

İÇİNDEKİLER

Önsöz	9	• Tepkisellik artar	43
Isabelle Filliozat		• Ergenlik çağındaki bir çocuğa güvenilebilir mi?	44
Anouk Dubois		• Önemli noktalar	46
Kullanım kılavuzu	15		
Giriş	17		
1. Ebeveyn için zor bir dönem	21		
• Çocuğum ergenlik krizinde, ben de orta yaş	22		
• Kapısını kilitliyor	23		
• Artık bana ihtiyacı yok!	24		
• Artık beni dinlemiyor	26		
• Meraktan çıldırıyorum	28		
• Küstahlığı karşısında duygularıma hâkim olamıyorum	30		
• Bazen tepkilerimin ucunu kaçıyorum	32		
• Fazla temkinli davranıyorum	34		
• Otorite konusunda anlaşamıyoruz	36		
2. Yapılanma halindeki bir beden, kalp ve beyin	39		
• Beyin bölgelerinde yeni yapılanmalar	40		
• Dürtülerini pek kontrol edemiyor	42		
		3. Aşırı sosyalleşme, aidiyet ve sosyal statü	47
		• Arkadaşlarının önerdiği her şeyi yapabilir!	48
		• Akıllı telefonuyla yapışık yaşıyor	50
		• Marka giyinmek istiyor	52
		• Cezalandırılmayı seviyor gibi bir hali var	54
		• Popüler değil	55
		• Başka bir öğrenciyle alay ediyor	56
		• Okulda akran zorbalığına maruz kalıyor	57
		• Sosyal medyada akran zorbalığına maruz kalıyor	58
		• Hiç arkadaşı yok	60
		• Akran zorbalığına karşı örgütlenme	62
		• Empatiye destek olmak	64
		4. On bir ile on iki yaşları; ergenliğin ilk habercileri	65
		• Hava soğuk olmasına rağmen okula tişörtle gidiyor.	66
		• Bacaklarının ağrımamasından yakınıyor	68

- Kızların göğüsleri büyümeye başlıyor 69
- Hep bir şeyler istiyor, hemen olsun istiyor. 70
- Sutyen istiyor 72
- Cinsellik mi? Benim için pek de önemli değil! 73
- Hakkında konuşulmasından hoşlanmıyor 76
- Kızlarla hiç işim olmaz! 78

5. On üç yaş 81

- Siklotomik bozukluk gösteriyor 82
- Kendinden hoşlanmıyor 84
- Bana korkunç şeyler söylüyor! 86
- Sakin durmayı başaramıyor 88
- Çalışmaya konsantre olamıyor 90
- Yalan söylüyor 93
- Kolayca sıkılıyor, sürekli kımıldanıyor ve saçlarını didikliyor 94
- Hiperaktif 95

6. On dört yaş 99

- Kriz geçiyor! 100
- Odası savaş alanı gibi 102
- Başkalarına hiç saygı göstermiyor, eşyalarını ortak kullanım alanlarına döküp saçıyor 104
- Yüzü sivilce dolu 105
- Duş almayı reddediyor 106
- Söz veriyor ama tutmuyor 108

- Dinlemiyor 110
- Cezaların bir faydası olmuyor 112
- Sürekli gözlerini deviriyor 114
- Ev işlerine katkıda bulunmuyor 116
- Her şeye itiraz ediyor ve son sözü kendisi söylemek istiyor 118
- Bana kötü şeyler söylüyor 119
- Sakar 120
- Derslerde kafası karışıyor 122
- Her şeyi unutuyor 124
- Saygısız 125
- Önce yanında olmamı istiyor sonra reddediyor 126
- Sabahları onu yatağından kaldırmak imkânsız 128
- Fazlasıyla umursamaz, okulda hiçbir şeyi kafasına takmıyor 130
- Ödevlerini yapması için tepesinde dikilmek gerekiyor 132

7. On beş yaş 135

- Beni o giydiriyor 136
- Ona bakılmasına tahammül edemiyor 138
- Birileriyle görüşmesi hiç bitmiyor, planları da pek gerçekleşmiyor 139
- Durmadan selfi çekip sosyal ağlarda yayınlıyor 140
- Beni eleştiriyor 142
- Benim değerlerimin aksini savunuyor 144

• Bütün gün arkadaşlarıyla gezip tozuyor	146	• Doktor randevularını unutuyor	187
• Organize olmayı bilmiyor ve bu konuda bize bel bağlıyor...	148	• Düşüncesizce tehlikeye atılıyor	188
• Benden utanıyor ve arkadaşlarının yanında bana saldırganca davranıyor	150	• Eve kimseyi davet etmiyor	190
• Müziği sonuna kadar açıyor!	152	• Vaktini televizyondaki saçmalıkları izleyerek geçiriyor	191
• Hayatını ekran karşısında geçiriyor	154	• Tanga ve maskara	192
• Gergin	156	• Piercing ya da dövme yaptırmak istiyor	194
• Kaygılı	158	• Kendine zarar veriyor	197
• Uyuşuk	159	• Kola, hamburger ya da pizzadan başka bir şey yiyip içmiyor	198
• Zamanını hayallere dalarak geçiriyor	160	• Alkol alıyor	200
• Blumia hastalığı var	161	• Şiddet eğilimi gösteriyor	203
• Yanlış pozisyonda oturuyor	162	• Video oyunlarına bağımlı	204
• Anoreksik	164	• Tehlikeyi kestiremiyor	206
• Sigara içiyor	166	• Bunalıma giriyor	208
• Rahatlamaya çalıştığını söylüyor	168	• Radikalleşiyor	210
• Esrar içiyor	169	• Cinsel ilişkiye girdiğinde her zaman korunmuyor	212
• Uyuşturucu kullanıyor	172		
• Cinselliğe fazlasıyla düşkün ve kaba	174	9. Gerçek ebeveyn gücümüz	213
• İlk aşk acısını tadıyor	175	• Güvenli bir uçak gemisi olmak	214
• Oğlanlarla çıkıyor	176	• Sevginin gücü: Depoyu doldurmak	215
• Kız arkadaşı yok	178	• Güçsüzlüğün ve sahiciliğin gücü	218
• Cinsel içerikli mesaj ve video gönderiyor	180	• Özgürlüğün gücü	219
		• Kuralların gücü	220
8. On altı yaş	183	• Örnek ve model olmanın gücü	222
• Dünyayı değiştirmek istiyor	184	• Takınılan tutumun gücü	223
• Rock grubu kuruyor	186	• Dinlemenin gücü	224

• Ağırbaşlılığın gücü	226
• Empatinin gücü	228
• Tartışmanın gücü	230
• Doğru zamanlamanın gücü	232
• Yeni bir çerçeveye oturtmanın gücü	233
• Takdir etmenin gücü	234
• Uzlaşmanın gücü	236
• Minnet duymanın gücü	237

Sonuç	239
Kaynakça	244
Teşekkür	245

ÖNSÖZ

Isabelle Filliozat



ARABADAYDIK, orta öğrenimini sürdüren oğlumu okula götürüyordum. Aniden bana, “İnanamıyorum, üç boyutlu görmeye başladım! Mesela şu önümüzdeki araba, farklı yollardan gidebilir; sağa ya da sola dönebilir... Eğer dönerse, bu, arkasındaki arabanın işini değiştirir...” dedi.

Söz konusu arabaya baktım; evet, ben de öyle düşünüyordum; benim için bu gayet doğaldı ve apaçık bir gerçeklikti. Peki, bu düşünce tarzını henüz yeni keşfediyorsa, önceden nasıl düşünüyordu acaba? Bunu ona sorduğumda şöyle yanıtladı:

“Eee... Önceden her şey dümdüzdü. Bir şey neyse oydu; aradaki bağlantıları görmüyordum.”

Oğlum soyutlamayı ve karmaşıklığı keşfediyordu ve bunu şaşkınlık verici bir açıklıkla ifade ediyordu. Psikoloji eğitimim

sırasında öğrendiklerim ve kitaplarda okuduklarım zihnime hücum ediverdi. Jean Piaget'nin zekânın yapılanma evreleri kuramı! Öğrencilik dönemimde bana onca zorluk yaşatan bu İsviçreli psikologu, yaşamımın başka bir döneminde, bir yüksekokul benden onun çalışmalarıyla ilgili bir ders vermeme istediğinde yeniden karşımda bulmuştum. Hazır sırası gelmişken belirtmeliyim ki bu ders sayesinde öğrenmenin en iyi yolunun öğretmek olduğunu anladım; üstelik sonrasında beni kitap yazmaya ve seminerler vermeye de teşvik etti. Öğretebilmek için anlattığımız konuyu iyice kavramamız gerekir. Bilgilerimi paylaşmak benim için tutkumun yani öğrenme sürecinin peşinden gitmenin bir yolu haline geldi.

Jean Piaget'ye dönecek olursak, genetik epistemolojinin (bilgilerin kökenine ilişkin genel kuram) önde gelen kuramcılarından biri olan bu biyolojik bilgini ve psikologa göre bilimsel kuram, olguların deneyler yoluyla gerçekliğinin sınanması üzerine inşa edilmeliydi. Fen bilimleriyle uğraşan bir psikolog! Psikolojiye yönelip biyoloji eğitimimi kısa kesmiş olsam da biyoloji, psikoloji, biyokimya ve

genel olarak doğa bilimleri benim için daima bir tutku olarak kalmıştır. Biyolojik, fizyolojik, psikolojik ve toplumsal olayların birbiriyle etkileşimini anlamak bana özellikle çekici geliyor. Konusu hastalıkların psikosomatik boyutu olan ilk kitabım *Corps Messenger** bunun göstergesidir.

Oğlum on beş yaşındaydı ve Piaget'nin ileri sürdüğü gibi var sayımlı tümdengelim yöntemiy-le düşünme evresine ulaşmıştı. Bundan böyle birçok değişkeni aynı anda hesaba katabilecek ve karmaşık sorunları çözebilecekti. Eve döndüğümde, ergen beyniyle ilgili bilimsel çalışmalara gömüldüm. Piaget'nin elinde sadece deneyleme ve dış vurulan davranışların gözlemlenmesi yöntemleri olsa da artık bilim insanlarının emrinde birçok ölçüm gereçleri bulunuyordu. Hele kafatasımızın içinde neler olup bittiğinin doğrudan görüntülenmesini sağla-

yan EMAR (manyetik rezonans görüntüleme) cihazı bu alanda bir çığır açmıştı. Nöroplastisite**, ayna nöronlar***, aşamalı miyelinizasyon****, beyindeki opioidler*****... Bunların hepsi, beynin kapasitesi ve davranışlar, özellikle de çocukları hakkında bize umut veren bir ışık tutuyordu.

Ebeveyn olmak kutsal bir serüvendir! Çocuklarımla her yaşını sevdim; hepsinin kendine özgü hoşlukları ve sürprizleri oldu. Bana "Çocuklar büyüdükçe dertleri de büyür" demişlerdi; doğruymuş çünkü asla gerçekten hazır olamıyorsunuz. Farklı duygusal tepkiler sergilediğime şaşırdığım, kendimi daha önce hiç hissetmediğim kadar endişeli, yetersiz ve güçsüz hissettiğim zamanlar oldu. Söylemeye utanıyorum ancak çocuklarımla küçük düşürmek, üzerlerinde hâkimiyet kurmak, hıçkırma hıçkırma ağlamak, her şeyi

* Fr. Haberci beden –ç.n.

** Nöroplastisite, sinir sisteminin çevresel değişikliklere ve hasarlanmaya karşı nörofiziksel ve nörokimyasal uyum geliştirme yetisidir –ç.n.

*** Ayna nöronlar, başta işitme ve görme olmak üzere bütün duyarlar vasıtasıyla, dış dünyadan gelen sinyalleri alıp kaydeden hücrelerdir –ç.n.

**** Miyelinizasyon, nöronların miyelin kılıfı ile kaplanmasıdır ve anne karnındaki 3. haftadan başlayarak ergenlik dönemine kadar sürer. Miyelin, sinir liflerini saran ve koruyan yağlı bir maddedir –ç.n.

***** Beyin kimyasında bulunan ve tatmin olma güdüsünü tetikleyen madde –ç.n.

boş verip kaçıp gitmek istediğim anlar oldu... Kendimden hiç beklemediğim kadar telaşlandığım, gerildiğim, öfkeleniğim oldu. Gelgelelim sevgi ve sevinç dolu anları da bolca tattım; ergenlik dönemindeki çocuklarımın ikisiyle de derin ve yoğun duygusal anlar yaşadığım, onlarla yakınlaştığım, coşkularını dinleyip paylaştığım zamanlar da oldu. Bazı dönemeçleri kaçırdım, bazılarını yakaladım. Bunlar bana, kendime, çocuklarıma ve yaşama dair çok şey öğretti. Takıldığım noktalarda bilimsel literatürü taradım ve bu sayede bağırsakların ve oraya yerleşen bakterilerin çocukların mizaçlarını, hatta bazı tepkilerini bile belirleyebileceğini keşfettim. Ne zaman çocuklarımdan biriyle ilgili bir sorunla karşılaşsam önümde heyecan verici bir evren açılıyordu.

Bu kitapta ergenlik konusunda öğrendiklerimi paylaşıyorum. Bu bilgilere çocuklarım, gerçekleştirdiğim konferans ve atölye çalışmalarında ebeveynlerin bana sorduğu sorular, okumalarım ve dünya üzerindeki düşünür ve araştırmacıların bilimsel yayınlarına ulaşmamızı sağlayan internet sayesinde ulaştım.

Ergenlik çağındaki çocukları yetiştirme yöntemleri hızla evriliyor. Siz bu kitabı okuduğunuz sırada, bazı bilgilerin geçerliliği kalmamış olabilir. Ancak yetiştirme yöntemlerini bir kenara bırakacak olursak, beyin gelişimi sürecinin evrensel değişmezleri var.

Bizler psikososyobiyolojik varlıklarız! Ergenlerimizin davranışlarının psikolojik olduğu kadar biyolojik kökenleri de var ve bunlar belli bir toplumsal dinamik içinde şekilleniyorlar. Bu kitapta sunulan fikirler sorunları ister istemez basite indirgemektir zira takdir edersiniz ki burada değinilen başlıkların ve içeriklerin tümü başlı başına birer kitapta incelenebilir niteliktedir. Şayet sizi düşünmeye sevk ederse görevlerini layıkıyla yerine getirmiş sayılırlar.

Bir ila beş yaş arası davranışları incelediğimiz *Denemediğim yol kalmadı* ardından altı ila on bir yaş arası davranışları incelediğimiz *Sabrımı zorluyorsun* adlı kitaplarımdan sonra, nihayet Artık hiç anlaşıyoruz adlı kitabımı sizinle buluşturabildim. Size çocuklarımdan ergenlikle ilgili sırasında başvurabilmekten memnun olacağım bir eser sunuyorum. Bu kitapta, ergenlik

çağındaki çocuklarınızla daha keyifli ve zengin bir gündelik yaşam geçirebilmenizi sağlamak amacıyla bilimsel ve somut kaynaklardan derlenmiş bilgiler ve bazıları sizi altüst edecek, bazılarına ise zaten aşına olduğunuz veya benzerlerini duyduğunuz fikirler bulacaksınız. Burada önerilen bazı ebeveyn davranışları size dar görüşlü veya idealist gelebilir. Ergenlerin işbirliği yapmaya pek yatkın olmadıkları

yönünde genel bir yargı vardır ki bu yargı işbirliğine yanaşabileceklerine inanmamıza engel olur. Bir kapıyı açmak için var gücümüzle yüklenirken aslında tek yapmamız gerekenin kapıyı kendimize doğru çekmek olduğunu keşfetmek şaşırtıcı olabilir. İşte bu kitabın amacı da kısmen bu; kapıya yüklenmek yerine kapının hangi yöne açıldığını saptamak.