

Dr. Umut Kısa & Didem Çakırhan

ERGEN DAĞA KÜSMÜŞ

Dr. Umut Kısa & Didem Çakırhan

ERGEN DAĞA KÜSMÜŞ

Ergenler ve Ebeveynler
Arasındaki Köprü

Bu kitap, hiçbir şeyin görüldüğü kadar
basit olmadığı yaşların kitabı.

Bazen bir yumruğun,
aslında bir ağlamanın
yerini tuttuğu...

Bazen bir sessizliğin,
haykırılamayan binlerce
cümle taşıdığı yaşların.

"Tavşan dağa küsmüş, dağın haberi olmamış." atasözünden ilham alan kitap, ergenlerin içlerine kapana-
rak yaşadığı fırtınaları ve ebeveynlerin bazen bu
durumu fark edememesini metaforik bir dille anlatı-
yor . "Ergen Dağa Küsmüş", bu sessizliğin ardındaki
"Beni görmüyorsunuz" çığlığını duymak, küskünlü-
ğün ardındaki çocuğu yeniden görmek için bir fener
yakmayı amaçlıyor.

Kitap, ergenliğin biyolojik, psikolojik ve sosyal boyut-
larını derinlemesine incelerken, nörobilimsel veriler-
le ebeveynlerin çocuklarının davranışlarının arkasın-
daki sebepleri anlamalarına yardımcı oluyor. Beynin
"inşaat hâlinde" olduğu bu dönemde , gençlerin
neden düşünmeden hareket edebildiğini, risk aldığı-
nı ve duygusal dalgalanmalar yaşadığını açıklıyor .

"Ergen Dağa Küsmüş", gelişim psikoloğu Richard Ler-
ner'in Pozitif Ergen Gelişimi (PYD) modelini temel
alıyor. Kitap, ergenlerin Yetkinlik (Competence),
Güven (Confidence), Karakter (Character), Şefkat
(Caring), Bağlantı (Connection) ve Katkı (Contributi-
on) olmak üzere altı temel alanda nasıl desteklenece-
ğini pratik önerilerle sunuyor. Bu yaklaşım, ergenliği
bir sorunlar yumağı olarak değil, gençlerin potansiyel-
lerini ortaya çıkarma ve güçlenme süreci olarak gör-
meyi sağlıyor.



10814



9786256811508



ERGEN DAĞA KÜSMÜŞ

ERGENLER VE EBEVEYNLER
ARASINDAKİ KÖPRÜ

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Cumhuriyet Mah. İncirlidede Cad. No 6 Anthill Residence A Blok No:203
Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.instagram.com/solaunitasyayinlari
www.instagram.com/solakidz
https://kitap.solaunitas.com

ISBN: 9786256811508

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2025

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Umut Kısa

Editör: Umut Kısa

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Son Okuma: Özlem Yıldız

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul
Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

ERGEN DAĞA KÜSMÜŞ

(Ve evet... dağın pek haberi olmamış olabilir)

ERGENLER VE EBEVEYNLER
ARASINDAKİ KÖPRÜ

Dr.Umut Kısa

Didem Çakırhan

nsz

Merhaba sevgili ebeveyn dostlarımız,

Kitabımızın adını ilk gördüğünüzde yüzünüzde bir tebessüm belirmiş olabilir: “*Ergen Dağa Küsmüş*”. Hatta belki zihninizde o meşhur atasözü yankılandı bile: “*Tavşan dağa kismş, dağın haberi olmamış.*” İşte biz de tam olarak buradan yola çıktık.

Bir gün biz –yani Didem ve Umut– ergenlik üzerine sohbet ederken, konu döndü dolaştı o sessiz kapılara, yüz buruşturan bakışlara, bir anda yükselen seslere ve ardından gelen “odaya kapanma” ritüeline geldi. Didem, “Ya Umut,” dedi, “Bazen ergenler ksyor ama öyle ilerine kapanıyorlar ki, ebeveynler hâlâ ‘bir şey yok’ diye dolaşıyor evin içinde. Oysa içeride kıyametler kopuyor!” Ve sonra ekledi: “Biliyor musun? Bazen ebeveynler o kadar ‘dağ gibi’ duruyorlar ki... ocuk kstğnde bile fark etmiyorlar. Tavşan dağa küsmüş yani. Ve evet, dağın hiç haberi olmamış.”

İkimiz de sustuk o an. Glmsedik.

Biraz iimiz sızladı.

Çünkü biliyorduk: Bu yalnızca bir mecaz değildi. Bu, her gün binlerce evde yaşıyordu.

Belki sizin evde de.

Çocuğunuz bir sabah sessizleşti. Sor-
duğunuzda "bir şey yok" dedi.
Ama o "bir şey yok" aslında "beni gör-
müyorsunuz" demekti.
O dağa küsmüştü.

Ama biz de biliyoruz: O dağ olmak kolay değil.
Hayat akıyor, faturalar, iş stresi, küçük kardeşin ödevi, yeme-
ğin tuzu derken bazen o küslükleri fark etmek gerçekten güç.
Hele ki bu kadar değişken, karmaşık, kırılgan bir dönemde.
Bu kitap işte tam burada devreye giriyor.

Bu satırlar, "dağ gibi" durmaya çalışan
siz güzel yorgun kalpler için yazıldı.
Suçlamak için değil...
Yargılamak için hiç değil...
**Beraberce bir fener yakmak, o küs-
künlüğün ardındaki çocuğu yeniden
görmek için.**

Bir zamanlar bizim de geçtiğimiz o ergen patikalarında kaybolan izleri birlikte bulalım istedik. Didem'in içine attığı çılgınlıklar, Umut'un güreş minderindeki suskunluğu, bugünün ergenleriyle kurduğumuz terapötik bağlarla birleşti ve bu kitap ortaya çıktı. Bilimsel araştırmalarla, samimi öykülerle, pratik önerilerle, kalpten kalbe köprüler kurmaya niyet ettik.

Çünkü her küskünlüğün ardında görülmeyi bekleyen bir **"ben buradayım"** sesi var.

Ve biz, o sesi birlikte duyalım istiyoruz.

Kapıyı aralamak için bazen sadece bir cümle yeter:

"Sana sinirli değilim, seni anlamaya çalışıyorum."

Hadi gelin birlikte yürüyelim bu dağ yollarında. Sadece çocuklarımıza değil, o yıllarda kaybolmuş kendi ergenliklerimize de selam vererek.

Kalpten kalbe,

Umut Kısa & Didem Çakırhan

1. KISIM

Başlıyoruz

Giriş:

“Yaralı Çocuklar, Sessiz Gençler”

Bu kitap, hiçbir Şeyin göründüğü kadar
basit olmadığı yaşların kitabı.
Bazen bir yumruğun, aslında bir
ağlamanın yerini tuttuğu...
Bazen bir sessizliğin, haykırılabilen
binlerce cümle taşıdığı yaşların.

Umut ve Didem...

İki Farklı Hikâye.

Biri güreş minderinde öfkesini yere vurarak hayatta kalmaya çalıştı. Diğeri gözlerini yere indirerek.

Umut'un sesi çoktu ama kimse duymuyordu.

Didem'in sesi yoktu ama içi çılgılık doluydu.

İkisi de ergenlik denen geçişte yollarını yalnız yürümek zorunda kaldı.

Ve ikisi de büyüdü — ama eksik bir şeylerle.

Umut'un hayali, insanları iyileştirmektir; ama yanlış bir yöne gitti, çünkü parayla iyileşmenin daha kolay olduğunu düşündü.

Didem'in hayali, sahada özgürce koşmak, var olmak, görünmektir; ama babasının onayı susmayan bir iç ses olarak göğsüne yerleşti.

Bu kitabın içinde onların hikâyesi, kendi eksikliklerinden başka çocukların tamamlanmasına dönüşüyor.

Ergenlik, sadece hormonların coştığı bir dönem değil.

Beynin, duyguların, kimliğin yeniden yazıldığı bir yeniden doğuş.

Ama çoğu zaman bu doğum sancısız olmaz.

Psikolojide “kimlik bunalımı” deriz ya hani...

O bunalımın içine aile, okul, toplum, inanç, cinsiyet, geçmiş ve gelecek sıkışır.

Bir genç bazen yalnızca “ben kimim?” sorusuna cevap ararken, bütün bir dünyanın yargısıyla karşılaşır.

Umut gibi ergenliğini yalnız bir yatılı okulda, kavga ederek geçiren biri, ileride sevgiyi yalnızca savaşıarak hak edebileceğine inanabilir.

Didem gibi sessiz kalmaya mecbur bırakılmış biri ise, sevilmek için kendi isteklerinden vazgeçmesi gerektiğini düşünebilir.

Ergenlikte yaşananlar, yetişkinlikte şekil değıştirerek devam eder.
Sadece kıyafetler değışir, beden büyür, ama içteki çocuk,
hâlâ o aynı soruyu sorar:

“Olduğum hâlimle seilmeye değeri miyim?”

Bu kitap, “ergenlik” denen buzdağının görünmeyen yüzünü
göstermek isteyen bir yol arkadaşı.

Size bilimsel veriler sunacak, evet ama bilgiden çok şefkati
sunmayı arzuluyoruz.

Çünkü bu kitap şuna inanıyor:

Bir insan, en çok kendi yarasına benzeyen birinin
yarasına şifa olabilir.

Ve belki siz de bu sayfalarda kendinizi ya da kendi
çocuğunuzu tanıyacaksınız.

Hoş geldiniz ve hiç unutmayın yalnız değilsiniz.