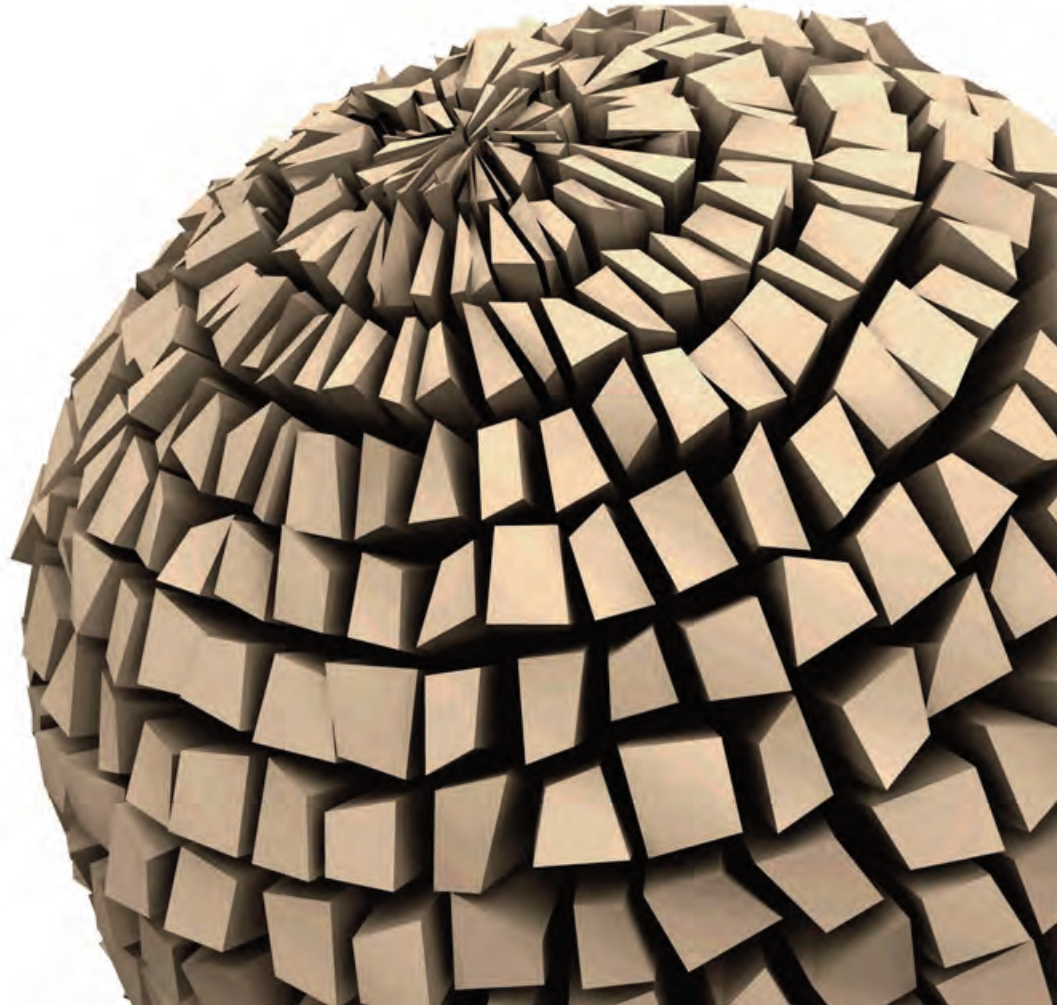


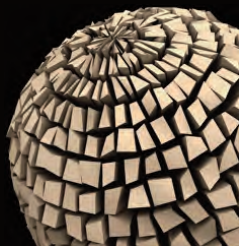


# Sosyal Bilimler Konferansları



# **Ergen Psikolojisi**

***Psikiyatrist Dr. Mücahit Öztürk***



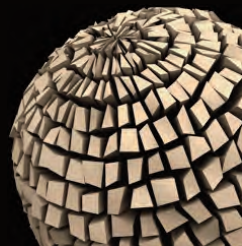
## Ergen Psikolojisi

### *Psikiyatrist Dr. Mücahit Öztürk*

Bugün, yaklaşık bir saatlik süre içinde, ergenlik dönemi, ergenlerin ruhsal özellikleri, ergenlik dönemi ile ilgili yaşadığımız ruhsal problemler ve sıkıntılarla ilgili bir şeyler anlatmaya çalışacağız.

Aslında günümüzün şartlarında çocuk olmak da ergen olmak da hayli zor. Hepimizin bildiği ve sıkıntı yaşadığı birtakım konular nedeniyle çocukluk ve ergenlik dönemi doğallıktan çok uzak, dışsal baskılarla geçmektedir. Bu baskıları yaratan etkenleri, aileler, toplumun genel havası, dünyanın gidişatı olarak sayabiliriz. Suçu tek tarafta aramak doğru değil; yaşadığımız dünyada, dünyanın birçok sıkıntısını çocuklara ve ergenlere biz yüklemiş oluyoruz. Bu noktada, bu iki dönem hayatın iki kritik dönemi diyebiliriz çünkü erişkin hayata geldiğiniz zaman artık kendinizle ilgili sorumluluklarınızla baş başa kalıyorsunuz ama ergenlik ve çocukluk döneminde birilerine bağlısınız ve birileriyle birlikte hareket etmek zorundasınız. Dolayısıyla bu iki dönem oldukça hassastır diyoruz. Ergenlik dönemi, çocukluk dönemine nispeten daha farklı özelliklerin ön planda olduğu, daha riskli bir dönemdir. O yüzden anne babaların hep söyledikleri, “Evladlarımız küçüken ne kadar rahattık, şimdi çok zorlanıyoruz” şeklinde ifade ettikleri sorunların sebebi, ergenlik dönemindeki birtakım ilişki ve çatışmaların daha yoğun ve daha fazla olmasından kaynaklanmakta.

Öncelikli olarak bu dönemin yapısı ve özelliklerinden bahsedip daha sonra bu dönemde yaşadığımız problemlerin hangilerinde daha çok sıkıntı ve sorun yaşadığımızı, yaşayacağımızı ve onları nasıl çözebileceğimizi anlatmak isterim.

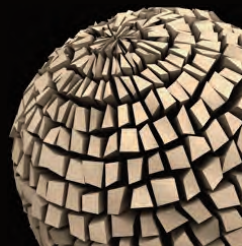


Çocuğu olan herkes mutlaka böyle bir dönem yaşayacaktır. Çocuklar büyüdüğüne göre, sabit bir noktada kalmadıklarına göre gelişimsel süreç içerisinde bu dönemi yaşayacaklar. Dolayısıyla, bu dönemin özelliklerini mutlaka anne babaların ve eğitimcilerin de mutlaka bilmesi gerekiyor. Çocuklarımız sadece bizlerin kontrolünde değiller, aynı zamanda eğitim alıyorlar, okullara gidiyorlar; bu okullarda da eğitimcilerin, öğretmenlerimizimizin gözetimi ve yönlendirmesi altındalar. Bu bakımdan, yönlendirmelerin sağlıklı olabilmesi için eğitimcilerimizin de bu özellikleri bilmeleri gerekmektedir.

Öncelikli olarak, ergenlik dönemi dediğimiz dönemi hangi yaş sınırları içerisinde tuttuğumuzdan bahsetmek isterim. Çok farklı dönemsel çalışmalar, dönemsel tanımlar ve görüşler olsa da ergenlik dönemini genellikle 12-18 yaş arası olarak kabul ediyoruz. Bunu yukarı veya aşağı çeken görüşler, ergenlik döneminin yirmi iki yaşına kadar devam ettiğini iddia edenler de var ama kabul gören sınır kabaca 12-18 yaş aralığı.

Bu dönemin ne bakımdan özeldir, ne bakımdan farklıdır?.. Birey, bu dönemde çocukluktan erişkinliğe geçtiği için ergenlik, çocuklukla erişkinlik arasında kalınan; bu yüzden de çatışmaların yaşandığı, kimliğin kazanıldığı bir dönemdir. O yüzden, bu yaş dilimini hayatın önemli bir yaş dilimi olarak nitelendirebiliriz; sadece sosyal, kültürel anlamda değil eğitsel anlamda da önemli kararların verildiği bir dönemdir. Ciddi sınavlar bu dönemde yapılıyor, gelecek ile ilgili kararlar alınıyor, lise sınavlarına giriliyor, üniversite sınavlarına giriliyor... Gençler, ergenlik döneminde hayatları ile ilgili yöntem belirleme adına da önemli bir dönem yaşıyorlar. Bu yaş dilimine gelinceye kadar yaşadıkları deneyimler çocuklar için çok belirleyicidir; bunu hiçbir zaman göz ardı edemeyiz. Her şey 12 yaşında başlamıyor çünkü çocuk dünyaya geldiği ilk günden itibaren sosyal bir varlık, sosyal bir canlı ve sürekli etrafı ile iletişim içerisinde... Bu iletişim yavaş yavaş bir örüntü şeklinde kişilik örüntüsünü oluşturmaya başlıyor. Bunun olgunlaşma ve sonlanma sürecinde yapbozun son parçaları da ergenlik döneminde koyuluyor. O yüzden her şey ergenlik döneminde başlamıyor, ergenlik döneminde bitiyor. Çocukluk döneminden itibaren birtakım şeyler oluşmaya başlıyor, ama ergenlik dönemi bu oluşumları yaşadığımız son dönemdir. Bundan sonra zaten erişkin hayata geçince birçok özellikler, birçok kişilik özellikleri, birçok ruhsal özellikler ve ruhsal anormallikler yerleşik hâle geliyor. Yerleşik hâle geldikten sonra da sıkıntıları daha fazla yaşıyoruz. O yüzden, aslında bu ara döneme gelmeden önce çocuklarımızla ilgili birtakım ruhsal özellikleri bilmemiz ve buna yönelik çalışmamız, ön tedbirler almamız gerekiyor.

Maalesef bizim ülkemizde insanımızın önemli bir kısmı -bunların içinde eğitimliler de var. Çocuk psikolojisinden ya da ergen psikolojisinden

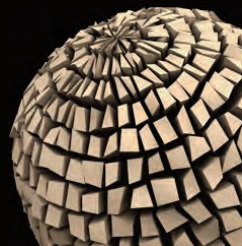


bîhaber. Geri dönüşü olmayan birçok hata, çocukluk döneminden başlayarak ergenlik döneminde de devam ediyor. Bunlar çok okumuş, çok bilgili, belli bir kültürel düzeye ulaşmış insanlarımızın da yaşadığı sorunlar.

Bizim mesleğimizle uğraşanların, psikolojiyle, psikiyatri ile uğraşanların en büyük talihsizliklerinden biri de, her önüne gelenin bu konuda yorum yapma lüksüne sahip olmasıdır... Sağlıkla alakalı bir alanda çalışmamıza rağmen bizim alanımızla ilgili herkes çok rahat yorum yapar; bunların neticesinde de bir çocuk yetiştirme standardı oluşturur kendisine ve öylece devam eder, işler çığırından çıktığı zaman da insanlar eyvah demeye başlarlar, O zaman da artık yapılabilecek şeyler oldukça azalmıştır. O yüzden, anne-babaların çocuğun, ergenin ruh sağlığı ile ilgili temel bilgileri mutlaka kazanmaları gerekiyor, yoksa çocuğu yetiştirmek, bakmak, beslemek çok da zor şeyler değil ama kaliteli bir birey yetiştirmek istiyorsak birtakım bilgileri bilmemiz gerekiyor. "Bizim zamanımızda" diye başlayan bütün cümleleri çöpe atacağız çünkü artık "bizim zamanımız"da değil, insanların bilgi ile çok fazla kirlendikleri bir zamandayız. Çocukların, yaşlarına göre çok fazla bilgi bombardımanına tutulduğu bir zamandayız. Dolayısıyla "bizim zamanımızda" diye başlayan cümleler çocuklar ve ergenler için bir anlam ifade etmez; bu kelimeleri bu yüzden kullanmıyacağız.

Ne oluyor ergenlik döneminde?.. Öncelikli olarak çocukluk dönemine göre ergenlik döneminin iki değişkenliği söz konusudur. Birinci değişkenlikler bedensel ve ruhsal değişkenliklerdir. Bu iki değişkenlik de aslında birbiriyle paralel, birbiriyle ilintilidir diyebiliriz. Süreç içerisinde ergen, bir takım biyolojik farklılıklar nedeniyle, hormonların etkisiyle vs. bir anlamda cinsel olmak üzere, birtakım bedensel değişiklikler yaşıyor. Bunlar bedenin görünümünde, fizyolojisinde, yapısında olan değişiklikler... Cinsel anlamdaki değişikliklerle beraber de ergen, bir farklılık hissetmeye başlıyor ve bu farklılıkla beraber değişkenlik yaşıyor. Bu değişkenlik içerisinde tabii zaman zaman bir şok olma, şaşırma, bedeninden şikâyet etme, kendini beğenmeme, kendini sorgulama, büyümeye karşı itiraz ve red sözkonusu olabileceği gibi, ergen, bir süre sonra bu yeni tabloya alışmaya ve barışık yaşamaya da başlayabiliyor. İşte bu noktada anne babaların, bu bedensel değişiklikler konusunda çocuklarını uyarmaları, çocukta meydana gelecek değişikliklerin çocukta şok meydana getirmemesi adına evlatlarını bilgilendirmeleri gerekmekte. Genellikle bedensel değişiklikler konusunda annenin kız çocuklarını, babaların da erkek çocukları bilgilendirmeleri gerekiyor.

Çocuk, bu bedensel değişikliklerle barışık olamayabilir dedim... Bu, çok farklı nedenlerle olabilir. Bedensel değişikliklerin oranları, değişikliklerin çocuk tarafından algılanışı, çevre tarafından algılanış biçimi gibi konular çok değişkendir. İkincisi ve en önemlisi, birtakım ruhsal problemler ve



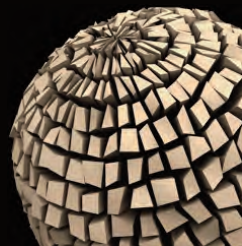
ruhsal değişikliklerin olmasıdır. Problem kelimesini özellikle kullandım çünkü sıradışılık söz konusu... Aileler bu sıradışılığı problem olarak yaşıyorlar ve değişiklikleri de problem olarak yaşamaya başlıyorlar. Hâlbuki o değişikliklerin, o yaşa özgü ruhsal özelliklerin olduğunu da zihnimize saklı tutmamız gerekiyor. Ruhsal özellikler ve ruhsal değişiklikler konusunda zaman zaman gösterdiğimiz aceleci tavır, farklı yaklaşım biçimleri daha sonra başka sıkıntıların doğmasına sebep olabiliyor. Yani, hepimizin yaşadığı, “Ne oldu bu çocuğa” diye başlayan soruların cevaplarının önemli bir kısmının aslında bu yaş diliminin özellikleri olduğunu bilmemiz gerekiyor. Olayı sadece normal bir süreç olarak kabul etmek de ciddi bir problem olarak karşımızda duruyor; bu sıkıntılı, problemlı, daha sonraki süreçte de problem oluşturabilecek anormal durumlar, sıradan gibi kabul edilip görmezden gelinebiliyor. Bu iki ayrımı, normal ile anormal ayrımını yapabilmek için birtakım kalıpsal bilgilere ihtiyacımız var. Bunları paylaşmaya çalışacağım.

Öncelikli olarak bu ruhsal değişikliklerin neler olduğunu, ergenin belli bir yaşa geldiği zaman, çocukluktan çıkma evresinde farklılık olarak neler yaşadığını özetlemekte fayda var.

Ergenlikte en çok çatışmaya sebep olan, ergenin bağımsızlık mücadelesidir. Biliyorsunuz, çocuklar doğdukları ilk günden itibaren özellikle anneye bağılı olarak yaşar, üç yaş civarında çocuk anneden yavaş yavaş ayrılmaya başlar. Yürümeye, kendi kararlarını vermeye başlaması, sizin söylediklerinize itiraz etmesiyle bir birey olarak sosyalleşme süreci yoğun bir şekilde başlamış olur. Zaman zaman üç yaşındaki çocuklar için “bu çocuk ergen gibi davranıyor” şeklindeki ifadeler kullanılır; ergenlik dönemiyle ilgili birtakım özelliklere paralel gitmesi nedeniyle böyle bir tanımlama, aslında yanlış da olsa, yapılır. Ergenlik dönemi; kişinin, artık ben bireyim, kendi kararımı kendim verebilirim, kendi ipimi kendim kesebilirim şeklinde düşünmeye başladığı yaşlardır. Bu süreçte doğal olarak birlikte yaşayan, birlikte karar veren daha çok da anne babanın karar verdiği evlerde bir sıkıntı oluşması da çok doğaldır çünkü karşınıza itiraz eden, “yapmayacağım” diyen, “bana ne” diyen, “ben böyle yapmak istiyorum” diyen bir kişi çıkıyor.

Bu bağımsızlık mücadelesi kişilik oluşumunda belli bir oranda yaşanıyor. Bu, zaman zaman bir problematik hâline gelebiliyor, ciddi çatışmalara neden olabiliyor; zaman zaman da daha küçük problemlerle atlatılabiliyor. Ama bileceğiz ki, bu yaş diliminde yalnız hareket etme, yalnız yaşama, farklı bir birey olma özlemi ve isteği her zaman mevcuttur.

Bu yaş diliminin özelliklerinden olan ikinci ana husus ise ergenin bütün dünyaya ve tabii ki doğal olarak aileye eleştirel bir şekilde yaklaşmasıdır. Yani, her şeyi eleştiren, sorgulayan, biraz da beğenmeyen bir

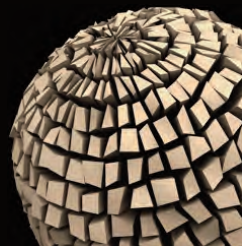


tutum içinde olmasıdır. Anne baba ile yaşanan en büyük sorunlardan bir tanesi anne ve babanın modelliği konusu... Model alma noktasında “benim annem”, “benim babam” diyen çocuk, bir süre sonra anne ve babanın birtakım davranışlarını küçümsemeye ve onlarla dalga geçmeye başlar; bir anlamda sizinle bir mücadeleye, bir rekabete girer ve üste çıkmaya çalışır. Bu da bu yaşların en belirgin özelliklerinden bir tanesidir. Bu eleştirel yaklaşım biçimi, ergen için evde sıkıntı yaratan, otorite mücadelesine dönüşen bir tavidir; bu, genel anlamda sadece ailesel, ev içinde olan bir eleştirel yaklaşım değildir, genel olarak, bir otorite ile çatışma, otoriteye karşı bir eleştirel yaklaşım söz konusudur. Bu nedenle zaman zaman okulda ya da toplumda sıkıntılar yaşanabilir; ergen, farklı olma çabası içerisinde olabilir.

Bu yaşa ait yine bir başka özellik de bir gruba bağlı olma, bir grubun içerisinde olma isteğidir. Hepinizin bildiği gibi, çocuklar gruplar halinde oynamayı severler. Tabi bu bir oyun faaliyetidir ancak, ergenler bunun oyun boyutundan ziyade, bir grup kurmak ve grupta bir şeyler paylaşmak, grubun bir dinamiğini oluşturmak; fikir olarak, davranış olarak, kalıp olarak o dinamiğe göre hareket etmek isterler. Bunun neticesinde doğal olarak evden uzaklaşma, evin dışından bir grubu önemseme noktasına gelirler.

Anne babaların en çok ifade ettikleri “Bu adam bizi hiç dinlemiyor ama arkadaşlarının bir dediğini iki etmiyor, arkadaşları onun için çok değerli, bizi hiç önemsemiyor” gibi söylemler de bu yaş diliminde dile getirilen şikâyetlerdendir. Ergen için arkadaş her şeyden önemlidir. Kendisine yanlış yaptığını düşündüğü bir arkadaşı bile... Siz çocuğunuzun o arkadaşının olumsuz taraflarını saysanız, o “ama” diyerek arkadaşının olumlu yönlerini saymaya başlar. Bu bir çatışma yaratır. Bunun derecesi ve girdiği grubun özellikleri bu noktada çok belirleyicidir. Çok sağlıklı birtakım gruplaşmalar da olabilir, daha zararsız gruplaşmalar da olabilir. Bu yüzden biz aileler olarak bu grupların dinamiğini, özelliklerini, gruptaki çocukların özelliklerini bilerek hareket etmeliyiz. Her zaman böyle bir grup içerisinde olmalarına itiraz etme gibi bir lüksümüz yok ancak onların özelliklerini bilerek kontrollü bir şekilde grup oluşturmasına izin verilebilir.

Bu yaşların içerisinde, duygusal iniş çıkışlar da sorun yaratır. Duygusal iniş çıkışlar aslında günlük hayatta hepimizin yaşadığı şeyler; aynı duygularla yaşamıyoruz, birçok çevresel faktörle ya da herhangi bir çevresel faktör olmaksızın kendi içimizde birtakım duygusal iniş çıkışlar yaşıyoruz. Ama ergenlik dönemindeki duygusal iniş çıkışlar çok anî ve çok derin yaşanmaktadır. Dolayısıyla bu hızlı ve derin duygusal iniş çıkışlar zaman zaman ev içinde sorun oluşturabiliyor. Duygusal anlamda, duyguları dışa vuran davranışlar; çok kolay ağlayabilme, çok kolay öfkelenebilme gibi uç noktalarda yaşama yine ergenlik döneminin çocukluk ve erişkinlik döneminden farklı özelliklerindedir. Duygusal iniş çıkışların çok anormal şekilde olması, ruhsal sorunları akla getirebilir ama biz normal olabilecek,



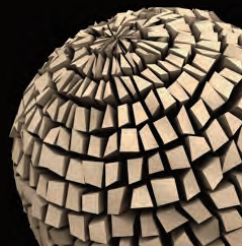
tahammülü mümkün bir iniş çıkıştan bahsediyoruz.

Ergenin farklı bir diğer özelliği de öfkesini kontrol etme problemi yaşamasıdır. Bunun göz ardı edilmemesi gereken bir yanının da ses tonunun ayarlanamaması olduğunu söyleyebiliriz. O yüzden ergen size karşı ses tonunu yükselttiğinde evde sıkıntı yaşamaya başlarsınız. Bu noktada öfkenin kontrolü problemini ilk olarak ses tonu ile görmüş oluyoruz. Daha sonra bu öfkenin kontrol edilmesinde zaman zaman dışa vuran davranışlar ses tonunda kalmaz, daha ciddi problemler halinde kendisini göstermeye başlar. Öfkenin dışa vurumu zaman zaman eşyaya zarar verme, kendine zarar verme ve çevresindeki insanlara zarar verme şeklinde olabilir. Annesine babasına el kaldıran, kardeşini aşırı derecede döven ya da arkadaşlarıyla bu şekilde öfke kontrolü problemi yaşayan ergenlere rastlıyoruz. Bu noktada öfkeyi kontrol etme zorluğunun aile içindeki ilişkileri en çok bozan problemlerden olduğunu söyleyebiliriz... Bütün bunları anlatırken bunların normallik ve anormallik sınırlarını bilmemiz gerekiyor. Şimdiye kadar anlattıklarımız normal sınırlar içerisinde tahammül edilebilir sorunlardı. Bunlardan daha ileriye gitmiş problemlere daha sonra değineceğim.

Ergenlikle beraber kişinin kimliğini oluşturma noktasında üç husus çok önemlidir. Bunların en önemlisi bildiğiniz gibi cinsel kimlik...

Ergen kendi cinsel kimliğini oluşturan, olgunlaştıran ve sonunda kendi cinsel kimliğine göre hareket eden bir yapılanma içerisine giriyor. Kız ise, bütün istekleri, talepleri, tavırları bir kadın kimliği çerçevesinde oluşmaya başlıyor ve tamamlıyor. Erkek çocukta da erkek cinsel kimliği etrafında erkeksi davranışlar ortaya çıkıyor ve o kişiden artık erkek tavır ve davranışlarını bekliyorsunuz. Buradaki sorun, daha çok cinsel kimliğin tam olarak belirlenemediği birtakım problemlerli çocuklarda bu yaşlarda karşı cins gibi davranma, karşı cinse benzemeye çalışma gibi problemler şeklinde karşımıza çıkar. Bu, aslında, temelde çocukluk döneminde belirti veren cinsel kimlik bozukluğudur; ergenlik döneminde artık daha çok ön plana çıkar ve çok fazla göze batmaya başlar ama maalesef ergenlik döneminden itibaren bu noktada çok da yapılabilecek bir şey yoktur. Çünkü kişi kendine göre cinsel kimliğini belirlemiştir.

İkinci nokta ise toplumsal, sosyal kimliktir. Aslında bu konuda birinci derecede ailenin çok önemli bir rolü vardır. Aile; toplumsal kimliğin, bireyin kendine olan özgüvenin oluşumunda ve sosyal ilişkileri belirleyişte, bireyin toplumsal açıdan kendisini nerede konumlandıracağını belirlemesinde önemli bir faktördür. Bu sosyal kimlik problemiyle birlikte meslekî kimlik arayışı da başlıyor. Sınavlardaki beklentiler, hedefler meslekî kimlikle alakalı şeyler... Belki biraz ailenin yönlendirmesi, okulun yönlendirmesiyle geleceğe ilişkin, meslekî alanda söylemleri başlıyor. Cinsel kimlikle be-



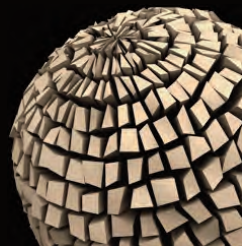


raber meslekî kimlik de ergenlik döneminde oldukça önemlidir. Bir hedef oluşmaz ise eğer, birtakım hedefsizlik sıkıntıları, ileriye dönük belirsizliklerle beraber ergene özgüven problemleri yaşatabilir. 12-18 yaş aralığı, meslekî kimliğin oturma sürecidir. Kişi artık aşağı yukarı ne yapacağına karar vermiştir.

Kimliğin oluşması döneminde kimlikle alakalı olarak iki sıkıntılı süreç yaşıyoruz. Bunlardan bir tanesi “kimlik krizi” diye ifade ettiğimiz, biraz önce bahsettiğim o asıl ana maddelerdir. Kimlik krizi, bu saydığımız maddelerin de yoğun bir şekilde yaşandığı, bir uyum sorununun yaşandığı klinik tablodur. Öfkelenen, çabuk reaksiyon veren, ses tonunu yükselten, zaman zaman iniş çıkışlar yaşayan, sosyal uyum problemleri yaşayabilen ama çevresine çok fazla zarar vermeyen, tahammül edilebilir bir yapılanma vardır. Bunu her ergen farklı derecelerde olmak üzere belirli dönemlerde yaşayabilir.

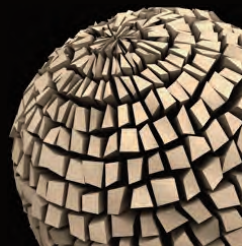
“Kimlik kargaşası” çok daha yoğun ve sıkıntılı bir dönemdir. Bunu her ergen yaşamaz, yaşayan ergenlerde ise bir problem, bir sıkıntı var demektir. Kimlik kargaşası, kimlik oluşumunda çok ciddi iniş çıkışların, ruhsal çöküntülerin, ciddi davranış bozukluklarının yaşandığı bir durumdur. Bunlar, biraz önce bahsettiğim çok çabuk öfkelenen, öfkesini kontrol edemeyen, sağı solu kıran, anne ve babaya karşı reaksiyonları abartılı olan çocuk grubudur. Aşırı taşkınlıklar ve zaman zaman ciddi kural ihlalleri yaparlar ve bu okulda da sorun olmaya başlar. Ama bütün bu kimlik kargaşası süreci de aynen kimlik krizi gibi ergenin yalnızca ergenlik dönemine has problemlerdir. Önceden söylediğim gibi, çocuğun önceden yaşadıklarını ergenlik döneminde devam ettirmesi normaldir. Yani, önceden davranış bozuklukları olan bir çocuğunuz varsa bu bozukluk ergenlik döneminde oluşmuş değildir. Klinik tablo ergenlik döneminde başlamaz; daha çocukluk döneminde başlayan problemler, ergenlik döneminde daha da belirginleşir. Buna kabaca şöyle diyebiliriz; bütün ruhsal problemler ne olursa olsun ergenlik döneminde daha belirgin bir problem olarak karşımıza çıkar, bu sürpriz olmaz çünkü bu problemlerin biraz da yoğun olarak yaşanmasının temel nedeni kimlik krizi ve kimlik kargaşası sorunlarıdır. Yani, işin içine yaş da girince eskiden yaşadığımız ruhsal problemleri daha yoğun, daha ağır ve daha huzursuzluk verici bir şekilde yaşayabiliyoruz.

Bu dönemde aile için neler önemlidir, neler yapmalıyız?.. Öncelikli olarak ergeni tanıma süreci var... Yani, ergen nasıl bir süreç yaşıyor, nelere ilgisi var, nelere karşı ilgisiz gibi konuları anne baba olarak bizlerin iyi bilmesi gerekiyor. Bu da iyi bir gözlem ve tanımlamayla mümkündür. Bunun yanında bilgi gerekmektedir çünkü bilgi yoksa gözlemi de sağlıklı yapamazsınız. Ergenliğin özelliklerini bilerek bir tanımlama yapmak gerekiyor.



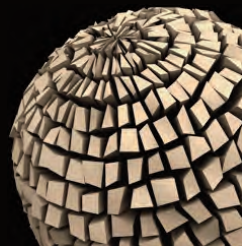
Şöyle bir yaklaşım biçimi de karşımıza çıkıyor: “Ergen eşittir potansiyel sorun.” Ergen sürekli hata yapacaktır, yanlış yapacaktır; bu yüzden “ona müdahale etmek adına biz de onun ensesinde olacağız” şeklindeki yaklaşım, doğru bir yaklaşım tarzı değildir. Tekrar altını çizerek söylüyorum, çocukluk döneminden itibaren ruhsal sorunları olan çocuklar bir kenara bırakılacak olursa, sadece ergenlik döneminde yaşanan sorunlarla ilgili olarak kesinlikle ve kesinlikle öncelikli yapacağımız şey acele edip hızlı ve fevrî kararlar vermemektir. Bu, sonsuz bir güven, her istenilen yapılsın anlamlarına gelmez; muhakkak birtakım tedbirler alınacaktır ama önyargılı hareket etmek de doğru bir davranış değil.

Ergen ve ailesi arasında iletişim kanallarının açık tutulması en ciddi şekilde yaşanan problemlerden bir tanesi... Bizim kültürümüzde, çocuk biraz büyüyünce farklılaşmaya başlar. Anne-baba ve çocuk arasında, özellikle de baba ile çocuk arasında bir iletişimsizlik baş gösterir. Bu sıkıntı zaman zaman anneye de yaşanır ama daha çok, otorite konumundaki babayadır. Bu iletişim probleminde sıkıntı genellikle tek taraflı değildir; iki tarafta da sıkıntı yaşarız ama gençler genellikle kendilerinin dinlenilmediklerini, anlaşılmadıklarını söylerler. Aslında çok da haksız değillerdir. Birtakım problemleri öngören bizler, tecrübeli olduğumuzu düşünerek baştan kestirip atarız, bunu yaparak bir şeyler anlatmak isteyen, kendisini ifade etmek isteyen ergenin yolunu kapatmış oluruz; bu yüzden tecrübenin konuştuğu bir iletişim şekli çok da başarılı olmuyor. Ergenin bütün düşüncelerini, hissettiklerini rahatlıkla ifade edebileceği bir hoşgörü ortamı yaratmak zorundayız. Ergen anlatmak istediğini, düşüncelerini sonuna kadar anlatsın, dinleyelim. Biz daha sonraki süreçte düşüncelerimizi söyleyelim; bu noktada çocuğun sözünü kesmek, konuşmasına müsaade etmemek ya da sürekli uyarıda bulunmak daha sonra olabilecek olan anlatımları da engeller. Biz istiyoruz ki ergen her şeyi, bunun içinde yanlışlar da olsa anne ve babasına anlatabilsin, birlikte çözüm üretilsin... Yaklaşım biçimi biraz önce bahsettiğim gibi kestirip atma ya da suçlama şeklinde olursa -ki genellikle böyle oluyor- özel şeyler hiçbir zaman anne babaya anlatılmayacaktır. İstenilen, çocuğun en azından aileden birisiyle bir şeyler paylaşmasıdır, yanlış yapsa bile paylaşmasıdır. Çocukluğun ilk yıllarından itibaren bu noktada çok efor sarf etmeliyiz. Çünkü bizim zaman zaman terbiye adına koyduğumuz sınırlar nedeniyle çocuklar kendilerini açmazlar. Bu da zaman zaman yalana başvurma, zaman zaman söylenmesi gereken şeyleri söylememe şeklinde karşımıza çıkabilir. Bunun en önemli bir sebebi, ya karşı tarafın dinlemeyeceği şeklindeki bir endişe ya da yanlış yapılırsa çok ciddi şekilde tepki alınacağı düşüncesidir. Dolayısıyla genç, sorunlarını sadece arkadaşları ile paylaşır, çocuğumuzun bize hiçbir şey anlatmaması da daha sonra yaşanabilecek olan problemleri önceden görmemizi engeller. Burada en önemli nokta iletişim kanallarını kapatmamak, yanlış olanı bile konuşabilmektir.



Bizler, anne baba olarak, yapılan bir yanlışta hemen tepki koyarız. Mesela, bir ergenin ses tonu yükseldiğinde hemen “anneye bağırlmaz, babaya bağırlmaz” gibi suçlamalara girişiriz. Böylece doğal olarak bir çatışma durumu doğar. Ergenlerin öfkesini boşaltmasına müsaade ederseniz, size karşı davranışının yanlışlığını kısa bir süre sonra fark edip, özür dileyecektir. Bunu hep yaşamışsınızdır. Örneğin, hak etmediğiniz bir reaksiyon gösteriyordur size, ses tonunu yükseltmiştir, ağır bir söz söylemiştir; bu noktada siz, tartışmanın bir tarafı olmazsanız ergenin bir otokritik yapmasına müsaade ederseniz, hâlinizle ve davranışlarınızla üzüldüğünüzü gösterirseniz annesini babasını seven bir ergen mutlaka gelip özür dileyecektir. Siz de ona bağırlıp çağırırsanız, bu sefer o üste çıkmaya çalışır ve böylece kardeş kavgası gibi bir durum oluşur ve bunun da bir galibi olmaz. O yüzden bizler, burada anne ya da baba olduğumuzu bilerek hareket edeceğiz. Anne ve baba olduğunuzu bilmek, her zaman masaya yumruğunuzu vurarak otoritenib siz olduğunuzu göstermek demek değildir; anne baba olduğunuzu bilmek, zaman zaman çatışmadan kaçmak ve böyle kötü durumların oluşmasını engellemektir. “Efendim, bütün bunları yapıyoruz ama çocukta vicdan muhasebesi yok” diyorsanız orada zaten bir problem var demektir. Bu başka bir şeydir. Bir çocukta vicdan muhasebesi yoksa, anneyi babayı kırdığı hâlde gelip özür dilemiyorsa, ciddi bir sorun var demektir. Bu, normal bir tutum olarak değerlendirilemez. Normalde her çocuk anne babasını sever, onları üzmemek ister; anne ve babasını bile bile üzen bir çocukta problem var demektir. Bu tür durumlarda ergen adeta çatışmaya zemin hazırlamak ister. Yani, sizi çileden çıkaracak, sinirinizi bozacak, tepkinizi ölçecek birtakım davranışlar sergilemeye başlar; bu tuzağa düşmemeli ve geri durmalısınız. Bunun da yolu sabırdan geçiyor. Onunla aynı kategoride olmadığınızı, aynı kulvarda yarışmadığınızı göstereceksiniz. Onun kendi kendini kontrol etmesini sağlayacaksınız. Bağırlıp çağırmanın akla yatkın tarafı yok çünkü o da size bağırlır ya da siner hatta ertesi gün size daha büyük bir öfke duyabilir.

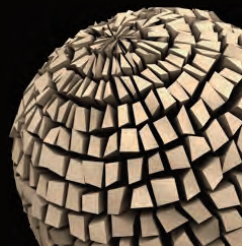
Bütün bu anlattıklarımızın temel noktası şudur: Eğer bizler çocuk sahibi oluyorsak çocuklarımıza, “annem babam üzülmemeli” düşüncesini aşılmalıyız. Peki, bunu nasıl sağlarız?.. Tek yolu var, o da sevgi. Çocuk içinde size karşı öfke taşısa bile sevginiz sayesinde o öfke yok olur ve size geri döner. Ama maalesef birçok çocukta, ilişki modeli sağlıklı kurulmadığı için, anne babaya karşı olan öfke bir süre sonra sevgisizlik hâline gelir ve bu sevgisizlik yüzünden anne baba üzüldüğü zaman çocuk, iyi ki üzdüm onları dahi diyebilir. Bu çok tehlikeli bir şeydir... Çocuğa vereceğiniz bütün ahlâkî ve toplumsal değerler ancak sizlerin ona örnek teşkil etmenizle sağlanabilecek şeylerdir. Yani, iyi bir modelseniz ve çocuk sizi seviyorsa o zaman sizin gibi olmak ister. Önce çocuğun karşısında seveceği, iyi bir model olacak; sevme ve model alma da daha çocukluk döneminden başlayan bir şeydir. O yüzden siz ergenliğe kadar çocukla aranızda bir sevgi bağı kuramamışsanız burada ciddi bir problem var demektir. Bunu,



suçlu sadece sizsiniz anlamında söylemiyorum; sizde problem olmayabilir çocukta bir problem vardır, çocuğun kendisinde var olan birtakım sorunlar nedeniyle ilişki bozulmuştur ve bu ilişkiyi siz yönetemediğiniz için de çocukta size karşı bir tepki oluşur. İşte bu tepki, anne-baba sevgisinin olmaması şeklinde karşımıza çıkabilir. Öyle çocuklar görüyoruz ki “Nefret ediyorum onlardan” diyorlar. Şimdi bu noktada olan bir çocuğun zaten anne baba ile olan ilişkisi kopmuş demektir. Bunu tekrar bağlamak ne kadar mümkündür, bilemiyorum. Bu noktaya gelmeden birtakım şeyleri yapmamız gerekiyor. Çare, sevgi bağına ne olursa olsun koparmamaktır. Sevgi bağına sıcak tutacak kişiler bizleriz. Yoksa sabahtan akşama kadar bağırın, çağırın, vuran, kıran anne babalar elbette ki sevilmez. Öyle çocuklar var ki... Babası o gün eve gelmedi diye oynuyor neredeyse; babası eve gelmedi diye sevinen çocuktan ne beklersiniz... Tekrar söylüyorum böyle bir tabloya sadece biz değil çocuğun ruhsal problemleri de sebep oluyor olabilir.

Ergenler ile nasihat noktasında birtakım sorunlar yaşarız. İnsanın doğasında vardır, çocuğu karşımıza alıp bilinen şeyleri tekrar tekrar söyleriz. Oysa nasihatın ergenler üzerindeki etkisi yok denecek kadar azdır çünkü verdiğiniz nasihatleri bildiğini söyler, bildiği şeyler tekrar tekrar anlatıldığı için önemsemez. O yüzden nasihatten çok duygusal ilişkiyi ön plana çıkaran bir model geliştirmemiz gerekiyor. Doğrular ve yanlışlar mutlaka çocuğa anlatılacak ama bunlar zaten ergenliğe kadar çocuğa anlatılmış olmalıdır. Ergenlik döneminde çocuğun zihninde artık doğrular ve yanlışlar mefhumu aşağı yukarı oluşmuştur. 12 yaşına gelen, 14 yaşına gelen bir çocuk neyin doğru, neyin yanlış olduğunu çok rahat bir şekilde bilebilir. Bu noktada bizim vereceğimiz asıl şey davranışlar üzerindeki duygusal yoğunlaşmayı sağlamaktır. O yüzden sadece vaaz eden, sadece konuşan bir anne baba modeli hiçbir zaman ilişkiyi sağlıklı şekilde devam ettiremez. Öyle aileler vardır; baba eve geldiğinde çocukları alır karşısına ve yarım saat nasihat eder, ancak bir faydası olmaz. Çünkü çocukta “Ben babam gibi bir adam olmalıyım” fikrini siz oluşturamadıysanız nasihatleriniz havada kalır, kendi doğrularınızı çocuğa öğretemezsiniz. O yüzden ipin ucunu daha çocukluk döneminden itibaren sıkı tutmak gerekiyor.

Peki her şey bu kadar doğal ve normal mi seyrediyor?.. Hayır. Birtakım çocuklar var ki bir kısmı daha çocukluk döneminden başlayıp bugüne kadar devam eden davranışlar sergiler, bir kısmı ergenliğe özgü olsalar dahi bu riskli davranışlar bizim için alarm olmalıdır. Bu bahsettiğim noktalar; “Normaldir, ergendir yapar” diyebileceğimiz durumlar değil, muhakkak bir yardım alınmasını gerektiren durumlardır. Nelerdir bunlar?.. Konuşmanın oldukça azalması... Konuşmayan, paylaşmayan bir ergen varsa bu risk grubuna girer. Çünkü konuşmamak, kendi içerisinde bir şeyleri yaşamak iki sebebe dayandırılabilir; çocuk ya yanlış şeyler yapıyordur ve paylaşmıyordur ya da duygusal anlamda rahat değildir, çökmüş durum-

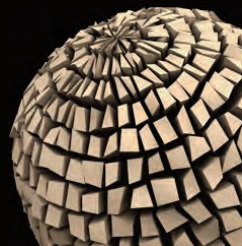


dadır, mutsuz ve huzursuzdur. Bu iki durum da normal sayılabilecek durumlar değildir. Bununla beraber özellikle nereye gittiğini, nerede olduğunu söylemeyen, arkadaşlarıyla nereye gittiğini bilmediğimiz bir çocuğumuz varsa bu da önemli bir risk faktörüdür çünkü sizin kontrolünüzde olmayan, bilmediğiniz her şeyde risk aramak zorundayız, özellikle de bu devrede.

Özellikle kız çocuklarında, yemek alışkanlıklarında değişikliklerin olması konusu önemli; kız çocuklarının yeme ile ilgili birtakım sorunları ergenlik döneminde problem olarak karşımıza çıkabilir. Diyete karşı aşırı bir merak varsa bunun mutlaka göz önünde tutulması gerekir. O yüzden, ergenlik döneminde abartılı yeme ya da yememe hadisesi bir problemin başlangıcı olabilir.

Ergenin odasından dışarıya çıkmaması, yani hayatını sizinle beraber devam ettirmeye karşı direnci, neredeyse yemeklere bile gelmek istememesi, sürekli odasında kalması da problemlili bir durumdur. Maalesef bugün toplumda böyle bir ayrışma söz konusu... Her odaya ayrı bir televizyon, çocuğun odasına bir bilgisayar, bir müzik seti koyduğunuz zaman her şey bitiyor, çocuk orada yaşamaya başlıyor. Dolayısıyla bu yapılanmaların da tekrar bir gözden geçirilmesi gerekiyor. Çocuğun odasında ayrı bir televizyon olmasını ben kesinlikle tasvip etmiyorum. Hatta bilgisayarın da ortak kullanım alanında bulundurulmasını tavsiye ediyoruz çünkü özellikle ergenlerde bilgisayarın abartılı kullanılma riski söz konusudur. Burada da iki-üç nokta söz konusu... Birincisi; oyun bağımlılığıdır ki bugün kumar bağımlılığı, alkol bağımlılığı gibi bir oyun bağımlılığı hadisesi var. İkincisi, haberleşme amacıyla bilgisayar kullanımıdır; bu noktada sınırsız bir haberleşmenin olmasını hiçbir zaman uygun bulmuyoruz. Burada mutlaka ailenin müdahale etmesi gerekiyor. Yazışmaların içeriğini okuduğunuzda çocuğunuza yakıştıramayacağınız şeylerle şeylerle karşılaşsınız. Çünkü konuşurken karşıda insan yok ise fütursuz davranılabilir. O yüzden msn gibi yazışma programlarında çocuklar ağza alınma-yacak kelimeleri çok rahatlıkla kullanırlar. Üçüncüsü de ergenin bilgisayarı cinsel içerikli olarak kullanmasıdır. İnternet ergene sınırsız bir ortam sunar ve bu da ergenin cinsel dürtülerini burada aramaya ve tatmin etmeye çalışmasına neden olabilir. O yüzden odadan dışarı çıkmamanın ciddi bir problem olduğunu ve bu yapılanmaların sağlıklı bir şekilde gözden geçirilmesi gerektiğini bir kez daha vurguluyorum. Bilgiden, teknolojiden sonuna kadar faydalanacağız ama şunu da unutmuyacağız; bilgisayar, televizyon gibi teknolojik aletlerin kullanım otoritesi biz olmalıyız. Bilgisayarın ne kadar kullanılacağını, nerelere girileceğini, nerelere girilmeyeceğini biz belirleyeceğiz. Biz yönetmek zorundayız.

Ergenler sürekli öfkelerini boşaltır dedik. Öfkelerini boşaltırken her gün tabak çanak kırılıyorsa bu normal bir şey değildir. Ergen, sesini yükseltir, iki kere duvara vurur, böylece öfkelerini boşaltır. Eğer sağa sola zarar veri-

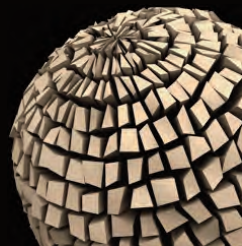


yorsa, eşyaya zarar veriyorsa, sizinle temas edip size zarar veriyorsa, arkadaşlarıyla kavga edip onlara zarar veriyorsa burada ciddi bir sorun var demektir. Hele hele kendine zarar veriyorsa bu ciddi bir psikopatolojik belirtidir. Bunu görmezden gelemezsiniz. Kişinin kendine zarar verici davranışlarda bulunması artık psikopatolojinin en riskli davranışlarından biri olarak düşünülmektedir. Bu zarar verme elini kolunu çizme ya da intihara teşebbüs etme şeklinde olabilir. Nasıl olursa olsun artık bu durumda çocuk ruhsal problem taşıyor demektir.

Okul kırmanın alışkanlık hâline gelmesi de mutlak bir alarm tablosudur. Bakıyorsunuz ki sizin haberiniz olmadan on gün, on beş gün okula gitmemiş. Burada iki tane temel sorun vardır. Bir tanesi, sizden habersiz bir şeyler yapıyordur yani size yalan söyleniyordur. İkincisi de nereye gittiği konusudur. Bugün yapılan araştırmalarda madde kullanan çocukların ilk belirtisinin okula gitmeme olduğu ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla bu, “çocuktur kaçabilir okuldan” diyerek hafife alabileceğimiz bir durum değil. Özellikle yaşlılarıyla olan ilişkilerinde abartılı bir problem yaşayan, sürekli kavga eden, efelenen bir gencin de mutlaka ciddi anlamda ele alınması gerekir. Yine cinselliğin gündemde aşırı derecede yer alması, cinselliği aşırı derecede ön planda tutma varsa bu da yine alarm durumlarından birisidir. Zaman zaman öfke nöbetleri sinir krizi hâline gelebilir.

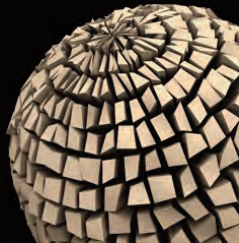
Depresif davranma dediğimiz, ergenlerin abartılı bir şekilde içe kapanmaları, biraz önce bahsettiğim odaya kapanma hâli, ruhsal problemleri olmayan ama her şeyi içinde yaşayan mutsuz, huzursuz, gergin ve yaşamdan zevk almayan bir ergen varsa bu tablo da normal, sıradan bir tablo değildir. Depresyon açısından ergenler çok riskli bir gruba oluştururlar. Bunu da aklımızda tutmamız gerekiyor.

Şimdi ergenlik döneminin ruhsal bozukluklarına ve bunların çocukluk dönemi ile ilişkilerine gelelim. Birkaç madde sıralamak gerekirse öncelikli olarak davranış bozukluğu bağlamında, eğer çocukluk döneminden itibaren davranış problemleri varsa ergende dikkat eksikliği hiperaktivite tablosunu muhakkak düşünmek gerekir. Dikkat eksikliği hiperaktivitesi olan çocuklar ergenlik döneminde bu tuhaflığı çok daha ciddi, çok daha huzursuz geçirebilirler. O yüzden erken çocukluk döneminde yani 4-5 yaşlarında çok hareketli, kural tanımayan, okulda problem yaratan, çalışmayan bir çocuk varsa bunun ergenlik dönemindeki tablosu davranış bozukluğu şeklinde olur. Kurallar konusunda sıkıntı yaşatır. Bu tablo ergenlik dönemi problemi değildir, erken dönem dikkat eksikliği hiperaktivitesinin ergenlik dönemine yansımasıdır. Davranış bozukluğu da bunun bir üst problemidir. Bu çocuklar hukukî, ahlâkî problemler yaşayabilirler. Bu çocuklarda kaygı problemi de yaşanabilir. Kaygı problemi derken geniş yelpazede bir problem kümesini kastediyorum. Bunun içerisinde korkular yani fobiler vardır, toplumsal kaygılar, çekingenlik, sosyal ortamlara girememe vardır. Yine



bunun içinde bizim “obsesif kompulsif” bozukluk dediğimiz ve halk arasında takıntı, saplantı diye ifade edilen temizlik takıntısı, düzenli olma takıntısı gibi bazı saplantılar vardır. Obsesif kompulsif bozukluklar ergenlik döneminde başlayan bozukluklardır ve genellikle aile tarafından çok göz ardı edilir.

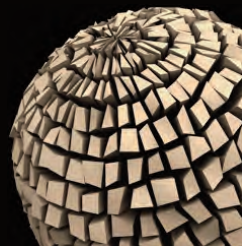
Ergenlik döneminin depresyonla ilintili olarak en riskli tablosu madde bağımlılığıdır. Sigara ile başlar çocuk; keşke orada kalsa dersiniz ama orada kalmayabilir. İşin içine alkol ve daha farklı maddeler de girebilir. Alkol ve madde bağımlılığı riski altındaki çocuklar daha çok davranış bozuklukları olan çocuklardır. Kural tanımayan, sınır koyamadığınız çocuklar bu noktada riskli grubu oluştururlar ve siz birçok noktayı kaçırsınız. Arkadaşlarıyla gider, siz nerede olduğunu bilmezsiniz, bu konudaki çatışma ergenlik döneminde maksimum düzeye çıkar.



## SORULAR

**Soru:** Ebeveynler olarak çocuklarımıza karşı ödüllendirme ve kısıtlamayı nasıl yapabiliriz? Bu konuda bilgi almak istiyorum.

**Mücahit Öztürk:** Hayatta her şey kısıtlıdır. Hiç kimse kafasına göre hareket etmiyor. Sınırlar olmak zorundadır. Sınırlamada ölçü nedir derse-niz... Bütün kültürlerde geçerli olan iki tane ölçü vardır. Bunlardan bir tanesi akademik sınırlardır; yani, çocuğumuzun geleceği ile ilgili akademik beklentilerdir. Bu beklentilerimiz nelerdir? Çocuğun bir mesleği olsun, kimseye muhtaç olmasın gibi ebeveyn istekleridir. Burada abartıyor olabilir miyiz? Evet, abartıyor olabiliriz; çocuğum illa birinci olsun diye diretmemeliyiz. Bu işin bir ortası vardır ve bu konuda hassas olmak zorundayız. Birincisi budur. İkincisi; ahlakî bir sınır mutlak olmak zorundadır; yani, bırakalım çocuk ne hâli varsa görsün, her şeyi kendi kendine öğrensin gibi bir düşünce dünyanın hiçbir yerinde yoktur. Her kültür, her toplum kendi iç dinamikleriyle, kendi ahlâkıyla örüntülü bir şekilde çocuklarını yetiştirmek ister. Bizim de burada müdahale hakkımız mutlaka vardır. Bu iki şey dışındaki hususlarda, çocuklarımızı tabi ki serbest bırakalım; kazağını yere attı diye, dolabı açık kalmış diye çatışmayalım. Şunu unutmayın: Her anne-babanın çocukla bir çatışma limiti, kredisi vardır. Bizler bu krediyi kullanacağız. İşler her zaman yolunda gitmez, her çocuk sorun çıkarır... Sorunlara müdahale etme noktasında, o kredilerimizi gerekli yerlerde kullanmak zorundayız. Bu krediyi kullanırken de anne babanın eşit mesafede olması gerekir. Bir taraf "Yapar benim oğlum" derse hiçbir şey yapamazsınız; bu yüzden birlikte hareket etmek zorundasınız. Dolayısıyla buradaki ana husus sınırların anne baba tarafından ortak olarak konulmasıdır. Herkes sınırları aşmak ister. Ama zamanla bu sınırlar toplum tarafından, anne baba tarafından bir şekilde bizlere öğretilir. Bunun içinde





ödül de vardır ceza da vardır. Çocuğun, patronun anne ve baba olduğunu bilmesi gerekir.

**Soru:** Çocuklar sınavlarda heyecanlanıyor, konsantrasyon sıkıntısı yaşıyor. Bu konuda nasıl yardım alabiliriz?

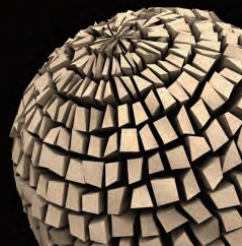
**Mücahit Öztürk:** Bir çocuğun sınav performansı beklediğimizden düşükse iki şey aklımıza gelir. Birincisi sınav kaygısı, ikincisi dikkat eksikliği problemidir. Sınav kaygısı problemi ve dikkat eksikliği problemi genellikle bir arada görülür ve bunlar birbirlerini tetikler. Çünkü çocuk dikkat eksikliği problemi yaşıyorsa kaygılanmaya başlar. Kaygı da dikkat eksikliğini artmasına sebep olur. Dikkat eksikliği bir çocuğun, bir kişinin çabuk bıkmaya demektir. Mesela masada oturabilme süresinin az olması, farklı şeyleri aynı anda düşünme gibi. Dikkat eksikliği de kaygı bozuklukları da tedavi edilebilir problemlerdir. Tedavi vakaya göre değişir. Psikoterapi olabilir, ilaç tedavisi olabilir...

**Soru:** İki yaşında bir çocuğumuz var ve çok inatçı. Başka bir şey yaptırarak istediğini unutturmaya çalışsak da yapma dediğimiz şeyi sürekli yapmak istiyor. Bu normal midir?

**Mücahit Öztürk:** Bir buçuk yaş ile üç yaş arası zaten inatçılık dönemi diye adlandırdığımız, biraz zor bir dönemdir. Bu yaşlarda çocuk kendini fark etmeye başlar... Burada dikkat edilmesi gereken husus, inatçılığın bir problemin belirtisi de olabileceği hususudur. Bu ayrımı yapmak ancak bir profesyonelin işidir. Eğer normal bir inatçılık ise yapacak çok fazla bir şey yok, sabırla beklemek gerekir. Ama birçok bozuklukta, örneğin, dikkat eksikliği hiperaktivitelerinde inatçılık davranışı çokça gözlenir.

**Soru:** Bazı kimselerden, çocuklarımızla arkadaş gibi olmanın yanlış olduğunu duyuyoruz. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?

**Mücahit Öztürk:** Arkadaş başka bir şeydir, anne-baba başka bir şeydir. Bizler arkadaş değil anne-babayız; anne baba çocukla arkadaş gibi oynayabilir ama bu, çocukla arkadaş olunduğu anlamına gelmez. Bu noktada önemli olan şey sizin o ilişkide sınırları tayin etme becerinizdir. Tamamen arkadaş olursanız o zaman otorite olamazsınız, kural koyucu ve örnek olamazsınız.





# KONFERANS

PSİKOLOJİ

**ERGEN**

**PSİKOLOJİSİ**

Psikiyatrist Dr. MÜCAHİT ÖZTÜRK

4 ŞUBAT 2008 PAZARTESİ 13:00-15:00  
Altunizade Kültür ve Sanat Merkezi



MERİDYEN

Meridyen Destek Derneđi

İcadiye Mahallesi Muneccimbaşı Sk.Huzur Apt. No 34/3

Üsküdar/İSTANBUL

Tel: 0216 310 30 39 Fax: 0216 310 10 92

[www.meridyendestek.org](http://www.meridyendestek.org) [meridyen@meridyendestek.org](mailto:meridyen@meridyendestek.org)