

OĞLUN TEMBEL DEĞİL



Oğlunuza
Kendisine İnanması için
Güç Verin

Dr. Adam Price

Çeviren: Başak Gümüş

OĞLUN TEMBEL
DEĞİL

Translated from the English Language edition of He's Not Lazy by Adam Price, originally published by Sterling Publishing Co. Inc. This edition arranged Kayı Telif Hakları Ajansı. Copyright © 2017 by Adam Price. Turkish translation Copyright © 2022 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Sterling Publishing Co. Inc. tarafından "He's Not Lazy" adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Ajans aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye 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: 9786258064858

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2022

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Başak Gümüş

Editör: Gülnur Gözübek

Redaksiyon: Ogün Özdemir

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özkan Köse

Kapak Tasarımı: Özkan Köse

Orijinal Adı: He's Not Lazy

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Yakuplu Mah. 194 Sok. 3. Matbaacılar Sitesi No: 337/338 Beylikdüzü/İstanbul

Sertifika No: 47881

© 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.

OĞLUN TEMBEL DEĞİL

Oğlunuza Kendine İnanması için
Güç Verin

Adam Price

Çeviren: Başak Gümüş



İçindekiler

Giriş 9

KISIM I: Oğlun Tembel Değil!

1	
Oğlunuzla Yeniden Tanışın	17
2	
Değişen Bedenler, Değişen Zihinler	33
3	
Keşke Şimdiki Aklım Olsaydı!	61
4	
Önce Yap Sonra Düşün!	77
5	
Büyük Adamlar Ağlamaz	107
6	
Okula Gitmek için Fazla Havalı	131

KISIM II:
ÇATIŞMADAN DEĞİŞİME UZANAN YOL:
MOTİVASYON TOHUMLARI

7

Paradoksal Tepki ve
Yanlış Bağımsızlık Planı 159

8

Kendini Kontrole Geri Getirmek 169

9

Özerklik:
İleriye Doğru Yeni Bir Yol 177

10

Oğlunuzu Kurtarmayı Nasıl Durdurur
ve Özerkliğini Desteklemeye Başlarsınız 189

11

Helikopterler, Çim Biçme Makineleri ve
'Drone'lar: Ebeveynler Neden Çocuklarını
Kontrol Ederler? 215

12

Sanırım Yapabilirim 231

13

Bağ 245

Ek

Ödev Göstergesi 253

Geriye Dönük Planlayıcı 254

Karar Verme Şeması 254

Değerleri Keşfetmek 255

Hedef Belirleyici 257

Endişe Günlüğü 262

Düşünce Günlüğü 263

Aileme: Beth, Jonah ve Sam'in sevgi dolu anısına.

Giriş

G eçenlerde, birkaç yıl önce tedavi ettiğim Kyle adında genç bir adamın annesine rastladım. Bu, herhangi bir çocuk psikoloğunun çabalarının sonuç verip vermediğini öğrendiği andır. Genellikle hastalarımız terapi sürecini tamamlar ve hayatlarının bir sonraki aşamasına geçerler. Biz, çabalarımızın kalıcı bir etkisi olup olmadığını nadiren öğreniriz.

Kyle ile tanıştığımda okulda bocalayan bir onuncu sınıf öğrencisiydi. Gerçekten sorunlu bir ergen olduğunu gösteren hareketler -uyuşturucu kullanımı, düpedüz başkaldırı, okulu asma veya şiddet eğilimli öfkeli davranışlar- sergilememesine rağmen akademik alanda kelimenin tam anlamıyla ilgisiz hâle gelmişti. Okulu ciddi anlamda umursamıyordu. Bu yüzden ailesi ona bir lakap bile takmamıştı: Bay Asgari. İspanyolca dersinde D, diğer derslerde B ve C alarak derslerinden ucu ucuna geçmesine yetecek kadar çalışıyordu. Kyle, hafta sonlarını arkadaşlarıyla geçirse de evdeyken vaktinin çoğunu perdeleri kapalı bir şekilde odasında, bilgisayar başında geçiriyordu. Sabahları yataktan çıkmak onun için çok zordu ve sık sık okula geç kalıyordu. Ailesi, Kyle'in motivasyon eksikliğinin onun geleceği üzerinde önemli etkileri olacağından o kadar endişelenmişti ki onu bir psikolog tarafından öğrenme güçlüğü testine tabi tutacak kadar ileri gitmişlerdi. Psikolog, "Kyle okulda başarılı olma motivasyonunu kaybetmiş ve ödevlerini yapmıyor. Bunun yerine arkadaşlarıyla mesajlaşmayı, müzik dinlemeyi ve

bilgisayar oyunu oynamayı tercih ediyor. Okul ile ilgili hiçbir şey onun ilgisini çekmiyor ve çalışmadığı birçok sınavda başarısız olmuş,” şeklinde gözlemlerini paylaşmıştı. Kyle’ın daha fazla motive olmasına nasıl yardımcı olunabileceği hakkında hiçbir öneride bulunmamıştı. Kyle’ın raporunu okuduktan sonra ailesinin neden bu kadar hüsrana dolu olduğunu anladım. IQ seviyesi yüzde 91’lik dilimdeydi.

Gördüğüm birçok aile gibi onların da sinirleri bozulmuştu. Bu kadar parlak gelecek vadeden bir çocuk, ortalama bir üniversiteye gitmeyi sağlayacak notları bilinçli olarak almayarak geleceğini nasıl riske atabiliyordu? Yaptıkları hiçbir şey bir fayda sağlamıyor gibi görünüyordu. Kyle’a yol göstermek, onu sadece saldırgan yapmıştı. Kendi hâline bırakmaksa daha da bocalamasına sebep olmuştu.

Kyle, New York ve New Jersey’de bulunan muayenehanemde giderek daha fazla görmeye başladığım hasta profilinin -öğretmenleri ve danışmanları tarafından ‘iyi çocuklar’ olarak tarif edilen ama bariz bir şekilde ortaokul ve lisede başarılı olma motivasyonundan yoksun erkek çocukları- tipik bir örneğiydi.

Günümüzde çocukların maruz kaldığı baskılar hakkında çok şey yazılsa da medyada yer alan haberler, birden fazla -ileri seviye programlarına yerleştirme- kursa katılan, gönüllü olarak aşevlerinde çalışan ve aynı zamanda sıradan bir klasik Çin enstrümanında ustalaşan, çeşitli spor takımlarında yer alan üstün başarılı, elit çocukların sorunlarına odaklanma eğilimindedir. Ebeveynleri “Ya Harvard ya hiç!” zihniyetinde olan bu çocuklar, uyarıcı ilaçların kullanımındaki rahatsız edici artış üzerine yapılan çalışmaların gözler önüne serdiği gibi son derece baskı altında olsalar da streslerini daha az belirgin şekillerde ortaya koyan, göz ardı edilen bir çocuk kategorisi daha var. Beni asıl endişelendiren çocuklar, Netflix, bilgisayar oyunları, Snapchat, Facebook, Instagram ve arkadaşları için vakit ayıran ama bunu okul için yapmayan çocuklar. Kyle gibi pek çoğu ancak okulda ‘başlarını belaya sokmadan’ idare etmelerine yetecek kadar

çaba göstermekle yetiniyor. Böyle yaparak da ebeveynlerinin kedere boğulmalarına, dehşete düşmelerine sebep oluyolar.

Dışarıdan eğitim hayatlarında karşılaştıkları baskılara karşı dayanıklı gibi görünseler de aslında davranışları, deneyimledikleri strese karşı doğrudan bir tepki. Görünenin aksine bu çocuklar sadece tembel değiller, karşılayamayacaklarından korktukları taleplere karşı da mağluplar. Bu sebeple, başa çıkamayacaklarını hissettikleri baskılar karşısında rekabetten vazgeçmeyi seçerler. Bu kitabın konusunu, işte bu vazgeçişler oluşturmaktadır.

Başarı odaklı, rekabetçi kültürümüzün günümüz gençleri üzerinde, tıpkı bir düdüklü tencere gibi baskı yarattığına şüphe yok. Gençler, bu strese karşı son derece hassas. Bir psikolog olarak ben, bu stresin kurbanlarını her gün görüyorum. Zeki ve yetenekli çocuklar, yetersiz ve beceriksiz hissetmekten şikâyet ediyorlar. Öte yandan daha çok çalışıp sonrasında ayakları üzerinde durmak yerine onlar, işlerinden tamamıyla kaçarak bu baskıya tepki gösteriyorlar. Temelinde korku yatan bu isyanlarını “Hayatı olmayan o inek öğrencilerden olmayacağım,” veya “Sınavlar, insanın zekâsını ölçmez ya da öğrenmeye yardımcı olmaz. Bu yüzden onlar için çalışmanın ne anlamı var?” gibi gerekçelerle destekliyorlar. Ergenliğin başlıca savunma mekanizmaları olan kaçınma ve inkâr etme yöntemlerine başvurarak kendilerini koruyorlar.

Bu çocukların yaşadığı dünya, ebeveynlerinin deneyimlediğinden çok daha karmaşıktır. Bugünlerde okullarının kalitesine bakılmaksızın çocuklardan daha önce hiç olmadığı kadar bütün marifetlerini sergilemeleri bekleniyor. Son yirmi yılda lise öğrencileri, okul günlerinde fazladan dersler almaya hatta bu çocukların yüzde 7’si daha sıkı bir program uygulanan kurslara gitmeye başladı. Teknoloji, öğrenme deneyimini desteklese de öğrenciler için aşırı bir bilgi yüklemesine yol açtı. Öğretmenler, dersten sonra ödevleri e-postayla çocuklara gönderiyorlar ve *Turnitin.com* sayesinde ödevlerin gece yarısına kadar teslim edilmesi bekleniyor. Elle yazılmış dönem ödevleri ve poster sunumları günleri geride kaldı. Artık öğrenciler, gösterişli Excel slaytları oluşturu-

rabilmeli, online tartışma platformlarında yer alabilmeli, tweet okuyarak sınıf arkadaşlarına cevap verebilmeli ve sınıfın Facebook sayfalarında gönderi paylaşabilmelidir. Öğrencilerin katıldığı müfredat dışı etkinlikler boldur ve bu etkinlikler ilkokuldan itibaren, çok erken başlanan geniş bir üniversite hazırlık sürecinin bir parçasıdır. Bu sırada öğrencilerin arkadaşları -sürekli olarak- mesaj atar ve çıkış zili çalar çalmaz çevrimiçi dünyaları mesajlar ve bildirimlerle dolar taşar, tabii okul günü boyunca internetin kapalı olduğu varsayılırsa.

Bu artan iş yükü, uyarıcı etkenler ve oyunlar bir yöneticinin organizasyon becerisini gerektirir ancak bugünlerde genç beyinler hiç hızlı olgunlaşmıyor. Ergen beyni, gelişme sürecindeki varlıktır ve birçok çocuk bu artan yükümlülüklerin gerektirdiği odaklanma, ayrıntılara dikkat etme ve planlama yeteneklerini elde etme sürecindedir. Psikologlar, doktorlar ve eğitimciler arasında, ergenliğin bir kişinin yirmi yaşlarına yani beyninin tamamen olgunlaştığı yaşlara kadar sürdüğü konusunda gide-rek artan bir fikir birliği bulunmaktadır. Bu sebeple, özellikle erkek çocukların sorumluluklarını yerine getirmemesi şaşırtıcı bir durum değildir. Ülke çapında, üniversiteye giden erkek çocuklarının sayısında -belgelerle kanıtlanmış- bir düşüş var. Kız çocuklarının sadece üniversiteye kabul edilmeleri değil, aynı zamanda daha iyi notlar almaları ve mezun olmaları ihtimali daha yüksek. Hastalarımın çoğunda gördüğüm teşhislere göre erkek çocuklarında öğrenme güçlüğü ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi davranış bozukluğu tanıları koyulması, kız çocuklarına göre çok daha olasıdır.

Erkek çocukları ve öğrenme zorluklarıyla ilgili ana problemler, yeni ortaya çıkmış olmasa da birçok eğitim uzmanının -erkek çocukların aktif ve rekabetçi olmaya yönelik doğal eğilimlerini engelleyen hakikaten dezavantajlı bir sınıfta bulunduklarına yönelik- kuram oluşturmalarıyla devam etmekte olan geniş bir ulusal tartışmanın konusu oldu. Peki ya bu tartışma, düşük performans gösteren genç erkeklerin aileleri hakkında ne diyor?

Annesiyle karşılaştığım gün Kyle'ın üniversiteyi bitirdiğini, yazılım geliştirme alanında çalıştığını öğrenince rahatladım hatta yüksek lisans yapma planı bile vardı. Kyle kendi çabasıyla bir yerlere gelmesi için üzerindeki baskıdan kurtulması gereken çocuklara müthiş bir örnektir. Dışarıdan bakıldığında bu çocukların pes etmeleri tembellik gibi görünse de içlerine baktığınızda işini iyi yapmak isteyen ancak başarısız olmaktan korkan ve bu yüzden denemeyen, çelişki dolu çocuklar bulursunuz. Bu kitap, bütün bu sorunları çözmenize ve oğlunuzun korkularıyla yüzleşmesine yardımcı olacaktır.

Motivasyon hakkında birçok araştırma olsa da gençler için uygun olabilecek çok az tavsiye bulunmaktadır. Gençler karmaşıklardır. Bu sebeple, bütün olasılıkları hesaba katan kapsamlı bir yaklaşıma ihtiyacımız vardır. Bu kitap iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, oğlunuzun davranışlarını yeni bir bakış açısıyla değerlendirmeniz ve onun vücudunda, zihninde meydana gelen radikal değişiklikleri anlamanız için yardımcı olacağım. Erkek ve kız çocuklar arasındaki farklılıklar üzerine kafa yormamız gerekecek. Bu kolayca vazgeçen çocukların öğrenme, arkadaşlarıyla ilişki kurma, sosyal hayattaki konumlarını belirleme, duyguları hakkında konuşma biçimleri onlara nasıl yaklaştığımızla ilgilidir. Oğlunuzun neden tembel olmadığını bu bölümün sonunda anlayacaksınız. Çatışma aşamasından problem çözme aşamasına geçmenizi sağlayacak, tavsiyelerle dolu olan ikinci bölüme sonrasında geçeceksiniz. Size anlamlı bakış açıları sunmak ve bunları, uygulayabileceğiniz adımlara dönüştürmek için çok çalıştım.

Şu âna kadar oğlunuzla notları ve ders çalışmak için harcadığı süre hakkında muhtemelen büyük bir güç mücadelesi içerisindeydiniz. Oğlunuzla yapacağınız ateşkes, sizi kendi mücadelesine nasıl dahil ettiğine bağlı olacaktır. Bu karmaşıklık 'Paradoksal Tepki' olarak adlandırıyorum. Konuya ait detayları yedinci bölümde bulabilirsiniz. Bu ve bundan sonraki bölümler, oğlunuzun verdiği mücadelede, hangi tarafta bulun-

manız gerektiği konusunda yardımcı olacak, size bu güç savaşını bitirmeyi ve aranızdaki iletişimi geliştirmeyi öğretecektir. Çatışma azaldığında, problemin altında yatan asıl sebep -oğlunuzun öğrenme becerilerine olan güven eksikliği ve yeteneklerinin gelişmeyeceğine inanmasına sebep olan sabit fikirliliği- üzerine çalışmaya başlayacağız. Şu andan itibaren bir ergenin talepleri doğrultusunda belirlenen motivasyonunun temel bileşenlerine odaklanacağız: kontrol, yeterlilik ve şefkat. Oğlunuzla değişimin sorumluluğunu ona verecek şekilde konuşmayı öğrenecek, onun bağımsızlığına böylece saygı duymuş olacaksınız. Bununla birlikte oğlunuzun öz-farkındalık kazanmasına, motivasyon eksikliğine sebep olan kaygıyı yönetmesine yardımcı olacak donanıma sahip olacaksınız.

Bu kitap, oğlunuzun tembel olmadığını yalnızca mücadele içerisinde olduğunu anlamanıza yardımcı olacaktır. Bu oldukça önemlidir çünkü bir ebeveynin sağlayabileceği en iyi yardım, kabul etmektir. Oğlunuzun neden bir işi tek başına yapamayacağını hissettiğini -belki onun adına yapmaya çok istekli olduğunuz için- anlamaya başlayacaksınız. Davranışlarının altında aptal ve yeteneksiz görünme korkusu yattığını göreceksiniz. Sabretmeyi ve sorunun belki de oğlunuzda değil de -bir çocuktan çok fazla şey talep eden ve bu taleplerin gerçekleşmesi için zaman gerektiğini anlamayan- onun dünya anlayışında olduğunu öğreneceksiniz. Sonuç olarak çocuğunuza başarısız olma, kendisini tanıma, motivasyon kaynağını ve onu harekete geçiren şeyleri keşfetme özgürlüğü verecek kadar güveneceksiniz. Bunları gerçekleştirmesi arkadaşlarına kıyasla daha uzun sürse bile kazandığı motivasyon gerçekten ona ait olacak ve bu motivasyonu kimse onun elinden alamayacak.

Ama önce sizi oğlunuzla yeniden tanıştıracam.

Oğlunuz, ‘özgüvenli bir yetişkin olma’ evresinde sadece fiziksel değişimlerle değil aynı zamanda -birkaç yıl öncesine kadar onun için hiçbir anlamı olmayan ama artık cevaplanması gereken- derin sorularla da boğuşmaktadır: Ben kimim? Neye inanıyorum? Nasıl biri olmalıyım? İstediğim kişi olmak için gerekenlere sahip miyim? Bu sorular bir süre geçiştirilse de gençlerin aklını o kadar meşgul eder ki gün içerisinde karar verme süreçlerini etkiler. Ergen gelişim sürecinin önemli bir aşaması olan kendini sorgulama süreci hem heyecan verici hem de bunaltıcıdır.

Beklentiler, yetersizlik duygusu ve başarısızlık korkusunu tetikleyerek çocukların, özellikle de erkek çocuklarının kafalarının karışmasına yol açar. Pek çok genç erkek bastırılmış duygularıyla başa çıkmakta zorlanır. Öğretmenleri veya ebeveynleri tarafından duyulmadıklarını hissettiklerinde içlerine kapanırlar. Erkek çocuklar rekabete ve bunun stresine karşı hassastır. Bu nedenle, başarılı olmaları için erken yaşlarda yapılan baskı, endişelerini şiddetlendirebilir.

Klinik Psikolog Adam Price, *Oğlun Tembel Değil*'de, ergenlik dönemindeki erkek çocuklarının tembel olarak etiketlenmesine neden olan fiziksel ve duygusal değişiklikleri irdeliyor. Price, yirmi yılı aşkın süredir yaptığı çalışmalardan yola çıkarak, başarıya giden yolda gençlerle ele ele ilerlemenin yollarını aktarıyor.

Elinizde tutmakta olduğunuz bu kitap, oğlunuzla sağlıklı bir iletişim kurmanızda size rehberlik edecek!