

## **Umrumda Deęil: Günümüz Çocuk ve Gençlerinde Umursamazlık**

Günümüz yaşamının hızlı akışı içerisinde kişilerin düşünmesi, dikkat etmesi ve yapması gereken pek çok şey bulunmaktadır. Bu “önemli” konuların sayısı çocukların ve gençlerin hayatlarında da azımsanmayacak kadar çok bulunuyor. Peki ya dikkat edilecek ve yapılacaklar bu kadar fazlayken çocuklar ve gençler bunlar karşısında nasıl bir tavır sergiliyor?

Birçok araştırma vurdumduymazlık, umursamazlık, duyarsızlık, mutlu olamama, sürekli haz halini devam ettirmek ya da hazzı geciktirecek işlerin ertelenmesi gibi özelliklerin çocuklar ve gençler arasında yaygınlaştığını gösteriyor. Karşısındaki kişiyi, sorumluluklarını, otorite ve kuralları, çevresinde veya da toplumda yaşanan durumları, riskleri umursamama ve bunlarla ilgili yapılan hatırlatmalara karşı duyarsızlaşma gibi uzatılabilecek bir listenin olduğu söylenebilir.

### **Çocuklar ve gençler neden umursamaz?**

Ruh sağlığı uzmanları ergenlik dönemindeki şiddetli ruh hali değişimlerine vurgu yapıyor. Bu çalışmalarda hissettikleri duygunun aksi yönde davranışlar sergileyebildikleri ifade ediliyor. Bu bağlamda düşünüldüğünde umursamazlık, olayları önemsememek gibi görünse de, içsel bir ruhsal çatışmadan kaynaklanıyor olabilir. Yaşanan kaygı, yetersizlik, kayıp, üzüntü ya da yasa rağmen her şeyin yolunda olduğuna inanmak ve sorunu inkar etmek baş etme yöntemi olabilir. Böyle bir inanca sahip olmak içsel çatışmayı azaltır ve bireyin yaşadığı durum karşısında hiçbir şey yapmamasını rasyonalize eder. Böylece eylemsizlik kendisi için kabul edilebilir bir hale gelir.

Çocukların/ gençlerin sorumluluklarına, kendilerinden yapması beklenen işlere ya da davranışlara karşı umursamazlığını düşünecek olursak burada da kendilerini yetersiz hissediyor olabilecekleri ihtimalini gözden kaçırmamak gerekiyor. Çocuklar bilgi, beceri ya da tecrübelerinin kendisinden beklenen şeyleri yapmak için yeterli olup olmadığını değerlendirmekte zorlanabilirler. Yetersiz olduklarını farkettiler durumlarda ise yardım isteme konusunda yaşadıkları çekingenlik, yardım istemeyi güçsüzlük olarak algılamaları, kimden nasıl bir yardım isteyeceklerini tam olarak bilememeleri ya da yardım isteseler bile yardım edecek kimsenin olmayacağına dair inançları nedeniyle sorunu çözmekte zorlanabilirler. Dolayısıyla çocukların umursamazlık gibi görünen bu tutumları karşısında tutarlı ve istikrarlı şekilde destek kanallarını açmak, onların olumlu yönde gelişebilecekleri inancımızdan asla vazgeçmeyeceğimizi onlara hissettirmek ve çocukların kendilerine olan inançlarını beslemek, çocukları kendilerinden beklenen bu adımları atmaları konusunda cesaretlendirebilir.

### **Savunma Aracı Olarak Umursamazlık**

“Savunma amaçlı umursamazlık” kavramı kişilerin ilişkilerini ve/ya kendilerini çatışmalardan korumak için umursamaz tavırlar kullandığını ileri sürüyor. Bu yaklaşımla kişiler dışarıdan gelen tepkiyi bilinçli şekilde engellemeyi hedefliyor. Örneğin çocuğunuz bir kayıp, eleştiri ya da olumsuz bir davranışı nedeniyle kendisine uygulanan yaptırım karşısında hiç önemsememiş gibi davranıyor olabilir. Bu durum, içinde oluşan hayal kırıklığı, suçluluk, pişmanlık, yetersizlik ya da

üzüntü gibi duyguları deneyimlemekte ya da ifade etmekte zorlandığı için başvurduğu bir yöntem olabilir. Bunu yaparak hem ailelerine hem de arkadaşlarına karşı “hiçbir şeyden etkilenmeyen, güçlü” biri olarak görüldükleri yanılmasına kapılabilirler. Ve bu algıyı pekiştirecek deneyimlerinin sayısı arttıkça davranış daha kalıcı hale gelebilir. O nedenle bu tavırlarını doğrudan “umursamıyor” olarak alıp, bir de bu durum için tepki göstermeden önce yaşadığı duyguyu ifade etmesi için bir kapı aralamak ve bu duyguları yaratan davranışını telafi etmesi için çözüm yollarını birlikte düşünmek yararlı olabilir.

### **Peki bu umursamazlık kültürünün önüne geçmek nasıl mümkün olabilir?**

Bazı ruh sağlığı çalışanları davranışlara yönelik iç görü kazanıldığında ve davranışların başkalarına ve kendilerine yönelik sonuçları deneyimlendiğinde bu tutumun değişebileceğini savunuyor. Umursamazlık tutumunun ortaya çıkardığı olumsuz durumun düzeltilebilmesi için bireysel sorumluluk almanın da çözüm konusunda önemli bir nokta olduğunun altı çiziliyor. Eğitim hayatı özelinde düşünürsek, okuldaki ve öğrenme sürecindeki bazı görünüşler şunlar olabilir; içeriği zayıf veya hiç yapılmamış ödevler, okul hakkında eleştiriler, okulla ilgili olumsuz söylemler, ev ödevlerinden ve ders çalışmaktan kaçmak, okula gitmek istememek vb... Kendi başlarına hiçbir şey yapmak istememe eğilimleri nedeniyle aldıkları en ufak bir uyarı ya da eleştiride ise yaşadıkları hüsrana tolere edemedikleri için öfkeli ve yıkıcı davranışlar sergileyebilirler. Bu tür davranışlar başka zorlukların da bir göstergesi olabilir, ancak öğretmen ve aileler sorunun temelini ilgisizlik olduğuna eminlerse, çocuğun kayıtsız durumundan çıkmasına yardımcı olabilecek bazı etkili stratejiler geliştirebilirler.

**Motivasyon:** İlgisizliğin en önemli nedenlerinden biri de motivasyon eksikliğidir. Yapılacak en önemli müdahale, onları bireysel motivasyonlarını yeniden keşfetmeye teşvik etmek olmalıdır. Bu bağlamda ilk adım, notları değerlendirmek, önceki performansları ile karşılaştırmak ve çocuğun aktif öğrenme sürecini devam ettirmesine yardımcı olacak bir plan geliştirmek için ebeveyn ve öğretmenler arasında kurulacak bir işbirliği olmalıdır.

**Özgüven:** Daha küçük çocuklar için her iki tarafın da yapabileceği en iyi şey, çocuk kendi özgüvenini kazanana dek ona olumlu destek ve teşvik sağlamaktır. Bu süreçte çocuğun elde ettiği her başarı, ne kadar küçük olursa olsun, takdir edilmeli ve kutlanmalıdır. Aktif öğrenme öz-saygıya alınan bir darbeden dolayı engelleniyor olabilir ve eğer öyleyse, sırtının sıvazlanması çocuğun özgüvenini yeniden inşa etmesine yardımcı olmak için gereklidir.

**Sorumluluk:** Gençler, okul sorumluluklarını yerine getirmek için karmaşık stratejilere ihtiyaç duyabilirler. Onlara öğrenme süreçlerinde aktif rol almaları için daha fazla sorumluluk vermek, çabalarının sonucu üzerinde gerçek bir kontrole sahip olduklarını fark etmelerine yardımcı olabilir ve bir sahiplenme duygusu yaratma noktasında işe yarayabilir.

### **Okulöncesi - İlkokul Dönemi;**

Yeni keşifler yaptıkları ve öğrendikleri bu dönemde çocuklara karşı sabırlı olmak ve işler onlar için zorlaşmaya başladığında cesaretlendirmek başta gelen adımlar arasında yer alıyor. Bir sorunla

karşılaştıklarında hayal kırıklığı yaşayabilir ve hüsrana uğrayabilirler. Bu hüsrana tekrar yaşamamak için de ertelemeye ya da umursamamaya başlarlar. Alternatif çözümleri görmelerini sağlamak ve önlerindeki çeşitliliği artırmak bu hüsrana azaltmada ve işlevsiz savunma mekanizması geliştirmelerinde önleyici olabilir.

İlkokul dönemiyle birlikte çocuklar başarılı olduklarını hissetmek istiyorlar. Bunu yaparken uzun vadeli hedef ve görevlerden ziyade kısa süreli çalışmalara odaklanmaları onlara yardımcı olacaktır. Yavaş yavaş ilgi duydukları alanları keşfetmeye başladıkları bir dönem olduğu için farklı etkinliklerde yer almalarını sağlamak, spor/ sanat gibi alanlarda iyi hissettikleri alanları bulmaya yönlendirmek etkili çözümler arasında yer alıyor.

### **Ortaokul Dönemi;**

Yaşın büyümesi ile birlikte sorumluluklar ve beklentiler de büyüyor. Bu da çocuklarda ve ergenlerde zorlanmaya, bu zorlanmayla birlikte de umursamazlığa sebep olabilir çünkü umursamadıklarında karşılaştıkları olumsuz sonuçlar için bahaneleri vardır: “Çalışsaydım daha iyi olabilirdi.”, “Zamanında yapsam zaten daha iyi sonuçlar alabilirdim.”.. Bu düşüncelere sarılmak yetersizlik ya da başarısızlık inancından çok daha kolaydır. Bu yüzden savunma mekanizmalarından olan ertelemek, umursamıyormuş gibi görünmek, yok saymak bu dönemlerde çocukların hayatında çok daha fazla görünmeye başlıyor.

Çocuklar savunma mekanizmalarını devreye koyduğunda onlara sorumluluklarını en iyi nasıl yapabilecekleri konusunda var olan kaynaklarını hatırlatmak, gerçekçi hedefler belirlemelerini sağlamak ve onlardan beklentinizi potansiyellerini göz önünde bulundurarak iletme sizin baş etme mekanizmanızı devreye sokacak ve onlara yol gösterecektir.

### **Lise ve Yetişkinlik Dönemi;**

“Bugün canım istemiyor, nasıl olsa daha zamanım var.”, “ Ben son dakika insanıyım, o zaman daha yaratıcı oluyorum.”, “Önemli olan önce benim mutluluğum.” gibi düşünceler özellikle ergenliğin başlarında benmerkezcilik olarak karşımıza çıkıyor. Kişiyi gerçeklikten uzaklaştıran bu düşünceler hem kendi işlerine hem başkalarına hem de çevreye karşı bireyi duyarsız, umursamaz hale dönüştürüyor. Ergenler ve yetişkinler bu anlık hazlar ile kendi iyi oluş hallerini düşünürken uzun vadeli iyi oluş hallerine zarar verdiklerini fark etmiyorlar. Kendilerine karşı olan umursamazlıkları beklenmedik, potansiyellerinin altında alınan sonuçlara yol açarken, çevrelerine karşı olan duyarsızlıklar mutsuz eden ilişkilere dönüşebiliyor. Sadece kendini düşünen ama kendini de kısa süreli geçici hazlara teslim eden gençler bunu ne kadar daha sürdürebilir ve hayattan keyif alabilir ki?

Bu yaşta alışılmış davranış biçimini değiştirmek zaman alabilir. Öncelikli yol pes etmemek ve denemeye devam etmek. Büyük ya da küçük fark etmeden adım atmak, başlamak farklı yönde bir döngüye dönüşebilir. İnsan olarak bizler düşüncemize ve duygumuza anlık müdahalelerde bulunamıyoruz ama istersek davranışlarımızı değiştirebiliyoruz. Bu davranış biçimindeki değişim ile duygumuz ve düşüncelerimiz de aynı yönde değişime başlıyor.

Özetle; ertelemenin ve umursamamanın çeşitli nedenleri olabildiği gibi çözüm yolları da farklılaşıyor. Hem kendi umursamazlığımızı/ ertelemelerimizi fark edip küçük adımlar atabilir, hem de çocuklarımızda var olan duruma dair farkındalık yaratabiliriz. Bu sayede umursamazlığın sebeplerini ve sonuçlarını değiştirme fırsatı yakalayabiliriz.