırsatları, kolaylıkları, eğlenceleri heyecanları yok mu?

Ergenlik; sorun mu, fırsat mı?

Tam da bu soruların cevabı olarak ergenlikte kaçınılmaz olarak gerçekleşen bir noktaya dikkat çekmek isterim: Değişim ve büyüme. Yukarıdaki sorulara aradığımız cevap birçok gelişim teorisinin bu dönem için yaptığı, "yeniden doğuş", "kişiliğin yeniden düzenlenmesi" benzetmelerinde yatabilir. Eğer ergen yeni öğrenmeleri ile dünyayı, kendini, diğer insanları değerlendiriyorsa, kendi fikirlerini üretme, hayallerini, enerjisini paylaşma, çevresine katkı sunma gücüne ve becerisine de sahip olabilir. Kızının 8 yaşında iken aşk, din, arkadaşlık saygı gibi konulardaki düşünceleriyle, 14 yaşına geldiğinde kendi fikirleri, duyguları, çözümleriyle size zenginlik katması arasındaki farkları görmek bir ebeveyn için çok heyecan verici olabilir. Bir başka deyişle "kızım büyüyor" demenin gururunu yaşayabilirsiniz. Tabii ki bunun olması için aranızda yakın, karşılıklı ve demokratik bir ilişki olması gerekir. Bu ilişki için ise ergeni tanımak gerekir.



Ergenlikte neler olur çocuğa?

Ergenlik kaçınılmaz bir değişim ve kendinle uğraşma zamanıdır. Bir yandan da akranlarının, çevrenin içine girebilme dönemidir. Aşağıdaki ifadelerden kaç tanesinin ergenlik döneminizde sizin için tanıdık olduğunu düşünebilirsiniz: *"anne babamla çatıştım", "arkadaşlarımın istediği ve bana saçma gelen birkaç şey yaptım" "saçımı, kıyafetimi akran grubuna göre değiştirdim" "okulu astım", "istemediğim halde grupta kavgaya/çatışmaya katıldım", "aileme yeni bir eşya, giysi aldurdum".* Geriye doğru baktığımızda bazılarını yaptığınızı bazılarını yapmak istediğinizi duymak şaşırtıcı olmaz. Çünkü ergenlik ev dışında kendin olarak bir grubun içinde olmayı başarmak anlamına da gelir. Öyleyse öğrencilerinizde ve çocuklarınızda benzer davranışlar görmek çok mümkün.

Gelişim teorilerine bakarsak ergenlik dönemi genel olarak üç döneme ayrılır: 10-13 yaş ön, 14-17 yaş orta ve 18-20 yaş geç ergenlik. Her dönemin kendine özgü farklılıkları olmakla birlikte; değişim, değişimin getirdiği fırsatlar ve tehditler, büyüme, kendi gibi olabilmek ihtiyacı ile bir gruba ait olma ihtiyacı arasındaki ikilem ortak özellikler olarak sıralanabilir. Erik Erikson, bu dönemi kimlik bunalımı ve kimlik oluşturma dönemi olarak adlandırır. Bu dönemde kendi fikirleri, istekleri, tercihleri, sorumlulukları ile arkadaşları, ebeveynleri, okulu, sosyal çevresinde yer edinebilen ergen, Erikson'a göre gelişimsel görevini başarmıştır. Bilişsel gelişim alanında çalışan Jean Piaget ise bu dönemde insanların kavramlarla çok boyutlu analiz yapabilme, bir durumu farklı yönleriyle ele aldıkları soyut düşünme gücüne eriştiklerini belirtir. Yani 10 yaşından itibaren çocuklarla dürüstlük, saygı, aşk, din gibi konuları farklı boyutlarıyla tartışabilirsiniz. Ergen oğlunuz, kızınız size *"hiç aşık oldun mu? neden bu partiye oy veriyorsun? bence dürüst olmak arkadaşını satmamanın yanı sıra onun hatasını yüzüne söyleyebilmektir"* gibi ifadeler kullanabilir. Pamela Levin bu dönemi bir bütünleştirme ve üretime geçiş dönemi olarak görür. Artık ergen çocukluktan çıkmış ve kararlara, nedenleri ve sonuçlarını bilerek, düşünerek katkıda bulunabilir hale gelmiştir. Özetlemek gerekirse ergenlik, sosyal, duygusal, bilişsel, fiziksel değişimlerin olduğu bir dönemdir ve başkalarından farklı hissetmek ve bunu gösterebilmek en önemli gelişimsel görevdir. Bu değişime fırsat olarak bakmakla tehdit olarak görmek/yaşamak olasıdır. Fırsatların neler olduğunu ve nasıl hayata geçirilebileceğiyle ilgili bazı düşünceler aşağıda yer almaktadır.

Ergenin görünen ve görünmeyen yüzü

Yukarıda bahsedilen yoğun değişim nedeniyle ergen birçok ikilem yaşar ve sıklıkla gösterdiği davranışla altında yatan arasında fark vardır. Keskin adalet duygusu, hazzı ertelemekteki zorluk, büyümek ve değişim için atılması gereken adımlar ergenin kafasını karıştırabilir. Bu karmaşa bir kaygı yaratır ama dışarıya öfke, isyan, itiraz olarak yansır. Altındaki ihtiyacı görebilmek yararlı bir eleştiri ve takdir yapabilmek için önemlidir. Aşağıdaki tablo görünen ve saklananla ilgili bir fikir verebilir. Tabii ki bu tablo, bireysel ve durumsal farklılıklar dikkate alınarak okunmalıdır:



Tablo 1: Ergenin görünen ve görünmeyen yüzü

Görünen davranış	Alttaki gizli ihtiyaç
1. Öfke – isyan	1. Korku, utanç
2. İtiraz	2. Beni fark et
3. Şiddet	3. Sevilme ihtiyacı / sınır-çerçeve kaybı
4. Bu haksızlık-yüzleştirme -laf sokma	4. Adalet isteği
5. Bana akıl verme, ben bilirim	5. Bana önem ver ve saygı göster

Ergen takdir ve eleştiriyi ister mi?

Ergenlik dönemi belki de bu kadar değişimin yaşandığı bir dönem olduğu için “herkes bana bakıyor, herkes beni görüyor” algısıyla yaşanır. Dolayısıyla fark edilmek, görülmek çok önemli bir istek hatta istekten öte yukarıdaki tabloda özetlendiği gibi “bir parça yanılmalı algı/gerçeklik” olabilir ergen için. Kısaca ergen her türlü eleştiri ve takdire alıcıları açık olarak dolaşır etrafta ama bunu pek çaktırmak istemeyebilir. Çünkü takdir ve eleştiriyi önemsemek kendini değil diğerini öne koymak demektir ve “kendim olmalıyım” diyen ergen için bu bir zorluktur. Diğer taraftan yaşamla başa çıkabilmesi için geribildirim ihtiyacı duyar. Dolayısıyla geribildirimden öğrenerek güçlenme ihtiyacı ile zayıf, yetersiz görünme tehdidi arasında gidip gelebilir. Bu durumda ergenle ilişki kuran her yetişkinin ergene vereceği geribildirim işlevsel, yararlı olabilmesi için; zaman, yöntem, doz(yoğunluk) önem kazanmaktadır.

Ebeveynler ve öğretmenler için ergene geribildirim vermek dendiğinde sınır koymak (korumak) akla ilk gelen noktalardan biridir. Çünkü hepimiz kendi ergenliğimizden de biliyoruz ki risk alma ve merak duygusunu tatmin etme isteği bu dönemde en sık rastlanılan durumlardandır. Yetişkinlerin anılarında olan “öğretmene laf sokmak, arabayı kaçırmak, yasaklanan yere gitmek, eve geç dönmek” gibi örnekler aslına bakarsanız ergenin duygularını, hazları düşünceden, analizden daha önce harekete geçiren beyniyle ilgilidir. Sinirbilim bize ergenlikte asıl meselenin dürtüleri kontrol edememek değil kontrol etmeyi istememek olduğunu söylemektedir. Çünkü ergenlik döneminde limbik sistem (duygu merkezi, dopamin salgılayan bölge) hızla gelişirken, prefrontal korteks (anlamak, analiz etmek, ölçmek vb.) sonradan gelişmektedir. Dolayısıyla ergenlikte dopamin fazlası nedeniyle bir şeyin sunduğu haz, keyif, heyecan, onun potansiyel risklerinden çok daha önemli ve öncelikli hale gelmektedir. Günlük hayata uyarlıysak, “anne babaya laf sokma heyecanı sonradan ödenecek bedeli unutturabilmekte, ya da arkadaşlarla buluşup eğlenme hazı evden çıkarken cüzdanı unutmaya yol açabilmektedir. Bu durum freni biraz geç devreye giren bir arabaya benzetilebilir.

Tam da bu nedenlerle ergen eleştiri ve takdire ihtiyaç duyar. (Bilindiği gibi eleştiri olumlu ve olumsuz olabilir. Bu yazıda eleştiriyi olumsuz eleştiri anlamında takdiri ise olumlu eleştiri anlamında kullanıyorum). İşlevsel bir eleştiri ve takdir ergenin ihtiyaç duyduğu haz ve heyecanı dengelemesi için gerekli düşünme fırsatını yaratabilir. Bunun için ergenin önce duygusunu, heyecanını kapsamanız, dikkate almanız gerekir. İletişime başlarken önce dinlemek, bir iki anekdot anlatmak, espri yapmak işe yarayabilir. Ayrıca bir ergen öğretmeni veya ebeveyni iseniz, onun için düşünme fırsatlarını yaratabilmek, uygun bir yöntemle onları düşünmeye çağırabilmek en önemli görevlerinizden sayılır.

Öyleyse ne zaman, hangi konuda, nasıl eleştiri ve takdir?

Değerli ve etkili olma ihtiyacı: Herkes gibi her ergen de bulunduğu ortamda değerli olduğunu hissetmek ve etkili olduğu görmek ister. Yani koşulsuz bir kabulün olduğu sevilme, önemsenme davranışlarının yanı sıra neleri becerdiği hangi davranışlarının işe yaradığı kabul edildiğini, hangilerinin işlevsiz olduğunu bilmek ergen için anlamlıdır. Örneklersek "seni seviyorum, sana güveniyorum, iyi ki benim oğlumsun/kızımsın" gibi ifadeler değerli olduğunu gösteren ifadelerdir. Ama "hiçbir şeyi beceremiyorsun, kime çektin bilmem ki" gibi ifadeler kişiliği rencide eden ifadeler olduğu için işe yaramaz ve ilişkinizi zedeler. Diğer nokta ise ergenin ilişkinizde, evde, okulda, dünyada etkisini ifade etmenizdir. Belki de "gücünü fark etmek isteyen" bir ergen için becerilerinin fark edilmesi, yanlışlarının uygun bir dille ifade edilmesi çok değerli bir hediye olabilir. Öğretmeninden, anne babasından, "futbolla ilgili verdiği bilgi çok ilginçti, arkadaşlarının seni arayıp sormasını seviyorum, sınıfta yaşanan tartışmada geliştirdiğin öneri için teşekkür ederim" gibi ifadeler ergenin etkisini görmesini sağlar. Tabii ki ergeni eleştirmek de gerekir çünkü yaşam hatalarımızdan öğrenerek geliştığımız bir yerdir ve herkes gibi belki de en çok ergen rehberliğe ihtiyaç duyar. Ama davranışının olumsuz etkisini, verdiği/verebileceği zararı ergenin kişiliğini zedeledikten ifade etmek gerekir. Örneğin bir konuyu tartışırken isyan edip bağırman ya da üzümlü odana gitmen bize zaman kaybettiriyor, çoğu kez de aramız bozuluyor. Bazen istediğin her şey hemen olmayabilir, diğerinin de ihtiyacını dikkate alman gerekir. Ancak konuşursak çözeriz" diyebilirsiniz.

Eleştiri ve takdir besliyorsa anlamlıdır: Özellikle ergenlere geribildirim verirken en önemli ilkelerden biri yapılan eleştiri ya da takdirin ergenin yaşamına olumlu, işlevsel bir katkı yapmasıdır. Yani geribildirim besliyorsa yapılmalıdır. Besleyen geribildirim yapabilmemiz için birkaç ölçütle kendinizi test edebilirsiniz:

Sayı: Çok fazla konuda ve çok sayıda eleştiri ve takdir bir süre sonra ebeveyn olarak sizi "söylenen, her şeye karışan, fazla müdahaleci" biri gibi gösterebilir. Üstelik lise, üniversite giriş sınavına çalışması için uyarınızla odasını toplamasına ilişkin yaptığınız eleştiri aynı değerde görülebilir ve her ikisi de bir süre sonra önemsenmeyebilir.

Zamanlama: Hiç kimse çok yorgun, gergin, korkmuş olduğunda yüzleştirilmek hatta takdir edilmeyi sevmez. Böyle durumlarda onun biraz kendisiyle kalmasına izin vermek gerekir.

Bildiği bir şey mi yoksa yeni bir şey mi söylüyorsunuz?: Yanlışını fark eden bir insanı tekrar eleştirmek en hafifinden ilişkinizi olumsuz etkiler. Ergen için bu etki çift katıdır. Çünkü ergenler yetişkinlerden daha çok duygularıyla hareket ederler. Örneğin düşük not almış bir ergene "notun düşük demek" yaratıcı ve yapıcı bir geribildirim değildir. Onun yerine "bunun üzerine konuşmak isterim, ne zaman hazır olursan konuşalım" demek işe yarayabilir.

Dürüstlük, etki ve bağlam: Bir ergen için takdir ya da eleştiri almasının nedenini bilmek çok değerlidir. Çünkü her an dünyadaki yerini ve etkisini test etmektedir. Bu nedenle "seninle gelecek planlarını konuşmak bana çok iyi geldi, senin ne istediğini, kafadaki soru işaretlerini anladım" diyen bir baba ve "itiraz ettiğinde nedenini söylemediğinde ne yapacağımı bilemiyorum" diyen bir anne ergenin davranışının kendi üzerlerinde etkisini belirten besleyici geribildirimler vermektedir. Ergen için dürüstlük keskin adalet duygusu nedeniyle her zaman saygı uyandırır.

Eleştiri ve takdiri yaparken yaklaşımınız ve yönteminiz duyulmanızı etkiler: Ergenlerin en önemsedikleri değerler, samimiyet, dürüstlük, adalet, açıklıktır. Herkese ama özellikle ergene geribildirim verirken; özgünlük (kendiniz gibi olmanız), empatik olmak (onun bakış açısını anlamaya çalışan) ve duruma uygunluk (yaşı, bulunulan ortam) önemlidir. Bir örnekle somutlaştırmak gerekirse oğlunuzla/kızınızla arkadaşlarının yanında anlaşmak için bir işaret belirleyebilir, sizi duymasını sağlayacak rencide etmeyen mizah dolu bir mesaj onu da, sizi de, durumu da dikkate alan bir geribildirim olabilir. Bir diğer örnek yalnızken dizinize yatan ergen, arkadaşlarının yanında ve kalabalıkta bir yetişkin gibi davranılmayı bekler. Aranızda size özel ritüeller, alışkanlıklar olması; (selamlaşma, birlikte sevilen bir yerde yemek yenmesi, oyun oynanması, maç seyredilmesi sinemaya gidilmesi) periyodik etkinliklerin olarak yapılması ilişkinizi dolayısıyla, eleştirinizi, takdirinizi sahici kılmakta etkili olacaktır.

Ergenlerin önemsedikleri 5 alan: Richard Lerner, Ergenlik Hakkında Her Şey kitabında ergenin geribildirim alışverişinde önem verdiği 5 alanı; güven, karakter, sosyal ilişki, yetkinlik ve şefkat olarak belirtilmektedir. Anne babalar ve öğretmenlerin bu beş alanda ergeni takdir etmesi ve eleştirmesi ergenin dünyasında karşılık bulabilir.

Güven: Kendine ve diğer insanlara güvenini takdir etmek onu değerli, etkin hissettirebilir. Öte yandan güvensizliklerin nedenini araştırmak, ona destek olmak gerekir.

Yetkinlik: Sadece akademik değil birçok farklı alandaki yetkinliği takdir etmek, öğretmek ergenin gelişimi için son derece değerlidir. Yapamadıklarını, daha önce yapabildiklerini hatırlatarak, yeni becerileri öğrenmesi gerekiyorsa küçük parçalara bölerek ele almasını önermek işe yarayabilir.

Karakter: Kendisi ve toplum için gerçekçi bir adalet duygusuyla özgün, sorumlu hareket edebilme becerisini öğrenmeyi her ergen hak eder. Bunu sağlamak için yapılan her takdir ve eleştiri ergenin toplumla ilişkisini güçlendirir, onu büyütür.

Sosyal ilişki (bağ kurabilme): Ergen için büyümenin en önemli göstergelerinden biri sosyal çevresini genişletebilmesi, farklı kurum ve kişilerle ilişki kurabilmesidir. Arkadaşlık, etkinliklere üye olabilmek, fatura ödeyebilmek, sosyal bağların kanıtlarıdır. Bu becerinin takdir edilmesi, eksikliklerinin eleştirilmesi, yapıcı öneriler sunulması ergenin kişiliğini besleyebilecektir.

Şefkat: Ergenin şefkat gösterebilmesi; empati gücünün gelişmesi, liderlik edebilme, farklı bakış açılarını anlayabilme gibi birçok beceriyi içerir. Şefkat, anlayış ve hoşgörü büyümek anlamına gelir.

Takdir ve eleştiride bazı önemli noktalar: Ergenlerin genellikle yalnızken fazla kalabalık olmayan ortamda eleştirilmesi önerilir. Bunun istisnası şiddet, ayrımcılık, zorbalık gibi insan haklarına müdahale olan durumlarda anında müdahale edilmesidir. Bu konuların dışındaki konularda bazen eleştiriyi ertelemek bile mümkün olabilir. Takdir için ise yine grup önündeyken abartmadan ve ergeni zor durumda bırakmadan takdir etmek önemlidir.

Aşağıdaki tablo ergeni takdir edip eleştirirken işinize yarayabilecek bir özet sunmaktadır:

Tablo 2: Nasıl takdir ve eleştiri

Eleştiri	Takdir
<ul style="list-style-type: none">Kişiliği değil davranışı eleştirmek	<ul style="list-style-type: none">Hem kişiliği hem de davranışı takdir etmek,
<ul style="list-style-type: none">Her zaman anında değil bazen beklemek,	<ul style="list-style-type: none">Anında takdir etmek,
<ul style="list-style-type: none">Bazen grup önünde, bazen tek başına iken,	<ul style="list-style-type: none">Hem grup önünde hem tek başına iken,
<ul style="list-style-type: none">Eleştirinin nedenini açıklamak,	<ul style="list-style-type: none">Takdirin nedenini açıklamak;
<ul style="list-style-type: none">Olumsuz davranışın size olan etkisini söylemek,	<ul style="list-style-type: none">Olumlu davranışın size olan etkisini söylemek,
<ul style="list-style-type: none">Ona da söz hakkı tanımak	<ul style="list-style-type: none">Ona da söz hakkı tanımak

Son söz olarak ebeveynlerin ve öğretmenlerin ergenlerle ilişkilerinde işe yarayabilecek bir kaç öneriyi aşağıda bulabilirsiniz:

1. Pollyannacı olmadan pozitif(işlevsel) takdir ve eleştiri yapın. Olumlu-olumsuzu ve tüm duyguları kapsayan geribildirim verin.
2. Onunla yaşamınızı ve ergenliğinizi paylaşın.
3. Liderlik etmesine izin verin, liderlik için onu zorlayın. Ama aynı zamanda lidere uyum göstermesini de teşvik edin.
4. Ondandır yardım ve fikir isteyin. İşe yaradığını hissetsin.
5. İyi yaptığı en az bir şey bulun.
6. Dünyanın onun etrafında döndüğünü zannettiğini unutmayın.
7. Kaybetmenin ve üzülmeyenin de doğal olduğunu onunla konuşun.

Serkan Kahyaoglu – Klinik Psikolog

Yararlanılan ve önerilen kaynaklar:

1. İnsanın 8 Evresi, Erik Erikson (<http://www.dr.com.tr/Kitap/Insanin-8-Evresi/Erik-H-Erikson/Egitim-Basvuru/Psikoloji-Bilimi/urunno=000000616754>)
2. Çocukta Zihinsel Gelişim. Jean Piaget (<http://www.kitapyurdu.com/kitap/cocukta-zihinsel-gelisim/21149.html>)
3. Cycles of Power. Pamela Levin. (https://www.goodreads.com/book/show/2457424.Cycles_of_Power)
4. Ergenlik Hakkında Herşey. Richard Lerner. (<http://www.dr.com.tr/Kitap/Ergenlik-Hakkinda-Her-Sey/Richard-M-Lerner/Egitim-Basvuru/Aile-Cocuk/Ergenlik-Psikolojisi/urunno=0001687202001>)