

DOÇ. DR.
SEFA SAYGILI

Ergenlik Sorunları

ANNE-BABALAR
GENÇLERE NASIL
DAVRANMALI?

elit
YAYINLARI



Kitapioğulları Elektronik Yayıncılık

Copyright © 2018

Kitabın tarama tarihi: Aralık 2018

Daha fazla ekitap ve bilgi için iletişim adreslerimiz:

www.facebook.com/kitapciogullari

www.facebook.com/groups/kitapciogullari

www.kitapciogullari.blogspot.com

Eksikler ve bilgi için:

kitapciogullari@gmail.com

Yasal Uyarı

Sitemiz üzerinden yüklenen e-kitaplar 5846 Sayılı Kanunun "altıncı Bölüm-Çeşitli Hükümler " bölümünde yeralan "EK MADDE 11. e istinaden görme özürlü kardeşlerimiz için hazırlanmıştır. Ekran Okuyucu, Braille'n Speak sayesinde hazırlanan kitapları dinletmekteyiz. Amacımız yayınevlerine zarar vermek değildir.

Bu e-kitaplar orjinal kitapların yerini tutmayacağı için eğer kitabı beğenirseniz kitapçılardan almanızı ya da online satın alma yolu ile edinmenizi öneririz. Yayıncı kurumların ve yazarların telif haklarının ihlal edilmemesi için indirilen dökümanların 24 saat içinde silinmesi gerekmektedir. Aksi takdirde kitabı basan firmanın uğrayacağı zarardan hiçbir şekilde SORUMLU değiliz. Sitemizin amacı sadece kitap hakkında bilgi edinip, belli bir fikir sahibi olmanız ve hoşunuza giderse kitabı almanız içindir. Sitemizin burada yayınlanan e-kitaplardan herhangi bir ticari çıkarı ya da herhangi bir kuruluşa zarar verme amacı yoktur. Bu yüzden edinilen dökümanları fikir alma amaçlı olarak 24 saat süreli kullanabilirsiniz. Daha sonrası sizin sorumluluğunuza kalmıştır.

Anne-Babalar Gençlere Nasıl Davranmalı?

ERGENLİK SORUNLARI



Doç. Dr. Sefa Saygılı

elit
YAYINLARI

Ergenlik Sorunları

Yazarı : Doç. Dr. Sefu Saygılı

Editör : Mehmet Dikmen

Kapak : Ramazan Erkut

Üretim Sor. : Bilal Temur

Syf.Düzeni : Ayhan Ogan

Baskı : Ziya Ofset - 567 99 05

Cilt : Sistem Mücellit - 482 11 01

İstanbul / Aralık 2002

ISBN 975-6862-11-4

ELİT YAYINLARI

Alayköşkü Cad. No: 10 Cağaloğlu/İstanbul

Posta Kutusu: 882 Sirkeci / İstanbul

Tel: 511 61 62 (Pbx) Fax: 522 11 96

internet: www.turdav.com e.mail: turdav@turdav.com

© Bu eserin yayını hakkı Türdav A.Ş.'ne aittir.

ERGENLİK SORUNLARI

ANNE-BABALAR GENÇLERE NASIL DAVRANMALI?

Doç. Dr. SEFA SAYGILI



Doç. Dr. SEFA SAYGILI

1956 yılında Iskenderun'da doğdu. İlk, orta ve lise tahsilini bu şehirde yaptıktan sonra girdiği İstanbul Tıp Fakültesi'nden 1980'de mezun olarak doktor oldu. Ardından aynı fakültenin psikiyatri kliniğinde uzmanlık eğitimine başladı ve 1984 yılında psikiyatri uzmanı ünvanını aldı. KKTC Girne'deki yedek subaylık görevinden sonra 1985'te Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde çalışmaya başladı. 1990'da psikiyatri şef muavini,

1991'de İstanbul Tıp Fakültesinde girdiği sınavla psikiyatri doçenti oldu. 1992'de psikiyatri klinik şefi olarak Vakıf Gureba Hastanesinde göreve başladı. Halen bu görevini sürdürmektedir.

Doç. Saygılı, 1988-1998 yılları arasında Zaman Gazetesinin sağlık köşesini idare etmiştir. 1989 yılında seçildiği Yeşilay Genel Başkan Yardımcılığı görevini de halen sürdürmektedir.

"Doktorunuz Diyor ki", "Dengeli Beslenme Sağlıklı Zayıflama", "Annemi İstiyorum", "Babacığım Neredesin?", "Sağlık Bilinci", "Dünyayı Aldatanlar", "Ayhan Songar", "Mazhar Osman", "Evlilikte Mutluluk Sanatı", "Gerçeği Arayanlar", "Strese Son", "Beyin ve Ruh", "Mutluluk Elimizde", Hakikati Arayanlar, Gıda Rehberi adlı kitapları yayınlanmış olan Doç. Dr. Sefa Saygılı aynı zamanda Doç. Dr. Ahmet Yıldızhan'la birlikte ayda bir yayınlanan popüler *"Sağlığınız"* adlı sağlık dergisini 2 yıl çıkarmıştır. Elliden fazla bilimsel makalesi olan Saygılı, ayrıca aylık *"Eğitim ve Bilim"* dergisinin yayın danışmanıdır.

Evli, 2 çocuk babasıdır.

Sefa Saygılı'ya ulaşmak için adres:

Akdeniz Cad. Battalgazi Sk.

Sağlık Ap. No: 19-1 Fatih-İstanbul

Tel: 0.212 - 532 77 79

Fax: 0.212 - 635 97 94

Cep: 0.532 - 233 68 60

İnternet sitesi:

www.sefasaygili.com

e-mail: sefasaygili@hotmail.com

İÇİNDEKİLER

Sunuş / Bu Kitap (Daha Önce) Yazılmalıydı.....	7
Önsöz.....	9

1. Bölüm

ERGENİN BEDENSEL VE RUHSAL ÖZELLİKLERİ.....	11
Ergenlik Nasıl Ve Ne Zaman Başlar?	13
Kişilik Gelişimi.....	18
Gençlik Dönemi Yetişme Devresidir	24
Ergenin Psikolojisi	29
Gençlere Okul Eğitimi.....	34
Gençler Meslek Seçimini Nasıl Yapmalı?	41
Ergen Ve Arkadaşlık.....	45
Siyaset Ve Dava Adamlığı.....	48
Çocuğumuzun Kahramanı Kim?	53

2. Bölüm

GENÇLİĞİN ERGENLİK PROBLEMLERİ.....	57
Gençlerin Çılgılığı.....	59
Gençlerde Bedene Yönelme ve Takıntı.....	62
Gençliğin Derdi: Sivilce	69
Gencin Öfkesi	72
Genç Ve Korku.....	75
Sınav Heyecanını Nasıl Yenmeli?.....	78
Gençlerde Can Sıkıntısı.....	82

6 / ERGENLİK SORUNLARI

Gençler Niçin Karamsar?	85
Gencin Okul Başarısı	89
Genç Kızların Başörtüsü Problemi.....	94
Gençlik Ve Bilgisayar Oyunları.....	97
Gençlik Ve İnternet	103
Marka Düşkünlüğü.....	106
Karşı Cinsle İlk İlgisi.....	110
Cinsel Kriz Ortamında Nereye Kadar Flört?	117

3. Bölüm

GENÇLİĞİ BEKLEYEN TEHLİKELER.....	121
Kendini Tatmin	123
Gençlerde Çekingenlik	128
Gençlerde Yeme Bozuklukları.....	134
Gençlik Ve Sigara.....	140
Gençlerde Alkol Kullanımı	143
Gençlik Ve Uyuşturucu	146
Antisosyal Gençler	151
Gençlerde İntihar	156
Müstehcen Yayın Zararlı	159
Eşcinsellik	163

4. Bölüm

GENÇLERE EBEVEYN TUTUMU NASIL OLMALI .	169
Ergenle Nasıl Konuşmalı?	171
Delikanlıya Nasıl Davranmalı?	175
Terbiye İçin Gence Dayak Atmalı mı?.....	179
Ergene Manevi Eğitim	182
Ergene Cinsel Eğitim.....	185

Kaynaklar	189
------------------------	------------

SUNUŞ

BU KİTAP (DAHA ÖNCE) YAZILMALIYDI

Sefa Saygılı, akademik bilgi ve birikimlerini, o alanların dışındaki çevrelerin de anlayabileceği bir üslupla ve hayatın içinden kaleme alabilen, güven verici, halkıyla kaynaşmış bir aydınımız.

Elinizdeki eseri, günümüz dünyasında gerçek anlamda ihtiyaç olan, ergenliğin eşliğindeki gençlerimizden allelerine kadar uzanan geniş bir yelpazeye faydalı olacak, zengin bir çalışma.

Ergenlerin ve onlarla ilgili olarak allelerin önüne çıkan-çıkabilecek pek çok problemleri bir bir ele alan; yaşadığımız dünyayı ve ileriye görerek yol gösteren, gencin hayatını nirengi noktalarından yakalayan, onları bekleyen tehlikelere karşı, rahatlatıcı üslubuyla etkili tedbirler ve çözüm yolları sunan bir eser.

"Çocuğunuzun kahramanı kim?" can alıcı sorusuyla meselenin barm teline parmak basan, ufuk açıcı,

allelere, aradığını bulma sevinciyle nefes aldırıcı bir çalışma.

Bir doktor, bir psikiyatrist, bir akademisyen titizliğiyle altın kalpli bir gönül adamlığının meyvesi.

"İnsanlara faydalı olmayı gaye edinen" çok başarılı bir insanın, içlerinden geldiği gençlere el uzatan seçkin bir çalışması. Bir Sefa Saygılı klasığı.

Pek çok genç ve aile şunu söyleyecek:

"Bu kitap daha önce yazılmalıydı."

20.08.2002

Ahmed Maraşlı

ÖNSÖZ

Gençlik dönemi çocukluktan yetişkinliğe geçiştir, köprüdür. Bu dönem aynı zamanda ömrün en fırtınalı ve iniş-çıkışlı çağıdır.

Ergenlik en başta bir dönüşüm, değişim ve gelişim dönemi olduğundan bu yıllarda bazı problemlerin ortaya çıkması beklenir, bunlar doğaldır. Çünkü bu problemler, hem anne-baba ve hem de gençler için, insani ilişkilerinde yenilikler yapabilecekleri fırsatlar ortaya çıkarır.

Yalnız ergenlik dönemindeki başkalaşma gerek şekil ve gerekse yoğunluk açısından büyük farklılıklar gösterir. Yetişmekte olan gençlerin bir kısmı gelişimlerini şiddetli, keskin ve etrafı rahatsız edici bir şekilde yaşarken; bazıları bu dönemde kendilerini dünyadan çeker, içlerine kapanır, kendi iç dünyalarındaki fantezilere, hayallere ve hayat hakkındaki karamsar düşüncelere yönelirler. Bir kısmının ise ergenlik sorunları yokmuş gibi görünebilir.

Şunu da belirtmekte fayda var: Ergen, yeniyetme, genç ve delikanlı kelimeleri tam anlamıyla üst üste gelmez. Ergenlik (yeniyetmelik) 12-14 yaşları arasında başlar ve 16-17 yaşlarında yerini 25 yaşına kadar sürecek gençlik (delikanlılık) dönemine bırakır. Ancak elinizdeki kitapta sınırları zaten net olmayan bu ayırma gidilmemiş, kelimelerin hepsi eşanlamlı olarak kullanılmıştır.

Kitapta sorunlarını incelediğim gençlerden yola çıkarak onların ve anne-babalarının bakış açısından ergeni anlamaya, sorunlarına çözümler bulmaya ve tavsiyeler sunmaya gayret ettim.

Faydalı olması ümidiyle...

Doç. Dr. Sefa Saygılı

Fatih, 22.08.2002

1. Bölüm

ERGENİN BEDENSEL VE RUHSAL ÖZELLİKLERİ



ERGENLİK NASIL VE NE ZAMAN BAŞLAR?

Öncelikle, bir hekim gözüyle şu bilgileri vermem gerek:

Ergenlik, cinsel gelişimin başlangıcından tamamlanmasına kadar geçen bir süreç olarak tarif edilebilir.

Erkeklerde ergenlik, testis (yumurtalık) ve penisin (kamuş) büyümesi, cinsel organların çevresinin tüylenmesiyle başlar. Kızlarda ilk işaret, göğüslerin irileşmesidir.

Kızlar için ergenlik, görülebilir bir olayken erkekler için durum farklıdır. Erkek ergenliği, daha çok kişisel ve özel bir olaydır. O kadar özeldir ki çocuğun kendisi bile ergenliğe girdiğini fark etmez.

ABD'de yapılan bir araştırma, erkeklerin ortalama 14 yaşında ergenliğe girdiğini göstermektedir. Üstelik ergenliğe girme yaşı giderek erkene çekilmektedir. Bunun sebebi de çevresel faktörlere bağlıdır.

- Gıdalarda hormonların rastgele ve yaygın kullanılması.

- Daha iyi beslenme.

- Medyadaki cinsellik bombardımanı, bu faktörlerin başında gelir.

Kızlarda ergenliğe giriş

Kızlarda bedenlerinde görülen bazı değişikliklerle ergenliğe girilir. Vücutları şekil değiştirir, özellikle göğüsleri büyür. Yaklaşık bir yıl sonra âdet görmeye başlar.

Âdet kanaması alay ve küçümseme konusu olmalıdır. Özellikle babanın, "*canım kızım, artık büyüyor-sun*" tarzında kucak açarak yaklaşımı, ona ilgi gösterdiğinin ve onu sevdiğinin işareti olacaktır. Zaman içinde âdet problemleriyle kendi başetmeyi öğrenecektir. Ama başlangıçtaki desteğimizin kendisine güven duymasına ve cesaretinin artmasına faydası büyük olacaktır. Özellikle âdet görmeyi kırlılık saymak gibi saplantılardan uzak duracaktır.

Kızların bu dönemde göğüsleri hassaslaşabilir, kilo alabilirler ve asabilesirler. Böyle durumda bunların geçici olduğunu söyleyerek daha fazla sevgi, ilgi ve anlayış göstermeye çalışmalıdır.

Âdet kanaması genellikle yaklaşık 28 günde bir gelse de, ilk yıl düzensizlik gösterebilir. Bu oldukça normaldir ve kısa sürede düzene girer. Endişe verici bir durum olduğunda doktora danışmak gerekir.

Cinsel gelişme, kızlarda erkeklere oranla daha erken başlar. Kız çocuklar erkeklerden daha önce uzar. Kızların boyunun uzaması 11-12 yaşlarındadır ve 15-16 yaşlarında olması gereken boylarına daha o zamanlarda ulaşırlar. Kızların adet görme yaşı ise 11-15 arasında değişir.

Ergen genç kız, bedenindeki değişimlerle çok ilgilidir ve gördüğü farklılıklardan hiç memnun kalmaz.

Kendisini diğer kızlarla karşılaştırır. Kendini çok şişman, çok kısa, çok uzun, çok zayıf veya çok esmer vs. bulur. Bedenindeki değişimlerin bazıları hoşuna gider, bazılarını ise utanç kaynağı olarak değerlendirir. İşte bu safhada ailenin sıcak ve ilgili yaklaşımı önemlidir.

İlk adet kanını 12 veya daha sonraki yaşta gören kızlar korkar, tiksindir ve karmaşık bir duyguya kapılabilir. İşte bu sırada kız çocukları özellikle annelerinin sıcak ve şefkatli açıklamalarına, onların desteğine çok muhtaçtırlar. Anneler onlara bunun normal bir gelişme olduğunu, utanıp korkulacak bir şey olmadığını anlatmalıdırlar.

Genç kızlar, adet hali yaklaştığında az veya çok sıkıntı ve gerilim yaşarlar. Çabuk öfkelenebilir, alınganlaşabilirler. Bazı ağrılar, neşesizlik, huzursuzluk ortaya çıkabilir. Bu gibi belirtileri büyükler anlayışla karşılamalıdırlar. Bu dönemde kendilerinden fazla iş istenmemeli, ruhen ve bedenlen bitkin oldukları unutulmamalıdır.

Genç kızlar ise adet sancıları geldiğinde hareketli olur, yürüyüş yapar ve sık ılık duş alırlarsa vücutları gevşer, rahatlar.

Adet neden olur?

Adet kanı, kızların sağlıklı bir vücuda sahip olduklarının işaretidir. Görmek değil görmemek hastalıktır.

Adet kanı, her kadının karnında bebeğin gelişip büyüdüğü "rahım" denen döl yatağından gelen bir kandır. Bu kan her ay gelir. Kadının vücutu bu yuvayı her ay örümcek yuvası gibi kanla örür. Kadının sağ ve sol kasıklarındaki yumurtalıklarda üretilen bir dişi yumurta her ay bu yuvaya iner. Dışarıdan gelecek erkek spermının aşılması için bekler. Şayet dışarıdan bir erkek sperm tohumu bir ay içinde gelmez ve yumurtayı

aşılamazsa, işte o zaman kanla yapılan bu yuva yıkılır. Vücut da kanı dışarı atar. Adet kanı budur. Kadınlar vücudun bu kanı atmasıyla rahatlar, hafifler ve sıhhat bulurlar.

Her ay başında gelen adet kanı en az üç, en fazla on gün sürer. Eğer üç günden az, on günden fazla kan gelirse bu özür kanıdır. Devamı durumunda doktora gitmek gerekir.

Adet kanının sürekli olarak gelmesi şart değildir. Kesintili olarak da gelebilir. Adet kanının süresi her kadına göre değişir. Bazısında üç, bazısında beş, kimisinde de yedi gün sürebilir.

Adetin ilk günlerinde akıntı yoğundur. Adetin son günlerine doğru azalır. Bir adet süresince yarım çay bardağı kadar kan gelir. Vücut, kaybettiği bu kanı hemen üretir ve eksikliğini kapatır.

Adet süresince kızlar yiyip içebilir, pek çok faaliyeti sürdürebilir. Kadınlarda görülen bu kan her ay düzenli olarak geldiği gibi, düzensiz adet görenler de vardır. Normalde düzenli bir adet, 28 veya 30 günde bir görülür. Bazı kadınlarda 25 ile 30 gün arasında da olabilir. Düzensizlik durumunda doktora muayene olmasıdır.

Adet döneminde kullanılmak üzere tampon ve pedler artık yaygınlaşmıştır. Kullanılan pedler sık değiştirilmelidir.

Erkeklerde ergenliğe giriş

Erkekler kızlardan ortalama 2 yıl sonra ergenliğe girerler. Gelişmelerinin en büyük bölümünü 13-15 yaşları arası yaparlar, ama bazıları 18 yaşına kadar bekleyebilir. Bu gelişmenin büyük bölümü kollar ve bacaklardadır, bu sebeple genç sakarlaşabilir. Görünü-

münün acaip olduğunu düşünür, kendisini tuhaf hisseder. Bu duygulara, utangaçlık ve huzursuzluk eşlik eder. Hormonal değişiminin bir başka dışavurumu koltuk altlarının ve kasıkların kılınmasıdır. Penisinde cinsel düşüncelerle hiç ilgisi olmadan beklenmedik sertleşmeler yaşar. Daha sonraki cinsel yaşamın provası olan sertleşmeler ergenliğe giriş işaretidir. 14-16 yaşları arasındaki erkek çocuklarda sperm üretimi başlamaktadır. İşte bundan dolayı gece yatağın ıslanması durumu ortaya çıkar.

Ergenlik döneminde boşalma dışında erkekte şu değişiklikler de ortaya çıkar.

- Yüzde sivilceler görülebilir.
- Sakal ve bıyık olur.
- Bazı bölgelerde (koltuk altları ve penis çevresinde) kılınma ortaya çıkar.
- Ses kalınlaşır, erkeğe özgü hal alır.
- Kaslar gelişir, kemikler irileşir.
- Penis (kamuş) ve testis (yumurtalık) büyür.

KİŞİLİK GELİŞİMİ

Ergen, kendine has bir kişilik gelişimini sağlamalıdır. Bunun için, rol ve görev dağıtımı yoluyla dışarıdan güçlendirilmiş bir iç denge gerekir. Başarılı sonuçlar elde ettiği davranışları sebebiyle genç desteklenmeli ve cesaretlendirilmelidir. Bu şekilde yeni faaliyetlere başlamaya, yeni şeyler denemeye, yeni yollara gitmeye hazır hale gelir.

Genç, kişiliğini güçlendirip, yeniden yönlendirme çabası sırasında, şüphesiz yanlış yollar, çıkmaz sokaklar ve yol ayrımları arasında dolanıp durabilir. Yani benliğin oluşması dümdüz bir çizgi halinde gerçekleşmez. Sürekli değişiklikler olur, bu da hem ergenin hem de ebeveynin büyük heyecan ve gerilimler yaşaması demektir. Bu sırada anne-babaların birçoğu çocuklarının akıllarından kuşkuya düşer, ruhsal bozukluğu olduğunu zannederler. Gençlerin bir kısmı ise kendi kendilerine acı çeker, bazıları da hiç gizlemeden göze batan bir şekilde sıkıntılarını dışa vururlar.

Kişiliğin oluşması için, tüm iyi yönlerini ve eksik-

liklerini de görerek gencin kendisini kabul etmesi gerektir. Bu sırada ortaya çıkan gerginliklere dayanabilmek ve katlanmak zorundadır. Yeni ve oturmuş bir kişiliğin oluşması uzun bir süreçtir ve devamlılığın yanısıra bazı terslikler de bu sürecin belirgin işaretleridir.

Gençlik dönemi belirtilerinin ruhsal hastalıklarla karışabileceğini söylemiştik. Bu şekilde muayeneye getirilen gençlerin ebeveynlerine, durumu *"ergenlik problemi"* olarak açıkladığımızda itiraz edenler oluyor. *"Garip hareketler, olmadık fıkırlar görüyorum oğlumda. Bu delirme değil mi?"* veya *"Benim kızım çok inatçı, mızmız. Artık baş edemez hale geldim. Zehir gibi konuşuyor. Sonra da bana sarılıyor. Kafadan problemi yok mu sizce?"* şeklinde konuşuyorlar.

Aslında delikanlı, ergenlik öncesi izlediği yolu bırakmış, yepyeni hedeflere yönelmiş bir haldedir ve bu hedeflere gidecek yolu aramanın şaşkınlığı, cesaret kırıklığı ve güvensizliği içindedir. İşte bu devrede öfke, şiddet, üzüntü ve gözyaşlarıyla dolu duygusal krizlere tutulabilir. Ebeveynler bu yüzden tahammüllü olmalıdırlar. Bu krizler, ergenlik çağındakinin kendisiyle ve dünyayla yapması gereken çatışmaların işaretleridir. Bu dönemde genç, korumasız ve tehlikelere açık bir durumdadır. Desteğe, paylaşmaya ihtiyacı vardır. Duygusuzca zorlamalar ve bilmişçe tavırlardan rahatsızlık duyar.

Benliğin yeniden yapılandığı bu geçiş döneminin tipik özellikleri, abartılmış bir egosantrizm (benmerkezcilik) ve narsizmdir (kendini aşırı beğenme ve hayranlık duyma). Genç herşeyi kendi üstüne alır, sadece kendini görür, başka bir şeye ve başkasına şans tanımaz.

İşte bu devrede gencin özelliklerini şöyle sıralayabiliriz:

- Uzlaşma yeteneğinden uzak bir tavır gösterir. Radikal bir dogmatizme ve siyah-beyaz düşünce tarzına sahiptir. Yanı olmazsa olmaz doğruları ve yanlışları vardır, onun nazarında gri tonlara yer yoktur.

- Büyüme fantezileri, davranışlarda bir geri dönüş gibi ortaya çıkmaktadır.

- Keskin bir içe dönüş, kendinden şüphe duyma, güvensizlik, aşağılık duygusu, gelecekte duyulan endişe, dünyadan sıkıntı hissi, ebeveyn ve arkadaşlardan kendini çekme görülür.

Genç, bu sıkıntılı gözyaşı vadisinde ilerleyip gitmek zorundadır. Orijinal kişiliğin oluşmasına gidecek yol budur. Herşey bir akış içerisinde. Kendi kendini yeniden oluşturma gayretleri boşuna değildir. Tıpkı bir masal kahramanı gibi, ergenlik çağındaki seyahatinin sonunda güçlenmiş olarak yuvaya dönecektir. Krizlere dayanmak ve katlanmakla, geçmiş ve gelecek için güç kazanacaktır. Böylece kendine güvenini ve yaşama sevincini elde edecektir.

Kişiliğin oluşumunu engelleyen faktörler:

- Aşırı korumacı ve kayıncı veya güce dayalı bir eğitim ve yetiştirme tarzı gencin olduğu yerde saymasına sebep olabilir.

- Allenin yedeği olarak görülüp ve böylece grup içinde kalması durumunda gencin bağımsızlık isteğinin yaşanmaması sonucu ortaya çıkar.

- Ebeveynlerinin istekleri doğrultusunda yaşamak zorunda olan ergende kendine has kişilik oluşamaz.

- Yine gerçek hayatında önünde olumlu örnekler yoksa; genç, medyanın ve fantezilerin dünyasına dalar ve orada mevcut olup da kendinde bulunmayanları kıyaslamaya kalkarsa kişiliğinin oluşması engellenmiş olur.

Gençlik üzerinde yapılan araştırmalara göre, gençlerin yüzde 80-90 gibi büyük çoğunluğu, bu gelişim sürecinin üstesinden başarıyla gelebilmektedir. Burada önemli olan; kendi yaşlıları, ebeveynleri, kendilerinden daha büyük yaşta olan gençler ve öğretmenleri gibi diğer yetişkinlerin gençlere gelişimlerinde eşlik etmesidir.

Yaşlıları, gençlerin bir şeyleri değiş tokuş etmesine, dayanacak noktalar geliştirmesine, fikirler oluşturmaya, bazı rolleri üstlenmesine ve sorumluluk almasına yardımcı olur. Kendilerinden daha büyük olan gençler ve yetişkinler de kendi deneyimlerine dayanarak onlara nasihatler vererek, tavsiyelerde bulunarak yol gösterirler.

Ebeveynlerin yaklaşımları ise özellikle anlamlıdır. Anne-babalar gençlerin çağrısını şu şekilde algılamalıdır: *"Bana yardım et, ama yardım ettiğini bana hissettirme!"*

Bu prensibi temel alarak davranmak, şu maddelere uyularak sağlanır:

- Ergenlik çağındaki genci kayıtsız-şartsız kabul lenmelidir.
- Cesaretlendirmek ve sorumluluk yüklemek yo-

luyla, gencin kendi kendine var olabileceğine dair güven sağlamalıdır.

- Kendine güvenini ve bilinçlenmesini güçlendirmelidir.

- Gençle gerekli durumlarda konuşmaya daima hazır olmalıdır.

- Gencin kendisini devamlı başkalarıyla kıyaslamasını önleyecek şekilde davranmalıdır.

Ebeveyn model olmalı

Anne-babalar çocuklarına şahsi bir model oluşturmaktadırlar. Ergenlerin cinsellik hakkında fikir geliştirmeleri, ahlaki değerler ve standartlar konusunda olgunlaşmaları hep anne-babanın evlatlarına örnek davranışlar sergilemeleriyle mümkün olur. Yetişmekte olan çocuğumuza; sonunda bağımsız olarak alacağı kararın, bizim kararımıza uygun olacağını veya en azından bize çok ters gelmeyeceğini göz önüne alarak destek vermeliyiz.

Ebeveynlerin çocuklarına bu sıkıntılı dönemlerinde eşlik etmeleri ve onlarla bir şeyleri paylaşmaları gereklidir. Ancak bu iletişimde temelde gencin yapacağı katkının bulunması çok önemlidir. Gencin katkısıyla sağlanacak başarılardan şu üçü özellikle mühimdir:

- 1- Boy uzunluğunun ve endamın değişimi ve büyüme konusundaki tartışmalar, bedensel kişiliğin oluşmasına yardımcı olur. Genç kendini olduğu gibi kabul etmeyi ve bedenine nasıl bakacağını öğrenir (temizlik, uyku, beslenme gibi.)

- 2- Ergenlik çağındaki kişi kendi özel tanındık ve ar-

kadaş çevresini oluşturur ve ebeveynleriyle ilişkisi yön değiştirir. Boş zamanlarında ne yapacağı, harçlığını ve ya kendi kazandığı parayı nasıl idare edeceği konusunda kararlar almak durumunda kalır.

3- Gencin kendi hayatını düzenlemek ve yön vermek konusunda fikir oluşturmak, bu fikirlerin doğruluğundan emin olmak, hedeflerini gerçekleştirmek için dayanak noktaları bulmak ve bunları savunmak isteği vardır. Burada önemli olan, gencin kendisinin ve davranışlarının sonuçlarının sorumluluğunu üstlenmesidir. Genç bunları üstlenerek, içinde aktif olarak yer aldığı ve bazı bağlarının bulunduğu ailesi ve sosyal çevresine aidiyetini de ispatlar.

Daha büyük yaşlarda bazı sorumlulukları ebeveynleriyle birlikte paylaşan genç, tek başına ve bilinçli olarak bir hayat sürdürmek için, gelişim sırasındaki görevlerini; kendi sorumluluğunu da üstlenerek, cesaretle ve kendine güvenerek yerine getirir. Çünkü, başarıyla sonuçlanan deneyimleri ona cesaret kazandırmıştır. Böylelikle yeni görev ve sorumluluklardan ve problemlerden ürkerek geri çekilmez, tersine bunları yaşanması ve üstesinden gelinmesi gereken şeyler olarak görür.

GENÇLİK DÖNEMİ YETİŞME DEVRESİDİR

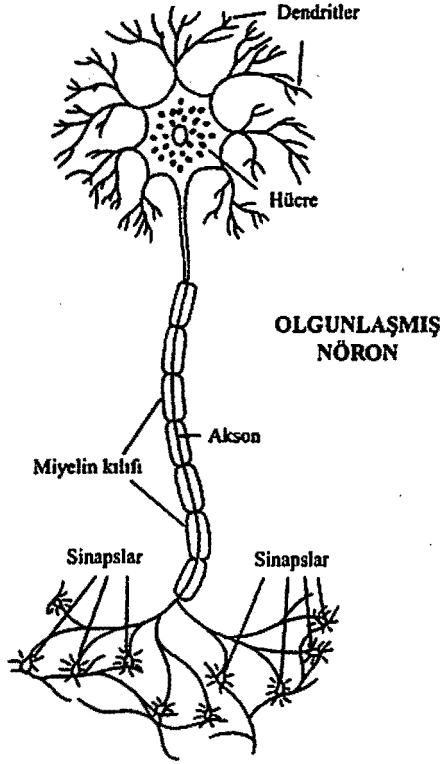
İnsan beyni, 100 milyar nöron (sinir hücresi) ve bunların arasındaki bağlantılardan oluşur. Her nöron 10.000 ila 20.000 başka nöronla bağlantı halindedir. Bağlantıların toplam sayısı ise katrilyonları bulmaktadır. Bilgi alışverişinin yapıldığı bu bağlantılardaki irtibat noktalarına ise sinaps adı verilir.

Bebek, anne karnından aynı yetişkinlerdeki sayı olan 100 milyar nöronla doğmaktadır ve doğumdan sonra yeni nöron teşekkülü olmaz. Ancak beyin, hacim olarak büyür. 6 aylık bir bebeğin beyni yetişkin beyninin yarısına, ikinci yılın sonunda ise dörtte üçü büyüklüğüne ulaşır. Dördüncü yılda, insan beyni doğum sırasındakinin dört katı büyüklüğe, yani 1400 santimetreküpe varır.

Nöron sayısı değişmezken beyin ağırlığı nasıl artmaktadır? Bu, bağlantı sayısındaki hızlı çoğalışla sağlanır. Nöronlar görülen, işitilen, hissedilen veya tadılan uyarılara tepki verirken komşu hücrelere yeni fiziksel bağlantılar oluşturan mesajlar göndermekte ve böylece faal aktarma sistemleri kurmaktadırlar. Bu şebekelerin büyümesinin -dolayısıyla da ferdin düşünme yeteneğinin nihai kalitesinin- çevresel etkilere duyarlı olduğunu biliyoruz.

Bu muazzam potansiyel, nöronların özelliklerinde yatmaktadır. Nöronların her birinde dendrit denilen kılcal iletişim ağları ve boyu birkaç milimetreden bir metreye kadar değişebilen ve ileri doğru uzanan bir akson vardır. Doğum anında dendrit ağları seyrek ve az gelişmiştir, taze bir fidanın dallarına benzerler. Doğumdan sonraki ilk altı ay boyunca duysal mesajlar bebeğin beynine akın ettikçe, bu ağlar da aktif hale gelirler. Beyin, mesajları almayı ve bir alandan diğerine aktarmayı öğrenmek zorundadır. Bir mesaj sistemi içinde yer alan her nöron, dendritlerin yardımıyla komşu nöronların aksonlarından gelen işaretleri alır. Bu "*eylem potansiyelini*" karmaşık elektriksel ve kimyasal süreçler aracılığıyla akson boyunca sinaps adı verilen boşluğa aktarır. Öğrenmenin başlangıç noktaları olan sinaps bağlantıları tekrar tekrar kullanıldıkça güçlenir.

Mesaj alıp ileterek uyarılan hücreler, bir fidanın karmaşık ve çok dallı bir ağaca dönüşmesi gibi yeni dendrit ağları oluşturmaya devam ederler. **Dendritle-**



rin bu şekilde “dal budak salması”, beynin çocukluk ve ergenlik boyunca kaydettiği büyümenin ana mekanizmalarından biridir.

Bağlantıların oluşumu

Sinaps ve nöron şebekelerinin teşekkülü için başlıca faktörler; çocuğun ve ergenin aktif ilgi, merak ve zihinsel çabasıdır. Gürültüye, sese, duygulara, kokulara ve tadlara verilen her tepki, yeni bağlantıların oluşmasını sağlar. Nöron izleri başlangıçta ormandaki bir patika gibi belirsizdir. Sonraları, her geçişte yol daha belirginleşir ve geçiş kolaylaşır. Beynin işi arttıkça, iş yapma kapasitesi de artar. Çünkü nöronlararası geçiş yolları çoğalmıştır.

Her çocuk, kendi entelektüel kumaşını dokur. Bu dokumanın niteliği aktif olarak ilgi gösterilen uyarıların çeşit zenginliğine bağlıdır. Ev ortamı, bir dokumanın şaheser haline gelmesi için hammadde sağlar.

Bağlantı oluşma sınırı

Beynimiz dünyayı birbirine benzerliklerine göre nöronlar arasında uygun bağlantılar yaparak seçer, algılar ve kaydeder. Beyin bunu sinapslarla yapar. Yani düşüncelerimiz, hafızamız sinapslarla beyin dokusuna yazılmaktadır. Bilgilerin tekrar çağırılması da nöronlararası bağlantılardan sinyalin tekrar verilmesi şeklinde gerçekleşmektedir. Sinapsların etkili ve verimli olarak çalışması için çok uyarılması ve kullanılması gerekir. Bu halde kuvvetlendikleri ve geliştikleri; aksi halde kullanılmayan bağlantıların zayıfladığı, hatta zamanla kaybolduğu bilinmektedir.

Bu yüzden beynin bireysel gelişimi küçük yaşlarda daha hızlı olmaktadır. Çocuklukta beynin mimari yapı-

sı gelişip değişerek şekillenirken yetişkinlerde artık ana yapı değişmez. İleri yaşlarda yeni sinapslar oluşmaz, ancak mevcutların arasındaki bağlantılar kuvvetlendirilir. Öğrenme, zihinsel egzersiz ve çabalarla bu yaşlarda ancak küçük değişiklikler yapılabilir ve mevcutlar arasında daha kolay ilişki kurulabilir, daha çabuk seçim yapılabilir.

Son araştırmalar, beynin gelişmesinin ergenlik yaşında da sürdüğünü göstermektedir. Bu dönemde bazı faal bölgelerdeki gri madde miktarının ikiye katlandığı gözlenmiştir.

Nature dergisinde ABD'li psikiyatrist Jay Giedd, *"Ergenlik, beynin azami gelişimini tamamlaması için çok kritik bir dönem"* diyerek bu yaşlarda geliştirilmesi istenen yeteneklere yoğunlaşılmasının önemine dikkat çekmiştir. Sözgelimi yeni dil öğrenme kabiliyeti küçük yaşlarda en üst seviyede olurken 12 yaşından itibaren azalmaktadır.

Somut düşünceden soyuta

Ergenlik öncesi çocuklarda soyut düşünme ve anlama yokken bu dönemde ergenler için yeni bir dünyanın kapıları açılır. Zekalarında büyük bir gelişme olmaz. Ancak dünyayı değişik bir açıdan görmelerini sağlayan yeni bir zihin melekesi geliştirirler. O zamana kadar ya siyah veya beyaz olan pek çok şeyde gri tonları da görmeye başlarlar. Eskiden doğru veya yanlış diye tanımladıkları şeylere net sınırlar çizmenin zor olduğunu görürler. İnsanlar hakkındaki fikirleri de değişir. Bir zamanlar kusursuz olarak kabul ettikleri kişilerin de kusurlu olabileceği kanaatine varırlar. Muhakeme, analiz etme ve tefrik etme yetenekleri gelişir.

Çocuk ve ergin beyni yetişkininkinden farklılıklar gösterir. Çünkü bu dönemde beyin plastik niteliklidir, gelişimi pekçok farklı yönden gerçekleşebilir.

Ergenlik dönemi önemli

Yaratılış çerçevesi kurtar; duvarların tamamlanması ve iç dekorasyonu yapmak çocuğa, anne-babaya ve okula kalır. Çocukluk dönemi boyunca gelişme ve refleks, zemin katından alın loplalarının yönetimi ele aldığı daha yüksek katlara doğru çıkar. Bu sürece son noktayı koymak en az yirmi yıl alır ve bazen de aktif zihinli yetişkinler açısından bu iş hiç bitmeyebilir!

Çocuklar, gelişimin her aşamasında yeni zihinsel donanımına alışmak için zamana gerek duyarlar. Donanımı ne kadar çok kullanırlarsa, bu alanda o kadar rahat davranırlar ve bir sonraki kata çıkmak için üzerine basacakları temel, o ölçüde sağlam olur.

İlk öğretimin son üç yılı ilk temelleri pekiştirme açısından önemli bir dönemdir; çünkü zihnin üst katları ancak onbir yaşın geçilmesinden bir süre sonra doldurulmaya elverişli hale gelir. Birdenbire yeni düşünme türleri mümkünleşir, soyut ve felsefik fikirler daha çok anlaşılır. Bu büyüleyici yıllar bu yüzden tehlikeleri ve harikaları da ihtiva eder.

Kısacası ergenlikte yetişkinliğin birikimi sağlanır. Yetişkinliğe giden yolda bilgiler, kültür, yetenekler yerine oturur. İşte bu yüzden ergenlik döneminin yeterince verimli geçmesi şarttır. Çünkü ömür boyu kullanılacak bilgi ve beceriler bu devrede adeta depo edilir. Kişilik, neredeyse belirlenir.

ERGENİN PSİKOLOJİSİ

Ergenliğe geçişle birlikte hem vücutta hem de düşünce sisteminde oluşan değişiklikler sonucunda ruh hali de başkalaşır. Bülüğ çağında yoğunlaşan hormonlar sebebiyle davranışlar hayatı zorlaştıracak şekilde iniş çıkışlar gösterir. Genç sadece vücudunda ortaya çıkan fiziksel değişikliklere uyum sağlamak zorunda kalmaz, aynı zamanda hayatında meydana gelen ürkütücü değişikliklerle de başa çıkmak zorunda kalır.

Bedene yönelim

Genç, bedeni üzerinde fazla durur. Herhangi bir "şekil bozukluğu" veya "normalden uzun veya kısa" oluş onun için büyük dert olabilir. Kimi sivilcelere takar, kimi de burnuna veya kulağına. Psikolojik olarak kendini aşağılar, dışlanmış hissederek ve toplumdan kaçarak.

Suskunluk

Bazen genç, içe kapanır, suskunlaşır. Odasına girip kapısını kapatır. Bu durumda bir fincan çay veya kahveyle odasına girip işlerin yolunda olup olmadığını sor-

makta fayda vardır.

Belki de ne hissediyor olursa olsun *"evet, yolunda"* diyecektir. Böylelikle daima yanında olduğumuzu hissedecektir.

Bazı ebeveynler çocuğu o ruh halinden kurtarmak için bağırır, yataktan kaldırmaya zorlar, yararlı işler yaptıklarını zannederler. Bu ise onda küskünlük ve kırgınlık meydana getirmek dışında işe yaramaz. Zorlayarak değil sevecenlikle yaklaşmak gerekir.

Bazen içe kapanma, depresyon şiddetine varabilir, o zaman genci uzmana götürüp yardımı istenmelidir.

Anne-babaya başkaldırma

Gençler anne babalarına kötü davranabilir ve neden böyle yaptıklarını da bazen bilmezler. Onlara sanki bütün dünya aleyhlerine çalışıyormuş gibi gelir ve hiç kimsenin kendilerini anlamadığına inanırlar. Böyle zamanlarda uygun birinin müdahalesi işe yarayabilir. Uzun yürüyüşler yapmasıyla arkadaşıyla buluşması iyi gelebilir.

Yine bu devrede gençler yetişkinlerin kusurlarını görmeye, onları eleştirmeye başlarlar. Bu yüzden çocukken ana babasına duyulan hayranlık tenkide dönüşebilir. Gençlik devresinin bir özelliği olan bu durumla sık karşılaşılır.

Ebeveyne karşı böyleyken diğer yanda sevecekleri, saygı duyacakları, hatta sözünü dinleyecekleri bir yetişkin bulurlar. Aslında yetişkin yakınlığına ve yol göstericiliğine ihtiyaç da duyarlar. Ancak bu ana babaları değil öğretmenleri, danışmanı, arkadaşlarının ana babası olabilir.

Anne ve babayı bu durum biraz kışkandırabilir. *"Ben gözünde büyüüttüğü kişiyi tanıyorum. Ondan daha*

kültürlü, akıllı ve anlayışlıym” diyebilir. Ancak genç kendini ana babadan ayrı özgür bir fert olarak görmeye başladığı için onların yakınlığını ve rehberliğini bir noktaya kadar ister.

Nasıl beceri kazandırırız?

Ebeveynler çocuklarının karşılaşacakları problemleri çözmelerine yardımcı olacak beceriler kazanmasına yardım edebilirler. Bunu ergeni kontrol etmeden, eleştirmeden ve onu rahatsız etmeden yapmalıdırlar. Bu durum için:

– Arkadaşça davranmalı ve bu tavrı korumalıdır. Çocuğa inanmalıdır.

– Çocuğun ilgi alanlarını bilmelidir.

– Ders değil bilgi vermeli, bunu çocuktan izin alarak yapmalıdır.

– Talimat vermek yerine çocukla birlikte çalışmalıdır.

– Hata yapmasına hoşgörü göstermeli ve hataların değerini bilmelidir. Şöyle ki hatalar onlara tecrübe yolu açacaktır ve hata yaparak tekrar hata yapmamayı öğreneceklerdir.

Ruhsal özelliklerin arkaplanı

Genç herhangi bir yetişkinin kendisini anlamadığını hissettiği ve kendi iç dünyasının karmaşık duygularını dışa vurmadan korktuğu zaman **içe kapanıktır** (çünkü gülünç olmaktan çekinir); **aşırı hassastır** (çünkü kendisini gerçekten anlayamayanların müdahalesine içerler); **hüzünlüdür** (çünkü çoğu defa hiçbir şey yolunda değilmiş gibi gözükür); **asi ruhludur** (çünkü anne-babanın yaşantısına karıştığını veya geçerli görme-

diği kuralları olduğunu düşünür); **küstahtır** (çünkü ancak bu yolla anne ve babasının onu kendi başına bırakacağı fikrindedir) ve hatta **kaçak güreşir** (çünkü doğrudan doğruya yüzleşmenin çok tatsız olduğuna ve bunun acıya yol açabileceğine inanır.)

Ne normal ne anormal?

Ergenin davranışlarının sürekli iniş çıkışlar göstermesi bazen ebeveyn için korkutucu olabilir. Acaba bir rahatsızlık mı geçiriyordur? Veya Hayriye Hanımın dediği gibi, *"Bunu ben doğurdum, zorlukla büyüttüm, altını değiştirdim, aksiliklerine göğüs gerdim, iyi bir anne olmaya çalıştım. Şimdi ne oldu ona? Kahvaltı sofrasında selam vermeyi bile esirgiliyor. Karşılığını böyle mi almalıydım? Hayırsız bu çocuk."*

Aslında Hayriye Hanımın kızı ergenliğe ait davranış sergiliyordu ve normaldi. Peki o zaman anormal olan ne? Bunun için normal ergen davranışlarını sıralamamız ve hangi halleri anormal kabul edeceğimizi belirtmemiz gerekir.

Okumaya ilgili olmalıdır. Okul için yapması gerekenlerin sorumluluğunu üzerine alıyorsa normal, ana-babasına bırakıyorsa anormaldır.

Cinsiyetine uygun davranması gerekir. Erkek çocuklar babaya, kız çocuklar anneye benzemek isterler. Ama tersi söz konusuysa cinsel kimlik karmaşası var demektir.

Hatalardan ders almalıdır. Tecrübe hatalar yaparak gelişir. İnsanlar değişik problemlerle karşılaştıkça bunları çözmeye çalışır ve sonra benzeri sorunlar karşısında strateji geliştirir. Çocuklarının hatalarından ders almasına imkan tanımayan ana babalar onlara olgunlaşma fırsatı vermemektedirler.

Mantıksız kurallara kızmaları normaldir. Anormal olan ise her kurala karşı olmaları veya aşırı sessiz davranışlarıdır.

Ergenin çevresindekilere, özellikle kardeşlerine karşı bazen çok özensiz ve kaba, bazen de dikkatli ve hassas olması normaldir. Hiç kimseyi önemsememesi, hiç kimseye değer vermemesi normal değildir.

Aile bağlarının gevşeyip arkadaşlarına ilgisinin artması normaldir. Bu yüzden ebeveynin çocuğun kendilerinden koptuğunu düşünmesi doğru olmaz. Aksine arkadaş ilişkileri kuramıyorsa normal değildir.

Yanlış davranışlarının sonucunda samimi bir pişmanlık duyması normal, suçu başkalarına atması anormaldir. Yaptığı yanlıştan ders alarak kendini geliştirir, böylelikle tecrübe ve olgunluk kazanır.

Biraz dağınık, biraz derli toplu olması normal sayılır. Aşırı derecede düzenli, dakik ve adetlere uyması anormaldir. Bu ona sıkıntı verir ve performansını düşürür.

Görüntü ve davranışlarının, ergene has olması normaldir. Her konuda ebeveynin isteklerine tamamen uyuyorsa normal sayılmaz. Çünkü artık o ayrı bir kişiliktir ve bunu davranışlarıyla göstermesi gerekir.

Anne ve babasının onu sevdiğine ve beğendiğine inanıyorsa normaldir. Benlik saygısı yüksektir. Sevilmediğini ve kendisinin değersiz olduğunu düşünüyorsa bir anormallik var demektir.

Genç, büyüklerini endişelendiriyorsa normal de olabilir, anormal de. Aslında bütün devirler boyunca yaşlılar genç nesilden şikâyetçi olmuşlardır. Bu yüzden değerlendirmek zordur.

GENÇLERE OKUL EĞİTİMİ

Gençleri ideolojik dayatma ile değil “*fikri hür vicdanı hür*” kişiler olarak yetiştirmemiz gerekir. Sadece nota dayalı başarının arandığı, ezberci, donuk, teneffüs ziline bağlı, test usulüyle herşeyin ölçüldüğü bir eğitim sistemi günümüz gerçeklerine aykırıdır.

Gençliğin usku birtakım siyasi, ideolojik gruplarla, izm'lerle veya saplantılı hiziplerle daraltılıp bir kalıba sokulmamalıdır. Onların araştırma ve merak melekesi yüksek olmalı, hür düşünceli ve kişilikli yetiştirmeleri için gayret gösterilmelidir. Aslında üniversiteli gençler de aynı fikirdedirler.

İşte gençlerin görüşleri (1):

“Her şeyden önce, bir genç olarak ben, okullarda görevleri bizleri hayata hazırlamak olan öğretmenleri bilgi donanımından yoksun görüyorum. Tamamen ezberci bir teknikle bilgiler kafamıza tıkalıyor; ondan sonra bizden bu bilgileri kullanmamız isteniyor. Açıkçası Türkiye’de okuyan bir genç olmak gerçekten çok zor. İyiden iyiye maddiyata dönen dünya şartlarında bizim geleceğimiz hala üç saat süren bir sınava bırakılıyor. Her yıl değişen müfredatlarla mı, tahtaya kendi yazdığı soruyu bile çö-



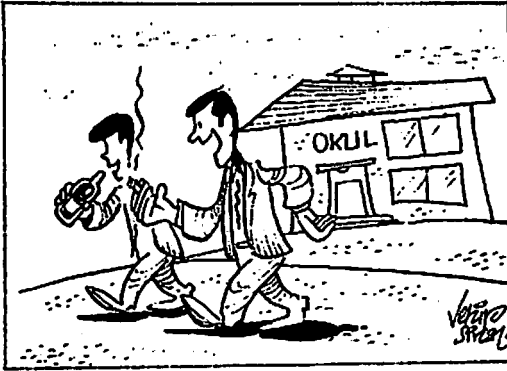
zemeyen öğretmenlerle mi, yoksa bizleri bunaltan okumaktan bıktıran ezberlediğimiz bilgilerle mi Türk gencinden başarı bekleniyor?"

"Çocukluk ve gençliğimizin birçok gününü geçirdiğimiz okullar ve buradaki eğitim de fazla iyi değil. Bizi hayata hazırlayan, zihnimizi geliştiren, olaylara bakış açımızı çeşitlendiren bilgilerden çok, basmakalıp bilgi yığınıyla dolduruluyoruz. En kısa zamanda da bunları unutup bir anlamda kurtuluyoruz. Bizce en çok gereken alışkanlıkları, bilgileri, hal ve hareketleri uzun yıllar boyunca edinemiyoruz.

Liseyi bitirip de okuduğu bir paragrafı anlamayan, basit bir işlemi yapamayan, herhangi bir konu hakkında fikir üretemeyen insanlar yetişiyor. Oysa okullar bir diploma edinme yeri değil de hayata hazırlama yeri olsa. Başarılı olanlara daha iyi eğitim imkanları sunulsa, diğerleri de kendilerine uygun alanlara yönlendirilseler. Hiç kimse başaramadığı bir ders veya bitiremediği bir okuldan dolayı zarar görmese."

Nasıl bir eğitim?

Öyleyse kalkınmış ülkelerde eğitim nasıl? Gençleri nasıl yetiştiriyorlar ki önemli buluş ve gelişmelere imza atıyorlar? ABD'de yaşayan Ayşe Göktürk hanımefendi oradaki eğitimi incelemiş ve şöyle anlatmış (2):



“Okuldaki başarı” deyince ne anlıyoruz? Bizim öğrencilik yıllarımızda imtihanlarda alınan not, buna bağlı olarak karnenin durumu başarı göstergemiz olurdu.

İlaveten okuldaki müsamerelerde, bayram programlarında görev almak hocalarımızın gözüne girmek için çok iyi bir yoldu. Ama ilk sırada daima derslerden aldığımız notlar vardı. Hala eğitim hayatımızda nota dayalı başarı anlayışı devam etmekte, üniversite tahsili de “giriş imtihanında alınan puan” dediğimiz nota göre yapılmakta.

Not dediğimiz rakamlar elbette başarı için önemli bir göstergedir. Ancak başarının boy, kilo, tansiyon, nabız, miyop derecesi gibi, sadece rakamlarla ifade edilen bir değer sayılması insan yapısına ne kadar uygundur? ABD’nde ilk ve orta dereceli okullarda daha farklı bir başarı anlayışı gelişmiş olduğunu gördüm. Başarı sadece derslerdeki iyi durumu, imtihanlardan alınan yüksek notu değil, çocuğun insan olarak vaziyetini gösteren bir ölçek burada. Başarı, öğrencinin “insan” olma yolundaki derecesinin tesbiti.

Burada bir lise öğrencisi bütün dersleri 99 bile olsa, sadece bu not durumuna bakarak "başarılı öğrenci" sayılmıyor. Okuldan sonra eve kapanıp bütün vaktini ders çalışarak geçiren ve bütün derslerinden 99 alan, fakat başka hiçbir faaliyeti bulunmayan öğrenci "başarılı" kabul edilmiyor. Başarı, bir lise öğretmenin dediği gibi "sağlam temeller üzerine oturmuş mutlu bir fert" olmaktır.

Nedir okullarda başarıyı getiren faaliyetler? Sağlam temellere oturma işi nasıl yapılıyor? Nasıl öğrenciler "başarılı" kabul ediliyor?

Ders ile ders dışı sahayı birlikte yürütebilen öğrenci başarılı kabul edilmektedir.

Bir kere öğrencinin okul içindeki satranç, gazete, dergi, yıllık, tiyatro, kütüphanecilik, çevrecilik gibi, (bizim okullarımızda "kol" dediğimiz) sayısı çok kabarık faaliyet gruplarından birkaçına katılması şart. (Sarhoş sürücülerle mücadele kolu bile var). Sonra öğrencinin mutlaka bir spor yapması şart. Her okulun futbol, basketbol, voleybol, tenis, koşu gibi bir çok spor takımı var. Ancak öğrencinin spor faaliyetlerine iştirak etmesinin asgari şartı derslerden geçiyor olması. Bunu öğrendiğimde ne kadar şaşırmuştum?! Bizim zamanımızda öyle "top peşinde koşanlar" sınıfın çift dikiş gidenleri olurdu. Aileler çocukları kitapla değil, topla uğraşüyor diye kızardı. Sonra müzik... Başarılı olmak isteyen öğrenciler müzik faaliyetlerinde de yer almak zorunda. Ya bir enstrüman çalacaklar, ya koroda şarkı söyleyecekler. Müzik faaliyetlerine katılabilecek öğrencinin de bütün derslerinden geçiyor olması lazım. Tembel öğrenci bülbul sesli de olsa katılamaz. İlk öğrendiğimde buna da şaşırmış, çocuk müzikle falan uğraşırsa derslerini ihmal eder anlayışımızı hatırlamıştım. Halbuki burada müzik de spor da ancak derslerini ihmal etmeyen öğrencilerin katılabileceği ayrıcalıklı faaliyetler. Fakat derslerini ihmal etme-

yen, daima yüksek notlar alan öğrenci bu faaliyetlere katılmazsa, yine başarısı eksik kalmış kabul edilir, müteber sayılmaz. Dersler ve ders dışı faaliyetler birbirini tamamlıyor; yüksek not, sosyal faaliyetlerle beraber olduğu zaman kıymet kazanıyor. Bu yüzden burada okulların en çalışkan öğrencileri müzikle, sporla, sosyal kollarla en fazla uğraşan öğrencileridir.

Bu kol ve spor-müzik faaliyetlerinin hepsinin, okul öğleden sonra paydos olduktan sonra başladığını da söyleyelim. Dolayısıyla başarılı öğrenciler sabahleyin alacakaranlıkta okul otobüsüne binip akşamleyin hava kararırken eve dönebilen çocuklardır.

Bu kadar değil! Başarılı öğrenci okul dışında gönüllü hizmetler yapan öğrencidir. Cıvardaki hastahane, yaşlılar evinde, kilisede, havrada, parklarda maddi karşılık beklemeksizin çalışan öğrenciler başarılı öğrencilerdir. İnsan olma yolunda mühim bir imtihan! Düşünebiliyor musunuz, bir lise öğrencisi bir mabede yerleri süpürmeye, toz almaya gidecek?! Huzur evinin sakinlerine yemek servisi yapacak, kitap okuyacak, dertlerini dinleyecek?! Parkların çöpünü toplayacak, çiçekleri budayacak! Tabii bu faaliyetler, okulun bilgisi dahilinde ve çalıştığı o yerin idarecisi tarafından da kaç saat çalıştığı, ne yaptığı yazılı olarak okul idaresine bildiriliyor. Bu gönüllü hizmetler öğrencinin dosyasına işleniyor.

Bütün bu işler başarılı bir lise öğrencisinin, cumartesileri de dahil olmak üzere, uyku haricindeki zamanını doldurur. Bana öyle geliyor ki, eğitimin bu yönde teşvik edilmesi biraz da bedeni ve ruhi gelişmeye katkıda bulunacak şekilde zamanı doldurma, öğrencileri daimi meşguliyet içerisinde tutma gayesine mâtuf. Boş kalan gençler -ki ortaöğretim yılları en delidolu yaşlardır- kötü alışkanlıklara yakalanabilir, yanlış yollara sapabilirler, sokağa düşebilirler düşüncesiyle başlarını kaşıyacak zaman bırakılmamasına çalışılıyor. Avarelik, aylak-

lık, peşinden her türlü kötü düşünceyi, yanlış hareketi getirir. Burada çocuklar yorgun argın eve geldiklerinde ancak ertesi günkü derslerini hazırlamak için enerjileri ve vakitleri kalmış oluyor.

Böylece "**başarı**", sadece kitaplardaki bilgileri hıfz edip yüksek notlar olmak ile sıırlı kalmayan, öğrencinin bir "insan" olarak, kendisine olan saygısını, içinde yaşadığı topluma hizmetini, topluma uyumunu, sosyal faaliyetlerini değerlendiren bir ölçek oluyor. Alacakları öğrencileri kendileri seçen üniversiteler öğrenci alırken de aynı şekilde sadece ders notlarına, "puan"lara değil, öğrencinin bütün faaliyetlerine, ders ile ders dışı sahayı nasıl dengelediğine, şahsiyetinin sağlam temellere oturup oturmadığına bakıyorlar. Lise notları hep yüz bile olsa okuldaki masası ile evdeki masası arasında mekik dokumuş, başka hiçbir şeyle ilgilenmemiş öğrenciler onlarca da müteber değil.

Ne lisedeki derslerini, ne sporu, ne müziği önemseyen, ne üniversiteye girme niyeti olan, hepsine boş vermiş, dünyayı umarsamayan, aylak, haylaz öğrenciler yok mu? Olmaz olur mu, var tabii, konumuz onlar değil! Onlar okulların da pek konusu değildir zaten. Amerikan eğitim sisteminde şiddetli bir "ayıklama" mekanizması çalışır. İlkokul birinci sınıftan itibaren sistem çocukların "iyileri"ni seçmeye başlar; seçerler, seçerler, üniversite tahsili bitene kadar seçerler, sonunda o seçilenler sistemi omuzlayıp götürürler. Yüz kişide on kişi mi? O on kişi ABD'ni "taşıyacak"tır. Bir düzine vagonu sürükleyip götüren bir lokomotif değil midir? Vagonlar daima çok, lokomotifler azdır. ABD'nde mecburi eğitim 16 yaşına kadar, bu süreyi dolduran lise öğrencilerinden yüzde 5'i okulu terkedip kestirmeden hayata -veya sokağa- atılıyor; liseden mezun olan gençlerin de yüzde 26'sı iki yıllık yüksek okullara, yüzde 45'i üniversitelere gidiyor, geri kalanı hemen para kazanmaya başlıyor. Neticede hepsi cemiyet katarının kendilerine en münasip bir nokta-

sında yerlerini alıyor."

Aslında burada ABD eğitim sisteminin mükemmel olduğunu iddia ediyor değilim. Pekçok gencinin alkol ve uyuşturucu bağımlısı olduğu bu ülke halen dünyanın süper gücüdür. Sadece askeri olarak değil bilim ve teknoloji alanında da böyledir.

Eğitim sistemlerinden öğreneceğimiz çok şey olduğu bellidir.

(1) Gençlik Dönemi ve Eğitimi. Ensar Neşriyat. M. İnanc Özekmekçi ve Burcu Kozka'nın görüşleri.

(2) Kubbealtı Akademi Mecmuası, Ekim 2001.

GENÇLER MESLEK SEÇİMİNİ NASIL YAPMALI?

Gençlik dönemi aynı zamanda genellikle ömür boyu sürecek mesleğin de seçildiği yıllardır. Meslek yönetimi insanın hayatında çok önemli bir olaydır. Çünkü genç aynı zamanda belli bir hayat şekli ve belli bir çalışma ortamı da seçmiş olmaktadır. İnsanın yetenek ve isteklerine uygun meslek seçmesi, hem ferdin mutluluğunu sağlaması, hem de ülke ekonomisine katkıda bulunması açısından çok önemlidir.

Mesleği sadece bir para kazanma, geçimini sağlama yolu olarak görmek doğru değildir. Aynı zamanda kişinin kendini ifade etme ve gerçekleştirme yoludur. Bir kimsenin seçtiği meslek, sadece mutluluk ve tatmin açısından değil, ileride iş bulma, ikâmet edeceği yer, evleneceği kimse, çevresini oluşturacak kişilerin niteliği gibi açılardan da belirleyicidir.

Yetişkinlerin çoğu, gence geleceği hakkında öğüt verme, iş veya meslek tavsiye etme konusunda kendini söz sahibi zanneder. Oysa gencin yetenek ve ilgilerini tanımadan, ülkedeki çeşitli meslek dallarını, bunların özelliklerini ve şartlarını bilmeden, kimse gence meslek seçimi konusunda gerçek anlamda yardımcı olamaz.

Meslekler değişiyor

Değerli genç bilim adamı Doç. Dr. Osman Özsoy, "Geleceğin Gözde Meslekleri" adlı kitabında meslek tercihi yapacak gençlere ilginç bilgiler sunuyor. Sözgelimi İngiltere'de 1850 yılında 431 çeşit meslek varken 1920'de 20 bin çeşide çıktığını, günümüzde ise 45 bin olduğunu belirtmektedir. Yani zamanımız genci meslek seçerken zorlanacaktır.

Böylesine hızlı gelişen ve değişen dünyamızda insanların gerek kişisel yaşantıları, gerekse kurumların yarına ait hedefleri açısından geleceğin bugünden planlanması önceki dönemlere kıyasla günümüzde daha da önemli hale gelmiştir.

Özsoy kitabında 11 yaş civarında resim, müzik, mekanik gibi dallar için yeteneklerin belirdiğini; 14 yaşında matematik ve 16-17 yaşlarında bilimsel yeteneklerin ayrıştığını açıklamaktadır.

Psikyatride bir kaide vardır: **İşini, eşini ve kendi-**

ni seven mutlu olmayı hak edendir. Bu yüzden genç; meslek seçerken muhakkak gelecek yaşamında mutluluk sağlayacak bir alanı gözetmelidir. Başarıyı ortaya çıkaran en önemli faktör ise motivasyondur ve insanın işinde motive olabilmesi büyük ölçüde işini sevmesine bağlıdır. Bu sağlanabildiği takdirde insanlar mutlu olabildikleri gibi verimli de olabileceklerdir.

İşte büyükler gençleri yönlendirirken onların ilgi duydukları meslek alanında başarılı



olabilecek ruhsal, biyolojik ve fiziksel imkanlara sahip olmalarına dikkat etmelidirler. Ebeveynin ve gencin buna göre karar vermesi gerekir. Yoksa baskı ve zorlama ile oldu bittiye getirmek yanlış olur. Genç sık sık meslek değiştirerek belli bir alanda ilerleyemez veya sevmediği işi yaptığı için mutsuz olur.

Rehberlik servisleri

Gelişmiş ülkelerde meslek seçimi konusunda genç ve aileye yardımcı olmak üzere görevlendirilmiş uzmanlar, hatta genci mesleğe yöneltme işini yürüten merkezler vardır. Mesleki rehberlik bir yandan genci tanımayı, öte yandan ülkedeki meslekleri tanımayı gerektirdiğinden oldukça güç bir iştir. Ancak ülkemizde bu konuda gelişmiş servisler bulunmamaktadır. Bu yüzden okula, öğretmenlere ve anne-babaya pekçok görev düşmektedir.

Gençler kararsızdır

Ergenlik döneminde kişinin geçirdiği büyüme ve gelişme bunalımları tüm hayatını etkiler. Dünyayı değiştirme, yenilik yapma, ortamından uzaklaşma, macera yaşama duyguları gençte bir kararsızlık, bir bocalama meydana getirir. Bu kararsızlık ve bocalama, meslek seçimi söz konusu olduğunda da kendini gösterir. Gencin bir gün atom bilgini, diğer gün popçu veya futbolcu, başka bir gün de polis olmak istediği görülür. Bunalımlı bir dönemde olması kadar, kendini ve meslekleri tanımaması da bu kararsızlığa yol açar.

Bu sebeple de ebeveynin herşeyden önce çocuğunu tanımaya çalışması, küçük yaştan itibaren ilgi duyduğu, zevk aldığı ve başarılı olduğu faaliyetleri tespit etmesi, bunun yanı sıra ilgi duymadığı, hoşlanmadığı ve başaramadığı sahaları da bilmesi gerekir. Sonra da

gencin kendisini tanımasına yardımcı olmalıdırlar.

Tabii, bundan sonraki aşama, meslekleri tanımaktır. Gencin mesleklere ilişkin duygu ve düşünceleri hakkında tartışmak faydalı olur. Bu konuda sabırla onu dinlemek, kararsızlığını anlayışla karşılamak, olgunlaşmasına yardımcı olmak tavsiye edilir.

İlave bazı noktalar

- Meslek seçerken geleceği düşünerek tercih yapılmalıdır. Bazı konuların gün geçtikçe aktüalitesi artmaktadır. Sözelimi bilgisayar ve internetle ilgili mesleklerin daha yaygınlaşacağı söylenebilir. Çünkü bilgisayarların günlük hayata girmesi bilgisayar mühendisliği, network uzmanlığı, yazılım teknisyenliği, bilgisayar animatörlüğü, web tasarımcılığı gibi birçok mesleği ortaya çıkarmıştır.

- Yeteneği olan genç sosyal bilim dallarına teşvik edilmelidir. Çünkü memleketin bugünü ve geleceği hakkında söz sahibi olan meslekler bu alanlara aittir.

- Çocuğumuzu mesleğe yönlendirirken çok para kazanmasını değil insanlara hizmet etmesini ön plana almalıyız.

- Gelişmiş ülkelerdeki meslek talebi oralara gidenlerden, medyadan ve internetten araştırılarak göz önünde tutulmalıdır. Çünkü memleketimiz de giderek oralara benzemekte, benzer ihtiyaçlar belirlemektedir. Yani gelişmiş ülkelerdeki mesleklerin önemine vakıf olanlar Türkiye'nin geleceğini okumuş olurlar.

- Herkesin talip olduğu ve yaptığı meslek yerine nadir olanı tercih etmek her zaman kârlıdır.

- Yine ustalık, hünere ve beceri isteyen bir mesleğe yönelmek her zaman isabetlidir. Eskilerin deyişiyle böyle meslekler "*altın bilezik*"tir, daima işe yarar.

ERGEN VE ARKADAŞLIK

Her anne-baba çocuğunun arkadaşları arasında aranan biri olmasını arzu eder. Çevrelerinde sevilen çocuklar, anne-babanın çocuğa küçük yaşlarda verdiği desteğin ve onu yetiştirme çabalarının adeta bir göstergesidir.

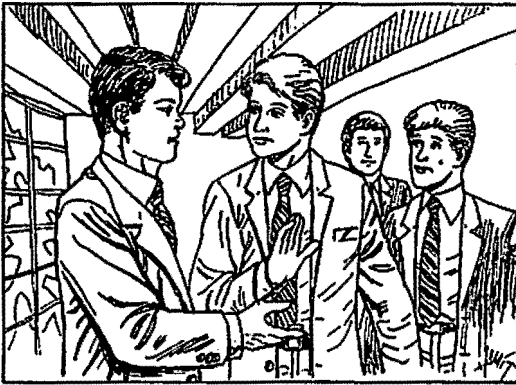
Ama delikanlı sosyal faaliyetlerden, arkadaşlık ilişkilerinden uzaksa ailesi elbette üzülecektir. Yaşlıları tarafından kabul görmeyen ergenler çoğu defa tabi olarak özsaygı kaybına uğrarlar. Çocuk kendini başarısız, sosyal bakımdan uyumsuz hisseder. Bu değersizlik saplantısı genellikle okuldaki başarısını etkiler ve kötü notlar getirmeye başlar.

Ergenlik çağına giren çocuklar kendi çevrelerinde özellikle sayılan sevilen insanlar olmayı çok isterler. Kendilerine devamlı olarak ilgi ve sevgi gösterilmesini arzu ederler. Zaman zaman bu isteklerin aşırıya kaçtığı bile olur. Bu gibi hallerde çevrelerine uyum sağlamakta zorluk çekerler. Başkalarının davranışlarını, kendileriyle ilgili olumsuz düşünce ve duygu olarak değerlendirir, böyle yorumlarlar. Bu durum ise onları

üzer, çevrelerinden koparabilir. Giderek içe kapanıklaşabilirler.

Aileye düşen

Hiç kimse başkası adına arkadaş edinemez. Bu konuda anne-baba, çocuğun arkadaş edinmesinin önündeki engelleri araştırır ve bu engelleri kaldırarak ona yardımcı olur. Çünkü arkadaşlık ilişkileri çocuğun evinde karşılanamayan en önemli ihtiyaçlardan biridir. Sadece tatmin sağlamak için değil, aynı zamanda tecrübe kazanmak için de çocuklar arkadaşlığa muhtaçtırlar. Bu şekilde grup isteklerini ve kabul edilen davranışı öğrenirler.



- **Çocuğumuz kendisini sevdiğimizi bilmelidir.** Ergenler her zaman sevimli olmaz. Huysuz, saygısız, düzensiz ve sorumsuz davranışlara girebilir. Buna rağmen onları kendi özellikleri yüzünden sevdiğimizi bilmelidirler.

- **Eleştirici olmaktan kaçınmalıyız.** Zaten zaman zaman değersizlik fikirlerine kapılan gence bir de anne-babasından yoğun eleştiri gelirse durumu daha da zorlaşır, ruhsal durumu zedelenir.

- **Onlara destek olmalı, ancak sosyal planlayıcı olmaktan kaçınmalıyız.** Çocuklar kendi kendilerine arkadaş bulmakta zorlanırlar. Bir çocuk düzenli olarak

arkadaşlarıyla görüşme fırsatı bulamazsa arkadaşlık geliştiremez. Bu yüzden görüşme fırsatı oluşturmali, yaz kamplari gibi imkanlar vermeliyiz.

- **Başarı gencin kendine güvenini artırır.** Çocuklar bir işte başarılı oldukları zaman bu onların güvenliğini geliştirir ve diğerleriyle tanışma yolunu açar. Aslında arkadaşlık ortak ilgi alanlarına dayanır. Çocuğun pek fazla arkadaşı yoksa ilgi alanları kazanması için desteklenmelidir.

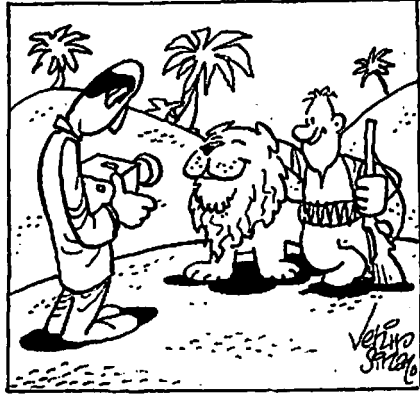
Bu alanlar; karate, futbol, yüzme gibi sportif faaliyetler olabilir.

- Çocuğun sahip olduğu az sayıda arkadaş eleştirilmemelidir. Çocuk arkadaş seçiminde serbest bırakılmalıdır. Ebeveynler kötü arkadaştan çekinirler. Ne varki or-

tada tehlikeli bir durum yoksa, hangi arkadaşlıkların yürüyüp hangilerinin yürümediğini kendilerinin bulmasına fırsat vermek iyi olur. Anababa ocağında iyi eğitilmişse kötü arkadaşlara uymasından korkulmamalıdır.

Ayrıca çocukların sosyal ihtiyaçları farklıdır. Mesele her çocuğun çok fazla arkadaşla ihtiyacı yoktur. Bazı çocuklar için bir veya iki arkadaş yeterli olabilir.

- **Çocuklara iyi örnek olmalıdır.** Arkadaşlarıyla toplanan, onlara saygı gösteren ebeveynler çocuklarına iyi örnek olurlar. Bir çocuk anne ve babasının kendi arkadaşlarıyla etkileşimlerini kendisine örnek alır.



SİYASET VE DAVA ADAMLIĞI

Gençlik döneminde beyin hücreleri (nöronlar) arasındaki bağlantılar artık üst seviyede kurulmuştur ve buna bağlı olarak düşünme yeteneğinde önemli bir sıçrama söz konusudur. Gencin ilgi alanı genişlemiş, çeşitlilik kazanmıştır.

Bu yüzden gencin sosyal olaylara ilgisi artar. Politika ve ülke yönetimi konularında görüşler ileri sürer. Coşkuludur. Haksızlıklara karşı acımasız bir tutum takınır. Yaşanan gerçeklere pek aldırmadan, toplum düzeni birden değişsin, eşitsizlikler hemen ortadan kalksın ister. Bu sebeple gençler, radikal veya istismarcı bazı ideolojik grupların ağına kolayca düşebilir. Terörle, anarşiyle, kaba kuvvetle sosyal eşitsizliklerin, haksızlıkların kalkacağını zanneder. Anarşi ve terör gruplarının kolayca hedef kitlesi olur. Dağa çıkartılır, hücrelere sokulur. Karın tokluğuna bazı gizli niyetli odakların aleti durumuna düşebilir ve sömürülür.

Gençlik dönemine dikkat!

Bu dönem, genç insan için bir *"inanç ve otorite benimsemesi"* ve kendini ispat çağıdır. Bu benimseme süreci ile kişide aldiyet duygusu gelişir. Genç, bu dö-

nemde kendini bir yere, bir fikre, inanca, gruba mensup hissetmeye başlar. Bu aynı zamanda bir kimlik kazanma sürecidir.

Adam yerine konmadığı, kişiliğine saygı gösterilmediği, tatminkar bir hayat görüşü verilmediği, kendini ifade etme imkanı ve fırsatı tanınmadığı ortamlarda genç; okul ve aile dışı arayış ve yönelişlere girebilmektedir.

İşte böyle durumlarda gruplar, gencin sığınma ihtiyacını karşılarlar. Gençliğe sundukları "dava" inanç ve hayat görüşü; "lider" de tabi olunacak ve benimsenecek otoriteyi sağlamaktadır. Grup içinde "görev alma" ise kendini ifade, ispat ve işe yarama arzularına karşılıktır.

Lider otoritesi, bu dönemde üyeler üzerinde en etkin güçtür.

Genç, benimsediği lideri yüceltir. Onu hayatının en üst otoritesi olarak görür. Onunla özdeşleşir. Ona sığınır. Onunla kendinde, hayallerini gerçekleştirecek ve dünyayı düzelterek gücü bulur. Böylece okuldan ve aileden gelen sıkıntıları, bedensel ve ruhsal problemlerin yüklediği stresi giderir.

Yaşanmakta olan geçiş döneminin özelliklerinden dolayı fikr, duygu ve inanç arayışı içinde olan, hayatın anlamını kavramaya çalışan; Tanrı, insan, eşya, hayat, ölüm, ölüm sonrası gibi temel konularda arayış içinde olan "genç" için "dava inancı" çağının psikolojik ihtiyaçlarına uygun bir cevap olur. Bu dava tartışılmazdır. Lideriyle, yönetim anlayışıyla, usul ve metoduyla, fikr ve hedefleriyle, sembolleri ve kurumları ile dava yücedir, dokunulmazdır, dolayısıyla tabudur, puttur.

Genç bu inandığı "dava" ile dünyayı, hayatı, olayları kolayca yorumlar, basitçe anlaşılır hale getirir.

Esasında davanın yalnızca bir hezeyan veya bilgi ve

fikir örgüsü olup olmadığı; doğruluğu, geçerliliği veya gerçekleştirilebilirliği üzerinde genç üyeler kafa yormaz. Psikolojik ihtiyacı karşılaması yeterlidir. Kritik etmez. Eleştiriye tabi tutmaz. Zaten genç insan bu kritiği yapabilecek kapasiteye, fikir birikimine, bilgi ve tecrübeye de sahip değildir. O, eleştirmekten çok bir inanca, fikre ve otoriteye sığınıp teslim olmaya ve rahatlamaya muhtaçtır. İşte dava da ona bunu sağlar.

Genç için lider adeta "mehdi" hükmündedir, sanki ilahî mesajla grubu yönetiyordur. Her yaptığında muhakkak hikmet bulunur. Bu yüzden bütün insanların davasına bağlanmasını arzu eder. Kendi gibi düşünenlerin büyük hatalarını görmezken başkalarını küçük hatalarından dolayı kolayca siliverir.

Bombalama olaylarına karıştığı için suçlu olarak getirilen genç, "dava"sına o kadar inanmıştı ki bizleri düşman olarak görüyor, nefretle bakıyordu. Çünkü onun için tek doğru lideriydi. Bunu tartışmaya bile yanaşmıyordu. İnsanların bombalanmasını emretmesi bile onu lideri olan kötü adama karşı uyandırmıyordu.

Dava totaliterse

Aslında dava ılımlı ve makûlse delikanlıya fayda verir. Ancak totaliter ideolojik gruplara katılmak hayat yolunda genci bekleyen tehlikelerden biridir. Zaten böyle örgütler hep gençlere musallat olurlar. Gençleri kapalı bir gruba sokar; onun zihnini, duygularını ve hayatını sınıksız kuşatırlar. Gencin bağımsız bir kişilik haline gelmesi zorlaşır, kişiliği adeta silinerek makinenin bir dişlisi haline gelir.

Genç, ailesiyle çatışarak bağımsız olma peşinde iken ölçü kaçıp bu gruplara girebilir. Grupta ona sahte bir sevgi ve ideoloji gösterisi sunulur. Gençten feda-

karlık isterdir. Fedakar genç ise, hem sevildiğini, takdir gördüğünü düşünüp memnuniyet duymakta hem de kendini büyük davaların adamı hissederek, artık kendine bir kişilik oluşturduğunu düşünerek derin bir haz almaktadır.

Genç, hayata atılması ve olgunlaşması gereken geçiş dönemi olan bu kısa sürede böyle zalim bir liderin ve örgütün büyüüne kapılabilir. Gözünü kırpmadan teröre katılabilir. Bu da çoğu zaman hayatının en değerli yıllarının heba edilmesi demektir.

Aslında bağıllık geçici

Genç insan; evlilik, iş ve meslek sahibi olma, maddi ve ailevi sorumluluk yüklenme dönemine girince hayatını gruptan ayrı sürdürmek ihtiyacına girer. Gruba sempatisi devam etse bile disiplinli bağıllığı kalmayacaktır. Giderek hiyerarşik bağları kopacak, maddi katkıları ve manevi bağıllığı azalacaktır.

Gruba girişte nasıl gençlik dönemi hayalleri ve duyguların etkisi sözkonusu ise, ayrılışlarda mantık ve aklın rolü ön plana geçer. Kişi aklını kullanmaya başladığı ölçüde grubun şartlı davranışlarından uzaklaşır.

Gençlik dönemi geride kaldığı oranda duygular yerini daha çok akıl ve mantığın aldığı; buna bağlı olarak da gruba eleştirilerin başladığı görülür. Kişi, herşeyi kritik eden bir gözle; grubu, grubun toplum içindeki yerini, hayali hedeflerini ve kendi konumunu sorgular. Aklın duygulardan öne geçtiği bu tavır, grupların anlayışları ve alışkanlıkları ile bağdaşmaz; dolayısıyla, hem böyle bir kişi kendini giderek gruba yabancılaşmış hissederek, hem de grup onu zaman içinde dışlar.

Kullanılmaması için

Genç için önemli olan; devrine has duygularının, heyecan, enerji ve heveslerinin sömürülmemesine dikkat etmektir. Bu dönemde hayat tecrübesi eksik olan genç, toplumun karışıklık, huzursuzluk ve çalkantı ortamında kendisini boşlukta görebilir. Bu yüzden siyasi bir kimlik edinmek, bir yere ait olmak isteyebilir. Toplumun sıkıntılarına bu şekilde katkıda bulunmayı hedeflemiştir.

Ama bunun tehlikesi, bazı aşırı veya sapık grupların gencin peşinde olmasıdır. Şu hususlara dikkat etmek şarttır:

- Acaba bu grup benim gelişmemi, yeni şeyler öğrenmemi ister mi? Yoksa körü körüne itaat mı bekler?

- Gruba girince kendimi, insanları, hayatı, ülkemi ve dünyayı daha iyi tanıyor ve seviyor muyum? Yoksa muhabbet yerine düşmanlığı, birlik yerine ayrılığı mı körüklüyor?

- Terör ve anarşiye teşvik ediyor mu?

12 Eylül öncesi anarşinin zirvede olduğu zamanlarda tıbbiyede öğrenciydim. Örnek aldığımız, fikirlerine başvurduğumuz büyüklerimiz "aman karışmayın, kendinizi yetiştirmeye bakın" derlerdi. Onların ne kadar isabetli tavsiyelerde bulunduklarını daha sonra anladık. Binlerce genci silindir gibi ezen terör sonunda olayların teşvikçilerine bir şey olmadı.

Özellikle gençlik dönemi bilgilenme, kültür ve tecrübe artırma, yetenek ve becerileri ön plana çıkarma çağıdır. Hedefimiz çevremize ve insanlara daha yararlı olmaktır. Bu yüzden gençlerin kendilerini geliştirmele-ri gerekir. Ebeveyn ve yetişkinler bilgilenme ve kültür-lenmeye gençleri teşvik etmelidirler.

ÇOCUĞUMUZUN KAHRAMANI KİM?

Çocuklar ve gençler *"kahraman ve ideal"* seçme yoluyla kişiliklerini geliştirir, olgunlaştırırlar. Çocukların ideal insan olarak zihinlerine ve hayallerine yerleştirdikleri kişi, yaşa bağlı olarak değişir. 8-10 yaşına kadar çocukların gözündeki ideal insan genel olarak ana babalarıdır (ana-baba yerini alan insanlar da olabilir.) Çocuk, ideal aldığı kişiyi benimseyerek, davranışları kendi kişiliğine özümseyerek onunla özdeşleşme gayretine girer. Bu mekanizmaya psikolojide *"identifikasyon"* adı verilir.

Daha sonra gelen ve yaklaşık 13 yaşına kadar süren dönemde ise, çocukların gözünde en muhteşem, en saygın bir kişi ideal insan olur. Bu kişi çocuğun hayallerinin ve isteklerinin gerçekleşmesini temsil eder. Söz konusu dönemde öğretmenlerin de idealleştirmede önemli bir yeri vardır.

Daha sonraki yaşlarda ise çocuğun ideal kişisi artık hayallerini değil, gerçekleri temsil eden bir kişi olur; bu insan çeşitli gerçek değerleri benliğinde toplayan birisidir.

Okullarında başarılı olan, sağlam karakterli gençlerin idealindeki insanlara bakıldığında, bunların çabuk üne kavuşmuş, fakat bu şöhretleri saman alevi gi-

bi geçici olan (söz-gelimi bazı müzik yıldızlarını taklit eden sıradan müzisyenler gibi) kişiler olmadığı görü-lür. Başarıları daha sağlam temellere oturan insanları ideal olarak benim-sedikleri dikkatimi-zli çekecektir.



İşte bu bağlamda gençliğin yücelttiği popüler kahramanlar, kendi zamanlarının kültürünün bir yansıması olarak gözüktür. Bazı uzmanlar, bir kahraman peşinde koşmanın, gencin çocukluğunun sona ermesine ve ergenliğe geçmesine ilişkin bir çeşit kutlama veya yas tutma olduğunu iddia ederler. Gerçekten, vücutta hormonal değişikliklerin ortaya çıkmasıyla çocukta, içinde cinsellik olanı fanteziler belirlemeye başlar. Durum böyle olunca da model olarak ebeveynler cazip gelmez. Daha ziyade gıpta edilecek, taklit edilecek ve yüceltilmiş, duygulu karakterler aranır. Genç bu mekanizma sayesinde kendine güveni kazanır ve bu güveni sürdürür.

Egemen kültüre paralel olarak içinde bulunduğumuz zaman, tüketim kültürünün hakim olduğu çağdır. Tüketim toplumlarında ise değer ve normlar büyük sarsıntı geçirmektedir. İnsanlar ferdiyetçiliğe yönelmektedir. Bu değişikliğe bağlı olarak yeni davranış kalıpları, hayat tarzında belirgin bir çeşitlilik, özel alanda genişleme, inanç ve rollerde kararsızlık, sosyal kimliklerde aşınma, ideolojik ve siyasal ilgisizlik, kişiliklerde değişimler gözlenmekte; önceki dönemlere göre kimlik ve rollerde belirsizlik durumu hakim olmaktadır. Böylelikle ferdiyetçilik, hedonist bir takım popçular, şişir-

me ve sahte kahramanlar halinde gençlere sunulmaktadır. Ayrıca popçular ve onlarla ilgili haberler tüketim çılgınlığını da tahrik etmektedir. Yeni saç ve giyim stilleri ortaya çıkmaktadır.

İşte bu yüzden çocuğumuzun zihnindeki kahramanı araştırmalıyız diyorum. Muhakkak hayal penceresini, gönül evini süsleyen ve örnek aldığı birileri vardır. Hayalindeki sonsuz güçlerle desteklediği kahramanlarla özdeşleşmeyen çocuk yoktur. Çocuk, dünyasını kahramanı üzerine bina eder.

Yapmamız gereken

Aslında bizim sunacağımız; bilim ve düşüncede toplum yararına çalışmış, yaşantı ve fikirleriyle insanlara rehberlik etmiş büyük kişilikleri idealize edecek ortamı oluşturmaktır. İnsanlığa ışık saçan kahramanların yolunda gitmeleri onlara benzemeye çalışmaları ne güzeldir.

Medya çağından önce çocuklarımız; Battal Gazi, Şeyh Şamil, Sultan Alparslan, Fatih, Malkoçoğlu ve benzeri kahramanlarla büyülenirlerdi.

Onların kahramanları; zorlama ve yapay değil, milletin vicdanında kabul görmüş, çocuklara iyi ve güzelde rehberlik eden yıldızlardı.

Dünya malına, makamına önem vermeyen, mücadelesini ebedi güzellikler için olan maddi ve manevi erdemlerle donanmış alperenler, gazi dervişler, akıncılardı, gönül insanlarıydı. Kılıç, kalem ve gönül sentezine kavuşanlardı. Çok değil, elli yıl öncesinin çocuklarının özdeşleştikleri kahramanlar; yiğitliğin, merhametin, cesaretin en güzeline sahip, destanlaşmış, çocuğun hayal gücüne sonsuz iyi ve güzel ufku açan yiğitlerdi. Şimdi ise kahramanlar medya ürünü. Ya çizgi filmlerin yarı tanrı saçmalıkları veya pop yıldızları, futbolcular.

sinema ve televizyon sanatçıları, cilalanmış ve yaldızlanmış fetişler, putlar, ısmarlama ilahlar, şişirilmiş şahsiyetler.

Halbuki medyanın sütunlarını dolduracak çılgın kof tipler değil de her yanı ile idealize edilecek sağlam karakterli insanlar, gençler için ortak şahsiyet olmalıdır.

Bazen hastalık derecesinde

Muayene için öyle vakalar getiriliyor ki şaşmamak ve üzülmemek elde değil. Popçularla nefes alıp veren, hayranı bulunduğu futbolcu yüzünden televizyonun önüne çakılıp kalan, sinema yıldızlarının ve sporcularının hayatlarını ezberleyen gençlerin bu tutkuları sebebiyle fiziksel ve ruhsal problemler içine girdikleri, gençlerin yapay kahramanlarının hayatlarına duydukları aşırı ilginin bir süre sonra marazı bir tutkuya, şıfası zor bir hastalığa döndüğünü görüp kederleniyorum.

Mesela Ayşe'yi ele alalım. Anadolu'nun batısındaki bir ilden anne-babası getirmişti. Bütün vaktini Tarkan adlı popçuyu düşünerek geçiriyor, onun bir gün kendisine evlilik teklifi yapacağı hayalini kuruyordu. Odasını bu popçunun afişleriyle donatmıştı. Bu yüzden çevresiyle iletişimi kopmuş, içe kapanık bir hayat tarzına saplanmıştı.

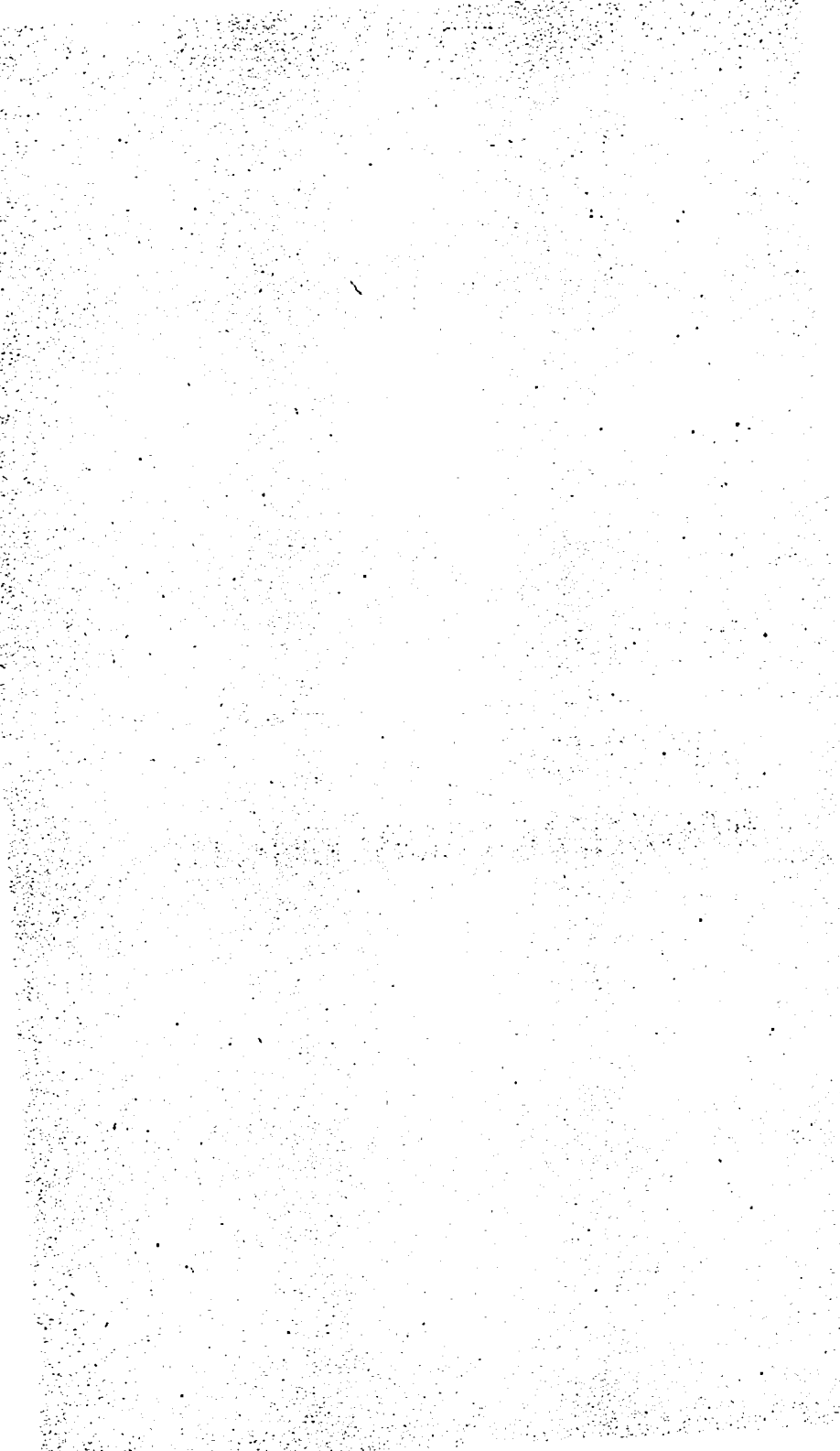
Serkan ise arabeskçi biri gibi davranıyor, saç şeklinden giyimine kadar ona benzemeye çalışıyordu. Örnek aldığı arabeskçiden başka gözü birşey görmüyordu. Dünya adeta ondan ibaretti ve bu şarkıcıya ufak bir eleştiri yapılmasına bile tahammülü yoktu.

Gençlerimiz kimi kendilerine örnek alıyor? Hangi kahramana benzemek istiyor? Lütfen onlara müsbet örnekleri, hal ve gönül erlerini tanıtalım. Kamıl insanları, çevresine ışık saçan gönül ehlini, milleti için fedakarlık yapanları bilsinler ve onların peşine gitsinler...

2. Bölüm

GENÇLİĞİN

ERGENLİK PROBLEMLERİ



GENÇLERİN ÇIĞLIĞI

Bu yazıyı muayenehaneme gelen gencecik bir kız kaleme almış ve bırakmıştı. Genç neslin ebeveynleriyle nasıl bir çatışma içinde olduğunu güzel anlattığı için aynen alıyorum.

Tabii, bütün gençlerin böyle zıtlık ve çelişki içinde olduğu anlamına gelmeyeceğini de belirtmeliyim. Ancak her genç, yapısında az veya çok bu düşünceleri barındırır.

"Yaziya giriş yapmak her zaman zordur. Hele şu girişi bir yapsam gerisi gelecek diyorum. Fakat aklıma gelen hiçbir giriş seçeneğini uygulayamıyorum. İyisi mi başlangıcı, şu an niye oturup yazı yazdığımı açıklamakla yapayım.

Önceleri çevremdeki yaşlılarımın yüzünde ifadelerdirilememiş bir endişe, sıkıntı, kızgınlık ve korku gördüm. Ardından homurtular yükselmeye başladı. Patlak veren şikayetler ortak bir noktada buluştu. Herkes farklı ortamlarda ortak sorunlar yaşıyordu. Sorun ailelerimiz ve onlarla olan ilişkilerimizdi. Üzerimizde söz hakkı olduğunu iddia eden herkes bize bir şekilde kendi isteklerini empoze ediyor, kendi tercihlerine mecbur bırakıyordu.

Buna kuşak çatışması ya da gençlik sorunları mı denir bilemiyorum. Gençlikten yetişkinliğe geçtiğimiz ve hayata giriş yaptığımız zor bir dönemeci yaşadığımızı düşünürsek tanımlamalarımızdaki ifadeleri iki kere düşünmelerini ve hoşgörülü olmalarını diliyoruz.

Sözümüz sağlam temeller üzerine oturmuş ailelere değil. Böyle ailelerde sevgi, saygı, dürüstlük ve iletişim hakimdir ki; bu durum problemleri en aza indirger. Böyle ortamlarda çözüm üretilir, gizli kapaklı oyunlara, bastırılmış duygulara yer verilmez.

Peki biz ne söylüyoruz? Artık bizler de yetişkiniz. Bizi olduğumuz gibi kabullenemiyorlar. Güvenmiyorlar. Güvenmek için fırsat da vermiyorlar. Yardımcı veya öna-yak da olmuyorlar. Yol göstermedikleri gibi karşımıza engeller çıkarıyorlar. Bizi anlamak istemiyorlar. Zaten gayret de göstermiyorlar. Bizi ve sorunlarımızı görmezden geliyorlar. Kendimizi ifade etmek için seçtiğimiz yolları kendilerine karşı çıkmak olarak görmekte ısrar ediyorlar. Herşey tabulaşmış bir geleneksellikle devam ediyor. Zamanı takip etmiyorlar. Getiri ve götürülerinden habersizler. Unumuzu eledik eleğimizi astık deyip kendilerini geliştirmiyor, kendilerini aşmaya çalışmıyorlar. Ya dizimizin dibinden ayrılma veya ne halin varsa gör diyorlar. Ve bu arada birey olabilme yolundaki deneme ve basamaklarımızı, mantıksız izahatsız sebeplerle farkında olarak veya olmayarak hayata adaptemizi engelliyorlar.

Ailenin o sıcak sevecen koruyuculuk işlevini kâbusa dönüştürebiliyorlar. Bu da bizlerde bunalım, sıkıntı, stres ve hayata karşı karamsar bir bakış açısına neden oluyor. Herşeye ve kendimize güvenemiyoruz. Tam tersi bir durumda ise yanı aşırı ilgisiz ve serbest bir ortamda sorumluluklardan uzak ve problemlili tipler olabiliyoruz.

Aslında ailelerimizin de zamanında çok iyi ortamlar bulamadığını düşünüyorum. İyi niyet ve sevgiyle hata



ve yanlışlar bertaraf edilebilir. Birbirimize değer vermeli, bunu da hissettirmeli ve göstermeliyiz. Bu davranış hoşgörüyü ortaya çıkarır ki hataların açtığı yaralara merhem olabilecek tek ilaç budur. Hiçbir zaman hiçbir şey için geç değildir. Yeter ki çözüm isteyin, problemi görün.

Toplumumuzda artık kendini aşamamış, kendi kişiliği ve kimliğini oturtamamış, kendisiyle barışık olmayan, güvensiz, sevgisiz ve mantıksal dayanağı bulunmayan tabulara sahip insanlar kalmamalı. Gelecek böyle insanlarla yapılandırılmaz.

Önümüzde belirsiz bir gelecek ve hayat var. Bizi zaten korkutuyor. Ailelerimizin tavrı sorunlarımızın büyümesine veya küçülmesine neden oluyor.

Ailelerin beklentisiyle gencin beklentisi çoğu zaman çatışabiliyor. Karşılıklı bencillikler bu ortamın gerilimini körüklüyor. Güç gösterisine çevrilen, benim dediğim olacak, tartışmasına girildiğinde herkes kaybediyor. Ailenin kabul etmesi gereken, ne verdiklerinden fazlasını istemeleri, ne de çocuklarını olduklarından daha değersiz görmeleridir. Önemli olan iletişim kurabilmektir. Aileler çocuklarını sevip korumak istiyorlar ama sorunlarını görmek istemiyorlar. Günümüz dünyasında anne baba olmak zor ama genç olmak da zor. Çevreninse genç üzerindeki etkisi tartışılmaz. Son olarak söyleyeceğim "çocuklarımızdan gördüğümüz hatalar, ya ekmediklerimiz ya da sökemediklerimizdir" sözüdür. Ki unutmayın: Fatih İstanbul'u fethettiğinde 21 yaşındaydı..."

GENÇLERDE BEDENE YÖNELME VE TAKINTI

Gençlik dönemi aynı zamanda hızlı gelişim yıllarıdır. Yalnız beden ve organlar hiçbir zaman uyumlu bir şekilde değişmez. Kollar ve bacaklar ilk önce ve çabuk büyüyerek bedene uygun değil görüntüsü verirler, hareketler beceriksizcedir ve zarıf sayılmaz. Yürüyüş sallanır gibidir. Buna ilaveten önce eller ve ayaklar büyür, sonra onları kalçalar, göğüsler ve omuzların büyümesi izler. Sanki dengesizlik var izlenimi verir. Yüz kemikleri, kafatası kemiklerinden daha hızlı büyür, yüz çekilir. Burun genellikle yüze uymayacak derecede büyük bir hal alır.

Bu olaylar, gencin kendini kontrol etmek isteğiyle sürekli ayna karşısına geçmesine yol açar. Bazı gençler bu süre içinde geri çekilmeyi, bazıları ise kendilerini süsleyerek kamufler etmeyi tercih ederler. Dengesiz beden yapısı, yetişmekte olanda nefret uyandırır ve kendisinin normal olup olmadığından şüphe duymaya başlar.

Bu arada ergenlik çağındakiler sürekli vücutlarını ve davranışlarını yaşlılarıyla kıyaslarlar ve bedensel

olarak normalden çok ufak olan sapsmaları bile abartırlar. Kız çocuklarının yaklaşık yarısı, erkek çocukların de üçte biri dış görünüşleri sebebiyle endişe duyarlar. Erkeklerin gelişimi açısından güçlü olmak, sporda üstünlük göstermek ve kas yapısının sağlamlığı önemli iken; kızlar için vücut biçimi, yüz ve cilt güzelliği önem kazanır.

Takıntı halini alabilir

İşte gençlik dönemindeki bu hassasiyetler bazen takıntı duruma gelebilir. Ergen, yaşlılarından farklı gördüğü bir uzvunu kafasında saplantı haline getirebilir.

Hele alaya maruz kalınmışsa, olay daha da büyür. Genç nasıl davranacağını bilemez hale gelir. Bir de kalabalık önünde alay edilmişse kendine güveni giderek azalır.

Ahmet'i öğretmeni tahtaya kaldırmış ve bir konuyu anlatmasını istemişti. Ahmet heyecanla ilk cümlelere takılmış, hafifçe kekelemiştir. Sınıfta bunun üzerine kahkahalar belirmiş, daha sonra birkaç arkadaşı onunla alay etmişlerdi. *"İşte kekemeliğim böyle başladı"* diyor ve ekliyordu: *"Ne zaman toplum önünde, kritik durumlarda konuşacak olsam hemen kekeleyeceğim fikri beynime saplanıyor ve öyle de oluyor. Halbuki evde veya yalnızken problem yok."*

Saç dökülmesi

Bir insanda yaklaşık 100 bin saç teli bulunur. Saç teli normal olarak günde ortalama 0,3 mm (ayda 1 ila 1,5 cm) uzar. Kadınlarda bu uzama daha hızlıdır.

Bir saç teli 3-4 sene uzar, sonra durur. Daha sonraysa ölür, fakat hemen düşmez ve 3 ay boyunca başı-

mızda kalır. Bu arada yeni bir saç teli çıkmaya başlar. Bu sebeple devamlı saçımız döküldüğü halde saçsız kalmayız. Günde 50 ila 100 tel saç dökülmesi normaldir.

Pek çok genç bu normal dökülme sebebiyle hayatı kendilerine zehir edebilmektedir. Saç tararken veya banyodan sonra tırnaklarına yapışan 3-5 tel saçla parmağına kapılan, kelleşeceğini düşünen gençlerin bu endişeleri yersizdir. Çünkü yerine yenileri çıkacaktır.

Aslında saç dökülmesi erkeklere has bir durumdur ve maalesef bunu engelleyen önemli bir tedbir veya ilaç bulunmamaktadır. Anne ve baba tarafından erkeklere benzer bir şekilde dökülecektir. Üstelik erkeklerin dörtte üçü kel olma tehlikesi ile karşı karşıyadır. Eğer 30 yaşında saçların yarısı dökülmemişse mühim bir kelliğe karşılaşılmaz. 50 yaşında ilk saç seyreilmeleri oluyorsa kellikten söz edilmez, saçlarda azalma söz konusudur.

Kısacası erkeklığe özgü bu gelişmeden dolayı üzüntüye kapılmak, hayatı kendine zehir etmek yanlıştır.

Bıyık ve sakal

Gençlik döneminde erkekler bıyık ve sakala kavuşurlar. Kişiyeye göre değişen yaşlarda kıllar çıkar. Bu dönemde bazısında çok, bazısında az çıkar ve bazı kişide hiç çıkmayabilir. Ama 1 veya 2 yıl sonra eninde sonunda bıyık ve sakal çıkacaktır. Acele etmeye, moral bozmaya hiç gerek yoktur.

Güneydeki bir şehrimizden mektup yazan üniversiteli gencimiz derdini mektupta şöyle yazmış: **"Strese Son kitabınızda dert ettiğim sakalımın çıkmamasından bahsettiğinizi gördüm. Demek ki böyle şeyleri sadece ben kafaya takmıyordum. Böyle bir rahatlık içindeyken okulda bir arkadaşım 'tüysüz' diye hitapta bulununca derdim tekrar depreşti. Cildiye doktoruna gittim, yapıla-**



cak bir şey yokmuş. Siz ne dersiniz?"

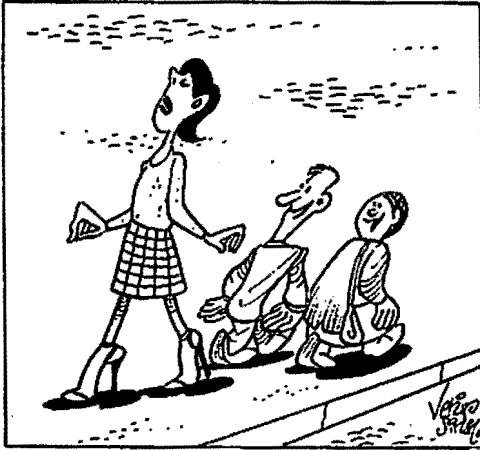
Tıraş olacak yaşa ancak üniversite yıllarında geldim. Lisedeyken heveslenmiş ve bir yaşıtlımın tavsiyesine uyup yüzümü jilet-

le tıraş ederek sakalımın çıkışını hızlandıracağımı sanmıştım. Babam tepki göstermiş ve "Erken çıkılsa ne olacak oğlum, hergün tıraş olmak kolay mı sanıyorsun?" demişti. Gerçekten 1-2 sene sonra tıraşa başlamak bir gence ne kaybettirir ki? Aksine kazanç bile sayılacağını yıllar geçip de hergün tıraş olmak zorunda olunca anladım.

Ses

Gençlik döneminde ses, çocuk sesi olmaktan çıkar, giderek kalınlaşır ve çatallaşır. Bu da zamanı gelince gerçekleşir. Geç kalınlaştı diye dert etmeye değmez. Fakat bazı kişilerin alayları genci aşağılık kompleksine itebilmektedir, bundan kaçınmak lazımdır.

Şahin 17 yaşındaydı ve muayenehaneye getirildiğinde ağlamaklıydı. Derdini sorduğumda, telefonda görüştüğü birinin "karı sesli" diyerek alay ettiğini anlatmıştı. Şahin'i zor sakinleştirebilmişim.



Boy

Boy uzaması, anne ve baba ile yakınların boy-larına göre deği-şen miktarda olur ve genetik olarak belirlenir. Ancak iyi bes-lenme ve uygun çevre şartları ile çok az miktar oynayabilir.

Boyunun kısa olduğunu düşünerek sıkıntı çeken, bunu kendine dert eden pek çok genç tanıdım. Aslında hayatta başarılı olmuş, ülkeler yönetmiş bir çok liderin öyle uzun boylu kişiler olmadığını biliyoruz. Yani boyla çevresi tarafından sevilme arasında hiç ilgi yoktur.

İşin ilginç bazen boyunun uzunluğunu kafaya ta-kan gençlerle de görüştüğüm oluyor. Söyleyeceğim, bo-yu uzun olmak da dert haline gelebiliyor.

Boy, eğer hastalıktan dolayı kısa değilse ve genetik özelliklere bağılysa yapacak bir şey yoktur. Bu yüzden olduğu gibi kabullenmeli, bu halimizle kendimizi sev-meliyiz.

Boyunun uzunluğundan dolayı bunalıma giren 17 yaşındaki delikanlıya şunları söylemiştim:

"Bak Servet. Boyunun uzun oluşu senin tercihin de-ğil. Başkasının kısa oluşu da onun elinde olan bir du-rum değil. Bu hususlar doğuştan gelen özelliklerimiz. Tabii ki kimliklerimizin bir parçası, ama bizim kontrolü-

müzde olmayan yaradılışımıza bağlı haller. O halde bunları büyütmemiz doğru mu?"

Kilo

Kilo azlığı veya çokluğu gençlerin sık karşılaşılan takıntısıdır. Çocukların kilo almasından çoğu zaman anneler sorumlu tutulur. Sevgi ifadesi için yemeği kulanmaları oldukça doğal karşılanır. *"Hadî bunu yeyiver, benim iyi çocuğum"* cümlesiyle yemekle anne sevgisi arasında ilgi kurulur. Veya *"bütün günümü sana bunu pişirmekle geçirdim"* demişse yemeği reddetmeye imkan yoktur.

Ergenlik çağındaki çocuk orada burada ne kadar abur cubur yerse yesin evde sağlıklı beslenmesine özen göstermelidir. Çocuk seviyor diye her akşam patates kızartması veya yumurta hazırlamak doğru değildir. Sebze yemekleri ve meyve sevdendirilmelidir.

Ayrıca genç egzersiz ve spor yapmaya teşvik edilmelidir.

Ne yapmalı?

- Çocukları başkalarıyla kıyaslamaktan kaçınılmalıdır. Aslında anne-baba kötü niyetli olmadığı halde bu kıyaslamayı yapmaktadır. Yapılan kıyaslama bazen zararlı olmayabilir, ama gençte genellikle uygunsuzluk ve başarısızlık duyguları ortaya çıkarır.

Aslında her çocuk farklıdır. Kendilerinden büyük veya küçük kardeşleriyle karşılaştırıldığında acı ve azap duyarlar.

- Ergenin soru sormasına açık olunmalı, hatta teşvik edilmelidirler.

- Güven aşılmalıdır. Onları doğal halleriyle sevdiğimizi hissetmelidirler.

- Onların fiziksel sağlıkları ve görünüşleri konusunda olumlu bir yaklaşım benimsenmelidir.

- Herkesin kendine baktığını sanan gence ise, kendisine böyle geldiği izah edilmelidir. Yoksa herkes kendi derdinde, ayrı dünyasındadır. Başkaları genellikle kimsenin umurunda değildir.

Serkan, 18 yaşındaydı ve yürüyüşünde bozukluktan yakınıyordu. Ona göre sağa sola salınımlarla yürüyordu, sokağa çıktığında pencerelerden kendisine acıyarak bakıyorlardı.

Serkan'ın yürümesini izlediğimde normale yakın olduğunu gördüm. O ise bunu takıntı haline getirmişti ve bunalıp pencereden temiz hava almak isteyenlerin, kendisine bakmak için kafalarını dışarı uzattıklarını düşünüyordu.



GENÇLİĞİN DERDİ: SİVİLCE

Ergenlik dönemi 11-12 yaşlarında başlayan, 20'li yılların başlangıcına kadar devam eden; bedensel, ruhsal ve sosyal hızlı değişimleri içeren devre verilen addır. İşte bu dönemde her iki cinsin, kızların ve erkeklerin ortak yaşadığı önemli bir sorun da sivilcelerdir (akne vulgaris).

Sivilce, yağ bezlerinin iltihaplanmasıyla ortaya çıkan baloncuklar, siyah veya beyaz noktalardır. Gençle-



rın korkulu rüyasıdır. Onlara keder verir; en hoş, dolu dolu geçmesi gereken bir dönemi kabusa çevirebilir.

Sivilce öyle yaygındır ki, 13-25 yaş grubunun yaklaşık yüzde 85'inde görülür. Bazen hafif atlatılır, bazı



gençler bu sorunu çok şiddetli yaşarlar.

Sebebi ne?

Sivilce bir çok faktöre bağlı olarak ortaya çıkar. Bunlar arasında cinsiyet hormonları önemli bir yere sahiptir. Ayrıca yağ salgısının artmasıyla akışkanlığının azalması ve

mikroorganizmalar da etkilidir. Yine uygun olmayan kalitesiz kozmetik ürünler de ergenlik sivilcelerini artırabilirler.

Normalden fazla yağ salgılayan cilt, havayla temas edince oksitlenmeye maruz kalır ve ciltteki gözenekler (porlar) tıkanır. Tıkanma sonucu ağzı kapanan porların içinde yağ birikimi oluşur ve sonra da iltihaplanır. İşte ilk etapta siyah nokta, daha sonra kırmızı sivilce diye adlandırdığımız aknenin oluşumu bu şekildedir.

Ne yapılabilir?

- Önceleri beslenmenin sivilcelerde etkili olduğu düşünülmüş ve çekirdek, fındık, fıstık yenmesi yasaklanırdı. Şimdi beslenmeyle ergenlik sivilcelerinin ilgisi olmadığı anlaşılmıştır.

- Gençlerin hemen hepsinin (yüzde 85) bu dönemde sivilcelerinin olduğu bilinmeli, onlara çirkinlik değil ergenlik döneminin işaretini verdiği telkin edilmelidir.

- Kirli ellerle ve tırnaklarla sivilcelerle oynamak ve hele onları sıkmak problemi artırır. Kolonyalı temiz bir pamukla sivilcenin üstü silinmeli, yüz sabunla yıkan-

dıktan sonra yumuşak bir havlu ile kurulanmalıdır.

Yoksa sivilceler yerini tehlikeli lekelere bırakır, üstelik bazen kalıcı izler ortaya çıkabilir.

- Sivilceleri sağlıklı olmanın, cinsiyetine has aktif hormonlar taşımanın belirtisi gibi algılamakta fayda vardır. Çok fazlaysa doktora görünmeli, tavsiyelerine uymalıdır.

- Yine sivilcelerle baş edebilmek için kendine güvenmenin büyük önemi vardır.

- Stres, gerginlik, uykusuzluk ve sigara kullanımı akneyi azdıran unsurlardır. Aknelilere iyi gelecek tedavi, cildi dinlendirmekle başlar. Oksijeni bol olan yerlerde bulunmak, düzenli uyku alışkanlığına sahip olmak akneyi yenmede faydalıdır.

GENCİN ÖFKESİ

Gençler sık öfkelenirler ve bu durum anne-babayı ürkütür. Pek çok anne baba delikanlının kendilerine saldırısının şiddeti karşısında hayrete düşer, şok geçirir. Daha sonra içlerini bir endişe kaplar. Çocuklarının hayırsız olduğunu, kendilerini sevip saymadıklarını düşünürler ve *"nerede yanlış yaptım da böyle oldu?"* diye sorular sorarlar.

Aslında umutsuzluğa kapılmaya gerek yoktur. Gençlerin bu duyguları, böyle davranışları doğaldır. Her genç bu tür duyguları anne-babasına karşı hissetmiştir. Ancak bu tavırları önemsenmemelidir anlamına gelmez. Onları incelemeli, nasıl yardım edebileceğimizi ve gerekirse kendimizde ne gibi değişiklik yapmamız gerektiğini araştırmalıyız.

Gençler niçin öfkeli?

Aslında ergenlik çağındaki çocuğun öfkeli oluşunun sebeplerinden biri açıktır: Bağımsızlık mücadelesi. Artık anne-babasının emirlerine uymaya gönüllü olmadığını dünya alemin bilmesini istemekte, bunu öfkeyle açığa vurmaktadır.

Ergen, anne-babasından farklı bir birey olduğunu, kararları kendisinin alması gerektiğini görmeye başlamıştır. Fakat bunu gerçekleştirmesi için gereken araçlardan yoksundur. Hâlâ hayatla ilgili tüm ihtiyaçları,



üstelik de hoş ve konforlu yönleri bakımından ebeveynine bağımlıdır. Bu durum yetişkin oluncaya kadar da böyle sürecektir. İşte bu ikilem içindeki gencin kendisinin farklı olduğunu, bağımsızlık için yanıp tutuştuğunu göstermesinin yollarından biri öfkeli oluşudur.

Genç enerji doludur

Gencin öfkeli oluşunun diğer bir sebebi de içlerinden taşan enerjidir. Ebeveynlerin sık olarak gençlerden şöyle şikayetçi olduklarını gözlerim: "Hiç yerinde durmuyor. Eli dursa ayağı oynuyor, ille bir şey yapacak." Akıllı ebeveynler, bu hareketliliği kabullenir ve geçici öfke fırtınalarını aşmak için farklı yollar bulurlar. Yoksa enerjiyi kontrol edemez ve öfkelenirler.

Gencin öfkesi çabuk alevlenir, çabuk söner. Anababaların tüm iyi niyetlerine rağmen kavga çıkarabilir, sonra da konuyu hemen unuturlar.

Özellikle ergenlik çağındaki kız çocukların çok üzücü, çok çirkin davranabildikleri ve çok kısa sürede de tüm olanları unutuverdikleri görülür. Tartışmanın en alevli anlarında söyledikleri ters lafların hiçbir anlamı yoktur, akıllarına geleni ifade etmişlerdir.

Ne yapmalı?

- Ebeveyn öncelikle paniğe kapılmamalı, ergenlik döneminde çabuk parlayan öfke patlamalarının olduğunu bilmelidir. Gence karşı sabırlı, hoşgörülü müsbet bir tutum takınmalıdır. Bu hızlı değişim döneminde genç ailesine, ailesi ise gence yabancılaşır ve aile bireylerinin yeniden birbirlerini tanımaları gerekir. Bu

durumda korkma yerine sevgiyle yaklaşmak fayda verir.

- Gencin kendisini ifade etmesine müsaade edilmelidir. Genç, yaşadıklarını ve inandıklarını söyleyebilmelidir. Korkularını açıklayabilmeli ve eleştirilmeden, alay edilmeden dinlenmelidir.

- Gencin saygısızlık olarak görülebilecek davranışlarına anne-babanın sinirlenmesi anlaşılabilir şeydir, ancak çocuğa karşılık vermemelidir. Tehditler savurmak, ceza vermek doğru değildir. Bu, kısmen çocuğun kontrol altında geçen yıllarına verdiği doğal bir tepkidir. Bir değişiklik olarak öfkesini ebeveynine boşaltması, belki de ergenin kendisini iyi hissetmesine ve özgüveninin artmasına yol açacaktır.

- Çocuğu dikkatle dinlemeli, haklı isteklerini yerine getirmeye çalışmalıdır. Gerekirse disiplin kurallarını gözden geçirmelidir. Ona sınırsız ve kayıtsız şartsız sevgi sunmalıdır.

- Gençteki enerjinin olumlu yollarla boşalmasına gayret etmelidir. Spor ve egzersiz yapmak, zihinsel ve fiziksel işler ortaya koymak, düzenli programlar ve amaca yönelik çalışmalarda bulunmak bu açıdan çok faydalıdır. Gençler idealisttirler ve hedefleri doğrultusunda çok sıkı çalışabilirler. Bunu yapabilecekleri bir ortam bulmalarına yardımcı olunmalıdır.

Mesela yaz kampları oldukça yararlıdır. Tabiat içinde düzenlendiğinden ve faaliyetler içinde yüzme ve yürüyüş gibi hareket olduğundan gençlerin korkuyla yüzleşmesini, cesaretlerini geliştirmelerini ve takım çalışmasını öğrenmelerini sağlar.

Hedefimiz gencin yüksek özdeğer duygusuna sahip olması, yakın ilişkiler kurabilmesi, doğru iletişime girmesi, sorumluluk ve risk alabilmesi olmalıdır.

GENÇ VE KORKU

Gençlik döneminde çoğumuzun çeşitli korkuları olmuştur. Kimi genç hastalıktan, bazen cinsel endişelerden veya karanlıktan, kimi de ölümden ya da köpekten korkar. O kadar korku çeşidi var ki, hepimiz herşeyden korkabiliriz.

Herkesle içli dışlı olan esnaf bir arkadaşla bir büyüğümüzü evinde ziyarete gittiğimizde orada bulunan kediden korktuğunu görünce şaşırdım. Koltukta otururken dikkati yaşlı ve bir gözü kör olan kedideydi. Bazılarına komik görünebilir ama herhalde bunun kökeni küçükken bir kedinin saldırmasına dayanmaktaydı.

Çocukluk ve ergenlik döneminin ilk zamanlarında ben de inekten korkardım. Sebebi de küçükken inek sürüsünün içinde kalmamdı. Yettiğim İskenderun o zamanlar bugünkü kadar gelişkin değildi. Kenar mahallelerde inek beslenir, sütü ve etinden yararlanılırdı. Yağmurlu bir havada epey üşümüş halde sokakta oynarken inek sürüsünün yaklaştığını gördüm. Adeta beni ezeceklermiş gibi üzerime geliyorlardı. Çok korkmuş, herşeyin bittiğini sanmışım. O an fenalaştım.



Kendime geldiğimde evimizde sıcak yatağında dinleniyordum. Sürüden beni kim almış, eve nasıl getirilmiştim? Hatırlamıyordum.

İşte o andan sonra inek gördüğümde korkuyor, yine üzerime gelecek hissine kapılıyordum. Ergenlik döneminde bu korkuyu üzerine giderek

yendim.

Beğenilmeme korkusu

Yetişkinliğe adım atmış bir ergenin yaşayacağı en büyük korkulardan biri de beğenilmeme endişesidir. Bununla baş etmenin tek yolu arkadaşlıklar kurmaktır. Bazen bir iki arkadaş bile bu korkuyu aşmak için yeterli olmaktadır. Ancak bu olmazsa, genç kendini farklı ve reddedilmiş hissedecektir. Bu yüzden birtakım faaliyetler için gençlerin teşvik edilmesi gerekir: Kimi spor takımlarına girer, kimi de yararlı dernek ve vakıflara. Bu şekilde çevresi, müsbet arkadaşları artacak, kendine güveni yükselecektir.

Çocuğumuz olaylara karamsar bir bakış açısıyla yaklaşıyorsa bunları onun kendisini iyi hissedeceği şekilde değiştirmemiz de onlara güven verecektir. Aslında bize işe yaramaz biri olduğunu, hiçbir şeyi başaramadığını söyleyip duran biri, bizden onun dediklerini çürütmemizi, ona başarabileceğini söylememizi istemektedir. **Kendilerine güvenen insanlar, başkalarının bakış tarzlarına göre kendilerini değerlendirmeye ihtiyacı duymazlar.**

Ne yapmalı?

Gence, başarabileceği uygun bir şekilde ifade edilmelidir. Yine önceden elde ettiği başarılar hatırlatılarak örnekler verilmelidir. Ayrıca tecrübelerimizi, bizim de geçmişteki zorluklarımız olduğunu anlatıp bunları paylaşmamız da faydalı olur.



Oğlum Yasın bisiklete binemiyor, düşeceğinden korkuyordu. Kendisine defalarca deneyerek öğrenebildiğimi, birçok defalar düşmekten vücudumda yaralar oluştuğunu söyledim. Cesaretlendi ve gayretle düşmeden binmeye muvaffak oldu.

Ergenlik çağındaki çocuğumuzla kendi korkularımızı, özellikle ailelerimizi ilgilendiren korkuları paylaşmamız olumlu olacaktır.

Fobiye dönüşürse

Bazen gencin korkuları daha şiddetli olabilir ve fobiye dönüşebilir. Bu durumda ruh hekiminden yardım alınmalıdır.

SINAV HEYECANINI NASIL YENMELİ?

Eğitim ve öğretim hayatı sınavlardan oluşur. Üniversiteye, anadolu liselerine giriş sınavlarına birçok genç hummalı bir şekilde çalışıyor, hazırlanıyorlar. Ancak bazı gençlerin aşırı heyecanlı oluşu performanslarını düşürmekte ve hak ettikleri başarıyı sağlamalarını engellemektedir.

Sınav, öğrencinin belli bir konudaki başarısının ölçülmesi amacıyla yapılan bir değerlendirmedir. Başarının ölçüsünü verdiği için sınav önemlidir ve önemli olduğu oranda da öğrenciyi heyecana sürükler. Heyecan arttığında başarılı olma şansı zorlaşacaktır. Bu yüzden sınav esnasında gerginlikten uzak, sakın ve rahat olmak gerekir.

Nelere dikkat edilmeli?

Sınav başarısını düşüren heyecanı yenmek için şu hususlara dikkat edilmelidir:

* Sınava çalışmayı uzun bir zamana yaymalı, son günlere bırakmamalıdır. Sınavdan hemen önce öğrenilmiş konular topluca ve genel hatlarıyla tekrarlanır. Bu şekilde bilinenler pekiştirilir.

* Daha önceki sınavlarda çıkan sorular incelenmelidir. Özellikle seçme amacına yönelik sınavlarda (üniversiteye, kolejlere giriş imtihanları böyledir) önce sınav sorularının bulunup incelenmesi;



yapılacak sınavın özelliği, soru tipleri, soruların güçlük derecesi, ne kadar zamanda cevaplanabildiği, hangi tür konulara ağırlık verildiği, ne tür ayrıntıların önem taşıdığı vb. noktalar, sınav için genel bir düşünce kazandırır. Sınav soruları aynı veya benzer nitelikte ekipçe hazırlandığından bu husus çok önemlidir.

* Sınav için bol bol denemeden geçmelidir. Öğrencinin kendisini asıl sınavda imiş gibi farz ederek denemeler yapması, sınav şartlarına hazırlanmasını sağlayacaktır.

Soruları kendisine sınavda çıkanlar gibi ve aynı sınavdaymış gibi, üstelik saat tutarak cevaplandırmalıdır. Zamanı dikkatli kullanıp kullanmadığını, hangi sorularda takıldığını daha sonra gözden geçirerek kendini eleştirmelidir.

Yapamadıklarını ve eksik olduğu konuları daha çok çalışarak öğrenmelidir.

Deneme sınavı, tecrübeli öğretmenlerle yapılırsa daha güzel olur.

* Sınav hakkında ön bilgi sahibi olmalıdır. Kaç soru sorulacak, ne kadar zaman verilecek ve hangi tip (testse kaç seçenekli, ayrıca yanlış doğruyu götürüyor mu), öğrenilmelidir.

Benim sınava girdiğim seneler bazı sorular klasik ve modern eğitim görenler için ayrı ayrıydı. Cevapları

aynı olduğundan iki soruya bakarak kolay olanı tercih etmiş, şüpheli bulduğum bazı cevapları diğeriyle teste tabi tutmuştum.

Şimdi de dinî bilgiler sorularının alternatifli olduğunu görüyorum. Öğrenci bu avantajları değerlendirmelidir.

* Sınav sorularının cevaplanmasında genel prensip, iyi bilinen sorudan başlayarak cevaplamaktır. Hecacı azaltır, kendine güveni artırır.

* Sınavda sorular dikkatle okunmalı ve ne istenildiği tam olarak bilinmelidir. Unutulmamalıdır ki, sorunun anlaşılması problemin yarı yarıya çözülmesi anlamına gelir.

* Öğrenci açısından, niteliği ne olursa olsun, her sınav önemlidir. Öğrencinin sınava girerken kendisine güvenmemesi ve sınavı gözünde büyütmesi başarısını ne kadar olumsuz etkilerse; katıldığı sınavını küçümsemesi de aynı şekilde olumsuz etki yapar.

Böylece, sınavdan korkan ve sınavı bir ölüm-kalım olayı olarak gören öğrenci, soruların cevabını verirken hatırlamada, açıklayıcı yorum getirmede ve dikkatini toplamada güçlüklerle karşılaşacak ve sınav süresini gerektiği gibi kullanamayacaktır.

* Test talimatnamesi dikkatle okunmalıdır.

* Sınavı bir ölüm-kalım mücadelesi haline getirmemelidir. Sınav sonucunda başarısız olunabileceği düşüncesi, kişiyi fert olarak değersiz, hiçbir işe yaramayan, akılsız biriymiş fikrine saptırmamalıdır. "*Kazanamazsam mahvolurum*", "*hapı yutarım*" benzeri düşüncelerin, problemi çözmeye yararı olmaz.

"*Hayırlısı neyse o olsun*" demeli, çok çalışarak başarıyı Yaradan'dan beklemelidir.

Ailenin de bu konuda baskı yapmaması gerekir.

"Sen elinden geleni yap, sonuç ne olursa olsun fark etmez" mesajı verilmelidir.

* Sınavın *"bilgilerin ölçülmesi"* olduğu, *"kişiliğimizin değerlendirilmesi"* olmadığı bilinmelidir.

* Sınavda başarılı olunmadığı takdirde yönelebilecek ikinci bir amaç bulunmalıdır. *"Olmazsa şunu yaparım, işte kursa giderim veya işe girerim"* gibi...

* Sınav öncesi uykusuz kalmamalıdır. Sessiz ve karanlık bir odada uyumalı, iyice dinlenmelidir. Özellikle 24 saat önceden ders çalışmayı da keserek zihnini istihalete çekmelidir.

* Sabah hafif bir kahvaltı yapmalı, kan şekeri düşeceğinden sınava aç girilmemelidir. Bir bardak çay veya kahve içilmesinde de fayda vardır.

* Sınav odasına girmeden önce tuvalete gitmeli, uzun süre kalınacağı göz önüne alınarak bir sıkışıklığa meydan verilmemelidir.

GENÇLERDE CAN SIKINTISI

Ergenlikten önce çocuklar herşeyden mutlu olabildikleri haldé bu dönemde sık olarak canları sıkılabilmektedir. Ne yapacaklarını şaşırmakta, kendilerini nasıl teselli edeceklerini bilememektedirler.

Gezmek, ders çalışmak, televizyon seyretmek ve bilgisayarla oynamak da, hepsi de onlara tad vermeyebilir, hiçbir şey onları mutlu etmeyebilir.

Canlarının niçin sıkın olduğunu sorduğumuzda, *"Hiçbir şey yapmak içinden gelmiyor, yalnız kalmak istiyorum"* diye cevap verebilirler.

Ergenlik döneminde mahalli ifadeyle bizim de *"dışlığımızın gelmediğini"* sık olarak hatırlasak da şaşırırız. Çocuğumuzun okumaya, kültürel faaliyetlere, spora ve dışarı çıkmaya olan ilgisine ne olmuştur? Acaba bir yanlış mı yaptık?

Neden canları sıkılır?

Herkesin canı zaman zaman sıkılır. Ancak yetişkinler kısa süreli can sıkıntısıyla harap olmazlar, tecrübelidirler. Hayatın her zaman eğlence ve heyecan getirmediğini bilirler.

Ergenin can sıkıntısıyla yetişkininki arasındaki fark, çocuğun arasına olan sıkıntı hissinin hayatın tabii ve kaçınılmaz bir parçası olduğunu fark edememesinde yatar. Yaşları icabı ergenin bir de sabırsız olduğu düşünülürse boyut büyür. Genç, geleceği hemen şimdi yakalamak ister. Ne yazık ki biz yetişkinlerin gayet iyi bildiği gibi hayatın gerçekleri, çoğu defa gençlik beklentilerine ayak uyduramaz. Bundan kaynaklanan meydan okuma veya teşvik eksikliği bizim can sıkıntısı dediğimiz duruma yol açar.



Gençlikte yaşanan can sıkıntısı hiç bitmeyecekmiş gibi algılanır. Bunun sonucunda sınırlılık, huysuzluk ve halsizlik belirtileri ortaya çıkar. Ergen, hiçbir şey yapmadan öylece yatar ve geriye kalan herkesi bu durumdan sorumlu tutar.

Medya can sıkıntısını artırıyor

Günümüzde medya, başta reklamlar ve filmlerle gencin çıkmazını daha da kötüleştirmektedir. Can sıkıntısını televizyonda gördükleri kızlı erkekli gruplarla, son model arabalarla veya ellerine alacakları içkilerle gıderebilecekleri düşüncesine kapılmaktadırlar. Bunu gerçekleştiremeyince de can sıkıntıları artmakta ve yoğunlaşmaktadır. Yani medya belirgin davranış kalıplarını ergenlere aşılarmaktadır. Bu da günlük hayatta aile içi çatışmalara sebep olmakta ve aynı zamanda genç gerçeklerden koparmaktadır. Genç bir yandan da çevresinden uzaklaşmakta, içe kapanmaktadır.

Tavsiyeler

Gencin şunu bilmesi lazımdır: Can sıkıntısı hayatın kaçılılamayan, doğal ve en gelip geçici yanlarından biridir. Hepimizin canı sıkılır. Depresyon derecesinde olmayan sıkıntıdan endişe duymak gereksizdir.

- Anne-babalar birtakım seçenekleri gence sunarlar. Ancak bu tavsiyelerin faydası olmaz. Çocuğun zaten bu metodlardan haberi vardır. Bunun üzerine başka konuları konuşmaya çalışmak daha iyi olur.

- Ergenlik çağındaki çocukların çoğu kendi problemlerinden başkalarını, genellikle de ana babalarını sorumlu tutarlar. Bu yüzden gençle tartışmaya girmek doğru değildir. Bizim de hatalarımızın olduğunu, mükemmel olmadığımızı söylemek daha çok işe yarar. Onun şikayetlerini dinlemeli, isteklerine yardımcı olmalıdır. Ama yapabileceklerimizin bir sınırı olduğunu da bilmelidir.

- Genç "*falan şeyi alırsan sıkıntım geçer*" şeklinde arayışa girebilir. Bu tür tuzaklara düşülmemelidir. Büyüme çağındaki çocukların her kaprisine boyun eğecek olursak, onların gerçekçi olmayan beklentilerini daha da güçlendiririz. Büyümenin bir diğer parçasını da bu şekilde engellemiş oluruz. Önemli olan hoş olmayan duygularla yüzleşmek ve durumu hafifletmek için kendi kaynaklarını kullanabilmeyi becermektir. Genç bunu öğrenmelidir.

- Son olarak şunu unutmayalım: Geçici can sıkıntısı ergenlik çağındaki bütün çocuklar açısından yetişkinliğe geçişin bir parçasıdır. Ara sıra genç bu hissi yaşayacaktır, bundan endişelenmemelidir.

GENÇLER NİÇİN KARAMSAR?

Ülkemizin ağır bir ekonomik krizden geçtiği bir gerçek. Halkın ayaklandığı, yağmanın yaşandığı, iflası ilan etmiş Arjantin'le Türkiye'yi kıyaslayanlar çok. İstiklal Harbimiz sırasında bile bu kadar ciddi bunalımla karşılaşmadığımızı uzmanlar ifade ediyorlar.

Önce deprem, sonra Başbakanla Cumhurbaşkanı'nın Milli Güvenlik Kurulu'ndaki çatışmaları, derken ABD'ye terörist saldırı ile artık ekonomik darboğaz sürekli bir hal aldı. Ülke giderek küçülüyor, vatandaşın geliri azaldı, enflasyon tekrar patladı ve işsizlik çığ gibi arttı.

Zaten tabiat olarak hassas ve dalgalı mizaca sahip olan genç neslin morali, bu durumdan fazlasıyla etkilenecek durumda. Karamsarlık neredeyse gençlerin hakim mizacı haline geldi.

Bu yüzden günümüzde ergenlerin çoğunda; kendisinin ve dünyanın geleceği konusunda kötümserlik mevcuttur. Muhtemelen, kendi koltuklarını korumaya ülke insanlarına yardım etmekten daha fazla önem veren politikacılar da bu karamsarlığı körüklemektedir. Çürümüş, yoz ve duygusal bakımdan tavizkar politika-



cı, avukat, hakim, din adamı, emniyet görevlileri ve spor yıldızlarının gazete ve televizyon haberlerinde devamlı boy göstermeleri de genci hayal kırıklığına sürüklemektedir. Ayrıca televizyonda gördüğü zengin ülkelerin bombalandığı yoksul insan manzaraları; kolu-bacağı,

vücudu parçalanmış çocuk görüntüleri; haksızlığa ve çıkarıcılığa dayanan ucuz politikalar karşısında delikanlının ürküntüye kapılmasına şaşmamak gerekir.

Liseli gençlik umutsuz

Lise öğrencileri arasında yapılan bir araştırma, gençlerin büyük bölümünün durumunu iyi göremediğini ve geleceğe ilişkin endişeler taşıdığını ortaya koymuştur. İstanbul Vakfı tarafından yapılan araştırmaya göre, gençlerin yüzde 53'ü "gelecek ve güven kaygısı" taşımaktadır, yüzde 43'ü durumundan memnun değildir. Öğrencilerin yüzde 26'sı okullardaki kültür sanat etkinliklerinin yetersizliğinden, yüzde 24'ü çete faaliyetlerinden, yüzde 19'u sigara kullanımından ve yüzde 14'ü madde bağımlılığı felâketinden şikayetçidir.

Üniversiteliler farklı mı?

Zorlu ve uzun yıllar süren aşamalardan geçerek üniversiteye kapağı atma şansını yakalamış gençlerimiz de dertlidir, problemlidir. Fakülteyi bitirdikten sonra çalışabilecekleri işin ve kolay başarının onları beklemediğini görmektedirler. Ülkemizde üniversite, maale-

sef gencin dışı ve kılık kıyafetini dık- te ettirmeyi ilk gö- rev sanan zihniye- tin elindedir. Ayırı- ca üniversite dip- loması almadan kendi yollarını bulmuş ve başarı kazanmış insanla- rı çevrede gören genç, öğrenimden soğuyabilmekte- dir.

Bir de memur alımında açılan imtihana giren iş- sizlerin çokluğu, bunların önemli oranının yüksek öğrenim yapmış olması genci ür-

kütmektedir. Üniversiteli bir öğrenci, "dersleri değil bi- tirdikten sonra iş bulabilmeyi düşünüyorum" demişti.



Bir genç kızın karamsar çizgileri

Ne yapmalı?

Yine de işe girme planlarıyla ve erken hayata atıl- ma fikirleriyle okulu bırakmak doğru değildir. Burada büyüklerin yapıcı öğütlerine kulak vermek gerekir. Er- genler, bir yıl sonrasını bile görmekte güçlük çekecek- lerini bilmelidirler.

Her gün birçok kişinin problemlerini, şikayet ve dertlerini dinleyen bir profesyonel olarak yeterli tahsil



yapamamış yetişkinlerden çok sık işittiğim söz şudur: "Okuma fırsatını kaçırdığıma yanyorum."

Gerçekten okuyamamak, tahsili yarıda bırakmak, yetişkinlerin en çok dertlendikleri konuların başında gelmektedir. Ayrıca şu nokta da önemli: Ülkemizde tahsile abartılı yaklaşılmaktadır. Eksik öğrenim yapan, kendisini yetiştirmiş bile olsa küçük görülmektedir. Bu da aşağılık kompleksine yol açabilmektedir.

Öyle ki iş bulmalarına yardımcı olmasa bile gençlerin öğrenimlerini tamamlamalarını hararetle tavsiye ediyorum.

Tabii dersleriyle birlikte kendilerini geliştirmelidirler. Bir yandan sosyal ve kültürel faaliyetlere katılmalı, diğer yandan çeşitli alanlardaki değişik bakış açılarına sahip kitapları okumalıdır. Ülkemizin geleceğinin aydınlanmasını, hiç olmazsa sonraki neslin gençliğinin iyimser olmasını istiyorsak, günümüz ergenlerine bu yolu göstermeliyiz.

GENCİN OKUL BAŞARISI

Günümüzde ilkokulda çocukların karnesine kırık not koymak pek adet değildir. Öğretmenler, küçük öğrencilerin karnelerini genelde pekiyilerle doldurma eğilimindedir.

Çocuklar ilköğretimin ilk beş yılını bitirip eskiden ortaokul denilen 6. sınıfa başladıklarında aynı zamanda yetişkinlik dünyasına deneme niteliğinde adım atmışlardır. Tam beş yıl boyunca aşına oldukları sınıfta aynı öğretmen tarafından eğitilmek yerine, şimdi kendilerini gün içinde bir çok defa değişen ortamlarda bulurlar. Artık bir ders süresi kadar bile görmedikleri bir sınıf öğretmenleri vardır. Gün boyunca farklı derslerine girmek durumunda oldukları kadın erkek, farklı eğitimcilere sahiptirler.

İşte ebeveyn bu noktada gençten başarılı olmasını, yüksek notlarla dolu bir karne getirmesini daha bir dikkatle bekler.

Genç başarısızsa...

Öğrenci, kırıkları çok bir karne ile geldiğinde ebeveyn, hemen onu suçlama eğilimine girer. Öfkeyle "ne



oldu sana böyle?" diye sorar. "Eğer müzik dinlemeye, televizyon izlemeye, telefonda konuşmaya, top oynamaya, bilgisayarla uğraşmaya bu kadar çok zaman ayırmasaydın, ev ödevleri için daha çok vaktin olacaktı ve daha iyi notlar alacaktın."

Ergenlik çağı çocukları, hızlı bir değişim sürecinden geçerler. Hayatlarına yeni ilgi alanları dahil olmaya başlamıştır. Çevresindekilerin ilgi ve hayranlığını kazanabilmek ona okuldan daha önemli ve çekici gelebilir. Ev ödevleri çoğunlukla sıkıntı verir. Cinsel duygu ve ilgileri uyanma çağına girmiştir.

Ebeveyn ne yapmalı?

Çocuk başarısızsa, elbette hatanın önemli bir kısmı ona aittir. Ama ebeveynin de dikkat etmesi gereken noktalar vardır. Çocuktan önce annebaba "acaba nerede hata yaptık?" diye kendi kendilerine sormalı ve cevabını aramalıdır.

- Aile arasında geçimsizlik ve problem varsa, çocuğun derslere ilgisinin daha da düşeceği bilinmelidir. Acaba evde huzurlu bir ortam var mıdır?

- Ebeveyn, çok baskı mı yapıyor? Çünkü devamlı ders çalışması konusunda çocuğu sıkıştırmak ters tepebilir.

İsmet'in babası ölmüştü ve annesi onun okumasını ailenin çıkış kapısı olarak görüyordu. Bu yüzden devamlı "ders çalış" diye baskı yapıyor, elinde kitap görmediğinde sert davranışlara giriyordu. Sonuçta İsmet,

kırk dolu bir karneyle eve gelmişti. Muayene için getirildiğinde şunu söyledi: *"Doktor amca, ders çalışmaktan soğudum annemin yüzünden. Bir kabus gibi geliyor."*

Başarısız olan çocuk, annebabasının beklentilerini karşılayamadığından kendini büyük bir başarısızlık ve yetersizlik içinde hissedebilir. Bir de başarılı öğrencilerle kıyaslanırsa, kendine güvenini kaybedebilir.

- Gencin bir derdi, bilmediğimiz bir takıntısı başarısının düşmesine yol açabilir. Onunla bir arkadaş gibi konuşarak problemlerini anlamaya çalışmak gerekir.

- Bazen de çocuğun kapasitesi yetersizdir. Nasıl yetişkinler aynı maaşı alamıyor veya görevlerinde değişik başarılar gösteriyorlarsa gençler de kapasitelerinin üzerine çıkamayabilirler.

Ahmet'i kötü bir karne ile geldiği için muayeneye getiren babası şunları anlatmıştı: *"Ben okuyamadım. Bir türlü başarılı olamadım. Annesi de tahsilsizdir, ama okumanın önemini çok anladım. Oğlumun ne yapıp ne edip iyi bir üniversite bitirmesini istiyorum. Ancak karne beni çok üzdü."*

Burada kapasite yönünden kendine benzediğini düşünmek istemeyen bir baba söz konusuydu.

- Bir takım ödül ve teşviklerle gencin ders başarısı konusunda desteklenmesinde fayda vardır. Arkadaşlarıyla vakit geçirmesine izin verme şeklinde olabilir veya çok istediği bir bisikleti almaya söz verilebilir. Ancak her başarının ardından bir hediye alınması şeklinde çocuğun şartlanması da doğru değildir. Genç, başarı zevkinin bir ödül olduğunu anlamalıdır. Yoksa ona alınan her hediye bir nevi rüşvete dönüşecektir.

- Yine gence ders çalışmanın prensiplerini anlatan kitaplar alarak, tavsiye ederek okumasını sağlamakta fayda vardır. Öğrenciliğimde Prof.Dr. Ali Fuat Başgil'in

"Gençlerle Başbaşa" adlı eserinden çok yararlanmıştım. Bu kitapta genç yaşta ilim yapmanın önemi çok güzel anlatılmıştı. Ayrıca ders çalışmanın ve öğrenmenin prensipleri çok güzel sıralanmıştı.

- Bazen de genç, ilgi alanı ve yeteneklerine ters bir bölümde okumakta olabilir. Bunu da gözönüne almakta fayda vardır.

Bir doktor arkadaşımın kızı edebiyata çok meraklıydı. Bol kitap okur, şiir denemeleri kaleme alırdı. Fakat devam ettiği özel okul, tercih sebebi olan üniversitelerin hep fen puanıyla almasını gerekçe göstererek fen bölümüne kaydetti. Sonuç kızın bir yıl kaybıydı. Halbuki edebiyat bölümünde hem başarılı olacak hem de kendini göstermenin verdiği mutluluğu tadacaktı.

- Seyrek de olsa genç, eğitim sistemini saçma bulup ders çalışmaktan soğuyabilmektedir. Gerçekten gençlerin kıvrak zekasına; atak, enerjik ve sağlık dolu yapısına uygun eğitim ülkemizdeki okullarda verilmemektedir. Araştırmacı, geliştirici olmayan bir eğitim modeline sahibiz. Sadece not almaya dayanan, bir de öğrencinin kılık kıyafetini ve kafa yapısını basmakalıp yapmaya dayatan bir sistemimiz var. Üstelik notu, dört şık arasında tercih edilerek yapılan sınavda almaktadırlar.

Ama bunlara rağmen gence yine de başarılı olmasını beklediğimizi telkin etmeliyiz. Tembel ve pasif yaşantı daha yanlış olacaktır.

Bir kitap fuarında aynı masada yazar dostum Ahmet Şahin hocamızla kitaplarımızı imzalıyorduk. Birkaç genç ona yaklaşıp tavsiyelerini almak istedi. Şahin hocamız engin tecrübesiyle üniversiteli gençlere aynen şunları söyledi:

"Derslerinize çok çalışın. Kendinizi yetiştirin ve başarılı olun. Aynı atgözlüğü takmış gibi başka şey görmeyin ve derslerinizi hedef alın."

Gelecek döneme hazırlık

Gencin üzücü notlarla gelmesi ebeveyni paniğe sokmamalıdır. Muhakkak soğukkanlılıkla bu durumun sebeplerini araştırmak gerekir. Artık kırılan testiye üzülmeyi bırakıp yeni testinin kırılmaması için alınacak tedbirleri gözden geçirmelidir.

- Öncelikle gence bir hasım gibi değil, arkadaş gibi davranmalı, ona kulak vermelidir.

- Evde onun için çalışmaya uygun bir ortam hazırlanmalıdır. Sessiz bir oda ve uygun bir çalışma masası vazgeçilmezdir.

- Dersleriyle ilgilenmeli, neler öğrendiği ve aldığı notlar sorulmalıdır.

- Sık sık okuluyla, öğretmenleriyle görüşmeli ve ebeveyn olarak ne yapması gerektiği konusunda görüşlerini almalıdır.

- Bilgisayarı, televizyonu, ders dışı kitap okumayı kısıtlamalıdır. Çünkü bu faaliyetler aynı ders çalışma gibi zihne hitap eder. Öğrenciyi dinlendirmek yerine kafasının meşguliyetini artırır.

- Yine çocuğumuz kendisini her zaman seveceğimizi, notlara göre bunun değişmeyeceğini bilmelidir. Çünkü notlar onun içindir, bizim için değil. Derslerinde nasıl başarılı olabileceğini beraberce düşünmeli, tartışmalıyız. Notlarındaki en ufak bir yükselmeyi bile kutlamalıyız.

- Bazen özel öğretmen tutmak çok faydalı olabilmektedir.

Son olarak ebeveyn şu gerçeği unutmamalıdır: Gencin hayattaki başarısı okul başarısına paralel değildir. Bir de okul başarısından daha önemli olan konu, gencin kişilikli yetişmesidir.

GENÇ KIZLARIN BAŞÖRTÜSÜ PROBLEMİ

Ergenlik dönemine yeni girmiş kız ve erkeklerin en tabii hakları olan öğretim özgürlüklerinin engellenmesi, okullarına zor kullanılarak sokulmaması, bu yüzden eziyet ve aşağılamalara maruz kalmaları, hatta sopya dövülmeleri ve coplanmaları elbette onları çok yaralar.

Ergenlik dönemi ümit ve iyimserlik yaşlarıdır. Onlar herkese ve herşeye olumlu bakmak isterler. Dünya tozpembe olsun, bütün insanlar mutlu ve dertsiz olsun arzu ederler.

İşte bu dönemde ergenlerin en tabii haklarından mahrum edilmeleri ve bu yüzden eziyetlere uğramaları onlar için ağır bedenî ve özellikle ruhi travmadır. Böyle gençler:

- * Özellikle başta yöneticiler ve emniyet kuvvetleri olmak üzere çevrelerini düşman gibi görmeye başlayabilirler. İnsanlara güvenleri kalmaz.

- * Giderek içe çekilirler. Dış dünyadan kopabilirler. Kendi iç âlemlerinde ise sonraları kendilerini suçlama-



ya başlarlar. Bu da özgüvenlerinin kaybına sebep olabilir.

* Böyle gençlerde özgüven kaybı ile birlikte üzüntü, mutsuzluk, insanlarla iletişim bozukluğu ortaya çıkar. Kendilerini değersiz ve çaresiz hissederler. Zihinlerinde devamlı problemler vardır. Bu da konsantrasyon ve düşünme güçlüğü ortaya çıkarır. Okuduklarını anlamakta zorlanırlar.

* Öfke krizlerine girerler. Sık sık sebepsiz yere ağlayabilirler. Bu ve benzeri psikolojik belirtilerden dolayı okul, aile ve mahalle çevresinden tanış ve arkadaşlarıyla problemleri ortaya çıkabilir. Yalnız kalma istekleri daha da büyür.

* Uykuları bozulur. Ya uyumakta zorluk çekerler veya kendilerini uykuya vermeyi isteyebilirler. Uykuları kâbuslarla, korkunç rüyaları bölünür.

* İştah bozulur. Ya yeme isteği kaybolabilir veya gerginlikleri fazla yemeye dönüşebilir. Halbuki ergenlik döneminde yeterli ve dengeli beslenme vazgeçilmez önemdedir.

Okullara sokulmayan, aşağılanan, inançlarıyla öğrenimleri arasında tercihe zorlanan gençler, ömürleri boyunca sürecektir psikolojik bozukluklara, depresyona, anksiyeteye (versiz endişe ve kaygı duyma hali), sosyal fobiye, panik bozukluğuna itilmiş olmaktadır. Bir nesil maalesef gözden çıkarılmış, kaldıramayacakları sıkıntılara maruz bırakılmışlardır. Bu, onların değil ülkemizin ayıbıdır.

Ne yapmalılar?

Genç kızlarımız başları dik bir şekilde sabırlı olmalıdırlar. İnançları için sıkıntı ve acıya katlandıklarından onlara kapanan bir kapının yerine bir başkasının açılacağına inanmalıdırlar.

Bazı öğrenciler yurtdışı eğitim alternatiflerini araştırmakta ve böyle çıkış yolu bulmaktadırlar.

Ayrıca bugün internetten veya çeşitli kurslar aracılığıyla paralel eğitim yolları yine genç kızları beklemektedir. Kendilerini bu şekilde yetiştirebilirler.

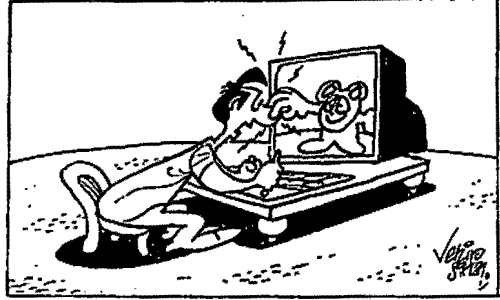
GENÇLİK VE BİLGİSAYAR OYUNLARI

Yakın zamana kadar çocuk eğitiminde televizyon, radyo ve sinema problem halindeydi. Şimdi ise bilgisayar daha büyük bir sorun haline gelmiştir.

İstanbul ve çevre illerdeki okullara veliler için konferansa gittiğimde de en çok bilgisayar ve bilgisayar oyunları ile ilgili sorularla karşılaşyorum. Yine cevaplanması için gelen mektupların bir kısmı da bu konuda problemle dolu.

Emine Hanım şöyle diyor: "Bence bilgisayarın olumsuz yönleri daha fazla. Genç yaştaki iki oğlum da bu aletin başına yapışıp kalıyorlar ve etraflarındaki herşeyi unutuyorlar. Bilgisayarda oyuna dalyorlar. Okul başarılarında önemli ölçüde düşüş oldu. Ev ödevlerini çala kalem yapıyorlar. Çünkü akıllarında hep bu oyunlar var. Geçenlerde bilgisayarda oyun oynamalarını yasaklamak istedim. Ama bu sefer de büyük bir kavga çıktı. Kalktılar internet-kafeye gittiler, orada oynadılar. Galiba bu oyunlara engel olmaya imkan yok. Neredeyse şu bir kural haline geldi: Ya onlarla birlik olacaksın veya seni dışlıyor, yine bildiklerini okuyorlar. Bu konuda bir şey yapamıyorum, evde sürekli kavga çıkıyor."

Aysel Hanım ise şunu söylemişti: "11 yaşındaki kızım Elif bir bilgisayara sahip olduğundan beri, kapısını kapatıp odasında oturmaktan başka bir



şey yapmıyor. Bu manasız oyunlardan bazılarını arkadaşlarından ödünç aldığını biliyorum, gerçekten de bu oyunları oynamasını istemiyorum. Okulda yeterince dikkat sorunu var zaten. Ama yemek saatinde sofraya gelmesini bile zar zor sağlıyorum."

Ahmet Bey benzer şeyler anlatmıştı: "Oğlum Kerem devamlı internet-kafelere gidiyor, evde durmak istemiyordu. Eve bilgisayar aldım, oralardan kopması için. Bu kez de aletin başından alamıyoruz. Ne yapacağımızı şaşırmış durumdayım."

Çocuğun bilgisayar kullandığı sürece ebeveynlerle birlikte geçireceği vaktin azaldığı bellidir. Ancak bu anne-babalar için önemli olan çocuklarının bilgisayar başında çok vakit harcamaları değil, bu aleti nasıl kullandıklarıdır. Bilgisayarı üretici ve öğretici yönde kullanmak için pekçok imkan varken, çocuklarının onu oyun oynamak için kullanmaları onları rahatsız eden temel problemdir. Dikkati çeken diğer önemli bir nokta ise; bilgisayar oyun oynamak için kullanan gençlerin onu daha olumlu amaçlar için kullanan gençlerden çok daha fazla zamanı bu alet başında geçirmeleridir.

Bilgisayar niçin büyüleyici?

Bilgisayar oyunları gençleri niçin böylesine cezbediyor? Büyüleyici tesirinin sebeplerini beş noktada toplayabiliriz:

1- Bu oyunlar gencin duygularını harekete geçirmekte, heyecan ve merakını tahrik etmektedir.

2- Bilgisayar oyunları gence başarı duygusunu tatırır. Olumlu bir heyecan yaşamasını sağlar. Bazen bunun tersi de olabilir. Oyunlarda başarı sağlayamayıp, sürekli olumsuz sonuç alan genç, oyunu daha iyi öğrenmek ve hakim olup kazanmak için, cihazın önünde çok zaman harcamaya başlar.

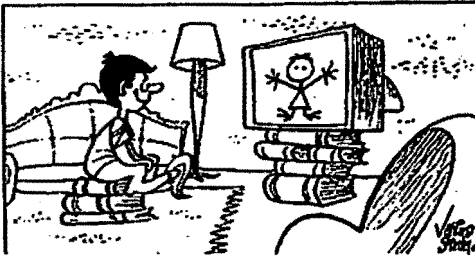
3- Delikanlı bilgisayar oyunları ile kontrolü öğrenir, başarıyı tanır. Sadece oyunun kurallarını çok iyi bilen ve oyuna hakim olup gidişatını kontrol altına alabilenler kazanır.

4- Oyunların seçimi ve oynama sıklığı gencin yaşına göre farklılık gösterir. 10-15 yaşlar arasındakiler hareket ve macera oyunlarını severken 15 yaşından büyükler için oyunların büyüleyiciliği azalır.

5- Oyunların seçimi, ergenlik çağındakinin cinsiyetine göre de farklılık gösterir. Erkek çocuklar hareket ve macerayı tercih ederken kız çocuklar eğlenceli oyunları severler.

Niçin bağımlı?

Ebeveynler çoğunlukla, ergenlik çağındaki çocuklarının bilgisayara bağımlı hale gelmesinden korkmaktadır. Anne-babaların sık olarak aynen şu cümlelerle yakındıklarına



şahit oluyorum: "Benim oğlum bilgisayarın başından kalkmıyor. Bütün gün bilgisayar oynuyor ve

artık başka hiçbir şeyle ilgilenmiyor."

Gencin bu şekilde yoğun bilgisayar kullanması ve etrafından soyutlanmakta oluşu aileyi paniğe sürüklemektedir. As-



lında bu durum, gencin etrafındakilerin dikkatini çekmek ve üstesinden gelemediği problemlerini onlara duyurabilmek için bir yardım isteme feryadı olabilir. Eğer genç boş zamanlarında bilgisayarın dışında hiçbir faaliyete ilgi duymuyorsa, özellikle de ev dışı etkinliklere hiç yönelmiyorsa, kendini ailesinden soyutlamışsa, cesaretsiz ve çekingen görünüyorsa, kendine güveni azalmış ve bilgisayarı bir kaçış aracı olarak kullanıyorsa o zaman ebeveynlerin bu konuda düşünmeleri gerekir. Böyle durumlarda şu ihtimaller gözden geçirilmelidir:

- Acaba okulla ilgili problemleri mi var? Dersler aşırı yüklenmiş veya çocuktan aşırı isteklerde bulunuyor olabilir. Muhtemelen genç kendini yeterince ifade edemiyordur.

- Arkadaşlarıyla sorunu olabilir.

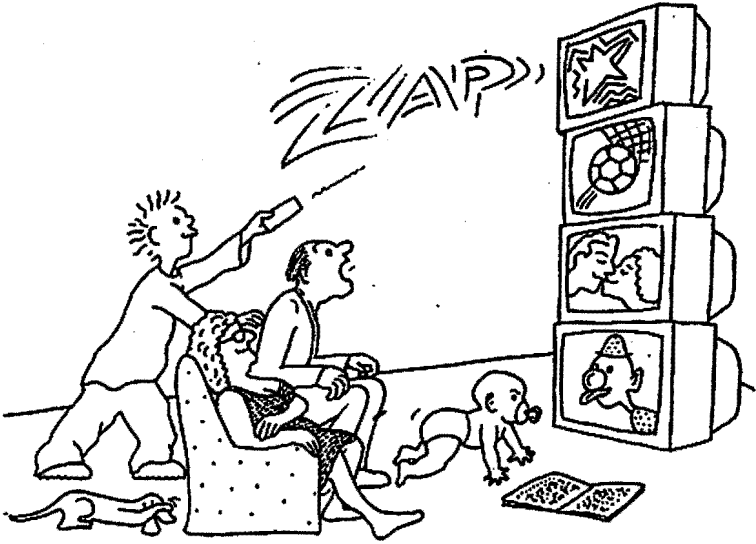
- Kendine güveni yoktur.

- Gerginlikleri vardır ve bunlardan doğan stresi giderelememiştir.

- Çocuk-ebeveyn ilişkilerinde problemler yaşanmaktadır.

Ne yapılmalı?

- En başta ebeveynin delikanlıya örnek olması, bil-



gisayarın başında aşırı vakit geçirmemesi gerekir.

- Çocuğun hangi sebeple bilgisayar oyunlarına ilgi duyduğunu anlamaya çalışmalıdır. Acaba örtmek istediği problemleri mi vardır?

- Ergenlik çağındakinin açıklığa, netliğe, bedeni harekete ve yaşlılarıyla kuracağı ilişkilere ihtiyacı vardır. Bu yüzden çocuğun her gün ev bilgisayarına, televizyona ve videoya ayırdığı zaman toplanmalıdır. Toplam süre okul öncesi çağıdaki çocuklarda bir saatten, ilkokul çağındaki çocuklarda ise birbuçuk saatten fazla ise sınırlamaya gidilmelidir.

- Oyunların muhteva ve mesajlarına da dikkat etmeli, beğenmiyorsak onlara açıklamada bulunmalıyız. Ancak bu sert ve suçlayıcı bir tavırla olmamalıdır. Fazla şiddet içeren, insan sevgisine çok az yer veren bilgisayar oyunları tehlikelidir. Çocuklar için sevgi dolu insan iletişim ve etkileşimi, sağduyulu davranış modelle-

ri ve bedensel hareket çok daha önemlidir.

- Yine çocukların derslerini ve ev ödevlerini yapmaları, ilk yapacakları iş olmalıdır. Bilgisayar ev ödevi için kullanılmadığı sürece, okul ödevlerini tamamlayıncaya kadar başına oturmasına izin verilmemelidir. En iyisi de okul döneminde bilgisayar oyunları tamamen devre dışı bırakılmalı, en fazla hafta sonları (dersini tamamlarsa) 1-2 saat müsaade edilmelidir.

GENÇLİK VE İNTERNET

Dünya hakikaten küçüldü. Artık bilgi çağı, internette parmaklarımızın altındadır. Bugün internet başlıca araştırma aracı haline gelmiştir. Meselâ yeni otomobillerin tipini, özelliklerini ve fiyatını mı merak ediyoruz: Tarayıcıdan girdiğimizde yüzlerce web sitesi karşımıza çıkmakta ve her türlü bilgiyi bize üstelik görüntülü olarak vermektedir. İnternet sayesinde araştırma yapmak için kütüphaneye gitmeye gerek kalmamış, kütüphane evimize gelmiştir. Bilgiye ulaşmak için çok küçük bir gayret yeterli olmaktadır.

Tabii sadece bilgi almak için değil görüş ve düşüncelerimizi duyurmak, varsa ilmi faaliyetlerimizi tanıtmak için de internet elimizin altındadır. Açacağımız bir siteyle bunu yapabiliriz.

Ayrıca tekel medyasına da artık bağlı değiliz. İnternette faaliyet gösteren alternatif siteler bize yolsuzlukları, dönen dolapları, olayların perde arkasını cesurca göstermektedir.

Yine bilgisayar, insanları biraraya getiren alettir. Birbirlerinden ayrılmak zorunda kalanlar için büyük önem taşımaktadır. Meselâ elektronik posta sayesinde uzaktaki yakınlarımızla kolayca haberleşiriz. Anında olan bu haberleşme, devamlı yer değiştiren ve uzakta yaşayan ailelere büyük kolaylık sağlamaktadır.

Kötüye kullanılabilir

Her teknolojiye olduğu gibi bilgisayarlar da bu faydalı amaçlar dışında kullanılıp zararlara yol açabilir. Ruh hekimi olarak sık rastladıklarım:

Bazı kişiler özellikle gençler, saatlerini hiç gereksiz "çet"leşmeyle geçirmektedir. Tanımadığı birilerine mesajlar atarak âdetâ yalnızlıklarını gidermektedirler.

Acaba internet, çağımızda kaybolan dostlukları ve insan iletişimimizi mi sağlamaktadır? Bu soruya maalesef kısmen evet diyebilmekteyim. Çünkü internetle bu şekil mesajlaşma daha çok maskeli olmaktadır.

Sercan'ı ailesi bana getirdiğinde ağlamaklıydı. Çetleştği kişiye kendini bayan olarak tanıtmış, karşısındakiyle buluşunca şaşırmıştı. Çünkü o da hanım adıyla mesaj çeken bir erkekti. Aralarındaki tartışma basına kadar yansımıştı.

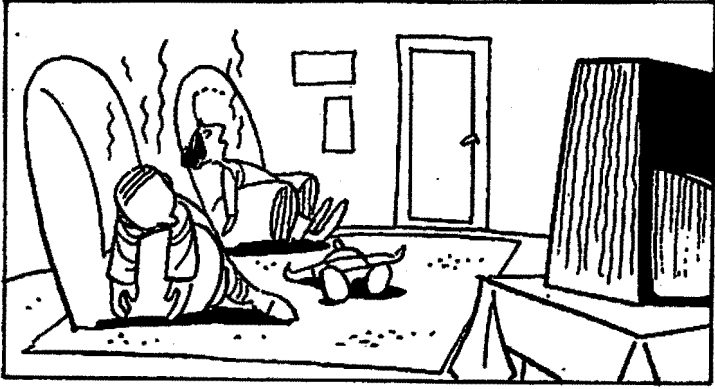
- Çetleşmenin bir başka boyutu müstehcenlik tehlikesidir. Kişiler birbirini tanımadıklarından yakası açılmadık ifadeler ve küfürlere yer verebilmektedirler.

- Yine okulunu, ailesini, işini, ihmal edecek kadar bilgisayarın başında vaktini geçiren pekçok insanla karşılaştım. Baba çocuğundan, hanım kocasından, er-

kek karısından bu yüzden dertli olabilmekte ve boşanmaya varabilen tartışmalara yol açmaktadır.

- Gençlerin lüzumsuz, cinayet ve şiddet dolu bilgisayar oyunlarına dadanmaları ayrı bir felâkettir. Kendi geleneklerimize, inanç ve düşünce sistemine zıt fikirler enjekte eden bu





disketler farkında olmadan çocuklarımızı elimizden almaktadır.

Ne yapalım?

İnterneti bizi geliştirmeye yardımcı hale getirelim diyorum. Bugün ABD'deki mahallî gazeteleri bile evimize getiren, her türlü bilgiye ulaşmamızı kolaylaştıran bilgisayar programlı ve hedefli kullanmalıyız.

Kitaptan vazgeçmemeli, internetle dengesini kurmalıyız. Televizyon seyretmeyi azaltarak vaktimizi daha çok kitaba ayırmalıyız. Çünkü televizyon zihnimizi tembelliğe alıştıırır. Seyrederken ne hayalimizi çalıştırmamız ne de düşünmemiz gerekir.

Okul başarısızlığından dolayı muayene için getirilen çocukların ailesine ilk sualım televizyon ve bilgisayar oyunları olur. Genellikle çok zaman ayırdıklarını öğrenirim ve aileye hemen yasak koymalarını, zamanı kısıtlamalarını öneririm. Çünkü bunların karşısında vakit geçirenlerin ders çalışmaya, öğrenmeye zaman ve istek bulamadıklarını bilirim.

Evet, bilgisayar ve internet asrın harikalarıdır. Ancak yerinde ve dozunda kullanmasını bilirsek...

MARKA DÜŞKÜNLÜĞÜ

Bazı gençler giyim veya başka tüketim mallarında mutlaka bilinen pahalı marka konusunda aşırı ısrarcı olmaktadırlar. Tabii aradaki müthiş fiyat farkı, ebeveyni zorlamakta ve güç duruma sokmaktadır.

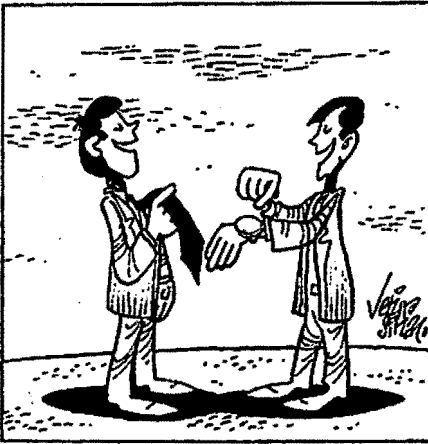
Ali'nin babası şunları anlatıyordu: "Oğlumun giyim kuşamı, ayakkabı ve okul malzemeleri konusunda bazı sabit fikirleri var. Herşeye sadece marka açısından bakıyor. Ünlü bir markası olmayan eşyaların onun gözünde hiçbir şansı yok. Eğer markasız giysiler almışsak, kendisinin gülünç olacağını veya köylü zannedileceğini söylüyor, kendisine küçükken bizim ayakkabımız bile olmadığını anlattığımda küstah bir tavır takınarak gereksiz tartışmalar çıkarıyor."

Reklamlar etkili

Ebeveynler zor durumdalar. Medya ise reklamlarla beynimizi yıkıyor, tanıtım masrafları markanın fiyatına

biniyor. Tüketim çılgınlığı ve çocuklara en iyisini alma düşüncesi gereksiz masraflara sürükleyebiliyor.

Tecrübelerime göre eğer çocuk duygusal açıdan dengeli ve sağlam bir aile ortamında büyümüşse kendisine satın alınmayan markalı glyşiler, hediye edilme-yen bilgisayar gibi hayal kırıklıklarının üstesinden gelebilmektedir. Çünkü ilişkiler satın alınamaz, yaşanır ve yoğun şekilde hissedilir.



Düşük gelirli ailelerin çocuklarını gönderdiği bir okuldaki seminerimde bir baba, çocuğunun sahip olması gerektiğine inandığı bir şeyi almaya parası yetmediği için çok üzülüğünü belirtmişti. Çocuk okulda gymek için çok pahalı bir markanın

spor ayakkabılarından istiyordu. Baba yalnızca ekonomik sebeplerden dolayı çocuğunun isteğini geri çevirmiş, ama bunu yapmak zorunda kaldığı için de çok üzülmüştü.

14 yaşında olan ve ayakları her yıl hızla büyüyen bir çocuk zaten yoksul olan ailesini bir aylık asgari ücretin yarısına denk gelen bir çift spor ayakkabı almaları için neden zorluyordu acaba? Ana-babasının ekonomik sıkıntılarından habersiz egoist bir çocuk muydu? Hayır. Çocuk, reklamların etkisiyle bu ayakkabıların

hayatını değiştireceğine inanmıştı.

Markalı ürünlere şartlandırılmamalı

Bazen çocuk alınmayan pahalı mal sebebiyle istismara kalkışabilir: "Siz galiba artık beni sevmiyorsunuz" veya "herkesin var, benim yok."



Bu söylemler ebeveynin kararlılığını denemek için yapılan şantaj denemeleridir.

Unutmayalım ki ergenlik çağındakinin maddi konularda hayal kırıklıklarına katlanmayı öğrenmesi, her istediğinin

alınmayacağını bilmesi onun gelişiminde faydalıdır ve gereklidir. Yoksa tatminsiz biri olabilir, tatmini rasgele yollara kaydırabilir.

Şüphesiz, markalı ürünler çocuğa çekici gelmektedir. Bu konuda fikrimizi belirtmeli ve sınırlar getirmeliyiz. Markalı ürünler abartılı reklamlarla gençlik kültürünün bir parçası da olsa ebeveynler her markada moda uymak zorunda değildirler.

Ne yapmalı?

* Ergenlik çağındaki çocuğun isteklerine anlayış göstermeli, ancak her istediğini yerine getirmeye hazır olmadığımızı ona anlayacağı dille bildirmeliyiz.

* Kendi gençliğimizin mahrumiyetlerinden bahset-

menin bir faydası olmaz. Böyle gerçekler gençleri ikna etmeye değil, aksine onları itiraza götürür.

* Çocuğumuza harcayabileceğimiz miktarı açıklayalım, bu fiyatı da ünlü bir markaya göre değil normal fiyattaki bir ürüne göre ayarlayalım.

* Çocuğun istediği ürünün ücretine cep harçlıklarıyla katkıda bulunmasını sağlamada da fayda vardır. Böyle olursa eşyalarına daha sıkı bağlanacak, onlara daha fazla değer verecek ve daha özenli kullanacaktır.

KARŞI CİNSE İLK İLGİ

Çocuklar ergenlik yaşına kadar, yani 12-14 yaşlarından önce cinsiyetin farklı oluşuyla ilgili değildir ve yalnız kendi cinsleri ile ilgilenirler. Kendi cinslerinden olan zamanın ünlü şahsiyetlerinden kahramanlar ortaya çıkarılırlar. Sporcu, sinema yıldızı, siyasetçi gibi topluma mal olmuş kişilerin kimliklerine bürünürler ve onları adeta idolleştirirler. Bu durum ergenlik çağına varıp, birtakım heyecanlar duyulmaya başladığında değişir.

Her cins, karşı cins ile ilgilenmeye başlar. Başlangıçta kız olsun, erkek olsun hepsi birbirlerine duyduğu ilgiden, karşılıklı çekicilikten utanır. Bazı çocuklar bu duyguları içlerine gömmek isterler. Ama benliklerinde doğan bu duygu, onların çabalarına rağmen gitgide çoğalır ve güçlenir. Artık duygularını saklayacak yer kalmaz. Ve bir gün gelir heyecan dalgası dışarı taşar. Bu duruma geldikten sonra önceleri kabul edemedikleri şeyi tanımaya başlarlar. Her cins karşı cinsi etkilemek için çaba harcar.

Çocuklar artık büyümüşlerdir. Giyimlerine özen gösterirler. Kızlar bakımlarına özen gösterir ve makyaj yapmak ister, erkekler ise saçlarına önem verirler.

Ergenlik çağının ilk yıllarında her cinsin öteki cinsle karşı ilgisi geneldir ve bir özelliği yoktur. Bir kız bütün erkeklere veya bir erkek bütün kızlara ilgi gösterir. Ancak bir süre sonra erkeğin ilgisi genellikle yalnız bir kız üzerinde toplanır ve yalnız onu düşünmeye başlar, hayallerini hep onunla süsler. Kızın hayali, erkeğin gözünde hiçbir zaman eksik olmaz. Hayalleri hep aynı kız ile dolar taşar.

Aslında böyle bir sevgi ve ilgi, gence tatlı gelir, heyecan verir. Bu sevgi ileride aşka dönüşecek bir başlangıç da olabilir. Ancak genellikle bu duygular gelip geçicidir. Gençlerin çoğu duygularının sakinleşmesinden ve sevgilerinin son bir hedefte toplanmasından önce buna benzer birkaç heyecan hâli yaşarlar.

Ahmet'in saplantısı

Günümüzde medyanın da etkisiyle ergenlik aşklarının başlama yaşı epey düşmüştür. Daha ilköğretimde okuyan çocuklar sevgiden, karşı cinsten birine bağlanmaktan bahseder hale gelmişlerdir.

Ahmet 13 yaşındaydı ve annesi son zamanlardaki dalgınlığı, odasına geçip kimseyle görüşmeyişini için muayeneye getirmişti. Dersleriyle ilgilenmez olmuş, başı boş olmuştu. Gözleri bir noktaya dikiliyor, neşeli haline rastlanmıyordu. Annesi Ahmet'in durumuna anlam verememişti. Yoksa ciddi bir ruhsal hastalık mı başlıyordu?

Ahmet'i yalnız dinlemek istedim. Bir süre sohbet-

ten sonra problemini açıkladı. Sınıfından bir kıza tutulmuştu: *"Devamlı aklımda o var, başka bir şey düşünemez oldum. Başka erkekle konuşmasına bile tahammül edemiyorum"* diyordu.

Anneye ve Ahmet'e tavsiyelerde bulundum. Bu yaşlarda böyle bağlanmaların olağan olduğunu söyledim. Ailesi, Ahmet'in okulunu değiştirdi. Bu değişiklik, onun kızı unutmamasına yetmişti.

Niçin sevgi?

İlk aşkların cinsellik hormonlarının aktifleştiği ergenlik yaşlarında başlaması boşuna değildir. Benim kanaatim bu sevgide etkili rol oynayan unsurun cinsellik olduğudur. Kanaatime göre platonik aşkın erkek ile kadın arasında yeri yoktur. Çünkü cinsellikten kopuk görünen Leyla ile Mecnun tipi bu sevginin de temelinde cinsellik yatar, ancak kendini açığa vurmaz.

Seven kişi, sevgilisine yakın olmak, onun dikkatini üzerinde toplamak ve ona hizmet etmek için çırpınır. Böylece bir süre sonra onunla evlenmek ve birlikte yaşamak istediğini belli etmeye çalışır. Kişinin bu sırada evlilik hakkındaki düşünceleri tamamen belirsizdir. Hatta cinselliğin fizikî gereklerini düşünmez bile. Bu dönemin sevgisi şehvet değil yalnızca fedakârlık ve yüce duygular bulundurur. Fiziksel ihtirasın giderilmesi düşünülmeyişi sürece, bu romantik sevgi sürüp gider. Ne var ki günün birinde fiziksel ihtiras kendini duyurmaya başlar. Cinsel gerginlik dayanılmaz olur. İşte bu durumda evlenme olayı gündeme gelir.

Sadece sevgi yetmez

Bir eş seçmek genellikle rastlantıya, çevreye, kişinin hayat şartlarına bağlı olarak gerçekleşir. Bu arada

kişi kendini tamamlayacak birini tercih edebilir. Ancak yalnız sevgi duyduğu, "aşık olduğu" için evlenenler daha sonra beklentilerinin karşılanmadığını görerek hayal kırıklığına uğrayabilirler.

Serdar böyle bir gençti. Bir gün karşılaştığı kıza tutuldu. Kızdan gözünü ayıramıyordu, sanki büyülenmişti. Kaderin kendisi için bu kıza yarattığını bile düşündü. Kalbi göğsünden dışarı fırlayacakmış gibi çarpıyordu.

Devamlı genç kıızı düşünüyor, onunla konuşmak için fırsat arıyordu. Derken kızın izini kaybetti. Muayene için geldiğinde, "Doktor bey, o kız hep aklımda. Aşığım ben. Onsuz yaşayamam. Fakat uzağa gitti ve bir şey yapamaz oldum" demişti.

Kendisine, "Zaman gönül hastalıklarına şifa veren en güçlü ilaçtır" dedim. Gerçekten Serdar kendini etkileyen, hattâ büyüleyen bu güzel yüzü yavaş yavaş unuttu. Birkaç ay sonra arkadaşlarıyla tatile çıktılar. Orada karşılaştığı bir başka kıza tutuldu. Daha önce aşık olduğu kıza benzetmişti. Yine kalbi çarpmaya başladı. Bu sefer hemen kızla tanıştı. Kısa bir süre sonra evlenme teklifini götürdü. Yakışıklı ve varlıklı bu genci kız reddetmedi.

Evlendiklerinden 6 ay sonra beraber geldiler bu defa. Serdar sözü aldı ve "Devamlı kavga ediyoruz, hiçbir hususta anlaşamıyoruz. Halbuki ilk 1-2 ay evliliğimiz ne güzel gitmişti" dedi.

Evliliğin yükümlülüklerini, sorumluluklarını, karşılıklı eşlere düşen fedakârlıklarını kaldıramamışlardı. Yani aşkın sonu Türk filmlerindeki gibi değildi. Sevince herşey hallolmuyordu.

Tek dayanağı cinsellik olan sevgi, evlilik hayatında

ortaya çıkması muhtemel olan fırtınaları atlatmak için yeterli değildi.

Sevgi mi? Kara seveda mı?

Ergenlerin çoğu sevgi ile kara sevdayı birbirine karıştırır. Ann Landers bu iki kavramı birbirinden şöyle ayırt etmiştir:

"Karasevda birdenbire çiçek açar. Sevgi ise genellikle kök salar ve her gün biraz daha büyür. Kara sevdaya bir belirsizlik hissi eşlik eder. Kıpır kıpır, heyecanlı olursunuz, ama gerçekten mutlu değilsinizdir. O olmadığı zaman kendinizi çok kötü hissedersiniz, onu tekrar görmek için sabırsızlanırsınız.

Sevgi bir güven duygusuyla başlar. O uzakta olsa bile, yakınlığının verdiği hisle ısınırırsınız. Uzaklıklar sizi ayıramaz. Onun yanınızda olmasını dilersiniz, ama ister yanınızda olsun, ister uzakta, size ait olduğunu bilirsiniz ve bekleyebilirsiniz.

Kara seveda, "hemen evlenmeliyiz, onu kaybetmeyi göze alamam" der. Sevgi ise, "Hiçbir şeyi aceleye getirme. Birbirinizden eminsiniz. Geleceği güvenle planlayabilirsiniz" der."

Bunalım sebebi

Ergenlik çağındaki genç kızlar ve delikanlılar üzerinde yapılan çalışmalar aşkın depresyona ve alkol, uyuşturucu, sigara kullanımına; hattâ intihara teşebbüse sevkettiğini göstermektedir. Çünkü karşı cinsten birine bağlanmakla ergenin ailesiyle ilişkileri bozul-

makta, okuldaki performansı düşmekte ve aradaki problemlerden dolayı ayrılık vukubulduğunda ayrıca sıkıntılar ortaya çıkmaktadır.

Nişanlılık önemli

Bazen bakıyorum gençler daha nişanlılıkta veya flört döneminde hep kavga ediyor, adeta birbirlerini yiyorlar. Buna rağmen evleniyorlar ve geçimsiz bir çift oluyorlar.

Geçimsiz oldukları için evlilik problemlerinden muayeneye gelen çiftlerin genellikle nişanlılıkta da anlaşamadıklarını görüyorum. "O zaman niçin evlendiniz?" diye sorunca, "Toplum ne der? Ayrılmayı çevremiz kabul eder mi?" şeklinde sorularla cevap veriyorlar. Bence hemen beraberliklerine son vermeliler. Çünkü evlenmeleri kavga etmelerini önlemez. Hattâ sürekli beraber olacakları ve üstlenecekleri yükümlülükleri artacağı için, kavga daha sıklaşacak ve gitgide daha acılı durumlar ortaya çıkacaktır.

Genç kız ve erkek evlenmeden önce birbirlerinin kusurunu bilmelidir. Hiçbiri ötekinden eksikliğini saklamamalıdır. Çünkü gizlenen kusur, açıklanmayan zaaf ilerde nasıl olsa ortaya çıkacaktır. Taraflardan biri ötekinin bu eksikliğine hoşgörü ile bakmayabilir. Kaldı ki böyle bir davranış sahtekârlıktan başka bir şey değildir. Belki kusur veya zaaf önemsenmez, ama sahtekârlık kolay kolay bağışlanmaz. Evlilik hayatında yapılan bir sahtekârlık, tamir edilmesi çok güç olumsuz sonuçlar doğurur.

Bu yüzden flört döneminde kişiler birbiri hakkında yeterince bilgi edinemez. Sevgililer genellikle birbirlerinin zayıf noktaları veya kusurları hakkında çok şey öğ-

renemeyebilir. Bazı açık kusurların düzeleceğini sanırlar veya görmezlikten gelebilirler.

İster kız olsun, ister erkek herkes eş seçme konusunda yanılabilir. Yanılmayı önlemek için çiftler evlenmeden önce birbirlerini iyice araştırmalıdır. Böylece yanılma ihtimali düşecektir. Ancak şuna çok dikkat etmelidir: Birbirini seven kız ve erkek birbirini tanımaya, birbirini anlamaya çalıştıkları dönemde sevginin fiziksel yanından yararlanmaya kalkışmamalıdırlar. Eğer sevginin fiziksel yanından yararlanır ve daha sonra evlilik de gerçekleşmezse hoş olmayan durumlar ortaya çıkar.

Gençlere tavsiyem şudur: Sakın birbirinizi tanıma-ya çalıştığınız sıralarda fiziksel olarak mesafeyi bozmayın. Sağlam bir irade ile duygularınıza gem vurun. Mantiğinizi ön planda tutun.

CİNSEL KRİZ ORTAMINDA NEREYE KADAR FLÖRT ?

Gençlerin öğrenmesi gereken en önemli konulardan birisi ancak meşru dairedaki cinselliğin zevkli ve tatmin edici olduğudur. Cinselliğin bir nimet olarak verildiğini, şehvetin ve cinsel dürtülerin imtihan olduğunu, sadece sevgi ve bağlılıkla birlikte olduğunda yani evlilik içinde yaşanmasının gerektiğini bilmelidirler. Üstelik bu yalnız manevi ve ahlâki hassasiyetinin değil aynı zamanda ergenin zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlığı yanında evliliğinin gelecekteki istikrarı açısından da çok önemlidir.

Gencin cinsel tutkularına ve hislerine hakim olması, hayır diyebilmesi, cesaret ve güç göstergesidir. Bunu ispatlaması gerekir. Genç, iffetini korumakla yaratıcısının yasaklarına uyması karşılığında pek çok yönden faydalar elde edecektir.

* AIDS, frengi, belsoğukluğu gibi cinsel hastalıklardan ve hamilelik gibi istenmeyen bir durumdan uzak duracaktır.

* Suçluluk duygusundan ve kendine saygısını kay-

betmekten korunacaktır.

* Başkaları tarafından kullanılmaktan, sömürülmekten kurtulacaktır.

* Kendine güveni artacak, kişisel gelişim fırsatları çoğalacaktır.

* Kendini daha çok sevecek, kendinden hoşnut olacaktır.

* Evlendiğinde cinsel ilişki daha tatmin edici olacaktır.

Medya pompalıyor

Günümüzde televizyon ve gazeteler evlilik öncesinde cinsel deneyime gençleri özendirilmektedir. Sanki böyle erken ilişkilere girmekle yetişkin olduğu izlenimine gençleri sürüklemektedir. Anne ve babalar böylesine garip bir mantık karşısında şaşırırmaktalar. Adeta ergenin etrafındaki her şey sapık zihniyetin çığırkanlığını yapmaktadır. Cinsellik sıradan bir şeymiş, ilişkiler gerçekleştirilmesi şart ihtiyaçlarımı gibi sunulmaktadır. Ergen nereye baksa, erişkinliğin cinsellikte başarı olarak empoze edildiğini görmektedir.

Bülent daha 16 yaşındaydı ve 15 yaşındaki kız arkadaşıyla problem yaşadığı için getirilmişti. Artık onlar evli gibi davranmaya başlamışlar, devamlı ilişkiye girmişlerdi. Ancak kız arkadaşı bunun sonu olmadığını söyleyerek konuyu ciddi görüşmek isteyince, ilişkinin verdiği geçici zevke alışmış olan Bülent sıkıntıya girmiş, ağlayıp bağırarak ve fenalaşarak ailesini telaşa düşürmüştü.

Bülent gibi gençler evlilik öncesi erken ilişkiye girerek yanlış yapıyorlar. Bu yanlış, sadece dinimizin kurallarına uymamak da değildir.

* Hem onun, hem kızın kendi duygularını anlama-

sına engel olur, her iki tarafın da belirsizlikten kafası karışır.

* Erken ilişki, evlilik için hazırlık da değildir. Çünkü cinsellikle meşguliyetten birbirlerini tanımaya fırsatları olmaz.

* Birbirlerine güvenleri sarsılır. Her önüne geldiğinde cinselliği yaşayan biri olarak değerlendirilebilir.

* Benlik saygısı kaybedilir, iç huzuru bozulur. Suçluluk duyguları hissedilir.

* Aynı Bülent'te olduğu gibi bağımlılık gelişir, ilişkisiz duramaz hale gelir. Aranana sadece geçici zevktir, insanî yön kaybolmuştur.

Sonuçlar ortada

Erken ve gayri meşru cinsellik ise gelecekteki evlilikleri mutsuzlaştırması bir yana, bir çok probleme de yol açmaktadır. Bugün her yıl 1 milyon Amerikalı ergen (küçük kız çocuğu) hamile kalmaktadır. Bunların beşte dördü evli değildir. Yarısından fazlası kürtaj olarak bebeklerini aldırılmaktadır. Yani "ya bebek doğuran veya bebek öldüren çocuklar" durumuna düşmektedirler. Diğer mahzurları da göz önüne alındığında ergenin cinselliği, evlilik hayatına ertelemesi şarttır.

Özellikle kızlar için erken ilişki tam bir kâbus olabilmektedir. Erkeklerine sunacakları en değerli hediyelerini geçici zevk peşinde koşan birine kaptırmanın ezikliğini yaşamaktadırlar.

Sevilay şunları anlatmıştı: "İsmet'i seviyordum ve evlenmek istiyordum. Onu kendime çekebilmek için cazibemi sundum. Yanılmışım! O işi bitince, evlilik fikrinden tamamen uzaklaştı. Şimdi hayal kırıklığı içindeyim."

Aslında kızların erkekleri kendilerine bağlama yolu

ilişkiden geçmez. Cinselliklerini kullanarak belki bir süre onu elinde tutarlar, ama erkek bu durumda evliliği düşünmez. Bir düşünürün dediği gibi, "Kolay elde ettiklerimize fazla değer vermeyiz; elde etme yolunda karşılaştığımız güçlüklerdir onun değerini artıran."

Ebeveyn ne yapmalı?

* Çocuğuyla samimi ve doğrudan konuşmalıdır. Sıkıntılı değil, soğukkanlı ve rahat olmalıdır. Kendinden emin olmalıdır, endişeli değil! Prensiplerde kararlı ve açık olmalıdır. Oynak ve belirsiz algılanmaktan kaçınmalıdır.

* Yine anne babanın çocuğuna güven duyması şarttır. Sık sık bu konuda "başına bir şey gelip gelmediğine dair" sorular sorarak güvensizlik gösterisinden kaçınmalıdır.

* Ebeveyn çocuğuna sevgisini her fırsatta göstermelidir. Genç belli etmese de anne babasının kendini sevdiğini bilmeye ihtiyacı vardır. Yoksa sevgiyi yanlış yerlerde aramaya kalkabilir.

Evet, evlilik öncesi cinsellik, gencin ruhsal ve fiziksel sağlığı için zararlı olacaktır. Onu korumak ise en başta anne babasına düşer. Batı toplumlarında 13 yaşına düşen cinsel ilişkiye başlama zamanı, bizi şaşırtmamalıdır. Şimdi onlar bunun acısını çekiyorlar ve önlemek isteseler de engel olamıyorlar. Dr. George H. Orvin, "Ergenlik" adıyla dilimize çevrilen kitabında (hyb yayıncılık) şöyle demektedir:

"Batı toplumları erken ergenlikteki cinsel faaliyetlerden onayını çekmiştir. Bunun sebebi yalnızca ahlaki açıdan doğru bulmamak değildir. Aynı zamanda, psikolojik ve sosyal olarak hazır bulunmaması da göz önünde tutulmuştur."

3. Bölüm

GENÇLİĞİ BEKLEYEN TEHLİKELER



KENDİNİ TATMİN

Yetişmekte olan gençlerle konuşulduğunda kendini tatmin olayına (masturbasyon veya istimna) oldukça sık başvurulduğu görülecektir. Ancak çoğunda da eskiden beri inanılan sağlık açısından zararlı olduğu korkusunun bulunduğu anlaşılabacaktır.

Bugün istimnanın, seyrek yapıldığında zararlı olmadığı tıbben kabul edilmektedir. Yalnız özellikle içe kapanık gençler kendilerini cinsel fantezilere çok yoğun bir şekilde kaptırabilmekteler. Bunun sonucunda da konsantrasyon bozukluğu ve dalgınlık gibi yakınmalar ortaya çıkmaktadır. Giderek sosyal ilişkilerden kendini çekme bir başka problemidir.

Niçin masturbasyon?

Günümüzde genci cinsel açıdan tahrik edecek birçok faktör fazlasıyla mevcuttur: Açık saçık giyimler, televizyon ve diğer medya organlarındaki ölçüsüz müstehcen yayınlar en başta sayılabilir. Aslında cinsel ihtiyaçların meşru tatmin zemini, evlilik hayatıdır. Aile çatısı altında karı-koca ilişkileri dışındaki her "tatmin" yolu, tıbben de dinen de az veya çok normalden sapma

olarak değerlendirilir.

Ancak meşru olmayan cinsel ilişkilerden kendini korumak, yalnızlık, aşırı cinsel arzular ve tahrik edici ortamda devamlı bulunmak durumundaki genç, fazlalığı gidermek ve nefsinin teskin etmek için istimnaya başvurabilir. İncelediğim dini kaynaklar, bu durumda istimnayı (masturbasyon) ehven-i şer olarak görmekte ve izin vermekteler.

Aşırısı zarar

Sık yapıldığında istimna birçok zarara yol açabilmektedir: İleride evliliğe intibakın zorlaşmasından, sosyal ilişkilerin zayıflamasına; zamanın ve enerjinin boşa harcanmasından halsizlik ve kuvvetsizliğe, konsantrasyon zorluğundan suçluluk duygularına kadar bir takım sakıncalar sayılabilir.

Korkutmak doğru değil

İstimnanın zararlarını mübalağa ederek, üzerinde ısrarla durarak gençleri korku, karamsarlık ve ümitsizliğe itecek açıklamalar yanlışdır. Zira zararlı ve sakıncalı olduğuna inanan, ama yine de istimnadan kaçamayan ve bunun ezikliğini yaşayan gençler, bu tür korkutucu telkinler karşısında, daha şiddetli bunalımlara düşerler.

Yoksa seyrek olarak yapılan ve fazla enerjili boşaltmak niyetiyle olan istimnanın sağlığa zarar verdiği söylenemez.

Nafi adlı genç, muayenehaneme üzgün bir ifadeyle gelmiş ve "Derdim istimna" demişti. Problemini anlatırken ağlamaklı bir hal alıyor, "Sık yapıyorum, yaptığım gün aşırı halsiz oluyor ve ders çalışmıyorum" diye eklemiştir.

Aslında Nafi'nin istimna hakkındaki korkutucu ifa-

delerden fazlasıyla etkilendiği açıktı. Yoksa istimna seyrek yapıldığında enerji kaybına yol açmaz, kuvvetsizlik ve halsizlik yapmaz. Ancak morali bozulan ve bunalıma giren Nafi, kendini yine istimnaya vermekte, derdini bu şekilde unutmaya çalışmaktaydı. Bu kısır döngü ise problemi daha da büyütüyor, içinden çıkılmaz hale getiriyordu.

Çözüm yolu

Aslında cinselliğin en doğal çözümü evlenerek cinsel ihtiyaçların meşru yoldan tatminidir. Tabii evlenmek için gencin bazı şartlara sahip olması gerekir. Bununla beraber aileyi geçindirebilecek maddi şartlara sahip olmak ve evliliğin öğrenimi olumsuz etkilememesi gerekmektedir. Bu yüzden günümüzde gencin tahsilini tamamlayıp bir iş sahibi olmadan evlenmesi, daha büyük mahzurlara yol açabilmektedir.

Serdar 28 yaşındaydı ve bana şunları anlatmıştı:

"Evlenmeye karar verip ailemi ikna ettiğimde 18 yaşındaydım henüz. Cinsel enerjimin fazla olduğunu, istimnaya ve gayri meşru ilişkilere düşmek istemediğimi anne-babama uygun lisanla açtım. Neyseki maddi durumları fena değildi. Israrlarına dayanamadılar ve şimdiki eşimle evlendirdiler. O zaman evlenmemin tek sebebi vardı, şehvetimi gidermek. Evliliğin başka yönlerine bakacak durumda ve olgunlukta değildim. İlk birkaç sene evliliğim sorunsuz gitti, ancak şimdi kişiliğime ve pozisyonuma uygun bir eşim olmadığını düşünüyorum. Hayatı tarımadan aile kurdum."

Gerçekten Serdar'a benzer problemi olan çok genç tanıdım. Maddi durum yetersizse, aile desteği yoksa, erken yaşta çocuklar olursa daha başka problemlerin ortaya çıkması kaçınılmazdır.



Ne yapmalı?

Öyleyse cinsellik duyguları tahrik edilmiş gençlere tavsiyelerde bulunabiliriz: Zihni devamlı yüksek meselelerle, faydalı düşüncelerle meşgul etmelidir. Yaradılış gayesini daima hatırdan tutmalı, ibadetleri aksatmamalıdır. Hayatın ve ölümün manasını devamlı olarak akla getirmelidir. Müstehcen yayınlardan uzak durmalı, harama nazar etmemelidir. Güzel alışkanlıklar kazanmalı, yararlı faaliyetlerle boş vakitlerini

ni değerlendirmelidir. Spor, egzersiz ve yürüyüşe istikrarlı zaman ayırmalı, sık oruç tutmalı ve beslenmede aşırıya kaçmamalıdır.

İhtilâm (gece boşalması)

Aslında masturbasyona başvurulmadığında, beden fazlalığı gece boşalması yoluyla atar. İhtilam denilen uykuda meninin gelmesi (genellikle rüya ile birlikte olur) artık bir çocuğun ergenlik çağına girdiğini gösteren işaretlerden de biridir. Aşırı derecede biriken meni sıvısının boşalmasıdır. Bu olaya gündüzleri de rastlamak mümkündür.

İhtilâmın anormal bir yanı yoktur, tabii karşılanacak bir olaydır. Bazı gençler gece boşalmasından korku ve endişe duyarlar. Bu yüzden ergenlik çağında önce bir

erkek yetişkin (gencin babası, dayısı, amcası veya yaş farkı olan ağabeyi olabilir) delikanlıya bu konuda bilgi vermelidir. Kızlarda böyle bir boşalma söz konusu değildir.

Yine gece boşalmasını yalnızca aşırı derecede birikmiş meni sıvısının boşalması şeklinde görmemek gerekir. Gencin ruhsal ve cinsel hayatındaki bir takım düzensizlikleri de giderir. Allah'ın bir lutfudur kısacası. Gencin büyüdüğünün ve cinsel gelişiminin normal olduğunun işaretidir.

Gece boşalması ayda bir ile haftada üç kez görülebilir. Sabah uyandığında klotunda ıslaklık gören genç gusül abdesti almalıdır.

GENÇLERDE ÇEKİNGENLİK

İçekapanık ve çekingen olmak pekçok gence ızdırıp verir. Çekingenlerin dikkati kendi benliklerinde yoğunlaşmıştır ve insanların iki yüzlü olduklarını düşünürler. Belirli bazı özelliklerinden, vücut yapılarından veya karakterlerinden utanmaktadırlar. Herkesin de kendilerine bu "ayıp" ve "zaaf"larını görerek baktıkları kanısındadırlar. Reddedilme korkusu çekerler. Kendilerine güvenleri yoktur, özsaygıları azdır.

Bu yüzden utangaçtırlar ve yüzleri çabuk kızarır. Kızardıkça daha küçük düştüğünü zanneder ve çarpıntı, aşırı terleme, güçsüzlük ortaya çıkabilir.

Sebebi nedir?

- Aile yapısı çekingenliğin oluşmasında etkilidir. Ebeveyn, devamlı eleştirici tavır sergiliyorsa veya güvensizlik aşılayan "sen zaten beceriksizsin", "yine halledemedin", "başarılı olman imkansız", gibi sözleri sık söylüyorsa çocuk bir süre sonra bunlara inanır.

Çekingen olduğu için muayeneye gelen Şerif adlı



genç şunları anlatmıştı: “Kendimi aileme hiçbir zaman beğendiremedim. Ne yapsam eleştirdiler. İyi notlar aldığım da tebrik etmediler, fakat yanlış şey yaptığım da beni aşağıladılar.”

Şerif’in babası boynunu eğerek, “Doğru doktor bey. Ama bunu hep onun iyiliği için yaptık. İstedik ki daha parlak, daha başarılı bir öğrenci ve örnek bir insan olsun. Herhalde dozunu kaçırdık” demişti.

– Ebeveyn çekingen, kendine güvensiz kişiliğe sahipse çocukta da örnek olma yoluyla aynı durum gelişebilecektir.

Ahmet’in babası çocuğunun çekingenliğini anlattıktan sonra, “Ben de öyleyim, acaba bana mı çekti?” diye sormuştu.

– Bazen ebeveyn çocuğunu hep aşağılayabilir. Elif diye bir kız hatırlıyorum, ailesi devamlı onun çirkin olduğunu yüzüne karşı söylemişti. Öyle ki sonunda o da buna inanır olmuştu. Yıllar sonra bile topluma girmek istemiyor, arkadaşlık kuramıyor ve aynaya bile bak-

mak içinden gelmiyordu.

Sevim'in ise babası sık içki içen ve annesiyle sürekli kavga eden biriydi. Ne zaman yanlış bir şey söylese Sevim'in suratına tokat patlardı. Babanın sık tekrar ettiği ise onun aptal olduğu sözüydü. Sevim'in problemleriyle dalga geçerdi.

Sonunda Sevim genç kız oldu ama kendine güveni olmayan, arkadaşlarıyla iletişim kuramayan biri olarak...

- Kimi zaman da aile çocuğu aşırı korumaya alabilir. Cengiz şunları anlatmıştı: *"15 yaşına kadar annem beni hergün okula kadar götürüyor ve çıkışta da almaya geliyordu. Üstelik okul çantamı da taşımak istiyordu. Bu yüzden bütün okulda alay konusu oluyor, arkadaşlarımın aşağılayıcı sözlerine ve bakışlarına maruz kalıyordum. Teneffüslerde de beni küçük düşürüyorlardı. Bazısı da benimle arkadaşlığı bana acıdıkları için kabul ediyordu."*

Aşırı koruma Cengiz'in kendine güvenini geliştirmesine engel olmuştu. Mantığı şu idi: *"Annem beni okula yalnız göndermiyordu, çünkü bana güvenmiyor-*

Benlik saygısının önemi

Kişinin benliğini sevmesi ve saygı duyması ona çok şey kazandırır. Bazılarını şöyle sıralayabiliriz:

- * İçli huzurlu olur.
- * Kendinden emin ve kendine güvenen bir insandır.
- * Daha sağlıklı karar verir, aldığı kararlardan sıkıntı çekmez. Kendisi için hayırlı ve faydalı olana "evet"; aksine "hayır" diyebilir.
- * Başkalarının onun hakkında ne düşündüğünü gözünde büyütmez.
- * Daha olumlu bir insan olur.
- * Geleceğinden daha ümitlidir. Kendinin sevgiye, saygıya ve takdire değer biri olduğunu bilir.

du. Demek ki güvenilecek biri olmadığını düşündüm."

– Bazen anne çocuğuna istemeden hamile kalabilir ve bu, davranışlarına, duygularına yansıyabilir. Bağırma ve kavgalarla büyütülen çocuklar endişeye düşerler. Ailesinin kendisini istemediğini, çünkü değersiz olduğunu düşünürler.

– Küçük yaşta yine anneden ayrılmak zorunda kalan çocuklarda da çekingenlik ortaya çıkabilir. O yaştaki çocuk bunun sebebini anlayamayacağı için istemediğini, sevilmediğini düşünebilir.

– Annelerin bazıları ufak çocuklarını uyutup evden ayırırlar. Çocuk uyandığında ağlar ve kimsenin gelmediğini görerek korkuya kapılır. Terk edildiğini, istenilmediğini zanneder.

– Bazı ailelerde çocuğun konuşma ve fikrini söyleme hakkı yoktur. Kendini ifade etmeye kalktığında aşagılanabilir, susması için baskı yapılır. Bu tür yıkıcı davranışlar, çocukta düşünme ve zihin yapısı hakkında şüpheler gelişmesine yol açabilir.

– Çocuklar arasında kıyaslama yapmak da son derece yanlış bir tutumdur. Ebeveyn tarafından bir çocuğun övülmesi, ötekilerini aynı ölçüde başarılı olamadığının söylenmesi, övülen çocuğu şımartır, eleştirilen çocukları ise üzer.

Bir aile çocuklarını muayene için getirmişti. Baba büyük kızını devamlı övüyor, küçük kızını ise yerli-yersiz eleştiriyor, hatalarını yüzüne vuruyordu. Küçük kız bir işte yanılırsa, hemen ablasının bu işi kolayca ve başarı ile yaptığını söylüyordu. Eğer kızcağız işi güzel bir şekilde tamamlarsa o zaman da başarısını takdir etmiyordu.

Bu çocuk gitgide kişiliğine olan güvenini kaybetti. Böylece evde bir işe el sürmez oldu. Bu arada inatçı

olmaya başladı ve bu huyu gün geçtikçe arttı. Babası ona bir iş yaptırmak istediği zaman odasına kapanıyordu.

Babası, "*neden doktor bey, neden?*" diye soruyordu ama bunda kendi tutumunun rolünü bilemiyordu. Onu sürekli ablası ile kıyasladığı için, küçük kızın problemlili hale geldiğini farkedemiyordu.

Aslında her çocuk diğerinden geri değildir. Bir yönden eksikse başka yönden üstündür. Ebeveynlerin görevi çocuğun gelişmesine köstek olmak değil, onu yetenekli olduğu alanlarda desteklemektir.

Ne yapılmalı?

Böyle gençlere ilk başta çekingenliklerinin sebebini araştırmalarını tavsiye ederiz. Problemin başladığı anı tespit etmek, akılla sorunu ele almak başarının anahatıdır. Acaba okuldaki biri veya başkası tarafından aşağılandı mı, yoksa ebeveyni ya da öğretmeni sürekli "*adam olamayacağını*" mı söylüyordu?

Çekingenliğin altta yatan sebebini bulmak bu yüzden önemlidir. Kişi aslında kendinin "*aşağılık*" veya "*acı*" kişi olmadığını, ama yıllarca süren beyin yıkama sonucu böyle inanca saplandığını bilir ve gidermeye çalışır. Ve şunu tekrar tekrar söylemelidir ki şartlanma tersine çevrilsin: "*Ben çok değerli özellikleri ve becerileri olan biriyim! Buna kalpten inanıyorum.*"

Yine neşeli olmaya çalışmak, çokça tebessüm etmek de çekingenliği yenmede faydalıdır. Özgüveni olan mutlu insanlar, cezbedici bir havaya sahiptirler. Dikkatlerini kusurları üzerinde değil, başkalarında yoğunlaştırırlar. Her günün her anından keyif almaya küçük şeylerle mutlu olmaya çalışırlar. Çekingenler de böyle

yapmalıdırlar.

“Hayır” demesini bilmek de önemlidir. İstemediği, hoşlanmadığı şeyi yapmamalı ve reddetmesini bilmelidir.

Gencin kendini sevmesi gerekir. Kendi kendini sevmeyen başkasının kendini sevmesini nasıl bekleyebilir ki? Kendini sevmekle şımarıklık veya gurur ya da kibir farklı şeylerdir. Olumlu yönlerimizi tanıyalım ve bunlar üzerine odaklanalım. Kişiliğimizi gösterebilmek ve kendimizi geliştirebilmek için bu şarttır.

Bazıları ne kadar karşı çıksa da duayı yine hararetle öneririm. Cenab-ı Hak'tan yardım dileyen her yakarış her zaman karşılık bulur. Yeter ki isteyelim ve istemesini bilelim.

Çekingenlere son olarak şunu söylemek istiyorum: Aslında insanların çoğu böyledir. Fakat bastırarak, üzerine giderek, çeşitli metodlar uygulayarak bunu yenerler ve dışa belli etmezler. Gayret ve çaba ile günlük faaliyetlerini başarıyla sürdürürler. Bunu bilelim ve elimizden geleni yapalım, üstüne gitmekten geri kalmayalım.

GENÇLERDE YEME BOZUKLUKLARI

Büyüme döneminde dengeli ve yeterli beslenme büyük önem taşır. Bu çağda boyun uzaması, gelişmesi ve kilonun artması söz konusu olduğu için önemli oranda enerji tüketimi vardır. Bu enerjinin yapıtaşı olarak da vücut proteine ihtiyaç duyar. Ayrıca, bu dönemde demir, manganez, iyot gibi eser (az miktarda ihtiyaç duyduğumuz) elementler de gereklidir.

Yine büyüme hormonunun faaliyeti açısından uyku da çok önemlidir. Düzenli ve yeterli uykunun alınması şarttır. Çünkü büyüme hormonu genellikle uykuda salgılanır. Bu dönemde ruhî dalgalanma içinde olan gencin beslenmesinde düzensizlikler olursa ruhsal yükü artar. İşte bu sebeple beslenme dengeli ve yeterli olmalıdır.

Son yıllarda ergenlik çağındaki genç kızlarda yeme bozukluklarında artış gözlenmektedir. Bunlardan en önemlileri zayıflık takıntısı (anoreksia nervosa), bulimya ve çok yeme sonucu aşırı şişmanlamadır.

Bu tip yeme bozukluklarının en önemli sebebi, kadın ve moda dergilerinde kızlara ait beden dayatmasıdır. İnce, zayıf mankenlerin vücudu sanki idealmiş gibi gösterilmekte ve gençler tarafından böyle algılanmaktadır.

Anoreksia nervosa

Genellikle genç kızlarda görülen zayıflama takıntısı ergenlik çağında ortaya çıkar. Bu rahatsızlık; aşırı kilo vermek ve yemek yemeyi reddetmek belirtileriyle kendini gösterir. Bu kızlar normal kilonun oldukça altında olmalarına rağmen şişmanlamaktan korkar, bedenlerinden rahatsızlık duyarlar. Yani zayıflık takıntısı olan genç kızlar, kendi boylarını, kilolarını ve vücutlarının şekillerini beğenmezler.

Rahatsızlık ergenliğin başlangıcında ortaya çıkarsa, bedensel ve hormonal gelişimi engelleyebilir. Mesele adet görme gecikir, göğüsler çok geç büyümeye başlar.

Ayten'i muayeneye getirdiklerinde 16 yaşındaydı ve sadece 38 kg geliyordu. Üstelik hayati tehlike sınırına kadar zayıflamış olmasına rağmen Ayten kendini şişman olarak görüyordu. Neredeyse tüm zamanını yiyecek düşünerek geçiriyor, neyi, ne zaman yiyeceğini planlıyordu.

Zayıflık takıntısı olanlar, kilo kaybetmek için çeşitli



yöntemler uygularlar. Meselâ, kendi kendilerini kustururlar, müshil haplar alırlar, aşırı beden aktivitesinde bulunurlar veya iştah kesici haplar kullanırlar.

Bulimia

Aşırı iştahla büyük porsiyonlar halinde yemek yeyip sonra da kendi kendini kusturma şeklinde görülen bir rahatsızlıktır. Belirtileri:

– Sürekli yemekle ilgilenirler ve yerken kendilerini kontrol edemezler.

– Kendi kendilerini uyararak kustururlar, zaman zaman çok sık diyet yaparlar ve müshil (ishal edici) ilaçları yanlış amaçla ve fazla kullanırlar.

– Sürekli vücut şekli ve ağırlığı hakkında konuşurlar. Sanki yaşamlarının en önemli olayı kilolarıdır.

Bu gençler normalden hızlı yerler ve mideyi rahatsızlık duyacak kadar doldururlar. Daha sonra kendini suçlu, iğrenilecek durumda ve sıkıntılı hissederler. Aşırı yeme, özellikle genç yalnızken ve karnı gerçekten aç değilken olur.

Senem herkesin uyumasını bekliyor ve gece yarısı mutfığa gizlice girip birşeyler atıştırıyordu. Genellikle cipsler, börekler, şekerli kekler, dondurma ve yaş pasta gibi aşırı yağlı ve kalorili yiyecekler tercih ettiğini ifade etmişti. Senem'in annesi, *"Bizim yediğimizin 3-4 katını yiyor, sonra zorlayarak kusuyor"* demişti.

Aşırı yeme birkaç dakika veya birkaç saat sürebilir. Genç oburluğunun önüne geçemeyeceğini hisseder. Çünkü, yemek yemesi kontrolünde değildir.

Davranışının mantıksız olduğunu fark ettiği için durumu mümkün olduğunca gizli tutar. Yiyeceklerin yokluğunun fark edilmesinden korktuğu için özel yiyecekler alıp odasında saklayabilir ve kutularını gizlilik



içinde çöpe atar.

Sonra kilo almamak için kusarak veya ishal olarak yediklerini çıkarma yoluna gider.

Esin'in ailesi aldığı maaşı çikolataya yatırdığını anlatmıştı. Her defasında 30-40 paket çikolatayı yiyor, sonra da parmağıyla uyararak kusuyordu. Böylelikle fazla yediğini çıkararak kilo almayı önliyordu (!). Tabii olan sağlığına ve maaşına oluyordu.

Şişmanlık

Bu kişiler aşırı yiyerek sakinleşir ve rahatlarlar. Çocukların yüzde 15-20'sinin 6 yaşından itibaren kilo almaya başlaması dikkati çekmektedir. Kısıtlı zamanda aşırı gıda tüketimi olur. Normalden hızlı yer ve mideyi rahatsızlık duyacak kadar doldururlar. Daha sonra genç kendini suçlu, iğrenilecek durumda ve sıkıntılı hissederler.

Beslenme bozukluğu nasıl anlaşılır?

Beslenme bozukluklarında belirgin bedeni belirtiler olmasına rağmen, çoğu zaman bunlar uzun süre fark edilmezler. Çünkü rahatsızlık yavaş ve düzenli olarak ilerler. Ayrıca bu kişiler davranışlarının anlamsızlığını fark ederler ve utançtan kaçınmak için bunları sır olarak saklayabilirler. Ailelerinin rejim ve egzersizlerini engellemesinden korkabilirler.

Ama şu üç belirtiden rahatsızlığı anlamak mümkün olur: Anormal gıda tüketimi, yiyecek ve yeme takıntıları, vücut görüntüsünü beğenmeme.

Tedavide ne yapılır?

Tedavi, vücut görüntüsünün beğenilmemesi halinin ortadan kaldırılmasının yanı sıra, normal vücut ağırlığının ve normal düzeninin yeniden kazandırılmasını hedefler. Beslenme bozukluklarının tedavisi oldukça zor ve uğraştırıcıdır. Başarılı sonuçlar genellikle, kişisel psikoterapi, aile tedavisi, ikna edici davranış terapisi ve ilaçlar gibi birden fazla metodun birlikte ve sürekli uygulanması sayesinde elde edilir.

Aile ne yapmalı?

* Beslenme konusunda aile genci bilgilendirmelidir. Bir gencin vücudunun zayıf değil güçlü yönlerini görmesi gerekir. Aynı zamanda yiyecekleri sevgi ve ilgiye alternatif olarak değil, bir enerji kaynağı olarak görmelidir. Çocuğa bunları öğretmenin en iyi yolu, ona örnek olmaktır. Anne-baba sağlıklı beslenmeli; sıkıldığında veya yalnız kaldığında değil acıktığında yemelidir.

Çocuklarımıza yardım etmenin başka bir yolu düzenli olarak egzersiz yapmalarını teşvik etmektir. Eg-

zersizin her yaşta faydası vardır, ama gençlik döneminde vazgeçilmez önemdedir.

* Beslenme bozukluğundan şüphe edildiğinde çocuğu muayene ettirmeli ve bu konuda dikkatli olmalıdır. Anoreksia 13-14 ve 17-18, bulima 13 ile 25 yaş arası zamanda en çok görülmektedir.

Özellikle anoreksia'nın hayati tehlikesi vardır ve hasta genellikle hastaneye yatırılarak tedavisi yapılır.



Hatalardan kaçınmalı

Çocukların yeme konusundaki takıntıları daha çok ebeveynin yanlış tutumundan kaynaklanır. Sağlıklı çocuklar yetiştirme konusundaki titizliğimiz, yemek konusunda özellikle birçoğumuzun kilo, görüntü ve diyetler hakkında anlamsız endişelerimiz olduğu zaman iş çığrından çıkabilir. Çocuklarımızın gerektiği gibi yediğine emin olarak iyi ebeveynler olmaya çalışırız. Çok sıklıkla, sağlıklı tercihler sunmak ve çocuklarımızın aç olduklarında yiyeceklerine ve doyduklarında duracaklarına güvenmek yerine bu tabii sürece müdahale ederiz. Farkında olmadan böylelikle yeme düzensizliklerinin tohumlarını ekeriz.

Bu yüzden bir çok yeme bozuklukları çocuklukta başlar, ergenlikte ciddi boyutlara ulaşır.

GENÇLİK VE SİGARA

Çabuk ulaşılabilir olması sebebiyle gençler arasında sigara içmek oldukça yaygındır. Gelişmiş ülkelerde 12-17 yaş arasındaki her beş ergenden birinin sigara tiryakisi olduğu tahmin edilmektedir. Ülkemizde ise bu oran daha yüksektir.

Sigara kullanımı başlı başına zarardır, genç için adeta mayınlı tarladır. Şu gerçeği de unutmayalım: Sigara içen gençler aynı zamanda alkol ve uyuşturucu bağımlılığına yatkın kişiler haline gelmektedir. Çünkü sigara, kişinin öteki kötü alışkanlıklara karşı direncini de azaltmaktadır.

Niçin sigara?

Aslında sigarayı ilk içen genelde haz almaz, ancak ısrarla kullandığında bir süre sonra zevk duyar. Bazıları sadece meraktan sigaraya başlar, içmekle büyüdüklerini ve havalı olduklarını zannederler. Derken ardından bağımlılık gelir.

Sağlığa zararlı

Sigaranın sağlığa zararlı olduğu kanıtlanmıştır. Özellikle akciğerler ve solunum yolları kalp ve damar sistemi başta olmak üzere hemen bütün organlarımıza zarar verir. Akciğer kanserinin birinci sebebidir. Yakınları veya kendi akciğer kanseri olan yüzün üzerinde kişiye sordum, hepsi sigara içiyordu.

Sonra sigara sadece içene değil çevrede bulunana da zarar verir. Kişi 2 sigara içtiğinde çevredekiler de 1 sigara içmiş gibi olurlar.

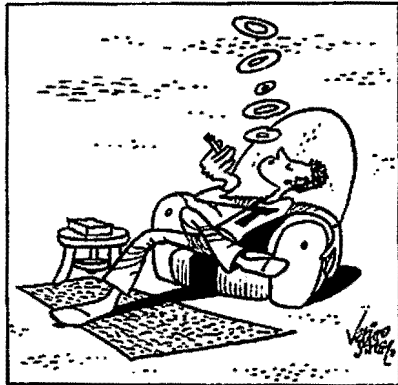
Genç nasıl engellenebilir?

* Çocukların sigaraya başlamasını istemeyen annelerin en başta kendilerinin sigarayı kullanmaması gerekir. Elinde sigarayla oğluna nasihat eden babanın etkisi pek olmaz.

* Sigaranın zararlarından ve bağımlılıktan kurtulmanın zorluğundan bahsetmekte yarar vardır.

* Çocuğun sigara içip içmediğini araştırmalı, bu konuda meraklı olmalıdır. Ancak onu sıkboğaz da etmemek gerekir.

* Sigaraya gençlik döneminde alışmayan birinin tiryaki olması zordur. Çünkü sigara içenlerin yüzde 95'i 21 yaşına kadar sigaraya başlamışlardır. Bu yüzden bu yaşa kadar sigara içmezse onu ödüllendireceğimizi söyleyebiliriz.



Ya içiyorsa?

* Çocuğumuzun sağlıklı, mutlu ve kendinden emin bir hayata adım atmasını sağlamanın en önemli yolu ona kendini iyi hissettirecek şeylerden söz etmemizdir. Kendilerini sevmeye başlamaları onları sağlıklarına kavuşturacaktır. Çocuklarımız, bedenimizin de bir emanet olduğunu, kendimizi seviyorsak onu korumamız gerektiğini bilmelidir.

* Bırakması konusunda onu yüreklendirelim. Arkasında olursak daha kolay başaracaktır.

* Evde ve yanımızda sigara içmesine kesinlikle müsaade etmeyelim. Aslında büyüklerin yanında sigara içilmemesi bir Anadolu geleneğidir ve çok makul sebeplere dayanır.

* Bazen gence ihtiyacından fazla harçlık verilmesi de sigaraya teşvik olabilir. Bunu araştırmak ve gerekirse harçlığını azaltmak, çözümü kolaylaştırabilir.

GENÇLERDE ALKOL KULLANIMI

Alkol kullananların ve alkol kullanmaya bağlı problemlerin oranı ülkemizde maalesef her geçen gün artmaktadır. Alkol, uyuşturucudan daha ciddi bir sağlık sorunudur. Serbestçe satılmaktadır ve medyada ellerinde içki bardaklarıyla "seçkin" (!) insanlar boy göstermekte adeta alkole teşvik etmektedirler. Üstelik "az miktar şarap sağlığa faydalı" tarzında uyduruk haberler basında devamlı yer almaktadır.



Alkole kimin bağımlı olacağını önceden kestirmek mümkün değildir. Bu yüzden her kullanan potansiyel bağımlı sayılır. A alışkanlık kazandıklarında ise artık geriye dönüşü son derece zor bir yola girilmiştir. Çünkü uzun süren, uğraştırıcı ve masraflı tedavi sürecini tatbik edenlerden alkolü bırakabilenlerin sayısı çok düşüktür.

ABD'de durum

* Alkolle ilişkili trafik kazaları, 15-24 yaş arasında birinci ölüm sebebidir. Bir yıl içinde ölüme yol açan trafik kazalarının yarısından fazlası alkol yüzündendir.



* Ortaokul öğrencilerinin yarısından çoğu ve lise öğrencilerinin yüzde 90'ı alkolü denemiştir.

* 13-17 yaş arası yaklaşık 3.5 milyon ergenin ciddi alkol bağımlılığı sorunu vardır ve üstelik bu yaşlarda içki içmek kanunlara göre yasaktır.

Ergenlik döneminde bira ile başlanıyor

Alkole bağımlı olanların içkiye başlama yaşı 12-25 arasındır. Bu yüzden gençlik yılları alkol bağımlılığı için risk taşır. Bu dönemde alkole el sürmeyen kişinin bağımlı olma ihtimali çok düşüktür.

Alkol bağımlılığında bir başka gerçek, genelde bağımlıların bira ile başlamalarıdır. Bazılarınca meşrubat muamelesi yapılan, ancak diğer alkollü içkilere farklı olmayan biradan giderek daha yoğun içkilere geçilmektedir. İşte ergenlik döneminde kişiler birbirlerini içmeye teşvik ederek, böylelikle büyüdüklerini sanarak alkol bağımlılığına itilmektedir.

Ebeveyn ne yapmalı?

* Gence söyleyeceğimiz; sigara, alkol ve uyuşturucudan uzak durmasının tek emin yol olduğudur. Merak veya denemek amacıyla dahi yaklaşmamalıdır. Kiimin bağımlı olacağını kestirmek mümkün değildir.

* Ebeveynin bu maddeleri kullanmayarak çocuklarına iyi örnek olması şarttır. Ayrıca genci bilgilendirmelidir.

* Alkol kullanımı için gence müsamaha edilmemeli, bu konuda kesin kararlı olmalıdır. Gerekiirse sert davranarak onu tehlikeden korumalıdır.

Ahmet bir defasında kaçamak alkol kullanmış, eve sarhoş gelmişti. Babası oldukça sert davrandı ve böyle bir olaya bir daha tahammül edemeyeceği konusunda uyardı. Ahmet ise babasının gazabını almamak için ha-

tasını tekrarlamadı. Yıllar sonra bir alkol bağımlısı dostunu muayene için getirdiğinde şunları söylemişti: "Bana aşırı tepki göstermesinden dolayı babama hep dua ediyorum. Yoksa ben de bu arkadaşım gibi alkolik olabilirdim."

* Problem varsa veya uyarılara rağmen alkol kullanıyorsa ruh hekiminden yardım almalıdır.



GENÇLİK VE UYUŞTURUCU

Uyuşturucu bağımlılığı günümüzde özellikle gençleri tehdit eden büyük bir tehlike durumundadır. Şartlar ne olursa olsun bütün uyuşturucular zararlıdır. Doğru düşünme becerisini ve davranışları olumsuz etkileyen her madde uyuşturucudur, tehlikedir. Hafifinden başlayanlar bağımlılığa doğru yol almaktadır.

Uyuşturucu kullanımı paranoyaya, hissizliğe, dalgınlığa ve öğrenme bozukluğuna sebep olmakta; motivasyonu düşürmektedir. Fiziksel gelişimi durdurmaktadır. Uyuşturucunun vücutta bıraktığı kalıcı izler bir sonraki nesli bile etkilemektedir.

Niçin kullanıyorlar?

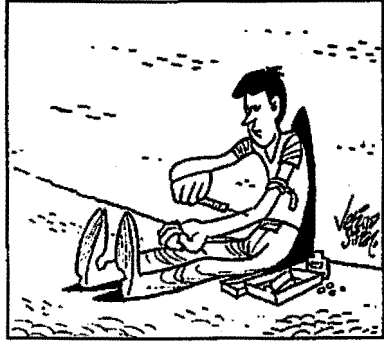
Uyuşturucuya başlamak için birçok bahane sözkonusu olabilmektedir:

* Ümitsizlik, hayal kırıklığına uğramış gençlik aşkı, iş bulamama korkusu, aileyle anlaşamama gibi problemler yaşanıyor olabilir. Genç, uyuşturucu ile bu sıkıntılardan güya kaçmak isteyebilir.

* Güzel bir gelecek vaad eden ve hayatta her şeye sahip olduğu düşünülen çocuklar da uyu turucunun ağına d   ebilirler.

* Bazen bir defa denemek veya merak için kullanmak da bağımlılığa götürebilir.

* Kendini iyi hissetmek, farklı görmek, herhangi bir acı duymaktan kaçınmak, heyecan aramak, utanga lıklarını yenmek için de kullanabilirler.



Nasıl anlaşılır?

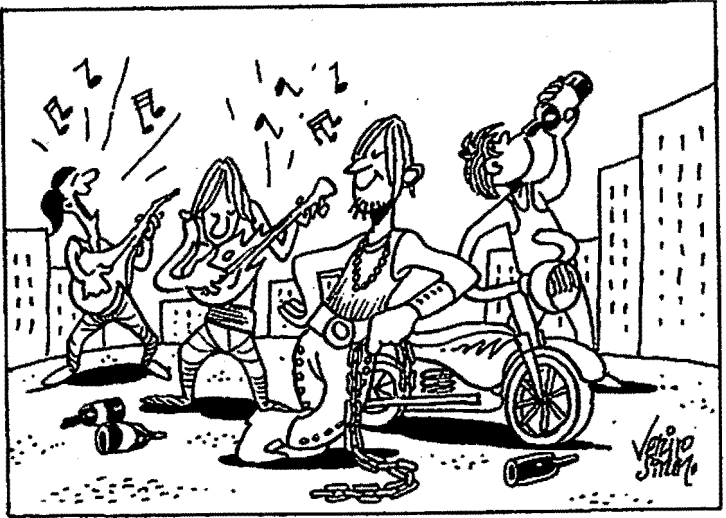
Gün geçtikçe uyuşturucu k busuna karşı daha sıkı tedbirler alınmasına rağmen bu korku dünyada pek çok ailede yaşanıyor.

Uyu turucuya karşı mücadelenin her yolu deneni or. Bu yollardan bir tanesi de ailelerin bu konuda bilgili ve uyanık olmasıdır. Sayacağımız maddelere dikkat ederek, bir aile, çocuğunun uyuşturucu kullanıp kullanmadığını anlayabilir.

1) Eve gelmeyen  ocuk neler yaptığını saklamaya çalışır. Ve gerçeği gizlemek için yalan söyler. Bazen o gece neler yaptığını, nereye gittiğini gerçekten unutmu tur.

2) Sakın bir kişi olarak tanıdığınız çocuğunuz  niden sınırlı veya a ırını vurdumduymaz, umursamaz, hiç bir şeyle ilgilenmeyen bir kişiliğe bürünür.

3)  ocuk okuldan kaçmaya ba lar. Özellikle  ėle saatlerinde, uyuşturucu aldıktan sonra, okuldan sık



sık kaçması dikkati çeker.

4) Eski arkadaşlarıyla görüşmemeye başlar. Yeni yeni arkadaşlar edinir. Bu yeni arkadaşları, yaşça ondan büyük olurlar ve hiçbir zaman kendi ailesinin evine gelmezler.

5) Uyuşturucu kullananların fizik görünüşlerinde bazı değişiklikler belirir. Tenin rengi hastalıklı gibidir. Yüzün rengi kaybolur, gözler çukurlaşır, bakışlar anlamsızlaşmaya başlar.

6) Uyku saatleri değişir. Gündüzleri uyuma isteği duyarlar. Gece ise, uyuyamazlar. Çocuk uyuşturucuyu gece almışsa bütün gece gayet canlı olur, ancak sabaha doğru yorgun ve huzursuz olduğu için yataktan kalkamaz.

7) Etraftakilerden sürekli para isterler. Ama bu paranın nereye gittiğini açıklayamazlar. Para bulamadıkları zaman hırçınlıkları son haddine ulaşır. Hiç iştahları olmaz ve devamlı kilo kaybederler.

8) Ders başarılarında ani düşüşler ortaya çıkar.

Şüpheli durumda ne yapmalı?

Böyle bir durumdan şüphelenildiğinde paniğe kapılmadan aile genci karşısına alarak onunla samimi olarak konuşmalı ve onu muhakkak bir psikiyatri uzmanına götürmeye iknâ etmelidir. Psikiyatri uzmanının tavsiye ve telkinlerine uymalıdır.

Bağımlılıktan korunmak

Uyuşturucu bağımlısı olduktan sonra bundan kurtulmak, güçlü bir irade ve üstün bir gayret gerektirir. Tabii uğraştırıcı, masraflı ve uzun süren tedavi ile birlikte kişi istekli ve niyetli ise bu bağımlılık zincirini kırabilir.

Fakat tedavide başarı oranı çok düşüktür. Bağımlıların çoğu "yaşayan ölü" durumunda, topluma yük olarak yaşantılarını sürdürmektedirler ve genellikle de araya giren bir sebep (kaza, zehirlenme, intihar vs.) ile ileri yaşlara varmadan hayatları bitmektedir.

Bu yüzden bağımlılığa düşmemenin tek yolu uyuşturuculara hiç yaklaşmamak, onu kullananlardan uzak durmaktır.

Uyuşturuculardan korunmada en büyük vazife aileye düşmektedir. Aile, toplumun en küçük kurumu ve hücresidir. En başta anne ve baba, çocuklara örnek olmalıdır. Çocuklar, her türlü sıkıntılarını ve problemlerini öncelikle anne-babalarına açabilmelidirler. Problemlerin ilk defa aile büyüklerince değerlendirilmeleri şarttır.

Bu konuda gençlerimizin dikkat edecekleri noktalara gelince;

- Gerçek sevgiyi ve mutluluğu muhakkak ki kendi yuvalarında aramalıdır.
- Kötü arkadaş gruplarından uzak durmaları gere-

kir. Böyle kişiler davranışlarından, hareket ve sözlerinden anlaşılır.

- Boş zamanları en iyi şekilde (okumak, kültürel ve diğer faydalı faaliyetlerde bulunmak gibi meşguliyetlerle) değerlendirmelidirler.

- Yine gençlik dönemi; halk arasında söylendiği şekliyle “delikanlılık” devresidir. Bu yaşlarda kişilik icabı, gelecek için her an problem oluşturabilecek hareketlere girebilir, kararlarda isteksizlik olabilir. Gençler bu hususu daima göz önünde tutmalı, büyüklerin uyarılarını dikkate almalıdırlar.

Son olarak gençlerimizi uyuşturucunun içine çeken alt kültürden bahsetmek istiyorum. İçki, uyuşturucu, kumar, şans oyunları, sapıklıklar, fuhuş, evden kaçma gibi faaliyetlerin tümünü besleyen, ortaya çıkaran ortama “uyuşturucu kültürü” adını veriyoruz. Zararlı alışkanlıkların temelinde bu alt kültür vardır ve bunu önlemek uyuşturucu kültürüyle mücadeleye bağlıdır.

Bu kültürün filizlendiği biraخانه, pub, diskotek, kahvehane, kumarخانه, meyخانه ve benzeri yerlerden uzak durmalıdır.

Bira ve “alkolsüz” denilen bira, alkolizm ve uyuşturucu batağının başlangıç basamağıdır.

Yine milli ve manevî değerlerimiz, yüzyıllardan beri nesilden nesle intikal eden geleneklerimiz uyuşturucu kültürünün panzehiridir. Bu değerlere sarılmak zorundayız.

ANTİSOSYAL GENÇLER

"23 yaşındaki kardeşimden dertliyiz" dedi ağabeyi. "Öyle davranışları var ki bütün alleyi perişan ediyor. Eve geç geliyor, içki içip rezalet çıkarıyor. Kötü arkadaşları var. İkazımıza rağmen bir şey değişmiyor. Yapmayacağını söylüyor, yine bildiğini okuyor. Babam kızdı bağırdı, olmadı. Dövdü, yine olmadı. Dışarı çıkmayı yasakladı, daha büyük problemler ortaya çıktı. Ceza olarak para vermedik, bu sefer atelyemizdeki bazı kritik parçaları alıp hurdacıya sattığını gördük. Ne yapacağımızı şaşırmış durumdayız. Acaba evlendirsek düzelir mi?"

Az sonra hastamız içeri girdi. Üzülmüş gibi bir tavrı vardı. "Doktor bey" dedi. "Evet, kabul ediyorum, ailemi üzecek davranışlarım var. Fakat onlar beni anlamıyor, bu hareketler elimde değil. Her olaydan sonra pişmanlık duyuyorum, tekrar yapmayacağıma söz veriyorum. Fakat yenilerini yapmaktan kendimi alıkoyamıyorum. Benim para ve içkiye karşı zaafım var. Babamın yeterince para vermesini istiyorum. Maddi durumu yerinde, ama harçlığımı kısıtlı veriyor. Ben de bazı şeylere mecbur kalıyorum. Sonra üzüntü duyuyorum, ama iş işten geçmiş oluyor."



Kendisine niye çalışmadığını sordum. Bir işte çalışırsa aldığı maaşla istediklerini yapabilir, ailesine muhtaç olmazdı. "Yok, olmuyor" diye cevapladı. "İşyerine giriyorum, sıkılıyorum. Veya bana karşı ters davranışlara tahammül edemiyorum. Çok işyeri değiştirdim, ama devam ettiremedim."

Okula devamını sorduğumda, "Orta ter-

kim. Orada da sıkılır, bazen gitmez bazen de sınıftan kaçardım. O yüzden bitiremedim" dedi.

Yaptıklarından ailesinin perişan olduğunu, onları üzmeye devam mı edeceğini sorduğumda: "Kolayı var" dedi. "Üzerime gelmesinler. Bir de dolgun harçlık versinler. Başka bir isteğim yok."

Şerif, ailesini yaptığı ters hareketlerle bıktırmış, "Adam olur, evine bağlanır" diye evlendirmişlerdi. Bir de çocuğu olmuştu. Fakat işler sanıldığı gibi gitmemişti. Yine eve geç geliyor, babasıyla beraber çalıştıkları işyerlerine sahip çıkmıyordu. Nerede olduğunu araştırdıklarında yakın bir kahvede iskambil oynarken buluyorlardı. Baba kızdı, bağırdı, olmadı. Sonunda dövdü, yine olmadı. Eşi sanki kocasız, çocuğu babasız gibiydi. Ailesine Şerif'in babası bakıyordu.

Baba kederli ifadeyle bunları anlattıktan sonra derin bir iç geçirdi ve "Son olay beni yıktı" dedi. "Rama-

zan dolayısıyla oğlumun kayınpederini iftara çağırdık. Yemekten sonra beni işten aradılar, kısa süre için ayrıldım. Kayınpederi teravihe gidince boşluğu fırsat bulup hemen evden gitmiş. Ben yokum, o sıra evin tek erkeği halbuki. Kayınbabasını yalnız bırakmış. Sonra onu kahvede kağıt oynarken bulduk. Hiç sorumluluk almıyor. Halbuki onu ne niyetlerle büyütmüştüm. Yarım hafız sayılır. Ama şimdi? Acaba hasta mı? Bir şey yapabilir miyiz?"

Şerifle yalnız kalıp bunları sorduğumda, "Elimde değil, kendime hakim olamıyorum. İşlerle uğraşmaktansa kahveye gitmek bana daha çekici geliyor. Aslında yaptığım yanlış. Ama hoşuma giden şeyi yapıyorum."

Psikopat kim?

Aslında örnekler çoğaltılabilir. Bu tipler, aileleri ve toplumumuz için problem durumundadır. Eskiden psikopat denirken şimdi antisosyal kişilik bozukluğu denilen bu karakter bozukluğunda şu özelliklere sık rastlanır:

- Bir işte tutunamaz, sık iş değiştirirler.
- Okula devam etmeleri güçtür, yarıda bırakırlar.
- Askerlikte firar eder ve başka olaylara sık karışırlar.
- Vücutlarını jiletle kesip çizebilirler.
- Alkol ve uyuşturucu kullanımına bunlarda çokça rastlanır.



- Tutuklanmasını gerektirecek eylemlerde tekrar tekrar bulunabilir, kanunlara aykırı davranabilirler.

- Sürekli yalan söylerler. Kendi menfaatleri ve zevkleri için başkalarını aldatabilir, dürüstlükten sapabilirler.

- Gelecek için tasarıları yoktur.

- Kavga, dövüş ve saldırılara çok başvurur ve maruz kalırlar. Çabuk öfkelenirler.

- Kendisinin veya başkalarının güvenliğini umursamazlar.

- Kötü eylem yaptıklarında bile ilgisizdirler, pişmanlıkları sathidir.

- Maddi yükümlülüklerini yerine getirmezler. Çok dar anlarında bile ellerindeki parayı alkol veya kumara yatırabilirler.

Ne yapılmalı?

Antisosyal kişilik bozukluğuna anne-babasız büyümüş veya tutarlı bir ebeveyn eğitimi görmemiş çocuklarda daha çok rastlanır. Baba alkolikse veya alkol siliistimali varsa yine siktir.

Tedavi için antisosyallere maalesef belirgin yararlı olacak bir şey yapılamamaktadır. Bu tipler için nasihat, kaba kuvvet, cezaevi, hastane genellikle faydalı olmamakta; bildiklerini okumayı sürdürmektedirler.

Bazen polisi işe karıştırmak faydalı olabilir. Kanunlara aykırı davranmak ciddi bir suçtur. Ters iş yaptıklarında, aileye kafa tutup ikazlarına ve telkinlerine boş verebilirler. Adaletten sert ikaz almak onu şoka sokabilir. Kanunlara saygı göstermeyi çocukluğunda öğrenmişse bu faydalı olacaktır.

Çocuklarımızın korunması için de şunları söyleyebiliriz: İnsanlar acı ve elem veren olaylardan kaçarak, neşe ve mutluluğa yönelmek isterler. Mutsuzluk veren olayları görmezlikten gelmeyecek problemleri çözmeye çalışmaya çocuklarımızı alıştırmalıyız.

Okuldan kaçıyorrsa

Çocuğun antisosyallığe yatkın oluşu okuldan kaçmakla ve yalan söylemekle ortaya çıkar. Bu durumda hemen tedbire başvurmak gerekir. En başta okuldan niçin kaçtığını araştırmalı, bunun ailede nelere yol açacağı söylenmelidir. Sonra ise okula devamı yakından takip edilmeli, öğretmenleriyle görüşülmelidir.

Askerlik veya evlendirmek çözüm mü?

Aslında zamanı gelince problemlı genci askere yollamak çoğu zaman faydalı olmaktadır. Oradaki disiplin ve düzen, ağır olmayan bozukluklarda işe yaramaktadır. Gençlerin kendine göre bazı dersler alarak sivil hayata döndüklerine pek çok kere şahit oldum.

Evlendirmeye gelince; eğer delikanlı düzenli olarak çalışıyorsa ve ev geçimini taşıyabilecek durumdaysa ancak düşünölmelidir. "Evlendirse düzelir" demek yanlışır. Daha önce problem sadece delikanlı iken eş ve çocukları da ayrı bir problem olacaktır.

GENÇLERDE İNTİHAR

Ergenlik önemli ruhi ve fiziki değişikliklerin ortaya çıktığı bir süreçtir. Bu dönemde genç acaip ve tutarsız davranışlar sergileyebilir. Gençlerden bazıları psikiyatriste götürecek kadar ciddi sorunlar gösterebilir. İntihara teşebbüs edebilir veya depresyona ya da şizofreniye yakalanmış olabilir. Çünkü bu rahatsızlıklar da hep ergenlik yaşlarında başlar.

Günümüzde ekonomik kriz, medyanın olumsuz değerleri aşılması, aile baskısı, huzursuz ortamda büyüme, geleceğe ümitsizlik ve istikbal kaygısı, yaşamayı anlamlandıramama gibi pek çok faktör genci karamsarlığa ve olumsuz düşünmeye itmektedir. Bu yüzden gençler arasında intiharların arttığı bir gerçektir. Şu belirtiler erken uyarı sinyalleri olarak alınmalıdır :

- İntihar tehditlerinin veya yorumlarının tekrarlanması. *"Ölmek istiyorum", "Yaşamak boş geliyor"* gibi sözleri söylemesi.

- Daha önce intihar teşebbüsünde bulunulması. Etkili olup olmamasına önem verilmemelidir.

- Yakın arkadaş veya aile fertlerinden birinin kay-

bı, sevdalı gençlerin birbirinden ayrılmasına bağlı kırıklık.

- Ailenin ekonomik yetersizliği, ciddi hastalık, taşınma, boşanma gibi krizler.

- Uyuma, yemek yeme, kişisel temizlik alışkanlıklarında bozulma.

- Okulda veya sevilen hobilerinde ilgi kaybı ve başarıda düşme.

- Davranış tipinde ani ve dikkat çekici değişme. Sosyal birinin içe kapanması veya sakın, utangaç gencin birdenbire aşırı sosyal davranışlar göstermeye başlaması.

- Üzüntülü, çaresiz, umutsuz duyguların yoğunlaşması.

- Aileden ve arkadaşlarından uzaklaşması, daha önce sevdiği kişilere yabancılaşması.

- Değerli eşyalarına önem vermemesi.

- Sık kaza yapması ve sakınmadan tehlikeli davranışlara girmesi. Alkol kullanmaya başlaması.

- İncancında ve ibadetinde gevşeme ve boş verme olması.

Bu ve benzeri belirtiler anne-babayı uyarmalı, gencin üzerine daha bir dikkatle eğilmelidirler.



Ne yapmalı?

İntihar çok önemli bir toplum sağlığı problemidir. 1952-1996 yılları arasında ABD'de ergenlerde suisid (intihar) oranları üç kat artmıştır. 10-24 yaş arası gençlerde ölüm sebeplerinin yüzde 12'sini intihar oluşturmaktadır.

Gencin aklen dengeli ve ruh sağlığı yerinde birey olarak yetişmesi için ebeveynin dikkat etmesi gereken noktaları şöyle sıralayabiliriz:

- Aile toplumların temelidir. Aile kendine göre kuralları olan bir sistemdir ve fertlerine sıkıntılı dönemlerinde yardımcı olur, psikolojik destek sağlar. Toplumun, acıların ve ölümlerin etkilerine karşı koyabilecek sağlam bir sisteme ihtiyacı vardır. Toplumun değerlerini bir sonraki kuşağa taşımak ailenin sorumluluğudur. Bu yüzden aileye önem vermek şarttır.

- Doyuma ulaşmış bir ilişki etkili ebeveynliği sağlar. Anne ve baba, muhakkak birbirini seven ve birbirlerinin kişiliklerine saygı gösteren fertler olmalıdır. Mutlu ve kendini geliştiren bir kadın veya erkek, daha iyi bir anne veya baba olacaktır. Anne babalar birbirlerine özen göstermelidir.

- Ebeveyn muhakkak çocuklara ve kendilerine zaman ayırmalıdır.

- Anne baba kendini yetiştirmekle aynı zamanda çocuğun hayat rehberi olacaktır. Tabii burada anne-babanın çocuğun problemlerinin önemini fark etmesi, herşeyi bilirim tavrından uzak durması ve çocuğun kendi muhakemesini geliştirmesine imkan tanınması gerekir.

- Yine genç, dünyanın, yaşamının anlamını kavrayacak tarzda yetiştirilmelidir. Böyle olursa yaşadığı her anın, başına gelen her üzücü veya sevindirici olayın manasını fark eder. Hayata daha güleryüzle bakar. Yaşamaktan daha bir zevk alır.

MÜSTEHCEN YAYIN ZARARLI

İnsanlarda çoğalmaları için tabii olarak varolan şehvet duygusunu istismar eden, tahrik eden yayın, film vs. şeylere pornografi veya müstehcen yayın adı verilir. Müstehcenlik gazete, dergi, roman, sinema ve televizyon filmi; cd veya kaset şeklinde olabileceği gibi yürüyüş, hareket, giyiniş ve davranışla da olabilmektedir.

Bilim ve teknolojiye geri olan ülkemizin müstehcenlikte dünyadaki birkaç ülke ile yarış eder duruma getirildiğini görmek üzüntü vericidir. Müstehcenlik şu an bir salgın gibi ortalığı kaplamıştır. Üstelik ABD ve Avrupa ülkelerinde dejenere yayınlara karşı bilim adamlarından, ciddi çevrelerden ve sivil örgütlerden tepkiler geldiği halde ülkemizde porno yayınlar rahatça at koşturmaktadır.

Bugün Türkiye'de tirajı en yüksek gazeteler, reytingi en üstte televizyonlar uyduruk haberle dolu müstehcen neşriyatla bunu sağlamaya çalışmaktadır. Sırf bu maksatla parlak kâğıtlı dergiler çıkmaktadır. Üstelik büyük gazeteler ek olarak düşük fiyatlarla bu muzır yayınları kitlelere ulaştırmaktadır.

Mısır Kahire'de dolaşırken ülkemizdeki bazı gazete eklerinin orada porno yayın olarak satıldığını görmüş-tüm.

Rağbetin sebebi

Bugün psikiyatride kabul edilen görüşe göre, insanın davranışları zihindeki üç bölümün tesiriyle olmaktadır: Süpereo (üstben), ego (benlik) ve id (şuuraltı, al-tego).

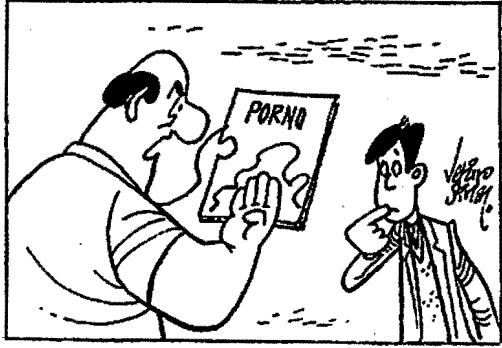
İnsanın şuuraltı (yani nefsi), tatmin olmamış ve tatmini de mümkün olmayan birtakım istek, arzu ve güdülerle doludur. Zevke yöneliktir. Baskın isteklerinden biri de şehvettir. Bu bölüm, süpereo dediğimiz ahlâkî, dinî, vicdanî, sosyal ve kültürel bilgi ve inanışlardan meydana gelen kısmın bastırması ve sansürü ile dengede durur. Ego, bu ikisinin kararıyla ve hangisinin üstte kaldığına göre hareket eder.

Şuuraltının isteklerinin bu şekilde dengede tutulması ve meşru yollarla giderilmesi halinde faydalı bir enerji kaynağıdır ve toplumların devamını sağlar. Şimdiki toplumlarda üstego dediğimiz kuvvetlerin zayıflamasıyla, davranışlar daha çok nefsi fillere yönelmiş durumdadır. Böylelikle toplum; ahlâkî güzelleşmeye, yardımlaşmaya, kalkınmaya, kültüre ayracağı enerjiyi, müstehcenlik ve şehvet yolunda harcamaktadır.

Burada rağbetin mühim bir sebebi de müstehcen yayınların yaygın oluşudur. Kişinin şehvet gibi iptidai nefis duygularını tahrik ve istismar etmek, bazı karanlık kişilere para ve başka menfaate kazandırılmaktadır. Para için herşeyini ayaklar altına alabilecek kimseler çoğalmıştır. Müstehcenlik dejenerasyona yol açar, dejenerelik de müstehcenliğe. Böylece toplum felâkete doğru yol alır.

Müstehcenliğin arttığı toplumlarda aşırı cinsel tah-

rik sonucu cinsel soğukluk (empotans) çekenler çoğalır. Ayrıca cinsel sapıklıklar, masturbasyon, ruhsal hastalıklar, problemli gençler, intihar, fuhuş, zina ve sonuçta da



inançsızlık ve dejenerasyon (yozlaşma) artar. Bilim ve teknikte söz sahibi olabilecek gençlerin yetişmesi engellenir. Sağlam karakterli insanlardan oluşan bir toplum değil de, nefsinin peşinde koşan insanlardan meydana gelen bir yığın haline gelir.

Gençlere etkisi

Maddeler halinde sıralarsak:

1. Çocuk normal gelişme zamanı sonunda, cinsiyetini hissetmeğe başlar. Yaygınlaşan müstehcen yayın ve filmler, gençlerin cinsî yönden erken uyarılmasına yol açmaktadır. Gencin dikkatini tedbirsiz ve mevsimsiz olarak böyle yayınlarla bu konuya yoğunlaştırırsak, hayal gücünü çalıştıracak ve akıllı, durumuna hakim olmaktan çıkacaktır. Bu da gençlerin ruhi gelişmeleri açısından oldukça zararlı bir haldir. Genç, zihninin gelişme çağını, öğrenmeye, çalışmaya, kültür ve becerisini artırmaya, kısacası olgunlaşarak milletine faydalı bir kişi olmaya ayıracağı yerde, bu enerjisini şehveti yolunda harcayacaktır.

2. Bu şekilde erken uyarılma ve müstehcen yayınlar, sık sık şehvî arzuları hatırlatarak, gençte cinselli-

ğe karşı bir bıkkınlık meydana getirebilir.

3. Gençler üzerindeki diğer bir tesiri, masturbasyona teşvik etmesidir. Genç, tahrik edilen isteklerini gidermek için daha çok bu yola başvuracaktır. Bu da yine bir enerji kaybıdır. Ayrıca ruhi yapı olarak şizoid veya nevrotik olanlarda masturbasyonla hayal kurma, içe kapanıklığı artırır, genci daha problemlı yapar ve sonuçta karşımıza psikiyatrik hasta olarak gelebilir.

4. Gençler üzerindeki diğer bir tehlikesi, cinselliği hayatın birinci gayesi ve ilk unsuru olarak görebilmelerine yol açmasıdır. Böyle gençler, yaratılma gayesinden bihaber olarak şehvetlerinin peşinde koşarlar.

5. Bir diğer zararı, gencin yanlış cinsî bilgiler edinmesidir. Sırf para için basılmış yayınlardan doğru cinsî terbiye kazanmak mümkün değildir.

Ne yapmalı?

Gençleri porno yayınların tesirinden korumak ebeveynlere düşen görevdir. Ayrıca bu konuda toplum kuruluşlarının ve devletin de sorumluluğu büyüktür.

Yine genci spora, egzersize, milli kültürle donanmış insanların bulunduğu topluluklara katılmaya teşvik etmek gerekir.

EŞCİNSELLİK

Soner tıbbiyeyi yeni bitirmişti. Anne-baba çok sevdikleri çocuklarının doktor olduğuna sevinememişti. Çünkü evlendirmek isteyen ebeveyninden Soner önce bahanelerle kaçmış, çok üzerine gelince eşcinsel olduğunu açıklamıştı. *"Daha bu erkeklik oyununu çok sürdüremezdim"* diye kederli ifadeyle durumunu izah ediyor ve ekliyordu, *"Ben buyum, kendimi değiştirmek istedim, ama olmadı."*

Annesi gözyaşlarına engel olamayarak Soner'in açıklamalarını dinliyor ve çaresizlik içinde, *"Bir şeyler yapın doktor bey. Oğlumun bu halini kabullenemiyorum. Lütfen bana ümit verin"* diyordu.

Eşcinsel olarak

Homoseksüel olduğunu fark etmek, sadece ebeveyne değil ergenin kendisine de acı verir, üzücü tepkiler doğurur:

Suçluluk, korku, utanç, ayıp, reddedilme, yalnızlık, inançsızlık, öfke ve kendinden iğrenme duyguları yaşanabilir.

Vakamızda Soner bu aşamaları geçmiş, artık yeni cinsel kimliğini benimsemiş durumdadır. Ancak eşcinsel dürtüleri olanların pekçoğu Soner gibi kabullenmeye yanaşmaz, sıkıntılar içinde kavrılır durur.

Kabullendikleri takdirde ise fitratlarıyla ve toplumla çatışma başlar, kişi yine mutsuz olur.

Sebebi ne?

Acaba insanlar niçin karşı cinsî değil de hemcinsini şehvet objesi olarak tercih ederler? Bu konuda yapılan sayısız araştırma, belirli bir sebep bulamamıştır. Ancak birçok teori ileri sürülmüştür. Çünkü normal ve eşcinsel şahıslar arasında organik, biyolojik ve hormonal fark bulunamamıştır.

İleri sürülen teorilerden ilki, uygunsuz veya olmayan baba rolünün önemli olduğunu vurgulamaktadır. Aşırı sert, gaddar bir baba tipi kadar silik, şahsiyeti zayıf veya ilgisiz babaların çocukları da eşcinsellik riski altındadır.

Ayrıca çocuklukta cinsel tecavüze uğramak, ağır bir travma olarak eşcinsellik dürtülerini ortaya çıkarabilmektedir.

Yine bazı anne ve babaların işledikleri bir hatayı da belirtmek gerekir. Bu ebeveynler, çocuklarına "keşke karşı cinsten olsaydın" demekte hatta onları karşı cinsin elbiselerini giydirerek büyötmektedirler. Anne-baba bu ve benzer sözlerin ve davranışların çocuklar üzerinde yapacağı zararı hesaplayamamaktadır. Bu gibi telkinler kadını erkekleşmeye, erkeği kadınlaşmaya sürükler. Yaradılışı değiştirmeye kalkışmanın kötü sonuçlar vereceği herkesçe bilinmektedir.

Toplumda yer bulma

Bazen bana normal erkek rolü oynayarak evlenip çocuk çocuğa kavuşan, ancak erkeklikten nefret eden veya cinsiyetine soğuk olan babalar gelir. Toplumun baskısıyla böyle bir konumu seçtiklerini ve mutlu olmadıklarını söylerler. Ben ise kendilerine içinden gelen sapkın dürtüleri bastırmaya devam etmelerini tavsiye ederim ve eklerim:

"Tabiatınızın gerektirdiği gibi davranacak olursanız inanın daha da mutsuz olursunuz. Ancak şimdi hiç olmazsa dinî ve vicdanî suçluluk hissetmiyorsunuz. Sabredin ve inşaallah sabrınızın karşılığını bu dünyada da öbür dünyada da görürsünüz."

Bu kişiler evlenip baba da olsalar, ömür boyu eşcinsel dürtülerini inkâr da etseler bu duygular onların peşini kolay kolay bırakmaz.

Bu yüzden onların çektikleri ızdırabı bilmeden, acı içinde kıvrandıklarının farkına varmadan acımasızca yargılanmaktan kişi ve toplum olarak uzak durmalıyız. Çevremizde böyle kişileri gördüğümüzde onların problemlerini anlamaya ve yardımcı olmaya çalışmalıyız. Çünkü onlar ağır dürtülerin tesiri altındadırlar ve bazılarının zannettiği gibi keyfî ve iradî olarak bu yolu seçmiş değillerdir.

Sonra eşcinsel deyince sadece televizyon ve basın-da izlediğimiz gibi küstahça davranışlar sergileyen, kıvırtarak yürüyen, kadınsı giysiler giyen ve makyajlar yapan, olmadık maskaralıklar sergileyen tipler aklımıza gelmemelidir. Gerçek eşcinselleri gördüğümüzde onların normal cinsî eğilimli olduklarını düşünürüz. Tabii içlerinde kopan fırtınanın farkına bile varmayız.

Açığa çıkarırlarsa

Nesrin Hanım büyük üzüntü içindeydi. "10 yıl önce eşim evlenme teklif ettiğinde kabul ettim. Davranışlarından ve yatak olayına soğuk oluşundan rahatsız oldum ama iki çocuğumuz oldu. Şimdi ise bana eşcinsel olduğunu, ayrılmak istediğini söylüyor" diye derdini anlattı.

Eşi ise bir eşcinsel arkadaşının kendisine daha mutlu olması için açıkça böyle yaşaması yani eşcinselliğini ön plana çıkarması gerektiğine ikna ettiğini söylemişti. Kapalı bir bayan olan eşinin ağlamalarına ve çocukları için bu durumun problem olacağına ilişkin izahlarına aldırmış etmiyordu.

Anne-babanın paniği

Oğullarında eşcinsel eğilim hisseden ebeveynin endişe duyması doğaldır. Bugünkü ortamda eşcinsel eğilimi olan ergenin karşılaacağı o kadar çok problem vardır ki... Bazı eşcinsel ergenler şiddetli bunalıma girerler. Ancak anne-babanın paniği sorunu çözmez. Aksine sıkıntıyı artırır.

Bazen kuruntu olabilir

Bazı durumda genci bunalıma sürükleyen eşcinsellik değil de eşcinsel olma korkusu veya kendini böyle sanma saplantısıdır. Bununla ilgili birçok örnek biliyorum.

Selim, kalçası masaya değince zevk duyduğunu söylüyordu. Bundan eşcinsel olabileceği sonucunu çıkarmış ve bunalıma girmişti. Olayı inceleyince kuruntulu bir tip olduğu ortaya çıkmıştı.

Ahmet 17 yaşına gelmesine rağmen sesinin inceliğinden ve sakalları çıkmayıpından yakınıyordu. "Acaba eşcinsel miyim?" diye tedirginliğe girmişti. Halbuki ergenlik bulguları bazı kişilerde gecikebilirdi ve bu tamamen normaldi, eşcinsellikle ilgisi yoktu.

İsmet ise arkadaşları tarafından gayrimeşru ilişkiye teşvik edilmişti: "Zaten haram, bir de teklif edilen kadını pis ve çirkin buldum" diyordu. Bu haldeyken cinsel ilişkiye girmekte başarılı olamayınca eşcinsellik kompleksine sürüklenmişti.

Bu gibi durumlarda muhakkak bir psikiyatri uzmanından yardım istenmelidir. Böylelikle korkuları giderilir, gencin içinde kopan fırtınalar yatışır ve hayata daha olumlu bakar.

Ne yapmalı?

En başta paniğe kapılmaktan kaçınmalıdır. Soğukkanlı olmakta fayda vardır. Delikanlı ile arkadaşça konuşmalı, problemini anlamaya çalışmalıdır. Duruma göre psikiyatristle görüşerek olayın boyutuna göre gence yardımcı olmaya çalışmalıdır.



4. Bölüm

GENÇLERE EBEVEYN TUTUMU NASIL OLMALI?

ERGENLE NASIL KONUŞMALI?

Ergen, ile iletişim kurmak genellikle zorluklarla doludur. Ergen hayatındaki değişimlerle, anne ve baba ise değişen çocuğunu anlamakla uğraşır. Ebeveyn ile çocuk arasında iletişim sağlamak için şu noktalara dikkat etmekte fayda vardır:

– Konuşma isteği çocuktan gelirse iş daha kolaydır. Bir taraf konuşmaya istekli olmazsa neşeli ve rahat bir sohbet mümkün olmaz. Hele zorla çocuğa bir şeyler anlatmaya kalkarsak, söylediklerimiz bir kulaktan girip ötekinden çıkan nasihate dönüşür. **Çocuğun konuşmaya istekli olduğu bir zamanı kollamalıdır.**

– Ortamın rahat olması sağlanmalı ve konuşma resmi havada geçmemelidir. Bazı anne-baba gilyimde, davranışta ve konuşma tarzında ergenlere benzeyerek genç kuşağın güvenini kazanacaklarını zanneder. Aslında hiç de öyle değildir. Üstüne üstlük genç bir de örnek alacağı erişkin modelini kaybeder. Daha da kötüsü, erişkin yapmacık görünür ve inandırıcı olmaz.

Öte yandan gence üstten bakarak gururlu ve katı tavrı almanın da bir yararı yoktur. Doğal ve samimi olunmalıdır.



- Görüş belirtirken dürüst olunmalı, eğriye doğru denmemelidir. Ana baba çocuğun yaptığına emin oldukları bir şeyi "sen mi yaptın?" diyerek onu yalana itmemelidir. "Senin yaptığını biliyorum. Bir daha yapma, yoksa ceza alırsın" şeklinde durumu olduğu gibi anlatan dürüst bir açıklama yerinde tavidir.

- Gence cevap vermesini yüreklendirecek tarzda sualler yöneltilmelidir. Daha iyi iletişim kurmak için, "....konusunda ne düşünüyorsun?" veya "....sebebi ne?" gibi cümlelerle mevzu açılmalıdır. Suçlayıcı soru tarzından kaçınmak gerekir. "Niye bu kadar aptalsın?" veya "İnatçılığının sebebi ne?" gibi sorular genci üzer, iletişimi güçleştirir. "Neden bana verdiğin sözünü tutmadın?" çocuğu yalana iten soru tarzıdır. Halbuki "Bana verdiğin sözünü tutmayınca ne hissettin?" denirse doğru ve samimi cevap alma ihtimali artar. Çünkü ilk soru çocuğu savunma pozisyonuna düşürürken sonraki soruya sadece cevap yeterlidir.

- Gençler ders verilmesinden hoşlanmazlar. Uzun nutuklar çekmek ergen-yetişkin iletişimini kesintiye

uğrattır. “Sende iş yok, halbuki ben senin yaşında erdemli ve becerikliydin” anlamına alırlar.

- Çocuğa disiplin verirken sorumluluklarını hatırlatmanın yanısıra meziyetlerinden de söz edilmelidir. Güzel, olumlu sözlerle konuşmaya girsek ergen kulaqlarını daha bir açacaktır. “Kendinden başka kimseyi umursamıyorsun. Kardeşine kötü davrandığın için utanmalısın!” demek yerine, “Sen her zaman herkese karşı merhametli, dikkatli ve düşüncelisin. Kardeşine davranışın beni şaşırttı, seni tanıyamadım” demek daha doğrudur. Ergenin kusurları yanında övündüğümüz tarafları da vardır, bunları anne-babanın fark ettiğini görmek ergeni gururlandırır.

- Gencin sözlerinden ziyade davranışına bakmalıyız. Ergenin söylediği bazı şeyler bizi üzebilir, fikirlerinin bazılarını radikal ve aşırı bulabiliriz. Bu, ergenin idealistliğine bağlıdır, çünkü bir bakıma acılarla dolu hayat okulunda yeterince tecrübe kazanmamışlardır.

Aslında gençler yetişkinlerle aynı fikri paylaşmayı beklemeyiz ve aksine içlerinden zıt düşmeyi geçirirler. Yeni geliştirdikleri soyut düşünme yeteneklerini kullanmak isterler. Yorumları radikal denecek kadar açık fikirli, sisteme karşı ve hatta herşeyi boş gören tarzda olabilir. Bundan paniklememek lazımdır. Böyle fikirler ileri sürmelerinin amacı, ebeveyni “isyan” ettirmektir. Ergenin düşüncelerinden çok davranışlarına bakmalıdır. Sergilenen davranışlarla ileri sürülen fikirler aynı değildir. Ergen, “komünizm serbest olmalı” diyorsa, bu onun komünist olduğunu göstermez.

- Çocuğumuzun bize gösterdiği güveni kaybetmemeliyiz. Anlattıklarını başkalarına aktarmamalı, hele alay veya aşağılama konusu yapmamalıyız. Fakat eşimizle çocuğun problemlerini paylaşmalı ve bunu yerine göre çocuğa da hissettirmeliyiz.

- Eğer konu eşimizle paylaşmayı gerektirecek kadar önemliyse, bunu çocuğun kendisinin eşimize anlatması daha uygundur. Çocuğun yanında olduğumuzu ve yardımcı olacağımızı ifade etmeli, ancak kendisinin anlatmasını teklif etmeliyiz. *"Eğer babana (veya annene) söylemekten çekiniyorsan o zaman ben söylemek zorundayım. Ama ben söylerken sen de yanımda olmalısın"* diyerek durumu açıkça anlatmalıdır.

- Tepkilerimizde aşırıya kaçmak, genci hatalarından dolayı suçluluk hissine sokmak yanlış olur. Onları önemseyişimizi, görüşlerine saygı duyduğumuzu hissetmelidirler.

- Genci dinlemeyi bilmek önemlidir. Onu iyice dinlemeden öğütler vermek yanlıştır. Ebeveyn nasihate başlar başlamaz, delikanlı konuşmayı kesmek isteyebilir. Bundan gücenmemeli, onun yaşı ıcaı olduğunu bilmelidir.

- Ergenler anne-babanın tecrübe ve tavsiyelerinden yararlanmakta isteksizdirler. Haklı olduğumuz, sözlerimiz onların iyiliği için bile olsa bizi dinlemezler. Nasihatlerimize kulak verirlerse hürriyetlerinin tehlikeye gireceğini düşünürler. Anne-babanın öğüdüne uyarak doğru yapmaktansa, kendi kararlarıyla başarısız olmayı tercih edebilirler.

Yine de, problem çıksa da tavsiyelerde bulunmalı, onları uyarmalıyız. Çünkü herşeye rağmen bizi dinlerler, yapmak istemezlerse de kulak verebilirler.

- Günde en az bir defa birlikte yemek yemek ailece paylaşılan bir mutluluktur. Burada iyi haberler konuşulmalı, sohbet ve muhabbet içinde sofraya oturulmalıdır. Bu esnada televizyon kapatılmalı, telefonun fişi çekilmeli ve sadece yemek yiyip sohbet edilmelidir.

Ergen-ebeveyn iletişimi kurmak gerçekten anlayış, sabır ve ustalık ister.

DELİKANLIYA NASIL DAVRANMALI?

Gençlik dönemi öyle bir zaman sürecidir ki delikanlı, çocuklukla olgunluk arasında bocalar. Yaşadığı duygusal ve bedensel değişiklikler sebebiyle bütün ilgisini kendisine yöneltir. Bedenindeki değişimlerin farkındadır, ancak buna uyum sağlaması ve ruhunu uydurması kolay değildir. Kendini devamlı başkaları ile kıyaslayarak eksikliklerini arar durur. İç huzursuzluk, aşağılık kompleksi, bedeni üzerindeki anlamsız saplantılar ve yaşitlarının fazlaca testrinde kalmak gibi sebepler onu tedirginliğe iter. *"Pireyi deve yapar"* sözüne uygun en küçük üzüntüyü uç safhada yaşar. Öyle ki birkaç tel dökülen saçını, boyunu, yüzündeki sivilceyi bile dev bir mesele haline getirir.

Gencin kendisiyle barışık olmaması tabii olarak ailesine de yansır. Onlar da strese girerler. Bu değişiklik karşısında ne yapacaklarını şaşırırlar, kararsız kalırlar.

Gence karşı ailenin yapması gerekenleri şöyle sıralayabiliriz:

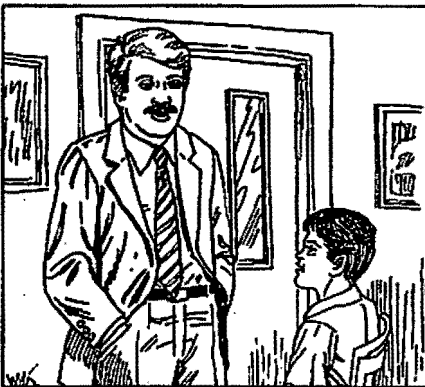
Aile gence her zaman hoşgörülü olmalıdır. Ama sadece hoşgörü yeterli değildir. Genci yönlendirmek de ge-

rekir. Delikanlıya karşı yumuşak ama tutarlı, sevecen bir tutum sergilemelidir. Genç izlenmeli, davranışlarından ve ne yaptığından haberdar olunmalı, ama farkettilmeden ve rahatsız edilmeden bu yapılmalıdır.

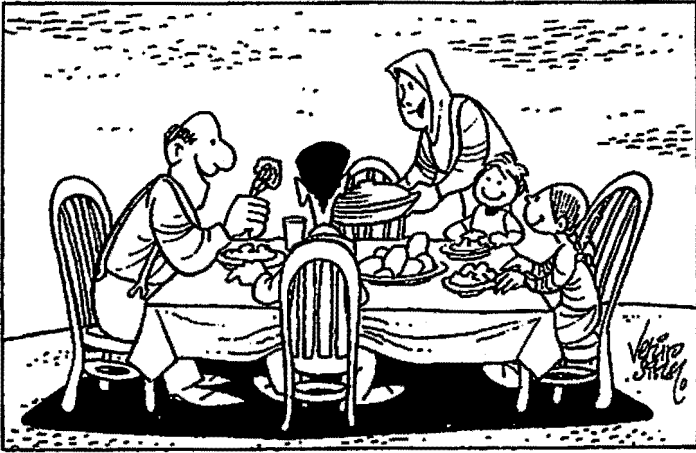
Bazı ana-babaların kafasında gencin nasıl yapması gerektiği hususunda bir kalıp olabilir. Ama delikanlı, bu kalıbın içine sokulamaz. Onun ana-babadan bağımsız, ayrı bir kişi olduğunu kabul etmek gerekir. Bağımlılıktan daha sağlıklı ilişkiye geçiş süreci de ancak böyle olur. Gencin kendi özelliklerine saygı göstererek olumlu yönlerini desteklemek gerekir.

Çocuktaki değişimler konusunda hemen paniğe kapılmamalı, durum sağıukkanlılıkla değerlendirilmelidir. Mesela, cebinde sigara çıktığını varsayalım, hemen "çocuğumuz kötü yolda" gibi değerlendirmeler yerine, yaşitlarına uymuş da olabileceğini gözönüne alalım. Sevgi ve ilgi ile ona doğruyu anlatalım.

Alle, gence güvendiğini hissettirmelidir. Günümüz anne-babaları çocuklarının üstüne titriyor, ancak onlara güvenmekte zorluk çekiyorlar. İşte bu ihmal, onların özgüveni tam bir kişi olarak yetişmesini engelleyen bir unsurdur. Çocuk, muhakkak hata yapacaktır. Onun hatasını yüzüne vurmak, sürekli tenkit etmek yerine onu anlamaya çalışmak, hatasına rağmen ona



güvenildiğini belli etmek onun aynı yanlış düşmesini önleyecektir. Allenin anlayışı ve güveni sayesinde düşer kalka, hata yapa yapa doğruyu bulacaktır. Bu yaşlarda bir genç için, arkasında ona güvenen bir aileyi hissetmesi çok önemlidir.



Gence olumlu düşünmeyi aşılamalıdır. Sürekli hayatın zor yanlarından bahsetmek, onu ümitsizliğe düşürebilir, karamsar yapabilir.

Gence çocuk muamelesi yapmak yanlıştır. Aşırı hoşgörü zararlıdır. Hoşgörü ile baskı arasında ölçülü ve mutedil bir yol izlenmelidir.

Ergenlik çağındaki çocuk da belirli kuralların olmasını ister. Sıkı olmayan kurallar güven duygusu verir. Sözgelimi eve çok geç gelmemeli, muhakkak geliş saati belli olmalıdır. Kuralları çiğnemesine izin verilmemeli ve yaptığı yanlış davranışlar yalnız olduğu bir ortamda uygun bir dille kendisine anlatılmalıdır. Başkalarının, özellikle arkadaşlarının yanında onu azarlamaktan ve aşağılamaktan kaçınılmalıdır.

Kurallar konusunda tutarlı olmalıdır. 40 yaşındaki Aliye Hanım çocuklarına iyi bir anne olmak için çırpınıyor, içten bir gayret gösteriyordu. Şu itirafı ilginçti: "Lise çağındaki oğlum bir kurala karşı geldiği zaman yapmam gerekeni sonuna kadar yapmıyorum. Çok yufka yürekliyim. Ceza olarak bir hafta televizyon izlemesini yasaklıyorum, özür diledikten bir-iki gün sonra artık

ders almış olduğunu düşünüp cezadan vazgeçiyorum."

Aliye Hanımın davranışı iyi niyetliydi ama ne yapacağını bilemeyen, toplumumuzda sık görülen hızlı ve kolay çözüm arayışı içinde olan kişilerin tipik davranışydı. Ona "Evet, oğlunuz ders almış" dedim. "Sizin sözünüzü tutamadığınızı öğrenmiş."

Burada Aliye Hanım oğluna "yufka yürekli" davranmakla aslında onu davranış bozukluğuna itiyordu ve ona iyilik yapmış olmuyordu. İyi yürekli görünüyordu belki ama iyi olmuyordu. Katı davranırsa sonunda daha mutlu olacağı kesindi.

Evde sıcak, sevgi dolu bir ortamın olması ise herşeyden önemlidir. Ergenlik sorunlarının en az sancı ile atlatılması, aile yapısının sağlamlığı ile yakın ilgilidir. Uyumlu ve dengeli bir ailede çocuk zorlukları daha kolay aşabilir; sorumluluklarının şuurunda olup iyiyi ve kötüyü daha kolay ayırtedebilir. Dolayısı ile gençlik problemlerini daha sancısız bir şekilde aşar, barışık bir yolla çözümler.

TERBİYE İÇİN GENCE DAYAK ATMALI MI?

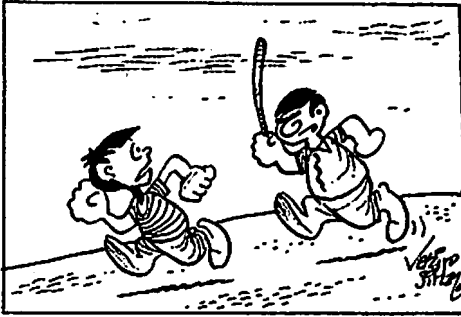
Toplumumuzda çocuklara kaba kuvvet ve dayak sık tatbik edilmektedir. Çocuk terbiyesinde kaba kuvvetin böyle temel metod olması doğru mudur?

Ana-babalara sorduğunuzda, *"Bizi öyle kızdırdı ki onu dövmekten kendimizi alamadık"* diye savunmaya geçerler. Bazen de çocuklarını cezalandırmak için kasıtlı olarak dayığa başvururlar. Bazı ebeveyn vardır ki her kızdıklarında delikanlıya tokadı patlatıverir. Halbuki işin doğrusu şudur: **Dayağın disiplin yöntemi olarak savunulacak tarafı yoktur. Çocuk eğitiminde kaba kuvvete yer yoktur.**

Şu an iki çocuğum da ergenlik çağındalar ve ikisini de bir defa dahi dövmemişimdir. Beni üzdükleri, kızdırdıkları olmuyor mu? Elbette oluyor, ama onlarla konuşmayı ve yanlışlarını izah etmeyi, dayığa her zaman tercih etmişimdir.

Bir de şu var, ergenlik çağında yenilen dayağın acısı daha büyüktür. Gençler dayak cezasını fiziksel, hat-

ta cinsel bir aşağılama olarak görürler. Onlar artık kız veya erkek cinsel kimliğine kavuşmuşlardır ve kendilerini ana babadan ayrı bir kişi olarak görmeye başlamışlardır. Dayakla bu gelişimleri zarar görür, baskılanır. Bu yüzden gençler dayaağı kabul edemezler ve şiddetli tepki verirler. Dayak yiyen kişi o kadar üzölür ki, üzüntüsünün tesiriyle kendine veya başkalarına zarar verebilir. Kaba kuvvete başvurmayı alışkanlık haline getirebilir.



Dayağın olumsuz bir başka yönü de babasına karşı kin ve nefret duyguları geliştirebilmesidir. Baba, çocuğunun doğruyu öğrenmesini isterken kendine düşman hal-

ne getirebilir.

Sonra sık dayaağı maruz kalan gençlerin kendine güven geliştiremedikleri, çekingen ve ezik yetiştikleri bir gerçektir.

Yine dayak yiyen genç, yanlışın bedelini ödediğini kabul ederek özeleştiri ve kendini muhasebe etmekten kaçınır, buna gerek görmez. Bu da yanlışla doğruyu ayırmasını güçleştirir.

Gençlerin dayaağı hak edip etmedikleri bir yana, ergenlik döneminde dayak kesinlikle kaçınılması gereken bir ceza metodudur. Ailenin olumlu fonksiyonunu devre dışı bırakan bir uygulamadır. Tabii, iyi bir aile ilişkisi olup da arada sırada gündeme gelen hafif cezaları bu

bağlamda değerlendiremeyiz.

Gence şiddet her zaman risklidir, çocuk anne babasının otoritesini denemek istediğinde, bunu çözmek için kullanılabilecek daha iyi, geliştirici metodlar muhakkak bulunabilir. Halbuki şiddetle, genellikle kontrol elden çıkar, yoğun ve zorlayıcı fiziksel saldırı devreye girer.

Şiddet, gencin saygınlığını can evinden vurur, çünkü onun varlığının tüm boyutlarına tecavüz anlamına gelir.

Şiddetin şiddeti doğurması bir başka gerçektir. Eşini döven bir erkek, çocuklarını da dövecektir. Aynı zamanda, eşinden dayak yiyen kişi bazen öfkesini çocuklarından çıkarabilecektir. Yine, büyürken fiziksel şiddete maruz kalmış olan çocuklar, aynı şiddeti kendi ailelerine de taşıyacaklardır. Bu sebeplerle ergen eğitiminde dayağın yeri kesinlikle yoktur.

ERGENE MANEVİ EĞİTİM

Öncelikle şunu söyleyelim; ebeveyn muhakkak kendi inanç değerlerine sahip çıkmalı, bu konuda kesin kararlı olmalı ve tutarsızlıktan kaçınmalıdır.

Evladımızın nasıl kaliteli bir eğitim yapmasını, sağlıklı ve dengeli bir bünyeye sahip olmasını istiyorsak; aynı zamanda helal-haram kaygısı duyan, çevresine faydalı, aldatmaktan ve yalandan kaçınan, dünya hayatının geçiciliğinin farkında iyi bir kişi olarak yetiştirmeye de gayret etmeliyiz.

Eğitmen, araştırmacı, psikiyatrist ve Pulitzer Ödüllü Harvardlı bir yazar olan Dr. Robert Coles, çocuğun içinde gelişen bir ahlâk anlayışı olduğuna dikkat çekiyor:

"Ahlâki bir düzen için duyulan özlemin yaradılıştan (Allah vergisi) olduğuna inanmaya başladım. Bir çocuğun, dünyanın ne olduğu, ne anlama geldiği ve bu hayat hakkında 'ahlâki bir söylem'e ihtiyaç duyduğunu söyleyebilirim. Bu dünyayı kavrama, onu anlamlı kılma ve bir şekilde hayatı anlamlı bulma isteği, hepimizin içinde varolan bir şeydir... Bu sorular, bir insan olarak tabiatımızla bağlantılıdır."

Bu yüzden çocuklarımızın fitratında olan ahlâkî gelişim sürecini erken yaşlarda yönlendirmemiz ve uygun bir mecraya sokmamız gerekir. Günümüzde delikanlı çevresinden, okul hayatından ve özellikle medyadan karmaşık ve çoğu zaman tehlikeli mesajlar alabilmektedir. Bu bakımdan onlarla manevî ve ahlâkî konularda konuşmamızda ve onları dinlememizde fayda vardır.

Gerçekten dünyaya niçin geldiğimizi, kainatta neden bulunduğumuzu ve ölümle nereye gideceğimizi bilmek, bunun şuurunda olmak gencin hayatına anlam katar. Onu daha mutlu, daha huzurlu ve gerek kendisiyle gerek çevresiyle daha barışık biri hale getireceğinde şüphe yoktur.

Yine inanca önem veren ve kendini imanlı gören genç, ahlâkî davranışlar sergilemeye ve sosyal hizmet faaliyetlerine katılmaya daha yatkın demektir. Kendine ve çevreye zarar verici davranışlardan da kaçınır. Ayrıca inançlı genç, anne-babasına karşı daha saygılıdır.

Ne yapmalı?

- En başta anne-babanın ahlâkî kaideleri ve dini inançları açıkça belli olmalıdır. Tutarsızlıktan, ikircilikten, belirsizlikten kaçınmalıdır. Kendimizde olmayarı başkasına veremeyiz.

- Küçümseyen bir tutumdan veya yargılayıcı ses tonundan uzak durmalıyız. Ergenler, ebeveynlerinin dini görüşlerini reddeder gibi göründüklerinde, ahlâkî kurallar ve inançların reddi değil, bunların ergene nasıl iletildiği problem olabilir.

Esra'ya babası ısrarla kıyafet konusunda baskı yapıyor ve böyle açık gezmekle nasıl günahkar biri olduğunu anlatıyordu. Esra bir defasında dayanamayıp karşı çıkınca babası onu dinsizlikle suçlamıştı. Bu da

genç kızın İslamiyetten soğumasına sebep olmuştu. Halbuki Esra babasının söylediklerinin muhtevasından değil tarzından rahatsızlık duymuştu.

- Tavsiye ettiklerimizi de samimi olup uygulamamız gerekir. İkiyüzlülüğü ergenler çabuk farkedirler ve onlara bu sözlerin faydası olmaz. Davranışlarımızla, tatbikatımızla güzel örnek olmalıyız.

- Kendimizi kusursuz kabul etmemiz doğru değildir. Yanlışlarımızı kabule hazır olmalıyız. Gerektiğinde hatalarımızdan dolayı özür dileyebilmeli, kendimizi hep haklı görmekten kaçınmalıyız.

- İnandığımız, yanlışlığını veya doğruluğunu bildiğimiz şeyler hakkında konuşmalıyız.

- Zorla değil sevdirerek mânevi değerleri vermeliyiz. Sonra ters tepebilir ve istemediğimiz sonuçlara yol açabilir.

- Yine gence olumlu örnek olmalıyız. Söylediklerimizle yaptıklarımızın uyuşması çok önemlidir. Bir defasında 15 yaşındaki Aysel adlı genç kızın anlattıkları ilginç gelmişti:

"Geçenlerde markette kasiyerin artan parayı gereğinden fazla verdiğini fark ettim. O an için de paraya çok ihtiyacım vardı ve bulamıyordum. Ancak hemen babamın ben küçükken yaptığı davranış aklıma geldi. Benzeri bir durumda, üstelik uzak bir yoldan dönmüş ve parayı iade etmişti. Tereddüt etmeden aynısını yaptım, bundan da mutluluk duydum."

ERGENE CİNSEL EĞİTİM

Ergenlik çağındaki gençlere cinsel bilgiler vermek, pek çok anne-baba için zordur. Özellikle günümüzde medya ve arkadaş çevresinden erken yaşlarda birçok şeyi yanlış-doğru öğrenmektedirler. Bu yüzden ebeveynin cinsellik hakkında gence neler söyleyeceği hususunda tereddüde kapılması olağandır.

15 yaşındaki Murat arkadaşlarının "ergenliğe adım attın mı?" sorularına muhatap oluyor ve anlatılanları bir türlü yaşamadığı için alay ediliyordu. Sonunda konuyu babasına açmıştı. Babası ise panik içinde muayenehaneye gelmiş, Murat'a nasıl tutum takınacağını öğrenmek istemişti.

Rahime 13 yaşındaydı ve ebeveyni şöyle diyordu: *"Göğüsleri çıktığından ve adeti başladığından beri tamamen kendi içine kapandı. Çok değişti. Bazen onun artık bizi sevmediğini düşünüyorum. Ona sarılmamıza izin vermiyor, bize mesafeli duruyor."*

14 yaşındaki Çetin'in anne-babası ise değişik bir problem anlatmışlardı. *"Televizyonda açık saçık filmleri izlemeye meraklı. İnternette kötü sığere girdiğini gördük. Sizce ne yapabiliriz?"*

Nasıl konuşmalı?

Görüldüğü gibi ergenlik çağındakilerle cinsellik üzerine konuşmak ebeveynleri zorlamakta, konuya yaklaşmakta problemler yaşamaktadırlar. Ayrıca ergenlik dönemi sadece bedensel (saç sakal çıkması, ses kalınlaşması, adet görme gibi) köklü değişimler değil, önemli ruhsal değişimler ve çocuk-ebeveyn ilişkisindeki çatışmalar da demek olduğu için olay karmaşıktır. Ergenlik çağındaki ya içine kapanır veya saç modeli ya da dış görünüşü yoluyla kendini dışa vurur. Kendilerini ana-baba ve kardeşlerine kapatarak yaşlılarından oluşan gruplarla konuşmaya başlar. Ebeveynlerinin koyduğu sınırlar ve değer yargılarından rahatsız olur, onlara karşı koyar.

Böyle bir durumda ebeveynin yapması gerekenlere gelince:

- Gencin cinsellik konusunda daima soruları ve bilmek istediği hususlar olduğu akıldan çıkmamalıdır. Ergenin yaşadığı her yaş ve her bir gelişim aşaması, gençlerin bakış açısından değişik soruları da beraberinde getirir. Bu sorular ebeveynleri zorlar ve yeni soruları da gerekli kılar. Cinsel eğitimin hiçbir zaman sonu yoktur.

Yoksa bir defa uzun konuşulduğunda artık ihtiyaç kalmaz diye düşünülmemelidir.

- Ebeveynin ergenlik çağındaki çocuklarının geri çekiliş ve içine kapanışlarını umursamaz tavırla karşılaması doğru değildir. Onunla her istediği zaman konuşmaya hazır olmalı, çocuğa yardımcı olacağımızı izah etmeliyiz.

- Sorulmadığı zaman, kesinlikle nasihat vermeme-
lidir. İyi niyetle yapılmış olsa bile, sorulmadan bu konuda öğüt vermeye kalkışmak genellikle çocukla olan ilişkide bir gerginliğe yol açar. Kendiliğinden gelip sora-

na kadar beklemeli, açık davranmalıdır. Samimi olduğumuzu görmeli, aynı zamanda üstü örtülü sorulara dikkat etmeliyiz. Bazen gençler, kendi problemlerini başka genç yaşıyormuş şeklinde anlatarak çözüm yolu sorarlar.

- Sadece sorularla cevap vermeli, konferans vermeye kalkışmamalıdır. Gence, *"Burunla ne demek istiyorsun?"* veya *"Bu konu hakkında sen ne düşünüyorsun?"* gibi karşı sorular sorarak sorusunun anlamını keşfetmeye çalışmalıdır. Samimiyetle verilen doğru cevap, en uygun ve en mükemmel bir karşılık olacaktır. Ayrıntılı ve uzun cevaplar vermek gencin cesaretini kırabileceğinden kaçınılmalıdır.

- Sorunun cevabı bilinmiyorsa ertesi gün devam edileceği söylenip konuşma kesilmelidir. Ayrıca gencin merakını celbedecek imalarda bulunmamalıdır. Küçük gören tavırlardan, utanç verici yaklaşımdan kaçınılmalıdır.

- Çocukla cinsellik hakkında konuşurken doğal olmalı, gülümsemeli, kendi ergenlik çağındaki deneyimlerimizden söz etmeliyiz. Şaka ve tebessüm insanı mutlu eder, soğukkanlılığı korumayı sağlar, cinselliğin doğal bir konu olduğunu gösterir.

- Üzücü deneyimlerden korumak için endişelerimizi bildirmeli, ancak zorlamalardan kaçınmalıyız.



KAYNAKLAR

- **13-19 Yaşları Arası Gençler**, Wendy Grant, Hyb Yayıncılık, 1999.
- **Anababaların Yapması ve Yapmaması Gerekenler**, Dr. Jane Bluestein, Hyb Yayıncılık, 2000.
- **Bana Neler Oluyor?** Peter Mayle. Sistem Yayıncılık, 2001.
- **Beyin ve Ruh**, Doç. Dr. Sefa Saygılı, Türdav Yayını, 2001
- **Çağımızın Gözde Meslekleri ve Yüksek Öğretim Programları**, Kemalettin Parlak, Beyaz Yayınları, 2002.
- **Çocuğunuz Ergenlik Çağında**, Lawrence Bauman, Boyner Holding Yayınları, 1998.
- **Çocuğunuzun Gelişen Aklı**, Jane M. Healy. Enka Okulları Yayını, İstanbul, 1997.
- **Çocuğunuzun Hak Ettiği Anne-Baba Olmak**, Rae Jumbull, Rota Yayınları, 2001.
- **Çocuğunuzun Kahramanı Kim?**, Halil Delice, Yeşilay, sayı 763.

- **Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Ders Kitabı**, Editör Prof. Dr. Özgür Polvan, Nobel Tıp Kitabevleri Yayını, 2000.
- **Çocuklar Büyüyor**, Jan-Uwe Rogge. Rota Y., 2001.
- **Çocukların Gençlerin Eğitimi**, Orhan Çaplı, Son Matbaası, 1970.
- **Çocuklukta ve Ergenlikte Arkadaşlık**, Phil Erwin, Alfa Y., 2000.
- **Çocuktur Geçer!** Dr. Susan Anderson Swedo ve Dr. Henrietta L. Leonard, Epsilon Yayınları, 2000.
- **Ergen Çocuğunuzla Konuşma Sanatı**, Paul W. Swets, Varlık Y., 1998.
- **Ergen Gençler İçin Pozitif Disiplin**, Jane Nelsen ve Lynn Lott. Beyaz Yayınları, 2001.
- **Ergenlik Çağının Tehlikeleri**, Gerard Severin, Çocuk ve Aile Kitapları, 2000.
- **Ergenlik**, Dr. George H. Orvin. Hyb Yayıncılık, 1997.
- **Evlilikte Cinsel Uyum ve Mutluluk**, W. E. Sargent, Toker Yayınları, 1992.
- **Gençler**, Hasan Tın, Kılavuz Kitaplar, 1994.
- **Gençlere Aile Eğitimi**, Prof. Dr. Abdullah Nasih Uluvan, Ravza Yayınları, 1995.
- **Gençlerle Başbaşa**, Prof. Dr. Ali Fuad Başgil, Yağmur Yayınları, 1978.
- **Gençliğin Ruhî ve Manevî Problemleri**, Heyet, İsav. Yayınları, 1987.
- **Gençlik Dönemi ve Eğitimi**, Heyet, Ensar Neşriyat, 2000.
- **Gençlik**, Haluk Özbay, Emine Öztürk, İletişim Yayınları.

- **Hayatımdan Çık Göt**, Anthony E. Wolf, Sistem Yayıncılık, 2001.
- **Kuşatılmış Gençlik**, Dr. Erdal Atabek, Altın Kitaplar, 1999.
- **Sağlık Bilinci**, Doç. Dr. Sefa Saygılı, Denge Yayınları, 1996.
- **Sivilceler**, Gülgün Akbaba, Bilim ve Teknik Dergisi, Temmuz 2001.
- **Türkiye'de Gençlik Sorunları**, Nevzat Yüksel, Bayrak Yayınları, 1994.
- **Türkiye'de Gençlik**, İstanbul Mülkiyeliler Vakfı Yayını, 1995.
- **Uyanın... Artık Delikanlı Oldunuz**, Hasan Özsan, Altın Kitaplar, 1998.

**DOÇ. DR. SEFA SAYGILI'NIN
YAYINEVİMİZDEN ÇIKAN KİTAPLARI**

- Dünyayı Aldatanlar
- Hakikati Arayanlar
- Strese Son
- Ruh Hastalıkları ve Korunma Yolları
- Beyin ve Ruh
- Annemi İstiyorum
- Babacığım Neredesin?
- Evlilikte Mutluluk Sanatı
- Mutluluk Elimizde
- Gıda Rehberi



ANNE-BABALAR
GENÇLERE NASIL
DAVRANMALI?

Ergenlik Sorunları

DOÇ. DR. SEFA SAYGILI

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Aynı zamanda bu dönem hayatın en fırtınalı, en iniş-çıkışlı çağıdır. Hem anne-baba, hem de genç için az veya çok zorluklar ve problemler ortaya çıkar.

“Ergenlik Sorunları” bu dönemin problemlerini sorunlarını inceliyor ve her iki tarafa da çözümler tavsiye ediyor.

ISBN: 675-6862-11-4



9 789756 186211

