

Bettina Hohnen,
Jane Gilmour & Tara Murphy

OLAĞANDIŞI ERGEN BEYİNİ



BEYAZ BAYKUŞ: 56
PSİKOLOJİ: 1

BETTINA HOHNEN, JANE GILMOUR & TARA MURPHY / OLAĞANDIŞI ERGEN BEYNİ

Orijinal İsmi: The Incredible Teenage Brain: Everything You Need to Know to
Unlock Your Teen's Potential

Bu kitabın yayım hakları Nurcihan Kesim Ajans aracılığıyla alınmıştır.

Copyright © Bettina Hohnen, Jane Gilmour & Tara Murphy, 2020

Illustrations copyright © Douglas Broadley 2020

Foreword copyright © Sarah-Jayne Blakemore 2020

This translation of 'The Incredible Teenage Brain: Everything You Need to Know to Unlock Your
Teen's Potential' is published by arrangement with Jessica Kingsley Publishers Ltd.
www.jkp.com

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,
yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Özlem Küskü

Yayın Koordinatörü: Kaan Cumalıoğlu

Çevirmen: Oylum Tanrıöver

Redaksiyon: Mine Madenoğlu

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: Sedat Gösterikli

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal



Beyaz Baykuş: Şubat 2022

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-557-9

© Beyaz Baykuş

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42 – Faks: (0) 212 252 22 43

facebook.com/beyazbaykusyayinlari – twitter.com/beyazbaykusy

instagram.com/beyazbaykusyayinlari – www.beyazbaykus.com

Yıkılmazlar Basım Yay. Prom. ve

Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad.

No. 62/B Bağcılar / İstanbul

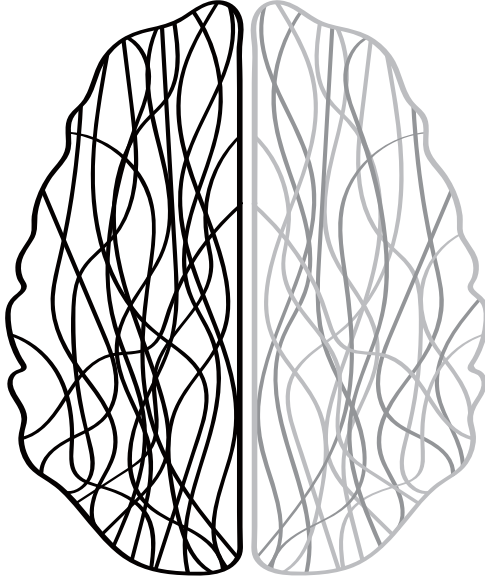
Sertifika No. 45464

Tel. (0) 212 630 64 73



Bettina Hohnen,
Jane Gilmour & Tara Murphy

OLAĞANDIŞI ERGEN BEYNI



Çocuğunuzun Potansiyelini Ortaya Çıkarmak İçin
Bilmeniz Gereken Her Şey

Çevirmen: Oylum Tanrıöver



.....

Olağandışı Ergen Beyni, ergen davranışları hakkında olağanüstü zengin bilgiler içermesinin yanı sıra son derece kolay anlaşılan bir kitap. Akıl sağlığı profesyonellerinin ailelere tavsiye edebileceği belki de en iyi kitap. Ayrıca, bir kopyasını da kendi kitaplıklarında bulundurmaları.

– Profesör Peter Fonagy, OBE, Psikoloji ve Dil Bilimleri
Anabilim Dalı Başkanı, Anna Freud Ulusal Çocuklar & Aileler
Merkezi İcra Kurulu Başkanı ve Çocuk Ruh Sağlığı Ulusal Klinik
Danışmanı

.....

Bu zekice yazılmış kitap, ergen olmayı kutlanacak bir şey olarak görüyor ve bu dönemi basit, net bir şekilde açıklıyor. Ergen beyinleri gerçekten anlamamıza ve onlara yol göstermemize olanak sağlarken, bunun püf noktalarını da kaygılarımızı gidererek anlatıyor. Ayrıca, ergenlerin kaçınılmaz olarak büyük zorluklar yaşadığı bir dönemde, kendilerini en iyi şekilde geliştirmelerine olanak sağlamamız için bize güç veriyor.

– Profesör Tanya Byron, danışman klinik psikolog, gazeteci,
yazar ve yayıncı, Londra

.....

Bu kitaptan çok etkilendim ve elimden bırakamadım. Sadece ergenlik dönemindeki çocuklarımı değil, kendi ergenlik yıllarımı da düşündüm. Yararlı önerilerle dolu bir kitap ve TripAdvisor'ı nasıl tavsiye almak için kullanıyorsam, bu kitabı da önümüzdeki aylar hatta yıllar boyunca kullanacağım.

– Valerie Lindsay, ergen çocukları olan bir anne

.....

.....

Bu aydınlatıcı, ilham veren, eğlenceli kitap, ergenlerin sıklıkla yanlış anlaşılan ve zaman zaman kötülenen dünyasının kapılarını aralıyor. Gençlerin beyin gelişimlerinden, genişleyen sosyal dünyalarından ve gelişmekte olan yetişkinler olarak benlik kavramından nasıl etkilendiklerini ortaya koyuyor. Ebeveynler ve gençlerle çalışanlar için paha biçilemez bir kitap.

– Profesör Tony Charman, Klinik Çocuk Psikolojisi Başkanı, King's College London

.....

Nefis bir kitap! Bazen çalkantılı olabilen ergenlik yıllarında gençlere rehberlik eden ebeveynlere ve öğretmenlere ışık tutan bir eser. Kendilerine inançları geliştirildiğinde ve istikrarlı olmaları için desteklendiklerinde ergenler daha etkili şekilde öğrenebilir, daha mutlu olabilir ve daha yüksek hedefler koyabilirler.

– Diana Hudson, Özel Öğrenme Zorlukları – *Öğretmenlerin Bilmesi Gerekenler* (Specific Learning Difficulties – What Teachers Need to Know) kitabının yazarı, ortaokul öğretmeni ve dört yetişkin çocuğun annesi

.....

Bettina Hohnen, Jane Gilmour ve Tara Murphy'nin yazdığı bu kitap, ergen çocuğu olan aileler ve ergen öğrencileri olan öğretmenler için kolay anlaşılan, kullanışlı ve eğlenceli bir rehber. Her şeyden önemlisi yazarlar, ergenlik döneminin kendi içinde fırsatları da içeren bir dönem olduğunu ve bu dönemin öğrenerek ve gelişerek de geçebileceğini etkileyici bir şekilde anlatıyorlar.

– Ronald E. Dahl, Tıp Doktoru, UC Berkeley Halk Sağlığı Okulu Toplum Sağlığı Bilimleri Profesörü, Ortak Tıp Programı Profesörü

.....

.....

Ergen çocukları olan aileler için pratik tavsiyelerle dolu bir kitap. İlişkilerin beyin yapısını nasıl etkilediğine dair anlayışımızdaki yeni bir devrimi yansıtmamanın yanı sıra, çocukların ve ergenlerin hayatları boyunca sağlıklı bir beyne sahip olmaları için gelişimlerini nasıl optimize edebileceğimize dair akılcı tavsiyeler veriyor.

– Stephen Scott, CBE, FRCPsych, FMedSci, King’s College London
Çocuk Sağlığı ve Davranışı Profesörü, Maudsley Hastanesi’nde
danışman çocuk ve ergen psikiyatru

.....

Bu kitabı okumak çok rahatlatıcı! Ergenlerin potansiyelini nasıl görebileceğinize ve nasıl geliştirebileceğinize dair taze ve cesaretlendirici bir yaklaşımın yanı sıra en çetrefilli problemlere dair pratik yönlendirmeler, çok sayıda örnek ve gerçekten işe yarayan muhteşem çözümler sunuyor.

– Samantha Murray Greenway, iki ergen çocuğun annesi

.....

Ergen çocuğu olan aileler ve ergenlerle çalışanlar için iç rahatlatan, endişeleri gideren bir kitap. Yazarlar bu kitapla “baş belası ergen” klişesini reddediyorlar. Ayrıca ergenlerin neden hayatın her alanında öğrenme potansiyellerinin zirvesinde olduklarını açıklarken, kelimelerimizi dikkatli bir şekilde seçerek ve kendi davranışlarımızda değişiklikler yaparak onların parlamasına nasıl yardımcı olabileceğimizi gösteriyorlar.

– Margaret Rooke, Dünyayı Değiştirebilirsin: *Gündelik Genç Kahramanlar Her Yerde Fark Yaratır ve Disleksi Benim Süper Gücümdür* (Çoğu Zaman) [You Can Change the World: Everyday Teen Heroes Making a Difference Everywhere ve Dyslexia is my Superpower (Most of the Time)] kitaplarının yazarı

.....

.....

Çocuğunuzun ergenlik yılları size kendinizi tehlikeli, karanlık bir yolda olduğunuzu hissettirebilir. İşte her ebeveynin istediği kılavuz, yolunuzu kolaylaştırmak için ışık tutuyor ve kullanışlı araçlarla hayattaki gizli tuzakları fark ederek üstesinden gelmenizi sağlıyor. Bu bilge yazarlar, ergenlerin zihinsel yapısındaki gizli kalmış, güçlü ve eğlenceli olasılıkları şefkatli içgörülerle ve en iyi şekilde ortaya çıkarıyor.

– Sheila Fitzgerald, yetişkin üç çocuğun annesi

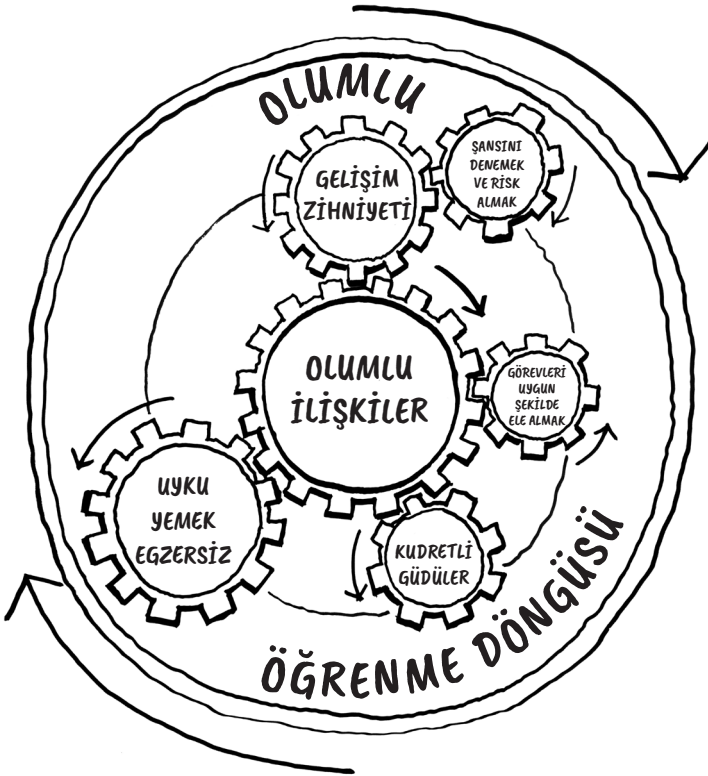
.....

Ergenlerle çalışan her öğretmen bu kitabı büyüleyici ve paha biçilemez bulacaktır. Kitapta sinirbilim aracılığıyla, hızla gelişen beynin ergen davranışına ve öğrenmesine etkisi net bir şekilde açıklanıyor. Bettina, Jane ve Tara, duygusal güvenliğin okuldaki en temel güvenlik unsuru olduğunu vurguluyor. Pek çok örnek vererek, stresle ve endişeyle baş etmenin yollarını açıklayıp öğretmenlerin “pozitif bir öğrenme döngüsü” yaratmalarını sağlıyorlar. Bugüne kadar ergenlerle ilgili yazılmış en iyi kitap diyebilirim. Çünkü ergen davranışlarına duygusal içgörülere dayalı, şefkatli, umut veren, pozitif bir şekilde bakıyor.

– Sarah Fortna, öğretmen ve öğrenme uzmanı

.....

Bu kitap, Ella, Billy, Oscar, Georgie ve Bella
başta olmak üzere profesyonel ve özel
hayatımızdaki inanılmaz gençlere adanmıştır.



İÇİNDEKİLER

Önsöz	11
Giriş	15
Bölüm 1: Olağandışı Ergen Beyni	29
1. Olağandışı Ergen Beyni – Sürümü Yükseltme Zamanı	30
2. Ergen Beyni Düşünür ve Hisseder	52
3. Ergen Beyni Öğrenir ve İnanır	73
4. Ergen Beyni Bağlanır, İzler ve Kavrır	93
5. Ergen Beyni Diğer İnsanları Sever	111
Bölüm 2: Farklı Bir Ergen	127
6. Genç Beyinler Bunaldı	128
7. Nöro-çeşitlilik ile Gelişmek	148
Bölüm 3: Ergenlerin Gelişimsel Öncelikleri	171
8. Sosyal Kodu Kırarak	172
9. Risk Alma ve Direnç Oluşturma	192
10. Güçlü Duygular ve Kudretli Güdüler	217
11. Öz-yansıtma	240
12. Kalkışa Hazır (Sizin Yardımınızla)	261

Bölüm 4: Ergen Beyni İçin Bakım ve Öz-Bakım	291
13. Uykulu Ergenler	292
14. Sağlıklı Alışkanlıklar Yaratmak	313
15. İyi Stres, Kötü Stres	334
16. #Sosyal Medya ve Teknoloji	357
Bölüm 5: Son Söz	383
17. Güç Seninle Olsun Luke	384
<i>Ek Okuma</i>	406
<i>Teşekkür</i>	423
<i>Dizin</i>	426

Önsöz

Ergenlik, Latince “büyümek” anlamına gelen *adolescere* kelimesinden gelir. Ergenlik, buluş çağının fiziksel ve hormonal değişiklikleriyle başlar ve yetişkin bağımsızlığıyla sona erer. Bir değişim zamanıdır: Hormonlardaki ve vücuttaki değişiklikler, sosyal hayattaki değişiklikler, çevredeki, beyindeki ve zihindeki değişiklikler.

Özellikle ergenlik döneminde yaygın olan davranış değişiklikleri; risk alma, yenilik arama ve akranlardan etkilenmede artıştır. Bu tipik ergen davranışları, tamamen bağımsız yetişkinlere dönüşmemize yardımcı olan, diğer hayvan türlerinde, birçok farklı kültürde ve tarih boyunca görülen doğal, uyum sağlamaya yarayan süreçlerdir. 2000 yılı aşkın süre önce Sokrates şöyle yazmıştı: “Gençlerin davranışları kötü, otoriteyi hor görüyorlar; yaşlılara saygısızlık ediyorlar ve egzersiz yerine muhabbeti seviyorlar.” Yüz yıl kadar sonra Aristoteles, “gençliği” “cinsel olarak kendini kısıtlamayan, arzularında kararsız, tutkulu ve dürtüsel” olarak tanımlamıştır... Gençlik, insanların arkadaşlarına en çok bağlı oldukları zamandır. Hayatın bu döneminde değişen sosyal manzaraya ek olarak ergenlik, dalgalı ve yoğun duygular dönemidir.

Uzun bir süre insan beyninin çocuklukta gelişmeyi bıraktığı düşünülüyordu. Bununla birlikte, son yirmi yılda beyin tarama çalışmaları, insan beyninin hem yapı hem de işlev açısından çocukluk ve ergenlik boyunca ve hatta erken yetişkinliğe kadar gelişmeye devam ettiğini göstermiştir (bkz. Tamnes vd. 2017 ve Fuhrmann, Knoll ve Blakemore 2015). Algı ve hareketle ilgili duyuşal ve motor korteksler, daha üst düzey bilişsel süreçlerde yer alan prefrontal,

parietal ve temporal korteksler gibi diğerk bölgelerden daha erken olgunlaşır ve 20’li veya 30’lu yaşlara kadar gelişmeye devam eder.

Aynı zamanda beyin, beden ve sosyal evre de önemli bir değişim geçirmekte; tabii zihin de yle. Planlama, uygunsuz davranışları engelleme ve belirli bellek biçimleri gibi bilişsel beceriler de ergenlik döneminde gelişmeye devam eder. Bu bilişsel ilerlemeler, ergenlere kendileri, başkalarının onlar hakkında ne düşündüğü ve gelecekleri hakkında düşünmeleri için bilişsel işleyiş sağlar. Bu, bağımsız bir yetişkin olmanın gerekli bir parçasıdır ancak aynı zamanda, gelişmekte olan kişi üzerinde yeni baskılar da oluşturur. Bazı ergenler, yönetilmesi zor duygular yaşamaya veya kaygı, depresyon ve yeme bozuklukları gibi zihinsel sağlık sorunları geliştirmeye karşı savunmasız olabilirler. Ancak beynin ergenlik dönemindeki gelişimi, onu değişime özellikle duyarlı hale getirir; bu da yaşamın bu döneminin öğrenme ve yaratıcılık için olduğu kadar müdahale ve rehabilitasyon için de bir fırsat haline getirir.

17 yıl boyunca ergen beyni ve davranışı üzerine çalıştım. Bana genellikle bu davranışların geçen insanlara ebeveynlik veya öğretmenlik yapmak açısından nasıl kullanılacağı sorulur. Bilişsel bir sinirbilimci olarak, bu tür tavsiyelerde bulunmak için kendimi yetersiz hissediyor, ebeveynlik ve ğretim açısından bu davranışların ne anlama geldiğini en son bilimsel gelişmelerden yola çıkarak yorumlayan bir kitap arıyordum. Bu kitap, tam olarak bunu yapıyor. Yazarlar, bilimi ikna edici ve net bir şekilde tanımladıktan sonra, ergen davranışına ve gelişimine dair gerçek yaşam örnekleri bağlamında konumlandırıyorlar. Arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmek, risk almak, geç saatlere kadar uyumak isteyen ergen çocuğunuzla nasıl başa ıkıyorsunuz? Sosyal medyada harcadıkları zaman hakkında endişelenmeli misiniz? Neden makul bir saatte yatmıyorlar ve okul için zamanında kalkmayı neden zor buluyorlar? Kaygı ne zaman profesyonel yardım alınması gereken bir konu haline gelir? Depresyon ve kendine zarar verme gibi diğerk zihinsel sağlık sorunları ile ilgili ne yapılabilir? Bu kitap, geçenlerle yaşayan

veya çalışan herkesin hayatına dokunan günlük sorunlara ilişkin derin bir kavrayış sağlıyor ve bu sorunlarla nasıl başa çıkılacağına dair öneriler sunuyor.

Yazarlar, çocuk ve ergen psikoloğu olarak gençler ve ailelerle çalışma konusunda çok deneyime sahipler. Bu çıkır açan kitapta, ebeveynlere ve öğretmenlere yardımcı olmak için uzmanlıklarını birleştiriyorlar. Ergenlik, ergenin kendisi için olduğu kadar onlara bakan kişiler için de çalkantılı ve zorlu bir dönem olabilir. Elinizdeki kitap ebeveynler, öğretmenler ve ergenleri destekleyen herkes için bir kılavuz olduğu kadar, her konuyu derin bir bilimsel titizlik içinde incelemesiyle bundan çok daha da fazlasıdır. Yazarlar, verileri abartmamak ve bilimin henüz yeterli olmadığı durumlarda temkinli davranmak konusunda çok titiz davranıyorlar. Ancak bu kitap, bilimsel olarak kanıtlanmış her noktada, beynin ve zihnin ergenlikte nasıl değiştiğini, bu bilginin gençlerin gelişmesine yardımcı olmak için nasıl olumlu şekillerde kullanılabileceğini açıklıyor.

– *Sarah-Jayne Blakemore, Dr, FRSB, FBA*
Bilişsel Sinirbilim Profesörü
Cambridge Üniversitesi, Birleşik Krallık

Giriş

Olağandışı Ergen Beyni, hayatınızdaki gençlerle etkileşim şeklinizi değiştirecek. Gençleri ve onların olağanüstü ergen beynini anlamanız için size yepyeni bir yol sunacak.

Mesleki ve özel hayatımızda gençlerden çok ilham aldığımız için kendimizi bu kitabı yazmak zorunda hissettik. Bu çalışma ergenliğin büyük bir fırsat, duyarlılık ve değişim potansiyeli olarak görülmeye başlanmasına yol açan, bilim camiasının gençlere yönelik algı ve anlayışındaki sismik değişimi yansıtıyor. Son 10 yılda, ergen beyni ve onun benzersiz ve olumlu özelliklerine yönelik araştırmaların sayısında büyük bir patlama oldu. Bu sıra dışı bulguları açıklayan birçok araştırma, kitap, makale, radyo ve TV programı var – bu nedenle elinizdeki kitap kesinlikle devlerin omuzlarında yükseliyor.

Bu kitapta yaptığımız şey ise, bu son teknoloji bilgi birikimini bir adım öteye taşıyarak günlük bağlamda ne anlama geldiğini ilk kez düşünmek olacak. Bir genci destekleyen yetişkin olarak, onun yeteneklerinden faydalanmasına olanak sağlayacak ortamı yaratmak için ne yapabilirsiniz? Aynı zamanda, gerektiğinde onları nasıl koruyup destekleyebilirsiniz ve zayıflıklarını nasıl güçlendirebilirsiniz?

Son araştırmaların verdiği en önemli mesajlardan biri, gençlerin öğrenme potansiyellerinin zirvesinde olduklarıdır. Öğrenmeyi, okul müfredatını da içeren ama onun ötesine taşan geniş bir kavram olarak anlamalıyız. Örgün eğitimden en iyi şekilde yararlanmak, enstrüman çalmak gibi yeni yetenekler kazanmak, sosyal durumları idare etme becerisi geliştirmek, zorluklara karşı direnmeyi öğrenmek, duygusal öz-düzenleme becerisi kazanmak,

sağlıklı yaşama yönelik alışkanlıklar geliştirmek... Bunların hepsi eşit derecede geçerli öğrenme deneyimleridir. Ve gençler, çevrelerinden öğrenmek için olağanüstü bir kapasiteye sahiptir.

Aslında ergenlik dönemi, giderek daha çok kişi tarafından “yeni 0 ile 3 yaş arası” olarak tanımlanmaktadır çünkü ergenler, bebekler ve yürümeye yeni başlayan çocuklarla aynı olağanüstü hızda keşfederler ve öğrenirler. Ancak bunun için sınırlı zamanları vardır. Beyin (yaklaşık olarak 25 yaşında) tamamen olgunlaştıktan sonra, hâlâ öğrenebiliyor olsak da, öğrenme esnekliğimiz ve kapasitemiz –ister ders çalışma, ister bir hayat dersi, tutum değişikliği veya duygusal bir deneyim yoluyla olsun– akıllara durgunluk veren bir hızla kaybolur.

Bu, ergen çocuğunuzu kapamak üzere olan o kapıdan içeri girmesi için desteklemeniz ve gençlik yılları boyunca hayatla zenginleştirici ve ödüllendirici bir ilişki kurmaya davet etmeniz gerektiği anlamına gelir. Bu hassas dönemden en iyi şekilde yararlanmak, çocuğunuza yetişkinliği boyunca kâr payı ödeyecek ömürlük bir yatırımdır.

Bilimsel bakış açısıyla elde edilen kanıtlar giderek daha ikna edici hale geliyor, ancak toplumların ve toplulukların gençlere bakış açısının özünde hâlâ boşluklar ve yanlış anlamalar var. Gençlere yönelik geleneksel olumsuz bakış açısının hâkimiyetini benimsemek yerine, gençlik yıllarını olasılıklar zamanı olarak yeniden değerlendirmemiz gerekiyor.

Ergenlik terimini internette araştırın. İlk 20 sonuç içinde elektronik sigaranın, sosyal medyanın ve internet pornosunun aşırı kullanımını görürsünüz; bu liste doktor randevularından kaçınma ile tamamlanır. Bir eğlence figürü olarak mantıksız, nankör, aptal ve alay konusu olan “Kevin The Teenager”¹’i düşünün. Kitapçıların raflarına bakın, sanki bu yıllar kutlamak yerine katlanılması gereken bir şeymiş gibi, genç beyinlerle ilgili “suçlama” ve “saldırı” gibi

1. Komedyen Harry Enfield’in ergenlik çağındaki Kevin adında bir çocuğu canlandırdığı BBC’de yayımlanan televizyon skeçleri. (ç.n.)

kelimeler görecekseniz. Liste uzayabilir, ancak “gençleri tartaklamayı” burada bırakıyoruz.

Bilimsel gerçekler henüz ana akım anlayış haline gelerek kaprisli, huysuz gençler hakkındaki klişelere dayanan hem yetişkinlerin hem de gençlerin beklentilerini sınırlayan bakış açılarının yerine geçmedi. Bu kitapta, ergenliğin gelişim dönemini iyimser ve fırsatlara açık bir zaman olarak görüyoruz çünkü veriler bize bunu söylüyor.

Kitabımızın kalbinde yatan şey, gençleri ve onların inanılmaz beyinlerini “yeniden markalandırmak”tır. Mesajımız –bilimin de bunu desteklemesiyle– gençlerin beyinlerini “kırık” veya “yetersiz” olarak değerlendirmenin hem yanlış hem de yararsız olduğudur. Bu dönemde bazı beceriler hâlâ yapım aşamasındadır ancak öğrenme potansiyelleri göz önüne alındığında, gençlerin yaşam boyu olumlu gelişim ve sağlık çizgisinde yönlendirilebilecek yetenekleri vardır. Bu kitapta, psikolojideki en son araştırmalarla gençlerin yararına olan şeyler arasında bir köprü kuruyoruz. Psikologlar ve ebeveynler olarak bizler, gençlerin gelişeceği bir ortam yaratmak için gençlerle birlikte ebeveynlerin, öğretmenlerin (ve diğer yetişkinlerin) ne düşünebilecekleri, söyleyebilecekleri ve yapabilecekleri konusunda uygulamalı tavsiyeler veriyoruz.

Elbette aynı zamanda, ergenlik döneminde müzakere edilmesi gereken potansiyel güvenlik açıkları da söz konusudur. Kimlik oluşumunun hassas sürecinden, karmaşık akran dinamiklerinde gezinmeye, duyguları yeni bir yoğunlukla deneyimlemeye kadar, ergenliğin dikkatle ele alınması gereken yönleri bulunuyor. Sonuç olarak, yetişkinler olarak adım atabilmemiz ve doğru zamanda adım atabilmemiz için ipuçlarına ihtiyacımız var.

Öğrenme deneyimlerine karşı açıklık, bu süre zarfında daha az üretken kalıpların gelişebileceğine de işaret ediyor. Gençlerin sahip olduğu doğal esneklik, zamanlamayı doğru ayarlarsak olumsuz yaşam seçimleri yapan gençleri “yakalayabileceğimiz” ve onları daha iyi bir yolda devam etmeleri için destekleyebileceğimiz anlamına geliyor.