

# İÇİNDEKİLER



## BAŞLARKEN...

9

### Birinci Bölüm

#### EVİMİZDEKİ GENÇİ ANLAMAK

17

ERGENLİK GELDİ HOŞ (MU) GELDİ! .....	19
ÇOCUĞUMUN BEYNİNDE NELER OLUYOR? .....	22
ÇOCUĞUMUN RUHUNDA NELER OLUYOR? .....	33

### İkinci Bölüm

#### EVİMİZDEKİ GENÇİ HAYATA HAZIRLAMAK

43

SORUNLU MU, SORUMLU MU? .....	45
SORUMLULUK NEDİR, NASIL İNŞA EDİLİR? .....	48
KONFOR ALANININ TEHLİKELERİ .....	55
HATA YAPMA HAKKI .....	60

### Üçüncü Bölüm

#### DİJİTAL ÇAĞDA EBEVEYN OLMAK

65

TEKNOLOJİ ÇAĞINDA GENÇ OLMAK .....	67
EKRAN BAĞIMLILIĞI MI, SOSYAL ONAY ARAYIŞI MI? .....	71
DİJİTAL AYAK İZİ VE SOSYAL MEDYA OKURYAZARLIĞI .....	79

SANAL DÜNYADA SİBER ZORBALIK VE ETİK DAVRANIŞLAR .....	85
TİKTOKER NESLİNE GAYRETİ ANLATMAK.....	91

#### **Dördüncü Bölüm**

### **EVİMİZDEKİ GENÇE YÖN KAZANDIRMAK**

**95**

ERGENLİKTE DEĞERLER EĞİTİMİ VE AİDİYET DUYGUSU.....	97
"EV GENCİ" SORUNUYLA YÜZLEŞMEK .....	104
BİR AMACA HİZMET ETMEK .....	109
AİLE İÇİ DEMOKRASİ.....	113
GELECEK KAYGISIYLA BAŞ ETME.....	118

#### **Beşinci Bölüm**

### **EVİMİZDEKİ GENÇLE YENİ BİR DÜNYA KURMAK**

**123**

SINIRLI VE SORUMLU AİLE MODELİ .....	125
EV İÇİ SORUMLULUK PAYLAŞIMI .....	129
ÖZGÜRLÜĞÜN SINIRI.....	133
GENÇLERLE AKİTLEŞME .....	137
GENÇLERLE YENİDEN BAĞ KURMA .....	141

#### **SON SÖZ YERİNE...**

**149**

#### **BU KİTAPTA GEÇEN BAZI KELİMELERİN ANLAMLARINI MERAK EDİYORSAN...**

**153**

#### **KAYNAKLARI MERAK EDİYORSAN...**

**157**

# BAŞLARKEN...



İnsan, anlamlandırmadan duramaz. Tarihi, çağlara; toplumu, sınıflara; insanı ise kategorilere ayırarak anlamaya çalışır. Bu çaba bilimsel ilerlemenin de temelidir. Nitekim bugün konuştuğumuz “z kuşağı”, “y kuşağı”, “x kuşağı” gibi kavramlar da bu ihtiyacın bir ürünüdürler. Sosyolojide ve demografide “kohort” olarak adlandırılan bu gruplamalar, belirli bir zaman diliminde doğmuş bireylerin ortak deneyimlerini incelemeye imkân tanır. Kuşak analizleri, ilk kez sistematik bir biçimde Karl Mannheim’ın 1928 tarihli çalışmasıyla bilimsel zemine oturtulmuş; daha sonra özellikle William Strauss ve Neil Howe’un çalışmalarıyla popülerleşmiştir.

Bu yaklaşımın önemli bir tarafı vardır: Zamanın ruhunu yakalamamıza yardım etmek. Örneğin, dijital teknolojinin içinde doğmuş bir gencin dünyayı algılayışı ile analog dönemde büyümüş bir bireyin algısı arasında farklar olması doğaldır. Nitekim araştırmalar, günümüz gençlerinin bilgiye erişim hızının arttığını, çoklu görev yapabilme becerilerinin geliştiğini ve küresel farkındalıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. İşte bu farkı bilebilmek için öncesinde zamanın ruhunu bütüncül bir biçimde sınıflayabilmemiz ve bu sınıflamayı nesnel araçlarla inceleyebilmemiz gerekir. Kohortlar, bu açıdan önemlidir.

Ancak burada ince ve hayati bir çizgi var. Bilimsel bir araç olarak başlayan bu sınıflandırmalar, fark ettirmeden zihinsel birer “etikete” dönüşebilmektedirler. Etiket ise çoğu zaman anlamaktan

çok, sınırlamaya yarar. Çünkü insan zihni kategorileri sever ama insanları kategorize etme temayülü, bireyin eşsizliğini çoğu zaman gölgede bırakan bir stigmaya dönüşmektedir.

Bugün “z kuşağı” denildiğinde pek çok kişinin zihninde hızla bazı çağrışımlar beliriyor: sabırsız, bağımlı, dağınık, sorumluluk almayan... Bu çağrışımların bir kısmı araştırmalara dayanıyor olabilir fakat önemli bir kısmı seçilmiş anlatıların, medya söylemlerinin ve tekrar eden genellemelerin ürünüdür. Psikolojide bu durumu açıklayan bir kavram var: Etiketleme etkisi. Nitekim bir gruba dair oluşturulan beklentiler, zamanla o grubun nasıl algılandığını ve hatta nasıl davrandığını etkileyebilecek bir illüzyon oluşturabilmektedir. Daha da çarpıcısı, bu etiketler yalnızca dışarıdan bakışı değil, gencin kendini algılayışını da şekillendirmektedir. “Ben zaten böyle bir kuşağın parçasıyım” diyen genç, farkında olmadan o kalıbın içine yerleşmeye başlar. Bu, psikolojide “kendini gerçekleştiren kehanet” olarak tanımlanır.

Bu durumu hayatın içinde birçok olayda görmek mümkündür. Bir öğretmenin sınıfa girerken zihninde iki farklı öğrenciye dair oluşturduğu beklentiyi düşünelim. Öğretmenin zihninde bir öğrenci için “çok zeki ve başarılı”, diğeri için “dağınık ve tembel” etiketi olsun. Bu senaryonun devamında muhtemeldir ki öğretmen; farkında olmadan ilk öğrenciye daha çok söz verecek, hatalarını daha fazla tolere edecek, ondan daha yüksek performans bekleyecektir. İkinci öğrenciye ise daha kısa ve sınırlayıcı geri bildirimler vermeye başlayacak ve daha az toleranslı olacaktır. Bir süre sonra da gerçekten ilk öğrenci daha başarılı hâle gelirken, ikinci öğrenci geri planda kalmaya başlayacaktır. Bu durum, “Pygmalion etkisi” olarak bilinir. Kavramın anlattığı şey şudur: Beklenti, davranışı şekillendirir. Bu noktada Pygmalion kavramını ortaya çıkaran çalışmayı hatırlayalım:

Araştırmacılar, bir ilkokulda çalışan öğretmenlere yılın başında bazı öğrencilerin “zihinsel olarak hızlı gelişim gösterecek”

çocuklar olduğunu söylerler. Oysa bu öğrenciler gerçekte herhangi bir özel üstünlük göstermemektedir ve tamamen rastgele seçilmişlerdir. Ancak öğretmenler, bu çocukların potansiyelinin yüksek olduğuna inandırılırlar. Araştırmanın devamında bu inancın, öğretmen tavırlarına yansımaları enteresandır. Öğretmenler, yıl boyunca *-farkında olmadan-* bu öğrencilere daha fazla ilgi gösterirler, onlara daha fazla söz hakkı verirler, hata yaptıklarında daha sabırlı davranarak onlardan daha yüksek performans beklediklerini, çünkü onların çok zeki olduklarını sürekli bir geri bildirim olarak ifade ederler. Bir süre sonra dikkat çekici bir sonuç ortaya çıkar: Bu öğrencilerin akademik performansları ve IQ puanları gerçekten anlamlı düzeyde artış göstermeye başlar. Yani başlangıçta var olmayan o “üstünlük”, yalnızca beklenti ve algı sayesinde gerçekliğe dönüşmüştür. Bu çalışma, eğitim psikolojisinde Pygmalion etkisi olarak bilinen olgunun en güçlü kanıtlarından biri kabul edilir. Beklentinin, yalnızca algıyı değil, doğrudan performansını şekillendirebildiğini de ortaya koyar. Daha derin bakıldığında ise mekanizma oldukça çarpıcıdır:

Öğretmenin inancı, davranışını değiştirir.

Davranış değişikliği, öğrencinin deneyimini dönüştürür.

Dönüşen deneyim, öğrencinin performansını etkiler.

Ve sonuçta, başlangıçtaki inanç “doğrulanmış” gibi görünür.

Aslında süreç içinde değişen şey, öğrencinin kendisi değildir, ona yönelen bakışın kalitesidir. Aynı mekanizma aile içinde de sessizce işler. Bir baba, oğluna sık sık “Sen zaten sorumsuz bir adamsın” dediğinde, aslında yalnızca bir gözlem yapmamaktadır, bir kimlik inşa etmektedir. Bu geri bildirimden sonra çocuk bir süre sonra gerçekten sorumluluk almamaya başlayacaktır. Çünkü artık zihnine şu cümle yerleşmiştir: “Ben böyleyim.” Oysa aynı çocuk, farklı bir dil ile “Sana güveniyorum, bunu yapabilecek potansiyelin var” mesajı aldığı anda, bambaşka bir davranış örüntüsü ortaya çıkar.

Benzer bir durum gençlerin kendi aralarında da görülür. Bir arkadaş grubu, aralarındaki bir gence “asosyal”, “garip” ya da “uyumsuz” etiketi yapıştırdığında, o genç zamanla daha da içe kapanır. Aynı üstündeki etiketler gibi; asosyal, garip ve uyumsuz olmaya başlar. Zira var olan etiket, zaman içinde gencin “tanımı” hâline gelmiş, bir kehanet adım adım kendini gerçekleştirmiştir.

Dijital dünyada ise bu etki daha görünür hâle gelir. Sosyal medyada sürekli “z kuşağı tembel”, “z kuşağı sabırsız”, “z kuşağı bağımlı” gibi içeriklere maruz kalan gençler, bir noktadan sonra bu anlatıyı içselleştirebilirler. “Herkes böyle diyorsa demek ki biz gerçekten böyleyiz” düşüncesi, davranışları bu yönde şekillendirmeye başlar. Bu, bireysel kimliğin toplumsal söylem tarafından inşa edilmesinin modern bir örneğidir. Oysa aynı genç, farklı bir anlatıyla karşılaşsa –*Örneğin; “Bu kuşak çok hızlı öğreniyor”, “Bu kuşak dünyayı değiştirecek bir farkındalığa sahip”*– bu kez zihninde başka bir ihtimal yeşermeye başlayacaktır. Nitekim insan, günün sonunda, “kendisine söylenen” şeylerin ötesinde “kendisinde inanılan” şeylere dönüşmektedir.

Bu yüzden mesele sadece gençlerin nasıl olduğu değil, onlara nasıl baktığımızdır. Çünkü her etiket, bir ihtimali kapatırken başka bir ihtimali açacaktır. Ve biz hangi ihtimali görünür kılırsak, o ihtimal adım adım büyümeye başlar.

Şimdi durup düşünelim:

Senin oğlun Ali...

Benim oğlum Ahmet...

Berkin’in kızı Fatma...

Ayşe, Hale, Beren...

Hepsini tek bir kelimenin içine sığdırabilir miyiz sahiden?

Oysa sadece bir annenin gözünden bakıldığında bile her çocuk biriciktir, kendine has ve kendine özeldir. Aynı evde büyüyen

kardeşler bile birbirinden bu kadar farklıyken, milyonlarca genci tek bir başlık altında toplamak ne kadar sağlıklı bir okumadır?

Bu noktada bilim bize önemli bir uyarı yapar: Genellemeler, ortalamaları anlatır; bireyleri anlatmaz. Örneğin, kuşak araştırmaları, bir eğilimi gösterebilir ama o eğilim her birey için geçerli olmayacaktır. Bir ortalamayı alıp bireye uyguladığımızda, onu görmeyi değil, bilakis onu bir kalıba sıkıştırmayı tercih etmiş oluruz. Dahası, hangi kuşağa hangi özelliklerin atfedildiği de çoğu zaman seçicidir. İlginç bir şekilde, “x kuşağı” için daha dayanıklı, “y kuşağı” için daha üretken, daha girişimci gibi olumlu nitelermeler sıkça dile getirilirken; “z kuşağı” söz konusu olduğunda eleştirel dilin belirgin biçimde arttığını görmekteyiz. Peki gerçekten öyle mi, hakikaten kim bu z kuşağı?

Araştırmalar, z kuşağı olarak adlandırılan gençlerin;

- Sosyal adalet konularına daha duyarlı olduklarını,
- Çeşitliliğe ve farklılıklara daha açık olduklarını,
- Bilgiye ulaşma ve öğrenme konusunda daha esnek olduklarını,

• Girişimcilik eğilimlerinin önceki kuşaklara göre daha erken yaşta başladığını göstermektedir.

Yani mesele, bu kuşağın “nasıl olduğu”ndan çok, bizim onlara bakınca “neyi gördüğümüzle” ilgilidir. İnsan zihni, odaklandığı şeyi büyütür. Bu, psikolojik olarak da karşılığı olan bir durumdur. Beyindeki dikkat ağıları, tekrar eden uyaranları daha görünür hâle getirir. Bir başka deyişle neyi konuşursak, neyi vurgularsak, zihnimiz onu çoğaltmaya başlar. Eğer bir nesli sürekli “sorunlu” olarak tanımlarsak, zihnimiz o neslin sorunlarını seçmeye meyyal olur. Ama aynı nesli “potansiyel taşıyan bir nesil” olarak görürsek, bu kez o potansiyelin izlerini fark etmeye başlamamız işten bile değildir. Bu nedenle mesele yalnızca terminoloji meselesi değildir. Mesele, bakış açısı meselesidir.

Unutmayalım ki kuşak kavramı, kuşakların ortak özelliklerini anlamak için bir araçtır. Lakin onu bir kimlik hâline getirdiğimizde, gençleri anlamaktan uzaklaşırız. Çünkü her genç, yalnızca doğduğu yılın değil; ailesinin, yaşadığı şehrin, maruz kaldığı deneyimlerin, kurduğu ilişkilerin ve en önemlisi yaratılıştan var olan içsel mekanizmaların bir bileşimidir. Bu bağlamda insan, hiçbir zaman tek bir etikete sığmaz. Bu yüzden belki de sormamız gereken asıl soru şudur: Biz gençleri gerçekten anlamak mı istiyoruz, yoksa onları hızlıca tanımlayıp zihnimizi rahatlatmaya mı çalışıyoruz?

Bu bağlamda elinizde tuttuğunuz bu kitap, gençleri anlamaya, potansiyellerini ortaya çıkarmaya ve sorumluluk duygusunu yeniden inşa etmeye çalışan bir niyet ortaya koymaktadır. Amacımız, koca bir nesli “z kuşağı” etiketine hapsederek yargılayan ana akım düşüncenin aksine; yeni neslin hangi ihtiyaçların içinde şekillendiğini, hangi boşluklarla mücadele ettiğini ve hangi imkânları içinde taşıdığını birlikte keşfetmektir.

Bu yolculukta öncelikle ergenlik döneminin biyolojik ve psikolojik arka planını ele alacağız. Gençlerin değişen beynini, psikolojik mekanizmalarını ve biyolojik süreçlerini tanıyarak işe başlayacağız. Ardından, sorumluluk bilincinin nasıl inşa edildiğine yakından bakacak ve sorumluluğu bir yük olmaktan çıkarıp bir özgürlük alanına dönüştürmenin mümkün olup olmadığını sorgulayacağız.

“Gençler neden sorumluluk almaz?”, “Konfor alanı, ebeveyn tutumları ve hata yapma hakkı bu süreci nasıl etkiler?”, “‘Sorumlu’ değil, ‘sorumlu’ gençler yetiştirmenin bileşenleri nelerdir?” gibi sorulara sadece teorik değil, pratik ve uygulanabilir cevaplar arayacağız.

Bir diğer bölümde karşımıza “iletişim” başlığı çıkacak. Bu konuyu konuşurken gayemiz aile içindeki dili sağlıklı bir biçimde

dönüştürmek olacak. “Gençlerle çatışmak zorunda mıyız?”, “Bu ilişki, illaki tartışma ya da mesafe mi gerektirir?”, “Ergenlik, mutlaka ‘delilik’ olarak mı deneyimlenir?” Tüm bu soruların cevabını verirken, tatlı dilin ergenlik yılanının zehrini nasıl akıttığına beraberce şahit olacağız.

Gençliği konuşurken muhakkak konuşmamız gereken “dijital çağ” mevzusu ise kitapta kocaman ve önemli bir başlık olarak karşımıza çıkacak. “Ekran kullanımı gerçekten bir bağımlılık mı, yoksa daha derin bir ihtiyacın yüzeydeki yansıması mı?”, “Sosyal medya, kimlik inşasını nasıl etkiliyor?”, “Bu dünyada öz denetim ve sorumluluk nasıl öğretilir?” Bu sorulara güncel araştırmalar ve saha gözlemleri eşliğinde yaklaşarak çözümler arayacağız.

Son bölüme geldiğimizde ise tüm bu çerçeveyi somut bir aile modeline dönüştüreceğiz. Ev içinde sorumluluğun nasıl paylaştırılacağını, özgürlük ve sınır dengesinin nasıl inşa edileceğini ve gençlerle nasıl anlamlı bir hayat kurulabileceğini adım adım ele alacağız. Böylece bilgiyi, hayatla temas eden gerçek bir “öz”e dönüştürmüş olacağız.

Kitap boyunca ebeveynlik nefsimize soracağımız en önemli soru ise şu olacak: Evimizdeki genci değiştirmeye çalışmak yerine; ona güvenen, alan açan ve sorumluluk alabileceği bir zemin sunan “gerçek” bir ilişki kurabilir miyiz? Eğer bu soruya birlikte sahici cevaplar bulabilirsek, yalnızca gençleri değil; aileyi, ilişkiyi, toplumu, dünyayı ve tüm bu sistemlerin oluşturacağı ortak geleceği de dönüştürme imkânı yakalamış olacağız.

O zaman hazırsanız, bu heyecanlı yolculuğa başlıyoruz.

Evinizdeki gencin dünyasına hoş geldiniz, safalar getirdiniz...

*Dr. Ferhat Aslan  
Azerbaycan, 2026*





BİRİNCİ BÖLÜM

---

# **EVİMİZDEKİ GENCİ ANLAMAK**



# ERGENLİK GELDİ HOŞ (MU) GELDİ!



Bir sabah uyanırsınız ve çocuğunuzun aynı çocuk olmadığını fark edersiniz. Ses tonu değişmiştir, bakışları derinleşmiştir, tepkileri sertleşmiş ya da içine kapanmıştır. Dün sizinle uzun uzun sohbet eden çocuk, bugün kapısını kapatıp yalnız kalmak ister. Dün size sarılan o küçük beden, bugün aranızda mesafe koyar. Ve birden iç dünyanızdaki şefkatli anne ya da müşfik baba bas bas bağırmaya başlar: “Ne oldu benim çocuğuma?” Lakin olup biten tek şey, muhteşem bir dönüşümdür!

“Ergenlik” dediğimizde çoğu zaman zihnimizde zorlu bir dönem, karmaşık duygular ve çatışmalar canlanır. Oysa kelimenin kökenine indiğimizde, *ergenlik* kelimesinin bize bambaşka bir şey fısıldadığını görürüz. Türkçede “ergen” kelimesi, erişmek fiilinden türemiştir. Eski Türkçede “er-” kökü, “ulaşmak, varmak, olgunluğa erişmek” anlamlarını taşır. “Ergen” ise bu kökten hareketle “bir noktaya ulaşmış, belli bir olgunluk eşiğine gelmiş kişi” demektir. Yani kelimenin özünde bir eksiklik değil, bir erişim vardır. Bir kayıp değil, bir varış anlatılmaktadır. Batı dillerine baktığımızda da benzer bir anlam dünyası çıkar karşımıza. İngilizcedeki “adolescence” kelimesi, Latince “adolescere” fiilinden gelir. Bu fiil “büyümek, gelişmek, olgunlaşmak” anlamına gelmektedir. Aynı kökten türeyen adult (yetişkin) kelimesi ise “büyümesini tamamlamış kişi” demektir. Yani ergenlik, yetişkinliğe giden yolun kendisidir;

henüz tamamlanmamış ama güçlü bir şekilde devam eden bir *oluş* sürecidir.

Dikkat ederseniz hem Türkçede hem Latince kökende ortak bir vurgu vardır: Ergenlik, bir problem olarak değil, bir oluş hâli olarak tanımlanmaktadır. Ancak biz yetişkinler, zamanla bu kelimenin etrafına başka anlamlar yükledik. Ergenlik denildiğinde akla gelen ilk şey “zor dönem”, “asi genç”, “anlaşılmaz davranışlar” oldu. Kelimenin taşıdığı “erişme” ve “olgunlaşma” anlamları geriplanda kaldı, yerine “kriz” ve “sorun” anlatıları yerleşti. Oysa kelimenin kökeni bize şunu hatırlatmaktaydı: Bu fitri bir dönüşüm süreci.

Doğada diğer canlılarda da öyle değil midir? Nasıl ki bir kelebek, kelebek olmadan önce tırtıldıysa... Toprağa yakın, yavaş hareket eden, çoğu zaman fark edilmeyen bir canlıdır tırtıl. Günlerce yer, büyür, kabuğunu değiştirir... Dışarıdan bakıldığında sıradan bir ilerleyiştir bu. Ta ki bir gün, bu ilerleyiş yön değiştirene kadar! Gün gelir, tırtıl, kendine bir koza örmeye başlar. Dışarıdan bakan biri için her şey tuhaflaşır. Hareket yoktur. İlerleme yoktur. Hatta hayat donmuş kalmış gibidir. Oysa içeride, o kozanın içinde, gözle görülmeyen büyük bir dönüşüm başlamıştır. Mümkün olsa da tırtılın içine girdiği o kozaya, tüm katmanlarını açıp bakabilsek, tırtılın tüm bedeninin neredeyse çözüldüğünü görürüz. Eski yapılar parçalanır, yeni bir form inşa edilir. Kanatlar oluşur. Sinir sistemi yeniden düzenlenir. Yani dışarıdan “hiçbir şey olmuyor” gibi görünen o süreçte, aslında muazzam değişimler gerçekleşmektedir.

Ergenlik de böyledir. Çocuğunuz bir süre geri çekilir. Eskisi gibi konuşmaz, paylaşmaz, ailesiyle vakit geçirmek istemez. Kendi odasına kapanır, kendi dünyasını kurmaya çalışır. Dışarıdan bakıldığında bu bir “kopuş” gibi görünebilir. Oysa bu bir kopuş değil, nihayetinde bir koza örme sürecidir. Genç, bu dönemde eski kimliğini çözmektedir. “Ben kimim?” sorusunun cevabını ararken,

çocukluğuna ait bazı parçaları geride bırakacaktır. Yeni bir benlik inşa edebilmek için eski benliğini sorgulayacak, bazen reddedecek, bazen dönüştürecek, bazense değerli bir mücevher gibi yüreğinin ortasında bir “kök inanç” olarak saklayacaktır.

Bu yüzden bu dönemde gördüğümüz davranışların büyük bir kısmı, aslında fitri bir arayışın dışı vurumudur. Sessizlik... Mesafe... Dalgalı duygular... Ani çıkışlar... Bunların birçoğu kozanın içinde süregelen o büyük dönüşümün izleridir. Burada ebeveyn için en zorlayıcı nokta ise şudur: Kozaya dışarıdan müdahale etmemek! Nitekim eğer koza zorla açılırsa kelebek uçamayacaktır.

Bu noktada ebeveynleri rahatlatacak şu bilgiyi paylaşmakta fayda var: Allah (c.c.) hiçbir *zor süreci* boşuna yaratmaz. Her darlık bir genişliğin, her zorluk bir kolaylığın zeminini inşa etmek için gelir.<sup>1</sup> Kelebek, o dar alanın içinde verdiği mücadele ile kanatlarını güçlendirirken; evimizdeki genç de ergenlik döneminde yaşadığı içsel mücadelelerle, psikolojik dayanıklılığını ve kimliğini inşa eder.

Tabii bu söylediğimiz hakikat, genci tamamen yalnız bırakmak anlamına da gelmez. Şunu anlamamız gerekir ki; onu sürekli yönlendirmek, kontrol etmek ya da “eski hâline döndürmeye” çalışmak kesinlikle sürece fayda değil zarar vermiş olacaktır. Burada ebeveynin rolü, kozayı açmak değil, o kozaya saygı duyarak, evladının yanında kalabilmektir. Bazen kapının önünde sessizce beklemek, bazen konuşmak için zorlamamak, bazen sadece “Buradayım” demek yeterlidir. Zira unutmamamız gerekir ki her tırtıl kelebek olamaz... Ama doğru zamanda, doğru şekilde eşlik edilen her dönüşüm, kanatlanma ihtimalini katbekat arttırır.

Şimdi gelin, evimizdeki genci tanıyarak sağlıklı kanatlara kavuşma sürecindeki yerimizi fark edelim...

---

1 bkz. İnşirah Suresi, 94:6.

# ÇOCUĞUMUN BEYNİNDE NELER OLUYOR?



Dün sizi kapıda gülerek karşılayan çocuğunuz, bugün odasının kapısını kapatıyor. Dün küçük bir uyarıda “Tamam anne” diyen çocuk, bugün aynı cümleye umarsızca gözlerini deviriyor. Dün birlikte markete gitmekten keyif alan evladınız, bugün sizin yanınızda görünmekten utanıyormuş gibi davranıyor. Bu noktada ebeveynlerin zihni ister istemez aynı soruya yöneliyor: “Bu çocuğa neler oluyor?”

Tebrik ederiz, doğru yerdesiniz. Çünkü tam da sorulması gereken soru budur. Ergenlik, sadece boyun uzadığı, sesin kalınlaştığı, yüzün değiştiği bir dönem değildir. Bununla birlikte beynin yeniden yapılanmaya girdiği, eski bağlantıların budandığı, yeni yolların döşendiği, duyguların hızlandığı ama onları düzenleyen sistemlerin henüz tam olgunlaşmadığı büyük bir inşa dönemidir.

Ergenlikte beynimize ne olur ki davranışlarımız bu denli radikal bir biçimde değişmeye başlar?

Bir evi tadilata soktuğunuzda bir süre ortalık dağılır. Tozlar yığılır, gürültü olur, eşyalar yer değiştirir, odalar yıkılıp yeniden kurulur... Dışarıdan bakıldığında “Eskisi daha iyiydi” bile denebilecek, “Ah nerede o eski konforum” diye iç geçirilebilecek bir süreçtir, tadilat süreci. Oysa içeride olan şey bozulma değil, yeniden yapılanmadır. Ergen beyni de böyledir. Dağınıklık gibi görünen

birçok şeyin arkasında, aslında büyük bir nörogelişimsel düzenleme süreci vardır.

Beyin gelişimi çocuklukta büyük ölçüde tamamlanmış gibi görünse de, bilim bize özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde beynin hâlâ yoğun biçimde olgunlaşmaya devam ettiğini gösteriyor. Özellikle karar verme, dürtü kontrolü, planlama, öngörme, sabretme, bir davranışın uzun vadeli etkisini hesaplama gibi işlevlerden sorumlu olan prefrontal korteks, beynin en geç olgunlaşan bölgelerinden biridir. Buna karşılık heyecan, ödül arayışı, tehdit algısı, sosyal onay hassasiyeti ve yoğun duygusal tepkilerle ilişkili sistemler ise çok daha erken ve güçlü biçimde devrededirler.

İşte ergenlikteki temel gerilim tam da burada başlar: Gaz pedalı erkenden güçlenirken, fren sistemi henüz tam ayarına kavuşmamıştır. Bu yüzden ergen, bazen çok akıllıca konuşup ertesi gün çok düşüncesizce davranabilir. Dün size hayat dersi veren çocuk, bugün anlamsız bir risk alabilir. Nitekim bilgi sahibi olmakla, o bilgiyi davranışa dönüştürecek beyinsel olgunluğa sahip olmak asla aynı şey değildir.

Seanslarımda bir anne şöyle demişti: “Oğlumla konuşuyoruz, her şeyi anlıyor. Zararlı arkadaşın ne demek olduğunu biliyor, sınavın önemini de biliyor, telefonda çok kalmanın onu yorduğunu da biliyor. Ama yine de gidip aynı şeyleri yapıyor. Madem biliyor, neden yapıyor?” Çünkü bilmek beynin tek bir işleviyken; bildiğin şeyi “yapa-bilmek” ise daha karmaşık bir bütünleşme gerektirmektedir. Ergen beyni, “doğruyu anlama” ile “doğruyu sürdürebilme” arasındaki köprüyü henüz tam kuramamış beyindir. Burada “henüz” kelimesi üzerine düşünelim isterim. Zira bu kavram bize bir şeyin “olmayacağını” ya da “olmadığını” değil, “olmakta olduğunu” ifade ediyor. Bir şey için “henüz” demek; o şey birazdan olacak, her an olabilir, şu an olgunlaşıyor, yakında tekâmüle erecek gibi umut dolu anlamlar taşır. Zaten bir ergen anne-babasının, ihtiyaç duyduğu yegâne duygu durumu tam da budur: Umutlu bir bekleyiş.

Bu dönemde beynin bir başka önemli özelliği de budanma ve güçlendirme süreçleridir. Çocuklukta beyin çok sayıda sinaptik bağlantı kurar. Ergenlikteyse kullanılan yollar güçlenir, kullanılmayan yollar ise budanmaya başlar. Bir bakıma beyin şöyle der: “Bu hayatta sana lazım olacak şeyleri daha güçlü hâle getireyim, gereksiz kalan yolları ise sadeleştireyim.” Bu son derece akıllıca bir sistemdir. Ancak sistem, şu sonucu da beraberinde getirecektir: Ergenin tekrar ettiği şeyler, onun beyninde daha kalıcı hâle gelir. Bu kısmı bilmek ve bu konuda özenli davranma bilincine gelebilmek biz yetişkinler için önemlidir; zira ergenin beyninde tekrar edilen şey sadece matematik soruları değildir. Ergen beyninde:

- Tekrar edilen öfke biçimi de güçlenir.
- Tekrar edilen kaçınma davranışı da güçlenir.
- Tekrar edilen sorumluluk almama hâli de güçlenir.
- Tekrar edilen ekranla rahatlama alışkanlığı da güçlenir.
- Tekrar edilen şiddet davranışı da güçlenir.

Önemli olan evimizin atmosferi içinde nelerin tekrarına izin verdiğimiz, dolayısıyla neleri güçlendirdiğimizdir. Mesela, bir genç her zorlandığında odasına çekiliyor, kulaklığını takıyor ve saatlerce ekrana gömülüyorsa beyni şunu öğrenmeye başlar: “Zor duygudan kaçmanın yolu, dış uyaranla kendini uyuşturmadır.” Ama aynı genç bazen duygusunu konuşabiliyor, bazen yürüyüşe çıkıyor, bazen görevini tamamlayıp sonra dinleniyorsa beyni bu kez başka bir yol öğrenir: “Rahatsızlık katlanılabilir bir şeydir, düzenlenebilir.”

Bu nedenle ergenlik, ebeveynin etkisi açısından sadece “bir şeyleri anlatma” değil, “bir şeyleri tekrar tekrar yaşatma” dönemidir de... Ebeveynin çocuğuna bir şeyi yüz kere söylediğinden çok, evde hangi örüntünün yüz kere tekrarlandığı, ergen beyni üzerinde daha fazla belirleyici olacaktır. Elbette ergenin her davranışını “hormonlar böyle”, “gelişim böyle”, “beyin böyle” diye

geçistiremeyiz. Lakin her çatışmayı da ahlak zaafı gibi okumak doğru olmayacaktır. Çünkü ergenlikte beynin ödöl sistemi sosyal uyaranlara çok daha hassas hâle gelir.

Arkadaş grubunun onayı, beğenilmek, dışlanmamak, kabul görmek, görünür olmak, “cool” bulunmak... Bunların hepsi yetişkinin sandığından çok daha büyük bir beyinsel ağırlığa sahiptir. Bir gencin sırf arkadaşları bakıyor diye daha cesur, daha düşünce-siz, daha gösterişli ya da daha asi davranabilmesinin nedeni yalnızca “özenti” değildir. Beyni, akran onayını âdeta yüksek sesli bir alarm gibi algılamaktadır. Bu yüzden ergen evde daha mantıklı, dışarıda daha dürtüsel olabilir. Evde sakin, sosyal medyada taşkın durabilir. Aile içinde utangaç, arkadaş grubunda aşırı iddialı görünebilir. Nitekim beyin farklı sosyal bağlamlarda farklı devreleri daha yoğun çalıştırmaktadır.

Bir baba oğlunu şöyle anlatmıştı: “Evde iki tabak taşımaya üşeniyor ama arkadaşlarıyla buluşacağı zaman kırk dakika aynanın karşısından ayrılıyor.” Bu durum ilk bakışta sadece “şımarıklık” gibi okunabilir. Ama burada beynin motivasyon sisteminin neye yüksek değer atfettiği sorusu vardır. Ergen beyni, sosyal statü ve aidiyetle ilgili uyaranlara çok daha güçlü yanıt verir. Yani mesele tek başına tembellik ya da şımarıklık değildir; mesele, beynin öncelik cetvelinin neye, ne derece önem atfettiğiyle ilgilidir.

Bunun bir başka yüzü de risk alma davranışlarında karşımıza çıkar. Ergenler neden bazen sonucu çok açık olan davranışları yine de yaparlar? Neden “Bunu yaparsam başıma iş açılır” dediği hâlde, o yanlış davranışta ısrarcı davranırlar? Çünkü riski değerlendirme becerisi, yalnızca bilgi meselesi değildir; beynin heyecan, ödöl beklentisi, sosyal takdir ve dürtü kontrolü merkezlerinin ne kadar ve nasıl çalıştığıyla birlikte şekillenen bir meseledir. Bu bağlamda ergenlikte ödöl beklentisi çoğu zaman tehdidin önüne geçmektedir. Özellikle akranların varlığında bu etki daha da artar. O

yüzden bazı gençler tek başınayken yapmayacağı şeyleri, arkadaş ortamında rahatlıkla yapar. Bu durum, anlaşılması gereken beyinsel bir yönelimdir.

Bir gün bir genç, ailesi tarafından “sigara içiyor” şikâyetiyle görülmeye getirilmişti. Anne-babanın anlatımı oldukça netti: “Zararını biliyor, defalarca konuştuk ama hâlâ içiyor. Sanki inat ediyor.” Gence döndüm: “Sigara içtiğinde ne hissediyorsun?” Biraz düşündü. “Rahatlıyorum,” dedi. “Arkadaşlarla takılırken iyi oluyor... Böyle daha cool hissediyorum.”

“Yani sadece sigaranın kendisi yok, yanında getirdiği bir his var, öyle mi?” dedim. Karşımda oturan genç başını salladı. Biraz daha derine inmek istedim.

“Peki,” dedim. “Şöyle bir şey hayal edelim: Hiç arkadaşının olmadığı bir ortamsın. Kimse seni görmüyor. Kimseyle birlikte değilsin. Yalnızsın. O durumda yine sigara içmek ister miydin?”

Genç bir an durdu. Bu sefer hızlı cevap vermedi. Gözlerini kaçırdı, düşündü. “Yani...” dedi. “Bilmiyorum... Belki de içmem.”

Biraz daha yaklaştım. “Sigaranın tadını gerçekten seviyor musun?”

Bu soru onu daha da durdurdu. Sanki meseleye ilk kez bu açıdan bakıyordu.

“Yok,” dedi sonunda. “Aslında tadını sevmiyorum.”

O an seans odasında kısa bir sessizlik oldu. Meselenin sigara olmadığı, sigaranın temsil ettiği şey olduğu anlaşılıyordu. Neydi bunlar? Görülmek. Kabul edilmek. Bir gruba ait hissetmek. Bir kimliğe tutunmak... İşte ergen beyninin en güçlü motivasyonlarından biri tam da buradadır: Davranışın kendisinde değil, o davranışın sosyal anlamındadır. Bu yüzden genç bazen zararını bildiği bir şeyi yapmaya devam eder. Çünkü beyninde “zarar” ile “aidiyet” aynı terazide tartılmaz. Tartılsa da zaten aynı ağırlıkta çıkmaz. Aidiyet, her zaman ağır basar.