

Kızların gözüyle

## Ergenlikte Güven ve Güvenlik

**Kızlara göre güvenliğin anlamı nedir, güvende hissetmelerini sağlayan nedir ve neden güvende hissetmek önemlidir?**



Bu soruların cavabını Amerika'da yapılan bir araştırmadan (8-17 yaş arası 2,279 kızın katılımıyla gerçekleştirilmiştir) elde edilen bulgular ışığında arayıp değerlendireceğiz.

Özellikle anababalar ve aileler açısından çocukları, gençleri anlamak, ergenlerin ihtiyaç ve sorunlarına duyarlı olmak, ergeni gereği gibi hayata hazırlamak ve sağlıklı iletişim kurmak, ergenle sağlıklı ilişkiler geliştirmek için ergen ve ergenlik hakkında yeterli bilgi ve donanıma sahip olmamız gerekiyor. Ergenlik dönemi aynı zamanda çocukların özerkiğe daha fazla önem vermeleri nedeniyle bu dönemde anababadan uzaklaşma ve daha az paylaşma eğilimi dolayısı ile çoğu zaman endişelenir ya da ergeni bunaltacak kadar yüklenerek ilişkileri daha da çıkmaza sokabiliriz.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular sayesinde aynı zamanda ergenlik çağındaki kızların konuya bakış açıları, algılama yaklaşımları, kendileri açısından riskleri de değerlendirebilme ve onları daha iyi anlama bakımından içgörü kazanmamıza da katkı sağlayacağı kanatındeyim.

GSUSA Girl Scout Araştırma Enstitüsü, Ergenlerin acil gerçeği: 11-17 yaş arası kızlar için yeni yollar ve 11 Eylül 2001' den beri Amerikan gençliğinin korkuları çalışmalarını yaptı ve elde edilen bulgular kızların güvenlik ve gerçek hayat sorunlarını güvendikleri arkadaşları ve yetişkinlerle konuşmaya şiddetli ihtiyaç duyduklarını ortaya koymaktadır.

Araştırmada şu sorulara cevap aranmıştır:

- \* Kızlar güvenliği nasıl tanımlıyorlar?
- \* Güvenli ve güvensiz durumları neye göre değerlendiriyorlar?
- \* Güvensizlik duygusu yaşam kalitesini nasıl etkiliyor?
- \* Kızlar fiziksel ve duygusal tehlike ve tehdit durumlarıyla başa çıkabilmek için hangi stratejileri kullanırlar?

Kızlar sıkça medyada şiddet kurbanı olarak resmediliyorlar, yetişkinler daha çok fiziksel tehlikeye karşı korunma ihtiyacına dikkat ederler. Fakat kızlar aksine *duygusal incinmelere karşı çok daha hassastırlar ve alay edilmekten, yargılanmaktan, terk edilmek ve aldatılıp ihanete uğramaktan* korkarlar.

Kızların duygusal güvenliği artarak araştırmacıların ve kızlarla çalışan yetişkinlerin dikkatini çekmektedir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular duygusal ve fiziksel güvenlik onların sağlıklı gelişmeleri için her ikisinin de anahtar role sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Gene bu çalışmanın en önemli bulgularından biri *duygusal olarak kendisini güvende hissedemeyenlerin fiziksel olarak da kendilerini güvende hissetmedikleridir*. Bu duygusal güvenin önemini belirtir. Duygusal güven odak grubunun da temel kaygılarından biriydi ve araştırmaya online olarak katılan her üç kızdan birinin en büyük endişesiydi. Irksal ve etnik kökenin güvenlik duygusuna tesiri tesbit edilmemiştir.

### Güvenlik ne anlama geliyor?

#### Duygusal ve fiziksel güvenlik

Araştırmaya katılanlardan 12 yaşındaki bir kız şöyle diyor: "Kırık bir kol iyileşebilir, ama ya kırık bir kalp? Kelimeler çok fazla incitebilir."

İnsanların çoğu güvenlik anlamında fiziksel incinme ve yaralanmalara karşı önlem ya da tedaviye karşı bilgilendirirler. Fakat kızlar güvenliği sadece bedensel zarar görme olarak tanımlamıyorlar duygusal olarak güvenlik de çok önemlidir.

Online araştırmada kızların % 72'si güvenliği fiziksel incinme olarak ve % 46'sı duygularının incinmemesi olarak tanımlamışlardır. Fakat en çok endişe ettikleri şeyin ne olduğu sorulduğunda, % 32 ile alaya alınmak ya da kendileriyle eğlenilmek olarak birinci sırayı almaktadır. 13 yaşında bir kız "duygularınız incitildiğinde yeniden normale dönmeniz çok zaman alır" diye açıklamıştır. Ve 12 yaşında bir başkası "kırık ayak iyileşebilir, ama kırık kalp değil, sözler çok incitebilir" diyor.

### İnsanlar mı, yerler mi?

*Nerde olduğum değil, fakat kiminle olduğum önemli* diyor 16 yaşında bir kız. Kızların büyük çoğunluğu güvenliği ilişki açısından değerlendirmektedirler; güvendikleri insanlar yanlarında olduğunda kendilerini güvende hissetmektedirler. En çok güven duydukları anababa (% 26), güvendikleri kişiler (% 20), aileleri (% 20). Üç kızdan biri (% 36) öğretmenleri ile birlikteyken ve yaklaşık 10 kızdan ikisi (% 18) gençlik grup lideri yanlarındayken kendilerini en çok güvende hissettiklerini belirtmişlerdir.

## Aile ve Arkadaşlar

Kızların % 76'sı annesiyle iken, % 60'ı babasıyla iken Kendilerini en çok güvende hissettiklerini belirtmişlerdir. 11 yaşındaki bir kız güvende hissetme konusunda "sevdiğim insanlar ve beni seven insanlar benimleydi" demiştir.



Amerikalı zenci kızların % 81'i, Amerikalı Beyaz kızların % 78'i, ispanyol kızların % 67'si, asya pasifik adasından kızların % 62'si anneleri ya da kadın koruma görevlileri ile birlikteyken kendilerini en çok güvende hissttiklerini belirtmişlerdir. Beyaz kızların (% 67) Amarikalı zenci kızlardan (% 55) ve İspanyol kızlardan (% 52) daha fazlası babaları ile ya da erkek güvenlik görevlisi ile iken kendielrini en çok güvende hissettiklerini belirtmişlerdir.

Arkadaş ya da aile şiddet eylemleri de araştırmaya konu edilmiş. 17 yaşındaki bir kız eski erkek arkadaşından korktuğunu çünkü bu arkadaşının kendisini dövdüğünü ve seksüel olarak istismar ettiğini ve bu eylemini tekrarladığını ifade etmiştir. Bir başkası annesi için endişe ettiğini, çünkü alilede kendisinin en güçlü kişi olduğunu ifade etmiştir. Babasının bir alkolik olduğunu ve eskiden kendisi ile annesini istismar ettiğini ancak şimdi sadece onlara bağırdığını ve daha fazlasını yapamadığını söylemiştir.

Güvende hissetmek söz konusu olduğunda ergenler özellikle arkadaşlarına güvenirlere. 16-17 yaşlarındaki kızların % 15'i, 13-15 yaşlarındaki kızların % 17'si ve 11-12 yaş arasındaki kızların % 1'i en çok arkadaşlarının yanında kendilerini güvende hissettiklerini ifade etmişlerdir. 15 yaşındaki bir kız "En çok arkadaşım ile birlikte iken kendimi güvende hissediyorum" "Biz birbirimizi anlıyoruz ve her zaman onun arkamda olduğunu biliyorum" demiştir. Asya / pasifik kızlar % 15 ile ilk sırayı alıyor, beyazlar % 7, ve amerikalı zenciler % 3 oranında arkadaşlarıyla iken kendilerini en fazla güvende hissettiklerini ifade etmişlerdir. Kızların birçoğu güvensiz durumlarda bile kendilerini en üst düzeyde güvende hissettiklerini çünkü kendilerini koruyacak kişilerin yanlarında olduğunu ifade etmişlerdir. 17 yaşındaki bir kız otobüs kazası geçirdiğinde ailesinin ve arkadaşlarının gelerek kendisine sarılmalarının kendisini güvende hissetmesine neden olduğunu ifade etmiştir. 16 yaşındaki bir kız 4 yaşındayken bir perili evde amcası ile kaldığını ve amcasının elini tuttuğunda kendisine hiç bir şey olmayacağından emin olduğunu ifade etmiştir.

## Yer

**Kızlar yerlerin insanlardan daha az önemli olduğunu ifade etmişlerdir.** Kızların % 56'sı evdeyken daha çok kendilerini güvende hissettiklerini söylemişlerdir. Mahallenin de fiziksel ve duygusal bakımlardan güvende hissetmede rol oynadığı görülmektedir. Kenar mahallelerde (banliyö) % 71 oranında, kırsalda % 70 oranında ve şehirlerde % 58 oranında kendilerini güvende hissettiklerini ifade etmişlerdir.

15 yaşında bir kız "Kendimi tehlikede hissediyorsam güvende hissetmem, dolayısıyla güvenliğim yoktur" diyor. Herhangi bir günde 13-17 yaşındaki kızların % 45'i sınıfta konuşmaktan duygusal güvenlikleri açısından endişe duymaktadırlar ve 3'te birden fazlası da alay edilmekten, hafife alınmaktan ya da zorbalık görmekten korkmaktadırlar.

Araştırmaya katılan kızların Yüzde 38'i kendi yaşlarındaki insanlarla zaman geçirirken ya da okulda konuşurken ya da gruba katılım sağlarken duygusal güvenlik endişeleri taşıdıklarını ifade etmişlerdir.

"Eğer sana güvenemezsem, ki insanların bir çoğuna güvenmiyorum, öyleyse güvende değilim" diyor 15 yaşında bir kız.

Bazı yetişkinlerin ergenlerin sık sık riskli davranışları göze aldığı yönünde algılamaları var (sigara, alkol, pervasızca araba kullanma, madde kullanımı ve seksüel ilişki gibi). Ergen kızlar (13-17 yaş) genç ergen (8-12 yaş) kızlara göre fiziksel ve duygusal anlamda daha az güven duymaktadırlar 13-17 yaş kızlarda fiziksel güven oranı % 62 iken 8-12 yaş kızlarda bu oran % 72'dir ve 13-17 yaş kızlarda duygusal güven % 57 iken 8-12 yaş için % 64'tür.

Kızlar büyüdükçe daha çok bağımsızlaşmakla birlikte fiziksel güvenliklerine de daha fazla odaklanmaktadırlar. Aynı zamanda, ergen kızlar genç ergen kızlar(8-12 yaş)a göre yaşlılarına ve yetişkinlere daha az güvenmektedirler. Ve tabii ki bu dönemde en çok duygusal desteğe ihtiyaç duyarlar. 14 yaşındaki bir kız "Güvenmediğiniz birisi varsa onun yanında güvende değilsiniz" diyor. 17 yaşındaki başka bir kız "Tanımadığınız insanlarla birlikteyken onların ne düşündükleri konusunda endişelenirsiniz" diyor. 15 yaşındaki bir başkası öncelikle kendinize güvenmek gerektiğine vurgu yapmaktadır "Kendine başkalarına güvendiğinden daha çok güvenirsin" diyor.

Ve 16 yaşındaki bir başkası "Birine güvendiğimde o benim onun sadakat ve güvenilirliği konusunda yanıldığımı gösterdiğinde kendimi değersiz hissediyorum" diyor.

8-12 yaş kızların en çok güvende olduklarını düşündükleri zamanları anababalarıyla ve evde oldukları zamanlardır. Gene fiziksel ya da duygusal desteğe ihtiyaç duyduklarında bu desteği anababadan alırlar. 9 yaşındaki bir kız "anneme güveniyorum çünkü o bana ilk bakan (taşıyan) kişidir" diyor. 10 yaşındaki bir başkası "Hakkında çok şey bildiğiniz ve konuştuğunuz insanlar güvенеbileceğiniz insanlardır" diyor.

**Ergen kızlar fiziksel zarar görme konusunda giderek artan endişe taşımaktadırlar, bu yüzden güven hala onlar için çok önemli bir konudur.** Ergen kızların üçte birinden fazlası (% 34) kendi yaşlarında güvенеbilecekleri ve konuşabilecekleri arkadaş bulma konusunda endişe taşımaktadır, ve 10'da 2'sinin (% 23) yeni arkadaşlara güven duymaları uzun zaman almaktadır. "Başlangıcından beri güvendiğim bir arkadaşım vardı. Artık ona güvenmiyorum" diyor 14 yaşındaki bir kız.

Ergenlerin (13-17 yaş) yeni tanıştıkları yetişkinler ve yaşlılarına güvenmeleri ergenliğin başlangıcındaki (8-12 yaş) kızlara göre iki kat daha uzun zaman alıyor. Ergen kızların yaklaşık dörtte biri (% 23) yardıma ihtiyacı olduğunda ya da problemleri olduğunda yardım isteyebilecekleri yetişkin sayısı üçten azdır halbuki 8-12 yaş arası kızlarda bu oran % 89'dur. Diğer bir deyişle 8-12 yaş arasındaki kızların % 89'u yardıma ihtiyaçları olduğunda ya da bir problemleri olduğunda gidebilecekleri yetişkin sayısı üç ya da daha fazladır. 16 yaşındaki bir kız ergenlerin kendileri için önemli olan konuları anababaları ile tartışmaya neden isteksiz olduklarını şöyle açıklıyor: "Ergen olduğunuzda kendinizden emin değilsiniz ve özgüveniniz yok, ve anababanız sadece boşver der."

### **Güvende hissetmek neden önemli?**

16 yaşında bir kız "Ruh sağlığım en önemlisidir çünkü eğer açık ve net düşünemezsem doğru davranmam" diyor. 16 yaşında başka bir kız duygusal istismarı şöyle ifade ediyor: "Duygusal istismar ve fiziksel istitmar farklıdır. Bir kişinin itibarı harab edilmiş olabilir ve bu gerçekleşinceye kadar insanlar farkına varamayabilir. Duygusal istismar en kötüsüdür."

**Kendisini güvende hissetmeyen kızlar üzgün ve mutsuz hissederler, okulda dikkatleri dağılır, düşük notlar alırlar ve karar vermede problem yaşarlar. Kendilerini güvende tutmayı beceremeyeceklerini hissederler, bir çok şeyi ne kadar zorlasalar da başaramayacaklarını düşünürler, yeni arkadaş edinmekte ve konuşabilecekleri ve güvenebilecekleri yetişkin ve yaşlılarını bulmakta zorluk yaşarlar. Kendilerini güvende hissetmeyen kızların aynı zamanda hayatlarında kendilerine destek olabilecek yetişkin sayısı üçten azdır, anababalarıyla pek anlaşamazlar, fazla arkadaşları yoktur ve yaşlılarına güvenmeleri uzun zaman alır.**

17 yaşında duygusal değişim, depresyon ve intihar düşüncelerine sahip bir kız diyor ki "Depresyonda ve intihara eğilimli birçok insan biliyorum. İki yıl boyunca depresyondaydım ve sonrasında bile bilmiyordum" diyor. 16 yaşındaki diğer bir kız duygusal güven ve rahat hissetme konusuna dikkat çekiyor "Mutlu olduğumda endişe edecek birşey yok." Güvende hisseden kızlar daha rahattırlar, okulda daha iyi performans gösterirler, ve daha güçlü sosyal destek alırlar. 14 yaşındaki bir kız "Korkusuz olduğumda güvende hissediyorum ve herşeyi yapabilirim" ve diğer bir iddia "kendimi kabullenirim, kendimi koruyabilirim" diyor. Kendini güvende hisseden kızlar

aynı zamanda çok sayıda arkadaşına sahip olurlar, anababalarıyla iyi anlaşılır, ve problemleri olduğunda civarlarında yardım isteyebilecekleri en az 3 yetişkin vardır.

### **Başetme stratejileri**

15 yaşında bir kız "Ya problemden uzak dur ya da çözmeyi dene" diyor.

Esneklik ve başetme becerileri güvende hissetmenin kritik parçalarıdır. Kızlar potansiyel risk veya gerçek tehlikelere karşı farklı stratejiler kullanırlar ve verdikleri tepkiler mevcut durum için nasıl hissettiklerini de etkiler.

Kızlar duygusal olarak güvende olmadıklarını hissettiklerinde en çok başvurdukları yöntem başkalarıyla konuşmaktır -anneleri (% 50) ya da kız arkadaşları (% 47). Fiziksel olarak güvensiz durumlarda, hemen hemen yarıya yakını (% 49) anneleriyle konuşuyorlar ve onda dördü (% 37) kız arkadaşlarıyla konuşuyorlar. 17 yaşında bir kız "İnsanlarla konuşarak duygularımı dışarı atıyorum" diyor.

Senin güvenliğin sana bağlı diyor 14 yaşındaki bir kız. Ötekiler kendilerini tehlikede hissetmelerine sebep olan kişi ya da yerden uzak kalmayı tercih ediyorlar. 14 yaşındaki bir kız stratejisini "Annem yeni arkadaş grupları bulmamda ve beni rahatsız eden o kızı görmezlikten gelmeyi nasıl deneyeceğim konusunda bana yardım eder" şeklinde ifade ediyor. 12 yaşındaki bir kız kızgınlığını kontrol etme sistemini şöyle ifade ediyor: "Hedefler çiziyorum ve kolay kırılan kurşun kalemler alıyorum ve hedefteki kurşun kalemimin ucunu iyice sivirliyorum. Eğer hedefi vuramazsam sadece bitirmeliyim ve eğer hedefi vurursam hakkında yazmam gerekiyor -umarım iskalayacağım ve bunun anlamı o kadar kızgın değilim."

Kızlar güvenli olmayan durumlarla başedebilmeleri için beceri geliştirmek konusunda yardıma ihtiyaç duyarlar.

Güvensiz durumlar karşısında güvensizlik, kuşku, kızgınlık, depresyon, yabancılaşma, suçluluk ve utanma duyguları geliştirebilirler.

Güvende hisseden kızlar aile ve arkadaşlarını önemseyen stratejilere sahiptirler, güvensiz hissedenler ise inzivaya çekilerek sorunla başetme mücadelesi verirler. Duygusal olarak güvensiz hisseden kızlar sık sık ağlar (% 59), muzik dinler (% 56), ve TV (% 34) seyrederek. Ayrıca çok fazla yeme ya da çok az yeme (% 29), çok fazla ya da çok az uyuma (% 25), ve alkol ya da madde kullanımı (% 11) bu kızlarda yaygındır.

Duygusal tehlikelerle başetme stratejileri geliştirme genç ergenler (8-12 yaş) için ergenlere göre daha yaygındır. genç ergenlerde (8-12 yaş) annelerle konuşma (% 69 iken ergenlerde % 30), babayla konuşma (% 37 iken ergenlerde % 11), ve diğer yetişkinlerle ya da güvenlik görevlileri ile konuşma (% 27 iken ergenlerde % 14)'tür.

### **Alkol ve madde kullanımı**

"Civarımdaki insanlar alkol ve madde kullanıyorlardı ve çok rahatsız ve güvensiz hissettim." 12 yaşında bir kız. Bazı yetişkinler ergenlerin tehlikeli davranışlar karşısında unutkan olduklarını düşünmelerine rağmen kızlar alkol ve madde kullanımı ya da bunları kullananların civarında bulunmanın kendilerini savunmasız hissetmelerine neden olduğunu rapor etmişlerdir. 16 yaşındaki bir kız nasıl bir korku içine düştüğünü şöyle ifade ediyor: "...partide alkol ve esrar tesiri altındayken erkekler bana yaklaşıyor ve beni rahatsız ediyorlardı." 12 yaşındaki bir başkası "... civarımdaki insanlar madde ve alkol kullanıyorlardı ve kendimi çok rahatsız ve tehlikede

hissettim" diyor. Kızların 3'te 1'den fazlası (% 35) en az ayda birkaç kez madde ve alkol kullanan insanlarla zamanlarını geçiriyorlar ve on ergenden ikisi (% 19) haftada en az iki kez bu durumdadır ki olanlar buna dahildir. 8-17 yaşındaki kızların şehirlerde (% 13)'ü ve kırsalda (% 8)'i haftada birkaç kez bu duruma maruz kaldıklarını ifade etmişlerdir.

15 yaşında bir kız bir zaman erkek arkadaşıyla birlikteyken "Erkek arkadaşım ve onun arkadaşları içkiliydi ve bizi alkol almaya ve yapmak istemediğimiz şeyleri yapmaya zorluyorlardı" diyor. Bütün kızların % 30'unun civarlarındaki insanlar alkol aldıklarında ya da madde kullandıklarında fiziksel güvenlikleri hakkında endişe duyuyorlar. Ve ergenler (13-17 yaş) genç ergenlere (8-12) göre iki kat (% 40'a karşı % 21) daha fazla endişe duyuyorlar.

Aile üyeleri de korkutucu olabilir. 17 yaşındaki bir kız; "Erkek kardeşim alkol alıyordu ve bana kızdı bana vuracağını sandım" diyor. 14 yaşındaki bir kız tehlikede hissettiği bir anı şöyle anlatıyor "... çünkü evde babamla yalnızdım, o içkiliydi, ve bana vurdu."

Civarındaki insanların alkol ya da madde kullanımı dolayısıyla endişe ve korku yaşayan kızların önemli bir çoğunluğu bu endişe ve korkularını yenmek için alkol ve uyuşturucu almaya başladıkları ve bu kısır döngü içerisinde yaşamlarını sürdürenlerin oranı % 25-30'lar civarındadır. [Duygusal güvensizlik yaşayan kızlar normal kızlara göre iki kat daha fazla oranda alkol ve madde kullanan insanlarla zaman geçirmektedir.](#)

12 yaşındaki bir kız "Kızlar çok sayıda kıskançlık sorunları yaşarlar ... ve büyük şeylere karar verirler" diyor.

Araştırmaya katılan kızların % 76'sı sadece kızlardan oluşan grupların kız erkek karışık gruplardan daha güvenli olduğuna inandıklarını ifade etmişlerdir. Sadece kızlardan oluşan gruplara dahil olan kızların da üçte biri aynı inancı paylaşmışlardır. Aynı araştırma gerçek yararları göstermesine karşın fiziksel ya da duygusal güvenliklerini garanti etmemektedir. Kızların % 25'i sadece kızlardan oluşan gruplarda daha güvenli olacaklarına inandıklarını söylemektedirler, fakat sadece % 16'sı duygusal olarak güvenlikte olabileceklerine inandıklarını söylemiştir.

Sadece kızlardan oluşan gruplarda kızların kendilerini daha güvende hissetmesi aynı problemleri paylaşmalarına bağlanmaktadır. 14 yaşındaki bir kız "Erkeklerle konuşamayacağınız şeyleri konuşabilirsiniz - bunun için ciddi konular sözünü kullanıyoruz" diyor. 12 yaşındaki başka bir kız "...kızlar sizin sorununuzu biliyorlar. Aynı şeyleri onlar da yaşayacaklar" diyor.

Kızların kız gruplarına ilişkin en büyük şikayetlerinin dedikodu (% 30) ve güvenlerinin kötüye kullanılması (% 28) olduğu rapor edilmiştir. 10 yaşındaki bir kız "Erkek çocuklara biraz daha fazla güveniyorum çünkü kızlar dedikoducu olarak bilinir" diyor. 16 yaşındaki bir kız "Kızlar her şey hakkında çok fazla endişe ediyorlar" diyor. Çalışmaya katılan çok sayıda 16-18 yaş arası kızlar "kızlar arasında çok fazla kıskançlık sorunları yaşadıkları" ve "yargılamanın büyük şey" olduğu konusunda fikir birliğindedirler. 10 yaşındaki bir kız, kızların bütün kızlardan oluşan gruplarda yer almak istemelerinin gerekçesi olarak "... başka anneler olabilir - söylediğim şeyleri söyleyebilen" diyor.

Çekişmenin olmaması açısından sadece kızlardan oluşan gruplar olumlu olabilir. Örneğin 16 ve 17 yaş kızlardan oluşan bir grup "Çekişme az ... birilerini elde etmeye çalışmıyorsunuz ..." ve "nasıl görüldüğün ya da nasıl davrandığın hakkında bir baskı yok" diyor.

Bu çalımanın bulguları gösteriyor ki duygusal olarak güvende hissetmek fiziksel güvenlik kadar önemli ve kızların yaşam kalitesi üzerinde çok önemli etkiye sahiptir.

Güvenlik kızlarla yetişkinler arasında paylaşılan bir amaç olmalıdır. Kızların birçoğu kendi güvenliklerini personel problem olarak görürler ve yalnızbaşlarına başetmek zorunda olduklarını düşünürler.

Kızların güvenliği nasıl algıladıklarını, duygusal ve fiziksel tehlikeler karşısında nasıl etkili stratejiler geliştirebileceklerini bilen yetişkinler onlara yardımcı olabilirler. Kızlarla yaşayan ya da kızlarla çalışan yetişkinlerin aşağıdaki hususları göz önünde bulundurmalarıdır:

1. Kızların neleri bilmeleri gerektiğini varsaymayın, ve onların meraklarını ya da sorunlarını anababaları ya da yetişkinlerle otomatik olarak paylaşmalarını beklemeyin. Neler hissettiklerini sorma konusunda sürekli isekli olun, onlar bu hususta konuşmaya istekli olmasalar bile.
2. Yargılamayın, tehdit etmeyin, nutuk çekmeyin, ders vermeye kalkmayın özellikle yardım profesyoneli olarak ve özellikle de madde kullanımı ve alkol sorunlarında. Sorumlu davranışa yöneltmek için birlikte çalışmaya (sorunların çözümü için) özendirin.
3. Güvenli yerin (alan) yeterli olmadığını unutmayın. Güven duyulan ilişkiler, ki kızlar kendini değerli hissederler ve desteklerler, kızların kendilerini güvende hissettikleri ilişkilerdir.
4. Duygusal zararları ciddiye alın. Özgün çevreler sınıflar, spor alanları, ya da grup toplantıları gibi, sık sık kızların anksiyete yaşamalarına sebep olur. Alaya alınma, dedikodu ve lakap takma istenmeyen durumlardır ve yetişkinler tarafından farkedilerek gerekli müdahale yapılmalıdır.

Türkiye açısından bakıldığında büyük oranda genç nüfusa sahip ülkemizde ekonomik ve sosyal açıdan hızlı hareketlilikler, eğitim sistemindeki çarpıklıklar ve istikrarsızlıklara paralel olarak medyada sürekli genç nüfusa yönelik televizyon dizileri ve reklamlarla insanların gerçekleri ile pek de bağdaşmayan hayat tarzlarının ve konuların işlenmesi gençleri gerçekçi olmayan arayış ve yönelimlere itmektedir. Benzer şekilde doğu ve güneydoğu bölgelerinde bir yandan insanlar, aileler eşitlik, özgürlük ve daha iyi yaşam koşulları masalları ile işlenirken öte yandan bu fikre kapılarak özgürlüğü ucundan köşesinden tatmaya çalışan ergenlik çağındaki kızların evlerin bahçelerine, duvarlara beton dökülerek gömüldüklerini medyadan sık sık duyuyoruz.

Güven insan yaşamında en önemli konulardan biridir. İnsanı huzura ve başarıya götüren en önemli etkenlerdendir. Dahası ruh sağlığını korumak için bir gerekliliktir. İnsanın yaşamını sürdürmek için temel dayanaklarından. Öyleyse siz çocuğunuzla gerekli güven ortamını sağlayamadığınız taktirde çocuğunuz bu güveni dışarıda arayacaktır. Ve maalesef aile içinde sağlıklı güven ilişkisi kuramayan bireyler dışarda da yanlış yönelimlerle bu güven ilişkisini yanlış kişilere geliştirme riskiyle karşı karşıya kalacaktır. Aileler erkek çocukları ve onların ilişkileri için çok esnek olabilirken maalesef kızlar için genellikle sıfır tolerans tanımaktadır. Az önce de deyindiğim gibi medya sayesinde artık kızlarınız anneleri gibi düşünmemektedir ve dahası birçok

şeyi gizli saklı da olsa denemekte mahsur görmemektedir. İşte bu durm artniyetli kişiler tarafından çok başarılı bir şekilde kullanılabilmektedir. Dünya ülkeleri arasında sex ticareti açısından ilk sıralarda yer alan bir ülke olduğumuz düşünöldüğünde olayın korkunçluğu ortadadır. Sırf bu yönüyle düşünöldüğünde bile kazanabileceğiniz tüm mal, mülk, servetten öte sadece gündelik birkaç saatinizi çocuğunuza ayırarak gerçek anlamda onun duygusal ihtiyaç ve sorunlarıyla ilgilenir, sorgulayıp yargılamadan hayata ilişkin kendi bilgi ve deneyimlerinizi onlarla paylaşır, ve onların ihtiyaç ve sorunlarının neler olabileceğine odaklaşır, güvene dayanan bir ilişki geliştirebilerseniz bir çok sorunu daha ortaya çıkmadan çözümlayebilirsiniz. Çocuğunuzla sağlıklı ilişkiler kurmak için psikoterapist olmanız gerekmiyor. En sağlıklı ilişkiler sade ve samimi ortamda ve basit düzeyde gelişir. İlişkiler karmaşıklaşıkça samimiyetini ve etkinliğini yitirir. Çocuklarınızla sağlıklı ve düzenli bir ilişkiniz varsa gününüzün çok az bir zamanını bile birlikte geçiriyorsanız ondaki değişimi, fakılaşmayı, bir sorununun olup olmadığını fark edebilirsiniz.

Özellikle ergenlik çağı fiziksel ve ruhsal olarak çok hızlı değişikliklerin yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde beden imgesi, özgüven gibi kavramların da önplanda olduğu bir dönem olması hesabı ile ergenler özellikle de kızlar bu dönemi çok duygusal ve desteğe ihtiyaç duydukları bir düzeyde yaşayabiliyorlar. Birinden hoşlanma, birilerine bağlanma, onun ilgi ve beğenisini kazanma istek ve çabalarının yoğun yaşanabildiği dönemlerdir ergenlik. Bu hızlı değişimleri ergen kendi yaşadığı gibi kendi akranlarının da benzer düzeyde yaşadığı gözardı edilmemelidir. Dolayısı ile kendisi birine kısa sürede tutkuyla bağlanıp ya da kısa sürede ilgisinin başkalarına kayabileceği gibi kendisine yönelik karşı cinsin ilgisi de aynı hızda ve düzeyde değişebilir. Bu dönemin özellikleri, yakın ilişkilerin avantaj ve dez avantajları, muhtemel ilişkiler ve getirebileceği riskler, çeşitli riskler gerçekleştiğinde ya da daha gerçekleşmeden alınabilecek tedbir ve korunma yöntemleri konularında ergenin etkin bir şekilde bilgilendirilmesi onun bu süreci çok daha sağlıklı bir şekilde yaşamasına ve gelişimini olumlu bir şekilde tamamlamasına katkı sağlayacaktır.

Imdat Artan

imdat@psikososyalhizmet.com