

SARA VILLANUEVA
Ergelik: Sıkıntılı Yıllar

SARA VILLANUEVA Teksas Üniversitesi'nde psikoloji okuduktan sonra, Florida Üniversitesi'nde gelişimsel psikoloji alanında yüksek lisans ve doktora yaptı. Uzmanlık alanı ergen gelişimi olup, halen görevli olduğu St. Edward Üniversitesi'nde çocuk ve ergenlik psikolojisi, gelişimsel psikopatoloji ve insan cinselliği gibi konularda ders veriyor. Yıllardır gençleri ve ailelerini inceleyen Villanueva, aynı zamanda birçok araştırma projesi yürütüyor. Villanueva dört çocuk annesidir.

The Angst of Adolescence.

How to Parent Your Teen (and live to laugh about it)

© 2015 Sara Villanueva

Bu kitabın yayın hakları Akçalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla Bibliomotion, Inc., Brookline, Massachusetts'dan alınmıştır.

İletişim Yayınları 2665 • Psykhe 27

ISBN-13: 978-975-05-2463-9

© 2018 İletişim Yayıncılık A. Ş. (1. Basım)

1. BASKI 2018, İstanbul

DIZI EDITÖRÜ Bahar Siber

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsnü Abbas

DÜZELTİ Bahri Özcan

DIZIN Berkay Üzüm

BASKI Ayhan Matbaası · SERTİFİKA NO. 22749

Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31 Bağcılar 34218 İstanbul

Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

CILT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 11935

Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,

Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 10721

Binbirdirek Meydanı Sokak, İletişim Han 3, Fatih 34122 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

SARA VILLANUEVA

Ergenlik: Sıkıntılı Yıllar

Ergen Çocuklarımıza
Keyifle Ebeveynlik Etmenin Yolları

*The Angst of Adolescence
How to Parent Your Teen
(and live to laugh about it)*

ÇEVİREN *Defne Orhun*



*Gecemi gündüzümü delilik ve cinnetle dolduran,
iki ayağımı bir pabuca sokan ve beni hiç
durmaksızın kaygılandıran, ama içimi
sonsuz bir neşe ve gururla dolduran
esin kaynağım ve yaşam amacım... çocuklarıma.*

Susan, Thomas, Sophia ve Gabriel'e...

Anneniz olduğum için öyle mutluyum ki...

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	9
GİRİŞ	11
BİRİNCİ BÖLÜM	
NE OLDUM DEMEMELİ!: AİLEDE YAŞANAN MUAZZAM DEĞİŞİKLİKLERİ ANLAMAK	15
İKİNCİ BÖLÜM	
AKILLARI NEREDEYDİ ACABA?: ERGENLERDE KAVRAMA	31
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
FIRTINA VE COŞKU: EBEVEYN-ERGEN ÇATIŞMASINI ANLAMAK	43
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
BAĞIMSIZLIK GÜNÜ: GENÇLER KENDİ YOLLARINA GİDİYOR	59
BEŞİNCİ BÖLÜM	
HASSAS MEVZULAR: GENÇLERLE BULUĞ VE SEKS HAKKINDA KONUŞMAK	75
ALTINCI BÖLÜM	
GİZLİ TOPLULUK: ERGEN ÇOCUĞUNUZUN SOSYAL DÜNYASINI ANLAMAK	89

YEDİNCİ BÖLÜM

**AŞK: ERGENLİKTE FLÖRT, ROMANTİK İLİŞKİLER
VE “MEŞHUR S”** 105

SEKİZİNCİ BÖLÜM

**ERGENLİK SORUNLARI:
OLASI TUZAKLARIN FARKINDA OLMAK**..... 121

DOKUZUNCU BÖLÜM

**SANDVIÇ KUŞAĞI: ERGEN YETİŞTİRMEİNİN
YARATTIĞI KORKU VE GÜVENSİZLİKLE YÜZLEŞMEK**..... 145

ONUNCU BÖLÜM

**AKIŞINA BIRAKMAK ÜZERİNE:
ERGENLER DIŞARIYA AÇILIRKEN
DEĞİŞİME KUCAK AÇMAK**..... 159

SONUÇ..... 173

KAYNAKÇA..... 176

DİZİN..... 178

TEŞEKKÜR

Bu yolculukta yanımda olan çok sayıda insan oldu, hep-sine derin Őukranlarımı sunmak istiyorum. Bu kitabı yazarken bir sürü kiŐiden yardım aldım. Bana destek veren, aklımdaki fikirleri bıkıp usanmadan dinleyen, muhteşem yorumlar sunan, esip gürlemelerimi sakince karŐılayan ve düzelti, son okuma ve tasarım aŐamalarında emeğini esirgemeyen herkese bütün içtenliğimle teşekkür ederim.

Beni hep sevip kollayan ve yüreklendiren annem ile babam Rosita ve Manuel Villanueva, her zaman arkamda durduğunuz ve iyi bir ebeveyn olmanın ne demek olduğunu bana kendi varlığınızla öğrettiğiniz için size ne kadar teşekkür etsem az kalır. Ailemiz, sizin rehberliğiniz ve fedakârlığınız sayesinde dimdik ayakta duruyor ve bunun için hepimiz müteŐekkirimiz.

Son olarak ise, canım çocuklarıma: Susan, Thomas, Sophia ve Gabriel. İçimi umutla dolduruyorsunuz. Sizi aydedeye, yıldızlara, uzay gemilerine, gökkuŐaĐına uzanan yol kadar uçsuz bucaksız seviyorum.

GİRİŞ

Ah şu ergenlik yılları: Son sözü hep çocukların söylediği, mütemadiyen öfke dolu olduklarını düşündüğünüz ve tabii ha bire o klasik göz devirme hareketiyle karşılaştığınız yıllar. Çocuğunuzu her şeyden çok seviyorsunuz, bunu biliyorum. Fakat bir şeyler değişti sanki, öyle değil mi? Ebeveynler bu dönemde sık sık şu soruların cevabını bulmaya çalışır: “Kucağıma sokulmaya can atan tatlı minnoş oğluma ne oldu?” ya da “Saçlarını taratmak için hevesle önüme oturup ardından benimkileri taramak için yalvaran küçük seven kızım nereye kayboldu?”

Çocuğunuz yaşamının ikinci onyılına adım atarken, işler birden sarsıcı bir şekilde değişmeye başlar. “Fırtına ve Stres” yahut “Korkunç İlk Gençlik Yılları” gibi isimlerle anılan gelişimsel döneme girmektedir çünkü. Buluş çağı, hem çocuk hem de ebeveynler için önemli bir geçiş dönemidir. Çocukluktan yetişkinliğe geçildiğine şahitlik eden kimi işaretler arasında şunları sayabiliriz: Bariz fiziksel ve biyolojik değişikliklerle kendini gösteren pubertal gelişim; gençlerin farklı bir şekilde düşünmeye ve başkalarının düşünce ve eylem-

lerine karşı çıkmaya başladığını gösteren bilişsel gelişim ve gençlerin kiminle vakit geçireceklerine ve kendilerini nasıl tanımlamak istediklerine karar verme arzusuyla kendini gösteren sosyal gelişim. Bu kitabı yazmaktaki amacım, ebeveynlerin bu heyecan verici ve kimi zaman da zorlayıcı dönemde karşılarına çıkan bazı sorunların altından kalkmalarına yardımcı olmaktır. Ebeveynlik zordur, ergen ebeveynliği ise daha zordur. Öyleyse niye bir araya gelip konu hakkında hepimizin aydınlanmasını sağlayacak ve hatta belki de, uzaklarda bir yerlerde, o meşhur ergenlik fırtınasının yansımalarını yaşayan başkalarının da olduğunu göstererek yüreklerimize bir nebze su serpecek bilgileri paylaşıyoruz? Bu kitapta yanıtlayacağım bazı sorular şunlar olacak:

- Evimizdeki ergenle neden bu kadar çok tartışıyoruz? Çatışmaları nasıl azaltabilirim ve uzaklaşmamız için ne yapabilirim? Beni hâlâ seviyor mu ki?
- Bizim ergen neden sürekli arkadaşlarıyla olmak istiyor? Yoksa bizi artık sevmiyor mu?
- Kızım âşık olduğunu *sanıyor*. Aşkın ne olduğunu nereden biliyor?
- Gelelim meşhur “S”ye: Emin değilim ama sanırım oğlum SEKS yapıyor. Düşüncesi bile korkunç. Ya AIDS kaparsa? Daha da kötüsü, ya çocuğu olursa? Bütün bunlarla nasıl başa çıkabilirim?
- İçki ve uyuşturucuya merak duymasının normal olduğunu biliyorum, fakat üzerine çok gitmeden bu konuyu nasıl çözeceğimi bilmiyorum.
- Akışına bırakmak: Oğlum üniversiteye gidiyor ve ben kendimi çok üzgün hissediyorum. Aşırı tepki veren anelerden olmak istemiyorum ama duygusal açıdan çökmüş haldeyim!

Her Şeyden 6nce Şunu belirtmek isterim: Gelişim psikolojisi eğitimi almıŐ ve ergen gelişimi ve ebeveynlik konusunda kapsamlı araŐtırmalar yapmış, bir6ok ders vermiŐ ve yazılar yazmıŐ biri olsam da, bu kitapta yazılanların 6oğu, benim bizzat *ebeveyn* olarak yaklaŐımımı yansıtıyor. Son araŐtırmalara dayalı bilgilerden de yararlınsam da, esas amacım başka ergenlerin aileleriyle bağ kurup, hepimizin kendi evlerimizde boęuŐup durduğumuz sorunlara bir nebze ıŐık tutabilmek. Umarım *Ergenlik: Sıkıntılı Yıllar*'ı okurken kendinizden bir par6a bulur, yeni Şeyler 6ęrenir ve biraz da eğlenirsiniz!

**NE OLDUM DEMEMELİ:
AİLEDE YAŞANAN
MUAZZAM DEĞİŞİKLİKLERİ ANLAMAK**

Kızım Sophia küçükken güzeller güzeli kocaman mavi gözleriyle bana bakıp “Anneciğim, ne kadar da akıllısın... Her şeyi biliyorsun!” derdi. Ben de gülümseyip kafamı sallardım. Sürekli peşimde dolanır, aklınıza gelebilecek her konuda ardı arkası kesilmeyen sorular sorardı. Soruların hepsi aynı şekilde başlardı: “Peki anne, balıklar suyun altında nefes alıyor da biz neden alamıyoruz?”; “Peki anne, şeker dişi nasıl çürütüyor?”; “Peki anne, Thomas’ın pipisi var da, benim niye yok?” Her bir soruyu, ömrüm boyunca biriktirdiğim bilgeliği kızıma aktarabilmek, bir yandan onun her şeyi sünger gibi emme şevkini karşılarken bir yandan da akli başında ve sorumluluk sahibi bir birey yetiştirmek konusunda üzerime düşeni yapabilmek için bir fırsat olarak görürdüm. “İşte,” diye düşünürdüm, “benim de geleceğe, topluma, dünyaya katkım bu.”

Sophia aile kökenleriyle veya kaç yıl okuduğumla ilgilenmezdi. Yıllardır biriktirdiğim yaşam deneyimim ve ömrüm boyunca pek çok (evet gerçekten pek çok) hata yapmış olmam umurunda bile değildi. O sırada önemsediyi tek şey,

meteor yağmuru gibi başladı mı durmak bilmeyen milyonlarca sorusunun her birine verecek bir cevabımın olmasıydı. Bu soru yağmurunun etkisini emip yok eden ve karşılığında akıllara durgunluk verecek kadar zekice yanıtlar üreten süper güçlere sahip bir süper kahraman gibi hissediyordum kendimi. Şimdi size bir sır vereceğim, sır niteliğinde bir itiraf da diyebiliriz: Anelik yapmanın egomu balon gibi şişirdiği zamanlar oluyordu. Kızım haklıydı: Ne de *akıllıydım* ve ne çok şey *biliyordum*! Fakat bazen de Sophia'ya ve üç kız kardeşine “En az bir saat boyunca kimsenin ağzından ‘Anne’ lafını duymayacağım, anlaşıldı mı!” diye bağırdığım zamanlar oluyordu. Sizler de bir ebeveyn olarak, neden bahsettiğimi eminim biliyorsunuzdur. Böylesi zamanlarda kendimi aşırı yorgun, bastığım zemini aşırı kaygan ve çoğu zaman, sabrımı son zerresine kadar tükenmiş hissediyordum.

Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, ebeveynlik zor bir iş olabiliyor. Aslında ebeveynlik deneyimini tam bir ikilemler dünyası gibi düşünebiliriz, bir uçtan diğerine sürüklenip duruyorsunuz. Bir an bakıyorsunuz, ebeveynlik gezegeninin şahikasına yükselmişsiniz, hiçbir sorumluluğunuzu akşamdan, önümüzdeki yıl Nobel Barış Ödülü'nü kazanacağına emin olduğunuz dört dörtlük bir insan evladı yetiştiriyorsunuz. Sonra bir bakıyorsunuz ki, çocuğu idare etme becerilerinizi şöyle bir tartıp da, ebeveynlik yolundaki tek bir yanlış adımınızın yol açabileceği potansiyel felaketleri fark ettiğinizde, kendinize duyduğunuz güven yerle bir oluyor ve dev bir evham topuna dönüşmüşsünüz. Üzerinizde... ne... çok... baskı var!

Tamam doğru, kimse ebeveynliğin kolay bir iş olacağını söylememişti. Bir insan yetiştirmek gibi devasa bir görevin altından kalkıp kalkamadığımız konusunda sık sık şüpheye ve kaygıya düştüğünüz bitmek bilmeyen bir iş bu. An-nemin dediği gibi, “Ebeveynlikte korkaklığa yer yok.” An-

nem yerden göğe kadar haklı. Neticede, yataktan sürünerek çıkacak kadar bitkin olduğumuz zamanlarda, çocukları birkaç saatliğine televizyonun önüne oturtmak çok daha kolay olurdu. Herhangi bir denetim uygulamadan, hiçbir endişeye kapılmadan, ergen çocuklarımızın her istediklerini yapmalarına izin vermek de elbette yapmaya çalıştığımız bu bilinçli ve cansiperane ebeveynlikten çok daha sancısız olurdu! Fakat bu noktada boşuna nefes tüketiyorum bence; zira eğer bu kitabı okuyorsanız, zaten bu ebeveynlik işine yatırım yapmışsınız, buna değer veriyorsunuz ve bu işi hakkıyla yapmak istiyorsunuz demektir. Sadece şunu demeye çalışıyorum, çocuklarım küçükken dev bir altın tahtta oturuyormuşum meğer. O zamanlar dünyanın *en* akıllı, *en* havalı, *en* güzel kadını bendim ve bunun ne kadar muhteşem bir duygu olduğunu anlatamam.

Gün gelip bu taht devrilecek olursa, ne kadar uzağa savrulacağımı ise hiç hesaplamamışım. Ve pek tabii ki o gün geldi ve taht devrildi. Kızım büyüdükçe ve ergenlik dediğimiz uçuruma sürüklendikçe, cevapları başka yerlerde aramaya başladı: arkadaşlarında, cep telefonunda, Google’da, Twitter’da. Bu noktada Mark Twain’in şu ünlü sözünü hatırlıyorum: “14 yaşında bir oğlan çocuguken babam gözüme öyle cahil görünüyordu ki, yakınlarımda olmasına bile katlanmıyordum. 21 yaşına geldiğimde ise, bizim ihtiyarın bunca şeyi yedi yılda nasıl öğrendiğine şaşıtm kaldım.” Kaşla göz arasında, ben farkına bile varamadan, annelik tarihinin en akıllı annesiyken, her dakika şunları duyar oldum: “Aman anne, bir türlü anlamıyorsun...” ya da “Kafanı boş yere yorma anne... nasıl olsa anlamayacaksın!” Gençlerin yıllar içerisinde ustalık kazandığı, her daim işe yarar bir klasik olan “göz devirme”den bahsetmiyorum bile.

Ergenlere ebeveynlik yaparken egonuz pek okşanmıyor desem, olayı çok mu yumuşatmış olurum acaba? Psikolo-

ji alanında lisans, yüksek lisans, doktora diplomam olmasına rağmen, tıpkı Twain'in ihtiyarı gibi, çocuklarımın gelişimsel çizgisi boyunca IQ seviyem bayağı düşmüştü anlaşılan. Neler oluyordu? Ben hâlâ aynı bendim. Saygın bir akademisyen olmak için çabalayan, ailesine bağlı ve çocuklarını taparcasına seven aynı ben. Olsa olsa, hayat tecrübem arttığına göre daha akıllı biri olmuş olabilirim. Ne var ki, çocuklar ergenlik çağına geldiğinde bakış açıları değişiyor ve maalessif bu değişim anne babaların lehine olmuyor! Ergen yaştaki kızım, nefes alıp veren, kanlı canlı, gerçek bir beyne sahip gerçek bir insan olan annesinin yerine bir akıllı telefonu koymuştu. Evet, durum tam da buydu. Akıllı bir *insanın* yerine akıllı *telefon* geçmişti. Sevgili ebeveyn kardeşlerim, üzücü ama gerçek bu. Dünyanın en akıllı insanı olmaya veda ettim yani... şimdilik.

Bugünlerde telefonlar gerçekten acayip eğlenceli *olabiliyor*, benim de epey düzenli diyebileceğim şekilde telefonda oyun oynamak ve sosyal ağlara girmek gibi suç sayılabilecek zevklerim var. Ama yerimi telefon aldı derken, sadece teknolojiyi kastetmiyorum. Gençlerin telefon üzerinden haberleşme biçiminden bahsediyorum: mesajlaşıyor; tweetleşiyor, Snapchat ve Instagram üzerinden haberleşiyorlar, insanlarla *konuşmuyor*, onlara bir şeyler *söylüyorlar* sadece. Kulağınıza yüz yaşındaymışım gibi gelebilir ama günümüzde gençlerin yemek yemek ve uyumak gibi temel ihtiyaçlarını gidermek dışında kafalarını ekrandan bir dakika bile kaldırmadıklarını düşünüyorum. Sahiden de, telefonunuzda aynı anda beş sohbet sürerken (ve bunların hepsi, 15 yaşında birine çok daha ilginç ve önemli gelirken) önünüzde oturan biriyle, hele ki o kişi annenizse, neden konuşmak isteyesiniz ki?

Ne kadar üzücü de olsa, eskiden kızımın düşündüğü gibi deha parlıtları saçan bir anne olmadığım gerçeğine geri dönersek; ebeveynler ile ergen çocukları arasındaki ilişkide

yaşanan bu depremin bilimsel olarak kanıtlanan fiili sebepleri var. Çocukların akıllı telefon edinmesiyle ortaya çıkan iletişim karmaşasını yaratan teknoloji faktörünün yanı sıra, gençler bu dönemde kendi içlerinde de birtakım temel değişiklikler yaşamaya başlıyor. Nitekim ergen *olmanın* özünde de, işte bu değişimler yatıyor. Ergenliğin gelişim dönemi baştan sona büyük geçişlerle doludur ve bu geçişler üç ay- rı alanda gerçekleşir: biyolojik (buluğ!), bilişsel (tutum!) ve sosyal (arkadaşlar!).

DEĞİŞEN ERGEN MANZARASI

Gözlerinizin önünde biçim değiştiren çocuklarınızı izlerken, bu dönüşümlerin bazılarını fark etmiş olabilirsiniz. Birincisi, çocuk buluş çağına girer ve bu sadece hormon seviyelerinde muazzam dalgalanmalar yaratmakla kalmaz (ki bu dalgalanmaların ruh hali üzerinde etkisi olduğu kanıtlanmıştır... Şaşırtıcı, değil mi?), iki yaşındaki minik kızınızı şirin, puantiyeli bikinisiyle gördüğünüz ilk andan beri iliklerinizde hissettiğiniz korkuyu da fişekler. Birbirine sürten tombul bacakları ve tatlı göbeğiyle çektiğiniz fotoğrafları hatırlarsınız. Şimdiyse buluşa ermiş olan kızınız, iki yaşındayken giydiğinden pek de büyük olmayan bir bikiniyle kelimenin tam anlamıyla taş gibidir! Daha büyük görünür, daha büyükmüş gibi davranır ve sizin de ona daha büyükmüş gibi davranmanızı ister. Buluş çağından ve beraberinde getirdiği harikulade ve acayip ürkütücü şeylerden Dördüncü Bölüm'de daha ayrıntılı bahsedeceğim.

İkincisi, ergenliğe girdiklerinde çocukların düşünme biçimi daha becerikli ve incelikli hale gelir. Unutmayın, bu iyi bir şeydir. Hayır, beyinlerinin büyümesinden bahsetmiyorum; zira altı yaşındaki bir çocuğun beyni, yetişkin beyni-