

Modül 2. Duygusal erişilebilirliğin ve istikrarlı aile dinamiklerinin önemi



**Co-funded by
the European Union**

Bu modül, ergenlik dönemindeki gelişim ve zorbalığın önlenmesinde duygusal erişilebilirliğin ve istikrarlı aile dinamiklerinin kritik rolünü incelemektedir. Ebeveynler, duygusal olarak erişilebilir olmanın sağlıklı gelişim için nasıl bir temel oluşturduğunu öğrenirken, karşılanmamış psikolojik ihtiyaçların zorbalık davranışlarına nasıl katkıda bulunabileceğini de anlayacaklardır. Pratik senaryolar, araştırmalara dayalı içgörüler ve uygulanabilir stratejiler aracılığıyla bu belge, çocuklarda dayanıklılığı, öz güveni ve sağlıklı çatışma çözme becerilerini geliştiren destekleyici bir ev ortamı yaratmak için gereken araçları sunmaktadır.

Duygusal Erişilebilirliği Anlamak

Duygusal erişilebilirlik (EA), duyarlılık, yapılandırma, müdahaleci olmama ve düşmanca olmama gibi çeşitli ebeveyn boyutlarının yanı sıra, ebeveyne duyarlılık ve ebeveynin katılımı olmak üzere iki çocuk boyutunu kapsar. Özünde, duygusal olarak erişilebilir olmak, çocuğunuzun duygularını dinlemeye hazır olmak, onları yargılamadan anlamak ve gerektiğinde destek sunmak anlamına gelir.

Özellikle ergenler için duygusal erişilebilirlik, ister arkadaşları, ister okul, ister duyguları olsun, akıllarından geçenleri öfkelenmeden veya umursamadan dinlemeye açık bir ebeveyne sahip olmak anlamına gelir. Duygusal düzeyde empati göstermek ve bağ kurmak, ergenlerin hayatlarında önemli bir değişim döneminde görüldüklerini, duyulduklarını ve anlaşıldıklarını hissetmelerine yardımcı olmak anlamına gelir.

Güven ve Güvenlik

Oluşturma

Ebeveynler duygusal olarak ulaşılabilir olduğunda, gençler güven geliştirir ve düşüncelerini ve duygularını paylaşırlarken kendilerini güvende hissederler. Siegel ve Bryson'a (2011) göre, duygusal olarak hazır ve sakin ebeveynler, çocukların kendi duygularını düzenlemeyi öğrenmelerine yardımcı olur ve bu da gençlerin zor durumlarda rehberlik aramasını kolaylaştırır.

Duygusal Zekayı Geliştirmek

Ergenlik, yoğun bir duygusal öğrenme dönemidir. Duygusal olarak erişilebilir ebeveynler, gençlerin duygularını anlamalarına ve sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirmelerine yardımcı olur. Goleman (1995), empati ve duygusal öz düzenleme de dahil olmak üzere duygusal zekânın yaşam başarısı için gerekli olduğunu ve ebeveynlerin duygusal erişilebilirliğiyle modellendiğini belirtir.

Karar Vermeyi Destekleme

Ergenler daha bağımsız kararlar almaya başladıkça, duygusal olarak ulaşılabilir ebeveynler önemli rehberlik sağlar. Kernis (2003), ebeveyn desteğinin ergenlerin zorluklarla karşılaştıklarında daha iyi karar verme becerileri ve dayanıklılık geliştirmelerine yardımcı olduğunu bulmuştur.

Ergenlik yılları önemli değişimler getirir ve duygusal olarak ulaşılabilir bir ebeveyne sahip olmak, güvenli ve istikrarlı bir temel sağlar. Bu ulaşılabilirlik, çocuğunuzun tüm sorunlarını çözmek veya tüm cevaplara sahip olmak anlamına gelmez; orada olmak, anlayış göstermek ve kendi duygularını ve kararlarını keşfetmeleri için yeterince güvende hissetmelerine yardımcı olmak anlamına gelir. Steinberg (2005) tarafından yapılan araştırma, duygusal olarak destekleyici ebeveynliğin ergenlerin olumlu bir benlik duygusu geliştirmelerine yardımcı olduğunu ve genel yaşam sonuçlarının iyileşmesiyle bağlantılı olduğunu doğrulamaktadır. Benzer şekilde, Fivush (2011), ebeveynlerin duygusal olarak yanlarında olmalarının, ergenleri, mesafeli göründükleri dönemlerde bile onlarla bağlantı kurmaya teşvik ettiğini bulmuştur.

Eylemde Duygusal Erişilebilirlik

Senaryo: Genç Max'in Okul Çalışmalarından Duyduğu Hayal Kırıklığı



Duyguları Fark Etmek

Max ders çalışırken kitaplarını yere vurup yüksek sesle iç çekiyordu. Babası Jake odaya girip nazikçe, "Hey, Max, üzgün olduğunu görebiliyorum. Neler oluyor?" diye sordu.



Aktif Dinleme

Max, ödevlerle boğuştuğunu ve yetişmekte zorlandığını anlatıyor. Jake, sözünü kesmeden dikkatlice dinliyor ve sohbete tamamen katıldığını gösteriyor.



Duyguları Doğrulamak

Max konuştuktan sonra Jake, "Bunun neden sinir bozucu olduğunu anlayabiliyorum. Çok fazla işin var gibi görünüyor ve ilerleme kaydettiğini hissetmek zor." diyor.



Destek Sunmak

Jake, Max'in yanına oturur ve "Elinden gelenin en iyisini yapıyorsun ve bununla gerçekten gurur duyuyorum. Kısa bir ara verelim, sonra belki işini daha küçük adımlara bölebiliriz, böylece bunaltıcı gelmez." der.

Bu örnekte Jake, dikkatle dinleyerek, Max'in duygularını onaylayarak, baskı yapmadan bir çözüm sunarak ve Max'e duygularını işlemesi için alan sağlayarak duygusal erişilebilirliğini gösteriyor.

"Bunun hakkında daha fazla konuşmak istersen, buradayım. Ya da biraz rahatlamaya ihtiyacın varsa, bu da tamamen sorun değil. Bu konuda yalnız değilsin." diye ekliyor.

Ebeveynler bu tür bir duygusal erişilebilirlikle yanıt verdiklerinde, gençlerin duygularını rahatça ifade edebilecekleri güvenli bir ortam yaratırlar. Bu yaklaşım, dayanıklılığı teşvik eder ve ergenlerin yetişkinliğe taşıyacakları sağlıklı duygusal düzenleme becerileri geliştirmelerine yardımcı olur.

Duygusal olarak erişilebilir olmak, çocuğunuzun tüm sorunlarını çözmek anlamına gelmez; orada bulunmak, anlayış göstermek ve kendi duygularını ve kararlarını keşfetmeleri için kendilerini yeterince güvende hissetmelerine yardımcı olmak anlamına gelir.

Karşılanmamış Psikolojik İhtiyaçlar ve Zorbalık

Araştırmalar, karşılanmamış psikolojik ihtiyaçlar ile zorbalık davranışları arasında net bağlantılar olduğunu göstermektedir. Deci ve Ryan'ın (2000) Öz Belirleme Teorisi'ne göre, çocukların refahı büyük ölçüde üç temel ihtiyaca bağlıdır: özerklik, yeterlilik ve ilişki kurma. Bu ihtiyaçlar karşılandığında, çocuklar daha fazla refah hisseder, öz güven geliştirir, içsel motivasyonla aktivitelere katılır ve sosyal ilişkilerinde açıklık sergiler.



Temel Psikolojik İhtiyaçlar

1. Özerklik

Özerklik, çocuklara kendileri olmaları, keşfetmeleri ve deneme yanılma yoluyla öğrenmeleri için alan ve psikolojik özgürlük vermek anlamına gelir. Bu, çocukların zorluklarla karşılaştıklarında direnç ve başa çıkma mekanizmaları geliştirmelerine yardımcı olur. Ebeveynler, diyalogu, inisiyatifi ve müzakereyi teşvik ederek ve her şeyi dikte etmek yerine makul sınırlar içinde seçenekler sunarak özerkliği destekleyebilirler.

2. Yeterlilik

Yeterlilik ihtiyaçları karşılandığında, çocuklar zor durumlarla başa çıkabileceklerini hissederler. Ebeveynler, çocuklarının beceri ve yeteneklerini geliştirmeye, yeteneklerini keşfetmeye ve sonuçlardan ziyade sürece odaklanmaya odaklanmalıdır (Farkas ve Grolnick 2010). Aşırı eleştirel veya talepkar ebeveynler, istemeden yetersizlik, değersizlik, kaygı ve başarısızlık korkusu duygularını besleyebilir; bunların hepsi zorbalık mağduriyetine katkıda bulunabilecek faktörlerdir.

3. İlişki

İlişki, güvenli bağlanma geliştirmek için hayati önem taşır. Çocuklar, duygu ve ihtiyaçları bakım verenler tarafından anlaşılıp onaylandığında, önemli olduklarını öğrenirler. Bu, çocukların kendilerini ifade ederken güvende hissettikleri güvenli bir ebeveyn-çocuk bağı oluşturur. Buna karşılık, duygusal olarak ilgisiz veya reddedici ebeveynler, bağlanma sorunlarına, olumsuz duygulanımlara, düşük öz saygıya, duygusal düzensizliğe ve sosyal zorluklara yol açabilir; bunlar zorbalığa karşı savunmasızlıkla ilişkili faktörlerdir.

4. Ek

Erken bağlanma ilişkileri, çocuğun içsel bilişsel şemalarının temelini oluşturur ve gelecekteki ilişkilerini etkiler (Bowlby, 1973). Güvenli bağlanan çocuklar olumlu ve güvenilir ilişkiler geliştirirken, güvensiz bağlanan çocuklar güven ve sağlıklı ilişkiler kurmakta zorluk çekebilir. Araştırmalar, güvensiz çocukların utangaçlık, izolasyon ve kırılganlık gibi özellikleri nedeniyle zorbalık kurbanı olarak algılanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Dykas vd., 2008).

İstikrarlı ve Destekleyici Bir Ev Ortamı Yaratmak

İstikrarlı ve duygusal olarak destekleyici bir ev ortamı, zorbalık davranışlarını önlemede ve çocukların taciz ve istismarla başa çıkmalarına yardımcı olmada önemli bir rol oynar. Nocentini ve ark. (2018) tarafından 1970'ten 2017'ye kadar 154 çalışmayı analiz eden araştırma, zorbalık üzerinde üç düzeyde aile etkisi belirlemiştir: bağlamsal aile değişkenleri, ilişkisel aile süreçleri ve bireysel ebeveyn faktörleri.

Bağlamsal Faktörler

Ebeveyn stresi, psikopatoloji ve madde bağımlılığı, hem zorbalık davranışını hem de zorbalığa maruz kalmayı önemli ölçüde yordamaktadır. Aile içi şiddete ve çatışmaya maruz kalma, zorbalık davranışlarının artmasıyla güçlü bir şekilde ilişkilidir ve araştırmaların %95'i bu etkiyi doğrulamaktadır.

İlişkisel Süreçler

Açık ve empatik iletişim, zorbalığa karşı koruyucu bir faktör görevi görerek hem zorbalığı gerçekleştirme hem de mağdur olma riskini azaltır. Ebeveynlerin duygusal ve pratik katılımının daha yüksek olması, zorbalık ve mağdur olma oranlarını sürekli olarak azaltır.

Ebeveyn Faktörleri

Ebeveyn inançları, saldırganlığa yönelik tutumlar, öz yeterlilik ve zorbalık hakkındaki bilgi, çocukların davranışlarını şekillendirir. Birden fazla aile boyutunu aynı anda ele almak (örneğin, aile içi şiddeti azaltırken ebeveynlik becerilerini geliştirmek), önlemede daha etkili olduğu kanıtlanmıştır.

Dayanıklılık Oluşturma

Dayanıklılık, güven, destek, uyum ve ihmal veya istismarın olmadığı olumlu aile ilişkileriyle zamanla gelişir (Sapouna ve Wolke, 2013). Dayanıklılık, ebeveynlerin çocuklarıyla doğrudan iletişim kurduğu, yardım teklif ettiği ve çocukların davranışlarından sorumlu olmaları için yeterli özerklik sağlarken çocuklarının sorunlarına dahil olduğu aile dinamikleriyle geliştirilebilir.

Örneğin, bir çocuk bir akranıyla yaşadığı bir çatışmanın ardından eve geldiğinde, ebeveynler neler olduğunu anlamak, duygularını onaylamak, destek ve şefkat sunmak, çatışma çözme stratejileri öğretmek ve nasıl davranacaklarını seçmelerine izin verirken onları uygun çözümlere yönlendirmek için iletişim kurabilirler. Zamanla, çocuklar bu sağlıklı kalıpları içselleştirir ve zor durumlarla etkili bir şekilde başa çıkmayı öğrenirler.

Özgüven ve Öz Değer Oluşturma

Çocuklar, ebeveynlerinin birbirlerine saygı, karşılıklılık ve sevgiyle davrandığını gördükleri bir ortamda büyüdüklerinde, kendilerinin de aynı muameleyi hak ettiklerini öğrenir ve başkalarının olumsuz davranışlarını reddetme özgüvenini geliştirirler. Bu öz değer temeli, akademik çalışmalarını, ilişkilerini ve yaşamları boyunca işlerini etkiler.

Sağlıklı Çatışma Çözümünü Teşvik Etmek

İstikrarlı evlerde çocuklar, ebeveynlerinin çatışmaları saygılı bir şekilde, saldırganlık veya istismardan uzak bir şekilde çözdüğü sağlıklı dinamikler gözlemlerler. Bu, yapıcı çatışma çözümüne örnek teşkil ederek çocuklara anlaşmazlıklara saygı ve akılcı iletişimle yaklaşmayı öğretir.

Olumsuz Aile Dinamikleri ve Zorbalık

Olumsuz aile dinamikleri, bir çocuğun davranışlarını ve duygusal refahını önemli ölçüde etkileyebilir ve potansiyel olarak zorba veya kurban olma riskini artırabilir. Bu dinamikleri gerçek yaşam senaryoları aracılığıyla anlamak, aile ortamlarının çocukların sosyal davranışlarını nasıl şekillendirdiğini göstermeye yardımcı olur.

Senaryo: Ebeveyn Çatışmasına Maruz Kalma

14 yaşındaki Alex, anne ve babası arasında sürekli tartışmalara tanık oluyor. Annesi sık sık sesini yükseltirken, babası alaycı veya umursamaz bir tavırla karşılık veriyor. Bu tartışmalar haftada birkaç kez bağırışmalara dönüşüyor. Alex, gerginlikle nasıl başa çıkacağını bilemediği için korku ve endişe hissediyor ve duygusal olarak içine kapanmaya başlıyor. Çatışmaya maruz kalması, Alex'in, özellikle güvensizliğini gizlemek için "saldırgan" rolünü üstlenmesi durumunda, zorbalık davranışları sergilemesine yol açabilir. Saldırganlığın geçerli bir problem çözme yaklaşımı olduğunu, yetişkinler tarafından örnek alındığını görerek öğrenebilir. Alternatif olarak, çatışmayı içselleştirerek ve güçsüzlük duyguları nedeniyle sosyal olarak geri çekilerek bir kurban haline gelebilir.

Senaryo: Duygusal İstismar ve İhmal

14 yaşındaki Sarah, kendisini duygusal olarak ihmal eden ve üzüntüsünü dile getirdiğinde ona sık sık "aşırı hassas" diyen bir babayla yaşıyor. Bunalmış annesi sık sık Sarah'ya "kendi başına halletmesini" söylüyor. Kendini yalnız hisseden ve duygularının önemli olmadığına inanan Sarah, okulda kolayca sinirleniyor ve özellikle zayıf veya farklı görünenlere zorbalık yapmaya başlıyor.

Sarah'nın ev ortamı, sağlıklı öz saygı ve başa çıkma becerileri için gereken duygusal desteği sağlayamıyor. Kontrolü yeniden kazanmak veya güç göstermek için başkalarına zorbalık yapıyor; bu da evde eksik olan bir şey. Ya da duygularını uygun şekilde ifade etme becerisi olmadan Sarah da bir zorbalık kurbanı olabilir.

Bu Dinamikler Neden Zorbalığa Yol Açıyor?

- Ebeveynleri arasında yüksek düzeyde çatışmaya maruz kalan çocuklar genellikle saldırgan davranışlar geliştirir veya içine kapanık ve kaygılı hale gelirler.
- Evde etkili çatışma çözme modelleri olmadan, çocuklar anlaşmazlıkları uygun şekilde ele almakta zorlanırlar.
- Duygusal ihmal, güvensizliğe, düşük öz değere ve empati kurma zorluğuna yol açar; bunlar zorbalık davranışlarıyla ilişkili özelliklerdir
- Duyguları sağlıklı bir şekilde ifade edememek, çocukları kurban olmaya karşı savunmasız hale getirebilir
- Zorbalıkla ilgili çeşitli aile özellikleri arasında ebeveynler arasındaki güç dengesizliği, düşmanca/şiddetli babalar, aşırı talepkar ortamlar, sert ebeveynlik ve özerklik eksikliği yer alır (Butler ve Plat, 2007)

Çocuğunuzun Duygusal Desteğe İhtiyaç Duyduğunu Gösteren İşaretler

Çocuğunuzun duygusal desteğe ne zaman ihtiyacı olduğunu fark etmek, olası sorunlar büyümeden önce onları ele almak için çok önemlidir. Çocuklar genellikle sıkıntılarını doğrudan iletişim kurmak yerine davranış değişiklikleriyle ifade ederler. Bu belirtilere dikkat etmek, ebeveynlerin erken müdahale etmelerini ve gerekli desteği sağlamalarını sağlar.



Fiziksel Belirtiler

Uyku bozuklukları (uykusuzluk, aşırı uyku, kabuslar), kilo kaybı veya iştah değişiklikleri, baş ağrıları, mide bulantısı, dermatolojik sorunlar, baş dönmesi



İçselleştirilmiş Belirtiler

Kaygı veya depresyon, duygusal istikrarsızlık, suçluluk, okuldan kaçınma, mükemmeliyetçilik, değersizlik hissi, kendini eleştirme, aşırı endişe, daha önce zevk alınan aktivitelere karşı ilgi kaybı



Dışsallaştırılmış Belirtiler

İzolasyon, saldırganlık, sinirlilik, kavga, itaatsizlik, mala zarar verme, kural çiğneme, kaçma, çalma, küfür etme, konsantre olmada zorluk, görevleri tamamlamama gibi davranış değişiklikleri



Gerileyen Davranış

Daha önce büyüdükleri davranışlara geri dönmeleri, duygusal sıkıntıya veya güven duygusunu yeniden kazanma çabasına işaret edebilir.

Duygusal Destek Nasıl Sağlanır?

Güvenli Bir Ortam Yaratın

Çocuğunuzun duygularını kontrol etmek için her gün zaman ayırın. "Günün nasıldı?" veya "Konuşmak istediğin bir şey var mı?" gibi açık uçlu sorular sorun. Bu, bir iletişim rutini oluşturur ve çocuğunuza deneyimleriyle ilgilendiğinizi gösterir.

Yargılamadan Dinleyin

Çocuğunuz onu rahatsız eden bir şey paylaştığında, sözünü kesmeden veya hemen çözüm önermeden dikkatlice dinleyin. Başınızı sallayarak, göz teması kurarak ve "Seni anlıyorum" veya "Bu zor görünüyor" gibi onaylayıcı ifadelerle ilgi gösterin. Bu yaklaşım, çocukların duygularının geçerli ve önemli olduğunu hissetmelerine yardımcı olur.

Onların Alanına Saygı Gösterin

Çocuğunuz içine kapanıksa veya yalnız kalmaya ihtiyaç duyuyorsa, bu ihtiyacına saygı gösterin ve ona müsait olduğunuzu hissettirin. Örneğin, "Şu anda sessiz olduğunuzu görebiliyorum. Sohbet etmeye hazır olduğunuzda yanınızdayım." diyebilirsiniz. Bu, çocuğunuzun özerklik ihtiyacıyla destekleyici varlığınızı dengeler.

Çocuğunuza duygusal destek verirken, duygularını görmezden gelmeden kabul edin. "Endişelenme" demek yerine, "Şu anda üzgün olduğunu biliyorum ve bu sorun değil" gibi ifadelerle duygularını onaylayın. Çocuğunuz zorbalığa maruz kaldığını bildirirse, okul yöneticileriyle görüşerek somut adımlar atın.

Duygusal desteğin yalnızca sorunları ele almakla ilgili olmadığını unutmayın; çocukların kendilerini güvende hissettikleri, duygularının önemli olduğunu bildikleri ve hayatları boyunca onlara yardımcı olacak sağlıklı duygusal düzenleme becerileri geliştirdikleri sürekli bir ortam yaratmakla ilgilidir.

Ebeveynler İçin Pratik Stratejiler

Çocuğunuzun duygusal ihtiyaçlarını desteklemek için etkili stratejiler uygulamak, tutarlılık ve kararlılık gerektirir. Aşağıdaki pratik yaklaşımlar, zorbalığa karşı duygusal refahı ve dayanıklılığı destekleyen destekleyici bir ortam yaratmanıza yardımcı olabilir.



Açık İletişimi Teşvik Edin

Baskı veya yargılama olmadan düzenli sohbet fırsatları yaratın. Günleri, arkadaşları ve duyguları hakkında spesifik ama açık uçlu sorular sorun. Cevaplarına karşı sabırlı olun ve paylaştıkları şeylere içtenlikle ilgi gösterin.



Duyguları Doğrula

Çocuğunuzun duygularını adlandırmasına yardımcı olun: "Sanki hayal kırıklığına uğramış gibi hissediyorsun. Nedenini konuşmak ister misin?" Bazı davranışlar bu duygulara uygun tepkiler olmasa bile, tüm duyguların kabul edilebilir olduğunu kabul edin.



Başa Çıkma Becerilerini Öğretin

Günlük tutma, çizim yapma, fiziksel aktivite veya derin nefes alma gibi sağlıklı çıkış yollarını teşvik edin. Hemen çözüm üretmek yerine, "Bu durumla başa çıkmanın yollarını birlikte düşünelim" diyerek problem çözme konusunda onlara rehberlik edin.



Sağlıklı İlişkilere Örnek Olun

Eşinizle ve diğer insanlarla saygılı bir iletişim ve çatışma çözümü sergileyin. Çocuğunuza ihtiyaçlarını saldırganlık göstermeden nasıl ifade edeceğini ve uygun olduğunda nasıl uzlaşma sağlayacağını gösterin.

Ek Yardım Almak İçin Ne Zaman

Başvurulmalıdır?

Ebeveyn desteği çok önemli olsa da, bazen profesyonel yardıma ihtiyaç duyulabilir. Çocuğunuzun ek yardıma ihtiyacı olduğunu gösterebilecek şu uyarı işaretlerine dikkat edin:

- Okuldan veya sosyal aktivitelerden sürekli kaçınma
- Uyku düzeninde veya iştahta ani değişiklikler
- Kendileri hakkında sürekli olumsuz düşünceler ifade etmek
- Daha önce keyif alınan aktivitelerden uzun süre uzak kalma
- Akademik performansta önemli düşüş
- Kendine zarar verme veya umutsuzluktan bahsedilmesi

Bu belirtileri fark ederseniz, ergenlik gelişimi konusunda uzmanlaşmış bir okul danışmanından, aile terapistinden veya çocuk psikoloğundan destek almayı düşünebilirsiniz.

Ebeveynler İçin Düşünme Soruları

1. Çocuğunuzun duygusal destek aradığını ancak bunu açıkça ifade etmediğini gösteren herhangi bir işaret fark ettiniz mi? Bu durumla nasıl başa çıkmayı planlıyorsunuz?
2. Ailenizdeki çatışmaları genellikle nasıl çözüyorsunuz? Çocuğunuza sağlıklı çatışma çözümü konusunda örnek olmak için hangi değişiklikleri yapabilirsiniz?
3. Çocuğunuzun özerkliğini, yeterliliğini ve iletişim becerilerini şu anda nasıl destekliyorsunuz? Geliştirebileceğiniz alanlar var mı?
4. Günlük rutininizde çocuğunuzun duygusal iyiliği hakkında onunla iletişime geçmek için hangi zamanları ayırabilirsiniz?
5. Ailenizde duyguları tartışmak konusunda ne kadar rahatsınız? Duygusal olarak daha açık bir ev ortamı yaratmak için hangi adımları atabilirsiniz?

Bu stratejileri tutarlı bir şekilde uygulayarak ve yaklaşımınız üzerinde düzenli olarak düşünerek, duygusal refahı besleyen ve çocuğunuzu, ister mağdur ister fail olsun, zorbalığın olumsuz etkilerinden korumaya yardımcı olan bir ev ortamı yaratabilirsiniz.