

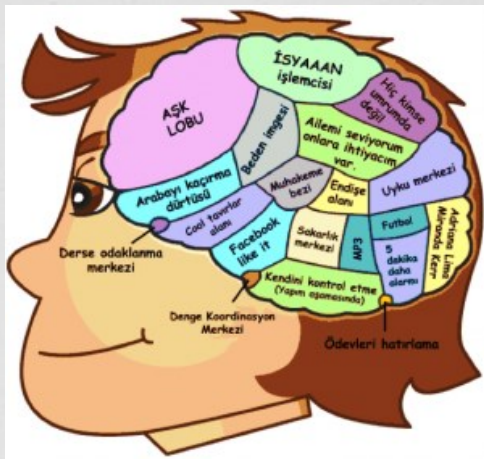
Merhaba,

Bu ayki bültenimiz ergenlerin yaşadıkları duygusal krizler üzerine. Yaklaşan bir sınav, arkadaşının söylediği bir söz, öğretmenden gelen bir uyarı, sosyal medyadaki bir yorum...Her şey bir krize dönüşebilir. Peki ama neden? Ergenlik deyip geçelim mi?

ERGENLİKTE DUYGUSAL KRİZLER

Ergenlik çokça üzerine düşünülen, yazılan, çizilen gelişim dönemlerinden biri. Ergenlik diye bir şey var mı yok mu? Bizim anne-babalarımız ergenliklerini yaşayamamışlar mı? Kültürel farklılıkların bu kadar belirgin olduğu düşünülünce; ergenlik acaba batı toplumunun bir dayatması ve abartması mı? gibi bir çok soru geliyor aklımıza. Ama bir yandan da ergenlik dönemine denk düşen dilimizdeki deyişler ve kelimeleri de (delikanlı, başında kavak yelleri esmek vb) düşününce, bu döneme özel bir şeyler olmalı diyor insan. Ergenlikle ilgili bilinen bir gerçek hormonal yapının hızla değişti, ikinci gerçek beyinde de hızlı bir değişim sürecinin bu dönemde başladığı. O zaman ilk soru gelsin: Düşünme becerilerinin hızla geliştiği bu dönemde "düşüncesizce" (irrational) davranışlar neden artar? Neden sonuç ilişkisi kurabilen ergenler, neden riskli davranışlardan kendilerini alamazlar?

Ergenlik, aileler ve eğitimciler tarafından genellikle tedirginlikle beklenen bir dönem olarak karşılık bulur. Çünkü ergenler sınırları test etmeye, yeni şeyler denemeye, risk almaya hazırdırlar, daha önce deneyimlemedikleri yeni her şey onlar için ilgi çekicidir. Risk alma davranışının altında yatan bir diğer etken de farklılaşma, bireyselleşme, kendini bulma/keşfetme çabasıdır. Hayvanlar ile yapılan deneylerde ergenlik dönemindeki hayvanların yeni davranışlar denemeye ve risk almaya daha yatkın oldukları belirlenmiştir. Çünkü bu dönemde ailesinden ayrılarak bağımsız bir yaşam kurmaya başlar. Risk almak aslında ayrışmanın kendi sınırlarını belirlemenin bir yoludur. Gelişimsel bir özellik ve ihtiyaç olarak baksak da risk alma davranışının olumsuz sonuçlarından ergenleri korumanın yollarını aramak önemlidir.



Ergenlik dönemi beyinde en hızlı değişimlerin ve gelişmenin olduğu ikinci kritik dönemdir. Duygu regülasyonu, karar verme, oto kontrol, odaklanma becerilerinden sorumlu olan pre-frontal korteks bu dönemde hızlı bir gelişme gösterir. Aslında birçok ergen, çocukluk dönemine göre bilişsel becerilerde daha iyi performans göstermeye başlarlar, hatta neredeyse yetişkinler kadar iyi olabilirler. Ancak bu beceriler duygusal süreçlerde pek işe yaramaz. Yani matematik veya fizik dersindeki kavramları ve problemleri çözebilirken arkadaş ilişkilerinde karşılaştıkları sorunları çözemeyebilirler.

Diğer bir deyişle bilişsel olarak neden sonuç ilişkisini oldukça iyi kurabilirlerken işin içine duygular ve ilişkiler girdiğinde bu beceriler o kadar da iyi işlemeyebilir. Duygular işin içine girdiğinde genellikle pre frontal korteks devre dışı kalır, daha yoğun olarak limbik sistem ile hareket etmeye başlarlar. İşte bu yüzden aslında doğru bildiği ya da düşündüğünün aksine davranışlar sergileyebilirler, "düşüncesizce" hareket edebilirler.

Ergenler risk almaya yatkındırlar, bu onların bireyselleşme, kendilerini keşfetme sürecinde işlevsel bir özelliktir. Risk alma yatkınlıkları, onların neden sonuç ilişkisi kuramadıkları anlamına gelmez tam tersi gelişen bilişsel becerileri sayesinde davranışlarının sonuçlarını tahmin edebilirler. Ancak bu dönemde sosyal kabul diğer tüm kriterlerin önüne geçer. Bir ergene sigara içmenin ya da madde kullanımının zararlarını, tehlikelerini anlattığınızda bunu anlar ama zararlı olan bu maddeleri denemesine korkutucu bilgi ile engel olamazsınız. Eğer arkadaş baskısına karşı gelebilecek sosyal ve duygusal becerilerden yoksunsa, tehlikelerini bilse bile yine de o davranışı deneme ihtimali yüksektir. Çünkü akran kabulü ya da baskısı bu dönemde oldukça etkilidir.

Ergen beyni akran baskısının neden olduğu stres ile baş etmekte zorlanır. Bu nedenle olası yasal sonuçları ya da sağlık ile ilgili olumsuz yaşantıları akranları tarafından dışlanmaya veya rahatsız edilmeye tercih edebilir. İşte bu nedenle ergenlik döneminde ve hatta öncesinde güçlü, sağlıklı akran ilişkileri kurulması için yatırım yapmak oldukça önemlidir. Risk alma davranışlarını yönetebilecekleri güvenli ortamlar oluşturmak (yaratıcılıklarını kullanabilecekleri projelere yönlendirmek vb.) bu zorlu dönemin yönetilmesinde yardımcı olabilir.

Tam da bu nedenle aslında okulların ve ailelerin ergenler için güvenli ortamlar sunmaları, ergenin duygusal becerilerini desteklemeleri daha da önem kazanır.

Ergenin Duygusal Dayanıklılığı Güçlendirmek

Duygusal bir kriz yaşayan ergeni sakinleştirmek oldukça zorlu bir iş olabilir. Ergen ile iletişimde olan yetişkinler olarak ona yardımcı olmak adına yaptığımız yorum ve öneriler ise genellikle krizi daha da büyütür. Ergeni sağduyulu olmaya, mantığını ya da problem çözme becerilerini kullanmaya davet etmek için attığımız her adım aramızı biraz daha açabilir.

Çünkü tam o sırada ergenin içinde fırtınalar koparken, beynin düşünmeden sorumlu üst düzey becerilerine (prefrontal korteks) ulaşım kapalı ya da sınırlıdır. O anda aktif olan bölüm duygulardan da sorumlu olan limbik sistemdir ve ergene verdiği mesaj “kaç”, “don” ya da “savaştır”. O anda tüm durum duygulara bağlıdır.



Kriz anları öğrenme fırsatı barındırır da bu tam krizin gerçekleştiği anda değil sistem sakinledikten sonra yapılan değerlendirme ile mümkündür. Yani kriz anında yapılacak en etkili ve akıllıca iş duyguların sakinleşmesini beklemektir. Aynı iyice çalkalanmış kar küresinin içindeki tanelerin bir süre sonra sakinleşip yere çökmesi gibi, ergene de duygularının sakinleşmesi için zaman ve fırsat vermek önemlidir. Ancak sonrasında düşünme ve problem çözme becerileri harekete geçebilir.

Krizlerle müdahale etmeyi kolaylaştıracak diğer bir yöntemi; bir lise öğretmenin öğrencileri ile duygusal dayanıklılığı geliştirmeye yönelik yaptığı 4 aşamalı bir uygulama örneği ile aktarmak isteriz.

*“Ergenlerin son yıllarda daha çok stres altında oldukları, özellikle depresyon ve kaygıya bağlı zorluklar ile baş etmekte sorun yaşadıkları gözlemleniyor. Buna neden olarak ise sosyal medyanın ve akademik müfredatın ergenler üzerinde yarattığı baskı olarak düşünülüyor. Nedenleri ne olursa olsun önemli olan ergenlerin stres ile baş etme konusunda duygusal dayanıklılığını güçlendirebilmek. Sınıf ortamında ergenler ile stres ile baş etmelerini destekleyecek 4 aşamalı bir model onlara yardımcı olabilir.

- 1.Aşama: Stres yaratan etkenleri/durumları belirlemek
- 2.Aşama: Stres yaratan durumlar karşısında genellikle verdikleri tepkileri belirlemek
- 3.Aşama: Stres yaratan durumlarla baş etmek için yeni beceriler düşünmek
- 4.Aşama: Yeni baş etme becerilerini denemek ve sürdürmek

İlk aşamada öğrencilerden stres altında hissettikleri durumları yazılı olarak tanımlamaları isteniyor. Yazdıklarını daha sonra güvenli sınıf ortamında birbirleriyle paylaşıyorlar.

İkinci aşamada ise öğrenciler stres yaratan bir durumla karşılaştıklarında akıllarına gelen ilk tepkilerini yazıyorlar. Burada önemli olan içlerinden geçen ilk tepkilerini doğru, yanlış diye düşünmeden yazabilmeleri. Öğretmen kendi hayatından örnek vererek öğrencilerin dürüst cevaplar vermesine yardım ediyor.

Öğrenciler cevaplarını yazdıktan sonra da her bir cevabı 1=En kötü seçenek 5= En iyi seçenek olarak 1 ile 5 arasında derecelendiriyorlar. Bu aşamada öğretmen öğrenciler ile her bir cevabın derecelendirmesinin üstünden tek tek geçiyor. Burada önemli olan cevaplarını yargılamak değil olası verdikleri tepkilerin olası sonuçlarını değerlendirebilmek ve farkındalık yaratmak.

Sonraki aşamada öğretmen öğrencilerine stres ile baş etme becerilerini tanıtarak, zor durumlar ile olumlu bir şekilde baş etme yöntemlerinin üzerinden geçiyor. Bu noktada öğrencilerin zor durumlar ile baş etmelerine yardımcı olabilecek farklı teknikler belirlemek, her öğrenci için farklı yöntemlerin işe yarayabileceğini akılda tutmak önemli. Diğer bir önemli nokta ise bu aşamada öğrencilerin davranışları için dışsal etkenleri suçlamak yerine verdikleri tepkilerden sorumlu olduklarını fark etmelerini sağlamak. İlk aşamada yazdıkları tepkiler yerine olumlu baş etme becerilerini kullanarak daha farklı sonuçlar elde edebildiklerini değerlendirmeleri bu aşamanın diğer bir amacı.

Son aşama ise yeni öğrendikleri becerileri kullanmaya devam etmelerine destek olmak. Her öğrenci günlük yaşamından örnekleri paylaşarak yeni öğrendikleri baş etme becerilerini sınıfta tartışıyorlar. Bu şekilde öğrenciler birbirlerine öneri ve destek verebilirler."

Ergenlik zorlu bir süreç; bu nedenle sosyal ve duygusal becerileri desteklemeye devam etmek daha da önemli.

Kaynaklar:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2475802/pdf/nihms56148.pdf>

https://www.edweek.org/ew/articles/2018/10/10/the-teen-brain-how-schools-can-help.html?cmp=SOC-SHR-FB&fbclid=IwAR00M9eXQKj3KDjUfi74QtR4rbMhQT0Uj66jYsZqhj4XpL3uhQAM_vg79ZE

*[https://www.edutopia.org/article/4-step-process-building-student-resilience?](https://www.edutopia.org/article/4-step-process-building-student-resilience?utm_source=Edutopia+Newsletter&utm_campaign=1e65f1f21b-EMAIL_CAMPAIGN_120518_enews_a4stepprocess&utm_medium=email&utm_term=0_f72e8cc8c4-1e65f1f21b-79442115)

[utm_source=Edutopia+Newsletter&utm_campaign=1e65f1f21b-](https://www.edutopia.org/article/4-step-process-building-student-resilience?utm_source=Edutopia+Newsletter&utm_campaign=1e65f1f21b-EMAIL_CAMPAIGN_120518_enews_a4stepprocess&utm_medium=email&utm_term=0_f72e8cc8c4-1e65f1f21b-79442115)

[EMAIL_CAMPAIGN_120518_enews_a4stepprocess&utm_medium=email&utm_term=0_f72e8cc8c4-1e65f1f21b-79442115](https://www.edutopia.org/article/4-step-process-building-student-resilience?utm_source=Edutopia+Newsletter&utm_campaign=1e65f1f21b-EMAIL_CAMPAIGN_120518_enews_a4stepprocess&utm_medium=email&utm_term=0_f72e8cc8c4-1e65f1f21b-79442115)

GünceL'in Önerdikleri



Bu kitap 11-17 yaş arasındaki ergenlerin ebeveynlerine yönelik yazılmış. Isabelle Filliozat çocuk ve ergenler ile çalışan bir psikoterapist. Kitapları hem uzmanlar hem ebeveynler için yol gösterici. Bültenimizin konusu ergen olunca bu kitaptan da bahsetmek istedik.

Yazar: Isabelle Filliozat

Yayınevi: Kuraldışı Yayınları



Adres: Bağdat Cad. Çatalçeşme Palas Apt.

B Blok No:478/16 Çatalçeşme / Suadiye

Telefon: 0216 380 76 85

Faks: 0216 380 78 02

Cep Tel: 0506 323 78 85



www.guncedanismanlik.net



facebook.com/guncedanismanlik



twitter.com/guncedanismanlik