Çocuk Yetiştirmedeki Eksik Parça



SEVMEK YETMEZ

Nancy Samalin
M. Moraghan Jablow

buzdağı


buzdağı

Yayın Numarası: 2007

1. Baskı: Ekim 2020
6. Baskı: Mayıs 2021

ISBN 978-605-06248-1-6

Genel Yayın Yönetmeni
Fatih ÖZDEMİR

Çevirmen
Dr. Esra ERET

Editör
Asuman ERBEN YAVUZ
Veysel TOPRAK

Son Okuma
Ahmet Okan ŞEKER

Kapak Uygulama
Veysel TOPRAK

Baskı
Ankamat Matbaacılık
46700

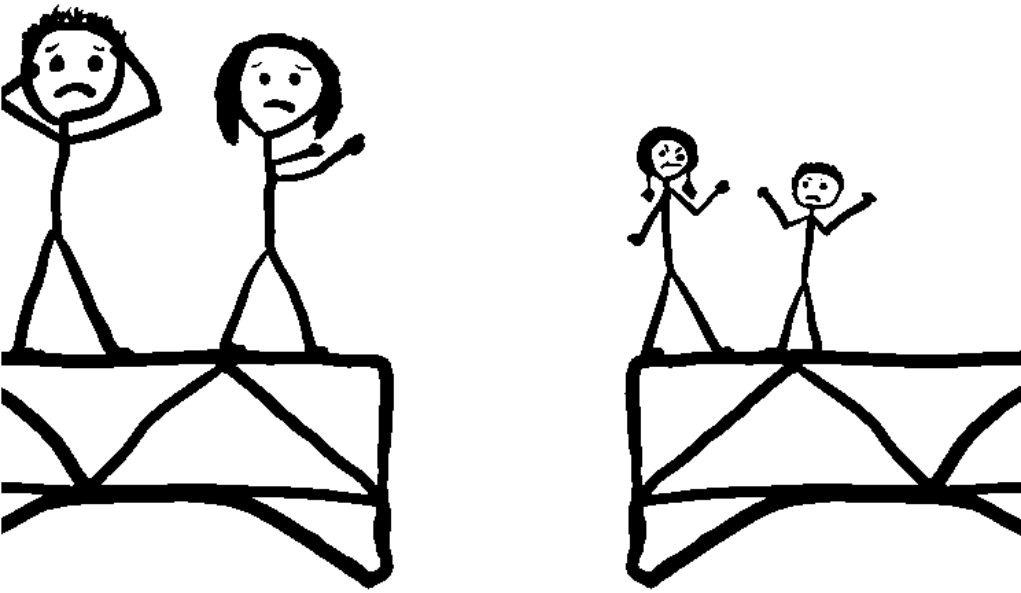
Sertifika Numarası: 41825

Buzdağı Yayınevi
Altay Mahallesi 2668. Cadde
Fırat Life Style Rezidans 1F/61
Eryaman/ANKARA

t: +90 312 219 77 98
f: +90 312 219 55 43
info@buzdagiyayinevi.com
www.buzdagiyayinevi.com

LOVING YOUR CHILD IS NOT ENOUGH: Positive Discipline That Works Copyright © Nancy Samalin, 1987, 1998
© Türkçe yayın hakları Buzdağı Yayınevi'ne aittir.

Bu kitabın hiçbir bölümü, yazarın ve yayınevinin izni alınmadan basılı ve dijital olarak çoğaltılamaz, yayınlanamaz.



SEVMEK YETMEZ

Nancy Samalin
M. Moraghan Jablow

Kitaba Övgüler

"Nancy Samalin'in *Sevmek Yetmez* kitabı her ebeveynin kütüphanesinde -hatta daha da iyisi yemek masasında- yer alması gereken bir kitaptır. Onun disiplin sağlamakla ilgili zekice ve sevgi dolu önerileri kesinlikle muhteşem —mutlu, sevgi dolu çocuklar yetiştirme işinin zorluklarını çok daha kolay hâle getiriyor."

—Ann Pleshette Murhy, Parents dergisinin baş editörü

"Bu kitabı tüm ebeveynlere öneririm çünkü çocuğu tam bir saygı çerçevesi içinde yönlendirmek adına paha biçilmez bilgiler sunuyor."

—Dr. Alice Miller, Yetenekli Çocuğun Dramı başlıklı kitabın yazarı

"Nancy Samalin, çocuk yetiştirmekle ilgili ne zaman bilgiye ihtiyaç duysam kendisine danıştığım ilk insanlardan biridir. *Sevmek Yetmez* uygulanabilir öneriler ve anlayışlarla dolu. Her an kullandığım bir kitap."

—Lawrence Kutner, Ph.D., Parents dergisi "Uzmana Sor" bölümünün köşe yazarı

"Sevmek Yetmez kitabı için tüm kalbimle teşekkür ediyorum. Kitabı dördüncü kez okuyorum ve eşim de okumaya başladı. Harika bir kitap! Kitabınız bana olmayı istediğim anne olabilmem için gerekli olan araçları ve güveni verdi."

—Anne, Cypress, Teksas

"Bu güzel kitabınız için teşekkür ederim... Ebeveyn ve çocuk arasındaki diyaloglar üzerine önerileriniz hem profesyonel hem de kişisel anlamda bana güçlü bir araç sağladı."

—Anne, Newport Sahili, Kaliforniya

"Gerçek yaşama dayalı bir yaklaşım... Sevmek Yetmez suçluluk duygusu hissetmenize neden olan kitaplardan değil. Bunun yerine, erken çocukluktan ergenliğe kadar olan dönemdeki çocuklarıyla çatışmalar yaşayan ebeveynlere pek çok alternatif öneriyor."

—Dixie M. Jordan, Parent dergisi

"Bu harika kitabınızı keşfettiğimde... onu yirmi yıl önce okumadığım için pişmanlık duydum (üç çocuk annesiyim). Ebeveynlikle ilgili konuların şu ana kadar en basit, en anlamlı ve oldukça etkili bir şekilde ele alındığı bir kitap."

—Anne, M.S.W., Pittsburgh, Pennsylavania

"Kitabınızı okumayı henüz bitirdim ve hayatımda bir dönüm noktası oldu. Önerdiğiniz teknikler gerçekten işe yarıyor. Oğlum bile şöyle bir yorumda bulundu: "'Anneciğim, son zamanlarda daha anlayışlısın.'"

—Anne, Bristol, Rhode Adası

"*Sevmek Yetmez* kitabınız benim favori kitabım ve ebeveynlerin son yıllarda karşılaştığı en zorlu konular üzerine yazılmış bir kitap."

—Vicki Lansky, ebeveynlikle ilgili Practical Parnting Tips ve Feed Me, I'm Yours kitapları da dahil yirmiyi aşkın kitabın yazarı

"Nancy Samalin iş birliği ve uyum içinde nasıl disiplin sağlanabileceğini ve bunun nasıl yapılacağını biliyor. Bu kitabın ebeveynlere sağladığı yarar ölçülemez."

—Ellen Galinsky, Aileler ve İş Enstitüsü'nün Başkanı ve Ortak Kurucusu

"Okuyucular bu kitapta anlatılan keyifli, uygulanabilir ve gerçekçi önerileri gerçekten işe yarayan bir disiplin sağlamak için kullanma konusunda eminim istek duyacaklar. Nancy Samalin'in de ifade ettiği gibi; çocuğunuzun duygularının farkına vararak işe başlayın ve bu noktadan devam edin."

—Dr. Louise Bates Arnes, Gesell İnsani Gelişim Enstitüsü

Yazarlar Hakkında

Nancy Samalin ebeveynlik alanında tanınmış bir yazardır. Geniş kitleler tarafından kabul gören *Love and Anger: The Parental Dilemma* (1991 yılının En İyi Ebeveynlik Kitabı olarak Child Magazine Ödülü'nün sahibi) ve *Loving Each One Best: A Caring and Practical Approach to Raising Siblings* kitapları erken çocukluktan ergenlik dönemine kadarki süreçte ebeveynleri ilgilendiren konuları ele almaktadır ve sayısız ebeveyn için büyük bir rahatlama kaynağı olmuştur. Samalin, *Parents* dergisinde editörlük ve köşe yazarlığı yapmaktadır. Ebeveyn Rehberliği Çalıştaylarının kurucusu ve yöneticisi olarak ebeveynler için uzun yıllardır Amerika'da ve yurtdışında çalıştaylar ve kurslar düzenlemektedir. Rehberlik alanında yüksek lisans derecesini aldığı Bank Street Eğitim Fakültesi'nde yarı zamanlı öğretim görevlisi olarak çalışmaktadır. İki erkek çocuk annesidir ve eşiyle birlikte New York City'de yaşamaktadır. Samalin'in web sayfasına şu adresten ulaşabilirsiniz: www.samalin.com

Martha Moraghan Jablow, *A Parent's Guide to Eating Disorders and Obesity and Cara: Growing with a Retarded Child* kitabının yazarıdır. Aynı zamanda, Understanding Your Child's Temperament (Dr. William B. Carey ile birlikte), Teenage Health Care (Dr. Gail B. Slap ile birlikte) ve One in a Million (Harry A. Cole ile birlikte) kitaplarının ortak yazarıdır. Pearl S. Buck'ın yazarı olduğu The Child Who Never Grow kitabının 1992 basımı için ön söz yazmıştır. Bazı ulusal dergi ve gazetelerde yazmaktadır.

Bana karşı sevgisi, güveni ve sarsılmayan inancı; birlikte olduğumuz her an benim için neşe ve gelişme kaynağı olan Sy'a...

Ön Söz

Sevmek Yetmez, 1987 yılında ilk kez yayınlandığında, ailelerden aldığım geri bildirim inanılmaz derecede sevindiriciydi. Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada'daki konuşmalarımda ve çalıştaylarımda tanıştığım birçok anne-baba ve profesyonel bana sürekli olarak bu sayfalardaki diyalogların ve anekdotların doğru olduğunu söylüyor: "Tıpkı kızım ve benim aramdaki diyaloglar gibi..." "Ses kaydediciyle evimize girip sesimizi kaydetmiş olabilir misiniz?..." "Diğer ailelerin de benim gibi bu tür günlük çatışmalar yaşadıklarının farkında değildim..." "Yalnızca benim çocuğumun onu ne kadar sevsem de beni bu denli deliye çevirdiğini düşünmüştüm."

Bu örneklerin okuyucuya anlamlı gelmesinin nedeni onların yıllardır çalıştaylarıma katılan gerçek anne-babalardan alınmasıdır. Bu çalıştaylarda aileler çocuklarıyla olan diyalogları getirirler ve iletişimlerini nasıl geliştirebilecekleri hakkında konuşuruz. (Gizliliklerini korumak adına isimlerini ve onların kim olduğuna dair bilgi verebilecek detayları değiştirdim ancak diyalogların içeriği aynı kaldı.) Bu kitapta, aileler tarafından bizzat yaşanılan günlük problemlere ilişkin öneriler ve çözümler bulacaksınız. Aileler çocuklarıyla konuşurken onları dinlemekle ilgili yeni yollar öğrendiler. Kelimelerinin yarattığı etkiyi değerlendirmelerine ve verdikleri tepkileri yeniden şekillendirmelerine yaraya-

cak beceriler geliştirdiler.

Ortada işe yarayan bir şeyler olmalı çünkü *Sevmek Yetmez* kitabının sayfaları kırışmış kopyaları ailelerden diğer ailelere, büyükanne ya da büyükbabalardan anne-babalara ve arkadaştan arkadaşa ulaştırıldı. Kitap, Fransızca, İspanyolca, Almanca ve Portekizce dâhil olmak üzere pek çok dile çevrildi. Şu anda Penguin HighBridge'de sesli kitap olarak mevcut.

Sevmek Yetmez kitabının orijinal basımına ne eklenebilir diye düşünmeye başladığımda birinci bölümden onuncu bölüme kadar tartışılan konuların 1987 yılından beri çok da fazla değişmemiş olduğunu fark ettim. Aileler hâlen kardeş kavgaları, yatma saati, yemek yeme ve evden çıkma gibi konularda yaşadıklarından ötürü deliye dönmüş durumdalar ve ne yapacaklarını bilmiyorlar. Hâlen çocuğun sorumluluk alması ve bağımsız hâle gelmesi için ona izin vermekle çocuğu kontrol etmek arasındaki o ince çizgide mücadele ediyorlar.

Ebeveynlikle ilgili bazı zorluklar hiç yok olmaz. Aile içinde yaşamak demek çatışmayla yaşamak anlamına gelir ve bu yüzden sürtüşmeler kaçınılmazdır. Bu, yüz yıl önce de böyleydi ve yüz yıl sonra da böyle olacak. Bu kitapta aile çatışmalarını azaltmak ve iletişim becerilerini geliştirmek için yer alan öneriler moda ya da beslenme alışkanlığı gibi herhangi bir çağa ait ebeveynlik tarzını yansıtmamaktadır. Bu öneriler zamandan bağımsızdır.

Öte yandan *Sevmek Yetmez* kitabının ilk basımından beri aileler yeni ikilemlerle karşı karşıyadırlar —bunların çoğu da dışarı kaynaklıdır. Bu konulardan bazılarına değinmek için kitabın arkasına soru-cevap bölümü ekledim. Önerilen okuma listesi bölümünü güncelleyerek çocuklar ve ebeveynlik alanındaki yazına

katkı sağlayan yeni kitapları bu listeye ekledim.

Bazı ailelerin günümüzde çocukların karşı karşıya kaldıkları toplum içinde ve medyada artan şiddet, seks ve uygunsuz dil kullanımıyla ilgili endişeleri vardı. Yalnızca bir süre önce bu etkilerin çoğu bazı filmlerle ve televizyon programlarıyla sınırlıydı ve bu programları izlemeden kapatabiliyorduk. Ancak şu anda bu görüntüler hızla filmlere, videolara, popüler müziğe, radyo programlarına ve internete yayılmış durumda. Çocuklar bunlara o kadar rahat ulaşabilmektedir ki ebeveynlerin çocuklarının faaliyetlerini izleme sorumluluğu daha önce hiç olmadığı kadar fazla zaman, uyanıklık ve dikkat gerektirir.

Çalıştaylarımda sık sık gündeme gelen bir diğer konu da çocukların kaba davranışlarıdır. Aileler, hem toplumun hem de çocuğun davranışlarına ve onların kullandığı dildeki nezaket ve terbiyeye -ya da bunların eksikliğine- daha fazla ilgi göstermektedirler. Öfke dolu ebeveynler bana sıklıkla şu soruyu sorarlar: "Neden benim çocuğum bu denli rahat davranıyor? Ben anne babamla ya da diğer insanlarla bu şekilde konuşmaya cüret edemezdim." Okul öncesi çağdaki pek çok çocuk zaman zaman bağımsızlıklarını test etmek için kaba sözcükler kullanırlar. Bu, içinde bulundukları gelişim döneminin tipik bir özelliğidir ancak tüm yaş gruplarındaki çocuklarda kabalığın ve saygısızlığın gittikçe arttığına tanık oluyoruz. Bu tür davranışlar geçmişe kıyasla daha gürültülü, daha kaba, daha hoyratça ve daha yaygın bir şekilde sergilenmektedir. Halk Gündemi adındaki kamuoyu araştırma kurumunun 1997 yılında yaptığı çalışmaya göre, Amerikalı yetişkinlerin büyük çoğunluğu (aileleri, öğretmenleri ve çocuklarla iletişim içinde olan diğer insanları içine alan çoğunluk) gençlerin "kaba, sorumsuz, vahşi... disiplinden yoksun... ve

şımarık" olduğunu düşünmektedirler. Bu gözlemler sosyo-ekonomik statüden bağımsız olarak tüm çocuklar için geçerlidir.

Son günlerde ailelerin en fazla zorluk yaşadıkları konulardan biri zamandır —zamanın niceliği ve niteliği. Zaman hiç yetmiyormuş gibidir. İki ebeveynli ailelerde çoğunlukla hem anne hem baba tam zamanlı olarak çalışmaktadır. Sayısı hızla artan tek ebeveynli ailelerde ise iş ve evi dengeleme baskısı daha da fazladır. Pek çok ebeveyn daha fazla çalışmaktadır. Bazıları bunu tercih eder. Bazıları maddi sebeplerden ötürü buna mecburdur. 1993 yılında yapılan bir ankette haftalık ortalama çalışma saati ellidir —yirmi yıl önce bu sayı 40,6 idi. Bazı ebeveynler evde olmaya kıyasla çalışmaktan daha fazla kişisel tatmin duyduklarını kabul etmiştir. Pek çok ebeveyn için teknoloji -faks, cep telefonu, laptop, e-posta- ev ve iş arasındaki çizgiyi daha az belirgin hâle getirmiştir. Ofisler eve, evler ofise dönüşmektedir. Ebeveynler iş arkadaşlarıyla konuşmaya ailelerinden daha fazla zaman ayırmaktadırlar. İş arkadaşlıkları aile ilişkilerinden daha fazla doyum sağlıyor olabilir.

Ebeveynlerin gerekçeleri ne olursa olsun küçük çocuklar kreşlerde, bakıcılarla, büyükanne ya da büyükbabalarla ya da bakım sağlayan diğer kişilerle daha fazla zaman geçirmektedirler. Okul çağındaki çocuklar da tek başlarına ve kimsenin gözetimi olmadan daha fazla zaman geçiriyorlar. Bu korkutucu bir trenddir ve gittikçe artan sayıda çocuk yalnız kalma ve tehlikeli davranışta bulunma riskiyle karşı karşıyadır.

Aileyle daha az zaman geçirmenin bir diğer olumsuz sonucu çocuklarıyla yeterince zaman geçiremedikleri için ailelerin kendilerini çok suçlu hissetmeleri ve bu yüzden birlikte oldukları birkaç dakikayı bile oldukça değerli -daha az stresli ve daha faz-

la uyumlu- hâle getirmeye çalışmalarıdır. Ancak çocuklar bu konuda her zaman iş birliği içinde davranmazlar. Baba çocukların her birine yatmadan evvel on beş dakika masal okumak ister fakat çocuklar hangi televizyon programını izleyecekleri konusunda çatışmayı tercih ederler. Ebeveynler bir Cumartesi günü birlikte özel aile etkinliği olarak bilim merkezini ziyaret etmeyi planlar fakat çocuklar "aptal eğitici gezi" fikrinden nefret ederler ve bunun yerine arkadaşlarıyla dışarıda takılmayı isterler.

Israrla "kaliteli zaman" yaratmaya çalışmanın sonucu bana göre çok endişe vericidir. Her gün daha fazla aile çocuklarının isteklerine boyun eğiyor ve olumsuz davranışları önlemek için kural koymuyorlar çünkü birlikte geçirecekleri kısacık zamanda çocuklarıyla herhangi bir çatışma yaşamak istemiyorlar. Bu nedenle yorgun ve huysuz bir çocuk bir saat daha geç yatmak için yalvardığında ya da bir tane daha pahalı oyuncak almak için mızmızlandığında çoğu ebeveyn birkaç dakika daha huzurlu kalabilmek adına çocuğun isteğine razı oluyor. Ebeveynler çocuğun yüksek sesle ifade ettiği *istekleriyle* onun gerçek *ihtiyaçlarını* daha az ayırt eder hâle gelmiştir.

Ebeveynlerin yeni durumlarla ve zorluklarla karşı karşıya oldukları doğrudur ancak yine de günümüzde çocuk yetiştirmenin çok zor olduğunu söylemiyorum. 1980'lerden bu yana aile yaşantısında birtakım olumlu gelişmeler de olmuştur:

Çoğu baba çocuğun yaşamına daha fazla dâhil olmaktadır ve çocuğun yaşamında çok daha etkili hâle gelmiştir. Ailelere verilen izinler sayesinde anne ve babalar işle ilgili yasal haklarını da koruyarak yeni doğan ya da hasta çocuklarıyla zaman geçirebilmektedir. Yeni aile dostu politikalar Amerika'da yavaş yavaş ortaya çıkmaktadır ancak yine de ebeveynlerin ve çocuklarının

duygusal, fiziksel ve eğitim ihtiyaçları için göstermelik uygulamalardan daha fazlasını sunan diğer ülkelerle aynı çizgide olmak için alınacak uzun yolumuz var.

Kadınlar evde çalışma ya da evde kalma konusunda daha fazla seçeneğe sahip gibi görünüyor. Daha fazla sayıda yeni anne ve bazı babalar, önemli ama kısa süren okul öncesi dönemlerinde çocuklarıyla daha fazla zaman geçirebilmek ve onları olumlu yönde etkileyebilmek için iş yaşamına daha geç dönüyor, yarı zamanlı işlerde çalışıyor ya da -büyük maddi fedakârlıkta bulunarak- süresiz olarak evde kalıyorlar. Pek çoğu çocukları öğleden sonra okuldan döndüklerinde ve tatil günlerinde evde olabilmek için özel çaba sarf ediyorlar.

Konuyla ilgili yapılan araştırmaların artması ve Carol Gilligan, Mary Pipher gibi yazarlar sayesinde ergenlik öncesi dönemdeki ve ergenlik dönemindeki kız çocuklarının üzerindeki baskıların daha fazla farkındayız. Kız çocuklarının okulda ve işte hâlen ayrımcılık yaşadığını ortaya koyan çalışmalar sayesinde kız çocuklarına daha fazla eğitim ve kariyer imkânları sunan programlar başlatılmaktadır.

Eğitimciler ve gençler üzerine çalışan diğer yetişkinler de ileri düzey problem çözme becerileri ve çatışma çözme teknikleri öğretmeye başladılar. Bu çabalar, benim ve aile eğitimiyle ilgilenen diğer pek çok eğitimci ve okul yöneticisinin yıllardır savunduğu yaklaşımla uyum göstermektedir: Yetişkinlerin her şeyi çocukları adına yapmalarındansa çocukları problemleri kendilerinin çözmesi için teşvik etmek.

"Aile" kelimesi daha fazla boyutuyla ele alınarak yeniden tanımlanmaktadır. Artan boşanmalar ve yeniden evlenmeler sonucu milyonlarca çocuk yalnızca ebeveynlerinin ayrılmalarına

ve bu durumun duygusal yansımalarına değil aynı zamanda karma aile yapısı içinde üvey baba ya da anneye ve üvey kardeşlere de alışmak durumundadırlar. Alışık olduğumuz çekirdek aile yapısı (erkek, kadın, iki çocuk ve birkaç ev hayvanı) artık eskisi kadar yaygın değildir. Günümüzde aileler geçmişe kıyasla daha fazla tek başına yaşayan, hiç evlenmemiş, farklı kültürlerden gelen, gey ya da lezbiyen ebeveynlerden oluşmaktadır. Daha fazla sayıda büyükbaba ve büyükanne çocuklarla nerdeyse tam zamanlı olarak ilgilenmektedir. Bu genişleyen sınırlar aile deneyimlerine daha fazla zenginlik katabilir fakat aynı zamanda ailelerin işini daha fazla zorlaştırır ve daha karmaşık hâle getirir.

Çocuklar büyüdükçe ve toplum ailelere yeni sorumluluklar yükledikçe ebeveynlerin deneyimledikleri zorluklar da değişmektedir. Buna rağmen her nesildeki çocukların yalnızca annebabanın sevgisine değil aynı zamanda sağlam ve istikrarlı bir şekilde yönlendirmesine ihtiyaçları vardır. Bu büyük ve dünya üzerindeki en önemli iştir, ayrıca bir kez tam anlamıyla kalifiye hâle geldiğinizde işsiz kalacağınız tek iştir.

Bu kitaptaki yaklaşım ne otoriter ne de aşırı hoşgörülü bir yaklaşımdır. Bu kitaptaki yaklaşım otoritatif bir yaklaşımdır (ÇN: Disiplin ve hoşgörüyü dengeleyici). Kararlı bir şekilde yönlendirme sağlayan ve gerektiğinde yapılması gereken işin tanımını da içeren kurallar ve sınırlar koyan ebeveynler olmak zorundayız. Ayrıca çocuklarımızın arkadaşı ya da akranı olmaya çalışmadan bunu yapmalıyız. Bunu iki şekilde yapabiliriz: Otoritatif olabiliriz ve bunu yaparken çocuklarımızla birlikte iyi zaman geçirebilme fırsatlarının tadını çıkararak ebeveynliğin ne kadar ödüllendirici olduğunu görebiliriz. Onlarla birlikte oyunlar oynayıp kahkahalar atabiliriz. Özellikle de onları empatik bir

şekilde dinlemeyi öğrenebiliriz. Bu kitabın, bunu yapmanız konusunda size yardımcı olacağını umut ediyorum.

—N. S.
New York City
1997 Sonbaharı

İÇİNDEKİLER

	Ön Söz	13
	Giriş	23
1.	Günlük Çatışmalardan Kaçınmak	29
2.	Duyguları Kabul Etmek Çocuğunuz Üzgünken Nasıl Tepki Vermelisiniz?	61
3.	Mutluluk Tuzağı Sınır Koymak Neden Zordur?	89
4.	Cezalandırmak Neden İşe Yaramaz, İşe Yarayan Şey Nedir?	107
5.	"Beni Öylesine Delirtiyorlar ki" Öfkemizle Başa Çıkabilmek	131
6.	Yapıcı Eleştiri Öz Güven Yaratmaz	149
7.	Boş Vermeyi Öğrenmek	183
8.	Kardeş Çıkmazı	213
9.	Dünyanın Geri Kalanıyla Başa Çıkmak Diğer Yetişkinleri Kendi Tarafınıza Çekmek	245
10.	Hiçbir Zaman Çok Geç Değildir Her Zaman Bir Şansınız Daha Var	271
	Soru&Cevap	281
	Son Söz	307

Giriş

Çocuklarım uykuya daldıklarında, huzur dolu ve sevimli yüzlerine hep şefkatle bakar ve onları ne kadar çok sevdiğimi düşünürdüm. Fakat uyanık oldukları zamanlarda, yere süt döktüklerinde, market raflarındaki konserve kutularını devirmeye çalıştıklarında, birbirlerine tahta bloklarla vururken, bir sınavda başarısız olduklarında ya da onlara bir şey anlatmaya çalışırken mızmızlanarak bana yapıştıklarında çocuklarını seven bir ebeveyn olmaktan çok uzaktım. Söylendim, çığlıklar attım, eleştirdim, etiketledim, tehdit ettim, cezalandırdım ve kullandığım her bir sözcükten dolayı sürekli olarak kendimi suçlu hissettim. Bu sözcükleri herhangi bir insanoğluna karşı sarf edebileceğimi hayatta düşünmezdim. Aslında içimde büyük bir sevgi taşıyordum ve iyi niyetliydim fakat çocuklarımın davranışlarını değiştirebilecek becerilere sahip değildim. Normal bir konuşmamız bile hep düşmanca meydan okumalara dönüşüyordu:

Ben: Eric, dikkatli ol. Meyve suyunu dökeceksin.

Eric: Hayır, dökmem.

Ben: Daha önce de döktün ve tekrar dökeceksin. Neden bardağını sürekli masanın kenarında bırakıyorsun ki?

Eric: Söylenip durmasan... Beni yalnız bırak!

Bir dakika sonra meyve suyu yere dökülür.

Ben: Allah kahretsin! Neden dikkatli olmuyorsun? Ne kadar beceriksizsin. Defalarca söyledim sana, değil mi? Hadi şimdi temizle bakalım şu pisliği.

Çocuk sahibi olmadan önce bir öğretmendim ve öğrencilerime karşı gösterdiğim sabrı çocuklarıma karşı da göstereceğimi düşünürdüm. Fakat ebeveyn olmanın dünyadaki tüm işlerden daha zor ve daha sinir bozucu olduğunu anladım. Her zaman anlayışlı ve destekleyici bir ebeveyn olmaya çalıştım -tıpkı toprak ana gibi- fakat sürekli oradan oraya koşturan iki haylaz çocukla baş etme gerçeğine hazır değildim. Çok çabuk öfkelendiğimi ve kendimi kontrol etmekte inanılmaz derecede zorlandığımı anladım. Her ne kadar empati kurmaya çalışsam da kendimi onları eleştirirken buluyordum. Oğullarımın birbirleriyle iyi geçinmelerini istiyordum ancak onlar sürekli didişiyorlardı. Çok konuşmak istemiyordum ancak hiç susmuyordum. Bana saygı duymalarını istiyordum ancak beni duymazdan geliyorlardı.

Sürekli bir cevap arayışı içindeydim ve çocuk yetiştirme üzerine tavsiyede bulunan çok sayıda kitap okudum. Her şey o kadar basit görünüyordu ki. Davranış şeklimi kökten değiştirmeyi aklıma koyduğum zamanlar oluyordu: "Bugün, çocuklarıma bağırmadan onları disipline sokacağım." Fakat çocuklarım marketteki armutları yere fırlatmak üzere ellerine alır almaz birdenbire zalim bir kadına dönüşüyordum. Alışkanlıktan kaynaklanan eski "otomatik" davranışlarıma geri dönüyordum çünkü bu davranışın yerine neyi koyabileceğime dair bir fikrim yoktu. Tüm o basma kalıp sözleri belli tekniklere çeviremiyordum: "İstikrarlı olun... taraf tutmayın... sabırlı ve anlayışlı olun." Daha somut alternatiflere çok fazla ihtiyaç duyuyordum.

Oğullarım yedi ve sekiz yaşlarındayken, alanında üstün başarılara sahip olan psikolog Dr. Alice Ginott'un anneler için düzenlediği bir çalıştaya katıldım. Dr. Ginott, rahmetli eşi Dr. Haim Ginott'un çalışmalarını devam ettiriyordu. Bu çalıştaylarda birdenbire sözlerimin, çocuklarımın davranışları üzerine etkisinin farkına vardım. "Dikkatli ol. Meyve suyunu dökeceksin" sözü Eric'in kendisini beceriksiz hissetmesine ve bu nedenle de hemen savunmaya geçmesine neden oluyordu -"Hayır, dökmem"- böylece kendi kendini gerçekleştiren kehanet durumu ortaya çıkıyordu ve meyve suyu dökülüyordu. Onun öz saygısına saldırıyordum. 'Neden bardağını sürekli masanın kenarında bırakıyorsun ki?' O da savunmaya geçiyordu: "Söylenip durmasan... Beni yalnız bırak!" Sözlerim onu bardağı masanın kenarından almaya teşvik etmiyordu.

Zamanla otomatik cevaplar vermeden evvel kendimi yakalamayı ve çocuklarımı daha farklı bir şekilde duymayı öğrendiğimde, ailemizdeki ortam belirgin bir şekilde değişmeye başladı. Çocuklarıma bağırmak, tehdit etmek ya da eleştirmek yerine yeni alternatifler geliştirmeyi tabii ki bir gecede öğrenmedim. Yeni bir beceri edinmek zaman alan ve pratik yapmayı gerektiren bir süreçtir ve bu her an işe yaramaz. Fakat zamanın yüzde onunda bile işe yarıyorsa hiçbir şey yapmamaktan daha iyidir. Oğullarımız şu anda yirmi ve yirmi bir yaşlarındalar ve Dr. Ginott'dan öğrendiğim beceriler sayesinde, karşılıklı saygıya, güvene ve değer vermeye dayalı bir ilişkimiz var.

Beceri ve bilgi sahibi olmanın nasıl büyük bir fark yarattığını kendi ailemde gözlemledim. Bu önemli bilgileri ilk yıllarında benimle aynı durumda olan ve çocuklarına öğüt vermek, onları cezalandırmak, onları kendilerine itaat etmeleri için tehdit et-

mekten başka alternatifleri olmayan diğer ebeveynlerle de paylaşmak istedim. Tıpkı benim faydalandığım gibi diğer anne ve babaların da bu becerilerden faydalanacağını düşündüm. Bu yüzden, on dört senelik öğretmenlik deneyiminin ardından, rehberlik alanında yüksek lisans derecesi aldım ve New York'ta Ebeveyn Rehberlik Çalıştayları düzenledim. Amacım ebeveynlerin çocukları ile konuşmalarında daha fazla farkındalık içinde olmalarına, kullandıkları sözcüklerin çocukları üzerindeki etkilerini görmelerine ve çocuklarıyla ilişkilerini geliştirecek şekilde cevaplar vermelerine yardımcı olmaktı. İşe de yaradı. Çocuklarınızla farklı yollarla iletişim kurmayı tercih ettiğinizde, onları dargınlık yerine iş birliğine teşvik edebilirsiniz. Öfkenizi onları incitmeden ve aşağılamadan dile getirip duygulara empatik bir şekilde yaklaşarak da bazı sınırlar koyabilirsiniz.

Haftalık çalıştaylarımda, aileler çocuklarıyla kurdukları diyalogları yazılı şekilde getirirler ve bu diyalogları birlikte analiz ederiz. Aileler bunları incelerken kendi sözlerini tekrar dinlerler. Dinlemek anahtardır. Anlık ve otomatik tepkilerinin ne kadar faydasız ve yaralayıcı olduğunu işittiklerinde, bu tür tepkiler vermek yerine daha şefkat dolu ve etkili iletişim şekillerini kullanmayı öğrenirler. Bu kitap, son on yılda çalıştaylara katılan binlerce aileden gelen bu tür diyaloglar ve deneyimler üzerine yazılmıştır. Okuyucuların çalıştaylarıma katılan aileleri dinlerken onlardan yeni şeyler öğreneceklerine eminim.

Ebeveyn olarak çocuklarımızın yemek yeme, giyinme, televizyon izleme, paylaşma, oyuncakları kaldırma, ev ödevleri, ev işleri, kardeş kavgaları ve kıyafetler gibi konularda her gün aynı iç karartıcı ve moral bozucu çatışmalarla boğuşur dururuz. Bu kitap için seçtiğim diyaloglar bu tür konularla yüzleşen gerçek

aileler tarafından yazılmıştır. Bu diyaloglar, bizim normal cevaplarımızın nasıl geri teptiğini ve diğer alternatif diyalogların çocukların davranışlarını nasıl geliştirdiğini, aramızdaki bağı nasıl kuvvetlendirdiğini ve çocuklarımızla geçirdiğimiz zamandan nasıl daha fazla zevk alacağımızı gösteriyor.

1

Günlük Çatışmalardan Kaçınmak

Eğer tüm gün boyunca -ya da sadece yarım saat bile- üzerinizde gizli bir kayıt cihazı taşımış olsaydınız, şu konuşmaları tekrar dinlediğinizde hayret edebilirdiniz:

"Kalk... Üstünü giy... Tişörtünü değiştir... Kahvaltını bitir... Düzgün otur... Saçını tara... Öğle yemeğini yemeyi unutma... Çabuk ol yoksa servisi kaçıracaksın... Piyano çalış... Oyuncaklarını kaldır... Ödevini yapmaya başla... Elini yüzünü yıka... Hemen yemeğe gel... Peçeteni kullan... Pilavını bitir... Duş al... Pijamalarını giy... Dişlerini fırçala... Kardeşini rahat bırak... Yatağına yat... Hemen ışıkları kapat!"

Çocuklarla kurduğumuz iletişimin çoğunluğu basitçe "günlük rutinleri sürdürme konuşmaları" üzerinedir. Pek çok anne ve baba çocuklarına yaylım ateşi şeklinde verdikleri emirlerin farkında değillerdir. Çocukların neden anne ve babalarının söylediklerine kulaklarını tıkadıklarını hâlâ merak ediyor musunuz?

Ebeveyn olduğumuzda kendimizi günün yirmi dört saatini çocuklarının gelişimi için çalışan tam zamanlı öğretmenler zannederiz. Elbette doğru davranışları öğretmek ve kurallar koymak gereklidir ancak pek çok anne ve baba bunu yapmak için sadece tek bir öğretim yöntemi kullanır: Öğütler vermek. Çocuklara ne yapacaklarını söylemek -onlarla konuşmak- oldukça doğaldır çünkü bu bizim de küçüklüğümüzde kullanılan öğretme şeklidir.

Çocuklara karşı kullandığımız sözcüklerin farkında olmadığımızda, tıpkı makineler gibi "otomatik" olmaya programlanmış varlıklara dönüşürüz ve çocukluğumuzdan beri hafızamıza kazınmış kayıtları sürekli yeniden tekrarlarız. Öte yandan, çocuklara verdiğimiz öğütler çift-taraflı iletişimi teşvik etmek yerine onları ya bize karşı gelmeye ya da bizi önemsememeye iter. İşte tipik bir sabah:

Anne: Hadi, Chip. Üstünü giy, okula gideceksin.
Chip: *(mızmızlanarak)* Sen giydirsene. Ben giyinemiyorum.
Anne: Kesinlikle yapabilirsin. Sadece tembellik ediyorsun.
Chip: Hayır, tembellik etmiyorum.
Anne: Beş yaşındasın. Artık kendi kendine giyinebilmelisin.
Chip: Henüz beş yaşımda değilim. Daha dört buçuk yaşındayım.
Anne: Allah aşkına! Arkadaşın Benjy, şu anda kendi kendine giyinebiliyor ve sadece üç buçuk yaşında. Hadi acele et yoksa geç kalacağız.
Chip: Bana ne, umurumda değil!
Anne: *(tişörtü Chip'in kafasından hızlıca geçirirken)* Bu saçmalıklarından yoruldum artık.
Chip: *(ağlayarak)* Çok kötü bir annesin. Senden nefret ediyorum.

Bu şekilde giyinme, yemek yeme, ödev yapma, televizyon izleme, yatma konusunda direnme gibi konularda pek çok günlük çatışmalar yaşarız. Bu tür olaylar, kolaylıkla küçük çekişmelerden büyük savaşlara döner. Bu savaşları ise ne ebeveynler kazanır ne de çocuklar. "Kazandığımız" zaman, aslında kaybe-

deriz. Çocuklarımızı zorlayarak, tehditlerle ya da cezalarla bize itaat etmelerini sağladığımızda, onların kendilerini çaresiz hissetmelerine neden oluruz. Çaresiz hissetmeye dayanamadıkları için de tıpkı Chip'in yaptığı gibi hâlâ biraz da olsa güçleri olduğunu göstermek için bize meydan okurlar.

Eğer Chip'in annesi kendi söylediklerini dinlemiş olsaydı ne işitirdi? "Sadece tembellik ediyorsun" cümlesi Chip'i aşağılayan bir etiket. Chip buna kızdığı için onu reddetti ("Hayır, tembellik etmiyorum").

Ardından, "Artık kendi kendine giyinebilmelisin" ifadesi, tartışmayı daha da alevlendirdi. Chip annesinin dediğini umursamak yerine ona karşı çıktı ("Daha dört buçuk yaşındayım"). Annesinin kızgınlığı Chip'i daha küçük yaşta bir çocukla kıyaslamaya itti ("Benjy, şu anda kendi kendine giyinebiliyor") ve Chip'in öz-saygısı zarar gördü. Chip savunmacı bir ifadeyle "Bana ne, umurumda değil!" şeklinde yanıt verdi. Aralarındaki güç savaşı annesinin "Bu saçmalıklarından yoruldum artık" ifadesiyle zirveye ulaştığında, Chip buna yalnızca ağlayarak tepki gösterebildi -"Çok kötü bir annesin, senden nefret ediyorum"- ve bu şekilde "giyinme" üzerine devam eden çatışmada annesinden hıncını almak istedi.

Bu kitap boyunca, Chip'in annesinin yaptığı gibi "otomatik" tepkiler ve cevaplar vermek yerine yeni alternatifler kullanmayı öneriyorum. Çocukların duygularını ifade etmeleri konusunda hoşgörülü ancak davranışları konusunda kuralcı olmak gerektiğini vurguluyorum. Bu kitap aşırı hoşgörülü ebeveynlere göre değildir. Ayrıca otoriter olmadan da kuralcı olunabilir. Amacımız, çocuklarımızla aramızdaki bağı güçlendirerek hem onların hem de bizim olumsuz tepkilerimizi azaltmak ve aramızdaki iş birli-

ğini ve öz saygıyı artırmak. Çatışmalardan tamamen kaçmamız mümkün olmayacaktır. Çünkü ebeveynlerin ve çocukların ihtiyaçları genellikle uyuşmaz. Biz acele ederken onlar oyalanırlar. Biz yorucu bir günün ardından on dakikalık bir yalnızlık için can atarken, onlar hemen yerine getirilmesini istedikleri on sekiz farklı talepte bulunabilirler. Önemli bir telefon görüşmemizi bir kriz yaratarak bölebilirler. Misafirlerimiz için akşam yemeği hazırlamanın telaşı içindeyken yemek masasının üzerine tüm oyuncak asker ordusunu toplayabilirler.

Çocuklarımızla geçirdiğimiz zamandan beş dakika bile fazla keyif alabiliyorsak ve her zamankinden beş dakika bile daha az kriz yaşıyor ya da onlara daha az bağırıyorsak, doğru yolda ilerliyoruz demektir. Tüm sorunları mükemmel bir şekilde çözemeyebiliriz ancak farklı ifadeler kullanarak günlük çatışmaları azaltabiliriz. Bir sonraki örnekte Jenny'nin annesi önce otomatikman cevap verir fakat sözcüklerini yeniden düşünmek için kendine zaman tanıdığında çocuğuna daha etkili bir şekilde cevap verir:

Jenny: Sally'nin doğum günü partime gelmesini istemiyorum.
Anne: Fakat Sally senin arkadaşın.
Jenny: Hayır, arkadaşım değil.
Anne: Bunu söylemen hiç hoş değil. Sally bu söylediğini duysa sence ne hissederdi?
Jenny: Umurumda değil! O, partime gelmeyecek.
Anne: Belki de hiç parti yapmasan daha iyi olur.
Jenny: Peki o zaman, parti yapmıyorum.

Annesi ilk başta Jenny'nin duygularını kabul etmedi, "Fakat Sally senin arkadaşın." Jenny açık bir şekilde Sally'yi partide

istemiyordu fakat annesi Jenny'nin neden böyle hissettiğini hiç anlamaya çalışmadan ona karşı çıktı. "Bunu söylemen hiç hoş değil. Sally bu söylediğini duysa..." diyerek ona öğüt vermeye çalıştı. Ebeveynler çocuklarına öğüt vermeye çalıştıklarında, çocuklar, tıpkı Jenny'nin "Umurumda değil" cevabında olduğu gibi bizi dikkate almazlar.

Pek çok ebeveyn başka nasıl davranacaklarını bilmedikleri için tehditlere başvururlar ("Belki de hiç parti yapmasan daha iyi olur"). Böyle bir durum sonucunda ise sıkışıp kalırsınız. Ya mantıklı olmadığınızı bildiğiniz hâlde gerçekten söylediğiniz şeyi yapacaksınız ya da geri adım atacaksınız. Eğer geri adım atarsanız, çocuğunuzu bir daha sizi ciddiye almamaya itersiniz. Disiplin sağlamak açısından her iki seçenek de başarısızdır. Jenny, annesinin blöfünü gördü ve partinin iptal edilmesi tehdidine "Peki o zaman, parti yapmıyorum" diyerek karşılık verdi. Bu noktada, her ikisi de kazanamayacakları bir iktidar mücadelesinde çıkmaza girdiler.

Bir süre sonra, Jenny'nin annesi bu kitapta daha sonra ele alacağımız tekniklerden bazılarını kullanarak başka bir yöntem denedi:

Anne: Sanırım, Sally ile ilgili seni rahatsız eden bir durum var.
Jenny: Evet, o sürekli benim oyuncak bebeklerimle oynuyor.
Anne: Ve bu da seni rahatsız ediyor, değil mi?
Jenny: Evet, onun bebeklerimle oynamasını istemiyorum.
Anne: Hmm, peki doğum günü partisinde bu problemi çözecek bir yol bulabilir misin?
Jenny: Belki oyuncak bebeklerimi odama kaldırabilirim ve partiyi de aşağı katta yaparız. Böylece oyuncaklarımla oy-

namak istemez. Bu durumda partiye gelebilir.
Anne: Harika bir fikir!

Bu konuşma çok daha iyi değil mi? Hadi Jenny'nin annesinin ne yaptığını inceleyelim: "Sanırım, Sally ile ilgili seni rahatsız eden bir durum var" diyerek, annesi Jenny'nin duygularını anladı ve bu duygulara değer verdi. Annesinin bu sözleri aynı zamanda Jenny'nin kendisini rahatsız eden durumu açıklamasını sağladı. Annesi, Jenny'nin böyle bir durumdan rahatsız olmaya hakkı olduğunu "Ve bu da seni rahatsız ediyor, değil mi?" diyerek kabul ettiğinde, Jenny annesinin onu gerçekten anladığını hissetti. Jenny'nin annesi, problemin ne olduğunu anlamasına yardımcı olacak bilgiyi edinmek için duyguları kabul etme becerisini kullandı. Ayrıca annesi Jenny'e "...bu problemi çözecek bir yol bulabilir misin?" diye sorarak onun kendi problemini çözmesine olanak tanıdı. Eğer Jenny bir çözüm öneremeseydi, annesi ona iki ya da üç seçenek önerebilir ve onun bunlardan birini seçmesini isteyebilirdi. Kendilerine problem çözme imkânı verildiğinde, çocukların kendilerini tanıma şansı artar ve bu da onların kendilerine olan güvenini artırır. Dahası, çocuklar bizler tarafından doğrudan kendilerine sunulan çözüm yolunu denemektense kendi seçtikleri çözümü denemeye daha isteklidirler.

Yaşadıklarınıza benzer günlük çatışmaları yaşayan ebeveynlerden gelen diyalogları okurken her durum için tek ve mükemmel bir yol olmadığını lütfen aklınızda bulundurunuz. Çocuğunuzu herkesten daha iyi siz tanıyorsunuz. Her çocuk benzersizdir ve her çocuk aynı ifade ya da duruma farklı tepki verebilir. Küçük çocuğunuzda işe yarayan bir yöntem büyük çocukta geri tepebilir ya da bugün bir çocukta işe yarayan şey yarın aynı ço-

cukta işe yaramayabilir.

Burada bahsedilen yeni tekniklerden bazılarını kullanırken daha yaratıcı olabilirsiniz (tabii o anki enerjinize bağlı olarak!). Pek çok anne ve baba o kadar tahmin edilebilir tepkiler verir ki çocuklar daha biz ağzımızı açmadan ne söyleyeceğimizi bilirler. Bu nedenle konuşmaya başlamadan evvel durup kendimize şu soruyu sormakta fayda vardır: "Kullandığım ifadeler çatışmaya mı sebep olur yoksa iş birliğini mi teşvik eder?" ... "Şu anda kesin bir kural mı koymak istiyorum yoksa bunu yapmaya değecek bir durum yok mu?" ... "Acaba karşımda başka birinin çocuğu olsaydı söyleyecek olduğum sözleri yine söyler miydim?"

Çatışmaya Değecek Durumlar Nelerdir?

Gerçekten önemli olan nedir? Çocukların nasıl göründükleri mi? Ne giydikleri mi? Ne yedikleri mi? Kendileriyle ilgili ne hissettikleri mi? Hangi notu aldıkları mı? Sporda ne kadar iyi oldukları mı? Başkalarının onlar hakkında ne düşündükleri ve bunun bize nasıl yansıdığı mı? Eğer çocuklarımızın davranışlarıyla ilgili bizi en çok rahatsız eden şeylerin bir listesini yapacak olsaydık bu listenin sonu gelmezdi: "Aklı bir karış havadadır, mızmızlanır, gömleğini pantolonunun içine sokmayı unutur, her yemekte ayağıyla sürekli masaya vurur, küstahlık eder, on kez hatırlatana kadar asla banyo yapmaz, ev işleri konusunda tembeldir, tabağındaki yiyeceklerle oynar, kardeşleriyle kavga eder, sürekli sözümü keser, çağırdığımda beni duymazlıktan gelir..."

Bazı anne ve babalar kendilerini rahatsız eden ve çoğunlukla çatışmaya yol açan şeylerin bir listesini yapmayı faydalı bulurlar. Bu listeyi incelemek onlara bir bakış açısı sunar; daha az önemli konularda rahatlamalarını ve ciddi konulara daha fazla

yoğunlaşmalarını sağlar. Çocuklarından çok fazla şey talep eden bir baba kendisine şu soruyu sorarak bu taleplerini kontrol altına aldı: "Bir hafta sonra bunun bir önemi olacak mı?" Başka ebeveynler kendilerine şunları sordular: "Bu durumu önleyebilir miyim? Çatışmaya değer mi? Johnny'nin pijamalarıyla ya da iç çamaşırlarıyla yatması ne kadar önemli?" Bazıları da çocuklarından bir gün içinde yapmalarını bekledikleri her şeyi yazdılar ve bu listeyi inceledikten sonra daha az gerekli olan şeyleri listeden çıkarmak onlar için kolay oldu. Doğal olarak her anne babanın farklı öncelikleri vardır ve kendileri için en önemli olanları seçebilirler.

Günlük çatışmalardan kaçınmanın ya da bunları azaltmanın bir yolu da bazı durumlarda esnek olmaktır. Beş yaşındaki Alison ve üç yaşındaki Amanda masaya oturma konusunda tartışıyorlardı. Anne onlarla zıtlaşmak yerine esnek olmaya karar verdi:

Alison: Amanda benim yerimde oturuyor.
Amanda: Bu akşam burada oturmak istiyorum.
Alison: Orası benim yerim. Orada oturamazsın.
Amanda: Elbette oturabilirim ve oturuyorum da.
Alison: Anneeeeeee! Amanda benim sandalyemde oturuyor. Kalkmasını istiyorum çünkü orası benim yerim.

Alison ve Amanda'nın evinde bu oldukça alışılagelmiş bir sahne. Anne genellikle Amanda'yı yerinden kaldırıp onu başka bir sandalyeye oturtur. Amanda çığlıklar atar ve ardından bir mücadele başlar. Fakat bu sefer anne başka bir tepki vermeyi denedi:

Anne: *(Alison'a)* Anlaşılan sen hep orada oturmayı istiyorsun.
Alison: Evet.
Anne: Fakat Amanda da orada oturmayı seviyor ve belki de bu akşam onun oturma sırası olabilir.
Alison: Şu tarafa oturmama izin verirsen ona yerimi verebilirim.

"Şu taraf" masanın duvara doğru olan diğer tarafıdır.

Anne: Peki, tamam. Hadi masayı duvarın o tarafına çekelim.

Anne masanın yerini değiştirerek Alison için özel olan ve beklenmedik bir şey yaptı. Onun "Anlaşılan sen hep orada oturmak istiyorsun" şeklindeki kısa yorumu farklı bir sahne yarattı ve Alison'a annesinin onun duygularını anladığını gösterdi.

Jane ve Cindy adındaki iki kız kardeş saat beş civarında yorulup acıktıklarında, anneleri yetiştirmesi gereken bir şeyler yazıyordu. Fakat kızlar ondan sürekli önemsiz bir şeyler isteyerek onu rahatsız ediyorlardı.

Jane: Monopoly oyunu nerede?
Anne: Kendin bulabilirsin.
Cindy: Ama senin bulmamıza yardım etmeni istiyoruz.
Anne: Beni en azından bir on dakika yalnız bırakamaz mısınız? Böylece şu işimi tamamlayabilirim. Siz sürekli bir şeyler sorduğunuzda odaklanamıyorum.
Jane: Ne zaman yemek hazırlayacaksın? Açlıktan ölüyorum.
Anne: Eğer beni rahatsız edip durmazsanız işimi bitirip bir an evvel yemek hazırlamaya başlayacağım.

Anne tam patlamak üzereyken giderek gerginleşen bu sahneyi yatıştırmak için esneklik stratejisini kullanabileceğini fark etti. "Elimdeki işi neden çocuklar yattıktan sonra tamamlamıyorum ki?" diye düşündü. Jane ve Cindy'nin annesi çalıştay gruplarımızın birinde bu olaydan bahsederken şunu söyledi: "Amacım istedikleri şeyi yerine getirmek değildi ancak bir tercih yapabileceğimi fark ettim. İşim bekleyebilirdi ve çocuklar yattıktan sonra işimle ilgilenmekten daha fazla keyif alabilirdim."

Konu Tartışmaya Açık Değilse

Ebeveynler eğer bir durumun çatışma yaratmaya değmeyeceğini düşünüyorlarsa o konuda esnek davranabilirler. Fakat ebeveynlerin esnek davranmak yerine katı olmak konusunda net sınırlar çizmesi gereken pek çok durum söz konusudur. Sınırlar koyma konusunda daha otoriter ancak hoşgörülü olabilirsiniz ve bunu yaparak da çatışmalardan uzak durabilirsiniz. Tıpkı Mike'ın annesinin yaptığı gibi:

Mike: Anne, bana peynirli yumurta yapsana.
Anne: Tamam, tatlım.

Yumurta piştikten sonra:

Mike: Bu yumurtayı yemeyeceğim, istediğim gibi olmamış.
Anne: Fakat ben senin istediğin gibi pişirdiğimi düşünmüştüm.
Mike: Hayır, benim istediğim gibi olmamış. Bana başka bir şey hazırla.
Anne: Sadece bir kez kahvaltı hazırlıyorum! Eğer istersen yumurtanı yiyebilirsin.

Mike: *(şaşırarak)* Hmm, peki o zaman.

Yumurtasını yemeye başladı.

Bu sahnede elde edilen sonuç fazlasıyla iyi görünebilir. Ayrıca bu yöntemi kullanmak her zaman bu kadar kolay işe yaramayabilir ancak Mike'ın annesinin çatışmaya girmeden ve oğlunun isteğini de göz ardı etmeden olayın içinden çıkmasını sağladı. Eğer otomatik olarak yanıt verseydi, şöyle söylerdi: "Yumurtanı ye! Yumurta pişirmemi istedin ve onu yiyeceksin." Mike, "Benim istediğim gibi olmamış" dediğinde, annesi onun ifadesine karşı çıkmak yerine *kendi* bakış açısını dile getirdi: "Fakat ben senin istediğin gibi pişirdiğimi düşünmüştüm." Bu ifade, "Sen böyle pişirmemi istedin" ifadesinde olabileceği gibi ona saldırmadı. Eğer anne söze "Sen..." ile başlasaydı ya da sen dilini kullansaydı, Mike savunmaya geçer ve kesin tartışma başlardı.

Mike, annesinden başka bir şey pişirmesini istediğinde, anne kesin bir ifadeyle bir sınır çizdi: "Sadece bir kez kahvaltı hazırlıyorum." Ancak diğer taraftan Mike'ı da köşeye sıkıştırmadı. Mike'ı kışkırtarak karşı çıkmasına neden olacak bir direktif vermek yerine ona bir seçenek sundu ("Eğer istersen yumurtanı yiyebilirsin"). Mike yumurtayı yemeye karar verdi çünkü yemeyi reddetse bile annesi beklediği olumsuz tepkiyi vermeyecekti. Annenin davranışı çocuğun yemeğini yiyeceğini garantilemez ancak bu davranış bir annenin kazan-kaybet üzerine kurulu bir güç savaşının içine düşmekten nasıl ustaca kaçtığının güzel bir örneğidir.

Davranışların Sonuçları

Davranışlarımızın sonucu çoğunlukla çocuklarımıza verdiğimiz tüm öğütlerden ve savurduğumuz tüm tehditlerden daha etkili bir öğretmendir. Eğer Jack sevdiği kot pantolonunu kirli sepetine atmayı sürekli olarak unutuyorsa bir sonraki hafta bu pantolonunu okulda giyemeyecektir. Eğer Roger, ailesi onu yemeğe çağırdığında gelmezse spagettisi soğuyacak ve katılaşacaktır. Eğer Alice kabanının fermuarını çekip eldivenlerini takmazsa şiddetli esen rüzgâr ona bunu yapmasını bir şekilde hatırlatacaktır ve bu hatırlatma annesinin başında söylenip durmasından daha ikna edicidir. Eğer Darren ev ödevini bitirmezse ertesi gün öğretmeni onun ödevini yapmadığını anlayacaktır. Anne babalar bu tarz durumlarda çocuklarına herhangi bir uyarıda bulunmazlarsa çocuklar bizimle didişmekle vakit kaybetmek yerine davranışlarının sonucundan bir şeyler öğrenirler.

John'un annesi erken kalkması konusunda on üç yaşındaki oğlu ile sürekli olarak tartışma hâlindeydi. Sonunda, onun okula geç kalmasına izin verirse bunun tüm uyarılardan daha etkili olabileceğini fark etti ve artık sabahları okul için uyandırma sorumluluğunu üstlenmeyeceğini oğluna söyledi. O günden sonra, sabahları okula gitmek için annesinin onu uyandırmasına bağlı olmak yerine kendi çalar saatini kurdu. Okula daha az geç kalmaya başladı.

Çocuğumun Beni Dinlemesi için Ne Yapabilirim?

Çalıştaylarıma katılan pek çok ebeveynin sorduğu ilk soru budur. Cevap kısadır: Daha az konuşun. Çocuklar ebeveynlerinden gelen uzun uzun talimatlara o kadar alışıklardır ki kısa bir süre sonra onları hiç işitmemeye başlarlar. Örneğin, küçük bir çocuk

bunu şöyle ifade etmiştir: "Annem ikinci cümleye geçtiğinde ilk cümlesinde ne söylediğini unutuyorum." Başka bir çocuk da şunu söylemiştir: "Anne, ne zaman basit bir soru sorsam bana hep kocaman cevap veriyorsun." Eğer ilk cümlenizi sarf ettikten sonra kendinizi durdurabilirseniz daha uzlaşmacı tepkiler alırsınız ve pek çok günlük çatışmanın yaşanmasını da engelleyebilirsiniz.

Eğer benim "tek-sözcük kuralı" olarak ifade ettiğim şekilde düşünebilirseniz daha kısa ve öz olma alışkanlığını edinebilirsiniz. Örneğin, Phil yağmurlu bir günde eve gelir ve çamurlu ayakkabılarıyla mutfağa kadar girer. Annesi o anda otomatik tepki verme modunda olsaydı oğluna şöyle söyleyebilirdi: "Sana, botlarını dışarıdaki paspasın üzerine çıkarmanı kaç kere söyledim? Şu yaptığın pisliği görüyor musun? Sanki benim tek işim tüm gün evi temizlemek! Ne kadar düşüncesiz ve dikkatsizsin. Botlarını dışarıdaki paspasın üzerinde çıkarmak kadar basit bir şeyi nasıl unutabiliyorsun?..." Bu durumda ise Phil daha ilk cümleden sonra annesinin söylediklerini duymazdan gelirdi. Bunun yerine, annesi Phil'i eleştirmeden ve böylece Phil'in de incinmesine izin vermeden mesajını daha basit ve etkili bir şekilde iletebilir. Sadece tek bir sözcük yeterlidir: "BOTLAR!"

Durmaksızın "hatırlatma" yapmak yerine ki bu "dırdır etmenin" daha güzel bir ifadesidir, ("Dişlerini fırçalamayı yine unuttun. Nasıl bu kadar unutkan olabiliyorsun? Bütün dişlerin çürüyecek. Abin dişlerini fırçalamayı hiç unutmuyor..."), basitçe "DİŞLER!" diyebilirsiniz.

Tek bir sözcüğün tekrarlanması yeterli olabilir. Bazen bu sözcüğün yüksek bir ses tonuyla tekrarlanması gerekebilir. Fakat bu sözcüğün ardında ne bir eleştirme ne de gizli mesajlar vardır.



"Tek-sözcük kuralı" etkilidir çünkü çocuğu hedef almak yerine doğrudan durumu ya da yapılması gerekeni işaret eder. Ortadaki durum ya da iş tartışmaya açık değildir. Öte yandan, suçlandığını hisseden çocuk ya kendini iletişime kapatır ya da savunmaya geçer, tüm gücüyle anne ve babasına direnmeye başlar.

Çocuklar uzun ifadelere direndikleri gibi direktiflere de direnirler. Tıpkı oğlumun bir zamanlar söylediği gibi "Anne, bana ne yapmam gerektiğini her söylediğinde tam tersini yapasım geliyor." Çocuklar uzayıp giden suçlamalar, tehditler, komutlardan ziyade *ne yapılması gerektiğini anlatan* ve durumu kişiselleştirmeden yansıtan kısa ifadelere daha olumlu tepki verirler:

Şu şekilde ifade etmek yerine	**Şu ifadeleri kullanabilirsiniz**
Bugün okuldan çıkar çıkmaz kütüphaneden aldığın kitapları hemen teslim et. Beş gün geciktirdiğini bilmiyor musun?	Kütüphaneden alınan kitapların teslimi beş gün gecikmiş.

Kabanını giy. Çantanı almayı unutma. Acele et! Hadi ama! Ne kadar yavaşsın.	Okul servisi on dakika içinde burada olacak.
O kabanı hemen yerden al! Neden bu kadar dağınıksın, anlamıyorum? Vestiyere asılması gerektiğini bilmiyor musun?	Kabanların yeri içerideki vestiyer, halının üstü değil.
Hamsterın kafesini temizlemeyi hep unutuyorsun! Yoksa umurunda değil mi? Hemen o kafesi temizlemezsen dışarı çıkamaz ve Sandy ile oynayamazsın.	Hamsterın kafesinin temizlenmesi gerekiyor.
Eğer hemen şimdi eve gitmezsek bir daha Danny'nin evine gelmene izin vermem. Duydun mu beni?	Danny ile çok iyi vakit geçirdin ama şimdi eve gitme zamanı.
Ne kadar kabasın! Ya anneannenle konuşma şeklini düzeltirsin ya da bir daha benimle konuşamazsın.	Anneanneye karşı saygılı konuşmak gerekiyor.

Ebeveynler, çocuklarının kendilerini yetersiz hissetmesine neden olmadan da öğrenme sürecini destekleyebilirler. Bazen bir beklentimizi kısaca dile getirdikten sonra biraz onlardan uzak kalabilirsek çocuğun bizimle uzlaşmasını kolaylaştırırız. Karşısında bize hemen itaat etmesini bekleyen bir asker gibi dururs ak çocuk kendi itibarını koruma konusunda zorluk yaşayacaktır. Sütünü yere döktükten sonra, basitçe "İşte bez burada, yerin temizlenmesi gerekiyor" deyip, ardından biraz ondan uzaklaşarak onun benlik saygısını yeniden kazanmasını sağlayabiliriz.

Kavgayı Tetikleyici Durumlar

Anne: Toby! Gel buraya! Toby! Hemen şimdi buraya gel! Sen ne kadar pasaklı bir çocuksun. Odan ahır gibi. Eğer kıyafetlerini bu şekilde sağa sola atmaya devam edersen sana bir daha yeni kıyafetler almayacağım. Neden daha düzenli bir çocuk olmuyorsun? Neden kıyafetlerini katlayıp koymuyorsun?
Toby: Neden Jamie'ye de bu şekilde bağırmıyorsun? Onun odası da dağınık. Hem sen de hiç düzenli değilsin.

Cümlenin başında kullanılan bazı kelimeler -"Sen", "Eğer" ve "Neden"- tıpkı çocuğa sallanan kırmızı bayrak gibidirler. Bu kelimeler çocuğu kavgaya davet eder. Toby, odasının dağınık olduğu konusunda annesine hak vermek ve odasını toplamak yerine ona karşı savaş açtı. Suçunu erkek kardeşine de yükledi ve annesine olan kızgınlığını karşı suçlama ile dile getirdi: "Hem sen de hiç düzenli değilsin."

Toby'nin annesi tehlike taşıyan tüm ifadeleri kullandı. "Sen ne kadar pasaklı bir çocuksun" ifadesi saldırıyı başlattı. Cümleye "sen" ile başlamak karşı tarafın hemen düşmanca bir tepki vermesine neden olur. Problemi işaret etmek yerine kişiye saldırır ("Sen her zaman... sen hiçbir zaman... toplasan iyi edersin... sen ne kadar da...).

"Eğer" ise genellikle bir tehdidin ilk cümlesidir: "Eğer kıyafetlerini bu şekilde sağa sola atmaya devam edersen sana bir daha yeni kıyafetler almayacağım." Böyle tehditler disiplin sağlamada işe yaramaz. Toby'nin annesi gerçekten ona bir daha tek bir kıyafet bile almamak niyetinde midir? Bunun cevabını Toby bilir ve bu yüzden de bu, boş bir tehdittir. Tehditler aynı zamanda güç oyunlarına ortam hazırlar —güçlü olan karakterin güçsüz

olanı tehdit etmesi. Güçsüz olan bunu düelloya bir davet olarak algılar ve hemen karşı atağa geçer.

"Neden" daima suçlamaya giriştir: "Neden daha düzenli bir çocuk olmuyorsun? Neden hiç..." Karşı tarafı hedef alan bu tür eleştirel ifadeler, savunmacı ve meydan okuyucu tepkileri ateşler çünkü hep çocuğun daha önceki hatalarını hatırlatır —sanki Toby hayatı boyunca tek bir bluzunu gardırobuna koymamış gibi. (Eleştiriyle ilgili daha fazla bilgi için Altıncı Bölüme bakabilirsiniz.)

Annesi Toby'nin dağınık odasından bahsederken "sen", "eğer" ve "neden" ifadelerini kullanmak yerine ne yapılmasını tanımlayan kısa bir cümle kurabilirdi: "Toby, kıyafetlerin toplanması gerekiyor. Bu şekilde kırışıyorlar ve onları ütülemek gerekiyor."

Tehdit olarak kullanılan "eğer" yerine "...yapar yapmaz..." daha etkili bir ifadedir. Çocuğunuzun yapmayı reddettiği bir şeyi yapmasını istediğinizde kullanacağınız "...yapar yapmaz..." ifadesi tehdit içermez ve motive edicidir: "Kıyafetlerini toplar toplamaz, birlikte markete gidebiliriz." Aynı etkiye sahip diğer bir ifade de "...dığında" ifadesidir: "Bütün ödevlerini bitirdiğinde bir saat televizyon izleyebilirsin." Zaman algısı henüz gelişmemiş olan daha küçük yaştaki çocuklar bile "...yapar yapmaz..." ya da "...dığında" ifadelerini anlayabilirler. Güçlü olanın güçsüz olanı tehdit ettiği durumlar yaratmaktansa birlikteliği teşvik edebiliriz (Sen A'yı yapar yapmaz ben B'yi yapacağım) ve olası bir güç savaşını iş birliğine çevirebiliriz. "...yapar yapmaz..." ifadesi "eğer" ifadesinden kulağa çok da farklı gelmeyebilir ancak ebeveynler ilginç bir şekilde bunun ne kadar işe yaradığını aktarıyorlar. "...yapar yapmaz" ifadesinin onların ses tonunu bile de-

ğiştirdiğini ve "eğer" ifadesinden daha az kışkırtıcı olduğunu söylüyorlar.

Seçenekler Sunmak

Ne giyecekleri, ne yiyecekleri, bir işi ne zaman yapacakları ile ilgili çocuklara seçenek sunmak onların kendilerini seçim yapma ve problem çözme konusunda daha yeterli hissetmelerini sağlar. Onlara seçenekler sunmak günlük çatışmaları azaltmanın bir diğer yoludur. Direktifler vermek, uzun uzun nutuk çekmek ya da tehdit etmektense şunu söyleyebilirsiniz, "Yemekten önce mi yoksa sonra mı duş almak istersin?" ya da "Yardımına ihtiyacım var. Masayı hazırlayabilirsin ya da bulaşık makinesini boşaltabilirsin. Sen karar ver." Çocuklara seçenek sunduğunuzda, kendilerini daha üstün birisi tarafından yönetilen önemsiz bir varlık gibi hissetmezler. Fakat seçenekler sunarken anne ve babaların dikkat etmesi gereken şey, "seçenek" adı altında çocuğu tehdit etmemektir. Eğer çocuk kendisine verilecek bir ceza ile anne ya da babasının istediği bir şeyi yapmak arasında bir seçimde bulunacaksa burada seçenekten bahsetmek mümkün değildir. Bu açıkça bir tehdittir: "Ya şimdi kardeşini parka götürürsün ya da bu akşam sinemaya gitmek yerine evde kalırsın."

Çocuğa geçerli seçenekler sunmak hem problemin büyümesini engeller hem de çocuğun problem çözme becerilerini geliştirir. On iki yaşındaki Mark ve babası, atölyedeki aletlerin kullanılmasıyla ilgili ateşli tartışmalar yaşıyorlardı:

Baba: Mark, matkap uçlarını tekrar kutusuna koyar mısın yoksa daha sonra matkaba ihtiyacımız olduğunda onları bulamayız.

Mark: Ben senin hizmetçin değilim. Onları sen de kullanıyorsun.

Baba: Konu kimin kullandığı değil. Bu işi birlikte yapıyoruz. Eğer başka bir temizlik işi yapmak istiyorsan onu konuşalım.

Mark: Ne gibi mesela?

Baba: Talaşları süpürebilirsin ya da matkap uçlarını yerine koyabilirsin.

Mark: Talaşları süpürmeyi tercih ederim çünkü el süpürgesini kullanmaya alışığım.

Mark'ın babası oğlunun kışkırtıcı ifadesiyle ("Ben senin hizmetçin değilim") bir anda ters köşe olmadı. Atölyenin temel kurallarını hatırlattı —temizlik yapmak ve aletleri yerine kaldırmak. Mark'a seçenek sunarak ve sakin kalarak etkili bir şekilde disiplin sağladı. Her ebeveynin bildiği gibi kışkırtıldığımız anlarda sakin kalmak ve tehditler savurmak yerine karşı tarafı uzlaşmaya teşvik etmek adına seçenekler sunmak kolay değildir.

Seçenek sunma, günlük çatışmaları önlemede en kolay yemek masasında kullanılır. Çok az ebeveyn, çocuklarına yemek konusunda seçme hakkı tanır. Anne baba olduğumuzda pek çoğumuz birdenbire beslenme uzmanlarına dönüşürüz ve onların açlık durumuna ve bireysel damak tadına bakmaksızın çocuklarımızın midesine neyi, ne zaman ve ne kadar koyacaklarına biz karar veririz. Fakat bu döngüyü sürdürmek pek çok gereksiz çatışmaya neden olur.

Yıllarca geleneksel şekilde akşam yemekleri hazırlayan bir anne sonunda çocuklarının sürekli şikâyet etmelerinden yorgun düştü:

Frank: Pişirdiğin hiçbir şeyi sevmiyorum.
Sandy: Patates ezmesinden nefret ettiğimizi biliyorsun.
Gloria: Neden bu iğrenç eti yemek zorundayız ki?

Yemek zamanı yaşanan memnuniyetsizlikten dolayı artık çok yorulan anne bir akşam çocuklarını şaşırtmaya karar verdi ve her çocuğa ayrı ayrı servis yapmaktansa onların önüne yalnızca kaseleri ve tabakları koydu.

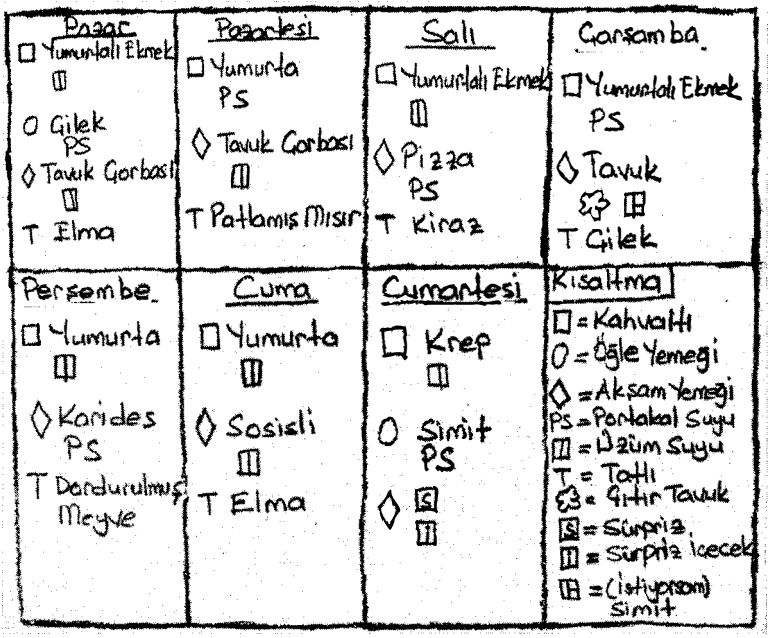
Anne: Bundan böyle tabaklarınıza istediğiniz kadar alabilirsiniz. Tek kuralımız: "Yemek istemediğiniz hiçbir şeyi tabağınıza koymayın."

İlk başta çocuklar duruma şüpheyle yaklaşarak annelerini birkaç gün boyunca test ettiler. Sandy patates ve sebzeyi tabağına hiç almadı. Frank tabağına yalnızca bir tane bezelye tanesi koydu ve nasıl tepki vereceğini görmek için annesine bir an baktı. Anne bir şey söylememeye devam etti ve çocuklar yavaş yavaş açlıktan dolayı yemeye başladılar. İlk haftalarda çok dengeli bir şekilde beslenmediler fakat yemek zamanları daha keyifli hâle gelmeye başladı ve yemek masası bir savaş alanı olmaktan çıktı. Daha sonra çocuklar sebze yemeye başladılar.

Belki bazı ebeveynler örnekteki annenin yaptığı gibi yemek düzenlerini bu denli yeni baştan düzenleme yoluna gitmek istemeyebilirler. Fakat bazen yemek konusunda basit seçenekler sunmak çatışma yaşamayı engelleyebilir: "Havuçlarını çiğ mi yersin yoksa haşlayayım mı?" ya da "Peynirli mi yoksa fıstık ezmeli sandviç mi?" Ne satın alacağımıza ve nasıl servis edeceğimize biz karar verebiliriz ancak çocuğumuza kendi ölçütleri-

miz dâhilinde makul seçenekler sunarsak yemek zamanı yaşanan çatışmaların önüne geçebiliriz. Çocuklara yemek konusunda seçme hakkı sunarak yalnızca güç savaşlarını azaltmakla kalmaz aynı zamanda onlara önemli bir mesaj veririz: "Senin damak tadını, kararlarını, bireysel farklılıklarını önemsiyor ve ona saygı duyuyoruz."

"Yemek konusunda çılgınca yaşanan problemleri" çözmeye çalışan bir anne dokuz yaşındaki oğlundan haftalık menü hazırlamasını istedi. Daha sonra şunu söyledi: "Odasına gitti ve bir süre sessizlik oldu, neredeyse bir saat boyunca çalıştı, ardından yanıma geldi ve bana tercihlerini yazdığı bir liste verdi." Yiyecek listesi şu şekildeydi:



Problemi Çocuğun Çözmesine İzin Vermek

Çocuklara danıştığımızda ve önerilerini aldığımızda, çoğunlukla şaşırtıcı derecede etkili çözümler ürettiklerini görürüz ve bu öneriler yaşanabilecek büyük çatışmalara engel olur. Problemleri çözme konusunda çocuklara fırsat tanırsak, onların öz güveni artacaktır ve dikte ettiğimiz çözümdense kendi ürettikleri çözümün peşinden gitme olasılıkları daha fazla olacaktır.

Anne: Tatlım, geç kaldım ve hemen şimdi çıkmak durumundayım. Yarım saat önce senden yatmaya hazırlanmanı istedim ancak sen hâlâ oyun oynuyorsun. Ders başladıktan sonra içeri giren sonuncu anne olmak gerçekten utanç verici benim için. Ne yapalım sence?

Marissa: Şimdi saat kaç?

Anne: Saat sekiz ve benim dersim de sekizde başlıyor.

Marissa: Tamam anne, sen acele et. Beni merak etme, kendim yatarım.

Marissa kalktı, çekmecesinden geceliğini aldı ve giyinmeye başladı.

Anne: Teşekkür ederim tatlım. Anlayışını gerçekten takdir ediyorum.

Başka bir örnek:

Anne: Odanın her tarafına atılmış kirli kıyafetlerinden artık bıktım. Senden ne zaman onları toplamanı istesem kavga etmeye başlıyoruz. Bu konuda ne yapabiliriz sence?

Bir fikrin var mı?

Don: Peki kirli sepetini banyoya koymak yerine odama koysak nasıl olur?

Anne: Neden olmasın? Hadi hemen taşıyalım.

Don, tüm çamaşırlarını kirli sepetine atmadı ancak yüzde ellisini bile sepete attığında annesi onu takdir etti.

Üç buçuk yaşındaki Will haftalardır her gece odasından gelip karanlıktan şikâyet ediyordu. Annesi korkacak bir şey olmadığına dair tüm mantıklı açıklamaları yaptı fakat hiçbiri işe yaramadı. Daha sonra çözümü ona bıraktı:

Will: Odam çok karanlık.

Anne: Gece lamban var ama.

Will: Uyuyamıyorum.

Anne: Odanda uyuman için ne yapabiliriz?

Will: Bana bir tane el feneri alsan ama babamın el feneri gibi büyük tutma yeri olanlardan.

Anne: Çok akıllıca bir fikir.

Anne o gece Will'e babasının el fenerini ödünç verdi ve ertesi gün onun için bir el feneri satın aldı. Will ondan sonra odasında kalmaya başladı.

Dikkat edilmesi gereken bir nokta: Çocuğun önerisini almanın ve ortak bir çözüme varmanın en çok işe yaradığı anlar bir çatışmanın ortasında olmadığınız anlardır. Eğer bir problemi bir süredir yaşıyorsanız ve o konuda tekrar problem yaşanacağını

tahmin ediyor ve krizden hemen önce çocuktan çözüm önerisi istiyorsanız bu yöntemi etkili bir şekilde kullanabilirsiniz. Arabada kimin hangi koltuğa oturacağı konusunda devamlı olarak çocuklarıyla krizler yaşayan baba örneğinde olduğu gibi:

Baba: Sürekli yaşadığımız bir problem hakkında sizlerle konuşmak istiyorum. Daha kapıdan çıkmadan evvel bununla ilgili ne yapacağımızı düşünelim. Arabada kimin önde oturacağı konusunda yaşadığımız kavgaları nasıl engelleyebiliriz?
Steve: Ben daha büyük olduğum için benim öne oturmam gerekiyor.
Emily: Ama bu hiç adil değil.
Mark: Bence de değil. Bence sırayla oturmalıyız.
Steve: Tamam ama nasıl sürekli olarak takip edeceğiz?
Emily: Yeni bir not defteri almıştım. Arabaya her bindiğimizde ön koltuğa kimin oturduğunu not alacağım.
Mark: Evet, şimdi adil oldu. Not defterini arabada bırakabiliriz.
Steve: Tamam ama ilk sıra benim çünkü ben daha büyüğüm.
Baba: Herkes aynı fikirde mi?

Çocuklar kafalarını sallayarak onayladılar ve baba da kuralların üstünden geçti. Bu çözüm en azından birkaç hafta işe yaradı. Sonuçta hiçbir çözüm sonsuza dek işe yaramaz!

Bazı aileler bu problem çözme sürecini bir öneri-şikâyet kutusu oluşturarak ya da herkesin fikrini söyleyebildiği aile toplantıları yaparak daha ileri bir noktaya taşırlar. Kurallar ve çözümler kararlaştırıldıktan sonra onları yazıya dökmek ve mümkünse

herkesin görebileceği bir şekilde buzdolabının üzerine ya da panoya asmak akıllıca bir davranış olur. Birden fazla erkek çocuğun olduğu bir aile, banyoda yerlerin ve klozetin nasıl kuru kalacağı konusunu tartıştılar. Sonunda tuvaletin kapısının üstüne şöyle bir yazı asmaya karar verdiler: "Görevimiz sizi mutlu etmektir, lütfen siz de bizi mutlu ediniz."

Anlaşmazlığın kaynağının televizyon olduğu başka bir ailede anne ve baba çocuklarıyla karşılıklı konuşarak televizyon izleme süresine bir kısıtlama getirmeye karar verdiler. Üzerinde karşılıklı uzlaşma sağladıkları çözüm, ertesi gün okul varsa o akşamlar televizyon izleme süresini bir saate indirmek ve bu sürede çocukların seçtiği programları izlemekti. Çocuklar önerilerini yazdılar ve bunları televizyonun yanına post-it ile yapıştırdılar.

Yatıştırıcılar

Çocuklarla karşı karşıya geldiğimiz anlarda ortamı yumuşatmaya ve pek çok günlük çatışmayı önlemeye yardımcı olabilecek üç teknikten daha bahsedebiliriz. Sizin için zorlayıcı olabilecek bir durum hakkında daha fazla bilgi vermek, hayal gücünüzü kullanarak bir kurgu yaratmak ya da biraz espriyle ortamın modunu değiştirmek.

Çocuğunuzu önceden uyarmak ya da konuyla ilgili önceden bilgilendirmek sıklıkla problemleri engeller. Örneğin, babaanne ziyaretinden önce, annesi Laura'ya şöyle söyledi: "Babaannen işitme cihazı kullanmaya başladığı için bu aralar çok hassas. Onun duygularını incitmemek için sence ne yapabiliriz?" Laura'nın cevabı şu oldu: "Merak etme, anne. Onları fark etmemiş gibi yaparım." Laura'nın annesi burada hem kızına sıkıntı yaşanması olası bir durumla ilgili önemli bir bilgi verdi hem de Lau-

ra'nın kendisini bir yetişkin gibi ve işe yarar hissetmesini sağladı.

Çocuklara yaşanması olası bir zorlukla ilgili önceden bilgi vermek onların daha rahat hissetmesini sağlar ve annenin çocuğunu babaannesinin ya da diğer insanların yanında uyarmak zorunda kalmasını engeller. Eğer çocukların sorularını ve korkularını önceden tahmin eder ve onlara olabileceklerle ilgili net bilgi verebilirsek çocuklar yeni bir şehre taşınma, doktora ya da hastaneye gitme gibi konularla daha rahat başa çıkabilirler. Artie'nin annesi bunu çok güzel yaptı:

Anne: Sana sevimsiz bir haberim var. Aşı olmak için doktora gitmemiz gerekiyor.
Artie: Ya, hayır.
Anne: Biliyorum bu habere sevinmedin ama gitmek zorundayız.
Artie: Peki acıyacak mı?
Anne: Evet, biraz acıyabilir ama acısı çok uzun sürmez.

Bir çalıştayda Artie'nin annesi önceki doktor ziyaretlerinin neredeyse dayanılmaz olduğunu ancak bu sefer "normalde korkutucu olabilecek bir durumun güzel geçen bir öğleden sonraya dönüştüğünü" söyledi. Bu sefer Artie'yi hiç uyarmadan iğne olmaya götürmek yerine onu bu duruma önceden hazırlamıştı. Benzer anlarda tüm çocukların Artie gibi tepki vermelerini umuyoruz ancak bu her zaman mümkün değildir. Çocuğumuzu zorla ve çığlıklar içinde doktora götürmek zorunda kalabiliriz. Bu olduğunda en azından korkusunu anladığımızı onunla paylaşarak ona yardımcı olabiliriz.

Bazı ebeveynler de çocukları ilk defa kampa ya da kuralların evdeki kurallardan farklı olabileceği bir arkadaş evine oyun oynamaya gideceği zaman önceden bilgilendirme yöntemini uygulamanın olası problemleri önlemede faydalı olduğundan bahsettiler.

Çocuğu önceden uyarmak ve çatışmadan kaçınmak için zamanlayıcı kullanan ebeveynler de vardır. Örneğin, Patty ne zaman arkadaşıyla oyun oynama süresi dolsa hep yaygara koparırdı. Annesi Patty'yi uyarmak için zamanlayıcı yöntemini başarılı bir şekilde kullandı: "Zamanlayıcıyı yirmi dakikaya kuruyorum. Çaldığında oyun bitecek ve Michelle'i evine bırakacağız."

Zamanlayıcıyı ayarlayarak "Zamanında Yaptım" oyununu oynayan bazı ebeveynler de yapılması gereken işleri birer irade savaşı olmaktan çıkararak zamana karşı bir yarış hâline getirirler.

Pek çok günlük çatışma zaman konusunda yaşanır. Zamanın küçük bir çocuk için ne kadar soyut bir kavram olduğunun pek farkında değilizdir. Annesi, Johnny'i acele etmesi için üçüncü kez uyardığında "Anneciğim, on dakikanın ne kadar sürdüğünü bilmiyorum ki" diye yanıt verdi. Zamanlayıcılar, dijital saatler ve kum saatleri, çocuğun zaman kavramını somutlaştırmasını sağlar. Annesi, Johnny'nin odasına bir dijital saat koyduğunda Johnny, "Şimdi, on dakikanın ne olduğunu anladım" dedi.

Çocuklar, hayal gücüne bayılırlar. Hayal gücü kullanmak tartışmaları önlemenin başka bir pratik yoludur. Sinemadan çıktıktan sonra:

Jill: Eve taksiyle dönebilir miyiz? Otobüsler çok kalabalık.

Baba: *('benim paramı harcarken ne kadar da müsrifsin' demek üzereydi ancak kendine engel olarak biraz hayal gücü kullanmaya karar verdi)* Yılda bir milyon dolar kazanıyor olsaydım, hemen bir taksi çağırırdım. Hatta biliyor musun eğer bir milyon dolarım olsaydı sana kendi taksini alır ve bir de şoför tutardım. O da seni istediğin her yere götürürdü.

Jill: *(gülerek)* Ne kadar komiksin babacığım.

Ve otobüse bindiler.

Hayal gücünü kullanmak ebeveynlere, çocuklarının bitmek bilmeyen isteklerine onları incitmeden ve onlarla uzun tartışmalara girmeden zarif ve eğlenceli bir şekilde karşılık verme imkânı tanır. Çocuklarınıza "hayır" demeye devam ediyorsunuz ancak bu cevabı daha kabul edilebilir hâle getiriyorsunuz. Ayrıca çocuğunuza bir "istek listesi" hazırlamasını önererek benzer bir tekniği kullanabilirsiniz. Jonah, ne zaman alışveriş merkezine gitseler annesinden bir oyuncak almasını istiyordu. Annesi artık bıkmıştı. Bu durum kaçınılmaz olarak karşılıklı bağrışmalara dönüyor ve annesi Jonah'a hep şöyle söylüyordu: "Bu oyuncaklardan sende zaten bir sürü var. Ne kadar doyumsuz bir çocuksun!" Anne, süregelen bu kavgalardan şunu söyleyerek kaçınmayı öğrendi: "Peki, bu senin istek listende yer alabilir." Bu, her zaman işe yaramayabilir ama çocuğumuzun bitmek bilmeyen isteklerine karşı olumsuz tepki vermemizi engeller.

Drama kullanmak da günlük çatışmaları azaltabilir. Çocuk, annesine karşı sesini yükselttiği anlarda, anne kaşlarını tıpkı bir tiyatro oyunundaymışçasına abartılı bir şekilde kaldırdı ve şöyle

fısıldadı: "Hey, neden benimle bu şekilde konuşuyorsun? Sanırım beni kötü kalpli hırçın cadı ile karıştırdın?" Bu beklenmedik cevap ortamın modunu hemen değiştirdi. Bilinmedik kelimeler ve kafiyeli ifadeler kullanmak da çocuğun dikkatini çeker ve merakını uyandırır. Roger ve Ted tartışıyorlardı, babaları onların dikkatini şunu söyleyerek çekti: "Ne kadar da hırgürcü bir ikilisiniz siz." Hemen ardından "O da ne demek?" diye sordular ve ne için kavga ettiklerini unuttular.

"Hadi baştan alalım" ifadesi de güzel bir yatıştırıcı olabilir.

Kızı, okul kıyafetlerini giymek ve kahvaltı etmek yerine oyalanırken, Martha yine bir sabah kavgasının eşiğinde olduklarını anladı. Martha "hadi acele et" dedi ve ses tonu gittikçe yükseliyordu.

Francine: *(ellerini kulaklarına koyarak)* Bana emir vermekten vazgeç!

Martha: Francine, hadi olanları baştan alalım.

Martha olanları sildiğini göstermek için tıpkı bir tahtayı siliyor gibi kolunu iki yana salladı. Odadan çıktı ve biraz sonra tekrar geldi.

Martha: Okul servisi on beş dakika içinde gelecek.

Francine kahvaltısını bitirdi, ceketini giydi ve tam zamanında okul servisine bindi. "Hadi baştan alalım" yalnızca birkaç sözcüğün modu nasıl değiştirebileceğini gösteriyor. Bu teknik, kullanıldığında genellikle bir kavganın patlak vermesini önler ancak ölçülü kullanılmalıdır.

Pek çok ebeveyn, sabah aylaklıklarının ve mızmızlanmalarının gerilim yaşamalarındaki en büyük iki neden olduğunu söylerler. Çocuklardan acele etmelerini istedikçe onlar daha çok oyalanırlar. Mızmızlandıkları için onları eleştirdikçe onlar daha fazla şikâyet ederler.

Sabahları yaşanan bu telaşı önlemenin bir yolu belirli bir rutin oluşturmaktır. Ertesi gün giyecekleri kıyafetleri bir gece önceden hazırlayabiliriz, zamanlayıcı kurabiliriz ya da çalar saati ayarlayabiliriz. Fakat şunu kabul etmek zorundayız ki bazı günler hiçbir şey işe yaramaz ve evden hep birlikte panik içinde çıkarız. Kendi mesai saatimizin üzerimizde yarattığı baskıdan dolayı onları acele ettirmek durumunda kalırız. Bu basit tekniklerden birkaçı bile bu problemleri önlüyorsa ne harika.

Mızmızlanmak birçok ebeveyn için tebeşirin kara tahtada çıkardığı ses gibidir. "Mızmızlanma" kelimesini kullanmak çocukların bunu daha fazla yapmasına sebep olur. Bunun yerine "Büyük bir kız gibi konuşabilir misin?" demek daha verimlidir.

Espri yapmak günlük çatışmaları engellemede kullanılabilecek etkili yollardan biridir. Ebeveyn, çocuğun kışkırtmalarına aynı şekilde cevap vermek yerine espri yapar. Dört yaşındaki Andy, çok istediği oyuncağı almak için onu oyuncakçı dükkanına götürmediği için annesine öfkelendi:

Andy: Onu istiyorum! Eğer o oyuncağı bana almazsan bir baltayla senin başını keseceğim.

Anne: Hahaha! Başım olmadan etrafta dolandığımı bir düşünsene, ne kadar komik görünürdüm.

Ardından, annesi balıkçı yaka kazağının yakasını yüzünü kapata-

cak şekilde yukarıya doğru çekti. Andy gülmeye başladı ve herhangi bir tartışma yaşanmadan oynamak için dışarı çıktı.

Bir diğer anne kızının yediği şeker miktarını ve bundan dolayı yaşanan tartışmaların sayısını azaltmaya çalışıyordu. Aşağıdaki notu şeker kutusunun içine koydu:

Sevgili Phyllis,
Yakalandınız! Her müşterimiz için yalnızca bir tane lütfen.
İyi dileklerimizle,
Yönetim

Phyllis bu notu bulduğunda güldü.

Yazılı bir mesaj bırakmak -özellikle biraz da espri içeren bir not- yaşça daha büyük çocukların konuyu anlamalarında arka arkaya verilen talimatlardan daha etkilidir ve daha az anlaşmazlık yaşanmasını sağlar. Karl'ın babası oğlunun beyzbol kartlarını oturma odasında dağınık bir şekilde bırakma alışkanlığından çok rahatsızdı. Karl'ın odasının kapısına bir not bıraktı:

Sevgili Karl,
Beyzbol kartlarını oturma odasının her yerinde görmekten bıktım. Lütfen gereğini yap.
Mektup arkadaşın
Baban

Ardından, Karl babasının odasının kapısına bir not bıraktı:

Sevgili Baba,
Gazetelerini tüm hafta boyunca oturma odasının her yerinde görmekten bıktım.

Mektup arkadaşın
Karl

Sevgili Karl,
Gazeteler Çarşamba gününe kadar ortalıktan kaldırılacaktır. Bilgilendirdiğin için teşekkür ederim.

Sevgiler, Baban

Sevgili Baba,
Beyzbol kartları oturma odasından alınarak kendi odama konulacaktır.

Sevgiler, Karl

2

Duyguları Kabul Etmek

Çocuğunuz Üzgünken Nasıl Tepki Vermelisiniz?

Çocuklar duygularına engel olamazlar. Bir çocuk kızgın, üzgün, kıskanç ya da korkmuşken, pek çok anne ve baba iyi niyetli olarak bu duyguları azaltmaya ya da yok saymaya çalışırlar. Fakat bu geri teper çünkü çocuk anlaşılmadığını hisseder. Çocuk üzgünken ya da şikâyet ediyorken, onun duygularını kabul edecek bir ebeveyne ihtiyaç duyar. Duyguları kabul edebilmek bir beceridir ve bu beceriyi edinmek zaman alır. Pek çoğumuzda bu beceri gelişmez çünkü çocuğumuzun mutlu olmasını isteriz; üzgün, kızgın ya da korku dolu olmasını istemeyiz.

Dokuz yaşındaki Sarah, her dönem sonunda eve hep mükemmel karneler getirirdi; karnesini anne ve babasına gösterirken çok heyecan duyardı. Fakat o gün karnesini aldığında, babasına karnesini çok isteksiz bir şekilde verdi:

Baba: Sorun nedir?

Sarah: Karnem iyi değil.

Baba: Ver bir bakayım. Sarah, bence bu gayet iyi bir karne. Neyini sevmedin?

Sarah: Hiç de iyi değil. Tüm derslerimden en yüksek notu alamadım.

Baba: Ama almışsın bak, iki dersinden en yüksek notu almış-

sın. Hiçbir sorun yok.

Sarah: *(alaycı bir şekilde)* Eeeeee?

Baba: Bu, derslerinde gayet iyi olduğunu gösteriyor. Neden bu kadar üzgün olduğunu anlamıyorum. Şikâyet edecek bir şey yok ki. Ayrıca öğretmenlerinin yorumları çok iyi.

Sarah: Ama fen dersinden beklediğim notu alamadım, halbuki o derste daha fazla puan almak için proje yapmıştım.

Baba: Peki ama bunu neden kişisel algılıyorsun ki? Belki öğretmenin sen ödevini vermeden önce notunu teslim etmişti ya da zaten kimseye kolay kolay yüksek not vermiyordur.

Sarah: Eeeee?

Baba: *(gittikçe öfkelenerek)* Daha ne istiyorsun? Gayet iyi bir karne işte.

Sarah: Hiç de değil.

Sarah yüzünü buruşturarak odadan çıktı ve kapıyı arkasından hızlıca çarptı.

Çocuklarımız bize fiziksel bir acıyla geldiklerinde ne yapacağımızı biliriz. Hemen yarayı temizleyip üzerine yara bandı yapıştırırız. Fakat duygusal bir acıyla geldiklerinde işimiz zorlaşır. Tıpkı fiziksel yaralarının hemen iyileşmesini istediğimiz gibi duygusal acılarının da hızlıca "düzelmesini" bekleriz. Üzgün olduklarında çocukları rahatlatmaya çalışırken istemeden onların duygularını yok sayabiliriz ya da "Korkacak bir şey yok", "Dünyanın sonu değil ki neden böyle davranıyorsun", "O kadar da kötü değil" şeklinde yorumlar yaparak duygularını hafife alabiliriz. Ya da Sarah'nın babası gibi mutsuzluklarını gidermeye

ve olayın iyi yanından bahsederek onları neşelendirmeye çalışırız ("Bence bu gayet iyi bir karne... hiçbir sorun yok... öğretmenlerinin yorumları çok iyi"). Sarah'nın babası rasyonel bir şekilde konuşarak onu duygularından vazgeçirmeye çalıştı ("Belki öğretmenin sen ödevini vermeden önce notunu teslim etmişti ya da zaten kimseye kolay kolay yüksek not vermiyordur"). Çabalarında başarısız olup istemediği bir tepki alınca da doğrudan reddetme yolunu denedi: "Daha ne istiyorsun? Gayet iyi bir karne işte."

Çocukları içinde bulundukları olumsuz durumdan çıkarmayı istememiz gayet doğaldır. Fakat bunu yaparken genellikle onların daha mutsuz hissetmelerine neden oluruz çünkü bizim tepkimiz onlara anlaşılmadıklarını gösterir. Onların duygularını reddettiğimizde onların ne hissettiğini umursamadığımızı düşünürler. Sonrasında; öfkelerini, rahatsızlıklarını ve de hayal kırıklıklarını bize yansıtırlar. Sarah'nın alaycı bir şekilde "Eeee?" demesi ve ayrılırken yüzünü buruşturması, karnesinden ziyade kendisini anlamadığını düşündüğü babasına olan tepkisini gösteriyordu.

Kabul etmek sevgiden ve iyi niyetlerimizden daha fazlasıdır. Farkındalık ve beceri gerektirir. Çocuklar şiddetli duygular içindeyken, onlarla kurduğumuz empati onların bizi kendi taraflarında görmelerini sağlar. Çalıştaylarıma katılan ebeveynlerden biri oğlunun duygularını kabul etme becerisini kazandıktan sonra, oğlunun şu sözlerine çok şaşırdığını belirtmişti: "Anne eskiden hep bana karşı olurdun ama şimdi hep benim tarafımdasın."

Onların mutsuz olmalarını engellemeye çalışmak doğaldır ancak yapmak istediğimiz şeyle ilgili amaçlarımızı ve sebepleri-

mizi tekrar düşünmeliyiz. Duygularını reddederek ya da onlara karşı çıkarak onları rahatsız eden şeylerin "hemen yok olup gitmesine" çabalamak yerine, çocuklarımız için yansıtıcı gibi olmalıyız. Peki bunu nasıl yapabiliriz? Kendi kendimize şu soruyu sorarak başlayabiliriz: "Bu durum benim başıma gelseydi ben nasıl hissederdim?" Onların duygularını yargılamadan kabul ettiğimizi onlara göstermek için sözlerimizi başka bir şekilde ifade edebiliriz. Bize onlarla kurduğumuz empatiyi sözcüklerle ifade etme olanağı vermesi kabul etmenin gücüdür. Paul sezonun ilk basketbol maçından döndüğünde annesinin verdiği tepki buna bir örnektir. Oğlunun suratına bakar bakmaz kaybettiklerini anlar:

Paul: Kaybettik. Maç çok kötüydü.

Anne: *(tam "Ama dünyanın sonu değil. Daha önünüzde koca bir sezon var..." diyecekken kendine engel olarak şöyle söyledi)* Gerçekten hayal kırıklığına uğramış görünüyorsun.

Paul: *(şaşkın bir şekilde annesine bakarak)* Evet.

Anne: Bugünkü maçı kazanmayı ne kadar çok istediğini biliyorum.

Paul: Evet, istiyordum. Belki de o kadar kötü değildir durum. Başka maçlar da olacak.

Bu diyalogda ilginç bir paradoks vardır. Eğer annesi "O kadar da kötü değil. Başka maçlar da olacak" deseydi, Paul muhtemelen onun hayal kırıklığını dikkate almadığı ve onunla empati kurmadığı için annesine kızacaktı. Fakat annesinin ustaca cevapları ("Gerçekten hayal kırıklığına uğramış görünüyorsun" ve

"Bugünkü maçı kazanmayı ne kadar çok istediğini biliyorum") Paul için etkili bir yansıtıcı oldu. Anlaşıldığını hissettiğinde, bunun basketbol kariyerinin trajik bir sonu olmadığına dair kendi çıkarımına ulaşabildi. "Belki de o kadar kötü değildir durum. Başka maçlar da olacak" diyen annesi değil de kendisi oldu. Onun bu ifadelerini şu şekilde yorumlayabiliriz: "Sanırım bu hayal kırıklığı ile baş edebilirim."

Empatik bir şekilde tepki vermeyi öğrenmek, çocukların kendilerini daha yeterli hissetmelerinde öncelikli ve gereklidir. Bu aslında her ebeveynin istediği bir şey değil midir —çocukların hüsrana uğradıklarında, öfkelendiklerinde ve hayal kırıklığı yaşadıklarında çaresiz, depresif ya da tedirgin hissetmek yerine bu durumla başa çıkabildiklerini görmek? Fakat kabul etmeyi zorlaştıran şey, onların üzüldüğünü gördüğümüzde bizim daha fazla üzülmemizdir ve bu durumda kendi duygularımız onların duygularını anlamamızın ve kabul etmemizin önünde bir engel oluşturur.

On yaşındaki Mario, on beş dakikadır mutfak masasında huzursuzlanıyor, kalemini kemiriyor ve matematik ödeviyle ilgili söylenip duruyordu. Birdenbire matematik kitabını yere fırlattı:

Mario: Bu aptal ödevi yapamıyorum. Onu topla, bunu çıkar, bunu çarp, şunu böl.

Anne: Tüm gün okulda derslere girmek ve ardından eve gelip bir de evde çalışmaya devam etmek zor olmalı. Bir sürü ödevin var.

Mario, annesine şaşkınlık içinde baktı çünkü her zamanki öğüt-

lerini duymayı bekliyordu ("Otur ve uğraşmaya devam et. Şikâyet etmen durumu daha kötü hâle getiriyor..."). Bu durumda ise Mario'nun dediği "Doğru!" oldu. Kitabını aldı ve tekrar matematik problemleriyle uğraşmaya başladı. Annesi, Mario'nun duygularını yansıtarak onun için bir rahatlama aracı oldu ve böylece Mario çalışmaya devam ederek ödevlerini kendi başına tamamladı. Annesi, tek bir matematik problemine dahi bakmadan Mario'nun ödevini yapmasına yardımcı oldu. Kabul etmenin, her zaman bir kızgınlığı istekliliğe çevirmesini bekleyemeyiz fakat bunu başardığınız zamanlarda kendinizi tebrik edebilirsiniz.

İkinci sınıfa giden Polly eve geldi ve babasına şu şekilde şikâyette bulundu: "Defterimi evde unuttum ve öğretmen bana bağırdı."

Baba: Bu seni üzmüş olmalı.
Polly: Evet, üzdü. Frankie de defterini unutmuştu ancak öğretmen ona bağırmadı.
Baba: Öğretmenin sana bağırıp Frankie'ye bağırmamasının adil olmadığını düşünüyorsun.
Polly: Doğru. O kötü bir öğretmen.
Baba: Şu anda ona çok kızgınsın değil mi?
Polly: Burnunun ortasına bir yumruk atıp sonra da onu çöp kutusuna fırlatmak istiyorum.
Baba: Ooo, sen gerçekten ona çok kızmışsın.

Bu noktada, Polly biraz daha sakinleşti ve dışarı kaykay sürmeye çıktı. Babası ona istediği şeyi verdi: Öğüt vermek yerine onun duygularını anladı ve öğretmenine karşı duyduğu öfkeyi dışa

vurmasına izin verdi. Polly'nin babasının verdiği tepki "normal" olmayabilir —işler yolunda gitmediğinde bazen otomatik olarak çocuğun üstüne gider ve ona sorunun ne olduğunu anlatırız. Polly'nin babası bunu yapmadı. Not defterini evde unuttuğu için onu suçlamadı ("Sen bunu hak ettin"). Ya da Polly'nin nutuk dinleyecek durumda olmadığı o anda onun düşüncesini değiştirmek için uzun uzun ona ders vermeye çalışmadı (Öğretmeninin kötü bir insan olduğunu söyleyemezsin... Eğer defterini unutmasaydın bunların hiçbiri olmayacaktı"). "Öğretmenin sana bağırıp Frankie'ye bağırmamasının adil olmadığını düşünüyorsun" diyerek, onu yargılamadan basitçe duygularını kabul etti. Zaten öğretmeni tarafından azarlanmış olan Polly'yi tekrar azarlamanın ters tepeceğini biliyordu.

Eğer babası Polly'ye "Frankie'den sana ne? Sen kendi sorumluluklarını yerine getir" gibi bir cevap verseydi Polly daha da sinirlenebilirdi. Babasının cevabı işe yaradı çünkü babası empati kurdu ve onu yargılamadı. Polly eve öğretmenine sinirli bir hâlde gelmişti ve babası bu durumu ustalıkla yönetmese günün sonunda babasına da sinirli olabilirdi.

On bir yaşındaki Kim mükemmeliyetçi bir yapıya sahipti. Piyano resitali için zor bir eser seçti ve bu eseri istediği gibi çalamayınca göz yaşları içinde sahneyi terk etti. Resitalden sonra kuliste:

Anne: Ağlama. Herkes hata yapar. Ben sana o eserin resital için çok zor olduğunu söylemiştim ama beni dinlemedin.

Kim: Beni yalnız bırak. Bu konuda konuşmak istemiyorum.

Kim'in öğretmeni onu kenara çekti: Doğru, herkes hatalar yapar

fakat kendinizi utanç içinde ve aşağılanmış hissettiğiniz anlarda bunu bilmek her zaman yardımcı olmaz.

Kim: Birinin beni anlıyor olmasına sevindim.

Kim'in öğretmeni ve annesi onun daha iyi hissetmesi için çabalıyordu. Anne Kim'in sıkıntısını ortadan kaldırmaya çalıştı ancak bu işe yaramadı. Öğretmenin cevabı ise işe yaradı çünkü öğretmeni Kim'in üzüntüsünü kabul etti.

Babası eve geldiğinde, Stuart onu asık bir suratla karşıladı:

Stuart: Bugün tiyatro oyunu için rol dağılımı yapıldı.

Baba: Yunan oyunu mu?

Stuart: Evet. Tüm roller için şansımı denedim ancak öğretmen her bir rol için sınıfın oylama yapmasını istedi ve sınıftakiler kimin iyi olduğuna göre değil de kimin daha popüler olduğuna göre oyladılar. Bu hiç adil değil.

Baba: *(onu seçmedikleri için Stuart'ın sınıf arkadaşlarının canına okumak isteği içindeyken)* İstediğin rolü alamadın.

Stuart: *(gözleri dolarak)* Hiç iyi bir rol alamadım. İki satır repliği olan Yunan bir vatandaşı oynamak zorundayım. Bu hiç adil değil. Rol almak için tüm cesaretimi toplamıştım ve her rol için şansımı denedim.

Baba: *(popüler olmanın rol dağılımında önemli olmasına izin verdiği için öğretmenin bir hain olduğunu söylemek üzereyken durdu ve onun yerine şöyle söyledi)* Eğer sen öğretmen olsaydın nasıl seçerdin?

Stuart: Yeteneğe göre seçerdim. En iyi oynayan kişileri seçerdim.

Baba: Popüler olmanın oynayacağınız rolü belirlemesinden dolayı kızgınsın.

Stuart: Evet. Daha önce çok istediğim hâlde şuan oyuna gitmeyi bile istemiyorum.

Baba: Neden gitmek istemediğini anlıyorum.

Stuart: *(gülümseyerek)* Neyse, belki giderim. Oyundan sonra bu acayip yiyeceği seyircilere vereceğiz.

Stuart'ın babası oğlunun oyunda yalnızca küçük bir rol alması sonucu yaşadığı aşağılanmaya ve kızgınlığa son derece ustalıkla tepki verdi. Baba, Stuart'ı incittikleri için öğretmen ve sınıf arkadaşlarına kızdı. Hepimiz çocuklarımızı acı içinde görmekten nefret ederiz fakat Stuart'ın babası böyle bir anda haklı olarak hissettiği kızgınlığının oğluna yardımcı olmaktan kendisini alıkoymasına izin vermedi. Öğretmenin adil davranmamış olmasına öfkelendiği hâlde öğretmene saldırmadı. Babası, oğlunun sözlerini başka bir şekilde ifade ederek ona geri yansıttı ("İstediğin rolü alamadın") ve böylece oğlunun ihtiyacını dikkate aldı.

Babasının "Popüler olmanın oynayacağınız rolü belirlemesinden dolayı kızgınsın" ifadesi kabul etmenin müthiş bir örneğidir. Stuart'ın duygularını yok saymadan, küçümsemeden, onlardan kurtulmaya çalışmadan, onun hislerine karşı hassasiyet göstererek, oğlunun o anda ihtiyacı olan şeyi sağladı: Gerçek empati.

Çocuklar öğretmenleri, komşuları, arkadaşları, kamp rehberi ya da servis şoföründen şikâyet ettiklerinde, karşı tarafın yanında yer almamak önemlidir. "Sence servis şoförü ne hissetti?" şeklindeki düşünmeden kullandığımız bir ifade bile çocuklara onların şikâyetlerini dikkate almadığımız ve onlara inanmadığımız mesajını verebilir. Ya da diğerlerini onlardan daha çok önemse-

diğimizi düşünebilirler. Onların tarafında yer almamızın da işe yarayacağını söyleyemeyiz. Stuart'ın durumunda olduğu gibi öğretmenin haklı olmadığını düşündüğünüz durumlarda, karşı tarafı eleştirmeniz de çocuğa yardımcı olmaz çünkü o kişiyle her gün iyi geçinmek zorundadır.

Peter'ın anne ve babası boşanalı henüz bir yıl olmamıştı. Peter, hafta içi annesinde hafta sonları babasında kalmaktadır.

Peter: Babam beni çok az görüyor. Hep seninle kalıyorum.

Anne: Bu doğru değil.

Peter: Ama her gün seninle birlikteyim ve babamı sadece hafta sonları görüyorum.

Anne: Eğer yanıma gelip benimle birlikte takvime bakarsan ikimizde de eşit şekilde kaldığını görebilirsin.

Peter: *(takvimi umursamadan)* Fakat babam beni akşamları görmüyor ve beni özlüyor.

Anne: Bu doğru değil. Baba seni Cuma ve Cumartesi akşamları görüyor.

Peter: Fakat sen Pazartesi gününden Cuma gününe kadar benimle birliktesin. Babamsa sadece Cumartesi ve Pazar günleri beni görüyor.

Anne: *(gittikçe sinirlenerek)* Peki hafta sonları ne yapıyorsunuz? Ben seni sadece sabahları okula gitmeden önce ve akşamları birkaç saat görüyorum ki akşam eve geldiğinde tüm gün yorulmuş oluyorsun. Baban ve sen ise Cumartesi ve Pazar günleri tüm gün berabersiniz. Birlikte hem dinleniyorsunuz hem de eğlenceli vakit geçiriyorsunuz. Biz bunu yapamıyoruz.

Peter, bunun üzerine başka bir şey söylemedi ancak tüm akşam canı sıkkındı. Annesinin, Peter'ın duygularını kabul etmemesi anlaşılabilir. Bu durum onun için de oldukça can sıkıcı ve açıkça eski eşiyle ilgili Peter'ın duygularına katılmıyor. Peter, "Babam beni çok az görüyor. Hep seninle kalıyorum" dediğinde, bu sözler annesine bıçak gibi saplandı. Peter annesine saldırmak istememişti —sadece babasını özlüyordu. Her ebeveyn böyle bir durum karşısında hassas olabilir. Bu konuda savunmaya geçmeyecek ya da incinmeyecek çok az ebeveyn vardır ve Peter'ın annesi de öyle olmadığı için onun duygularını "Bu doğru değil" diyerek reddetti.

Eğer annesi onun duygularını rasyonel açıklamalar yaparak ve nesnel gerçekleri öne sürerek değiştirebilseydi, Peter annesinin mantığını daha kolay kabul edebilirdi. Annesi, Peter'ı inandırmaya ve yanlış düşünüyor olduğuna ikna etmeye çalıştı: "Eğer yanıma gelip benimle birlikte takvime bakarsan ikimizde de eşit şekilde kaldığını görebilirsin." Fakat Peter için bu sözler anlamsızdı. O anlaşılma isteği içindeydi. Annesi, Peter'ın, babasını özlüyor olduğu konusunda onunla empati kurabilseydi, ona şöyle diyebilirdi: "Bu, babanı daha sık görmek istediğin anlamına geliyor."

Peter'ın annesi, böyle bir durumda bir şey yapmak zorunda değildi ve oğluyla daha fazla vakit geçirmek için işini de bırakmak zorunda değildi. Peter'ın istediği tek şey onun babasını ne kadar özlediğiyle ilgili annesinin onu anlamasıydı. Kendi duygularımız devreye girdiğinde çocuklarımızın duygularını kabul etmemiz kolay değildir eğer bunu yapabilirsek onların kendilerini ifade etmelerine ve duygularıyla başa çıkabilmelerine yardımcı olabiliriz.

Kirk'ün annesi, onun dermatolog randevusundan korktuğunun farkındaydı. Her şeyin yolunda gitmesini istiyordu.

Kirk: Bugün cilt doktoruna gitmek istemiyorum.
Anne: Gitmek istemediğini biliyorum.

Daha önce böyle bir durumda şöyle söylerdi: "Merak etme, kötü bir şey olmayacak." Fakat şimdi onun duygularını kabul etmeye çalışıyordu. Doktorun muayenehanesinde, bir saat kadar beklediler.

Kirk: Gerçekten kızıyorum. Bizi böyle bekletmeye hakkı yok. Buradan çıkmak istiyorum.
Anne: Evet, bu kadar uzun süre beklemek sinir bozucu. Doğru bir hareket değil.

Bir yıl önce şöyle cevap verdiğini hatırladı, "Sabırlı ol. Doktor çok meşgul bir insan." Sonunda doktorun yanına girdiler ve bir hemşire çok da hoş görünmeyen bazı aletleri hazırlıyordu.

Kirk: Gördüğüm şeylerden hiç hoşlanmadım.
Anne: Oldukça korkutucu görünüyorlar.

Doktor Kirk'ün aknesini incelerken annesi izledi. Kirk birkaç kez acıyla yüzünü buruşturdu. İşlem bittiğinde, annesi onun koluna dokundu:

Anne: Gerçekten iyi dayandın.
Kirk: O kadar da kötü değildi. Sadece biraz bastırdığı zaman kötü hissettim.

Annesi, oğlunun tarafında durarak ve onun hareketlerini kontrol etmek yerine duygularını ona tekrar yansıtarak, Kirk'ün kendi problemiyle kendisinin başa çıkabilmesini sağladı.

Wendy'nin annesi, o beş yaşındayken boşanmıştı. Wendy'nin on bir yaşına bastığı doğum gününün hemen ardından da yeniden evlendi.

Wendy: Anne, sen Scott ile evlendiğinden beri seninle hiç vakit geçiremiyorum.

Anne: Scott ve ben evlendikten sonra eskisine göre evde daha fazla vakit geçiriyoruz. İstediğin zaman bizimle olabilirsin.

Wendy: Evet, biliyorum. Ancak eskisi gibi değil.

Anne: Yaa?

Wendy: Evet, artık seninle baş başa kalamıyoruz. Eskiden yaptığımız gibi birlikte kaykay sürmeye gitmiyoruz.

Anne: Onca yıl ikimiz baş başa olduktan sonra beni paylaşmak senin için zor olmalı.

Wendy: Biliyorum, sen ve Scott ile bir sürü zaman geçiriyorum, ama seninle tek başıma zaman geçiremiyorum.

Anne: Anlıyorum. Sence bu konuda ne yapabiliriz?

Wendy: Belki her akşam birlikte bir oyun oynayabiliriz ya da baş başa kalıp sohbet edebiliriz.

Anne: Ne kadar güzel bir fikir. Geceleri ben evdeyken, birlikte ayrı bir yerde oturup baş başa yarım saat özel zaman geçirebiliriz.

Burada Wendy'nin sözlerine tipik olarak gösterilen tepki, annesiyle olan yakın ilişkisini bozduğu için Scott'a kızgınlık hissettiği şeklinde yorumlamak olabilirdi. Eğer annesi onun sözlerinden bu sonucu çıkarmış olsaydı muhtemelen Wendy savunmaya geçecekti. Fakat annesi Wendy'yi dikkatlice dinledikten sonra, onun Scott'ın varlığından dolayı kızgınlık duymadığını yalnızca kendisiyle baş başa vakit geçirmeyi özlediği için üzüldüğünü fark etti.

Wendy'nin annesi, bir çoğumuzun da yapacağı gibi önce duruma karşı çıkarak konuşmaya girdi (Scott ve ben evlendikten sonra eskisine göre evde daha fazla vakit geçiriyoruz), fakat hemen Wendy'nin gerçekleri duymaya değil de başka bir şeye ihtiyacı olduğunu fark etti. Annesi, Wendy'nin ifadesine ("Ancak eskisi gibi değil") nasıl yanıt vereceğini bilemediği için "Yaa?" diyerek zaman kazandı. Bu kısacık muhteşem ifade ("Hmm" ifadesi de aynı şekilde işe yarar!) hayat kurtarıcı olabilir, özellikle ne diyeceğinizi bilemediğiniz durumlarda. Bu tarz ifadeler otomatik cevaplar vermek yerine size hem zaman kazandırır hem de "Evet, seni duyuyorum, lütfen devam et" demenin başka bir yoludur. Çocuğun bizim onu dinliyor olduğumuzu fark etmesini ve anlatmaya devam etmesini sağlar. Bize de çocuğumuzun canını sıkan şeyi anlamak için değerli olan bir bilgiyi edinme şansı verir.

Beth: Kendimden nefret ediyorum.
Anne: Aaa, Beth. Ne demek istiyorsun?
Beth: Gerçekten nefret ediyorum.
Anne: Bu şekilde düşünmene neden olan şeyi merak ediyorum.
Beth: Hiç güzel değilim. Çirkinim.

Anne: Güzel kızlar nasıl görünür peki?
Beth: Onların uzun saçları vardır.
Anne: Seninse uzun saçın yok.
Beth: Hayır, bu yaz saçlarımı kestirdin ve şimdi çirkin görünüyorum.
Anne: Gerçekten saçlarının uzun olmasını istiyorsun.

Beth başını salladı.

Anne: Peki bu konuda ne yapabiliriz?
Beth: Bir daha saçlarımı kestirme.
Anne: Saçların uzasın, uzasın, uzasın, çok uzun olsun istiyorsun ve bir daha onları kestirmek istemiyorsun.
Beth: Uçlarından bile kestirmek istemiyorum.
Anne: Ne kadar uzatalım saçını?
Beth: Omuzlarıma kadar.
Anne: O zaman kurdelelerini de tekrar takabilirsin. Peki nasıl hissedersin kendini?
Beth: Gerçekten güzel olurum.

Sanki sihir yapmışçasına Beth'in modu değişti. Fakat bu sihir değildi, Beth'in annesi onun duygularını kabul etme konusunda çok iyiydi. "Bu şekilde düşünmene neden olan şeyi merak ediyorum" ifadesini kullanarak, Beth'den bilgi almanın bir yolunu buldu. Çocuklar kendileriyle ilgili "Kendimden nefret ediyorum... Aptalın tekiyim... Kimse beni sevmiyor" gibi olumsuz yargılarda bulunduklarında, normal olarak verdiğimiz tepki bunlara hemen karşı çıkmaktır: "Tabii ki de kendinden nefret etmiyorsun... Hiç de aptal değilsin, oldukça akıllısın... Ne demek

istiyorsun? Bir sürü arkadaşın var…" Annesi, Beth'e karşı çıkmak yerine, kısa ve basit bir ifadeyle ("Bu şekilde düşünmene neden olan şeyi merak ediyorum") Beth'in neden şikâyet ettiğini anlamak için ona akıllıca bir yanıt verdi. Doğrudan ona sorular sorarak anlamaya çalışmadan, Beth'in canını sıkan durumu tespit etti: "Güzel kızlar nasıl görünür peki?" Eğer Beth'in annesi otomatik tepkiler verseydi, ona yaz için kısa saçın neden daha uygun olduğuna dair bir sürü sebep saymaya başlardı: "Daha serin tutar… yüzerken gözlerine gelmez…" Bunun yerine, Beth'in isteğini anladı ("Gerçekten saçlarının uzun olmasını istiyorsun") ve bu isteğe canlandırma yaparak yanıt verdi ("Saçların uzasın, uzasın, uzasın, çok uzun olsun istiyorsun…"). Beth'in annesi, meselenin uzamasına izin vermeden zaman kazanmaya çalıştı ve bu zamanı kullanarak Beth'in saç boyunun sonraki zamanlarda kavga etmeye değer olup olmadığına karar verecekti.

Çocuklar bizden yapamayacağımız ya da yapmak istemediğimiz bir şey istediklerinde, hemen bize meydan okuyacaklarını düşünürüz ve bizden onu istedikleri için çocuğa kızarız. Eğer davranışları, duygularla karıştırırsak o zaman kabul etmek zor olur. İstediği bir şey olmadığı için çocuğun yaşadığı hayal kırıklığı ya da kızgınlık onu "kötü" yapmaz. Onun "istediğini" reddedebileceğiniz bir şey olarak görürseniz, kabul etmeyi çatışmadan kaçmak için kullanabilirsiniz ("Gerçekten, hiç tatmin olmuyorsun. Zaten bir sürü oyuncağın var" demek yerine "Bunu gerçekten istiyorsun" demek). Davranışları kabul etmeseniz de duyguları kabul edebilirsiniz. İstediği şeyi ona vermeden ve vermediğiniz için de kötü hissetmeden, çocuklarınızın bir şey istemesine izin verebilirsiniz. Bazen çocuğunuz istediği bir şeyi alamadığında da bu durumu tolere edebilir çünkü bunu istemeye hakkı olduğu-

nu kabul etmeniz onun için yeterli olacaktır.

Nell'in babası, bir Çin restoranında kızının ısrarcı istekleri yüzünden herkesin ortasında yaşamak durumunda kalabilecekleri bir krizi, sakinlikle ve kurgulama kullanarak savuşturdu.

Baba: Hadi Moo Shu pankeklerinden söyleyelim. İki tane yeter.
Nell: Ben daha fazla istiyorum.
Baba: Kaç tane sipariş edelim.
Nell: Bir sürü istiyorum.
Baba: *(yaklaşan krizi sezerek)* Onları çok seviyorsun ve bir sürü istiyorsun. Peki elli taneye ne dersin?
Nell: (gülerek) Hayır, yüz tane.
Baba: Bin tane!
Nell: Tüm dünya kadar!
Baba: Peki, o hâlde Nell için bir dünya kadar Moo Shu pankeklerinden, lütfen.

Güldüler. Garson geldiğinde, baba iki tane pankek sipariş etti ve yemekte her şey yolundaydı. Savaş hattı çizmek yerine kurgulama kullanarak, baba kazan-kaybet oyununun içine girmedi. Kaybeden bir çocuğun yemekte size eşlik etmesini istemezsiniz.

Altı yaşındaki Michelle'in morali bozuktu. Parktaki bankta oturmuş kitap okuyan annesine doğru yürüdü:

Michelle: Şuradaki büyük çocuklar beni üzdüler. Benden daha yükseğe sallanabileceklerini söylediler.
Anne: Bu neden seni üzüyor ki? Üzüleceğin hiçbir şey yok.

> Onlar senden büyükler, o kadar. Eminim seni incitmek istememişlerdir. Şimdilik sallanma istersen, git başka bir şey yap. Mesela maymunun üstüne ya da tahterevalliye bin.

Michelle suratını asarak annesinin yanına oturdu. Uzaklaşmak ve annesini rahat bırakmak yerine, ayaklarıyla annesinin ayakkabılarına vurarak onu rahatsız etti. Annesinin onu "duymaması" Michelle'in öfke dolu ve kışkırtıcı davranmasına neden oldu.

Nicki'nin annesi bu konuda daha yetenekliydi. Nicki, iki ayrı duyguyla baş etmeye çalışıyordu. Dört yaşındaki Nicki, hem ailenin küçük bebeği olarak kalmak istiyor hem de yedi yaşındaki ablası gibi "büyük kız" olmak istiyordu. Bir gün herkese "Bu evde herkes benim bebek olduğumu düşünüyor" derken diğer bir gün kızgın bir şekilde "Asla büyümek istemiyorum" diyordu.

Nicki: Sonsuza kadar bebek olmak istiyorum. Büyümek istemiyorum.
Anne: Sonsuza kadar mı? Kaç yaşında olmak isterdin?
Nicki: On yaşında.
Anne: *("fakat bebekler on yaşında olmazlar ki" demek üzereyken)* On yaşında olsan ne yapmak isterdin?
Nicki: Oturup tüm gün baloncuk üflemek isterdim.
Anne: Kulağa eğlenceli geliyor. Baloncuklar ne kadar büyük olurdu sence?
Nicki: *(kollarını açıp göstererek)* Bu kadar büyük. Çatıya kadar uçarak çıkarlardı.

Annesi ve Nicki güldüler. Eğer Nicki'nin annesi düşünmeden tepki vermiş olsaydı, Nicki'yi ikna etmeye çalışırdı ("On yaşındaki çocuklar zamanlarını baloncuk üfleyerek geçirmez ki..."). Fakat Nicki'nin annesi onun hayal gücünü özgürce kullanmasına izin verdi ve bir taraftan yetişkin olmak isteyip diğer taraftan da ilgiye ihtiyaç duyduğunu anladı. Böylece Nicki annesinin onun birbiriyle çelişen duygularını kabul ettiğini anlayabildi. Çocuklar, tıpkı Nicki gibi bize sürekli kafa karıştırıcı mesajlar verirler.

Aslında tam olarak anlamasak bile çocuğun ne düşündüğünü ve hissettiğini anladığımızı zannederiz. Ona çok hızlı bir şekilde yanıt vererek, çocuğun aslında ne demek istediğini keşfetme şansını kaçırabiliriz. Onları yargılamadan, eleştirmeden ve onlara bir çözüm önerisi sunmadan dinleyebildiğimizde ise genellikle onları aslında neyin rahatsız ettiğine şaşırırız, tıpkı dört yaşındaki oğlu Matt'i tatil için sahile götüren Andrew'in durumunda olduğu gibi. Andrew çocukken okyanusu çok seviyordu ve oğluna sürekli dalgalarda yüzmekten, kumdan kaleler yapmaktan ve deniz kabuğu toplamaktan ne kadar çok keyif aldığını anlatıyordu. Tatilin ilk akşamında, Matt verandadaki uyku tulumunda uyumayı asla istemedi. Evin arka tarafında okyanustan uzaktaki odada uyumak konusunda ısrar etti.

Baba: Neden verandada uyumak istemiyorsun?
Matt: Okyanus çok gürültülü.
Baba: Matt, okyanustan korkuyor musun?
Matt: HAYIR! Sadece çok gürültülü.

Andrew, Matt'in oda değiştirmesine izin verdi. Yatmaya hazırla-

nırken, Matt, "Okyanustan biraz korkuyorum" dedi.

Baba: Korkutucu mu geliyor?
Matt: Biliyorsun, yağmur yağdığında bir sürü dalga oluyor. Ve o dalgalar çok ama çok büyük.
Baba: Doğru söylüyorsun.
Matt: Ve sürekli kıyıya vuruyorlar.
Baba: Hmmmmm.
Matt: Ve eğer fırtınadan sonra sahilde yürürsen tüm deniz kabuklarının kırılmış olduğunu görürsün.

Andrew bunun dört yaşındaki bir çocuk için müthiş bir fark ediş olduğunu düşündü. Oğlunun söylediği şeyi tam olarak anladığından emin olmak için onun söylediklerini aynen tekrar etti.

Baba: Deniz kabukları kırılıyor. Bu doğru, Matt. Bazen okyanus tehlikeli olabilir.
Matt: Evet, baba.

Andrew Matt'i yatırdı ve ona iyi geceler öpücüğü verdi. Matt'i dikkatli bir şekilde dinlediği için Andrew çocukların bazı şeyleri ne kadar farklı deneyimlediklerini ve biz yetişkinlerin onların bakış açılarını neredeyse hiç anlamadığımızı keşfetti.

Çocukların duygularını kabul ettiğinizde, onların söylediklerini harfi harfine tekrar etmenize gerek yoktur. Eğer bunu yapıyorsanız, çocuklar bunu hemen anlarlar ve sizin samimiyetinizden şüphe duyarlar. Empatik bir dinleyici olmanın bir sürü farklı yolu vardır:

Onların söylediklerini farklı bir şekilde ifade edebilirsiniz. Matt, "Okyanustan biraz korkuyorum" dediğinde, Andrew ona "Korkutucu mu?" diye karşılık verdi. Bazen basit bir eş anlamlı sözcük kullanmak yeterlidir, böylece yanıtımız kulağa çok mekanik gelmeyecektir.

Ayrıca çocuğun ifadesini bir soruya çevirerek onu daha fazla bilgi vermeye teşvik edebilirsiniz. Bu, sert ve sorgulayıcı "Neden?" sorusundan iyidir. Emily, "Öğretmen bütün sınıfın önünde benim kâğıdımı yırttı" şeklinde şikâyet ettiğinde, annesi onun rahatsızlığını bir soru şeklinde ifade ederek kabul etti: "Herkesin önünde mi yırttı?" Annenin daha fazla bilgiye ihtiyacı vardı. Bazen çocuklarımızı neyin rahatsız ettiğini öğrenmek için dedektif gibi olmalıyız. Çocuklar anlamadığımız cümleler kurduklarında, söylediklerini tekrar etmek ya da farklı şekilde ifade etmek onları daha fazla detay vermeye ikna etmenin en iyi yolu olabilir. Ya da yargılama içermeyen kısa bir cevap verebilirsiniz, "Anlıyorum... Hmmm... Ooo… Yaa..." Bu, çocuklarınıza onları duyduğunuzu gösterir ve onları size daha ayrıntılı bilgi vermeye teşvik eder.

Onların duygularını adlandırabilirsiniz. Oğlu, sınıf arkadaşlarının yeni gözlüklerinden dolayı onunla dalga geçtiklerini söylediğinde, Barbara ona şöyle cevap verdi: "*Utanmış* olmalısın." Kızı, arkadaşının herkesi buz patenine davet ettiğini ancak onu davet etmediğini söylediğinde, ona şöyle söyledi: "Eminim, *kızgın* hissettin ve dışlandığın için *hayal kırıklığına* uğradın." Çocukların duygularına isim vermek, onların duygularını daha açık kılmaya, anlaşılmış olduklarını hissetmelerine, kızgınlık ve utanç gibi duyguların normal ve kabul edilebilir olduğunu anlamalarına yardımcı olur.

Eğer duyguları kabul etme becerisini uygulamaya yeni başladıysanız, çocuğun ilk tepkilerinden dolayı cesaretiniz kırılabilir. Susan bu beceriyi yeni kullanmaya başladığında, on yaşındaki kızı ona şöyle söyledi: "Neden benimle bu şekilde konuşuyorsun?" Çünkü bu Susan'ın normal tepkilerinden çok farklıydı. Daha büyük çocuklar onların duygularını kabul etmeye başladığınızda özellikle sizden şüphe duyabilirler. Onları manipüle ettiğinizi düşünebilirler ve samimiyetinizi sorgulayabilirler.

Oğlum zor zamanlar geçiriyordu ve her gün eve okulu hakkında bir şikâyetle geliyordu. Ona normalde şu şekilde yargılayıcı ifadelerle cevap verirdim: "Eğer biraz daha çaba sarf etsen..." ya da "Öğretmeninle güzel geçinmeye çalışsan iyi edersin çünkü bütün yıl onunla birlikte olacaksın." Fakat onun duygularını anlamam gerektiğinin farkına vardığımda, bu ifadeleri kullanmak yerine empatik cevaplar vermeye başladım. "Okuldan ve öğretmenimden nefret ediyorum çünkü bana hiç adil davranmıyor" dediğinde ve ben ilk kez "Hadi ya, Eric, zor bir gün geçirmiş olmalısın" dediğimde bana şok içinde ve düşmanca baktı. Sinirli bir şekilde şöyle söyledi: "Dalga geçmeyi bırak." Daha sonra fark ettim ki onun duygularını kabul etmem onun için öyle yeni bir durumdu ki bunu dalga geçmek olarak algılamıştı. Bu ani tutum değişimi karşısında verdiği tepki normaldi.

Bu yaklaşımı denediğinizde, her zaman mucizevi bir şekilde işe yaramayacağını bilmeniz gerekiyor. Eğer yargılamadan uzak bir şekilde kabul etmeye devam ederseniz, çocuklar bunun dalga geçme ya da manipülasyon olmadığını, yalnızca samimi bir empati olduğunu anlamaya başlayacaklar ve tepkilerinize olumlu bir şekilde karşılık vereceklerdir.

Kabul etmek her zaman mümkün değildir ve her zaman uy-

gun da değildir. Anlamaya çalışan bir dinleyici olmak zaman ve enerji gerektirir. Ayrıca bunu yapamadığınız pek çok durum da olacaktır. Zor bir günün ardından eve geldiğinizde ve üç yaramaz çocuk tarafından kuşatıldığınızda, önceliğiniz kendi ihtiyaçlarınızı karşılamak olmalıdır. Şöyle diyebilirsiniz: "Çocuklar, şu anda benimle olmak istediğinizi biliyorum, fakat on beş dakika yalnız kalmaya ihtiyacım var. Hadi zamanlayıcıyı kuralım; o çaldığında kapımı tıklatabilirsiniz ve sizi dinlemeye hazır olacağım." Hem ebeveynler hem de çocuk kriz hâlindeyken, öncelik en zor durumda olan kişiyle ilgilenmek olmalıdır. Bu genellikle ebeveyndir. Eğer bezmiş, aşırı yorgun, meşgul ve tedirgin bir hâldeyseniz gerçek bir empati kurma girişiminiz geri teper.

Kabul etme becerisi duygular söz konusu olduğunda işe yarar, yanlış davranışlarda değil. Eğer çocuk keçeli kalemleriyle oturma odasının duvarında resim çalışmaları yapıyorsa yapmanız gereken empati kurmak değil net sınırlar çizmek olmalıdır. "Keçeli kalemlerini duvarlarda kullanmayı istiyorsun" demenin zamanı değildir. Kesin bir şekilde, "Keçeli kalemler yalnızca kâğıt üzerinde kullanılacak. Duvarın hemen temizlenmesi gerekiyor" demenin zamanıdır. Eğer çocuk yüksek ve sağlam görünmeyen bir duvarın üzerinde yürüyorsa harekete geçmenin zamanıdır. "Bahse girerim bir sirkte ip üstünde yürüyen bir cambaz olmak isterdin" demenin hiç yeri değildir. "Bu yaptığın tehlikeli, seni indirmeme izin ver yoksa bir yerini incitebilirsin" demek daha doğrudur. Her iki durumda da çocukların duygularına değil davranışlarına odaklanırsınız.

Bazı durumlarda çocukların davranışlarına kesin sınırlar koyabiliriz ve ardından onların duygularını kabul edebiliriz. Eğer Sandy beşiğe yaslanıp bebeğe vuruyorsa annesi onu "Bebeğe

vurulmayacak" diye uyarabilir ve Sandy'yi hızlıca beşiğin korkuluğundan indirebilir. Daha sonra Sandy'nin duygularıyla ilgilenebilir: "Erkek kardeşine kızmanı anlıyorum ancak onu incitmen kabul edilemez."

Bazen çocuklar, onların duyguları hakkında konuşmamızı istemezler; yalnız kalmak isterler. Israrcı olmadan, onlara ihtiyaç duyduklarında yanlarında olduğumuzu söyleyebiliriz.

Anne: Biliyorsun, baban ve ben yarın boşanma için mahkemeye gideceğiz. Bununla ilgili ne hissediyorsun?
Jon: *(çizgi romanından kafasını kaldırarak)* Tamam.
Anne: Üzgün değil misin?
Jon: Değilim. Ne zaman istersem babamı göreceğim.
Anne: Peki, tatlım. Eğer bir sorun olursa gelip benimle konuşacağını umuyorum.
Jon: Anne, beni seviyor musun?
Anne: Sevdiğimi biliyorsun!
Jon: O zaman lütfen çizgi romanımı okumaya devam edebilir miyim?

Bazen çocuklar duygularıyla baş başa ve yalnız kalmak isterler; yalnızca boşanma gibi ciddi olaylarda değil küçük mevzularda da derin düşünceye dalmak isterler. Böyle bir özel alana sahip olmaya hakları vardır.

Kabul etme becerinizi geliştirirken bunun tüm dertlere deva bir beceri olmadığını aklınızdan çıkarmayın. Çocukların problemlerini dinlemek ve onların yanlarında olmak isteriz ancak onlar adına onların problemlerini her zaman "çözemeyiz."

Phyllis, bir süredir, sekiz yaşındaki oğlunun yakın bir arkada-

şı olmadığı için kaygılı hissettiğini fark ediyordu. Ona yardımcı olmayı çok istiyordu ancak sınıf arkadaşlarına ziyarete gitmesini önermekten başka yapabileceği bir şey olmadığını fark etti. Perry'nin arkadaşları onu davet ettiklerinde gitmesine pek izin verilmiyordu ya da arkadaşlarını eve davet edemiyordu. O akşam Phyllis dışarı çıkmaya hazırlanırken, oğlunu yatağının üzerinde hıçkırarak ağlarken buldu:

Anne: Seni üzen bir şey var.

Perry: *(yüzünü duvara çevirdi ve ağlamaya devam etti)*

Anne: Çok üzgün görünüyorsun. Kompozisyon ödevini yapmakta mı zorlanıyorsun? *(yatağının yanında yerde duran tamamlanmamış ödevi fark etmişti)*

Perry: Evet, bu ödev bana kötü hissettiriyor.

Anne: Aaa!

Perry: Sana bir şey söylemek istiyorum ama benim için bunu söylemek çok zor.

Anne: Bazı şeyleri söylemek çok zordur.

Perry: Sadece beş kelimeden ibaret.

Anne: *(çıkma zamanının geldiğinin ve bakıcının varmak üzere olduğunun farkına vararak)* Bu beş kelimeyi kocaman bir sözlükte bulamam. Bazı şeyleri söylemenin çok zor olduğunu biliyorum.

Perry: Belki söylemek istediğim şeyi yazabilirim.

Anne: Tamam, sana kâğıt ve kalem vereceğim.

Perry: *(şöyle yazdı)* "Keşke yakın bir arkadaşım olsaydı."

Anne: Bazen arkadaşlık kurmanın ne kadar zor olduğunu biliyorum.

Daha sonra bakıcı geldi. Perry biraz neşelenmiş görünüyordu ve

bakıcıya karşı gayet cana yakındı. Annesi çok az şey söylemiş ve yapmış olmasına rağmen, Perry'nin onu rahatsız eden duygularını ifade edebilmesini ve böylece onun bu duygularla başa çıkabilmesini sağladı. Anne o akşam eve döndüğünde, bakıcı Perry'nin ödevini yarım saat içinde bitirdiğini söyledi. Ödev, şu şekilde başlayan bir kompozisyonu tamamlamaktı: "John ve Meg birbirlerini ana sınıfından beri tanıyorlardı. Üçüncü sınıfa geldiklerinde, bazen birlikte oyun oynuyorlardı fakat hiçbir zaman yakın arkadaş değillerdi ta ki bir kış sabahı..."

Perry'nin annesi oğlunun yazdığı kompozisyonu okudu. John ile Meg'in başlarından geçen ve yıllar boyu sürecek arkadaşlık kurmalarını sağlayan bir macerayı anlatmıştı. Kompozisyonda aslında kendisinin arkadaş dileğinin gerçekleşmesinden bahsetmişti. Perry'nin çaresizliği annesi için çok üzücüydü fakat bu konudaki endişesini Perry'ye yansıtmadı çünkü böyle bir durumda Perry problemin baş edilemez olduğu mesajını alabilir ve bu da onun daha berbat hissetmesine neden olabilirdi. Phyllis, onu yargılamadı. Ayrıca Perry'ye arkadaşı olmamasının kendisiyle ilgili olumsuz bir durum olduğunu düşündürecek bir eleştiride de bulunmadı (Çocukların seni sevmemesine neden olacak ne yapıyorsun okulda?... Bir şeyleri yanlış yapıyor olmalısın..."). Phyllis, Perry'nin hiç arkadaşı olmamasıyla ilgili problemini çözmedi ancak onun sessiz empatisi Perry'nin daha önce ona kötü hissettiren ödevini tamamlamasına yardımcı oldu.

Bazen çocuk evden kaçmayı isteyecek kadar üzgün olabilir. Böyle bir durumda yapabileceğimiz en kötü şey, "Toplanmana yardımcı olayım" demektir. Bazı ebeveynler "ters psikoloji" kullanmanın işe yarayacağını düşünürler ancak bu doğru bir tepki

değildir. Çocuğa onun gitmesinin umurunuzda olmadığı mesajını verebilir. Gidecek bir yeri olmadığı için de bu onun duymak isteyeceği son şeydir. Çocuk ne kadar kızgın ve çılgına dönmüş olursa olsun, ebeveynlerinin her koşulda onun yanında olduğunu bilmeye ihtiyacı vardır. Drew'in annesi bunu anlamıştı:

Drew: *(sekiz yaşında)* Kaçmak istiyorum! Başka bir ailenin çocuğu olmak istiyorum.

Anne: Bunu mu istiyorsun?

Drew: Evet, tek çocuk olabileceğim başka bir aile istiyorum.

Anne: Kaçmayı istediğine göre bizimle olmaktan çok mutsuz olmalısın.

Drew: Evet, mutsuzum. Robbie ve Jean'den nefret ediyorum. Benimle hep alay ediyorlar ve beni kızdırıyorlar. Sen de babam da onlara susmalarını söylemiyorsunuz ve onları cezalandırmıyorsunuz. Hep onların tarafındasınız. Şimdi evden kaçacağım.

Anne: Drew, ben de baban da seni çok seviyoruz. Ve kaçıp gitmen bizi çok ama çok üzer. Seni çok özleriz.

Drew: Yine de gideceğim.

Anne: Peki ama sana kötü bir haberim var. Buna izin veremem! Başka bir ailenin çocuğu olmana da izin veremem. Sana çok ihtiyacım var. Sen gidersen bana kim arkadaşlık eder ve misafirlerimizi karşılamama kim yardımcı olur? *(Drew gülümsemeye başladı.)* Ayrıca seni kim almak ister ki? Şöyle bir ilan düşünsene: "Kirli tırnakları, kirli bir odası olan ve iki tane yılan besleyen çocuk." Bilmiyorum ama almayı isteyecek çok fazla kişi olmazdı.

Drew annesinin dizlerine tırmandı ve gülümsüyordu.

Ebeveynler olarak, çocuklarımızın içinde bulundukları zorlukları ya da onların acılarını gideremediğimiz zaman üzüntü duyarız. Onlara kötü lakaplar takıldığında, takıma son oyuncu olarak seçildiklerinde, bir partiye davet edilmediklerinde çok üzülebilirler, kaçmak isteyebilirler ve daha kötü hissetmelerine engel olmak dışında bizim yapabileceğimiz pek bir şey yoktur. Bizim buradaki rolümüz çocuğumuza kötü hissettiren çocukları yakalamak ve onlara saldırmak (ki bunu yapma eğiliminde olabiliriz) ya da kendi çocuğumuzu suçlamak değildir (peki, öncesinde sen ne yaptın?). Bazen çocuğumuzu can yakıcı durumlardan korumak için yapabileceklerimizin sınırlı olduğunu kabul etmemiz gerekir. Onlar için asıl yapabileceğimiz şey daha önemli ve acildir: Onların duygularını kabul ederek çocuğumuza onu anladığımızı, onu kabul ettiğimizi ve onun tarafında olduğumuzu gösterebiliriz.

3

Mutluluk Tuzağı

Sınır Koymak Neden Zordur?

Tüm ebeveynler, çocuklarının mutlu olmasını isterler fakat bu istek bazen bizi etkili bir disiplin sağlamaktan alıkoyar. Eğer çocuklarımızı mutlu ve bize karşı sevgi dolu kılma ihtiyacımız çok güçlü ise o zaman onlara hayır demek imkânsızlaşacaktır.

Ebeveynler, doğru ve kabul edilebilir davranışı öğretmek için sınırlar koymak zorundadırlar. Fakat sınır koymaları çocukların hoşuna gitmez. Bize gülücükler saçıp "Dişlerimi fırçalattığın, oyuncaklarımı toplattığın, 'lütfen' ve 'teşekkür ederim' demem gerektiğini hatırlattığın ve kardeşimle eşyalarımı paylaşmamı sağladığın, dokuz olmadan beni yatağa gönderdiğin için çok teşekkür ederim" demezler. Bunun yerine, genellikle arkamızdan söylenirler, kızarlar, suratlarını asarlar, bizi önemsemezler ya da bize karşı çıkarlar. Yani mutlu olmazlar.

Onlara net bir şekilde sınır çizmemiz gereken zamanlarda hem koyduğumuz kurallar ve isteklerden hem de bizden hoşlanmazlar. Çocuklar için yaptığımız şeyleri kim olduğumuzdan ayrı düşünmek zordur. Yapmak istemedikleri şeyleri yapmaları için onlara ısrar ettiğimizde ya da istedikleri şeyi yapmadığımızda şunları sıkça duyarız: "Artık benim arkadaşım değilsin... Artık seni sevmiyorum... Çok kötüsün... Beni sevmiyorsun... Senden nefret ediyorum..."

Eğer çocuklarımız tarafından sevilme arzusu içindeysek başı-

mız derttedir. Kurallar koyduğumuzda, çocuklarımızın mutsuz olacağının ve bizi sevmeyeceklerinin farkında olmamız ve bu durumu kabul etmemiz gerekir. *Şu an itibariyle* bizi sevmeyeceklerdir ancak bu kızgınlık geçicidir.

Molly: Lütfen, bana sakız al.
Anne: Hayır, sakız diş sağlığın için iyi değil.
Molly: Senden nefret ediyorum.
Anne: Çok kızmış olmalısın.
Molly: Evet ve artık seni sevmiyorum. Bir daha senin arkadaşın olmayacağım.
Anne: Beni artık sevmediğini söyleyecek kadar bana kızgınsın.
Molly: EVET!
Anne: Belki kızgınlığın geçince beni tekrar seversin.

On dakika sonra:

Molly: Şimdi kızgın değilim. Benimle oyun oynar mısın?
Anne: Tabii ki tatlım.

Anne, Molly'nin isteğini ustalıkla yönetti. Molly'nin isteğini reddetmesinin onu üzeceğini tahmin ediyordu ancak onun "Senden nefret ediyorum" demesini kişisel algılamadı. Bir çoğumuz, çocuğumuzun bize "Artık seni sevmiyorum" dediğini duymaktan hiç hoşlanmayız fakat Molly'nin annesi bunun geçici bir duygu olduğunu biliyordu. Çocuk, bize karşı yoğun bir nefret ve sevgisizlik ifade ettiğinde, bu bizde ebeveyn olarak bir şey ifade etmez; sadece çocuğun duygularının o anda ne kadar güçlü olduğunu gösterir. Anne, Molly'nin ifadelerini duyduğunda "kötü bir

anne" olarak hissetmedi ya da savunmaya geçmedi —Mutluluk Tuzağına düşmedi. Bunun yerine, kuralı sürdürdü (sakız çiğnememe) ve çocuğun duygularını kabul etti. Molly'nin, kızgınlığını ifade etmesine ve "Beni artık sevmediğini söyleyecek kadar bana kızgınsın... Belki kızgınlığın geçince beni tekrar seversin" diyerek onun kızgınlığıyla baş etmesine yardımcı oldu.

Eğer "hayır" demenin onları mutsuz edeceğini ve bize kızacaklarını önemsiyorsak çocuklar bunu anlayabilirler. Onlara kurallar koymanın bizim için zor olduğunu gördüklerinde, bu sınırları kabul etmek de onlar için zor olur. Oğlu, Linda'nın direncini yavaş yavaş kırdığında ve sonunda onu Mutluluk Tuzağına düşürdüğünde bu problemi o da yaşadı:

David: Bir sonraki programı da izleyeceğim.
Linda: Fakat okuldan geldiğinden beri televizyon izliyorsun.
David: Evet ama bugün hiç ödevim yok.
Linda: Fakat yine de...
David: Ama lütfen, anne. Bu çok güzel bir program.
Linda: Fakat çok televizyon izlemekten gözlerin donuk donuk bakıyor.
David: Program sadece yarım saat sürüyor.
Linda: Ama bu program yetişkinler için. Bunu izlemenin iyi bir fikir olduğunu düşünmüyorum...
David: Bu programı tüm çocuklar her hafta izliyor. Eğer benim izlememe izin vermezsen onu izlemeyen tek kişi ben olacağım.

Linda, pes etti çünkü oğlunun mutsuz ve arkadaşları arasında programı izlememiş tek çocuk olmasını istemedi. Çalıştaylarımı-

za katılan ebeveynler sıklıkla şu argümanı öne sürerler "fakat bunu yapamayan tek kişi olacağım" bu da onları sınırlardan vazgeçme tuzağına düşürür. Fakat Mutluluk Tuzağını fark eden ve oğlunun memnuniyetsizliğini göze alan bir ebeveyn şu diyaloğu aktardı:

Paul: Alışveriş merkezinde gösterime girecek yeni filmi lütfen izlememe izin ver.

Baba: O film sekiz yaşa göre değil.

Paul: Bu hiç de adil değil! Bütün çocuklar izliyorlar. Bana hep bebekmişim gibi davranıyorsun. Gregory'nin ailesi onun filmi izlemesine izin veriyor.

Baba: O film senin yaşına göre değil. Eğer diğer insanlar çocuklarına izin veriyorlarsa bu onların bileceği bir şey. Ben senin o filmi izlemeni doğru bulmuyorum, bu yüzden cevabım hayır. Eğer izlemek istediğin başka bir film varsa onu konuşabiliriz.

Başka bir ebeveyn de evde şiddet içerikli televizyon şovu izlemeyi yasaklama konusunda başarılıydı ve kararlılıkla şunu söylüyordu: "Bu evde, bu tür programları izlemiyoruz." Şu açıklamayı da yaptı: "Birkaç tane kuralımız var ve o kurallar katıdır. Çocuklar bu kurallara uyar çünkü bu kuralları uygulama konusunda en ufak bir şüphe taşımadığımı bilirler. Kurallar tartışmaya açık değildir." Eğer kurallarınız öğretmeye çalıştığınız bir değere ilişkinse ve çocuğun mutsuz olmasını göze alıyorsanız, o zaman kural koymak daha kolaydır. Dürüst olmak, başkasına vurmamak, şiddet içeren televizyon programları izlememek gibi değerleri aşılamak istediğinizde sınırlara kesin olarak bağlı kal-

mak zorundasınız. Mutsuz bir çocuk istemediğiniz için pes ederseniz, değerleri aktarmanız zor olacaktır.

Çocukla kurduğunuz günlük iletişimde ille de bir değer aktarma kaygısı olmasına gerek yoktur. Bazen konuyla ilgili bizim de kesin bir fikrimiz olmadığı için davranışlara sınır koymakta zorlanabiliriz. O konuda nasıl hissedeceğimizden emin olamadığımız için ya da çocuğa hayır dediğimizde onun mutsuz olmasını istemediğimiz için bazı durumlarda kararsız davranabiliriz. Barry'nin annesi, oğluyla piyano kursuna gidiyordu. Oğlu sokak satıcısının önünde durmak için annesine yalvardı:

Barry: Önce sosisli sandviç alabilir miyiz?
Anne: Hiç sanmıyorum.
Barry: Neden ama? Lütfen! Açlıktan ölüyorum.
Anne: Hayır, şu anda iyi hissetmiyorum. Hava soğuk, yağmurlu ve durmak istemiyorum.
Barry: Lütfen, bir tane istiyorum.
Anne: Bir tane istediğini biliyorum fakat lütfen benim ne hissettiğimi düşün.
Barry: Tamam tamam. Peki onun yerine bana başka bir hediye alacak mısın?
Anne: Hmm... Tamam.

Dersten sonra ona hediye olarak şeker aldı. Onun "Hiç sanmıyorum" şeklindeki kararsız cevabı, oğlunu ısrar etmeye teşvik etti. Barry'nin sosisli sandviç yiyip yememesi konusunda kesin bir fikri olmadığından ve onu üzmemek adına ona kesin bir hayır cevabı vermek istemediği için zayıf bir bahane öne sürdü ("Şu

anda iyi hissetmiyorum. Hava soğuk, yağmurlu...).

Barry'nin annesi, onun üçüncü kez aynı istekte bulunmasına "Bir tane istediğini biliyorum" şeklinde cevap verdiğinde aslında doğru yoldaydı. Onun isteğini anladığını gösterdi. Fakat nasıl hissettiğinden bahsederek maalesef tekrar yoldan çıktı. "Bir tane istediğini biliyorum" dedikten sonra basitçe "Şimdi değil" ya da "Bugün değil" deseydi, daha açık ve kararlı bir cevap vermiş olurdu. Bunun yerine onun sempatisini kazanmaya çalıştı ("Lütfen benim ne hissettiğimi düşün") çünkü onun istediğini yerine getirmek istemiyordu ama aynı zamanda onun sevgisini de kaybetmek istemiyordu.

Onun bu sözleri, oğluna, sosisli sandviç almadığı için ona karşı bir özür borcu olduğu mesajını verdi. Onu mazur görmesini isteyerek, annesi Barry'nin eline çok fazla güç verdi. Onun sosisli sandviç istemeye annesinin de bunu kesin olarak reddetmeye hakkı vardı. Ancak annesinin sonuç olarak oğluna şeker alması oğlunun sosisli sandviç yiyemediği için hediyeyi hak etmiş olduğunu gösterdi.

Eğer "hayır" diyorsak bunu kesin olarak söylemeliyiz. Eğer ses tonumuz "belki" mesajını veriyorsa çocuk bunu hemen tespit edecektir ve tüm gücüyle istemeye devam edecektir. Çocuğun isteğine nasıl cevap vereceğinizden emin olamıyorsanız, "Bunu düşünmeme izin ver, sana on beş dakika içinde cevap vereceğim" diyerek zaman kazanabilirsiniz ya da cevap vermeden önce ona kadar sayabilirsiniz, bu da çoğunlukla çocukla uzun uzun tartışmalara girmenizi önler. Elbette, "hayır" cevabını duyduklarında bazı çocukların savaşçı ruhu ortaya çıkabilir ve bu çocuklar sizi bitmek bilmeyen polemiklerle yıpratmaya çalışabilirler. "Hayır" cevabını vermeden önce tartışmaya kapalı durumlara

karar vermek ve izleyeceğiniz adımları belirlemek bu nedenle önemlidir.

Çocuklar bazen "kötü ebeveyn" yakıştırmasını yaparak bizi Mutluluk Tuzağına düşürmeye çalışabilirler. Keith buzdolabını karıştırmaya başladığında ve annesinin yetersiz olduğunu ileri sürdüğünde, annesi incinebilir ve onun kışkırtıcı sözleri karşısında savunmaya geçebilirdi. Fakat o bunu yapmadı:

Keith: Burada yiyecek doğru düzgün bir şey yok.
Anne: Bir şeyler bulabileceğine eminim.
Keith: Burada ısıtmadan yiyebileceğim hiçbir şey yok. Mutfak bomboş. Sanki fakir insanlarız.

Annesi, Afrika'daki kıtlık üzerine bir ders vermek istedi ama bunu yapmadı.

Anne: Elma ya da mandalina yemek ister misin?
Keith: Iyy! İğrenç.
Anne: Peki. Sen her işin altından oldukça iyi kalkarsın. İyice bakarsan eminim yiyebileceğin bir şeyler bulursun.
Keith: Sen benim annemsin ve evde benim yiyebileceğim bir şeyler olup olmadığını bilmek senin sorumluluğun.

Anne, kendisini müthiş bir şekilde dizginledi ve bir şey demeden mutfaktan çıktı. Keith, sonunda kendine kraker buldu ve krakerlerin üzerine fındık ezmesi sürüp yedi.

Eğer annesi "kötü anne" suçlamaları karşısında fazla hassas davransaydı, kendisini haklı çıkarmaya çalışırdı ("Çok meşgul

olduğum için bugün markete gidemedim") ya da çocuğuna öğüt verirdi (Sağlıklı olan şeyleri yemek istemiyorsun ki senin istediğin şey abur cubur"). Fakat bu tarz ifadelerin bir tartışmayı ateşlemekten başka bir işe yaramayacağını biliyordu. Sahneyi terk etmek, kötü durumla başa çıkabilmek için o anda yapılabilecek en etkili şeydi.* Evde az yiyecek olduğu için kendisini suçlu hissetmedi; her şeyi bırakıp markete bir çanta dolusu kurabiye ya da patates cipsi almaya da gitmedi; ya da hemen elini cüzdanına atıp oğlunun markete gitmesini istemedi. Çocuğunun mutfaktaki mevcut seçeneklerin az olmasından dolayı hissettiği mutsuzluğu kabul edebildi ve bunu yapabildiği için bunun kendisiyle ilgili bir olumsuzluk anlamına gelmediğinin farkına vardı.

Lisa, Keith'den çok daha küçüktü. Babasının ona yatarken birkaç tane daha masal okumasını istemişti ve bunu yapması için türlü yollar deniyordu. Ancak babası kızının onu manipüle etmesine izin vermedi:

Lisa: Baba, bana bu hikâyeleri oku.
Baba: Üç tane hikâye çok fazla. Bu gece çok yorgunum.
Lisa: Çok kötüsün. Üç yaşındayım ve üç hikâye okumanı istiyorum. Dört olduğumda, bana dört tane hikâye okumak zorundasın.
Baba: Üç hikâye okumamı istiyorsun ancak bu gece değil.
Lisa: Annem olsa bana üç hikâye okurdu.
Baba: Sana üç hikâye okumamı ne kadar çok istediğini görü-

* Sahneyi terk etmek ve kendi öfkemizin üstesinden gelmekle ilgili daha fazla bilgi için Beşinci Bölüme bakabilirsiniz.

yorum. Eğer on tane okuyabilseydim eminim bu çok hoşuna giderdi. Ancak bu gece sadece bir tane okuyacağım. Meraklı George ve İyi Geceler Ay hikâyelerinden birini seçebilirsin.

Lisa: Tamam, İyi Geceler Ay'ı oku.

Baba koyduğu sınıra sadık kaldı. Lisa'ya seçenek sunduğu için onun bu sınırı kabul etmesi daha kolay oldu.

Dört yaşındaki Theo için şehirdeki taşıt müzesi tam bir cennetti. Orayı yüzlerce kez ziyaret etmiş olmasına rağmen lokomotifleri ve tramvayları görmekten hiç sıkılmıyordu.

Theo: Bugün taşıt müzesine gitmek istiyorum anne.

Anne: Bugün olmaz.

Theo: Ben BUGÜN gitmek istiyorum.

Anne: Daha birkaç gün önce gittik oraya. Bugün gitmek istemiyorum ben. Belki baban seni yakın zamanda götürür.

Theo: Ben taşıt müzesine GİDİYORUM.

Anne: Seni anlıyorum. Kızgınsın ve hayal kırıklığı yaşıyorsun.

Theo: *(mobilyalara tekme atarak)* BEN GİDİYORUM!

Anne: Mobilyaları tekmelemek yasak. *(biraz duraksadı)* Gerçekten öfkelisin. Öfkelenebilirsin. Seni suçlamıyorum. Eminim seni her gün taşıt müzesine götüren bir anne olmamı isterdin ama öyle bir anne değilim.

Theo: *(hıçkırarak)* Bugün gitmeyi çok istemiştim. Yarın gidebilir miyiz?

Anne: *(Theo'ya sarılarak)* Bunu biraz düşüneyim. Yakın zamanda kesin gideriz.

Theo'nun annesi açıklama yaparak onun fikrini değiştirmeye çalıştığında diyaloğa zayıf bir tonda başladı. "Daha birkaç gün önce gittik oraya. Bugün gitmek istemiyorum ben" açıklaması Theo'nun durumuyla alakasızdı, bu yüzden de Theo, "BEN GİDİYORUM!" şeklinde yanıt vererek annesini dikkate almadı.

Açıklamalar neden işe yaramaz? Çünkü çoğunlukla çocukların fikirlerini değiştirmek ve bizimle aynı görüşte olmalarını sağlamak için açıklamalar yaparız. Onların, yaptığımız açıklamayı kabul edeceklerini ve bize kızmayacaklarını umarız. Ancak binlerce açıklamadan sonra, çocuklar istedikleri şeyi ilk andaki kadar kuvvetli bir şekilde istemeye devam ederler. Bu durumda istediklerini onlara vermeme konusunda bir çözüm bulmak zorundayız.

Theo'nun annesi yaptığı açıklamaların bir işe yaramadığını fark ettiği anda, daha etkili bir yöntem kullanmayı denedi. Onun nasıl hissettiğini kabul etti: "Seni anlıyorum. Kızgınsın ve hayal kırıklığı yaşıyorsun." Aynı zamanda kararlı davranmaya devam etti ("Mobilyaları tekmelemek yasak"), onun duygularını yansıttı ve oğluna kızmış olmasıyla ilgili bir sorun olmadığı mesajını verdi. Anne, sınır koyma konusunda rahat hissettiği için oğlunun hissettikleriyle empati kurabildi. Annenin, "Eminim seni her gün taşıt müzesine götüren bir anne olmamı isterdin ama öyle bir anne değilim" ifadesi nazik bir ifadeydi ancak özür dileme içermiyordu. Bu ifade sempatik ve ikna edici bir şekilde Theo'ya şunu öğretiyordu: Bir şeyi çok istediğinde, anne bunu her zaman yapmak zorunda değildir —ancak bunu istemekte bir sakınca yoktur. Annesi, taşıt müzesine her gün gitmek istediği için onu suçlamadı ya da eleştirmedi. Fakat isteğini reddettiği ve onu mutsuz ettiği için kendisini de suçlamadı. Kendi çizdiği sınırlara

saygı duydu.

Çocuklar sınırları kabul etmedikleri için bize "Çok kötüsün... Seni sevmiyorum... Hiç adil değilsin" dediklerinde ya da kızgınlık dolu başka ifadeler kullandıklarında, bazı ebeveynler onlarla hemfikir olma eğilimi taşıyabilir: "Tamam, belki ben çok acımasız bir babayım... belki daha sabırlı olsaydım... eğer onunla daha fazla zaman geçirebilseydim o zaman bu kadar huysuz olmazdı..." Bu suçluluk yüklü duygular, çocuklarımızı mutlu etme ve bize karşı sevgilerini koruma ihtiyacımızla bir araya gelince, etkili disiplin sağlama girişimlerimiz kaybolup gidebilir. Bazı ebeveynler Mutluluk Tuzağına düşme, suçluluk ve başarısızlık duygularının altında ezilme deneyimlerini şöyle ifade ettiler: "Bana çok kızdığında bir şekilde buna ben sebep olmuş gibi hissediyorum... "O mutluyken kendimi iyi bir ebeveyn fakat mutsuzken kötü bir ebeveyn gibi hissediyorum..."

Lorraine, hiç ihmalkâr bir anne olmadı. İşini seviyordu ve gelire ihtiyacı vardı. Eşi akşamları evde kızlarıyla ilgileniyor olmasına rağmen, Lorraine uzun saatler çalıştığı ve Heather ile yeteri kadar zaman geçiremediği için kaygılanıyordu. Tıpkı beş yaşında bir hâkim edasıyla, Heather annesinin suçunu hemen anladı ve kararı açıkladı: Yetersiz anne. Bir akşam sekize kadar eve gidememişti ve Lorraine bununla ilgili şunları söyledi: "Bu kadar geç kaldığım için zaten suçluydum ve Heather'ın daha da kızgın olacağını umuyordum. Daha kapıya gelir gelmez, bana bağırdı: 'Seni artık görmek istemiyorum. Seninle artık konuşmak istemiyorum.' Sahne tıpkı daha önce yaşadıklarımız gibiydi —o kızgınlık içinde ben de pişmanlık."

Lorraine, çalıştaylarımıza katıldığında, çalışıyor olmasıyla



ilgili kafasındaki çelişkili duygularının farkına vardı ve Heather'ın suçlayıcı ifadelerine farklı bir şekilde nasıl yanıt verebileceğini öğrendi. Bir Pazar sabahı birlikte kek yapıyorlardı:

Heather: Annie'nin annesi iyi bir aşçı ve işe gitmiyor.

Anne: Öyle mi?

Heather: Sürekli yemek yapıyor. Okuldan sonra yememiz için bize özel atıştırmalıklar da yapıyor.

Anne: *(hâlâ tuzağa düşmeyerek)* Özel atıştırmalıkları ben de severim.

Heather: İyi, onun annesi bize sürekli patlamış mısır, cupcake ve bu tür şeyler yapıyor.

Anne: Gerçekten mi?

Heather: İşe gidiyor ancak Annie okuldan dönmeden hep eve gelmiş oluyor.

Bu noktada, Lorraine bir parça gerçeklikten bahsetmeden duramadı.

Anne: Sanırım, Annie'nin annesi evde çalışıyor, sürekli ev işi tarzı şeyler yapıyor.

Heather: Hayır, hayır. O da senin gibi bir işte çalışıyor. Sadece o okuldan sonra Annie ile olmak için eve erken geliyor.

Anne: Tıpkı Annie'nin annesi gibi her öğleden sonra eve erken gelmemi isterdin değil mi? Biliyorum. Hey, daha önce hiç böyle muzlu kek yedin mi?

Heather: Kek daha olmadı ki henüz hamur.

Anne: Bence kekin hamurunun tadı da çok güzel.

Lorraine, parmağını hamura batırdı ve yaladı. Heather da aynısını yaptı, kıkırdadı ve şöyle dedi: "Ooo, bunu da sevdim."

Anne: *(gülerek)* Eğer hamurun hepsini yersek hiç kek yapamayacağız.

Lorraine, neden çalışmak zorunda olduğunu ve Annie'nin annesi gibi neden evde olamadığını açıklamaktan vazgeçer vazgeçmez artık "çocuğunu mahrum bırakan çalışan anne" gibi davranmadı ve Heather'ın onun suçluluk duygunu kullanmasına izin vermedi. Bizler nasıl çocuklarımızı yargılamamaya çalışıyorsak onların da bizi yargılamasına izin vermemeliyiz.

Stephanie de aynı şekilde oldukça zorlu bir işte çalışıyordu ve iki çocuğuna kısıtlı zaman ayırabiliyordu. Onlarla beraberken

sıcak ve ilgiliydi ve ilgisini tamamen onlara veriyordu. Dört yaşındaki kızı Deena ile onun isteği üzerine iki kez Şeker Diyarı oyununu oynamışlardı ancak Deena üçüncüyü oynamak için annesiyle pazarlık ediyordu:

Deena: Lütfen anne, bir oyun daha.
Anne: Hayır, şimdilik bu kadar yeter. Akşam yemeği zamanı.
Deena: *(alt dudağı titreyerek)* Beni mutsuz ediyorsun. Şimdi beni ağlatacaksın.

Stephanie pes edecekti ki Mutluluk Tuzağına düşmek üzere olduğunu fark etti. "Bir dakika bekle" dedi kendi kendine, "Tüm gün ofiste çalıştığım ve geçen haftanın bir kısmında Detroit'te olduğum için onunla üçüncü oyunu oynamak ve iyi bir anne olduğumu kanıtlamak zorunda değilim."

Anne: Tatlım, şimdilik iki oyun yeterli. Belki yarın başka bir oyun oynarız. Ancak mutfakta senin yardımına ihtiyacım olabilir.

Annesinin net bir duruş sergilediğini gördüğünde, Deena kartları topladı, oyunu kaldırdı ve şöyle söyledi: "Tamam ama bir sonraki sefer kesin ben kazanacağım."

Stephanie, suçluluk duygusuyla ilgili uzun uzun konuştu: "Hep çocuklarım için gereken her şeyi yapıp yapmadığımı sorgulardım. Ne zaman 'Yeter' deyip sert bir dille uyarıda bulunsam, hep aynı sancıları yaşardım. Kimsenin süper anne olamayacağını anlamam gerekiyordu. Benim de ihtiyaçlarım var ve her zaman onların ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarımın önünde tutamam."

Bu farkındalık, birkaç hafta sonra Stephanie ve eşi kötü bir an yaşarlarken Stephanie için daha belirgin hâle geldi. Üzerine anlaşmaya vardıkları evi satın alamayacaklarını öğrenmişlerdi. Akşam yemeği boyunca, Deena gevezelikler etmeye devam ederken onlar ruh hâllerini bastırmaya çalıştılar. Yatma zamanına kadar, Deena bir sürü istekte bulundu, özel bir bardakta meyve suyu, oyuncak bebeklerinin belli sırada dizilmesi ve bir saat daha geç uyumak. Pek çoğumuzun bu noktada yaşayacağı üzere, Stephanie patlamak ve kızına "Dinle, seni şımarık çocuk, burada ihtiyaçları olan tek kişi sen değilsin" diye bağırmak üzereydi. Ancak o, kendi sınırları için cevap verdi: "Deena, belki bilmiyorsun ama anne bu gece çok üzgün. Bunun seninle bir ilgisi yok fakat şu anda yalnız kalmaya ihtiyacım var. Şimdi seni kucaklıyor ve öpüyorum. Yarın sabah görüşürüz."

Daha sonra Stephanie, konuşurken benzer bir suçluluk duygusu hissettiğini söyledi: "İçimde bir taraf 'Biliyorsun, o senin kızın ve ne kadar kötü hissetsen de onun senin ilgine ihtiyacı var' diyordu." Fakat Stephanie ne kadar suçlu hissettiğini kızının bilmesine izin vermedi. Ne o anda uygun olmadığı için kendini ne de karşılayamayacağı isteklerde bulunduğu için Deena'yı suçladı. Bunun yerine, duygularını güçlü ve etkili bir şekilde ifade etti ve aslında şu mesajı iletti: "Annen ancak bu kadarını yapabilir."

Darren'ın annesi Louise, kendimizi "Mutluluk Tuzağından" kurtardığımız zaman nasıl aynı anda hem sevgi dolu olabileceğimizi hem de kesin kurallar koyabileceğimizi gösteriyor. Louise ve altı yaşındaki Darren film izledikleri için geç saate kadar yatmamışlardı:

Darren: Lütfen, anne, bir kez daha izleyemez miyiz?

Anne: Darren, çok emin değilim… Çok geç oldu.

Darren: Ama lütfen anne. Çok güzeldi. O kadar uzun değil ki.

Anne: Çok geç oldu. Şimdi yatma zamanı.

Darren: *(hıçkırarak)* O filmi bir kez daha izlemek istemiştim. Eğer bana izin vermezsen bir daha senin için hiçbir şey yapmayacağım. Benden bir şey istersen sana "HAYIR!" diyeceğim. Eğer beni kucaklamak istersen sana izin vermeyeceğim. O zaman bunun nasıl hissettirdiğini anlayacaksın.

Anne: Darren, istediğin olmadığı için kırıldığını biliyorum ve bunun için üzgünüm. "Hayır" cevabını duymak ve kabul etmek zordur. Bunu anlıyorum.

Darren: O filmi gerçekten çok sevmiştim. Keşke tekrar izleyebilseydim.

Anne: Evet, Darren, biliyorum. Keşke daha erken olsaydı ve izleseydik. Filmi ben de sevdim. Ancak şimdi yatma zamanı.

Louise, önce kararsız bir cevap verdi, "...çok emin değilim..." ve Darren bunu duyduğunda yalvarabileceğini ve annesini ikna edebileceğini düşündü. Louise, cümleyi kurarken aslında ne yaptığının farkına vardı. Ardından kesin bir sınır koydu ("Şimdi yatma zamanı") ve Darren'ın hayal kırıklığını kabul etti ("...kırıldığını biliyorum..."). Ayrıca, Louise'in "'Hayır' cevabını duymak ve kabul etmek zordur" ifadesi Darren'ı anladığını gösteren empatik bir ifadeydi ve suçlu hissettiğinizde ya da savunmaya geçtiğinizde bunu yapmak zordur.

Eğer içinizdeki sürekli sevilme ihtiyacınızı bir tarafa bıraka-

bilirseniz, sınırlar koyabilirsiniz ve "hayır" diyebilirsiniz. Aynı zamanda çocuğunuza size kızma, hayal kırıklığına uğrama, huysuzlanma ve hatta size düşmanca davranma şansı verebilirsiniz. Kendinizi bir kez Mutluluk Tuzağından kurtardığınızda, çocuğunuzun davranışlarını kabul edebilir ve uygun davranışı öğretebilirsiniz. Fakat bu sizin "Hayır dediğin için teşekkür ederim anne. Sınırlarına gerçekten saygı duyuyorum" diyen mutlu bir çocuğunuz olacağı anlamına gelmiyor.

4

Cezalandırmak Neden İşe Yaramaz, İşe Yarayan Şey Nedir?

Çok katı kurallar koyduğumuzda bile çocukların bir noktada onları çiğnediğini ve onlara uymadığını görürüz. Peki sonra ne olur? Pek çoğumuz en iyi bildiğimiz disiplin yöntemine başvururuz: Ceza.

Dokuz yaşındaki Todd, bütün öğleden sonra, geceyi arkadaşında geçirmesine izin vermesi için babasının başının etini yedi. "Hayır" cevabını kabul etmedi.

Baba: Ertesi gün okul olduğunda başka bir yerde uyumana izin verilmediğini biliyorsun.

Todd: Fakat erkenden yatacağız. Söz veriyorum.

Baba: Todd, kuralı biliyorsun. Konu kapanmıştır. Şimdi ısrar etmekten vazgeç.

Todd: Ne kadar kötü ve aptal bir adamsın.

Baba: *(bağırarak)* Tamam artık! Cezalandırıldın. Hemen odana git! Orada kal. İki hafta televizyon izlemek yok.

Todd koşarak odasına gitti, kapıyı çarptı ve odasının duvarlarına -neyse ki tebeşirle- öfkeyle şöyle yazdı: "ZORBA! ZORBA! ZORBA! BENİM BABAM BİR ZORBA!"

Peki, burada ceza işe yaradı mı? Todd'un istenmedik davranı-

şını düzeltmesini sağladı mı? Belli ki sağlamadı. Todd, babasının cezalandırmasına intikam alma duygusuyla karşılık verdi. Odasına gidip sessizce yaptıklarını düşünmedi ya da duygularını anlamaya çalışmadı. Kendi kendine: "Babam haklıydı. Gerçekten kötü davrandım. Cezalandırılmayı hak ediyorum" demedi. Bunun yerine, tüm enerjisini babasından intikam almaya odakladı —ve bunu yazılı bir şekilde yaptı.

Cezalandırma konusundaki sorun bu yöntemi genellikle acımasız bir şekilde kullanıyor olmamızdır. Çocuğun davranışı bizi sinirlendirdiğinde ya da bize zarar verdiğinde, cezalandırıcı olmamak zordur. Fakat çocuğu fevri bir şekilde cezalandırmak onun davranışlarını değiştirme konusunda işe yaramaz. Onları cezalandırdığımızda, çocuklar kendi olumsuz davranışlarına odaklanmak yerine bizden intikam almak isterler.

Cezalandırmak "yaralamak, incitmek, ceza uygulamak, bir kayıp ya da acı yaşatmak" anlamına gelir. Çocuk ya da yetişkin herkes yaralanmaya, acıya, incitilmeye intikam duygusu ve savunmayla karşılık verir. Todd'un yaptığı gibi karşı atağa geçmek isteriz. Kızgınlık duyarız ya da bizi cezalandıran kişiden kaçmak için kenara çekiliriz.

Anne: Fred, yatma ve ışıkları kapatma zamanı.

Fred: Anne, ayılı kitabımı okumak istiyorum.

Anne: Çok geç oldu.

Fred: Fakat, anne...

Baba: Fred, konu kapanmıştır. Hemen yatağa gir. Fakat yok. Surat asmak da yok. Bir ses daha çıkarırsan şaplağı yersin.

Baba odadan çıktı.

Fred: Babamdan nefret ediyorum. O patron değil ki. Ondan NEFRET, NEFRET, NEFRET EDİYORUM. Keşke boşansa ve onu değiştirebilsem. Eğer bir sonraki sefer bana patronluk taslarsa bana sarılmasına ve beni öpmesine izin vermeyeceğim. Ve o zaman da o üzülecek.

Babası, Fred'i ceza vermekle tehdit etti (Bir ses daha çıkarırsan şaplağı yersin) ve bu da Fred'i ışığı kapatıp yatma konusunda iş birliği içinde olmaya teşvik etmedi. Bunun yerine, babasının cezalandırıcı ifadeleri, dört yaşındaki Fred'in öfkelenmesine ve onun da babasını cezalandırmayı istemesine neden oldu. Peki baba ne yapabilirdi? Onu, dövmekle tehdit etmek yerine, Fred'in isteğini anlayabilirdi, "Ayılı kitabı sevdiğini biliyorum. Belki yarın gece daha erken yatarız ve sana o kitabı okuyabilirim" ve hâlâ sınır koyabilirdi: "Fakat şimdi ışığı kapatıyorum."

On yaşındaki Mimi odasının önündeki koridora kitaplar, oyuncaklar ve kıyafetler bırakmıştı.

Anne: Lütfen bunları buradan al.

Mimi: Daha sonra alırım.

Anne: "Daha sonra" senin en sevdiğin ifade. Şimdi almanı istiyorum.

Mimi: Anne, şimdi çok güzel bir program izliyorum. Program bitince alacağım.

Program bitti, bir diğeri başladı ve Mimi hiç hareket etmedi.

Anne: Şimdi gerçekten çok kızgınım. Yapacağını söylemiştin. Eğer şimdi bu dağınıklığı toplamazsan seni cezalandırmak zorunda kalacağım.
Mimi: Çok yorgunum. Yarın yaparım.
Anne: Hayır! Yarın olmaz.
Mimi: Bana orayı toplatamazsın.
Anne: Peki eğer şimdi bunları almazsan sana harçlık vermeyeceğim.
Mimi: Umurumda değil. Bu hafta sonu babamdan alırım.

Mimi'nin annesi harçlık vermeyeceğini söyleyerek onu tehdit etti ve cezalandırmak istedi çünkü sabrının son aşamasındaydı. Fakat ceza -ya da cezalandırılacağına dair tehdit etmek- genellikle bir bumerang gibidir çocuğa karşı kullanıldığında çocuğun sizi umursamamasına ya da kendini savunmaya geçirmesine neden olur ("Umurumda değil. ...babamdan alırım). Akabinde daha kızgın ve daha çaresiz hissederiz. Ceza vermek kısır bir döngü hâline gelir. "Seni cezalandıracağım" demek çocuğa kırmızı bayrak sallamaktır. Çocuklar, tıpkı Mimi gibi hemen savunmacı bir tutum takınırlar ve o çok aşina olduğumuz ifadeleri sarf ederler: "Bana yaptıramazsın... Umurumda değil... Ne olmuş yani?... Zaten televizyon izlemek istememiştim..."

Hugh'un ebeveynleri ne zaman onu televizyon izlemekten ve hafta sonu dışarı çıkmaktan alıkoyarak cezalandırsalar, Hugh tepkisini daha sonra gösterdi. O gün gündüz saatlerinde, Hugh annesiyle ağız dalaşına girdiği için cezalandırılmıştı. Ebeveynleri, akşam evden çıkmak üzereydi:

Anne: İyi bir çocuk olmanı ve yanlış bir davranışta bulunmamanı istiyorum. Eve geldiğimde, bakıcıdan seninle ilgili bir şikâyet duymak istemiyorum.

Hugh: Tamam anne.

Daha sonra bakıcının söylediğine göre, onlar evden çıkar çıkmaz yedi yaşındaki Hugh, zıvanadan çıktı: Evin içinde koşturarak evdeki tüm aletlerin tek tek düğmelerine bastı. Bütün aletleri çalıştırdı, klimayı, televizyonu, elektrikli sobayı, bulaşık makinesini, ses sistemini, radyoyu, tost makinesini... Bakıcı onun arkasından koşturdu ve hepsini kapattı. Hugh, daha sonra oyuncaklarından birini aşağıya fırlatmak için pencereye doğru koştu. Annesi çalıştaya ilk geldiğinde, Hugh'un bu hareketleri alışkanlık hâline getirdiğini söyledi. Eğer bir sabah annesi onu cezalandırıyorsa ertesi günün akşamına kadar bekleyip ertesi günün akşamı tüm düğmelere sırayla basıyordu.

Annesi ayrıca şunları söyledi: "Bakıcıyı çılgına çevirirdi ve ertesi gün ben deliye dönerdim. Ondan yapmasını istemediğimiz her şeyi yaparak, bize bedel ödetirdi." Ceza genellikle çocukların, onlar ve bizim için çok da yapıcı olmayan başka bir alanda yaratıcılıklarını geliştirmelerine neden olur: İntikam.

Ceza aynı zamanda, olumsuz hareketlerini gizleme konusunda çocuğu daha dikkatli ve sinsi davranmaya iter. Sürekli cezalandırılan çocuklar daha hilekâr hâle gelirler, daha az dürüst ve daha az sorumlu davranırlar. Anita, cadılar bayramında yemesi gereken şeker limitini aşmıştı ve annesi de onun şeker topladığı çantasını saklayarak onu cezalandırdı. İki gün sonra, annesi yatak çarşaflarını değiştirirken, buruşturulmuş şeker kaplarını Anita'nın yastığının altında buldu.

Çalıştaylarıma katılan ebeveynler genellikle çocukluklarında kullanılan cezalandırma yöntemlerinin -dayak atma, odaya gönderilme, değerli bir şeylerin elinden alınması- işe yaramadığını hatırlıyorlar. Bu cezaları oldukça net bir şekilde hatırlamalarına rağmen, bu cezaları neden "hak ettiklerini" neredeyse hiç hatırlamıyorlar.

Margaret, babasının standart olarak uyguladığı cezayı hiç unutmuyor: "Kafama vururdu. Birkaç hafta önce, babam bizimle beraberdi. Oğlum yaramazlık yapıyordu ve babam bana 'Neden kafasına bir tane vurmuyorsun?' diye sordu. Bunu yapma fikri bile korkunçtu. Bunun ne kadar küçük düşürücü olduğunu hep hatırlarım. Babam bunu söylediğinde, tüm o aşağılanmalara dair eski duygularım ortaya çıktı ve ona, 'Bunu önermeye bile nasıl cüret edersin!' demek istedim. Bana ne için vurduğunu bile hatırlamıyorum."

Bazen, kızgınlık içinde "onlara ders vermek" amacıyla çocuklarına vurabilirler. Fakat böyle bir durumda hangi dersi öğreniyorlar? Kızdığınızda vuruyorsunuz ve vurduktan sonra kendinizi rahatsız ve suçlu hissediyorsunuz. Suçlu hissetmekte haklısınız çünkü vurmak acıtır. Bazen o kadar kızıyoruz ki kendimize engel olamıyoruz. Bu insan olmanın bir parçasıdır. Ancak vurmayı pozitif disiplinin bir şekli olarak kabul etmek bir yanılsamadır. Eğer kızdığımızda çocuğumuza vuruyorsak onların da kızdıklarında bize, kardeşlerine ya da arkadaşlarına vurmasını engelleyemeyiz.

Bazı çocuklar suçluluk duygularından kurtulmak için cezalandırılmak isterler. Yeniden olumsuz davranışta bulunabilmek için yaptıklarının cezasını çekerek geçmişe sünger çekmek isterler. Selma Fraiberg, "Magic Years (ÇN: Büyülü Yıllar)" başlıklı

kitabında bunu "kötü davranmak için muhasebe yöntemi" diye adlandırmıştır. Fraiberg kitabında şunları söylüyor:

> Bir çocuk, olumsuz davranışı sonucunda hissettiği herhangi bir suçluluk duygusundan nasıl başarıyla kurtulabileceğini öğrenebilir. Ceza, "suçu" siler ve çocuk, davranışının bedelini ödedikten sonra suçluluk duygusundan kurtularak başka bir zamanda aynı hareketi tekrarlama konusunda kendini özgür hisseder. Bazı çocukların titizlikle tuttukları bir muhasebe sistemleri vardır ve bu sistem hesap defterinin "günahlar" kısmında bir noktaya kadar borca girmelerine ve kendilerini dövdürerek ceza kısmını düzenli olarak ödemelerine izin verir.*

Çocuklarımızın, suçlarını ve cezalarını eşitleyen küçük muhasebecilere mi dönüşmesini istiyoruz? Suçluluk hissetmeyen bir çocuk çoğunlukla vicdanı olmayan bir çocuktur. Suçluluk, kötü davranış karşısında hissedilmesi gereken bir duygudur fakat ceza, çocuğun kendini suçlu hissetme fırsatını elinden alarak onun vicdanının gelişmesini engeller. İçsel bir motivasyon geliştirme şansı kaybolur.

On bir yaşındaki Pete, babasının saatlerce yapmaya uğraştığı bir heykeli kırdığında, babası çok üzüldü. Pete'in dikkatli bir şekilde parçaları birleştirmeye çalıştığını gördü:

Baba: Çok kızgınım. O heykel benim için çok önemliydi ve şimdi mahvoldu.

* Selma Fraiberg, *The Magic Years* (New York: Charles Scribner's Sons, 1959), sf. 253-54.

Pete: Çok üzgünüm, baba. Başka bir heykel yapmak için kil alırken benim harçlığımı kullanabilirsin.

Baba: Tamam, Pete. Bu iyi fikir.

Babası çok kızgın olduğu hâlde, Pete'i cezalandırma isteğine teslim olmadı çünkü Pete'in yaptığını telafi etmeye çalıştığını fark etti. Onu cezalandırmayarak, Pete'in pişmanlık duymasını ve hareketinin sorumluluğunu almasını sağladı. Pişmanlık heykeli eski hâline getirmezdi ama dayak da o heykeli geri getirmezdi.

İşe Yarayan Şey Nedir?

Bizim amacımız, uygun olan ve uygun olmayan davranışları anlamalarında çocuklara yardımcı olmak, hatalarını düzeltmelerine ve bunu tekrarlamamayı öğrenmelerine izin vermektir. Cezalandırıcı olmak yerine, alternatif yollar kullanarak uygun davranışı öğretebilirsiniz.

— Çocuğunuza çözümler bulması ve problem çözme sürecinin bir parçası olması konusunda yardımcı olabilirsiniz.

— Yaptıklarının sonuçlarından öğrenmesine izin vererek cezalandırma ihtiyacını azaltabilirsiniz.

— Kızgınlık ya da hayal kırıklığı gibi duygularınızı bilmelerine ve yaptıklarını telafi etmelerine izin verebilirsiniz.

Andy'nin öğretmeni, onun okul servisinde olumsuz davranışlarda bulunduğunu söylemek için evi aradı. Andy'nin babası, sekiz yaşındaki Andy'yi cezalandırmanın geri teptiğini önceden biliyordu ve Andy'den problemi kendisinin çözmesini istedi:

Baba: Andy, seninle konuşmam gereken oldukça ciddi bir konu var.

Andy: Nedir?

Baba: Bir problemimiz var. Okuldan aradılar ve bana, senin okul servisinde saldırgan davranışlarda bulunduğunu, servis şoförünü dinlemediğini ve saygısızlık yaptığını söylediler. Okul müdürünün odasına gitmek zorunda kalabileceğini ve bir süreliğine servise binemeyebileceğini de söylediler.

Andy: *(ağlamaklı bir şekilde)* Ama sadece ben değildim bunu yapan.

Baba: Eminim doğru söylüyorsundur ama sen benim çocuğumsun, seni seviyorum ve başının derde girmesini istemiyorum. Biliyorum oldukça zor bir durum çünkü arkadaşlarınla serviste çok eğleniyorsunuz. Fakat bu problemi çözmen gerektiğini düşünüyorum. Ne yapmayı düşünüyorsun?

Andy: Hmmm... Bu şekilde davranan çocukların yanına oturmak yerine, ön tarafa, şoförün yanına oturabilirim.

Baba: Bu iyi bir fikir.

Ertesi gün, Andy'nin babası onunla birlikte servis durağına yürüdü ve şoföre Andy'nin bir süre onun yanına oturacağını söyledi. Sonraki günlerde, Andy'nin servisteki davranışlarıyla ilgili okuldan herhangi bir telefon gelmedi. Eğer Andy kendi çözüm yolunu bulmamış olsaydı, babası ona bazı seçenekler sunabilirdi: "Okula bisikletinle mi gitmeyi tercih edersin yoksa serviste arkadaşlarından ayrı oturmayı mı?"

Öğretmen aradığında, babasının ilk tepkisi Andy'yi cezalan-

dırmak olmuştu fakat bunun yerine oğluna ne söylemesi gerektiği üzerine düşündü. Çözüm odaklı davranarak, Andy'nin ciddi bir ceza almaktan (servisten uzaklaştırma) kurtulmasına yardımcı oldu. Andy'yi destekledi ("Eminim doğru söylüyorsundur") ve Andy'ye ceza içermeyen bir opsiyon sundu (Ne yapmayı düşünüyorsun?). Andy'nin babası, onun savunmaya geçmesine engel oldu ve böylece davranışını değiştirme konusunda onu motive etti.

Kızgınlık içinde fevri cezalar vermek yerine, çocuklarımızı çözüm bulmaya teşvik edersek onların içinde bulundukları olumsuz durumla ilgili daha fazla bilgi edinebiliriz. Betsy'nin annesi bunu şu şekilde yaptı:

Anne: Betsy, kuaföre gitme zamanı.
Betsy: Gitmek istemiyorum, kendimi iyi hissetmiyorum.
Anne: Kuaföre gitmek sana kötü mü hissettiriyor?
Betsy: Evet, hastayım ve gitmek istemiyorum.
Anne: Betsy, gitmek istemediğini duyuyorum ancak randevumuz var. Senin için bu durumu kolaylaştıracak bir şey yapabilir miyim?
Betsy: Sadece saçımın kesilmesini istiyorum, şampuanlanmasını istemiyorum.
Anne: Şampuan seni rahatsız mı ediyor?
Betsy: Evet. En son gittiğimizde kuaför benim saçımı çekti.
Anne: Saçını çekti ve acıttı mı? Belki de saçının yeniden acımasından korkuyorsun?
Betsy: Evet. Seninle geleceğim ve saçımı kestireceğim ama şampuan istemiyorum.

Anne: Saçını kestirmeye gidiyoruz ve şampuanla ilgili problemi de kuaförle konuşacağım.

Bu olay, Betsy ve annesi arasında büyük bir güç savaşına dönebilirdi, Betsy kuaföre gitmeyi ısrarla reddedebilirdi ve annesi de onu zorla kuaföre götürmekle tehdit edebilirdi. Fakat; "Eğer benimle gelmiyorsan Cumartesi günü sirke gitmeyi unut" gibi cezalandırıcı bir ifade kullanmak yerine, annesi onu sempatiyle dinledi ("Senin için bu durumu kolaylaştıracak bir şey yapabilir miyim?") ve Betsy'nin kuaföre gitmek istememesinin asıl sebebini öğrendi. Betsy'nin annesi, problemi çözerken Betşy'nin iş birliğini kazanabildi. Çünkü bilgi almak için acele etmek yerine, bekledi.

Ivan'ın ebeveynleri hafta sonu için dışarı çıkmışlardı ve Ivan'a babaannesi bakacaktı. Eve döndüklerinde, babaanne, altı yaşındaki Ivan'ın annesinin en sevdiği parfümünü aldığını -ki bunu ilk kez yapmıyordu- ve onu kedinin her tarafına sıktığını anlattı. Babaanne gittikten sonra, Ivan'ın anne ve babası konuyu gündeme getirdiler:

Baba: Annenin parfümü ile oynadığını duydum. Doğru mu?

Ivan: Evet.

Baba: Bana doğruyu söylemene sevindim fakat hayal kırıklığına uğradım. Bunu tekrar yapmayacağına söz vermiştin. Bu beni çok kızdırıyor.

Ivan: Üzgünüm.

Anne: Baban ve ben çok üzüldük. Bununla ilgili ne yapabiliriz bilmiyoruz. Sence ne yapılması gerekiyor?

Ivan: Ceza mı?
Baba: Cezanın problemi çözeceğini düşünmüyorum.
Ivan: *(biraz duraksar)* Evet, şunu yapabilirsiniz...
Anne: Neyi?
Ivan: Kapıyı kilitleyebilirsiniz.
Anne: Tamam, belki bir sonraki sefer öyle yaparız.

Baba, öncelikle doğruyu söylediği için Ivan'ı övdü. Cezalandırıcı olmayan bir ses tonuyla, Ivan'ın davranışının kendisini ne kadar rahatsız ettiğini söyledi. Ivan'ın özür dilemesi, onun anne ve babasının duygularını ne kadar umursadığını göstermektedir. Eğer anne ve babası bağırıp, küplere binip, onu cezalandırsalardı, Ivan kendisini suçlu hissetmeyecek ve "Özür dilerim" demeyecekti.

Annesi, "Sence ne yapılması gerekiyor?" diye sorduğunda, Ivan, "Ceza mı?" diye karşılık verdi. Çünkü Selma Fraiberg'in de ifade ettiği gibi çocuklar bazen suçluluk duygusundan kurtulmak için cezalandırılmayı isterler.

Ivan, düşüncesiz davranışlarına engel olmaları için ebeveynlerinden yardım istedi. Ivan yaşındaki küçük çocuklar için dürtüler çoğunlukla karşı koyamayacakları kadar güçlüdür. Kapının kilitlenmesine razı olduğunda -ki annesi buna şaşırdı- aslında şunu demek istiyordu: "Kediye parfüm sıkma isteğim o kadar kuvvetli ki kapıyı kilitlemek beni bunu yapmaktan alıkoyabilir."

Sonuçlar, cezanın diğer bir alternatifidir. Aşağıdaki iki örnek arasındaki zıtlık, sonuçların cezadan çok daha etkili bir şekilde öğrettiğini gösterir.

Beş yaşındaki Scott, onu ziyarete gelen arkadaşı Sheri ile

birlikte asansöre doğru koşturdu. Asansöre Sheri'den önce vardı.

Scott: Kazandım. Asansörün düğmesine ben basacağım.
Sheri: Hiç adil değil. Ben basmak istiyorum.
Scott'ın annesi: Scott, lütfen Sheri'nin de basmasına izin ver. O bizim misafirimiz.

Scott, düğmeye tekrar bastı.

Sheri: Benim sıramdı ama o yine de bastı.
Anne: *(kızarak)* Scott, o düğmeye basmamanı söylemiştim. Sheri'nin sırasıydı. Kötü bir çocuksun.
Scott: *(elini düğmenin üzerinde tutarak)* Ama ben ona da izin verdim.
Anne: Yalancısın, Scott. Kötü ve bencil olduğun için bastın. Neden sana dediğimi yapmıyorsun? Bundan dolayı sana vuracağım.

Annesi, Scott'ı yakaladı, Sheri'nin ve annesinin önünde ona vurdu ve aynı zamanda oğlunun davranışı için onlardan özür diledi. Günün geri kalanında, Scott ne zaman annesine baksa elinde hayali bir tabancayla onu vuruyormuş gibi yaptı. Ondan nasıl kurtulabileceğiyle ilgili söylendi ve "Kimse beni sevmiyor" diye mırıldandı.

Scott'ın annesi ne yaptı? Cezalandırıcı bir şekilde tepki verdi. Sinirli ve utanmış bir hâldeydi. Çünkü Scott, Sheri'nin annesinin önünde kötü bir davranışta bulunmuştu. Onu yalancı, kötü ve bencil olarak etiketledi. İki kez Sheri'nin tarafını tuttu ki bu Scott'ın daha da savunmaya geçmesine neden oldu. Ardından, arkadaşının önünde ona vurarak, Scott'ı küçük düşürdü.

Başka bir anne, benzer bir sorunu oldukça farklı bir şekilde ele aldı. Dört yaşındaki oğluna ceza vermenin daima geri teptiğini anladıktan sonra bunun yerine davranışının sonuçlarını kullanmaya başladı.

Pam ve Jody, birlikte Jody'nin evinde oynuyorlardı ve anneleri de mutfakta sohbet ediyordu. Pam, Jody'e vurdu.

Pam'in annesi: Vurmak yasak. Eğer Jody'ye tekrar vurursan, eve gitmek zorunda kalacağız.

Pam: Vurmayacağım anne.

Yirmi dakika sonra, Jody'ye tekrar vurdu.

Anne: *(sakince)* Şimdi, gitmek zorundayız.

Pam ağlamaya başladı.

Anne: Ayrılmak durumunda olduğumuz için üzgün olduğunu biliyorum.

Pam: Kalmak ve oynamak istiyorum.

Anne: Biliyorum, şimdi gitmek zorundayız. Dilersen önümüzdeki hafta görüşmek için bir gün kararlaştırabiliriz.

Pam: Evet.

Haftaya Perşembe için sözleştiler. Pam eve giderken ağladı fakat annesi öğüt vermekten ve azarlamaktan ("Eğer ona kötü davranmış olmasaydın, şu anda hâlâ oynuyor olabilirdiniz") kaçındı. Bu tarz ifadeler kışkırtıcıdır. Fakat Pam'in annesi çocukların üzgün olduklarında genellikle mantıklı düşünemediklerini bili-

yordu. Pam'in göz yaşları karşısında sessiz kaldı ve kızının üzüntüsünü yaşamasına izin verdi. Eve vardıklarında:

Pam: Neden eve gelmek zorundaydık ki?
Anne: Sence neden döndük eve?
Pam: Çünkü Jody'e vurdum.

Yatma zamanı geldiğinde, Pam konuyu tekrar açtı:

Pam: Jodylerin evindeyken ne olduğunu anlatabilir misin?
Anne: Ne anlatmamı bekliyorsun?
Pam: Neden üzgün olduğumu.
Anne: Eve döndüğümüz için.
Pam: Jody'e vurdum. Ama yemeğe kalmak istiyordum.
Anne: Belki bir sonraki sefer yemeğe kalabiliriz.

Annesinin ustalıkla verdiği tepkiler sonucunda, Pam davranışının neden yanlış olduğunu ve bu davranışın sonuçlarını net bir şekilde anladı ("Sence neden döndük eve?" "Çünkü Jody'e vurdum"). Sorun, başarıyla çözüldü çünkü Pam'in annesi öncelikle bir kural koydu ("Eğer Jody'ye tekrar vurursan, eve gitmek zorunda kalacağız"), ardından koyduğu kuralı ciddiyetle uyguladı. Kızına bir şans daha vererek ona güven duyduğunu ifade etti ("Belki bir sonraki sefer yemeğe kalabiliriz"). Sonuçları kullanırken, "Bu sana doğruyu öğretecek" ya da "Hak ettiğin buydu" şeklinde cezalandırıcı ifadeler eklememek önemlidir. Eğer Pam'in annesi, "Seni uyarmıştım, bunu hak ettin" demiş olsaydı, Pam bu olayı, başkasına vurmanın kabul edilmeyen ve istenmeyen sonuçlar doğuran bir davranış olduğunu öğrenmek için uy-

gun fırsat olarak değil de bir ceza olarak deneyimleyecekti. Bu, Pam'in bir daha hiç bir çocuğa vurmayacağı anlamına gelmiyor fakat sonraki birkaç oyunda bile arkadaşlarına vurmasını engelleyebilir, böylece Pam daha uygun olan davranışı öğrenmeye başlayabilir.

Sekiz yaşındaki David, büyükannesinden yılbaşı hediyesi olarak parlak yeşil direksiyonu ve kayağa benzer ayakları olan bir kızak almıştı. Kızağını bahçeye çıkardı ve üzerine oturdu, kar yağdığında nasıl kullanacağını pratik etti. Yılbaşından iki gün sonra yağmur yağmaya başladığında annesi David'e kızağını içeriye almasını söyledi, böylece dışarıda "paslanmayacaktı." David içeri alacağını söyledi ancak almadı. Sonunda, bir hafta sonra kar yağdı ancak kızak ortada yoktu. David, bahçenin her tarafına baktı. Kızağı kimse içeri almamıştı. Çalınmış olabilirdi.

David, hayal kırıklığına uğramıştı ve "O benim en sevdiğim hediyemdi ve daha onu karda kullanmamıştım bile" diyerek ağladı. Annesinin içinden gelen ilk tepki suçlayıcı bir şekilde konuşmaktı ("Bu senin sorumluluğundu. Sana, onu içeriye almanı söylemiştim. Şimdi pahalı bir hediyeyi kaybettin ve bunun cezasını çekeceksin"). Fakat annesi, David'in kaybına bir de ceza eklemiş olsaydı, muhtemelen David kızağı kaybettiğine üzülmek yerine annesine kızacaktı ve değerli bir eşyayı dışarıda bırakmamak gerektiğiyle ilgili "ders" öğrenilmeyecekti. David annesine bir daha kızak alıp alamayacaklarını sorduğunda annesi oğluna herhangi bir öğüt vermeden basitçe "hayır" dedi.

Gary'nin babası da zor bir durumdayken sonuçların çocuğu için öğretici olmasına izin verdi:

Baba: Gary, dün gece Jack amcan aradı, evine gittiğinde anahtarlarını bulamamış. Dışarıda kalmış ve mecburen komşusunun evinde yatmış. Dün öğleden sonra buraya geldiğinde anahtarlarının yanında olduğunu söyledi.

Beş yaşındaki Gary: Hmm...

Baba: Anahtarları bu sabah girişteki şemsiyeliğin altında buldum. Bu anahtarların oraya nasıl gittiğini biliyor musun?

Gary: Hayır, onları ben almadım.

Baba: Gary, seni cezalandıracağımdan korktuğun için mi bana doğruyu söylemekten çekiniyorsun?

Gary: Hmm... belki de...

Baba: Sana kızabilirim ancak bana doğruyu söylemeni tercih ederim, böylece problemin ne olduğunu anlayabiliriz.

Gary: Peki, Jack amcamla oynuyorduk ve onun anahtarlarını saklayabileceğimi düşündüm ve… bilmiyorum.

Baba: Anahtarları sakladığını kabul etmene sevindim. Fakat gecenin bir yarısı eve vardığında anahtarları olmadığı için evine giremediğinde Jack amcanın nasıl hissetmiş olabileceğini düşünmeni istiyorum. Jack için bu durum gerçekten üzücüydü ve komşusu için de emrivaki oldu. Jack, komşusunu gecenin bir yarısı uyandırmak zorunda kaldı.

Gary, ağlamaya başladı. Jack onun en sevdiği amcasıydı ve onu sıkıntıya sokmuş olma düşüncesi Gary'nin gerçekten pişmanlık duymasına neden oldu. Özür dilemek için amcasını aradı ve anahtarları hemen getireceğini söyledi.

Gary'yi suçlamak ve cezalandırmak yerine, babası öncelikle durumu anlattı ve oğluna kayıp anahtarlarla ilgili gizemi açıkla-

ması için fırsat tanıdı. Gary, anahtarları aldığını inkâr edince ("Hayır, onları ben almadım"), babası ciddiyet içinde dürüstlük konusuna değinmek için şu soruyu sordu: "Gary, seni cezalandıracağımdan korktuğun için mi bana doğruyu söylemekten çekiniyorsun?" Neyse ki "Onları sakladın, değil mi?" sorusuyla oğlunun üzerinde baskı yaratmadı. Bu şekilde suçlayıcı bir ifade çoğunlukla çocukların yalan söylemesine neden olur, özellikle çocuklar doğruyu söylemenin kendileri için güvenli olmadığını hissettiklerinde. Gary'nin babası "Sana kızabilirim ancak bana doğruyu söylemeni tercih ederim, böylece problemin ne olduğunu anlayabiliriz" diyerek Gary için güvenli bir ortam yarattı ve Gary'nin anahtarları sakladığını kabul etmesini kolaylaştırdı. Gary'yi oyun amaçlı da olsa sorumsuz davranışının sonuçlarına duygusal olarak dâhil ederek, babası Gary'nin doğru ve yanlış üzerinde düşünmesine yardımcı oldu.

Çocukların yalan söylemesine neden olmanın en hızlı yolu, onlara cevabını zaten bildiğiniz soruları sormaktır. Çocuklar tuzağı sezerler ve yakalanmaktansa yalan söylemeyi tercih ederler. Şöyle düşünürler: "Eğer suçlanacaksam ve cezalandırılacaksam neden doğruyu söyleyeyim ki?" Kimse kendisinin suçlu olduğunu göstermek istemez.

Monique'in öğretmeni, onun ödevini teslim etmediğini söylemek için evi aradı:

Anne: Matematik dersi nasıl gidiyor?
Monique: İyi.

Annesinin sorusu bir tuzaktı. Monique köşeye sıkışmış hissetti

ve bu yüzden yalan söyledi. Eğer doğruyu söylerse annesinin kendisine bağıracağını ya da ceza vereceğini düşünüyordu. Başka bir ebeveyn, problemi olduğu gibi tanımlayarak aynı konuyu doğrudan ele aldı: "Öğretmenin aradı. Ödevinle ilgili bir problem olduğunu söyledi. Bu durumu nasıl çözebileceğimizi bulmak için konuşmamız gerekiyor."

Bazen ebeveynler çocuklarını sevdikleri bir oyuncaktan, harçlıklarından ya da bir haktan yoksun bırakarak cezalandırırlar. Yoksun bırakma şeklindeki cezaları uygulamak kolaydır: "Bu akşam sana hikâye yok... Yeni kaykayına bir aylığına el koyuyorum... Bundan sonra hafta sonları geç saate kadar oturmak yok..." Fakat bu cezalar her zaman çocuğun olumsuz davranışlarıyla uyumlu değildir. Burada önemli olan uygunluk unsurudur. Çocuğun davranışıyla ilintili olan sonuçlar çocuğa anlamlı gelir ve bu nedenle öğreticidir. Rastgele sonuçlarla karşılaşmak çocuğa kendi davranışında neyin yanlış olduğunu anlaması açısından yardımcı olmaz. Örneğin, annesi, üç yaşındaki Connie'yi yemeğiyle oynadığı için çok sevdiği ayıcığından mahrum bıraktığında, Connie yalnızca ayıcığını kaybetmiş olmasını umursuyordu. Bu sonuç, bir sonraki sefer yemeğiyle oynamasına engel olmadı çünkü davranışı ile aldığı ceza arasında bir ilişki yoktu. Bu davranışı sonucunda karşılaşabileceği daha uygun bir sonuç basitçe onu yemek masasından uzaklaştırmak olabilirdi.

Ricky, defalarca yemeğe çağrılmış olmasına rağmen bisikletini sürmeye devam ettiğinde, anne ve babası ona şunu söylediler: "Seni çağırdığımızda bisikletini sürmeye devam ettiğin için yemekten sonra bisiklet süremeyeceksin." Bu ceza, onun davranışı için uygundu, yani anne ve babasının sözünü dinlememiş olma-

sının mantıklı bir sonucuydu. Fakat kız kardeşine vurduğu için ondan bisikletini almış olsalardı, bu uygun bir sonuç olmazdı. Bazen uygun sonucu bulmak zordur, özellikle bir çatışmanın ortasındayken. Bu nedenle çocuğumuzu herhangi bir sonuca maruz bırakmadan önce kendimizi mümkün olduğunca olaydan uzaklaştırmamız gerekir.

Ceza vermek yerine çözümleri ve sonuçları kullanmayla ilgili olan bu yaklaşıma yeterince aşina olmayan ebeveynler bazen şunları ifade ederler: "Aslında çocuk tamamen kontrolden çıktığında ya da öfke krizine girdiğinde, böyle bir davranışta bulunamayacağını öğretmek için ona vurmak ya da sevdiği oyuncağı ondan almak zorunda kalıyorum." Oysa ki çocuk öfke krizi geçirmenin eşiğindeyse bu tarz cezalar vermek onu daha da çılgına çevirecektir." Bazen, öfke krizine karşı verilebilecek en uygun tepki net bir şekilde "Sakinleştiğinde bunu konuşabiliriz. Şu anda ayrı kalmak zorundayız. Benim anlayabileceğim şekilde konuşmaya hazır olduğunda, diğer odada seni bekliyor olacağım." Bazen, çocuğun yanında kalarak ve onu ikna etmeye çalışarak yalnızca onun öfkesini körükleriz. Hatta kendimiz de öfke krizine girebiliriz. Elbette, çocuğun kontrolünü kaybettiği durumlarda kullanabileceğimiz sadece tek bir "doğru" yol yoktur. Bazı çocuklar için yalnız kalmak çözüm olmayabilir çünkü çocuk yalnız kaldığında daha fazla kendini kaybedebilir ve bir yetişkinin sakince yanında durmasına ihtiyaç duyabilir. Böyle bir durumda, çocuğun yanında durmak ve fırtınanın dinmesini beklemek zorunda kalabiliriz.

Çocuklar yaramazlık yaptıklarında onlara rasyonel bir şekilde

tepki vermek her zaman güçtür. Özellikle toplum içinde öfke nöbetine girdiklerinde bunu yapmak daha da zordur. Fakat bunu yaptıkça, tıpkı Juan'ın annesi gibi bu konuda daha etkili ve becerikli hâle gelebiliriz. Annesi eczanede reçete edilen ilaçları almak için beklerken, beş yaşındaki Juan, raftan bir oyuncağı çekip aldı:

Juan: Bunu istiyorum, Anne.

Anne: Şimdi değil, Juan. Buraya sadece ilaçlarımı almaya geldik.

Juan: Ama gerçekten istiyorum. Bu ne zamandır istediğim oyuncağın aynısı.

Anne: Biliyorum ama bugün değil. Ancak doğum günün yaklaşıyor.

Juan: Hediyemi ŞİMDİ istiyorum!

Anne: Onu ne kadar istediğini biliyorum, Juan. Fakat onu sana şimdi alamam.

Juan: Eğer onu bana almazsan, sana vuracağım.

Annesine doğru yumruğunu savurdu.

Anne: *(kesin bir şekilde)* Bana vuramazsın. Şimdi çıkıyorum ben. Oyuncağı yerine koyman gerekiyor.

Annesi, aceleyle ilaçların ücretini ödedi ve kapıya yöneldi. Juan, oyuncağı elinde tutarak onu takip etti.

Juan: Bunu alıyorum.

Anne: Oyuncağın parası ödenmedi, onu yerine koyman gerekiyor.

Juan: HAYIR!

Anne: Parasını ödemeden bir şeyi almak hırsızlıktır ve hırsızlık yasalara aykırıdır.

Juan: Sen koy yerine.

Anne: Onu ben almadım. Sen oyuncağı yerine koyarken ben seni burada bekliyorum.

Juan istemeden de olsa oyuncağı rafa koydu. Annesinin yanına geldiğinde, annesi ona şöyle söyledi: "Çok istediğin bir şeyden vazgeçmek durumunda kalmak çok zor olmalı."

Bu diyaloğu diğer ebeveynlere okuduğumda, çok şaşırdılar ve Juan'ın annesinin yeteneğine gıpta ettiler. O hepimiz için bir model ancak şunu kabul ediyor: "Bunu yalnızca iyi bir günümde yapabiliyorum."

Bu konuda yeterince iyi olmasaydı, oğlunun elinden oyuncağı çekip alırdı ve sinirli bir şekilde öğüt vererek ya da ceza vermekle tehdit ederek oğlunu dükkândan dışarı sürüklerdi. Bunun yerine, ne yapılması gerektiğini oldukça net bir şekilde belirtti ("Oyuncağı yerine koyman gerekiyor"). Sınırı açık bir şekilde çizdi ("...onu sana şimdi alamam. Bana vuramazsın"). Oğlunu suçlamadan ona değerleri öğretti ("Parasını ödemeden bir şeyi almak hırsızlıktır ve hırsızlık yasalara aykırıdır"). Küçük çocuklar "Bu yasalara aykırıdır" ya da "Bu bir kuraldır" şeklindeki ifadeleri ciddiye alırlar.

Juan sonunda oyuncağı yerine koyduğunda, annesi, "Çok istediğin bir şeyden vazgeçmek durumunda kalmak çok zor olmalı" diyerek büyük bir empati gösterdi. Bu ifadeyle konuşmayı sonlandırarak, muhtemel bir çatışmayı fırsata çevirdi ve Juan'ın yapabildiği şeyden dolayı kendini iyi hissetmesini sağladı. Juan

cezalandırılmadan sınırları öğrendi. Birden fazla beceriyi birlikte kullanarak (problemi tanımlama, duyguları kabul etme ve karşı tarafa saldırmadan sınırları öğretme), Juan'ın annesi cezanın gereksiz olduğunu gösterdi ve durumu güçlü bir öğrenme fırsatına çevirdi.

Bazı anne ve babalar, sevgi ve iyi niyetin çocukları disipline etmede yeterli olduğuna inanırlar. Sevginin yeterli olmadığını düşünüyorum. Daha fazlasına ihtiyacımız var. Tıpkı Juan'ın annesi gibi cezaya alternatif olarak kullanılabilecek yöntemler bulmamızda bize yardımcı olacak becerilere ihtiyacımız var.

5

"Beni Öylesine Delirtiyorlar ki"

Öfkemizle Başa Çıkabilmek

"Çocuklarım olana kadar öfkeli olduğumu hiç bilmiyordum. Bu kadar çok sevdiğim birisine karşı bu kadar çok kızabileceğimi kimse bana söylemedi."

"Kız kardeşine vurduğunda, bunun nasıl bir şey olduğunu anlaması için ben de onu tokatlamak istiyorum."

"Tabii ki onu seviyorum. Fakat her zaman sevmiyorum."

"Kızım hastaydı ve ilaçlarını içmeyi reddetti. Çılgına döndüm. Odayı terk ettim, aksi hâlde ilacı boğazından içeri zorlayarak ona içirebilirdim. Tam bir güç savaşına döndü —bu küçük insan bana kendimi tamamen yetersiz hissettirdi."

"Zamanında üstünü giymediğinde ve oyalanıp durduğunda ve geç kaldığımızda onu öldürmek isterdim."

"Mızmızlanmaya başladığında susana kadar onu sarsmak istiyorum."

"Annem bağırırdı ve döverdi. Ben bunu çocuğuma yapmayaca-

ğıma ahdetmiştim. Fakat bana karşı geldiklerinde yaptığım ilk şey bu."

Çocuğu olmayan insanlara, bu cümleler potansiyel çocuk istismarcılarına aitmiş gibi gelebilir. Fakat bu cümleler sevgi dolu ve sorumluluk sahibi anne ve babalara ait. Pek çok yetişkin, çocuk sahibi olana kadar, bir çocuğun neden olabileceği kızgınlığı tahayyül edemezler. Sahip olduğumuz öfkemizi bu denli korkunç hâle getiren ise bu öfkenin en çok umursadığımız insanlara yönelik olmasıdır.

Çocukların bizi ne kadar sinirlendirdiği hakkında çok fazla konuşmayız. Çocuğumuz bizim de kendisi gibi dizginlenmeyen bir öfke krizine girmemize neden olabilir ve bundan dolayı kendimizi suçlu hissedebiliriz. Geri alamayacağımız hınç dolu ve kötü sözlerimizden derin bir pişmanlık duyarız. Çocuklarımızı ne kadar seversek sevelim, onlara yoğun bir öfke duymamız kaçınılmazdır.

Tartışmanın harareti içerisinde genellikle çocuklarımızdan öç almak, onları aşağılamak ve cezalandırmak *isteriz* çünkü kendimizi güçsüz hissetmemize neden olmuşlardır. Ancak intikam arzumuzu baskılamak zorundayız çünkü uzun vadede amacımız çocuğumuza acı çektirmek değil, onun davranışlarını değiştirmektir. Duygusal ya da fiziksel bir acıya sebep olduktan sonra çoğu ebeveyn, rahatlamaktan ziyade daha kötü hisseder.

Daha İyi Bir Yol

"Önce sakin davranırım ama çocukların taleplerinin ardı arkası kesilmedikçe, kontrolden çıktığımı hissediyorum. Panikler ve sinirlenirim. Tüm bunlar olurken aslında daha iyi bir yol olması

gerektiğinin farkındayım ama bu yolun ne olduğunu bilmiyorum."

Çocuklar içimizdeki öfkeyi ortaya çıkardıklarında, öfkemizin hem onlara hem bize verebileceği zararı nasıl sınırlandırabiliriz? Sakin ve mantıklı olamadığınız anlarda öyleymiş gibi davranamazsınız. Öfkenizi dışa vurmak zorundasınızdır ancak öfkenizi nasıl yansıtacağınız çocuğunuzu incitmemek açısından önemlidir.

Çocuğumuza vurmak ya da hakaret etmek yerine başvurabileceğimiz alternatifler nelerdir?

1. Çocuğunuza saldırmak yerine hislerinizi ifade edecek kelimeler kullanın. Kısa ancak güçlü bir ifade kullanın: "... yüzünden çok kızgınım." Duruma göre, beklentilerinize dair kısa bir ifade ekleyebilirsiniz: "Yeni aldığımız kabanının yere atılmış değil, askıya asılmış olmasını istiyorum" Çocuğun karakteri ya da kişiliğine dair bir şey söylemeyin ("Ne kadar da tembelsin"). Onlara ne kadar "berbat" olduklarını söylemek yerine ne hissettiğimizi söyleyebiliriz.
2. Terk, çatışma durumları için en iyi dört harfli kelimedir. Ortamı terk etmek size sakinleşmek ve çocuğunuzla tekrar yüzleştiğinizde ona ne söyleyeceğinizi planlamak için zaman kazandırır.
3. Fırtına sona erdiğinde çocuğunuzla konuşun. Bu, birbirinize duyduğunuz sevgiyi canlandırabilir ve çocuğunuza ne kadar şiddetli olursa olsun öfkenizin geçici olduğunu gösterebilirsiniz.

Öfkenin Kısa Cümlelerle İfade Edilmesi

Baba: Tina, hemen şimdi kaldır kıçını! Burası ahır gibi. Her geçen gün daha da dağınık bir çocuk oluyorsun. Elbiselerini asmak çok mu zor? Kıyafetlerini bu şekilde etrafa fırlattığın için sana bir daha kıyafet almayacağım.
Tina: Neden Tommy'e bağırmıyorsun? Onun odası da dağınık. Çok kötüsün.

Babası pes etti, kapıyı çarptı ve aşağı kata inerken bağırarak Tina'ya bir daha kıyafet almayacağını söyledi. Onun kızgınlığı anlaşılabilirdi —Tina'nın odası dağınıktı. Defalarca denemesine rağmen Tina'ya odasını toplattıramadığı için sinirlenmişti. Fakat öfkesi yapıcı değildi ve Tina'yı değişmesi için cesaretlendirmiyordu. Tina'ya saldırdı ("Her geçen gün daha da dağınık bir çocuk oluyorsun"). Aşağılayıcı ifadeyle ona emir verdi ("...hemen şimdi kaldır kıçını") ve onu tehdit etti (...sana bir daha kıyafet almayacağım"). Babasının saldırısı, emir vermesi ve tehdidi Tina'nın savunmaya geçmesinden başka bir işe yaramadı ve onu kızdırdı. Babasının odasını toplamasıyla ilgili vermek istediği mesajı duymadı bile.

Eğer Tina'nın babası hiddetini ifade etmek için başka kelimeler seçmiş olsaydı ("Kıyafetlerini odanın her tarafına atılmış şekilde gördüğümde gerçekten deliye dönüyorum..." gibi), Tina'nın hızlıca odasını toplayacağının garantisi yoktu ancak Tina "Neden Tommy'e bağırmıyorsun?" diyerek karşı atağa geçmeyebilirdi. Bu durumda, babası Tina'ya odasını daha temiz tutması için bir plan yapma şansı verebilirdi. Bunu yapmak ikisini de öfkelendiren çatışma hâlini engelleyebilirdi.

Amacımız, kızgınlığımız sonucu ortaya çıkan enerjimizi daha

az yıkıcı şekilde kullanmaktır. İfadelerimize "Sen" ile başlamaktansa "Ben" ya da "Benim" diyerek başlamalıyız (Ben ...dığında sinirleniyorum). "Sen" ile başlayan öfke dolu bir ifadenin çocuğun kişiliğine saldırması kaçınılmazdır. Çocuk böyle bir ifadeye kırgınlık, kızgınlık ve savunma ile karşılık verecektir ve saldırı, problemi çözmek adına hiçbir işe yaramayacaktır.

Kızgınlık ifadeleri kısa olduğunda çok daha etkilidir. Kısa ifadeler bizi daha otoriter gösterir. Ne kadar uzun konuşursak çocuklar bizi o kadar duymazdan gelirler. Çocuklar hissettiklerimizle ilgili net ifade edilmiş bir cümleyi dikkate alacaklardır ("Seni üç sefer yemeğe çağırdığımda ve beni umursamadığında gerçekten öfkeleniyorum") çünkü bizim nasıl hissettiğimizi önemserler.

Üç yaşındaki John ve annesi alışveriş yaparken, John şeker kaplı mısır gevreklerinden alması için annesine yalvarmaya başladı. Annesi reddetti. John daha şiddetli bir şekilde ısrar ettikçe, annesi de daha fazla öfkelendi:

John: *(yüksek sesle)* Bunlardan bana almadığın için aptalsın.
Anne: Bu şekilde konuştuğunda çok kızıyorum.
John: Umurumda değil, pis bir aptal kafasın.
Anne: Bu şekilde hitap edilmekten hoşlanmıyorum. Benimle bu şekilde konuşulduğunda, dinlemek istemiyorum.
John: Peki, seninle bir daha hiç konuşmak istemiyorum.
Anne: Ne kadar kızgın olduğunu görüyorum. Daha iyi hissettiğinde belki benimle konuşmak istersin.

Annesi, kasaya doğru yürüdü ve John onu takip etti. Daha sonra

arabaya bindiklerinde, John annesine şunu söyledi: "Seninle öyle konuştuğum için özür dilerim anne. Bana hâlâ kızgın mısın?"

John, annesine aptal dediği için annesi öfkelenebilirdi ancak o karşı saldırıya geçmek yerine kısa bir ifadeyle duygularını belirtti ("Bu şekilde konuştuğunda çok kızıyorum"); John, "pis bir aptal kafasın" dediğinde ise annesi "Çok saygısızsın. Benimle bu şekilde konuşmaya cüret etme sakın!" demeyi istedi. Bunun yerine çizgisini korudu ve kısa bir şekilde hislerini ifade etti ve hatta bir beceri daha kullandı: "Ne kadar kızgın olduğunu görüyorum" diyerek oğlunun duygularını kabul etti ve oğluna bu şekilde kötü konuşarak bir şey elde edemeyeceğini gösterdi.

Aralarındaki çatışma çözümlendi çünkü o kızgınlığını John'a zarar vermeden ifade etti. Eğer öfkesini kısa bir şekilde ifade etmeseydi ve John'un duygularını kabul etmeseydi, John annesinden hiç özür dilemeyecekti. John'un "Bana hâlâ kızgın mısın?" sorusu çocukların bizim olumlu duygularımıza ne kadar ihtiyaç duyduklarını gösteriyor.

Dört yaşındaki Kyle sürekli sağa sola vuruyor ve tekme atıyordu. Annesi, onun öfkesini kelimelerle ifade edebilmesine yardımcı olmayı denedi. Kyle, vurmaya başladığında annesi onun yumruklarını yakaladı ve kesin bir şekilde, "Vurmak yok. Nasıl hissettiğini bana konuşarak anlat" dedi. Kyle, yavaş yavaş yumrukların yerine kelimeleri koymaya başladı. Annesi bu konuda gelişme gösterdiklerini düşünüyordu ancak bir öğleden sonra Kyle oyun bahçesinden ayrılmak istemedi. Kyle'ın beklenmedik öfke krizi annesinin de öfkesini tetikledi.

Kyle: *(sızlanarak)* Eve gitmek istemiyorum. Burada kalmak

istiyorum.

Anne: Şimdi gitmek zorundayız.

Kyle, annesini tekmelemeye başladı.

Anne: Vurmak yok. Bana konuşarak anlat.

Kyle: *(yüksek sesle)* Annem bir bebek. Sen kakasın. Sen çişli bir kakasın. Senden nefret ediyorum.

Annesi patladı, onu eve sürükledi ve ağzını sabunla yıkadı. Anneşinin öfkesi anlaşılabilirdi; kendini son derece mahcup hissetmişti. Fakat onun intikam alma şekli saldırganca ve küçük düşürücüydü. Daha da önemlisi, Kyle annesine güvenemeyeceğini öğrendi. Annesi ona duygularını sözcüklerle ifade etmesini söyledi ancak Kyle böyle yaptığında onu cezalandırdı. Kyle'ın aldığı mesaj, "Anneme güvenemem" oldu.

Günlük çatışmalar kızıştığında, çocuklar sıklıkla "Senden nefret ediyorum" ya da "Sen beni sevmiyorsun" şeklinde tepki verirler. Onlara gerçekten kızdığımızda, sevgimizi hissedemeyiz. "Sen beni sevmiyorsun" dediklerinde, "Seni seviyorum" deriz ancak sesimizdeki kızgınlığı hissederler. Bu, çocuklar için kafa karıştırıcıdır. Sözlerimiz ve ses tonumuz birbiriyle tutarsız olduğunda, net bir mesaj alamazlar ve algılarına güvenemezler. İçgüdülerine mi yoksa sözlerimize mi güveneceklerini bilemezler.

"Sen beni sevmiyorsun" ifadesine verilecek daha gerçekçi cevap şu olabilir: "Şu anda çok kızgın hissediyorum ve sevgiden bahsedecek durumda değilim. Ancak yerine konulmamış oyuncaklardan... silinmesi gereken lekeden... başkalarına vurmayı

bırakman gerektiğinden... dışarı çıkarılması gereken köpekten... bahsedebiliriz."

Terk: İşe Yarayan Dört Harfli Kelime

Anne: Linda, lütfen kedilere mama koyabilir misin?
Linda: Ben senin hizmetçin değilim.
Anne: *(içten içe kızarak)* Bu söylediğini tartışmayacağım bile.

Mutfaktan çıktı. Sakinleştikten sonra tekrar döndü.

Anne: Kedileri beslemek dışında bir iş yapmak istiyorsan bunu konuşabiliriz.
Linda: Ne işi?
Anne: Bunu düşüneceğim.
Linda: Kedileri besleyebilirim. Hem böylece beni daha çok severler.

Aynı rutini tekrar ve tekrar hatırlatmamız gerektiği için bazen bu durum bizi kızdırabilir. "Acaba Linda ben ona hatırlatmak zorunda kalmadan kedilere mama verecek mi?" Öfkemiz arttığında ortamı terk etmek yaşadığımız patlamaları, herhangi birine zarar verecek boyuta ulaşmadan fiziksel olarak durdurur. Ortamı terk etmek bize, öfkemizi daha sonrasında pişman olmayacağımız bir şekilde ifade etme imkânı verir. Kimi ebeveyn banyoya gidip ağlar ya da duş alır. Bazıları radyonun sesini yükseltir ve küfreder. Bazıları yastıkları yumruklar ve öfke dolu notlar yazar. Linda'nın annesinin durumunda ise mutfaktan çıkmak, ona sakinleşmesi ve Linda'ya aralarındaki çatışmayı sonlandıracak nasıl bir öneri sunabileceğini düşünmesi için zaman tanıdı.

Neil, kreşe gitmek için evden çıkmadan beş dakika önce süper kahraman pelerinini taktı. Öğretmenin sınıfta pelerin ya da diğer kostümlere izin vermediğini Neil da annesi de biliyordu.

Anne: O pelerini ancak okuldan çıktıktan sonra giyebileceğini biliyorsun.
Neil: Hayır, okulda giyeceğim.
Anne: *(sabırsızlanarak)* Hatırlasana, öğretmenin okulda süper kahramanlara izin vermiyor.
Neil: O zaman okula gitmek istemiyorum.
Anne: *(sinirli bir şekilde)* Tamam, o zaman gitme!
Neil: *(heyecanlı bir şekilde)* Başka bir şey yapalım.
Anne: *(patlayarak)* Eğer okula gitmezsen tüm gün odanda kalmak zorundasın. Televizyon izlemek ve dışarı çıkmak da yok.

Anne beş dakika süre ile mutfaktan çıktı. Sakinleştiğinde geri döndü:

Anne: Hadi olanları baştan alalım. Sen gerçekten bir süper kahraman gibi davranmak istiyorsun, değil mi?
Neil: Evet.
Anne: Eminim, bir süper kahraman olmak sana daha güçlü ve muhteşem hissettiriyordur.
Neil: Evet.
Anne: Şimdi ceketini giymeye hazır mısın?
Nail: Tamam.

Neil ceketini giydi, pelerinini okula götürdü ve okuldaki dolabı-

na koydu.

Neil'in annesi süper kahraman sahnesini terk etti çünkü öfkesinin büyüdüğünü ve bu öfkenin Neil'e zarar verebilecek bir şey yapmasına ya da söylemesine neden olabileceğini fark etti. Kısa bir süre Neil'den ayrı kalınca, onu "kontrol" etmek zorunda olmadığını anladı. Bu birkaç dakika, pelerinle ilgili durumun öğretmenin hareket alanında olduğunu daha açık bir şekilde görmesini sağladı ve bu konuyla öğretmenin ilgilenmesine izin verdi.

Birkaç dakika yalnız kalmak daha rasyonel hâle gelmemizi, daha iyi bir çözüm düşünmemizi ve çocukla tekrar bağ kurmak için ne söyleyeceğimizi tasarlamamızı sağlar.

Çocuklarla ilgili bizi sinirlendiren şey nedir? Genellikle kontrol edememekten kaynaklanan çaresizlik duygusudur.

> Eğer çocuk olumsuz ya da kabul edilmeyecek bir şekilde davranıyorsa ebeveynlere söylenen şey, çocuğun bu şekilde davranmasına izin vermemesi ve çocuğa nasıl davranması gerektiğini öğretmesi gerektiğidir... Eğer çocuğunun "kötü" davranışını kontrol edemiyorsa kötü, yetersiz, beceriksiz bir anne ya da baba gibi hisseder. Çocuğunun davranışı onun öz-saygısını tehdit eder... çocuğuna dediğini yaptıramaması daha fazla kızmasına ve kontrolünü kaybetmesine neden olur.*

Çocuklar olumsuz bir davranışta bulunduklarında, bu bize olumsuz şekilde yansır. Onları kontrol edemediğimizde, bize karşı

* Elaine Heffner, Mothering (Annelik) (New York: Doubleday, 1978), sf. 59.

geldikleri, bizi utandırdıkları, önemsemedikleri ve hayal kırıklığına uğrattıkları için öfkeleniriz.

Toplum içindeysek ortamı terk etmek mümkün olmayabilir ya da çocuğu tek başına bırakmak tehlikeli olabilir. Fakat başka insanların yanında kendimizi kaybetmek üzereysek ya da etrafımızdaki yabancı kişiler bize ve çocuğumuza baktıkları için kendimizi utanç içinde hissediyorsak kendi kendimize şunu söyleyebiliriz, "Neyse ki bu insanlar yabancı ve onları bir daha görmeyeceğim." Çocuğun ve kendimizin acil ihtiyacına odaklanmak "iyi bir ebeveyn" olarak görünmekten çok daha önemlidir.

Her Pazar sabahı, Suzi'nin babası ailesi için güzel bir kahvaltı hazırlamaktan hoşlanıyordu:

Suzi: Yumurtadan nefret ediyorum. Neden sürekli yumurta yemek zorundayız ki?

Baba: Yumurtanı ye, Suzi. Bir haftadır yumurta yemediğimizi biliyorsun. Soğuk gevreğimiz bitmiş, sıcak gevreği de sen sevmiyorsun.

Suzi, iğrenerek yumurtasını aldı. Babası kızgınlık içinde tabağını tuttu ve Suzi'nin elinden çekti.

Baba: Tamam, aç kal. Bir daha sana kahvaltı hazırlamayacağım.

Suzi: Umurumda değil.

Baba: Senin için yemek hazırladığımda tek yaptığın beni kızdırmak oluyor.

Suzi'nin babası, onun yumurta yemeyi reddetmesini kişisel algıladı ve onu mutlu edemediği için sinirlendi. Kendi kendine, "Senin için bir şeyler pişirme zahmetine giriyorum ve lütfen hazırladıklarımı ye ve bana zorluk çıkarma" diye düşündü. Ona yumurtasını yedirebilmek için "Soğuk gevreğimiz bitmiş, sıcak gevreği de sen sevmiyorsun" diyerek alakasız bir açıklamada bulundu ve Suzi ile ilgili bir sorun olduğunu ima etti. "Tamam, aç kal" demesi faydasız ve cezalandırıcıydı. Suzi, öz saygısını korumak için "Umurumda değil" şeklinde sert bir cevap verdi. Suzi'nin babası ortamı terk edebilir ve durumu çıkmaza sürüklemekten kaçınabilirdi.

Çocuklar bizi kızdırdıklarında, çoğunlukla onların "bizi kışkırtmaya çalıştıklarını", "manipulatif olduklarını" ve "bunu kasten yaptıklarını" düşünürüz ve bunu kişisel algıladığımız için öfkemiz artar. Jason'ın annesi, iki yaşındaki oğlunun "kasıtlı olarak onu delirtmek için" çatalını sürekli yere attığını anlattı. Kendi kendine "bunu bana neden yapıyor?" diye soruyordu. Bu soru onun sakin bir şekilde "Jason, çatal yere atmak için değil yemek yemek içindir" demesine engel oluyordu. Onun bu davranışı kendisini sinirlendirmek için kasten yaptığını düşündüğü için öfkesi büyüyordu ve o yaşta bir çocuk için yere sürekli bir şeyler atmanın oldukça ilginç ve karşı konulamaz bir oyun olduğunun farkına varamıyordu.

Sevgiyi Canlandırmak

Öfke bazen bizi ele geçirir. Niyetimiz ne kadar iyi olursa olsun, öfkemizi kısaca ifade edecek ya da ortamı terk edecek kadar kendimizi dizginleyemeyiz. Ancak öfke patlamalarının ardından

bile çocuğumuzla tekrar bağ kurabileceğimizi bilmek rahatlatıcıdır. Bazen bir özür yeterlidir ya da espri yaparak durumu kurtarabilirsiniz. Hava yumuşadıktan sonra öfkenize neden olan problem üzerine düşünebilir ve daha işe yarar çözümler bulabilirsiniz.

Stresli bir günün sonunda, Curt'ün annesi kendisine spagetti hazırladı. Dört yaşındaki Curt ise sandalyesinden zıplayarak onun tabağını devirdi. Spagetti ve sos yere saçıldı.

Anne: Seni piç kurusu!

Curt: Anne, herkes hata yapabilir. Portakal suyu şişesini yere düşürdüğün günü hatırlasana.

Anne: *(tabağın kırıklarını yerden toplayıp çöp poşetine koyarken)* Evet fakat kahrolası yemeğimi huzur içinde yiyemiyorum bile. Ben yemek yerken bir aşağı bir yukarı zıplamalarından bıktım. Seni affedene kadar yerinde otur ve yemeğini bitir. ANLAŞILDI MI?

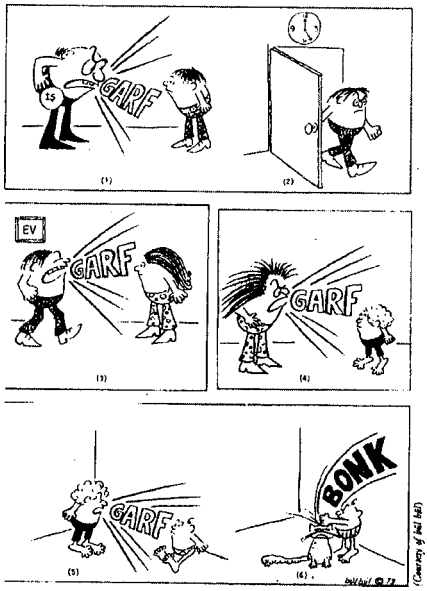
Curt sessizce oturdu ve fırtınanın dinmesini bekledi. Annesinin yemeği mahvolmuştu. Bir saat sonra, Annesi Curt'e yaklaştı:

Anne: Tabak kırıldığında gerçekten öfke krizine girdim. Sana bağırdığım için kendime çok kızdım çünkü bunu kasten yapmadığını biliyorum.

Curt: Fakat neden bana bağırdın ki?

Anne: Çünkü bana o anda en yakın olan kişi sendin. Başka kime bağırabilirdim ki?

Curt güldü.



Yorgun ve açken kazara yemeğin yere dökülmesi, annenin sigortasını attırmak için yeterliydi. Fakat sonrasında, Curt'ün de rahatlıkla anlayabileceği "öfke krizi" terimini kullanarak durumu telafi edebildi. Espri yaparak modu yükseltti ("Çünkü bana o anda en yakın olan kişi sendin") ve suçluluk içine gömülmeden olumlu duyguları yeniden canlandırdı. Örneğin, "Sana o kötü sözleri söylediğim için ben berbat bir anneyim" demedi. Curt'ün (tıpkı diğer çocukların olduğu gibi), ebeveynler kızsalar da kontrollerini kaybetseler de sevgi üzerine kurulu ilişkilerinin zarar görmediğini bilmeye ihtiyacı vardı.

Yaptıklarımızı telafi ettiğimizde, çocuklar genellikle bizi affederler çünkü bizim olumlu duygularımız onlar için çok önemlidir. Aynı zamanda çocuklar oldukça anlayışlıdırlar, tıpkı beş yaşındaki Krista'nın yaşadıkları gerginliğin ardından babasıyla sakince konuşması gibi:

Krista: Baba, bana bağırdığında seni duyamıyorum.
Baba: Bağırdığımda beni duyamıyorsun, öyle mi?
Krista: Evet. Bana kızdığında ve bağırdığında, ben de sana kızıyorum.
Baba: Kızgınken bazen bağırıyorum.
Krista: Fakat bağırmak zorunda değilsin ki. Bana kızgın olduğunu söyleyebilir ve benimle konuşabilirsin.
Baba: Bu iyi bir fikir. O zaman beni dinleyecek misin?
Krista: Belki. Fakat bana bağırdığında, ben de sinirleneceğim ve sana bağıracağım ve seninle arkadaş olmayacağım.

İki diyalog, aniden yaşanan bir öfke patlamasının ardından, çocuğunu affetmeyen bir ebeveyn ile aradaki bağı tekrar kurabilen bir ebeveyn arasındaki farkı örneklendiriyor.

Anne: Mandy, şimdi duş alman gerekiyor.
Mandy: İstemiyorum.
Anne: Tamam, ya duş al ya da yatağına git.

Mandy kolları bağlı ve karşı gelircesine ayağa kalktı ve hareket etmedi.

Anne: *(bağırarak)* Tamam o zaman. Hemen yatağına git!

Mandy ağlayarak odasına koştu ve annesi kapıyı çarptı. İki dakika sonra, bornozunu giymiş bir şekilde belirdi.

Mandy: Anne, duş almak istiyorum.
Anne: Artık çok geç. Kirli bir şekilde uyu.

Mandy kendini savunmaya başladığında, annesi öfkelendi. Annesinin öfkesinden rahatsız olan Mandy bunu telafi etmeye çalıştı ancak annesi buna izin vermedi. Her çocuğun affedilmek için ikinci bir şansa ve fırsata ihtiyacı vardır.

Kötü bir kavganın ardından bunu telafi edebilen bir ebeveyn çocuğuyla arasındaki sevgi bağını tekrar kurabilir. Öfkelendiğimizde daha sonra pişman olacağımız şeyler söylemek kaçınılmazdır. Ancak fırtına dindiğinde, "Keşke seninle o şekilde konuşmasaydım" diyebiliriz.

Üç buçuk yaşındaki Philip'in diğer çocukları ısırma alışkanlığı vardı ancak bunu aylardır yapmıyordu. Bir gün o ve annesi parktaydılar ve Philip eskiden ısırdığı bir kurbanını fark edip ona yaklaşmaya başladı. Küçük kızın annesi Philip'i görünce kızını korumak için kızına doğru yöneldi. Küçük kız birdenbire çığlık atınca, annesi "Onu ısırdı! Onu ısırdı!" diye bağırmaya başladı.

Anne: *(öfkeli ve aşağılanmış hissederek)* Philip, hemen buraya gel!
Philip: Sadece öptüm onu.
Anne: İnanmıyorum. Yalan söylüyorsun.

Küçük kız çığlık atarken annesi Philip'i sürükleyerek oradan uzaklaştırdı. Philip'in annesi öfkesinin daha da büyüdüğünü hissetti. Eve varır varmaz, Philip "Onu ısırmadım. Onu öpmek istedim ve o bana izin vermedi" diyerek tekrar tekrar duruma karşı çıktı.

Anne: Eğer bu şekilde davranacaksan seni bir daha hiçbir yere

götürmeyeceğim.

Philip: Ona hiçbir şey yapmadım ben.

Annesi tamamen kendini kaybetmiş bir şekilde, Philip'in omuzlarından tuttu ve onu sarstı. Ardından yüzüne bir tokat attı.

Anne: Philip, ısırmayı bıraktığını sanmıştım. Seni hiçbir yere götüremem. Bunu yaptığına inanamıyorum. Bir hayvan mısın yoksa küçük bir çocuk mu? Bundan bıktım artık. Odana git.

Çılgına dönmüş gibiydi. Philip'i odasına gönderdi eğer yan yana dururlarsa ona zarar verebileceğinden korktu. Birkaç dakika koltukta uzandı. Öfkesi gittikçe azaldı ve ardından vicdan azabı hissetmeye başladı. Kendini biraz daha toparladıktan sonra, Philip'in kapısını tıklattı. Philip ayakkabılarıyla yatağa uzanmış hâldeydi. Annesi yatağın kenarına oturdu ve bir şey söylemeden Philip'in elini tuttu. Ayakkabılarını çıkardı ve içindeki kumları çöp sepetine boşalttı.

Anne: Keşke o kadar deliye dönmeseydim ve sana vurmasaydım.

Philip: Sadece onu öpmek istemiştim ve o bunu yapmama izin vermedi. *(Ağlamaya başladı.)* Üzgünüm anne. Onu ısırmak istemedim.

İkisinin de yanaklarından gözyaşları süzüldü ve annesi Philip'i kucakladı.

Anne: Ah, Philip, senin için ne yapabilirim?

Philip: Sadece arkadaş olmak istedim. Ancak oyun alanındaki kimse bana iyi davranmıyordu. Oradaki büyük çocuk bana isimler taktı ve bana vurdu.

Anne: Yeni insanlarla arkadaş olmak zordur fakat bunu onlara zarar vermeden yapabilirsin.

Philip: Biliyorum. Fakat neden çığlık attı ki? Sadece onu öpmek istemiştim.

Anne: Belki de yabancı birisini öpmek istediğinde bunu önce bana söyleyebilirsin ve onun yerine beni öpebilirsin. Ne dersin?

Philip: Tamam anne. Seni seviyorum.

Birkaç gün sonra bir müzede, Philip başka bir küçük kız gördü ve onunla konuşmaya başladı. Ardından annesine doğru koştu ve kulağına "Annecim, seni öpmek istiyorum" diye fısıldadı.

Anne: Philip, sana dediğim şeyi hatırladın!

Çalıştayların birinde bu diyaloğu okuduğumda, ebeveynler rahatlayarak derin bir nefes aldılar çünkü Philip'in annesiyle kendilerini özdeşleştirmişlerdi. Bu olay, onlara çocuklarına karşı hissettikleri derin öfkeden bahsetme şansı veriyordu. Öfke, mücadele etmek zorunda olduğumuz ve en çok acı veren konulardan birisidir çünkü çocuğumuz bizi herkesten daha fazla öfkelendirir ve ebeveyn olmadan önce bu denli öfke yaşamanın mümkün olabileceğini hiç düşünmeyiz. Ancak uygulayarak ve çaba sarf ederek, öfkemizi daha az yıkıcı bir şekilde nasıl ifade edebileceğimizi öğrenebiliriz.

6

Yapıcı Eleştiri Öz Güven Yaratmaz

Anne: Sana daha kaç defa eşyalarını kaybetmemeni söyleyeceğim? O kadar sorumsuzsun ki. Dün öğle yemeğini almayı unuttun. Çarşamba günü gözlüklerini okulda bıraktın. Salı günü otobüs kartını kaybettin ve Pazartesi günü matematik ödevini kaybettin. Sürekli bir şeylerini kaybediyorsun. Seninle ne yapacağım ben?

Allen: *(canı sıkkın bir şekilde)* Galiba işe yaramazın tekiyim.

Birçok ebeveyn tüm iyi niyetleriyle çocuğa yanlışlarını söyleyerek onun iyi yönde değişebileceğini düşünürler. Ancak üzücü olan gerçek şudur: Eleştiri, düzeltmeye çalıştığımız davranışı pekiştirir.

Çocuklar ebeveynlerinin eleştirisini çok kişisel alırlar. Hayranlığını kazanmak için can attığı biri tarafından saldırıya uğradıklarını hissederler. Bazen eleştiriler çocukları değişemeyeceklerine ikna eder ve dokuz yaşındaki Allen gibi kendilerini umutsuz vaka olarak görürler. Ayrıca olumsuz şekilde eleştirildiklerinde çocuklar savunmaya geçerler ve böylece düşmanlık ve meydan okuma şeklinde misilleme yaparlar. Her iki durumda da eleştiri çocukları değişmeye teşvik etmez.

Çalıştaylarıma yeni katılan aileler sıklıkla "Çocuklarımın

davranışlarını, kötü alışkanlıklarını ve tavırlarını eleştirmeden onları nasıl eğitebilirim?" diye sorarlar. Bunun pek çok yolu vardır ancak öncelikle eleştirinin doğasını ve bir çocukta nasıl bir etki yarattığını daha yakından inceleyelim.

Eleştiri, adına "yapıcı eleştiri" denilerek öğretim teknikleri içinde yer almıştır. Ancak eleştiri ne kadar yapıcı olabilir ki? Eleştirmek "yargılamak, değerlendirmek, suçlamak, kınamak, ayıplamak" anlamına gelir. Yapmak ise inşa etmek demektir. Bir şeyi yıkarak onu nasıl inşa edebilirsiniz ki? Çocuğunuzu yargılayarak, suçlayarak ve ayıplayarak çocuğunuzda sorumluluk duygusu, yetkinlik ve motivasyon inşa edebilir misiniz? Hayır. Çocuğun hatalarını vurgulayarak tenkit etmek "yapıcı" olduğumuzu düşündüğümüz zamanlarda dahi aşağıdaki etkilerden birine ya da birkaçına neden olacaktır:

— Kendini işe yaramaz biri gibi hissettirecektir.

— Savunmaya geçmesine ya da inatlaşmasına neden olacaktır.

— Yeni bir şeyler deneme arzusunu ve motivasyonunu yok edecektir.

Nathaniel'ın babası küçükken okuldan sonra çalışmak zorundaydı ve bu yüzden spor yapma şansı olamadı. Bir yetişkin olduğunda, çok istekli bir şekilde tenise başladı ve ayrıca Nathaniel'in spor aktivitelerine de yoğun ilgi gösteriyordu. Oğlunu tenis oynarken ne zaman izlese onun her hareketine yorum yapıyordu:

"Neden topu takip etmiyorsun?"

"Senin sorunun ne? Ayakta mı uyuyorsun?"

"Kolaylıkla yakalayabileceğin üç topu kaçırdın!"

"Gözünü toptan ayırma!"

"Konsantre ol -vuruşa dikkat et- hemen karşıla..."

Babası, Nathaniel'in her bir vuruşunu kişisel bir zafer ya da hakaret olarak algılıyor gibiydi. Oğluna, tenis oyunundaki becerilerini geliştirecek yapıcı eleştirilerde bulunduğunu düşünüyordu. Nathaniel, asıl işi eğitmek olan bir koçun söyleyeceği bu tür cümleleri kabul edebilirdi fakat bunları babasından işittiğinde, kendi kendine "Yeteri kadar iyi değilim. Babamı hiç mutlu edemiyorum. Bu oyunda hiç başarılı olamayacağım" diyordu. Kısa bir süre sonra tenis oynamayı tamamen bıraktı. Allen gibi Nathaniel de eleştiri yağmurunun ardından kendini işe yaramaz olarak görmeye başladı.

Eleştiri aynı zamanda öfke ve başkaldırı yaratır. Pek çok ailede, eleştiri sözel zehirdir ve ebeveyn-çocuk ilişkisini içten içe çökertir. Ebeveynleriniz sizi eleştirdiğinde nasıl hissettiğinizi hatırlarsanız, çocuklarınızın siz onları eleştirdiğinizde ne hissettiklerini de anlayabilirsiniz. Çalıştaylarımın birinde, bir baba kendi babasının ona söylediği acımasız sözleri hatırlıyordu: "Babam sürekli küçük şeyler için beni uyarırdı: 'Bağcıklarını sıkı bağla... saçını daha düzgün tara... tişörtünü pantolonun içine sok... sallanmayı bırak.' Onun sözleri beni öylesine eziyordu ki onu dinlemek istemiyordum. Kırk yaşıma geldim ve şimdi bile bir kayadan düşecek olsam bana bir dala tutunsaydım düşmeyeceğimi söyler."

Anne: Sınıfta oynayacağınız oyunun repliklerini çalışırken seni dinlememi ister misin?

Ellie: Evet, lütfen.
Anne: Tamam, hadi başla.

On yaşındaki Ellie önce gayet iyi tekrar etti fakat bir yerde takıldı ve devam etme konusunda biraz tereddüt etti. Annesi her bir kelimeyi düzeltiyordu.

Anne: Sözcükleri hızlı hızlı sıralama. Yavaşla ve anlaşılır bir şekilde söyle. Bu replikler oldukça kolay.
Ellie: Deniyorum.

Fakat Ellie hata yapmaya devam etti.

Anne: Eğer repliklerine çalışmış olsaydın ve her gün pratik yapsaydın bu kadar unutmazdın.
Ellie: Bana karışma!
Anne: *(tedirgin bir şekilde)* Bu oyunu gelecek hafta oynayacaksınız. O zamana kadar kendi kısmını nasıl öğreneceksin? Emily şimdiden kendi bölümünü ezberlemiş.
Ellie: Odamdan çık, anne. Senin yardımını istemiyorum.

Annesinin eleştirileri, Ellie'nin repliklerini ezberlemesine yardımcı olmak yerine, tam tersi etki yarattı. Ellie öfkelendi. Annesi, zaten Ellie'nin bildiği bir şeyi ona söylediğinde ("Eğer repliklerine çalışmış olsaydın ve her gün pratik yapsaydın bu kadar unutmazdın"), Ellie doğal olarak "Bana karışma!" diyerek karşı çıktı. Ayrıca annesi onu bir başka çocukla kıyasladı ("Emily şimdiden kendi bölümünü ezberlemiş") ve bu da Ellie'nin kendini daha da yetersiz hissetmesine neden oldu. Replik

ezberlemenin zorluğunu da hafife aldı ("Bu replikler oldukça kolay").

Bir çocuk ödeviyle, müzik dersiyle ya da atletik becerilerle boğuşuyorken onun cesaretini kırmanın en iyi yolu, ona "Bu çok kolay" demektir. Eğer çocuğu bir işi yerine getirmesi için motive etmek istiyorsanız, tam tersini yapın ve ona "O kadar da kolay değilmiş, değil mi? Fakat eminim yapabilirsin" deyin.

Sam'in annesi de on iki yaşındaki oğlunun hareketsizliğini değiştirmek istiyordu ve onu eleştiriyordu:

Anne: Ben koşmaya gidiyorum, Sam. Bana eşlik etmek ister misin?
Sam: İstemiyorum.
Anne: Neden? Hâlâ pijamalarınlasın ve televizyon izliyorsun.
Sam: Belki sonra eşlik ederim sana.
Anne: Hep bunu söylüyorsun. Bugün çok güzel bir gün ve egzersiz yapmak sana iyi gelecektir.
Sam: Beni yalnız bırak.
Anne: Beni dinle! Güçsüz kalacaksın. Hiç fiziksel aktivite yapmıyorsun. Sana kalsa tüm gün hiçbir şey yapmadan şeker yiyip televizyon izlersin.
Sam: *(göz yaşlarına boğularak)* Hayır, hiç de bile!

Eleştiri özellikle ergenlik öncesindeki çocuklar ve ergenler için ölümcül etkiye sahiptir çünkü bu gruptakiler zaten dış görünüşleriyle ve vücutlarındaki değişikliklerle çok fazla ilgilenirler. Onlara kiloları, makyajları, saçlarının uzunluğu, kirli kot pantolonları yüzünden söylenip durursak kendileriyle ilgili olumsuz

duygularını pekiştiririz. Daha küçük çocuklar da eleştiriyi bir sünger gibi çekerler çünkü kendilerini bizim gözümüzden görürler.

Sevdiklerimizden gelen eleştiriler kendimizle ilgili imajımızı sarsar ve cesaretimizi kırar. Bunun sonucunda pek çok çocuk, kaybetme riskini göze almaktansa hiç denememeyi daha güvenli bir yol olarak görür ve bu yüzden yaptığımız eleştiriye katılırlar.

Ebeveynin İfadesi	Çocuğun Yorumu
"Neden anlayamıyorsun ki? Çok basit. Problemi daha dikkatli okusan anlardın.	"Belki de aptalım ve hiç öğrenemeyeceğim."
"Daha fazla deneseydin daha iyi yapardın. Hemen vazgeçiyorsun."	"Neden deneyeyim ki? Zaten yapamayacağım.

Sekiz yaşındaki Jane, yaklaşan aile toplantısını düşündükçe heyecanlanıyordu ve hazırlıklarda yer almak istiyordu.

Jane: Akşam yemeği için yer kartlarını hazırlayacağım. Dolma kalemini ve mürekkebini alabilir miyim, baba?

Baba: Keçeli kalem kullansan daha iyi olur. Dolma kalem ve mürekkep ortalığı batırabilir.

Jane: Fakat ince çizgilerle yazmak istiyorum.

Baba: Leke bulaştırıp kartları mahvedebilirsin.

Jane: Hayır, öyle bir şey yapmam.

Baba: Bir müsvedde üzerinde nasıl yaptığına bakacağım. Fakat dikkatli ol.

Jane: Ah, boş ver! Sanırım haklısın. Keçeli kalemleri kullanırım.

Jane'in babası kızını açıkça eleştirmedi; doğrudan "Sakarsın" şeklinde bir şey söylemedi. Fakat bunu ima etti ("Leke bulaştırıp kartları mahvedebilirsin.") Daha hiç denemesine izin vermeden, kızının dolma kalem ve mürekkep kullanma hevesini kırdı: "Bir müsvedde üzerinde nasıl yaptığına bakacağım. Fakat dikkatli ol." Jane, güvenli tarafı seçti. "Sanırım haklısın" diyerek dolma kalem ve mürekkep kullanma fikrinden vazgeçti.

Çocuğu eleştiriyor olduğumuzun çoğunlukla farkında bile değilizdir. Bizler büyürken ne duyduysak aynısını biz söylüyor olabiliriz ("Nereye gittiğine neden dikkat etmiyorsun? Ne kadar sakarsın!... Neden doğum günü partisine gitmek istemiyorsun ki? Herkes gidiyor... Masada neden doğru düzgün oturamıyorsun ki?"). Hatta bu şekilde onlara yardımcı olduğumuzu düşünürüz. Tıpkı Nick'in babasının, Nick'e futbol becerilerinde yardımcı olduğunu düşünmesi gibi:

Baba: Nasıl yaraladın çeneni?
Nick: Futbol oynarken. Gerçekten acıdı.
Baba: *(dalga geçer bir şekilde)* Çenenle mi oynadın? O nasıl bir futbol oynama tarzı!
Nick: *(sinirlenerek)* Elimden geleni yaptım, baba.
Baba: Eğer doğru şekilde mücadele etseydin, en büyük çocuğu bile yere sererdin.
Nick: Sanki kasıtlı olarak böyle yapmışım gibi konuşuyorsun, baba. Teşekkür ederim.

Nick'in babası iyi şeyler söylemek istemiş olabilir ancak onun "Eğer doğru şekilde mücadele etseydin, en büyük çocuğu



bile yere sererdin" ifadesi, on bir yaşındaki Nick'e babasını hayal kırıklığına uğrattığını düşündürdü. Babasının yorumları, daha iyi bir futbol oyuncusuna dönüşmesi konusunda Nick'e yardımcı olmadı. Hiçbir ebeveyn bilerek çocuğunu aşağılamak istemez. Fakat kasıtlı olarak yapmamış olsa da Nick'in babasının yaptığı buydu.

Leah'nın annesi eleştirel olduğunu hiç düşünmemişti -ve aslında değildi de- fakat çocuklar her şeyi kendi üzerlerine alırlar. Annesi, söylediği sözleri dokuz yaşındaki Leah'nın eleştiri olarak algıladığını fark ettiğinde, bunu hemen düzeltmeye çalıştı:

Anne: Arkadaşın Samantha ne kadar kibar bir insan. Buraya geldiği zamanlarda hep "lütfen" ve "teşekkür ederim" dediğini fark ettim.

Leah: Benim kibar olmadığımı mı söylemek istiyorsun?

Anne: Egon o kadar kırılgan ki arkadaşlarına övgüde bile bulunamıyorum.

Leah: Peki, aslında bunu demek istemedin mi?

Anne: Hayır. Böyle düşünmüyorum. Aslında, dün anneannene karşı ne kadar kibar ve nazik olduğunu hatırlıyorum. Bizi ziyarete geldiğinde onun kabanını alıp astın ve daha sonra da onun gözlüklerini bulup kendisine verdin.

Leah'nın annesi aslında Leah hakkında olumsuz bir şey söylemek istememişti ancak kızının tepkisinden sonra, durumu hemen tersine çevirdi ve bunu Leah'nın öz-saygısını yüceltmek için bir fırsata dönüştürdü.

Henüz bir olay ya da durum gerçekleşmeden eleştiride bulunduğumuz zamanlarda, aslında kendi kendini gerçekleştiren kehanet için ortam hazırladığımızın farkında değilizdir. Tıpkı Jill'in annesinin akşam dışarı çıkmak üzereyken kızını "Jill, iyi bir kız olmanı ve bakıcı buradayken kardeşine sataşmamanı istiyorum" şeklinde uyarması gibi. Ortada herhangi bir şey yokken, annesi Jill'in olumsuz bir davranışta bulunacağını düşünüyordu. Jill'in önceki davranışlarından ötürü belki de bunun için sebepleri vardı. Fakat Jill bu uyarının altındaki mesajı aldı "Annem benim kardeşime sataşacağımı düşünüyor." Böylece kardeşiyle dalga geçerek ve onun canını yakarak kehaneti gerçekleştirdi.

Çalıştaylarıma katılan ebeveynlerin birçoğu kafalarında

"Çocuğuma düzgün davranmasını nasıl öğretebilirim?" sorusuyla gelirler. Çocuğun davranışlarını eleştirmemenin ne kadar zor olduğunu tartışırız ve eleştirinin nasıl geri teptiğini irdeleriz. Daha sonra, eleştiri yerine kullanılabilecek ve çocuğun öz saygısına saldırmadan onun davranışlarını iyileştirebilecek alternatifleri inceleriz. Bu tekniklerden bazıları önceki bölümlerde tartışıldı ve bu bölümde daha ayrıntılı ele alınacak. Diğerleri yeni teknikler. Fakat tüm bu yaklaşımlar çocuğun kendini iyi hissettiği şekilde davranması konusunda çocuğu yönlendirmemize yardımcı olabilir. Kendini iyi hisseden çocuk için iyi davranmak daha kolaydır.

İşler yolunda gitmediğinde -ki bu kaçınılmazdır- tepkimizi çocuğa doğrultmak yerine olaya odaklanabiliriz. Çocuğun ne kadar hatalı olduğundan bahsetmek yerine yapılması gerekenlerden bahsedebilirsiniz.

Şu şekilde ifade etmek yerine:	**Şu ifadeyi kullanabilirsiniz:**
Her zaman dikkatsizsin! Dondurma kutusunu tezgâhın üzerine bırakırken hiç düşünmedin mi? Kafan nerelerde, bulutlarda mı?	Tezgâhın üzerinde bırakılmış dondurma çorbaya dönecek.
Bunu sana kaç kere hatırlatmak zorundayım? Burayı restoran mı zannediyorsun?	Kirli tabakların yeri bulaşık makinesinin içi, masanın üstü değil.

Eğer ifadenizi, yapan kişiden ziyade yapılan işe yöneltirseniz, çocuğunuz bunu kişisel bir saldırı olarak algılamayacaktır.

Sekiz yaşındaki Jim her yemekte ya bir bardağı deviriyor ya da yemeği döküyordu. Ebeveynleri her zamanki eleştirilerinden

(...daha dikkatli olamaz mısın? ...sen bir felakete yol açmadan yemeğimizi bitiremeyecek miyiz?) vazgeçmek için yoğun bir çaba harcıyorlardı. Bir akşam, Jim sos şişesini kapağının açık olduğunu fark etmeden kuvvetlice salladığında koca bir avuç sos masanın karşısında oturan babasının gömleğine sıçradı. Patlamak üzere olan babası yutkundu ve dişlerini sıkarak "Burayı temizlemek için ıslak bir beze ihtiyacımız var" dedi. Jim, olağan dışı tepki karşısında şaşırdı ve babasına yüzünde büyük bir minnettarlıkla bez getirmeye gitti. Utanç içinde geçen birkaç sessiz dakikanın ardından Jim babasına, "Biliyor musun baba, bir dahaki sefere önce kapağı kontrol edeceğim" dedi.

Eğer Jim'in babası her zamanki ifadelerini (Allah kahretsin Jim, neden kapağını kontrol etmezsin ki?) kullanarak çıkışmış olsaydı Jim babasına öfkelenecek ve "Bir dahaki sefere önce kapağı kontrol edeceğim" demeyecekti. Ne kadar zor olsa da babanın kendine hâkim olması, Jim'in gerçekten üzülmesini ve olaydan ders çıkarmasını sağladı.

Dördüncü Bölümde ceza yerine olayın sonuçlarını kullanmaktan bahsetmiştik. Aynı zamanda sonuçları eleştiri yerine de kullanabiliriz. Bu şekilde davrandığımızda böyle deneyimlerin sonucunda daha yeterli ve öz güvenli hissederler.

Sıcak bir Mayıs sabahı, beş yaşındaki Tara her zaman giydiği kırmızı yün eteğini giymek istedi.

Anne: Tatlım bugün hava çok sıcak. Eğer o yün eteği giyersen terleyeceksin.

Tara: Hayır terlemem. Kırmızı eteğimi istiyorum.

Anne: Bu havada kışlık etek giymek çok saçma. Bugün pamuklu tulumunu giy.

Tara: Hayır, bir tek kırmızı eteğimi giymek istiyorum.

Tara ağlamaya başladı ve sevdiği eteğini bulmak için gardırobunun içine daldı.

Anne: *(Tara'yı gardırobun içinden çekiştirerek)* Konuşma bitmiştir. Hemen giyin.
Tara: Eğer kırmızı eteğimi giyeceksem olur.
Anne: *(her gün tekrarlanan bu duruma öfkelenerek)* Şu anda gerçekten çok kızgınım. Ya bu tulumu giyersin ya da seni evde bırakıp çıkarım.
Tara: Hayır giymeyeceğim! Okula da gitmiyorum.

Tara'nın annesi Tara'yı savunmaya geçmeye zorladı. "Sıcak bir günde kışlık etek giymek çok saçma" cümlesi Tara'yı annesine meydan okumaya itti. Tara tüm duygusal enerjisini annesinden öç almak için yoğunlaştırdı: "Hayır, giymeyeceğim! Okula da gitmiyorum" Ama birkaç gün sonra anne farklı bir yaklaşım denedi. Olayın sonuçlarının öğretmen rolünü üstlenmesine izin verdi:

Anne: Bugün ne giyeceksin?
Tara: Kırmızı yün eteğimi.
Anne: Tamam, bu senin seçimin.
Tara: *(şaşkınlık içinde)* Bugün hava soğuk mu?
Anne: Hayır. Hava durumuna göre bugün sıcak olacak.
Tara: O hâlde yün eteğimi giyebilirim.
Anne: Eğer istiyorsan.
Tara: Tamam.

Tara giyindikten sonra aynanın önüne geldi.

Tara: Bugün gerçekten güzel görünüyorum, değil mi?
Anne: Evet, öylesin.

Annesi, Tara'nın kendisini iyi hissetmesinin daha önemli olduğuna karar verdi. Eğer Tara sıcak bir günde giydiklerinden dolayı rahatsız hissedecek olursa bu davranışın sonucu ona zarar vermeyecek ve belki de kendi kendine kırmızı eteğini giymenin çok da iyi bir fikir olmadığı sonucuna varacaktı.

Eleştiriden kaçınmanın bir diğer yolu ise problemi çocuğun çözmesine izin vermektir. Spor sırasında yaralandıktan sonra, Ted'in doktoru ona düzenli olarak diz egzersizi yapmasını söyledi. Fakat o on bir yaşında sürekli yapacağı işleri olan unutkan bir çocuktu ve egzersizleri yapmayı ihmal ediyordu:

Baba: Dün gece diz egzersizlerini yaptın mı?
Ted: Sadece esneme hareketlerini yaptım.
Baba: Aferin sana! Tabii ki hayatında hatırlaman gereken daha bir sürü şey var, öyle değil mi?
Ted: Elbette öyle.
Baba: Egzersizlerin geri kalanını da yapmayı hatırlaman için ne yapabilirim?
Ted: Bana hatırlatabilirsin.
Baba: Bu fikri sevmedim. Güçlenmeye ihtiyacı olan benim dizlerim değil, senin dizlerin. Her neyse benim sana sürekli hatırlatıp durmam rahatsız edici oluyor.
Ted: Kesinlikle öyle.

Baba: Hadi, egzersizlerini hatırlaman için daha kolay bir yol bulmaya çalışalım.
Ted: Bir liste yapıp panoma assam, nasıl olur?
Baba: Peki bu panoya her gün bakıyor musun?
Ted: Evet, bakıyorum. Bence bu işe yarayacak.

Babası, egzersizlerin sadece bir kısmını yaptığı için Ted'i eleştirmek yerine, önce durumun olumlu olan yanına odaklandı ("Aferin sana! Tabii ki hayatında hatırlaman gereken daha bir sürü şey var, öyle değil mi?"). Ardından, duruma çözülmesi gereken bir problem olarak yaklaştı (Egzersizlerin geri kalanını da yapmayı hatırlaman için ne yapabilirim?). Ayrıca, probleme çözüm bulma görevini üstlenmekte de Ted'i cesaretlendirdi ("Bir liste yapıp panoma assam... Bence bu işe yarayacak").

Ona söylenmeden ve saldırmadan çocuğun davranışını değiştirmenin ve onunla iş birliği yapabilmenin bir diğer yolu da notlar yazmaktır. Eğer bu notları esprili hâle getirebiliyorsanız, bu daha da iyidir. Pek çok ebeveynin belirttiğine göre, çocuklar için not yazmak, onları da cevaben notlar yazmaya teşvik ediyor ve onların yazma işinden hoşlanmalarını sağlıyor.

Ebeveynlerin yazdıkları notlardan bazıları:

Lütfen beni yerden kaldır, böylece bana basmadan odanda dolaşabilirsin.

—Kıyafetlerin

Yardıma ihtiyacım var: Banyoyu temizlemek, şampuanların ve diş macununun kapağını kapatmak, ıslak havluları asmak üzere. ÖDÜL: Çok mutlu bir anne.

Yardım!!! Lütfen taşmadan önce beni boşaltın.

Sevgiler,
Çöp Kutusu

Motive edici ifadeler kullanmak eleştiri yerine kullanılabilecek bir diğer yoldur. Çocuklar yanlış bir şey yaptıklarında, genellikle bunu yaptıkları için onlara saldırmak isteriz: "Eğer beni dinlemiş olsaydın... Senin sorunun ne?" Fakat onlara problemi çözebileceklerine inanmalarını sağlayacak bir şey söylemek daha çok işe yarar. Örneğin, "Bu çok da kolay bir ödev değil, değil mi?... Bu tam bir ikilem. Bu durumda ne yapabileceğini düşünüyorsun?... Biliyorum oldukça zor bir iş ve gerçekten çaba sarf ettiğinin farkındayım."

Evan'ın babası, on yaşındaki oğlunu eleştirerek işe başladı ancak satranç oyunundan sonra oğlunun cesareti kırılınca başka bir yol buldu. Vezir olmadan oynayarak oğluna avantaj sağlamaya çalıştı ancak Evan yine kaybetti:

Baba: Evan, satranç oyunundaki durumunla ilgili ne yapacağız?
Evan: Teşekkür ederim baba. Kendimi gerçekten berbat hissetmeme neden oluyorsun.
Baba: Aslında gerçekten çok daha ilerdeydin ama sonra geriledin. Eğer konsantre olsaydın, yapabilirdin.
Evan: Mükemmel olmamı bekliyorsun.

Tam bu anda, Evan'ın babası onun içinde bulunduğu sıkıntılı durumu fark etti ve geri adım atarak oğlunun duygularını kabul etti:

Baba: Duygularını incittim, değil mi?

Evan: Evet.

Baba: Kaybetmek zaten yeteri kadar kötü hissettirir, bir de üstüne aptalca bir yorum gelince daha da kötü hissettiriyor, değil mi?

Evan: Evet, öyle. Böyle olunca, artık oynamak bile istemiyorum.

Baba: Bunu anlıyorum. Satranç zor bir oyundur. Çok iyi oynayabilmeyi öğrenmek yıllarını alır.

Evan: Bazen nereye hamle yapacağımı bile bilmiyorum.

Baba: Çok sinir bozucu, değil mi?

Evan: Gerçekten öyle! Keşke bazen bana birazcık yardım etsen.

Baba: Son birkaç oyunda sana tavsiyede bulunmamı istemiyor gibiydin.

Evan: Evet, bu doğru. Hatırlıyorum.

Baba: Eee?

Evan: Belki, sadece yardım istediğimde bana yardımcı olabilirsin.

Baba: Sence bu işe yarar mı?

Evan: Bence, yarar.

Baba: Tamam. Bir oyun daha oynayalım mı?

Evan: Tabii ki.

Evan'ın babası oldukça motive edici ifadeler kullandı: "Satranç zor bir oyundur. Çok iyi oynayabilmeyi öğrenmek yıllarını alır... Çok sinir bozucu, değil mi?" Babası, Evan'ı suçlamak yerine oyunu suçladığında, Evan kendini saldırıya uğramış hissetmek yerine, babasıyla canını sıkan durumu paylaşabildi:

"Bazen nereye hamle yapacağımı bile bilmiyorum." Evan, kendi çözümünü ortaya koyabildi ve babasının yardımına ne zaman ve ne kadar ihtiyaç duyduğunu belirtti. Sonunda başka bir oyun daha oynamaya istekliydi.

Bir çocuk, aynı sinir bozucu şeyi tekrar tekrar yaptığında, onu eleştirmekten kaçınmak inanılmaz zordur ("Neden sürekli bunu yapıyorsun?... Niçin hiç... yapamıyorsun ki?"). Eğer çocuğunuzun öfkelenmenize neden olan tekrarlanan davranışları ya da alışkanlıkları varsa bu davranışların ne zaman ortaya çıkacağını tahmin edebilirsiniz. Jamie, arabayla yola çıkar çıkmaz sürekli tuvalet için mola vermeyi istiyordu. Jamie'nin ebeveynleri, onun sinir bozucu hâle gelen bu alışkanlığını kırmak için eleştiride bulunmanın işe yaramadığını anladılar. Böyle anlarda, her zaman verdikleri tepki "Evden çıkmadan neden tuvalete gitmedin ki? Yola çıkar çıkmaz durmamızı istiyorsun!" şeklinde oluyordu. Ebeveynleri, tekrarlanan bu örüntünün işe yaramadığını fark ettiklerinde, iki farklı alternatif denemeye karar verdiler: "Jamie, tuvalete gitsen iyi olur, böylece hep yaptığın gibi yola çıkınca ilk beş dakika içinde tuvalet için durmamızı istemezsin" şeklinde her zaman kullandıkları ifade yerine, durumu kişiselleştirmeden "Hadi, yola çıkmadan tuvalete gidelim" şeklinde küçük bir hatırlatmada bulunmak. Daha sonra Jamie arabaya binince tuvalete gitmek istediğinde, babası şunu söyledi: "Gerçekten tuvalete gitmen gerektiğini biliyorum, Jamie. İlk fırsatta duracağım. Bekleyebilir misin?"

Çalıştaya katıldığında, Jamie'nin babası, bu yeni cevabı ilk denediğinde, Jamie'nin ne kadar şaşkınlık ve minnettarlık içinde kaldığından bahsetti. Araba yolculukları daha eğlenceli hâle gel-

di ve Jamie'nin mola verme istekleri azaldı.

Eleştirinin yıkıcı etkilerinden kaçınmanın bir diğer yolu dilinizin ucuna gelen eleştirel ifadeyi tutmaktır. Çoğu zaman hiçbir şey söylememek imkânsız gibidir fakat sözcüklerinizi yutmayı başarabilirseniz, sonuç gerçekten şaşırtıcı olabilir. Debbie'nin annesi bunu anladı. Çalıştaya geldiğinde şunları söyledi: "Kızımın yazısı kötüdür, telaffuzu berbattır ve okulda hikâye yazarken çok zorlanır. Bu konuda problem yaşadığını biliyor. Bir önceki gün ödev yapması gerekiyordu ve benim kontrol etmemi istedi."

"Berbattı —gördüğüm en kötü yazıydı. Yazım yanlışlarıyla doluydu fakat seçtiği konu oldukça iyiydi. Eskiden ona bu kadar kötü bir yazıyı teslim edemeyeceğini ve yeniden yazmasını söylerdim."

"Fakat eleştirilerimin onu nasıl etkilediğini şimdi anlıyorum. Çok üzülüyor ve "Hiçbir şeyi düzgün yapamıyorum. Yaptığım hiçbir şeyden memnun olmuyorsun" diyor. Ardından büyük bir kavga yaşıyoruz. Bu sefer yazım hataları ve el yazısının özensizliğiyle ilgili hiçbir şey söylemedim. Sadece konunun ne kadar iyi olduğu hakkında yorumda bulundum. Ve inanır mısınız, kızımın kompozisyonu okul müsameresinde okunmak üzere seçilen beş kompozisyondan biri oldu."

Birkaç hafta sonra, Debbie'nin annesi, kızının ona başka bir kompozisyon ödevi getirdiğini söyledi:

Debbie: Hikâyemi okumak ister misin, anne?

Anne: *(kızının yaptığı hataları görmemek için)* Neden sen okumuyorsun bana?

Debbie büyük bir gururla okudu.

Anne: Gerçekten bu hikâye üzerine çok çalıştın. Kendinle gurur duymalısın.
Debbie: Evet. Bunu bilgisayarda yazıp kaydedebilir miyiz?

Debbie'nin annesi, çalıştayda bu diyaloğu dile getirdikten sonra şöyle bir yorum yaptı: "Bu çocuk bir ay önce hiçbir şey yazmak istemeyen aynı çocuk!"

Debbie'nin annesi, onun yazım yanlışlarını ve el yazısını eleştirmemek için pek çok beceriyi kullandı. Öğretmeninin bu konularda Debbie'ye yardımcı olabileceğini fark etti. Bunun üzerine, Debbie annesinden yazım kuralları ve el yazısı üzerine derslerden çok daha iyi bir hediye almış oldu. Annesi, Debbie'nin kompozisyonlarındaki yalnızca olumlu yanlara odaklanarak onun kendisiyle gurur duymasını sağladı.

Bir tarih ödevindeki "kırmızı işaretlerin", yanlış yazılmış kelimelerin, çarpma işlemlerine verilmiş yanlış cevapların ve noktalama yanlışlarının hep farkındayızdır. Yalnızca okul yaşantılarında değil aynı zamanda hayatlarının diğer alanlarında da çocuklarımızın yaptığı "doğruları" görmektense "yanlış" olanları görme eğilimindeyizdir. Eğer bu döngüyü kırabilirseniz ve olumlu olana odaklanabilirseniz, tıpkı Debbie'nin annesinin yaptığı gibi o zaman çocuklarınız sizinle daha fazla iş birliği içinde olurlar, daha motive olurlar ve kendilerine olan güvenleri artar.

Övgü ve Takdir: En İyi Öğretim Teknikleri

Eleştirmeyi bırakıp yerine alternatifler kullanmaya başlayabilirsiniz. Örneğin, çocuğunuzun istenmedik davranışlarının sonuçla-

rını yaşamasına izin vermek, ona ne yapılması gerektiğini anlatmak, kendi problemlerine çözüm bulmasını sağlamak, esprili notlar yazmak, motive edici ifadeler kullanmak gibi. Ancak sadece bunları yapmayın, üzerine iki yeni beceri ekleyin: Övgü ve takdir. Bu beceriler, edinmesi ve uygulaması zor beceriler değildir ve iyi davranışı teşvik etme konusunda eleştiriden çok daha etkilidir. Çocuğun öz güvenini inşa ettikleri için de çok değerli becerilerdir.

Jack'in annesi sıklıkla oğlunun kendisinin CD'lerini alıp geri getirmemesinden, hasar vermesinden ya da ambalajlarını kaybetmesinden şikâyet ediyordu. Sürekli tekrarladığı eleştiriler oğlunun bu alışkanlığını değiştirmedi. Ancak Jack'in CD'leri aldığı gibi iade ettiği nadir durumlardan birinde annesi, onun bu davranışını açık ve detaylı bir şekilde övdü:

"CD'yi çizilmemesi için kabının içine özenle yerleştirmiş olman dikkatimi çekti. Çizilmiş CD'lerle ilgili hassasiyetimi anlamaya başladığını görüyorum. Eşyalarıma özen göstermeni takdir ediyorum."

Bir çocuk kıyafetlerini asmayı, sinekliği kapatmayı ya da yapması gereken bir işi yapmayı kendiliğinden hatırladığında, yaptıkları şeyin farkında olduğumuzu anlamaları için bir ifade kullanmak önemlidir. Hakkını vererek yaptığı bir işle ilgili memnuniyetinizi ifade ettiğinizde, çocuğunuzu aynı şeyi tekrar yapması için cesaretlendirirsiniz. Jack, annesinin CD'lerine daha fazla özen göstermeye başladığında annesi bunun doğruluğunu anladı.

Eğer çocuklarımızın takdir ettiğimiz davranışlarını her fırsatta översek, onların bizi memnun etme arzularını güçlendirdiği-

miz gibi kendilerini iyi hissetmelerini de sağlarız. Alışverişe giderken arabanın içerisinde çocukları sürekli kavga eden bir anne, çocukların nadiren uslu durduğu huzurlu anları şu şekilde ifade etti: "Sizinle markete gitmekten gerçekten keyif aldım, gerçekten iyi anlaştınız." Çocuklarıyla yaptığı sakin yolculukları dile getirdiğinde, çocuklarının arabada giderek daha az didiştiklerini fark etti.

Brad'in diş fırçalamayı iki darbe ile halletmek şeklindeki yıldırım metodu babasını sinir ediyordu. Beş yaşındaki oğlunu dişlerini daha detaylı fırçalaması için motive etmek isteyen babası, ona süper kahramanlı bir diş fırçası aldı. Brad diş fırçasını denediğinde babası: "Dişlerini çok dikkatli bir şekilde fırçaladığını görüyorum. Arkadaki ulaşması zor dişlerini bile dikkatle fırçalıyorsun. Eminim diş doktoru dişlerini görünce çok etkilenecek."

Aynı sorundan muzdarip bir anne, üç yaşındaki oğlu dişlerini fırçalamaya başladığında güneş gözlüğü takmaya başladı. "Vauv! Dişlerin o kadar parlak ki güneş gözlüklerimi takmam gerekiyor!" Oğlu, annesinin beğenisini, esprili bir şekilde dile getirmesinden çok hoşlandı ve her akşam annesine "Anne, güneş gözlüklerine ihtiyacın var mı? Dişlerim yeterince parlıyor mu?" diye sormaya başladı.

Dana'nın annesi, dört yaşındaki kızının kendisine yapışık gezmesinden endişe duyuyordu. Dana, annesi ya da babası olmadan evden dışarı çıkmaktan korkuyordu. Annesi, Dana'yı ne kadar "saçma ve bebek gibi davrandığı" için eleştirirse Dana'nın o kadar fazla eteklerine yapıştığını fark etti. Fakat Dana, ilk defa dışarıya amcasıyla çıktığında annesi, bu olayı kızının cesaretini övmek için kullandı:

Anne: Rob amcanla birlikte oyuncakçıya gittiniz. Sadece ikiniz. Tam bir yetişkin gibi davrandın. Kendinle gurur duymalısın.

Dana: Rob amcam da çok eğlendi.

Çocuklar bizi hoşnut etmek istedikleri için beğenimizi ifade etmek onları aynı davranışı tekrarlama konusunda cesaretlendirir ve çocuklar bizim hoşnut olduğumuzu ancak biz ifade ettiğimizde anlarlar.

On bir yaşındaki Jeremy dışarıdan tam olarak akşam sekizde döndüğünde annesi ona, "Ne kadar dakik olduğunun farkındayım. Sana söylediğim saatte eve döndüğünde bu davranışını gerçekten takdir ediyorum" dedi. Ona sarıldı ve Jeremy'nin yüzü sevinçle parladı. Annesinin yorumları Jeremy'nin bir sonraki seferde vaktinde evde olması konusunda hiç yorumda bulunmamasına kıyasla çok daha etkili oldu. Çocuklar dediğimiz şeyi yaptıklarında onun önemini genelde fark etmeyiz. Kendi kendimize, "Sekize kadar evde olmasını söyledim. Zamanında burada olmalı. Neden bunu tekrar hatırlatayım ki?" diyebiliriz. Ancak çocukların bizden kayıtsızlık ya da eleştiri değil de takdir görmeye ihtiyaçları vardır. Bir şeyi doğru yaptıklarında ve biz bunu fark etmediğimizde bu olumlu davranışı tekrarlama istekleri azalır.

Daha önce yapmadıkları bir şeyi yaptıklarında çocukları övmek veya takdir etmek kolaydır. Bir şeyler ters gittiğinde ise övgümüzü veya takdirimizi ifade etmek çok daha zordur. Ancak sürekli uygulama yaparak, en zorlu durumlardan bazılarını övgü ve takdir etme yoluyla olumsuzdan olumluya dönüştürebilirsiniz. Aşağıdaki diyalog size olağan dışı görünebilir. "Ah, bunu asla

yapamam!" diyebilirsiniz. Fakat Tim'in annesi bunu başardı çünkü zamanla bu becerileri edindi ve uyguladı:

Tim: *(rengi atmış bir şekilde)* Anne, çok kötü bir şey oldu.
Anne: Ne oldu?
Tim: Söylemeye çekiniyorum.
Anne: Benim tepkimden mi korkuyorsun?
Tim: Evet! Beni öldüreceksin.
Anne: Tim, bu problemi çözmenin tek yolu onu bana anlatman.
Tim: Çözülemez bir problem.
Anne: Önemli olan şu anda sana bir şey olmamış olması.
Tim: Tamam. Söylüyorum. Bir sürü para vererek aldığın yemek takımının bir tabağını kırdım.
Anne: O tabakları gerçekten seviyorum fakat kırılan tabağın yerine bir tane almayı deneyebiliriz.
Tim: Anne, deliye dönmediğine emin misin?
Anne: Timciğim, üzüldüm fakat benim için kırılmış bir tabak artık kırılmış bir tabaktır. Asıl önemli olan gelip bana ne olduğunu anlatmış olman. Bu davranışını takdir ettim.
Tim: Keşke kırmasaydım.

Tim'in annesi büyük bir ustalıkla eleştiriden ve suçlamadan kaçınabildi. Böyle bir durumda eleştirmek ya da suçlamak yalnızca Tim'in öz güvenini zedelerdi. Annesi, Tim'in dürüstlüğünü övdü; Tim annesinin ona çok kızacağını düşünürken annesi sakinlik içinde karşılık verdi; neyin önemli olup neyin olmadığının ayrımını yaptı ("...kırılmış bir tabak artık kırılmış bir tabaktır"). Pahalı tabağın kırılmasına kayıtsız kalmadı fakat bunun Tim'in duygularından daha önemsiz olduğunu düşündü. En

önemlisi de ne olduğunu kendisine anlattığı için Tim'i takdir etti.

Çoğumuz için Tim'in annesi gibi tepki vermek çok zordur. Çocuğumuz pahalı bir eşyamızı kırdığında tepemiz atar. Eğer bu pahalı tabağı akşam yemeğine gelen misafirin ya da bir başkasının çocuğu kırsaydı nasıl tepki verirdiniz? Muhtemelen kibarca "Ah, üzülme. Yerine yenisini alabilirim" derdiniz. İronik olan şudur ki bizim için daha az önemli olan diğer insanların duygularını bizim için çok şey ifade eden çocuğumuzun duygularından daha çok umursarız.

Bazı övgüler çocuğun kendini iyi hissetmesini sağlar. Bazıları ise geri tepebilir.

Beş yaşındaki Jeffrey okuldan çıktı ve yüzünde kocaman bir gülümseme ile anneler günü için annesine yaptığı sepeti gösterdi.

"Anne, anne, bak senin için ne yaptım."

Annesi hızlıca sepete göz attı ve "Muhteşem. Ne kadar iyi bir çocuksun sen" dedi. Jeffrey'nin yüzü düştü. Çok severek yaptığı hediyeye annesinin verdiği tepki karşısında hayal kırıklığına uğradı. Ama neden? Annesi onu övmüştü sonuçta, değil mi?

Çoğu zaman çocuğu övgüye boğarak onda öz güven yaratacağımızı düşünürüz. Ne kadar muhteşem olduklarını söylediğimizde öz güvenle dolmalarını bekleriz. Fakat kullandığımız ifadeler Jeffrey'nin annesinin kullandığı gibi sıradan ve genel ifadelerse ("muhteşem... iyi") o zaman çocuklar bize inanmazlar. ("Yaptığım sepeti gerçekten beğendi mi? Hep ne kadar iyi bir çocuk olduğumu söylüyor fakat sepetime neredeyse hiç bakmadı.") Jeffrey'nin annesi şöyle söyleyebilirdi: "Bu sepeti yapmak

zor olsa gerek. Tüm o şeritleri nasıl da örmüşsün! Ailecek bu sepeti ekmek koymak için kullanabiliriz." Eğer annesi gözlemlerini bu şekilde daha detaylı olarak aktarmış olsaydı, Jeffrey "Bu sepet üzerine ne kadar uğraştığımın farkında. Sanırım gerçekten yaptığım sepeti sevdi ve mutlu oldu" diye düşünebilirdi.

Çocuğunuza övgüde bulunduğunuzda, yaptığı davranışı mümkün olduğunca açık bir şekilde tanımlamaya çalışın:

"Bu sabah beni uyandırmak yerine, kahvaltıyı kendi başına hazırladın ve ben de daha geç uyanabildim. Bunu yaparak bana gerçekten yardımcı oldun. Meyve suyunu ve sütü bir damla bile dökmeden bardağa koyabilmişsin!"

"İngilizce sınavında 'reindeer' kelimesini doğru yazmışsın. Zor bir kelimedir. Ben r'den sonra e mi yoksa i mi geleceğini hep karıştırırım."

"Tüm İspanyolca kelimeleri sadece on beş dakikada ezberledin. Bu hiç kolay bir iş değil ve üstelik hepsi düzensiz fiil."

Övgünüzde net ve açıklayıcı olduğunuzda, çocuklar başarılarını gerçekten fark ettiğinizi anlarlar. Eğer övgüleriniz çok genel olursa çocuklar samimiyetinizden şüphe duyarlar.

Çocuğunuzu överken ara ara genel sıfatları (iyi, süper, harika, şahane, muhteşem) kullanmaktan kaçınamazsınız ama bu sıfatlar çocuğunuzun başarılarıyla ilgili açıklamalarla desteklendiğinde daha inandırıcı olur. Küçük çocuklar bize bir resimlerini ya da

lise çağındaki çocuklar bize karnelerini gösterdiklerinde, genelleme yapmak yerine Alex'in babası gibi açıklayıcı ifadeler kullanarak karşılık vermek faydalı olacaktır:

Alex: Babacığım senin için bir resim yaptım. Beğendin mi?
Baba: Vay be! Parlak renkler hoşuma gitti. Ağaçlardaki kırmızı ve sarı yapraklara baksana. Galiba sonbahar. Resmi bugün ofisime götürüp asacağım.
Alex: Gerçekten iş yerine asacak mısın?
Baba: Elbette.

Baba o akşam eve döndüğünde Alex'e "Resmini bugün ofisime astım, sonbahar yaprakları gelen herkesin dikkatini çekti" dedi. Alex gururla gülümsedi.

Babası sanat eleştirmenciliği oynayarak Alex'in sanatsal kabiliyetini değerlendirmedi. Kullandığı ifadelerinde resmin detaylarına da yer vererek, Alex'in resim için gösterdiği emeği başarıyla methetti ve Alex'e resmi gerçekten beğendiğini göstermiş oldu.

Bir çocuğu genelde "Seninle gurur duyuyorum" gibi sözcüklerle överiz. Aslında niyetimiz iyidir ama bu kelimelerle vurgu 'sen'den ziyade 'ben' üzerindedir. Eğer çocukları gerçekten methetmek istiyorsak bunu tersine çevirerek çocukların kendi başardıkları şeyi takdir edebiliriz. Bir çocuk eve yüksek aldığı bir sınav kâğıdıyla geldiğinde "Seninle gurur duyuyorum" deriz ve bunun altında her nasılsa yüksek gelen sınav sonucuna biz vesile olmuşuzdur mesajı vardır. Gurur *bizimdir*. Ama not düşük gelirse bundan kendimize pay çıkarma ihtimalimiz düşüktür. "Neden

böyle yapıyorsun?" deme ihtimalimiz daha yüksektir.

Eğer "Notun yüksek olduğu için iyi hissediyor olmalısın. Çok emek harcadın. Kendinle gurur duyduğuna eminim" dersek, çocuğu kendi başarısından dolayı gurur duymaya teşvik etmiş oluruz.

On iki yaşındaki Kate okul müsameresi için kendi bölümüne çok sıkı çalıştı. Gösteriden sonra ailesi kulise gitti. Baba, "Rolünü çok inandırıcı oynadın. Oturduğum yerden tüm replikleri duyabildim. Bu gece kendinle gurur duyuyor olmalısın." Babası vurguyu Kate'in üzerine yaptı ve böylece Kate'in öz güvenini destekledi. Daha sonra annesi kocasına şunları söyledi: "Sen bunu söyleyince, Kate'in gözümüzün önünde her geçen gün daha fazla büyüyor olduğunu anladım. Sürekli gülümsüyordu. Keşke bu sahneyi ve o anda sana nasıl baktığını kaydedebilseydim. Sözlerin onun için o kadar değerli ki." Belki farkında olmadan, Kate'in annesi kocasının Kate'e yaptığının aynısını ona yaptı. "Sözlerin onun için o kadar değerli ki" diyerek, övgüsünü doğru şekilde dile getirdi. Yetişkinler de övgüyü daha özelleştirerek dile getirdiklerinde bunun yararını görebilirler.

Ayrıca, çocuğun sizi duyabileceği şekilde onu başka bir yetişkinin yanında överek, onun doğru davranışını cesaretlendirebilir, öz güvenini destekleyebilir ve bu davranışı tekrarlaması için onu teşvik edebilirsiniz:

Annesi telefonda bir arkadaşıyla konuşurken Susannah mutfağa girdi. "Susannah'ın bugün benim için ne yaptığını asla tahmin edemezsin. Babam öldüğünden beri nasıl olduğumu biliyorsun. Susannah bugün evi toplamamda bana yardım ederek ve

benim için bir demet çiçek toplayarak moralimi düzeltti. Çok etkilendim."

Asansöre bindiklerinde, Danny'nin annesi kocasına şöyle söyledi: "Danny'nin kapı açma düğmesine ne kadar hızlı bir şekilde bastığını gördün mü? Kimse kapıya sıkışmayacak."

Craig'in annesi onları ziyarete gelen büyükbabaya Craig'in de kulak misafiri olduğunu bilerek şunu söyledi: "Craig bugün bana gerçekten yardımcı oldu. Masayı nasıl temizlediğini görüyor musun?"

Bir uyarı: Diğer yetişkinlerin yanında övgüde bulunmak çoğunlukla daha küçük yaştaki çocuklarda işe yarar. Ergenlik öncesi dönemde olan ya da ergenlik dönemindeki çocuklar başkalarının önünde kendilerinden bahsedilmesinden hoşlanmazlar; bunu yaparak kendileri üzerindeki farkındalıklarını artırırız.

Bazen bir ebeveyn çalıştayıma katılır ve şöyle söyler: "Çocuğumu övmek mi? Ama nasıl yapabilirim ki? Yaptığı her şey beni delirtiyor! Övülmeye değer tek bir şey olduğunu sanmıyorum." Böyle bir durumla karşılaştığımda, "günde bir tekniği" dediğim şeyi öneriyorum. Ne kadar az veya önemsiz olursa olsun, her gün çocuğunuzun yapacağı iyi bir şeyi bulup bunun için onu övün.

Eileen, oğlunun "iğrenç" davranışlarından o kadar rahatsızdı ki ve sanki sabahtan akşama kadar çekişme içindelermiş gibi hissediyordu. On yaşındaki Randy, onu sürekli kışkırtıyordu. Annesi, onun hakkında iyi şeyler söylemekte zorlanıyordu. Ei-

leen'den "günde bir tekniğini" denemesini, gelecek hafta için her gün oğlu hakkında iyi bir şey yazmasını ve daha sonra onu bu davranışı için övmesini istemiştim. İlk başta şüpheliydi ama ertesi hafta bana listesini gösterdi:

— Randy, eline batan kıymığı kendin çıkardın. Bunu kendi başına yapmak zordur.

— Joe modelini yapmakta zorlanıyordu ve sen ona parçaları birleştirmesinde yardımcı oldun. Senin gibi bir arkadaşı olduğu için şanslı.

— Kendisi ulaşamadığı için oyuncaklarını verdiğin için erkek kardeşin çok sevinmiş olmalı. Onun neye ihtiyacı olduğunu gerçekten anlıyorsun.

— Bugün benimle alışverişe geldiğin için teşekkür ederim. Daha önce hiç bu kadar kısa sürede alışverişi tamamladığımı hatırlamıyorum.

Bir hafta boyunca, bu kadar küçük ve önemsiz olaylarda bile övgü aldıktan sonra, Randy'nin davranışları belirgin bir şekilde değişti. Eileen'nin eşi şu yorumda bulundu: "Eğer gözlerimle görmeseydim inanmazdım. Şu ana kadar onun bir ay içinde yaptığı iyi olan tek bir şeyi bile düşünemezdim."

Günde bir övgü tekniğinin bir yararı daha var: Takdir edeceğiniz bir davranışı düşünürken, olumsuz olanlara odaklanmazsınız. Eleştirme konusunda acele etmezsiniz ve sizinle çocuklarınız arasında daha az çatışma yaşanır.

Övgü ve takdir çocuklara onlardan beklediğimiz davranışları öğretmede kullanılabilecek değerli araçlardır —ve çocuğa kendi-

siyle ilgili olumlu duygular hissettirir. Öte yandan, övgünün geri tepebileceği iki nokta konusunda dikkatli olmalıyız. Tehdit edici olabilir ya da çocuğun karşılayamayacağından endişe duyduğu beklentilere neden olabilir.

Eğer sürekli övgüde bulunuyorsanız, bu çocuk için tehdit edici olabilir. Çocuk kendi kendine, "Bu kadar iyi olmadığımı biliyorum" diyebilir. Eğer çocuğa sürekli olarak "Her zaman çok dürüstsün" ya da "Bana hiç yalan söylemediğin için seninle gurur duyuyorum" diyorsanız, çocuk kendisini tehdit edilmiş hissedebilir çünkü öyle olmadığını ve her zaman öyle olamayacağını bilir. ("Doğruyu söylemediğim zamanları bilse" ya da "Bobby hakkında söylediğim yalanı ne zaman anlayacağını merak ediyorum.") Eğer çocuğu "sen daima" ya da "sen hiç" ifadelerini kullanarak övüyorsak çocuklar bize inanmayabilirler ya da bizim onları sıkboğaz ettiğimizi düşünebilirler. Eğer birisi size, "Hep çok güzel giyiniyorsun" deseydi, kendi kendinize şunu söylemez miydiniz, "Beni bir de üç saat önce görseydi." Çocuklar öylesine sarf edilen övgülerden şüphe duyarlar.

On üç yaşındaki Tracy'nin durumunda olduğu gibi bazen de beklentinin karşılanamayacak kadar yüksek olduğunu düşünürler. Tracy okulda hep zorlanıyordu. Babasıyla olan tipik bir diyaloğu şu şekildeydi:

Baba: Bu dönem okul nasıl gidiyor?
Tracy: İyi gidiyor.
Baba: Ne kadar çalışkan olduğunu söylemiştim değil mi?
Tracy: O kadar da çalışkan değilim. Ortalama bir not almak için kesinlikle çok çalışmam gerekiyor.
Baba: Eğer sıkı çalışıyor olsaydın, başarılı olabilirdin ve her

şeyin yolunda olduğunu söyleyebilirdin.

Tracy: *(rahatsız olmuş bir şekilde)* Ne olmuş yani? O zaman öğretmenlerim benim her zaman iyi olmamı beklerlerdi. Öğretmenlerimin canı cehenneme.

Baba: *(dalga geçer bir şekilde)* Başarı ne büyük bir yük!

Tracy kitabını hızlıca kapattı ve odadan çıkıp gitti. Babası, ona ne kadar başarılı olduğunu söyleyerek onu cesaretlendirdiğini düşünmüştü. Fakat Tracy öğretmenlerinin beklentilerini düşünerek kendisini tehdit altında hissetti. Onları hayal kırıklığına uğratma korkusuyla kendi kendine şunu söyledi: "Nasıl o kadar başarılı olabilirim ki?"

Tracy'nin babası övgüsünün kızına ağır geldiğini fark ettiğinde onun yeteneklerini yargılamayacak şekilde kızının ifadelerini kabul etmeye başladı. Kızının okuldaki çalışmalarıyla ilgili görüşlerini dinleyerek ondan bilgi edinmeye zaman ayırdı. Ona ne kadar başarılı olduğunu söylemeyi ve Tracy'nin karşılayamayacağı beklentiler yaratmayı bıraktı. Kızına ne kadar başarılı olduğunu söyleyerek onun sıkı çalışmak için gösterdiği çabayı göz ardı ettiğinin farkına vardı —sanki iyi notlar kendiliğinden alınıyormuş gibi. Bir sonraki dönemin sonuna kadar, aralarındaki diyaloglar belirgin şekilde değişti:

Tracy: Derslerimde daha iyiyim.

Baba: Bu durum seni memnun ediyor olmalı.

Tracy: Evet, tüm derslerimi geçiyorum.

Baba: Tüm derslerini mi?

Tracy: Eminim öğretmenlerim her zaman böyle olmamı bekleyeceklerdir.

Baba: Bazen bir şeyde iyi olmak korkutucu gelebilir. Bir şeyi iyi yaptığında insanların hep bu şekilde olmanı bekleyeceklerini düşünerek endişelenirsin.

Tracy: Doğru söylüyorsun baba.

Eleştirmek yerine takdir ve açıklayıcı övgüyü kullanmayı öğrendiğimizde, bu alternatif yöntemleri en zorlayıcı anlarda bile çocuklarımıza sorumlu davranışı öğretmek için uygulayabiliriz. Üstelik bu yolla öz güvenlerini de destekleriz. Owen'ın annesi oğlunu almak için okula gittiğinde onu göz yaşları içinde buldu:

Anne: Neyin var?

Owen: Diş sabitleyicimi kaybettim.

Anne: Ah, tatlım.

Owen: Öğle yemeğinde çıkarıp plastik poşetin içine koymuştum. Ama daha sonra unutarak yemek artıklarıyla beraber çöpe atmış olabilirim.

Anne: Çöpe baktın mı?

Owen: Evet tüm sınıf çöpü kontrol ederken bana yardımcı oldu ancak bulamadık. Anne, kendimi kötü hissediyorum.

Anne: Kötü hissettiğini biliyorum. Yeni bir sabitleyici aldığımızda onu kaybetmemek için neler yapabileceğini konuşuruz.

Owen: Anne, bana kızmadın mı?

Anne: Hayır, kızmadım. Yeni bir sabitleyici alacak olmak hoşuma gitmedi ancak sana kızmadım. Onu kazara kaybettin, bilerek yaptığın bir şey değildi. Herkesin başına bu tarz kazalar gelebilir.

Daha sonra,

Owen: Neden sürekli bir şeyleri kaybediyorum.

Anne: Ben seninle ilgili aynı şekilde düşünmüyorum. Eşyaların konusunda fazlasıyla hassas olduğunu düşünüyorum. Sabitleyiciyi bulmak için çöpü detaylı olarak aradığını da biliyorum. Bunu yapman ne kadar sorumlu davrandığını gösteriyor.

Owen'a öğütte bulunmayarak ve onun kendisi hakkında daha da kötü hissetmesine neden olmadan annesi dolaylı bir şekilde Owen'ı daha sorumlu davranmaya teşvik etti. Normalde bu durum karşısında verilecek cevap "Sabitleyicini kaybetmemen konusunda seni uyarmıştım. Eğer o kadar dikkatsiz olmasaydın..." olabilirdi. Fakat Owen'ın annesi övgüye değer yönleri vurgulayarak bu talihsiz durumu olumlu yönde dönüştürdü ("Eşyaların konusunda fazlasıyla hassas olduğunu düşünüyorum. Sabitleyiciyi bulmak için çöpü detaylı olarak aradığını da biliyorum.") Owen'ın annesi öğrendiği birden fazla beceriyi kullandı: Oğlunun stresini anladı ve kabul etti ("Ah, tatlım... Kötü hissettiğini biliyorum"); onu suçlamaktan ve eleştirmekten kaçındı ve ona kendi problemini çözme konusunda fırsat tanıdı ("Yeni bir sabitleyici aldığımızda onu kaybetmemek için neler yapabileceğini konuşuruz").

Bir şeyleri kaybettiklerinde, kırdıklarında ya da unuttuklarında çocukları eleştirmemek son derece zordur. Fakat onları suçlamak yerine yanlarında olduğumuzu onlara gösterebildiğimizde, bu tür hatalardan kaçınmak için kendilerini daha istekli hissedeceklerdir.

Hiçbir çocuğun öz güveni çok yüksek değildir. Eğer çocuğun iyi yaptığı şeyleri söyler, bu davranışları açıklayıcı bir şekilde över ve takdirinizi ifade ederseniz, çocuklar daha becerikli, kendilerinden daha emin ve daha iş birliği içinde davranacaklardır.

7

Boş Vermeyi Öğrenmek

Oğlumun yaşamındaki her şeyden kendimi sorumlu hissederdim. Fakat şimdi fark ediyorum ki benim işim onun yerine tüm kararlarını almak ve atacağı her adımda onu korumak değil. Benim sorumluluğum, kendi becerilerini geliştirerek güzel ve mutlu bir yaşam sürebilmesinde ona yardımcı olmak. Onun ruh hâlinden ve hatalarından ben sorumlu değilim. Benim işim, oğlumun bana bel bağlamak zorunda kalmadan yetkin ve yeterli olmayı öğrenmesine destek olmak.

Laura, oğlunun ayrı bir birey olduğunu fark edene kadar, çoğumuz gibiydi —yani çocukların kendi kendine yapabileceği her şeyi sürekli onlar adına yapan ebeveynler gibi. Göbek bağı kesildiği andan itibaren, çocuk ayrı bir bireydir. Fiziksel ayrılığı hemen kabulleniriz ancak onların bizim psikolojik uzantımız olmadıklarını, onlara sahip olmadığımızı, bizim yansımamız olmadıklarını çoğunlukla unuturuz. Çocuklarımızı etkilemek ve onları korumak doğaldır fakat kontrol duygumuzu azaltmadıkça, kendilerini idare edecek hâle gelemezler, kendi kendine hareket edebilen "kendini yöneten" bir bireye dönüşemezler. Giyinme, yemek yeme, ödev yapma, boş zamanını değerlendirme ya da diğer

günlük meselelerde, dizginleri biraz gevşetmeliyiz. Çocuk midesine neyin gireceğini, ne giyeceğini, boş zamanlarında ne yapacağını, okulda sorumluluğunun ne olacağını belirleme konusunda söz sahibi olmalıdır.

Ebeveynler olarak, çocuklarımızı kontrol etmek isteriz. Kontrol etmenin bir yolu mümkün olduğunca çok şeyi onlar için yapmaktır. Ancak onlar adına ne kadar çok şey yaparsak onlar kendileri adına o kadar az şey yaparlar ve kararlarını onlar adına vermemiz için bize o kadar bağımlı olurlar. Çocuklarımızın sağlıklı ve güçlü olduklarından emin olmak isteriz, bu yüzden ne yiyeceklerine biz karar veririz. Güzel görünmelerini isteriz, bu yüzden kıyafetlerini biz seçeriz ve hangi pantolonla hangi tişörtü giymeleri gerektiğini söyleriz. En yüksek notu almalarını isteriz, bu yüzden ödevlerine yardımcı oluruz. Çok yönlü olmalarını isteriz, bu yüzden onları baleye, kaykay sürmeye, küçükler ligine ve sanat derslerine gitmeye zorlarız.

Çocuklarımızın ortaya çıkmakta olan kimliklerine izin verme konusundaki isteksizliğimiz, çocukların bir şeyleri kendi yöntemleriyle değil de bizim istediğimiz gibi yapmalarını sağlama ihtiyacımızdan kaynaklanmaktadır. Kendi seçimlerini yapmalarına izin verirsek hata yaptıklarında bundan utanç duyma ya da kendimizi çaresiz hissetme riskini göze alırız. Bir çocuğun kendi kararlarının sonuçlarıyla yüzleşmesine izin vermek korkutucu olabilir. Ama sonuçta onlara söylenmemizden, müdahale etmemizden veya onları kurtarmamızdan daha fazlasını yaşayarak deneyimlediklerinden öğrenirler.

Jane, on yaşındaki Patrick'e tüm hafta boyunca Cumartesi günü doğum günü olan arkadaşına hediye almasını hatırlatmak

zorunda kaldı. Perşembe günü ise ona artık bunu hatırlatmayacağını ve son anda onunla hediye almaya gelmeyeceğini söyledi. Söylediklerine sadık kaldı ve Partick Cumartesi günü partiye hediyesiz gitti. Kendi unutkanlığının sonuçlarıyla yüzleşti. Jayne için Patrick'in hediyesiz gitmesine izin vermek zordu; onun yerine bir hediye almak daha kolay olurdu. Arkadaşının Patrick'e kızacağından ya da arkadaşının annesinin kendisini aldırışsız ve ilgisiz bir anne olmakla suçlayacağından endişe duydu. Fakat Jayne "boş verebildi" çünkü hediye almanın onun değil Patrick'in sorumluluğu olduğuna karar verdi. Aynı zamanda hediyesiz gitmenin Patrick için utanç verici bir davranış olduğunu ve Patrick'in bu deneyimi yaşayabileceğini ve bundan bir şey öğrenebileceğini biliyordu.

Çocuğun bağımsızlığını yüksek sesle ve vurgulayarak "HAYIR" şeklinde belirttiği günden başlayarak ebeveyn-çocuk ilişkisi ısrar etmek ve boş vermek arasında gidip geldiğimiz bir çekişmeye döner. Çocuğumuzun, kendi yaşamında çok daha fazla söz sahibi olmasına ne kadar erken izin verirsek ilişkimiz o kadar düzgün ve sevgi dolu olur. Daha da önemlisi, ayrılık sürecinin gerekli, kaçınılmaz ve çoğunlukla acılı çatışmalara neden olduğu ergenlik dönemi için çocuğumuz ve biz o kadar hazır oluruz. Erken bir dönemden başlayarak ebeveynler küçük fakat fark yaratacak şekilde işleri oluruna bırakmaya başlayabilirler.

Ben'in annesi oğluna Şükran Günü'ndeki aile toplantısı için mavi bir spor ceketle gri bir pantolon almıştı. Beş yaşındaki oğlunun aldıklarını seveceğini düşünüyordu. Ben'in yeni kıyafetlerini giymesine yardımcı olurken, oğlu şunları söyledi:

Ben: Bu görüntümden hiç hoşlanmadım.
Anne: Gerçekten mi?
Ben: Evet, herkes bana dik dik bakacak ve ne kadar komik olduğumu düşünecek. Esther teyzem yanağımı sıkacak.
Anne: Hmm.
Ben: Normal kıyafetlerimi giyemez miyim?

Anne şaşkına dönmüştü. Oğlunun yeni ceketi ve pantolonunu ona yakıştırmıştı fakat Ben'in rahatsızlığını da görebiliyordu. Kararsız bir şekilde ne diyeceğini düşünmek için biraz bekledi.

Anne: "Normal kıyafet" dediğin nedir?
Ben: Okul kıyafetlerim, mesela kadife pantolonum ve ekose desenli gömleğim.
Anne: *(duraksayarak)* Eğer bu senin için bu kadar önemliyse kendini rahat hissettiğin kıyafetlerini giyebilirsin.

Annesi yeni kıyafetler içinde Ben'i göstermektense Ben'in kendisiyle ilgili düşüncelerinin daha önemli olduğuna karar verdi. Eğer kendi isteği konusunda diretseydi, oğluna "Benim ihtiyaçlarım senden daha önemli" mesajını verebilirdi. Ben'in annesi kendi isteklerine rağmen bunu yapmadı.

Beş yaşındaki Lynette, süslü ve abartılı görünme isteği içinde olduğu dönemdeydi ve pikniğe giderken en sevdiği parti elbisesini ve rugan ayakkabılarını giymek istedi. Annesi ona bu kıyafetin fazla gösterişli olabileceğini söyledi. Sonra şunu aktardı: "Fakat bunları giymesine izin verdim çünkü onun bu seçiminin bir zararı yoktu. Sadece büyük harflerle 'Ben seçmedim, kendi

seçti' yazılı bir şey takabilseydim diye aklımdan geçti."

Susam Sokağı'ndan Bob McGrath bir keresinde bir çalıştayıma misafir olarak katılmıştı ve o çalıştayda aileler çocuklarının okula giderken ne giyecekleri üzerine yaşadıkları çatışmalardan bahsediyorlardı. Bize kızının beş yaşındayken üst üste etekler giymeyi sevdiğinden bahsetti. Bunun üzerine eşinin ana sınıfı öğretmenine şu notu yazdığını söyledi:

Sevgili Bayan Jones,
Alison'ın kıyafet zevki tam olarak ailemizin zevkini yansıtmamaktadır.

Sevgilerimle,
Bayan McGrath

Pek çok anne ve baba çocukları için her zaman en iyi olanı bildiklerini düşünürler —ve genellikle de bilirler. Fakat sonsuza dek çocuklarımız adına kararlar veremeyiz; buradaki asıl konu onları kendileri adına seçim yapma konusunda yetkin hâle gelmeye cesaretlendirmektir. Kendi kararlarını kendilerinin verebiliyor olması otonomi kazanma yolunda önemli bir adımdır. Bazen onların ihtiyaçlarını ve isteklerini düşünmeden onları bir şeyi yapmaya zorlarız. Takıma katıl! Oyunda başrol oyuncusu olmayı dene! Müzeye git! Çocuklarımızın hayatını kontrol etmede daha aktif rol aldıkça onlar daha pasif hâle gelirler. Bazen de biz ne kadar müdahale etmeye çalışırsak çocuklar bize o kadar içerlerler.

Anne: Size çok güzel haberlerim var kızlar. Sizi harika

bir heykel kursuna kaydettim. Dersler her hafta Cumartesi sabahı. Ayrıca şahane bir öğretmeniniz olacak.

Kim: Ben kursa gitmek istemiyorum. Geç kalkabildiğim ve televizyon izleyebildiğim tek gün Cumartesi.

Anne: On bir buçuk gibi evde olacaksın ve o saatten sonra dinlenebilirsin ve televizyon izleyebilirsin.

Katherine: Ben de gitmek istemiyorum. Ellerimin kirlenmesini ve parmaklarımla zor bir şeyler yapmayı istemiyorum.

Anne: Kil pis bir şey değil ki. Ayrıca parmaklarını o kadar zorlamayacaksın.

Katherine: Tamam ama okul dışındaki kursları sevmiyorum. Zaten tüm hafta yeteri kadar çok çalışıyorum.

Anne: Sadece denemenizi istiyorum. Bir şans verin. Eğer sevmezseniz bırakırsınız.

Kim: *(alaycı bir şekilde)* Ah, elbette.

Anne: Gerçekten bırakabilirsiniz. Sadece birkaç kez deneyin.

Kim: Nefret edeceğimden eminim.

Anne: Yeni bir şeyler denemeyi hiç istemiyorsunuz.

Cumartesi gününe kadar, anneleri Kim ve Katherine'e heykel kursuna gitmeleri konusunda baskı yaptı. Kursa gittiler fakat istek duymadan. Peki sorun neydi? Anneleri, onların kendi seçimlerini yapabilme konusundaki isteklerini ve ihtiyaçlarını göz ardı ederek onlarda direnç yarattı. Çocuklar kendi hayatlarında söz sahibi olmak isterler ve okula gitmeleri zorunlu olduğu için boş zamanlarına sahip çıkmaları anlaşılabilir bir durumdur.

Kim ve Katherine'nin anneleri ilk başta onların Cumartesi sabahları serbest olmak istemelerini önemsemedi. Ardından onlara karşı çıktı ("Kil pis bir şey değil ki. Ayrıca parmaklarını o kadar zorlamayacaksın"). Sonunda onlara kursa katılma konusunda baskı yaptı. Onun kendi istekliliği çocuklarını cesaretlendirmedi. Daha fazla direnç göstermelerine neden oldu ("Nefret edeceğimden eminim"). Belki anne heykel kursuna kendisi gitse bu hevesi işine yarayabilirdi.

Oğullarımı rahat bırakma konusunda ben de yıllarca kendimle mücadele ettim. Yaşamlarının en küçük detaylarında bile kontrol sağlamaktan vazgeçmem hiç kolay olmadı. Büyük oğlum okul ödevlerini kargacık burgacık yazdığında, müdahale etmekten kendimi alıkoyamadım. Daha okunaklı yazması konusunda ona söylenmelerim işe yaramadı ve sonunda daktilo dersi almaya zorladım. Benim ısrarım sonucunda dersleri isteksiz bir şekilde tamamladı. Dersleri tamamlar tamamlamaz iki yıl boyunca daktilodan tamamen uzak durdu.

Angela Barron McBride'ın The Growth and Development of Mothers* (ÇN: Annelerin Büyümesi ve Gelişimi) başlıklı kitabında açık bir şekilde belirttiği gibi bize kendimizi hatırlatan çocuklarımız konusunda çoğunlukla çok katı bir tutum içindeyizdir.

> Çocuklarımın benim gibi olmalarını beklerim, hatta benden daha iyi. Disiplin içinde davranmalarını ve işlerini doğru düzgün yapmalarını isterim. Oysa ben her an bunu yapmıyorum. İncindiğim zamanlarda şikâyet edebilirim ya

* Angela Barron McBride, The Growth and Development of Mothers (New York: Harper&Row, Perennial Library, 1974), sf. 59.

da rahatlıkla ağlayabilirim. Fakat çocuklarımın mızmızlanmalarını ya da arkadaşlarını çekiştirmelerini istemem. Pek çok konuda ön yargılıyımdır fakat ön yargıdan uzak çocuklar yetiştirmek isterim... Kokteyller ya da akşam yemekleri düzenleyerek arkadaşlarımı etkilemek isterim ama çocuğum elma suyu ya da kraker satın alarak bir arkadaşının ilgisini kazanmak istediğinde ona kızarım.

Boş vermeyi öğrenmek ebeveynler için en büyük zorluklardan biridir. Küçük oğlum beşinci sınıfa giderken hem sosyal olarak hem de okulda oldukça berbat bir yıl geçiriyordu. Çocukların ona kötü davranmalarından şikâyet ediyordu. "Ağır" oldukları için kitaplarını eve getirmiyordu. Ona gittikçe daha fazla kızdığımı fark ediyordum. Onu benim bir uzantım olarak görüyor ve o "benim" oğlum olduğu için beni kötü yansıtıyordu. İkimizin de başarısız olduğunu düşünüyordum. Onun kendi kendini engelleyen tutumundan şikâyet ettiğimde, Alice Ginott'un bana dediklerini hiç unutmayacağım: "Nancy, keşke onu senin hayatını mahvetmeye çalışan biri olarak görmek yerine mücadele veren bir çocuk olarak görebilsen. Keşke kendi kendine 'Baksana sevdiğim bu insan nelerin içinden geçiyor. Okulda yeni olduğu için sınıfta oturmak, öğretmen ona söz hakkı verecek diye korkmak ya da öğle yemeğinde kimsenin onunla oturmayacağından endişe duymak onun için ne kadar zor olmalı.'"

Bu ifade bir dönüm noktasıydı; Todd'un davranışlarını eskisi kadar kişisel algılamamamı sağladı. Onu sürekli eleştirmek yerine, onun tarafında yer almaya başladıkça, öfkemin yerini empati aldı. Pratik bir çözüm olarak, ona daha iyi çalışma alışkanlıkları geliştirebilmesi için liseye giden bir öğrenci buldum. Bu öğrenci,

benim önceki tüm çabalarımdan çok daha başarılı bir şekilde onu harekete geçirebildi. Birkaç yıl sonra, Todd okulu sevmeye ve okuldan keyif almaya başladı. Fakat o yıllar ikimiz için de zor yıllardı.

"Hırka, Anneniz Üşüdüğünde Giydiğiniz Bir Kıyafettir"

Meg ve ailesi öğleden sonra dışarı çıkmak üzereydi:

Anne: Dişlerini fırçaladın mı?
Meg: Evet.
Anne: Tuvalete gittin mi?
Meg: Hayır.
Anne: Şimdi tuvalete git yoksa sonra gitmek zorunda kalacaksın.
Meg: Tamam tamam.
Anne: Hırkanı giy. Bluzunun altında atletin yok ve üşüyebilirsin.
Meg: Hayır ama kemerimin görünmesini istiyorum.
Anne: Ama üşüyeceksin.
Meg: Hayır üşümem.
Anne: Seni tanıyorum. Üşüdüğün zaman şikâyet edeceksin.
Meg: Hayır, şikâyet etmeyeceğim.

Tanıdık bir diyalog, değil mi? Pek çoğumuz böyle cümleleri çoğu zaman sarf ederiz ve bunların çocuğumuza yardımcı olacağını düşünürüz. Çocuklar ise bizim bu çabamızı takdir etmekten çok uzaktırlar, aksine bu tür öğütleri ve soruları kendi alanlarına bir müdahale olarak görürler. Bazıları karşı çıkarlar: "Beni yalnız bırak. Benim işime karışma." Bazıları kendilerinin beceriksiz

oldukları sonucunu çıkarırlar: "Annem benim kendimi sıcak tutacak kadar akıllı olduğumu düşünmüyor. Haklı olmalı."

Çocuklar adına gereğinden fazla şeyi yerine getirmek, çocukları yetkinlik duygusundan yoksun bırakmanın bir yoludur. Sorumluluk ve kendine güveni teşvik etmek için daha az şey yapmalıyız, daha fazla değil. Çoğunlukla onlar için ne kadar çok şey yaptığımızın ve eğer onlara şans verirsek kendi kendilerine ne kadar çok şey yapabileceklerinin farkında bile değilizdir. Bir gün içinde onlar için neler yaptığımızın listesini yaparak bunu anlayabiliriz. Daha sonra bu listeden hangi maddeleri çıkarabileceğimizi düşünebiliriz. Yedi yaşındaki oğlunun kendi işlerini yapmasına izin vermekte zorlanan bir annenin yaptığı liste şöyledir:

Onu uyandır.
Okul kıyafetlerini hazırla.
Kahvaltısını hazırla.
Öğle yemeğini hazırla ve çantasının içine koy.
Ona dişlerini fırçalamasını hatırlat.
Saçlarını tara.
Portmantodan ceketini al.
Unuttuğu ev ödevlerini okula götür.
Eve geldiğinde ceketini as.
Ona atıştırmalık bir şeyler hazırla.
Karate malzemelerini hazırla.
Banyo yaptır.
Onunla birlikte ödevlerini yap.
Oyuncaklarını ve kitaplarını topla.
Ertesi gün için kitaplarını ve ödevlerini çantasına koy.
Kirli kıyafetlerini kirli sepetine at.



Bu anne, çalıştaylarımın birinde yaptığı listeyi okuduğunda, diğer ebeveynlerin bazıları oğlunun bu listedeki işlerden çoğunu kesinlikle kendi başına yapabileceğini söylediler. Ebeveynlerden biri, "Onun için o kadar çok şey yapıyorsun ki hep bu şekilde bir hizmet bekleyecek ve onun için bunların tümünü yapacak bir eşi hiçbir zaman bulamayacak" dedi.

Annesi "Ben de öyle umuyorum" diyerek güldü.

"Annenizin Sevdiği Şey Lezzetlidir"

Maria'nın annesi, 12 yaşındaki kızı ile sürekli olarak yaşadıkları düşmanca çatışmalar nedeniyle çalıştaya öfkeli bir şekilde geldi. Alışveriş merkezinde yaşadıkları tipik bir sahneyi anlattı. Maria denemek için üç pantolon seçmişti:

Maria: Bunlar çok güzel.
Anne: Bunu dene. *(Ona başka bir pantolon verdi.)*
Maria: Hayır, ben bunları daha çok sevdim.

Anne: Gerçekten mi? Onlar çok kötü. Çok salaş görünüyorlar. Yerine koy onları.
Maria: Hayır. Bunları benim için tutar mısın?

Annesi, elinde başka bir pantolonla Maria'nın peşinden soyunma odasına gitti.

Anne: Bu pantolon çok güzel. Hadi dene bunu.
Maria: Bilmiyorum.
Anne: Ne demek "bilmiyorum"? O siyah olanları çıkar. Çok ucuz görünüyorlar.
Maria: Peki seçtiğim pantolonlar nerede? Hani tutmanı istemiştim.
Anne: Onları yerine koydum.
Maria: Ne? Neden?
Anne: Hiç güzel değiller. Onları almayacaksın.
Maria: O zaman başka bir şey denemeyeceğim. Hadi eve gidelim.
Anne: Seni şımarık çocuk. Hiçbir şey almayacaksın öyle mi? Nasıl göründüğün umurunda bile değil. Benim kızım böyle kötü kıyafetler giymemeli. Sana en güzel kıyafetleri almak istiyorum ancak sen saçma sapan şeyler almak istiyorsun.
Maria: Boş versene! Senden hiçbir şey istemiyorum.

Maria'nın annesi, söyledikleri üzerine biraz daha düşününce, Maria'nın kendi zevkini ortaya koyma hakkına engel olduğunu fark etti. Annesinin suçlayıcı ifadeleri Maria'ya şu mesajı veriyordu: "Benim gibi olduğun sürece seni kabul ederim." Maria

ergenliğe yaklaştığı için annesinin geri adım atması ve kızının bağımsızlığını tanıması gerekiyordu. Ergenlerin birinci görevi bizden bağımsız kim olduklarını keşfetmektir.

Haim Ginott, ilk takım elbisesini satın almak için alışveriş yapan genç bir adamın hikâyesini anlatmıştı. Genç adam satıcıya şunu sormuştu: "Eğer babam bunu sevmezse onu iade edebilir miyim?"

Yeni karakterlerle yeni bir diyalog: Jessica'nın annesi eve denemesi için iki ayrı elbise getirmişti çünkü sekizinci sınıf mezuniyeti için hangisinin daha uygun olacağını bilemiyordu. Jessica bir tanesini sevdi ve ebeveynleri, elbette diğerini tercih ettiler:

Anne: Keten olanı gerçekten daha çok sevdim. Üzerine iyi oturdu.
Jessica: Ama ben organze olanı çok sevdim.
Baba: Neden anneni dinlemiyorsun ki? Doğru söylüyor.
Jessica: Eğer bu demode keten elbiseyi giyeceksem mezuniyete hiç gitmem daha iyi.

Jessica ağlamaya başladı ve koşarak odasına gitti. Biraz sonra annesi kapısını tıklattı:

Anne: Jess, düşünüyordum da aslında hangi elbiseyi istersen onu giyebilirsin.
Jessica: Gerçekten mi?
Anne: Evet. Sonuçta elbiseyi giyecek olan sensin, ben değilim. Senin adına bu kadar fazla karar vermeyi bırakmam gerekiyor.
Jessica: Teşekkürler anne. Organze olan elbiseyi sevdim.

Ruth izin gününün büyük bir kısmını sekiz yaşındaki oğlu Greg için alışveriş yaparak geçirdi ve oğlu da ona eşlik etti. Annesi ona kışlık mavi bir ceket seçti ve Greg de sesini çıkarmadı. Fakat ertesi sabah ona söz hakkı vermediğinin farkına vardı.

Anne: Bugün sıcak bir gün olacak.
Greg: İyi o zaman kırmızı ceketimi giyebilirim. Hava sıcak olduğunda onu giyebileceğimi söylemiştin.
Anne: Fakat kırmızı ceketin yazlık. Kasım ayındayız.
Greg: Ama bugün sıcak bir gün olacak dedin.
Anne: Ama onun iç astarı yok.
Greg: Ben kırmızı olanı seviyorum. O benim favorim. Bir sürü cebi var. Üşümeyeceğime söz veriyorum.
Anne: Ama yeni aldığımız mavi ceket sana çok yakıştı. Hem o tüm erkek çocuklarının giydiği bomber ceket.
Greg: Umurumda değil. Çok kabarık ve önden görünüşünü de sevmedim.

Ruth oğluna karşı çıkmak üzereydi: "Ama o ceketi almama izin verdin. Ödeme yapmak için upuzun bir kuyrukta bekledim. Tek boş günümde seni alışverişe götürdüm. Eğer sevmediysen neden bana aldırdın ki?..." Ama kendine engel oldu:

Anne: Eğer gerçekten kırmızı ceketi giymek istiyorsan giyebilirsin.
Greg: *(giyinirken)* Bu ceketin içinde çok havalı ve zayıf görünüyorum.

Onun ne kadar mutlu olduğunu görünce, Ruth ilk defa oğlunun

kilosu konusunda ne kadar hassas olduğunu fark etti. O günden sonra kıyafetlerini kendisinin seçmesi konusunda Greg'e daha fazla söz hakkı vermeye karar verdi.

Çalıştaylarıma katılan pek çok ebeveyn çocuklarının kendi kıyafetlerini seçmesi konusunda oldukça katı bir tutum içindedirler. Bazıları da makul ölçüde çocuklarının kendi seçimlerini yapmalarına izin verirler. Ben bu konuda çocuklara daha fazla özgürlük vermeyi tercih ediyorum. Bana göre, çocuğa ne giymesi gerektiğini söylemek onların kendileriyle ilgili algılarını ve otonomi kazanmalarını olumsuz etkiliyor. Ancak her ebeveyn buna kendisi karar vermelidir.

Pek çok ebeveyn yeme içme konularında bile rahat değildir çünkü çocuklarımızın neyi ne kadar yiyecekleriyle ilgili kesin fikirlerimiz vardır. Öte yandan yemek konusunda da çocuğa daha fazla otonomi vermek onların kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlar ve pek çok günlük çatışmayı önler.

Brandon: Akşam yemeğinde ne var?
Anne: Kuzu eti, bezelye ve patates.
Brandon: Berbat bir yemek daha olacağını tahmin etmiştim. Bezelyeden nefret ettiğimi biliyorsun.
Anne: Tamam, hepsini yemek zorunda değilsin ama biraz tadına bakabilirsin.
Brandon: Bezelyeden nefret ediyorum.
Anne: Her gün sebze yemen gerekiyor.
Brandon: Yarın yerim.
Anne: Bugün yemen gerekiyor. Çok yemene gerek yok ama biraz yemelisin.

Bu diyaloğun nereye gideceğini biliyoruz. Yedi yaşındaki Brandon'ın bezelyelerini yemesi ne kadar önemli olabilir ki? Uzun vadede Bradon'ın, midesine neyin gireceğini seçme konusunda söz hakkı sahibi olması daha önemli değil mi? Eğer sizin için çocuğunuzun sebze yemesi önemliyse ona seçenek sunabilirsiniz —bezelye ya da havuç; çiğ ya da pişmiş.

Beş yaşında sıska bir çocuk olan Marcy, yemek yeme konusunda çok mızmızdı. Annesiyle bu konuda sürekli tartışmalar yaşıyorlardı. Annesi daha fazla yemesini istiyor, Marcy de tok olduğunu söyleyerek ona karşı çıkıyordu. Annesi bu konuda başka bir yöntem denemeye karar verdi:

Anne: Marcy, biliyorsun, yiyecek konusunda sürekli çatışma yaşıyoruz. Belki de senin porsiyonlarını çok fazla yapıyorum. Başka bir yol denemek ister misin? Sonuçta bu senin miden ve istediğin kadar fazla ya da az yiyebilirsin. Bu konuda dırdır etmemeye çalışacağım. Anlaştık mı?

Marcy: *(inanmaz bir şekilde)* Anlaştık.

Bir sonraki sabah, annesi Marcy'e bir dilim tost verdi. Marcy üç ısırık aldı, bıraktı ve annesinin tepkisini görmek için ona baktı.

Anne: *(daha önce sormadığı bir soruydu bu)* Bitti mi?

Marcy: Evet.

Anne: Yeterince yiyip yemediğini benden daha iyi biliyorsun diye düşünüyorum.

Marcy, rahatlamış bir şekilde annesine baktı ve tabağını lavabo-

ya bıraktı. Annesi, Marcy'ye porsiyon miktarı konusunda daha fazla kontrol verdikçe, yemek zamanlarında yaşadıkları tartışmalar azaldı. Yiyecekle ilgili o günden sonra artık hiç anlaşmazlık yaşamadıklarını söylemiyorum fakat anne, Marcy'nin zayıflığına rağmen sağlıklı ve aktif olduğunu fark etti. Marcy'nin ne kadar yemek yiyeceğine karar verme becerisine sahip olduğunu anladığında geri adım atmaya başladı.

Dokuz yaşındaki David'in annesi, oğlunun "öğle yemeğimde yiyecek doğru düzgün hiçbir şey yok" şeklinde sürekli şikâyette bulunmasından bıkmıştı. Kendi öğle yemeklerini kendisinin planlaması konusunda ona izin vermeye karar verdi. "Bak bu kâğıtta altı hafta var ve her haftada beş gün var. Her gün yemek istediğin şeylerin bir listesini yaparsan önceden alışveriş yapıp sevdiğin şeyleri hazırlayabilirim. Tek kural, öğle yemeğinin bir paket patates cipsinden daha besleyici olması gerekiyor. Kendisine seçenek sunulduğu için David şikâyet etmeyi bıraktı ve öğle yemeği için daha sağlıklı yiyecekler seçmeye başladı.

Çocuklarımıza bağımsız olmaları ve bizden ayrı hareket edebilmeleri için daha fazla fırsat tanıdıkça onlardan karışık sinyaller alabiliriz. Çocuklar kendi kararlarını vermek isterler ancak bizim görüşlerimize ihtiyaç duyarlar. Bu ikilemi yaşamaları doğaldır —bir çocuk tek bir adımda tamamen bağımsız olmasını sağlayacak sıçramaya hazır değildir. Çocuğunuz sizden tavsiye istediğinde ve tavsiyenizi reddettiğinde esnek olmakla birlikte espri anlayışına sahip olmakta fayda vardır:

Josh: Ödevimi kontrol edecek misin?

Anne: Tabii ki... Fakat buradaki çarpma işlemlerinden üçünün cevabı yanlış.

Problemlerin üzerinden gitmeye başladı.

Josh: Öğretmenlerimiz böyle yapmamızı istemiyorlar.
Anne: O zaman öğretmenlerinin gösterdiği gibi yap.
Josh: Eğer yanlış yaparsam, bu senin hatan.

Josh ve annesi birkaç dakika daha problemler üzerine konuştular. Josh çok öfkeli bir şekilde "Eğer sen benim okulumda öğretmen olsaydın okul müdürü seni kovardı."

Savunmaya geçmek veya kızmak yerine, annesi "yardımının" hiçbir şekilde işe yaramadığını fark etti. Bu mesele Josh ve öğretmenleri arasındaydı. Espri yapmayı denedi. Kollarını kafasının üstüne kaldırarak şöyle söyledi: "Lütfen Tanrım, Josh'ın ödevlerine hiç karışmamam için bana güç ver." İkisi birden güldüler. Ertesi gün okula matematik problemlerini tamamlamadan gitti ve öğretmeninden yardım istedi. Josh'ın annesi bu durumu düşününce şöyle bir yorumda bulundu: "Ödevlerine daha az karışmaya çalışıyorum çünkü ben ne kadar endişelenirsem Josh o kadar az ödev yapıyor."

Çocuğunuzdan çelişkili mesajlar aldığınızda "Benden yardım istediği hâlde neden yardımımı kabul etmiyor" diye düşünebilirsiniz. Bir çocuk gerçekten tavsiyenizi istiyor olabilir ancak tavsiyelerinizi duyduğunda sizi 'uzman' gibi görüp kendini yetersiz hissedebilir. Kendi kendine "Babam bu kadar şeyi bildiğine göre ben hiçbir şey bilmiyorum" ya da "Bunu neden kendi başıma

düşünemedim ki? Belli ki çok aptalım" diye düşünebilir. Özellikle ergenlik çağındaki çocuklar söz konusu olduğunda, iyi niyetimizle verdiğimiz cevaplar çocuğumuzun kendine güvenmek yerine sadece bize güvenmelerine yol açabilir. Peki çocuğunuz tavsiyenizi istediği hâlde vereceğiniz her tavsiyeye alerjisi varmış gibi davranıyorsa ne yapmalısınız? Kendileri için en iyisini seçebilecekleri konusunda onlara güvendiğinizi belirtin. On bir yaşındaki Seth'in daha fazla otonomi kazanması için çabalayan annesi şöyle bir yöntem denedi:

Seth: Hızlıca bir duş alıp çıksam mı ya da banyo mu yapsam? Yoksa ikisini de yapmasam mı? Bir sürü ödevim var ve saat dokuzda izlemek istediğim bir televizyon programı var.

Anne: Sen bilirsin.

Seth: Niye sen karar vermiyorsun ki. Yeter artık, ben daha çocuğum.

Anne: Ne kadar zamana ihtiyacın olduğunu en iyi sen bilebilirsin. Lütfen biraz düşün. Eminim kendin için en iyi olana karar vereceksin.

Seth: Tamam o zaman ben hızlıca duş alayım.

Hızlıca bir duş almak ya da banyo yapmak arasında karar vermek önemsiz gibi görünebilir fakat kendi seçimini yapmış olmak Seth'in kendini daha yetkin hissetmesini sağladı.

Tüm ebeveynler çocuklarının kendine yetebilen, sorumluluk sahibi ve yetkin bireyler olmasını ister. Biz genelde sorumluluk kavramı ile her gün çöpü dışarıya çıkarması, yatağını yapması ve

masayı hazırlamasını eş değer tutarız. Ancak gerçek anlamda sorumluluk sahibi olan çocuğun bu sorumluluk duygusu yapılacak gündelik işlerin ötesindedir. İşler yolunda gitmediğinde ne yapması gerektiğini bilir. Bir sorunla karşılaştığında seçeneklerini araştırıp kendisi için en iyi olanı seçer.

Daha erken yaşlarından itibaren, Roberta'nın anne ve babası ona bu konularda pek çok fırsat tanıdılar. Altı yaşındayken ve kalabalık bir yerde annesini kaybettiğinde, çok korkmuştu ancak panik içinde dükkândan dükkâna koşturmak yerine doğrudan müdürün yanına giderek ondan yardım istedi. Roberta her zaman yatağını toplamıyor ya da odasını temizlemiyordu fakat zor bir durumda nasıl davranması gerektiğini biliyordu.

Jeremy dolapta hiç süt olmadığını fark etti. Annesinin eve süt alıp geleceğini ummak yerine, onu iş yerinden aradı:

Jeremy: Anne, markete gidip akşam için süt alayım mı?
Anne: Teşekkürler, Jeremy. Bunu fark etmiş olmana sevindim. Gidip süt alarak bana çok yardımcı olacaksın.

Çocuklara kendi kendilerine hareket edebilmeleri için şans verdiğimizde zaman zaman bizi şaşırtırlar. Yedi yaşındaki Julie okuldan gelir gelmez annesine şikâyet etmeye başladı:

Julie: O aptal, salak Robert Wrightsworth saçıma sakız yapıştırdı ve çıkartmak için çok uğraştım. Öğretmen saçımdan bir parça kesmek zorunda kaldı. Annesini arayıp oğlunun ne yaptığını söyler misin?
Anne: *(uzun ve sıkıntılı bir bekleyişten sonra)* Anlıyorum tatlım

ancak ben orada değildim ve annesinin numarasını bile bilmiyorum.

Julie: Peki, bence onun ne yaptığını bilmesi gerekiyor. Eğer sen aramayacaksan, lütfen okul idaresini arayıp annesinin numarasını ister misin? Onu kendim arayacağım.

Annesi, Julie'nin dediği şeyin peşinden gitmekte ne kadar istekli olduğunu görünce şaşırdı. Julie'nin aramasından utanç duyabileceğini ve Julie'nin ispiyoncu gibi görülebileceğini düşünerek korku duyuyordu. Diğer taraftan da bunun Julie için önemli olduğunu anlamıştı ve bu yüzden Julie'nin öğretmenine bir not göndererek Robert'ın telefon numarasını istedi. Ertesi gün, Julie numarayı alıp eve geldi ve aradı. Annesi dayanamayıp kulak misafiri oldu:

Julie: Merhaba efendim, eşinizle görüşebilir miyim?... Bayan Wrightsworth? Ben Julie. Robert'ın sınıf arkadaşıyım. Dün Robert'ın saçıma sakız yapıştırdığını bilmeniz gerektiğini düşündüm... Evet çıkardık sakızı saçımdan. Öğretmen saçımı kesmek zorunda kaldı... Evet... Tamam. Teşekkürler. Hoşça kalın.

Aramadan sonra, Julie mutlu görünüyordu ve annesi Julie'nin kendine güvenini desteklemeye karar verdi.

Anne: Julie, yaptığın kolay bir iş değildi ancak sen bunu tek başına başardın.

Julie: Teşekkürler anne.

Çocuklar adına daha az şey yaptığımızda onlara şu mesajı ileterek çok büyük bir hediye vermiş oluruz: "Senin kararlarına inanıyorum." Ancak çocukların hata yapma ya da başarısız olma olasılıkları konusunda çok fazla endişe duyduğumuz için kendileri için en iyi olanı seçebilecekleri konusunda onların yeteneklerine çoğu zaman yeteri kadar güven duymayız. Bazen çocuklar bizim tahmin ettiğimizden daha yetkindirler. Bir şeyleri iyi yaptıklarında şaşırırız: "Sahnedekinin John olduğuna inanamıyorum" ya da "Sheila'nın bu projenin hakkından gelebileceğini hiç düşünmemiştim" ya da "Öğretmeni münazara takımının tamamını Rachel'ın organize ettiğini söyledi —benim kızım mı? O, bulaşıkları yıkamak için parınağını bile kaldırmaz."

Adam, okula gitmek için zamanında uyanamıyordu ve bu yüzden ailesiyle her gün tekrar eden tartışmalar yaşıyorlardı. Bir akşam, Adam'ın babası durumu tersine çevirebilmek için geç kalma konusunu gündeme getirdi:

Baba: Adam, sabah rutinlerimizle ilgili konuşmamız gerekiyor. Bu hiçbirimiz için iyi bir durum değil. Bu konuda ne yapabiliriz sence?

Adam: Çok erken kalkmalıyım. Ben yorgun oluyorum ve siz de sürekli gelip benim başımda dır dır edip duruyorsunuz. Tamam, erken kalmak zorunda olduğumu biliyorum.

Baba: Peki kavga etmeden zamanında kalkabilmen için ne yapabiliriz?

Adam: Sanırım 07.15'e kadar kalkmalıyım. Giysilerimi bir gece önceden hazırlayacağım. Fakat lütfen beni uyandırmak için her iki dakikada bir yanıma gelmeyin.

Baba: Anlaştık. Sen kıyafetlerini bir gece önceden hazırlayacaksın ve ben de başında dır dır etmekten vazgeçmeye çalışacağım.

Adam hemen odasına gitti, bir sonraki gün için kıyafetlerini seçip onları sandalyesinin üzerine koydu. Ertesi gün erkek kardeşi ve kız kardeşi uyanmışlar ve kahvaltı ediyorlardı. Adam henüz ortalarda yoktu. Babası odasına gitmek istedi fakat bekledi. Beş dakika sonra, kardeşleri kabanlarını giyerlerken Adam'ın odasından sesler geldi. Baba "Acele et" dememek için kendini zor tuttu. Dört dakika sonra, Adam içeri giyinmiş bir şekilde geldi ve aç kurt gibi kahvaltısına başladı. Adam servise yetişmek için koştururken, babasının söylediği tek şey "Hoşça kal" oldu. Aylar sonra tartışmasız geçen ilk sabahtı.

Peki, Adam servisi kaçırsaydı ne olurdu? Annesi ve babasının onu okula bırakmak için yollarını değiştirme şansı yoktu çünkü işe geç kalmamaları gerekiyordu. Adam'ın okulu ise yürüyerek gidilecek mesafede değildi. Çocukların mümkün olduğunca davranışlarının sonuçlarından öğrenmelerini istiyoruz fakat onların davranışlarının sonuçlarının bizi de doğrudan etkilediği zamanlar vardır. Böyle zamanlarda gerçekten başka bir seçeneğimiz yoktur —olaya el atmak durumundayız. Ancak bir seçeneğimiz varsa bu seçeneği kullanmalıyız ve çocukların kendi davranışlarının sorumluluğunu almalarına izin vermeliyiz.

On yaşındaki oğlum otobüse biniş kartını unuttuğunda ben de benzer bir deneyim yaşamıştım. Okula gitmek için otobüse binebileceği noktaya kadar arabayla yolculuk etmişti. İndikten sonra, otobüs biletinin yanında olmadığını ve otobüse verecek kadar

parası olmadığını fark etti. Cebindeki tek kuruşuyla beni aradı. İlk tepkim, her şeyi bırakıp otobüs kartıyla birlikte şehrin diğer ucuna gitmek zorunda kalacağım için kızgınlık oldu. Birdenbire bunu yapmak zorunda olmadığımı fark ettim. Onu kurtarmak zorunda değildim; bu onun problemiydi, benim değil.

Todd: Anne, otobüs kartımı unutmuşum.
Ben: Aaa.
Todd: Ne yapmalıyım?
Ben: Bilmiyorum. Ne yapabilirsin sence?
Todd: *(biraz duraksadıktan sonra).* Herhalde yürüyebilirim.
Ben: Olabilir.

Todd'u bu zor durumdan çıkarmak için adım atmamak benim için zordu. "İyi anne" içgüdüm ona yardım etmem gerektiğini söylüyordu. Eğer ona yardımcı olmazsam okula geç kalacaktı. Ancak bir çözüm düşünmek için de bu fırsata ihtiyacı vardı —bu uzun bir yolu yürüyerek gitmek olsa da. Sonuç? O yolu yürüdü ve otobüs kartını bir daha unutmadı.

Otobüs olayı benim için bir dönüm noktasıydı. Başka bir dönüm noktasını da ben, oğullarım ve eşim birlikte güneşli bir adaya kış tatili için gittiğimizde yaşadım. Güneşe çıkmak, tenis oynamak ve yüzmek için sabırsızlanıyordum. İlk günün sabahı, çocukların loş odasına girdim ve onları poker oynarken buldum. Tamamen kapalı olan perdeleri açtım.

Ben: Şu muhteşem güne bir bakın. Hadi dışarı çıkıp eğlenelim.

Çocuklar: Anne, perdeleri kapat. Çok aydınlık.

Onlara bu tatilin ne kadar pahalıya mal olduğu hakkında öğüt vermek üzereydim..."buraya dağınık bir odada oturup kâğıt oynamak için gelmedik... bunu evde de yapabilirsiniz." Ancak bunun onların da tatili olduğunun farkına vardım. Eğer zamanlarını karanlık bir otel odasında geçirmek istiyorlarsa bu onların seçimiydi. Ben güneşe çıktım. Onlar içeride kaldılar, kâğıt oynadılar ve yalnızca yemek saatlerinde ortaya çıktılar. İki gün sonra pokere doyunca sonunda dışarı çıkıp güneşin ve denizin tadını çıkardılar. Bunu yapmaya hazır oldukları için bundan keyif aldılar.

Toby: Bu sabah kendi yumurtamı kendim pişirmek istiyorum.
Baba: Tamam.

Toby yumurtaları tavaya koydu ancak hemen yandılar.

Toby: Baba, yandı yumurtalar.
Baba: Görüyorum.

Toby yumurtaları servis etti ve yemeye başladı.

Toby: Çok kötü. Herhalde çok pişirdim.
Baba: Belki de. Ya da ocağın altı çok açıktı.
Toby: Sanırım gevrek yiyeceğim. Ama yarın da yumurta pişirmeyi deneyebilir miyim?
Baba: Elbette ve belki bana da iki yumurta pişirirsin.

Babası, kendisi için daha önce hiç yapmayı istemediği ve iyi yapamayabileceği bir şeyi yapması için yedi yaşındaki Toby'ye izin verdi. Toby yumurtaları yaktığında, eleştirel bir ifade kullanıp cesaretini kırmak ve tekrar denemesine engel olmak yerine ("Ocağı neden kısmadın ki?" ya da "Daha dikkatli olabilirdin") babası basitçe "Görüyorum" dedi. Toby "fazla pişirmek" ile "berbat" yumurtalar arasındaki ilişkiyi kendisi kurabildi. Eğer babası onun yerine bu işi yapmış olsaydı, Toby kendini beceriksiz gibi hissedebilirdi. Bunun yerine, Toby bir sonraki gün tekrar denemek için kendinde motivasyon hissetti.

Cecile, on bir yaşındaki kızı Ginny'ye o yardım talep etse bile hiç karışmayarak ona duyduğu güveni ifade etti:

Ginny: Anne, flüt öğretmenimi arayıp dersin saatini Salı'dan Perşembe'ye alıp alamayacağını sorabilir misin? Salı günü geziyi kaçırmak istemiyorum.
Anne: Onu kendin arayabilirsin. Numarası rehberde var.
Ginny: Lütfen, anne. Büyük bir iş değil ki. Benim için arayabilirsin.
Anne: Tatlım, bu senin dersin, benim değil. Sen arayabilirsin.

Çalıştaylarımın birinde, Cecile bu diyaloğun sonucunu şöyle bağladı:

"Ginny aramadığım için bana çok kızdı fakat sonunda kendisi aradı. Komik olansa bu onun için büyük bir adımdı. O günden beri bir sürü şeyi kendi kendine yapıyor. O telefon görüşmesinden birkaç gün sonra sınıf öğretmenine

tek başına bir proje yapıp yapamayacağını sordu. Bu onun için bir ilkti."

Doug: Kütüphaneden aldığım kitap nerede? Eskimolar üzerine Pazartesi gününe kadar hazırlayacağım rapor için o kitaba ihtiyacım var.

Anne: Okulda olmalı, burada değil. Bu sabah okula götürmedin mi o kitabı?

Doug: Hayır, götürmedim. Burada olmalı. Onu kaybettin!

Anne: Burada olmadığından eminim. Bugün temizlik yaptım ve burada olsaydı görürdüm.

Doug: Onun bulunması gerekiyor. Okula gidip kitabı getirebilir misin?

Anne: Bobby ile birlikte bisikletle okula gidip kitabı alıp gelebilirsiniz.

Doug: Hayır. Sen getir. Lütfen, lütfen. Bu hafta sonu lazım bana.

Anne: *(biraz zaman kazanmak için)* Bunu düşünmeliyim.

Birkaç dakika sonra:

Anne: Doug, gidip kitabını getirmem için bana baskı yapıyorsun.

Doug: Peki... Tamam anne, o zaman gitme.

Doug kitabı almak için okula gitmedi fakat raporu Pazar akşamı ansiklopedi kullanarak yazdı. Annesi şaşırmıştı çünkü Doug ona düşmanca davranmıyordu kendisine bağlı kalmadan raporu yazmayı başardı. Çocukların biz ilgilenmediğimizde bir işi her za-

man tek başlarına yapacaklarının garantisi yoktur fakat bu kez işe yaramıştı.

Doug'ın annesi ona yardımcı olmayarak yardımcı olmuştu. Eğer kitabı almak için okula gitmiş olsaydı oğluna şu mesajı verirdi: "Bu iş benim için senin için olduğundan daha önemli." Eskimo raporu oğlundan çok kendisinin olurdu. Doug'ın annesi gibi biz de çocuklarımızın ödevleri konusunda endişe duyarız fakat Doug'ın annesi endişesinin Doug'ı engellemesine izin vermedi. Böylece Doug, kitabını okulda bıraktığı için yaşadığı probleme kendi çözümünü bulabildi.

Bazen çocuklar adına iş yapmamak büyük bir dirayet gerektirir. Kayıp duygusu hissedebiliriz. Bize daha az ihtiyaç duyulduğunu hissederiz çünkü onlar adına kıyafet seçmeyi, ödevlerini düzeltmeyi, onlar adına kararlar vermeyi bırakırız. Ancak çocuklarımızın sonunda kendilerine güven duymaları için içsel kaynaklara sahip olmalarını, zor bir durum karşısında "Bir çözüm bulabilirim. A'yı, B'yi ya da C'yi deneyebilirim. Eve koşup anneme ve babama ne yapacağımı sormak zorunda değilim" diyebilmelerini isteriz.

Bir anne çalıştaylarımın birinde bu ayrılık sürecini dokunaklı bir şekilde özetledi:

"Son zamanlarda, onun tüm problemlerini soruşturmak ve onlara çözüm bulmak yerine yalnızca oğlumu dinlemeyi denedim. Onun sonunda kendi çözümlerini bulabileceğini düşündüğümü bilmesini istedim. 'İyi bir ebeveynin' ne zaman boş vermesi gerektiğini ve çocuğunun kendi hatalarını yapmasına, bunların sonuçlarını görmesine ve bu

hataları kendi başına nasıl düzeltebileceğini öğrenmesine izin vermesi gerektiğini bildiğini fark ettim. "İyi niyetli bir umursamazlığı" nasıl pratik edeceğini bilir. Bu mükemmel bir jonglör olmak gibidir — "yapması çok zor ancak çabalamaya değer."

8

Kardeş Çıkmazı

Kardeş çekişmeleri kaçınılmazdır. Bundan kaçmanın bir tek yolu vardır: Tek çocuk sahibi olmak.

Çoğumuz, çocuklarımızın birbirini sevdiği, oyun arkadaşı olmaktan heyecan duyduğu ve yaşam boyu sürecek arkadaşlığından keyif aldığı barış dolu, uyum içinde bir ev isteriz. Hatta ilk çocuğumuza arkadaş olması için bir çocuk daha yapmayı seçmiş olabiliriz. Ancak büyük çocuklar ilk kez yeni doğan bebeğe vurduğunda ve ona "Senden nefret ediyorum, seni aptal, keşke ölseydin" diye bağırdıklarında, bu düşmanca tavır karşısında şok oluruz. Eğer çocuklarımızın iyi geçineceklerine dair beklentilerimizden vazgeçemezsek sıkıntı yaşarız. Bazen aralarındaki çekişmeyi bastırmaya çalıştığımızda bilmeden çocuklarımızın kardeşleriyle ilgili duygularını reddederek onlara model oluruz. "Onu sevmelisin çünkü o senin erkek kardeşin... Kız kardeşin sana çok iyi davranıyor neden ona karşı sürekli çirkin davranıyorsun ki?" Yargılayıcı, ara bulucu, hakem ve her küçük tartışmayı yatıştırıcı rollerini üstlendiğimizde farkında olmadan aralarındaki rekabeti artırırız. Taraf tutarız ve taraflardan birini çatışmayı "başlatmakla" suçlarız.

Dokuz yaşındaki Russ, annesinin yanına koştu:

Russ: Anne, anne, Dick benim karnıma yumruk attı.
Anne: Birbirinize saldırmadan iki dakika yalnız bırakamayacak mıyım sizi? Bu sefer kim başlattı?
Russ: O benim odama geldi.
Anne: Dick, ondan uzak durursan sıkıntı yaşamazsın.
Dick: Tam bir sulu gözsün. Senden nefret ediyorum, Russ.
Anne: Eğer geçinemiyorsanız birbirinizden uzak durun.
Dick: Ben bir şey yapmadım. Hep beni suçluyorsun.
Anne: Dick, ne olduğunu iyi biliyorum. Hiç iyi bir şey yapamaz mısın? Kardeşinden uzak dur. Bir daha birbirinize dokunmanızı istemiyorum.

"Kim başlattı?" sorusunu sorarak, Anne kazanan ve kaybedeni belirlemek istedi. Çocukları "kazanan" ya da "kaybeden" şeklinde ayırmak aradaki kavganın sürmesine neden olur. Bu sefer kaybeden bir sonraki sefer kazanmalıdır. Anne, Dick'i suçlayarak ("Hiç iyi bir şey yapamaz mısın?") Dick'in kendine ve Russ'a yönelik düşmanlığını artırdı. Suçlu olan tarafı tespit etmeye çalışırken çoğu zaman müdahalemiz sonucu, çocukların doğal olan çekişmelerini artırdığımızın ve bir sonraki kavga için ortamı hazırladığımızın farkında değilizdir.

Çocuklar açık bir şekilde kavga etmediklerinde ve birbirlerine kötü isimler takmadıklarında bile genellikle sevgimizi ve ilgimizi kazanmak için mücadeleye girerler. Her biri "en sevilen" olmak ister.

Kitty: Anne, önce beni yatırır mısın?
Anne: Tamam.

Kara: Önce beni yatırmanı istiyorum.
Kitty: Ama önce ben istedim.
Anne: Bu doğru, önce o istedi.
Kara: Ama bu adil değil. Onu hep benden önce yatırıyorsun.
Anne: Bu doğru değil. Bu akşam önce kız kardeşini yatıracağım.
Kara: Bu adil değil.

Kara, suratını astı, Kitty ise gülümsedi. Anne öfke içinde odayı terk etti. Benzer bir problem ertesi gün de yaşandı ancak bu sefer baba ikisinin arasında kaldı —onlar da bunu istiyorlardı. Babası ile Kara manava alışverişe gitmişlerdi ve gelirken birlikte browni yapmak için kek karışımı aldılar.

Kitty: Bu hiç adil değil. Ben de browni yapmak istiyorum.
Baba: Tamam, birlikte yapalım.
Kara: Ben yumurtaları kıracağım.
Kitty: Hayır. Ben. Bir tane var ve önce ben aldım.
Baba: Eğer kimin kıracağına kendi aranızda karar veremezseniz, ben kendim kıracağım!

İkisi birden karşı çıktılar.

Baba: Tamam, başka ne yapılacak görelim. Birinin suyu ölçmesi ve karışımın içine dökmesi gerekiyor.
Kitty: Ben!
Kara: O zaman ben de yumurtayı kırarım.

İkisi bu konuda anlaştılar ancak karıştırma işine gelince Kara,

Kitty'nin daha uzun karıştırdığını söyleyerek karşı çıktı.

Kitty ve Kara'nın ebeveynleri tipik kardeşler arası bu çatışmalardan çalıştaylarımda bahsettiklerinde, diğer ebeveynler alışık oldukları bu durumlar karşısında kafalarını salladılar. Orada bulunan herkes tekrar tekrar yaşanan bu tür diyalogların ne kadar sinir bozucu ve yorucu olduğu konusunda hemfikirdi. Bu çatışmaların kolay çözümleri yoktur fakat kardeş rekabetinin kaçınılmaz olduğunu kabul edip barış ve uyum içinde yaşama beklentilerinden vazgeçebilirseniz o zaman oyuna önde başlarsınız. Çocuklarınızın rekabet içinde olmaları sizin ebeveyn olarak etkili olup olmamanızla ilgili değildir. Bu sadece kardeşler arasında var olan doğal bir rekabet etme durumudur.

Caroline, henüz bir bebek olan kız kardeşini kıskandığını açık bir şekilde ifade etmemişti bu yüzden anne ve babası veli toplantısına katılıp da Caroline'ın öğretmeni onun günlüğünü anne ve babasına gösterene kadar duygularının farkına varmadılar. Günlüğüne şöyle yazmıştı: "Annem çıngırağımı bebeğe vermemi istedi." Ebeveynlerinin içgüdüsel tepkileri "Sen yedi yaşındasın. Çıngırakla ne yapacaksın? Kardeşine karşı nasıl bu kadar bencilce davranabiliyorsun?" demek oldu. Ancak o akşam eve giderken, Caroline'ın bebeğe gösterdikleri ilgiden ötürü ne kadar kızgın hissetmiş olabileceği hakkında konuştular. Annesi, o gece çıngırağı aşağıdaki notla beraber bir mektup zarfının içine koydu ve zarfı da Caroline'ın yastığının altına yerleştirdi.

Sevgili Caroline,

Sana sormadan çıngırağını bebeğe vermemin doğru olmadığının farkına şimdi vardım. Bunun senin için bu

kadar önemli olduğunu düşünemedim. Belki de Noel baba bebeğe kendi çıngırağını getirir. Ne dersin?

Sevgiler,
Annen

Sabah Caroline notu okudu ve annesine koşup "Seni seviyorum, anne. Bana çıngırağımı geri verdiğin için teşekkür ederim" dedi.

Kardeşlerin birbirlerini kıskanacağı, sizin ilginizi çekmeye çalışacakları ve farklı anlarda sözlerle ya da yumruklarla kavga edecekleri gerçeğini kabul ettiğinizde, ne yapabilirsiniz? İlk adım örüntülerin farkında olmaktır. Bir sonraki adım kavgalarından uzak durmaktır ve üçüncü adım eğer araya girmek gerçekten gerekliyse en etkili şekilde nasıl araya gireceğinizi öğrenmektir.

Çocuklarınızın didişmelerindeki örüntülerin farkında olmanın bir yolu "kavga günlüğü" tutmaktır. Bu, onları tüm uyanık oldukları anlarda bir kalem ve bir not defteriyle takip etmeniz gerektiği anlamına gelmez. Fakat bunu yapmayı birkaç gün bile denerseniz kavga ettikleri anları, kavgalarını neyin ateşlediğini ve en az bunlar kadar önemlisi ne zaman kavga etmediklerini not alırsanız şaşırtıcı sonuçlar elde edebilirsiniz. Bir anne, iki gün boyunca kavga günlüğü tuttuktan sonra altı ve sekiz yaşlarındaki oğullarının genellikle o yanlarındayken kavga ettiklerinin ve yalnız olduklarında daha az kavga ettiklerinin farkına vardı. Farkında olarak ya da olmayarak onların kavga etmekteki temel güdülerinin onu kavgaya çekmek ve taraf seçmek için zorlamak olduğunu anladı.

Kavga günlüğü tutmanın en önemli faydası gözlemci konumunda, yani nötr olmanızı sağlamasıdır. Çıkan her bir kavgada

araya girmek yerine, aşağıdaki diyalogda, anne araya girmeden sessiz kaldı. Kavga günlüğünü tutmaya başlayalı daha birkaç gün olmasına rağmen oğulları arasındaki kavgaların o araya girmediğinde azaldığını ve daha kısa sürdüğünü fark etti. Bir sabah kavga gürültüsüyle uyandı:

Corey: Benim doğum günü partime gelmeyeceksin.
Chris: Elbette geleceğim. İstesen de istemesen de geleceğim.
Corey: Peki o zaman eğer gelirsen, sana parti için hazırlanan sürprizlerden vermeyeceğim. Eğer annem sana parti çantası vermemi isterse çantanın içi boş olacak.
Chris: Çok kötüsün. Seni aptal salak.

Eskiden olsa anne hemen yatağından fırlar ve bu tür bir kavgayı ayırmaya giderdi. Fakat bu sefer yataktan çıkmadı ve araya girmek istemedi. İki dakika sonra ikisi de gülüyorlardı ve birlikte duş alıyorlardı. Anne, daha sonra çalıştayımda şunları söyledi:

"O zaman fark ettim ki onlar bu kavgaları gerçekten seviyorlar. Kavganın hemen ertesi günü, Crhris, kardeşine figür oyuncaklarıyla oynamayı teklif etti ve Corey de onu iğnelemek için 'Figür oyuncaklarla oynayamam çünkü benim en yakın arkadaşlarım burada değiller' dedi.

Chris bunun üzerine 'Hadi ama' dedi.

Corey de 'Sadece şaka yapıyordum' şeklinde yanıt verdi.

Chris, 'Bu doğru. Sadece şaka yapıyorsun çünkü ben senin en iyi arkadaşınım' diyerek ona katıldı.

Kardeşler, saat üçte en iyi arkadaşlar olabilir ve saat dörtte büyük bir kavgaya tutuşabilirler. Fakat onların benim düşündü-



ğümden çok daha iyi arkadaş olduklarını öğrendim —özellikle ben aralarına girmezsem.

Maggie: O benim. Onu benden aldın.

Alicia: Tamam ama daha önce benimdi.

Maggie: *(bağırarak)* Hemen şimdi geri istiyorum.

Anne: Ne oluyor burada?

Alicia: Tişörtümü aldı.

Maggie: Artık ona olmuyor. Onu bana verdi.

Alicia: Tişörtümü ona hiç vermedim. O bir yalancı. Onu geri istiyorum!

Anne: Maggie, onu kardeşine geri ver lütfen.

Maggie: Hep onun tarafını tutuyorsun çünkü o daha büyük. Hiçbir zaman benimle aynı fikirde olmuyorsun. Onu benden daha çok seviyorsun.

Anne: Öyle değil. Alicia, ne yaptığını görüyorsun değil mi?

Alicia: Benim olan şeyi aldı. Bu benim hatam değil.

Anne: Odanıza gidin. Tişörtü ben alıyorum. İkiniz de bu tişörtü alamayacaksınız.

Kızlar suratlarını astılar. Anne ikisinden de bıkmıştı. Hiç kimse mutlu değildi. Anneleri, ara bulucu rolünü oynamaya çalışarak ikisinden de uzak durdu.

Birkaç gün sonra yaklaşımını değiştirmeye karar verdi ve ikisinin arasında kalmaktan vazgeçti. Tiz sesleriyle tartıştıklarını duydu:

Maggie: Radyonun sesi çok açık. Kendi radyomu duyamıyorum.
Alicia: Sesini daha fazla açmamın sebebi seninkinin sesinin çok yüksek olması.
Maggie: Kıs sesini.
Alicia: Hayır, kısmayacağım.
Maggie: Eğer kısmazsan senin yerine ben kapatacağım.
Alicia: Eğer kapatmaya cüret edersen pişman olursun. Anneeee!
Maggie: Anne, Alicia beni rahatsız ediyor.
Alicia: O beni rahatsız ediyor.

Yandaki odadan:

Anne: Bu durumu sizin çözebileceğinizi düşünüyorum.

Anne, birbirlerine fiziksel olarak zarar vermedikleri sürece ikisinin tartışmasında bir daha hiç araya girmemeye karar verdi. Kızlar da onun ara bulucu olarak olaylara karışma konusunda

isteksiz olduğunu gördüler ve sonunda kendi çözümlerini buldular.

Maggie: Eğer sen kendi radyonun sesini kısarsan ben de benimkinin sesini kısacağım.
Alicia: Tamam, kısıyorum.

Bu, Maggie ve Alicia'nın bir daha hiç tartışmadıkları anlamına gelmiyor. Ancak sonraki birkaç hafta boyunca, anneleri onların çekişmelerinde yer almayı reddetti ve onlar da daha az kavga ettiler.

Anna ve Ron yıllardır çok fena şekilde tartışıyorlardı. Anneleri çoğunlukla daha küçük olan Anna'yı savunuyor, Ron'u suçluyordu. Çoğu ebeveynin yaşadığı bir durumdur bu. Daha büyük olanı suçlamak ve daha kırılgan ve masum olduğu düşünülen küçük çocuğun tarafını tutmak. Ancak daha küçük olan çocuk bunu anlar ve suçlama oyununu kazanır: Azarlanmasını istediği için büyük kardeşini kışkırtır. Böyle bir durumda büyük olan zafer kazanan küçük kardeşine öfkelenir. Sonuç: Bizim yardımcı olmak için oluşturduğumuz model aralarındaki doğal rekabetin şiddetini artırır.

Anna ve Ron'un annesi onun olaya dâhil olmasının düşmanlığı daha da artırdığının farkına vardığında yeni ve daha az müdahaleci bir yaklaşım denemeye karar verdi. Kesin bir şekilde "Bu tartışmanın benimle hiçbir ilgisi yok. Şu andan itibaren ikiniz kendi sorununuzu kendiniz çözeceksiniz. Yapabileceğinizi biliyorum" dedi.

Anna bu ifadeyi ilk kez duyduğunda annesine dik dik baktı.

Abisine karşı onu savunan yandaşını kaybetmiş olma fikrine öfkelenerek ellerini beline koyup şunu söyledi: "Peki anneler ne işe yarar?"

Anna daha sonra annelerin ve babaların her bir kavgayı yatıştırmak durumunda olmadığını anladı. Anna ve Ron annelerinin kavgalarından uzak durmak konusunda ciddi olduğunu anladıklarında kendilerinin kavgalarını yatıştıracak kapasiteye sahip olduklarını fark ettiler. Ara bulucu olarak kendinizi ne kadar az dâhil ederseniz çocuklarınıza kendi problemlerini çözmeleri için o kadar fazla fırsat tanımış olursunuz.

Ancak bazen araya girmemiz gerekir. Çocuklar birbirlerine fiziksel olarak zarar verdiklerinde, "bunu kendi kendilerine çözmelerine" izin veremeyiz. Çocuğunuzun duyguları konusunda hoşgörülü ancak uygun davranışlar konusunda kesin ve net olabilirsiniz. Yalnızca mağdur olanın güvenliğini sağlamak için değil aynı zamanda saldıran tarafı da korumak için kardeşlerden birinin diğerini incitmesine izin vermemelisiniz. Çünkü saldıran taraf, kardeşine ciddi bir zarar verdiğinde kendisini suçlu hisseder. Sevdiği bir insana zarar verdiği için kendisini "kötü çocuk" olarak hissedebilir (zaman zaman). Çocuğu sıcak bir ocağa dokunmaktan ya da caddede koşmaktan alıkoyduğumuz gibi birbirlerinden de korumalıyız —bu her ikisinin de iyiliği içindir. Bazen onları ayırmak tek çözümdür. Bir ebeveyn çocuklar kavgaya başladığında şu ifadeyi özellikle faydalı buldu: "Sevdiğim bir çocuğun sevdiğim diğer çocuğa zarar vermesine izin vermeyeceğim."

Taraf tutmadan ya da birbirlerine olan düşmanlıklarını daha fazla artırmadan müdahale etmenin çeşitli yolları vardır. Diğer

bölümlerde öğrendiğiniz becerileri kullanabilirsiniz, özellikle duyguları kabul etme ve net sınırlar koyma. Tıpkı Becky ve Angus'un babasının yaptığı gibi:

Becky: Angus bana vurdu.

Baba: Aaa? Demek Angus sana vurdu. Bahse girerim bu seni çok kızdırmıştır.

Becky: Evet ve bana domuz dedi.

Angus: Beni rahatsız ediyordu. Ona gitmesini söyle yoksa vuracağım.

Baba: Becky'nin seni rahatsız ettiğini anlıyorum ancak ona vuramazsın. Biz vurmuyoruz.

Angus: O bana vurdu. O zaman ona da vurmaması gerektiğini söyle.

Baba: Buraya gelin, ikiniz de. Çok üzüldüm. Ciddi bir sorunumuz var. Yardımcı olur musunuz?

Angus: Ne?

Baba: İkiniz de "vurmak yok" kuralını bozdunuz.

Becky: Önce o bana vurdu.

Angus: Hayır vurmadım. Kapa çeneni, aptal.

Baba: Bu vurma sorununu nasıl çözebiliriz?

Angus: Bilmiyorum.

Baba: Vurmak yerine başka ne yapabiliriz?

Angus: Konuşabiliriz.

Baba: İyi fikir. Vurmak yerine, konuşacağımızı hatırlayın. Hepimiz aynı fikirde miyiz?

Becky: Tamam.

Angus: Tamam.

Bu diyalogda baba oldukça becerikliydi. Yargılayıcı rolünü oynamadan Angus'un ve Becky'nin birbirlerine karşı taşıdıkları olumsuz duygularını kabul etti. Tartışmanın ortasında başka bir patlama yaşandığında ("Önce o bana vurdu." "Hayır vurmadım. Kapa çeneni, aptal"), baba kararlılığını bozmadı. Tartışmanın odağını asıl konu üzerine çekti: Vurmak yok kuralı. Onlara problemi çözmelerini söyleyerek dikkatlerini başka bir tarafa çekti ("Vurmak yerine başka ne yapabiliriz?"). Baba, vurmama gibi değerleri öğretmenin aşama aşama gerçekleşeceğinin, tekrarlama ve teşvik gerektirdiğinin farkına vardı. Angus ve Becky'nin birbirlerine artık vurmayacaklarını düşünmüyordu fakat birbirlerine vurmamaları için onları uyarmaktansa kendi alternatiflerini bulmalarını sağladığında onların bunu kabul etmelerinin daha olası olduğunu biliyordu. Hüküm bildirmek yerine tarafsız kaldı, onları karşılıklı problem çözmeye yönlendirdi ve temel ailevi bir değeri pekiştirdi.

Rekabetin yoğun olduğu durumlarda, kabul etmek elimizdeki en değerli araçlardandır.

Erica'nın üvey kardeşleri hafta sonu ziyarete geldiler. Erica annesine şikâyette bulundu:

Erica: Bu hiç adil değil. Babam, Ricky'yi balığa götürdü ve Linda da arkadaşlarıyla birlikte. Benim onlarla oynamama izin vermiyorlar.

Anne: Dışlanmış hissediyorsun, değil mi?

Erica: *(göz yaşlarına boğulur)* Evet.

Anne: Tamamen yalnız kalmış hissediyorsun, değil mi? Ben de yalnızım ve bir arkadaşa ihtiyacım olabilir. Alışverişe giderken bana eşlik etmek ister misin?

Erica: *(annesini kucaklayarak)* Tamam, anne.

Böyle bir durumda Erica'yı yalnız bırakıp sorunu çözmesini beklemek uygun olmaz. O anda Erica hislerinden anlayacak birine ihtiyaç duymaktadır.

Babası, iki yaşındaki Tyler'ı dizinin üstünde oynatırken, sekiz yaşındaki Andrea tepinerek yatak odasına geldi ve "Bunu bana hiç yapmıyorsun" dedi. Baba, normalde durumu açıklayıp "Tabii ki yapıyorum. Bebekliğinden beri seni dizimde zıplatıyorum" diyerek duyguları inkâr edebilirdi. Bunun yerine, baba Andrea'nın duygularının farkına vardı:

Baba: Sadece seni dizimde oynatmamı istiyorsun.
Andrea: Evet.
Baba: Tyler'ın burada olmasını istemiyorsun.
Andrea: Tyler'dan nefret ediyorum. Eğer bir bitki olsaydı onu pencereden dışarı fırlatırdım.
Baba: Beni onunla paylaşmak zorunda kalmak senin için kesinlikle bir problem.
Andrea: İstemiyorum.
Baba: Biliyorum. Sen benim bir tanemsin ve özelsin, Andrea.

Andrea, babasına bakarak kocaman sırıttı. Babası, ona Tyler'ın sadece bebek olduğunu açıklamaya çalışmadı. Bunun yerine, Andrea'ya o anda ihtiyacı olan şeyi verdi: Öğüt değil ilgi. Onun kendisini kötü hissetmeden kıskançlık duygularını ifade etmesine izin verdi. "Sen benim bir tanemsin ve özelsin, Andrea" diyerek kendisini biricik hissetmesine yardımcı oldu.

Ilene, Richard'ı kreşten almaya gittiğinde yanında altı aylık bebeğini de götürdü. Kreşten çıkarken, bir grup kız çocuğu onların başına toplandı ve bebekle ilgilenmeye başladı. Onlara, iki öğretmen daha katıldı. Bebek aguluyor, sevgiden şımarıyor ve gülümsüyordu. Richard sessiz bir şekilde annesinin yanında durdu ve annesinin eteğine tutundu. Kalabalık, bebeğe güle güle deyip dağıldıktan sonra Richard öfke içinde konuştu:

Richard: Çok kızgınım.

Anne: O kadar insanın bebeğe ilgi göstermesinden hoşlanmadın.

Richard: Evet, hoşlanmadım. Hem de hiç.

Anne: Herkesin ona ilgi göstermesi ama kimsenin sana ilgi göstermemesi zor bir durum.

Richard: Evet, çok ama çok kızgınım.

Anne: Sen, onun bu kadar sevimli olduğunu düşünmüyorsun.

Richard: *(öfkeli bir hâlde)* Evet.

Anne: Bu senin için zor tatlım. Herkes hep bebeklere bu kadar ilgi gösteriyor.

Annesi ona sarıldığında ve o da karşılık verdiğinde gerginliğinin azaldığını fark etti.

Biz çocukken, çoğumuz "Onun için sevinmelisin, o senin kardeşin" ya da "Aptal olma, sen bebekken herkes sana da böyle ilgi gösteriyordu" şeklinde ifadeleri duymuşuzdur. Ancak Richard'ın annesi onun ihmal edilmekten kaynaklanan haklı kızgınlığına karşı hassastı. Çoğumuz kardeşi ön planda olan çocuklara karşı sempati duyarız ancak dışlanan çocuğu rahatlatacak keli-

meleri kullanma konusunda ne yapacağımızı bilemiyor olabiliriz. Duygularını bu denli güçlü ve etkili bir şekilde kabul eden bir annesi olduğu için Richard şanslıydı.

Eğer çocuklara adil ve eşit davranırsak ve onların adil olduğumuzu görmelerini sağlarsak kimin bir şeyi önce aldığı ya da kimin bizim gözdemiz olduğu konusunda tartışmayı bırakacaklarını düşünürüz. Ancak ne kadar adil olmaya çalışırsak çalışalım bunu başaramayız. Son derece adil olduğumuza inansak bile çocuklar hiçbir zaman bizimle aynı fikirde değildirler. Adil davranma oyununu kimse kazanamayacağı için en iyisi hiç oynamamaktır. Eğer oyundan çıkmazsanız çocuklarınızın eline koz verirsiniz. Robbie'nin annesinin yaptığı gibi:

Robbie: Hiç adil değil. Reed buz gösterisini iki kere izledi ve ben sadece bir kere izledim. İyileştiğimde bana bilet almak zorundasın.

Anne: Bana ne yapacağımı söyleme. Senin suçiçeği geçirmen benim suçum değil. Suçlanacak birisi yok ortada.

Robbie: Umurumda değil.

Anne: Kaç kere gittin sirke?

Robbie: İki kere.

Anne: Reed kaç kere gitti?

Robbie: Bir kere.

Anne: *(adil olma oyununun içine tam dalmış bir hâlde)* Hayır, daha önce hiç sirke gitmedi. Şimdi bu saçmalığı kes artık.

Robbie: Hiç adil değilsin. Kötüsün. Benim nasıl hissettiğim umurunda değil.

Robbie'nin annesi iki oğluna da eşit davranmak için çabalamaya devam ettiği sürece çocuklar her şeyin hesabını tutmaya devam ettiler. Hesap tutma olayı devam ettiği sürece, kimse önde ya da arkada değildir -ya da birine göre, diğeri hep öndedir- ikisi de öne geçmeye çalışırlar.

Eğer çocuklardan birine kitap verirseniz ve diğeri "Ona kitap getirip bana nasıl getirmezsin?" diye sorarsa basitçe onun duygularını kabul edebilirsiniz: "Sana da kitap getirmiş olmamı isterdin. Biliyorsun tatlım bir sonraki sefer tam senin seveceğin bir kitap getirebilirim, belki sana sürpriz yaparım." Kardeşlerin birbirine karşı her şeyin hesabını tutma olayını yok edemeyebiliriz ancak bunu teşvik etmek zorunda da değiliz. Eğer adil davranma oyununa katılırsak çocuklar bizi saçma bir noktaya çekebilirler:

On iki yaşındaki Bette hafta sonu için gittiği arkadaş ziyaretinden henüz dönmüştü:

Bette: Simon hafta sonu hangi televizyon programlarını izledi?
Anne: Akşam üzeri "Hobbit" filmini izledi.
Bette: Dün ne izledi?
Anne: Dün gece "Jeffersonlar"ı izledi.
Bette: "Petticoat Operasyonu"nu izledi mi?
Anne: Evet izledi.
Bette: Ne! Nasıl olur? Onu izleme izni yok biliyorsun. O bizim programlar listemizde değil. Ben onu izlemedim ve şimdi önümüzdeki Cumartesi onu ben izleyeceğim ama o izlemeyecek.
Anne: Bette, kardeşin o programı izledi çünkü Cuma gecesi ya da Cumartesi sabahı hiç televizyon izlememişti. Bu ne-

denle kuralı biraz esnettim.

Bette: Tamam, ben de tüm hafta sonu hiç televizyon izlemedim. O zaman önümüzdeki Cumartesi "Petticoat Operayonu"nu ben izleyeceğim, o izlemeyecek.

Anne: Hayır, Bette, o şekilde eşitlik olmayacak. Önümüzdeki Cumartesi Petticoat Operasyonu'nu izlemeyeceksin ve bunu yaparak herhangi bir tartışmaya sebep olmayacaksın. Buna müsaade etmeyeceğim.

Bette: *(sesini yükselterek)* İstiyorum ve izin vermelisin.

Anne: *(bağırarak)* Neden problem ortaya çıkmadan yirmi dakika önce evde değilsin ve neden şikâyet edecek ve benimle tartışacak bir şeyler buluyorsun. Gerçekten anlamıyorum.

Anne dışarı çıktı ve kapıyı çarptı.

"Your Second Child (ÇN: İkinci Çocuğunuz)" başlıklı kitabında Joan Weiss adil olma oyununun bir işe yaramadığını etkileyici bir şekilde ifade ediyor:

> Çocuklar tam bir eşitlik istediklerini söyleseler de bunu başarmak imkânsızdır ve bu durum ebeveynler üzerinde zorluk yaratır (iki dondurma külahı üzerine serpilen şeyleri ya da iki ayrı kasedeki gevrek tanelerini saymayı hiç denediniz mi?) ve aslında çocukların gerçekten istedikleri şey bu değildir... Araştırmalar iki kız kardeşe her şeyden iki tane alma politikasının -iki salıncak, iki kum havuzu... iki bisiklet, aynı çift galoştan iki tane- rekabeti önlemediğini gösteriyor; çünkü çocuklar aslında salıncaklar, kura-

biyeler ya da markalı kot pantolonlar için kavga etmiyorlar. Asıl kavga ettikleri şey sizin sevginiz. İhtiyaçları olan şey sizin sevginize sahip oldukları konusunda rahatlamak.*

Tamamen eşit davranmaya çalışmak yerine, her çocuğa *eşsiz* olduğunu gösterecek şekilde davranmayı deneyebilirsiniz. Eğer bir çocuğa sekizinci yaş gününde iki tekerlekli bisiklet aldıysanız diğer kardeşlere de doğum günlerinde iki tekerlekli bisiklet almanız gerekmiyor. Eğer bir çocuğunuza piyano dersi aldırıyorsanız diğeri de almak zorunda değil. İki çocuğunuzun da mizaç, yetenek ve görüntü bakımından birbirlerine benzemeleri ne kadar sıkıcı. Diğer çocuğunuz gitar çalmayı, bale ya da jimnastik yapmayı tercih edebilir. Her biri farklıdır ve her biri bizde farklı bir etki uyandırır ve her biri için farklı bir ebeveyn olabiliriz. Çocuklarınızdan biri size kendi zayıflıklarınızı diğeri de eşinizin zayıflıklarını hatırlatıyor olabilir. İkinci çocuğa ilkinden farklı davranırız, üçüncü çocuğa da ikinciden farklı davranırız. Her çocuğa eşit şekilde davranma tuzağına düşmek kolaydır fakat bu hem imkânsızdır hem de gereksizdir. Çalıştaylarımdan birinde bir anne, ebeveynlerinin hem ona hem de kız kardeşine aynı hediyeleri, aynı ayrıcalıkları ve aynı sorumlulukları verdiklerini anlattı:

"Yatağa hep aynı saatte gitmek zorundaydık. Daha büyük olmama rağmen hiçbir zaman daha geç yatamazdım. Ruj sürecek kadar büyüdüğümde onun da sürmesine izin verdiler. Bu

* Joan Weiss, Your Second Child (İkinci Çocuğunuz). (New York: Summit Books, 1981), sf. 190.

duruma -ve kız kardeşime- çok öfkeliydim."

Neden yaşça daha büyük olan çocuk daha fazla ayrıcalığa sahip olmasın ki? Jonathan babasına "Neden Roger dokuza kadar ayakta kalıyor ama ben kalamıyorum?" diye sorduğunda, babası "Çünkü sen yalnızca altı yaşındasın" demek yerine "Eminim sekiz yaşına gelmeyi ve abin gibi geç saatlere kadar ayakta kalmayı çok istiyorsun" dedi. Babasının cevabı Jonathan'a kendini küçük hissettirmek yerine umut verdi.

Çocukların "en çok hangimizi seviyorsun?" sorusuna annelerden biri şöyle cevap verdi: "Çocuklarımı sevmek elimin parmaklarını sevmek gibidir. Hepiniz farklısınız fakat hepinize ihtiyacım var ve biriniz olmadan yapamam."

Bazen her bir çocuğunuzla ayrı ayrı geçireceğiniz kısa bir zamanın bile çok faydası olur. Her çocuk bizim yalnızca kendisine yönelmiş olan ilgimizi ister fakat çoğunlukla diğer kardeş araya girer. "Özel zaman" çocuğun tek olduğunu vurgulayan ve onlarla birlikte olabileceğimiz kısıtlı zamanımız içinde kardeşlerin sürekli bizden bir talepte bulunmasını aza indiren bir tekniktir. Bu zaman özel olarak çocuğa ayrılmış ve diğer bir çocuk tarafından kesintiye uğratılmayan zamandır ve bu zaman içinde oyun oynayabilir, kitap okuyabilir, konuşabilir ya da yürüyüş yapabilirsiniz. Her gün ya da iki günde bir her bir çocuğunuzla baş başa kalabileceğiniz sadece on dakikanızı ayırabilirseniz onlara kendilerini özel hissettirirsiniz. Bazı ebeveynler özel zamanlarda telefonu ortadan kaldırırlar ve böylece herhangi bir şeyin bu anları bölmesini engellemiş olurlar. Birlikte geçireceğiniz özel anlarınızı önceden tahmin edilebilir günlük bir etkinlik

hâline getirebilirseniz çocuğunuzun bu anları iple çekmesini sağlarsınız. Sizin sadece ona odaklanacağınız bir zaman olduğunu bilirler ve bu nedenle sizin ilginizi çekmek için daha az savaşırlar. İki ya da daha fazla çocuğunuz sizi aynı anda çekiştirdiklerinde onlara şunu diyebilirsiniz: "Hadi bunu özel zamanımızda konuşalım."

Altı yaşındaki ikizlerin annesi Vera çalışan bir kadındı ve özel zamanlar onun için özellikle değerliydi çünkü bu anlarda onunla zaman geçirmek ve ilgisini çekmek için yoğun bir rekabet içine giren çocuklarıyla ilgilenebiliyordu. Gwen ile zaman geçirdiği bir akşam sevdikleri ve sevmedikleri şeyler üzerine konuşuyorlardı:

Anne: Sevdiğin şeyler neler?
Gwen: Doğum günüm.
Anne: Peki en az sevdiğin şeyler ne?
Gwen: Margo ile baş başa geçirdiğin zamanlar.
Anne: Benimle hep baş başa olmak istiyorsun anladığım kadarıyla.
Gwen: Bazen ondan kurtulmak ve onu kapı dışarı etmek istiyorum.
Anne: Tüm zamanını benimle tek başına geçirmek istiyorsun öyle mi?
Gwen: Hayır, sadece bazen bunu yapmak istiyorum.

Birlikte geçirilen özel zaman Gwen'e kendi duygularını ifade etme fırsatını verdi ve annesi onun duygularını ustalıkla kabul etti. Ebeveynle yalnız geçirilen zamanlar çocuğun kendini tek

çocukmuş gibi hissetmesini sağlar ve çocukla ebeveyn arasında özel bir yakınlık geliştirir. Bu anlarda çocuk sizi kimseyle paylaşmak zorunda değildir.

Çocuklara eşit şekilde davranmak yerine her birine özel ve biricik olduğunu hissettirecek şekilde davranabilir ve diğer kardeşlere karşı taşıdıkları duygularını kabul edebilirsiniz. Bunun yanı sıra kardeş çatışmalarını "yeniden ifade ederek güçlendirme tekniği" adını verdiğim bir yöntemi kullanarak da çözebilirsiniz. Çocuklar kavga ederlerken ve birbirleriyle ilgili tüm şikâyetlerini size taşıdıklarında, suçlamalarını yeniden ifade ederek ve taraf tutmadan yaşadıklarını aktarmalarına izin vererek olayı güçlendirebilirsiniz. Edward ve Liz'in babası bu yöntemi şu şekilde denedi:

Edward: Liz bana tekme attı.
Liz: Hayır, yapmadım.
Baba: Liz, Edward senin ona vurduğunu söylüyor.
Liz: Hayır, yapmadım.
Baba: Ed, Liz sana vurmadığını söylüyor.
Edward: Bana tekme attı.
Baba: Bu evde birbirine vurmak kabul edilir bir davranış değil.

Sonra Edward Liz'in oyuncak bebeğini çekiştirmeye başladı.

Liz: Bebeğime dokunma.
Edward: *(çığlık atarak)* Onu istiyorum.
Liz: Onu alamazsın, o benim.

Baba: Liz, Edward bebeğini tutmak istiyor.
Liz: Hayır tutamaz, o benim.
Baba: Edward, Liz onu alamayacağını söylüyor. Siz ikiniz bu durumu çözebilir misiniz?

Babası, "bu durumu çözebilir misiniz" dediğinde sözlerini üç yaşındaki Edward'ın gerçekten anlamış olmasına şaşırdı.

Edward: Liz, bebeğini bir dakikalığına alabilir miyim?
Liz: *(bebeği zafer kazanmışçasına kafasının üzerinde tutarak)* Hayır, o benim.
Baba: Ed, belki de Liz hazır olduğunda bebeği tutmana izin verecektir.

Liz babasına şaşırarak baktı. Birkaç dakika sonra bebeğini Edward'a verdi. Her bir çocuğun talebini yeniden ifade etmek ("Edward senin ona vurduğunu söylüyor... Liz sana vurmadığını söylüyor") taraf tutmamızı engeller. Bizden kavgalarını yatıştırmamızı beklemek yerine, kardeşlerin doğrudan birbirleriyle iletişim kurmalarını teşvik eder.

Çocuklarımızın birbirlerini sevmelerini beklediğimiz gibi onların birbirleriyle paylaşım içinde olmalarını da bekleriz. Ancak paylaşmak demek daha azına sahip olmak demektir. Babanın ifadesi ("Ed, belki de Liz hazır olduğunda bebeği tutmana izin verecektir") çok yardımcı oldu, böyle bir konuda Liz'in seçim hakkı olduğunu ona hatırlatmakla kalmadı aynı zamanda babasının onun paylaşabilme yetisine inandığını gösterdi —ki paylaşmak çocuklar için hiç kolay değildir. Bir çocuk bir oyuncağa hiç ilgi duymayabilir ta ki bir diğeri onunla oynayıp da oyuncağı

karşı konulamaz derecede çekici hâle getirene kadar. Eğer onları paylaşmaya zorlarsak çocuklar paylaşma konusunda daha fazla direnebilirler. Pek çok ebeveyn, "Erkek kardeşinle paylaşmak zorundasın" demek yerine paylaşmanın zor olduğunu vurgulayan "Paylaşmak kolay değildir. Biliyorum. Ama sen oynadıktan sonra Jennifer'a verebilirsin" şeklinde bir ifade kullanmanın daha yardımcı olduğunu keşfettiler.

Paylaşmanın zorluklarını kabul ettiğinizi biraz espri kullanarak ifade ederseniz çocuklarınızı daha istekli bir şekilde paylaşmaya teşvik edebilirsiniz. Naomi ve William'ın annesi bunu yapmayı denedi. Sekiz yaşındaki Naomi'nin dört yaşındaki William'ın elinden son jelibonu alması sonucu yaşanan çatışmayı yatıştırdı ve tartışmanın içine çekilmedi:

William: *(olduğu yerde zıplayarak)* Onu ben istiyorum. Onu ben istiyorum.

Anne: Bin tane jelibonun olmasını isterdin, değil mi?

William: Evet, bin tane!

Anne: Dünyadaki tüm jelibonların!

William: Evet, bir sonraki sefer kendime ait paketimin olmasını istiyorum. Onunla paylaşmak istemiyorum.

Anne: Peki, her zaman şeker almıyoruz fakat bir sonraki sefer tüm şekerleri sayıp size eşit şekilde paylaştıracağız. Eğer bir tane fazla çıkarsa onu da ben yiyeceğim.

Çalıştaylarıma katılan ebeveynler kardeşler arasında yaşanan rekabetle başa çıkabilmelerinde çocuklarına yardımcı olmak için pek çok teknik denemektedirler. Bazı ebeveynler kavga başlar

başlamaz ses kayıt cihazını çalıştırıp "Bir dakika bekleyin! Her bir sözcüğünüzü kaydedeceğim. O yüzden kayıt cihazını çalıştırana kadar yumruklarınıza sahip olun!" derler. Bunu yapmak genellikle ateşin üstüne ıslak battaniye atmak gibidir çünkü çocuklar ses kayıt cihazından rahatsız olurlar ve birbirlerine bağırıp sonra bunu tekrar dinlemekten utanabilirler. Ses kayıt cihazı kullanmak dikkati başka tarafa çeken bir taktiktir. Modu değiştirir ancak çok sık kullanıldığında işe yaramayacaktır.

Bazı ebeveynler de ne zaman kötü bir kavga patlak verse kalem ve kâğıt getirip "Hadi bunları yazalım. Sallie, sen buraya Ethan'ın sana yaptığı her şeyi not al. Ethan, sen de Sallie hakkındaki şikâyetlerini yaz" diyerek çocuklarından yazmalarını isterler. Böylece kavga bertaraf edilir, çocukların dikkati başka tarafa çekilir ve siz de hakem görevini üstlenerek kavganın ortasında kalmazsınız.

Sekiz yaşındaki Amanda, erkek kardeşi bir arkadaşıyla gelip onun oyununu bozduğunda çok sinirlendi ve annesi ondan duygularını yazarak ifade etmesini istedi. Amanda aşağıdaki notu karaladı:

Sevgili Aptal Richard,
Nasılsın? Umarım iyi değilsindir. Ne yapsam mutlu olurdum biliyor musun? Eğer senin burnuna bir yumruk atabilseydim ve burnunu kanatıp dişlerini kırsaydım. Ardından sana tekme atardım, seni öldürürdüm ve mutlu olurdum.

Seni sevmeyen,
Kardeşin

Amanda bu notu Richard'a hiç vermedi. Yazma eylemi onun duygularını yatıştırmasını sağladı. O gün öğleden sonra "Aptal Richard ile" keyifli bir şekilde oynadılar.

Bazı anne ve babalar aynı amaçlar için kâğıt ve boya kalemleri kullanırlar özellikle çocukları yazamayacak kadar küçükse: "Eğer Ted'e çok kızdıysan, neden onun kızgın bir resmini çizmiyorsun ki?" Bazı çocuklar kendilerini kızdıran kardeşlerinin resimlerini çizerler ve sonra da bu resmi yırtıp atarlar. Bu da öfkeyi ifade etmenin zararsız ancak etkili bir yoludur.

Kardeşine kızan bir çocuğa yastığı yumruklamasını öneren ebeveynler de vardır. Ian ve Trudy'nin annesi Trudy'ye yumruklaması için pahalı olmayan ve patlamayan bir kum torbası aldı. İki yaşındaki Ian, bir sabah Trudy'nin boyama kitabını yırttığında, beş yaşındaki Trudy "Onu geri istiyorum ve onu tek parça hâlinde istiyorum" diye bağırdı. Ancak Ian'a saldırmak yerine, koşarak yumruk torbasına gitti ve birkaç tane sıkı yumruk attı. Otuz dakika sonra, okula gitmeden önce hoşça kal diyerek Ian'ı öptü. Bir başka gün, Ian benzer bir davranışta bulunduğunda Trudy yine öfkesini gidip yumruk torbasından çıkardı. Kızgınlığı ifade etmenin bu kabul edilebilir şeklini pekiştirmek için annesi Trudy'ye "Fark ettim de Ian seni kızdırdığında tam olarak ne yapacağını biliyorsun" dedi. Bu yöntem her çocukta işe yaramayabilir ancak hemen hemen her şey denemeye değer.

Çocuklarımızı tartışırken, birbirlerini yumruklarken ve ilgimizi çekmek için savaşırken izlemek ne kadar zor bir durumsa kardeşler arası rekabetin olumlu bir tarafı olduğunu bilmek de bir o kadar rahatlatıcıdır. Onların birbirlerine bağırdıklarını duyduğunuzda bu dediğime inanmak zordur ancak kardeşler arasın-

daki ilişkiler çocuklara diğer insanlarla geçinme konusunda çok değerli bir uygulama imkânı sağlar. Kendi evlerinin güvenli ortamında bir kardeşle kavga etmek çocuklara "temiz bir şekilde kavga etmek", bir çatışma konusunda istişare etmek, farklılıkları çözüme kavuşturmak ve yaşamın her zaman adil olamayabileceğini fark etmek için bir ortam sunar. (Sonuçta birilerinin daha önce yatağa girmesi, birinin yumurtaları kıran ya da babanın dizlerine oturan tek kişi olması gerekiyor.)

Kardeş ilişkileri aynı zamanda çocuklara pek çok duyguyu deneyimleme ve umuyoruz ki bu duyguları ifade etme fırsatı tanır. Bazen çocuklarımızın birbirlerine karşı taşıdıkları zıt duygular karşısında şaşkınlığa uğrarız. Bir an birbirlerine çok kızarlar başka bir an mutlu bir şekilde oynarlar ya da kendi aralarındaki bir espriye gülerler. Tartışmalarını ve kıskançlıklarını daha fazla fark ettiğimiz için -ki bunun nedeni muhtemelen bu duyguları daha yüksek sesle ifade etmeleridir- bazen onların birbirlerine karşı hissettikleri daha derin duyguları fark etmeyiz. Bir sonraki sefer birbirlerine girdiklerinde ve siz bu durumun dışında kalmak için elinizden geleni yapmaya çalışırken bu birbirine zıt duyguların normal olduğunu ve ilişkilerinin zaman içinde değişeceğini aklınızda tutun. Değişmeyen tek şey değişimdir! Dokuz yaşındaki kız kardeşin on iki yaşındaki erkek kardeşiyle muhtemelen çok az ortak yanı fakat kavga edecek çok fazla şeyi vardır. Ancak birkaç yıl içinde ergenlik döneminde paylaşabilecekleri ortak ilgi alanları onları daha fazla yakınlaştırabilir.

Birkaç ebeveyn kavga eden kardeşlerin aslında birbirlerini sevdiklerini keşfettiklerinde ne kadar şaşırdıklarını söylerler. Virginia'nın ebeveynleri onun küçük kız kardeşine yönelik düşmanca tavırlarından dolayı çok fazla problem yaşıyorlardı. Onun

Ava'ya gönderdiği kartpostal karşısında şaşkına döndüler:

Sevgili Ava,

Nasılsın? Her şey yolunda mı? Bir an evvel eve dönüp seni görmek istiyorum. Eve döndüğümde kavga edebilir miyiz? Seni seviyorum, özlüyorum. Görüşmek üzere

Sevgiler

Virginia

Kardeşler arasındaki yaramazlıklardan çok fazla bitkin düşmeye başladığımızda Virginia'nın yazdığı gibi bir not bize kızgınlığın onların arasındaki sevgiyi yok etmediğini hatırlatır. Kardeş ilişkilerinde, sevgi ve öfke birlikte var olurlar.

Robin'in annesi, beş yaşındaki Robin'in kız kardeşini kıskandığının hep farkındaydı. Aşağıdaki diyaloğun sonucuna hem şaşırmıştı hem de sevinmişti.

Robin: Kimi daha fazla seviyorsun, beni mi Rachel'ı mı?
Anne: İkinizi de seviyorum.
Robin: Evet, fakat en çok kimi seviyorsun?
Anne: *(zaman kazanmak için)* Sen ne düşünüyorsun?
Robin: *(fısıldayarak)* Bence beni daha çok seviyorsun fakat bunu Rachel'a söylemiyorsun. Çünkü bunu söylemen onu incitebilir.

Pek çok zaman çocukların kavgalarıyla o kadar haşır neşir oluruz ki onların kavga ediyor olmaktan hoşlanıyor bile olabileceklerini unuturuz. Kavga etmek heyecan vericidir ve çocuklar sıkılmaktan nefret ederler. Görünenin ardında derin bir sevgi

yatıyor olabilir. Oğullarım birbirlerine acımasızca hakaretler yağdırdığında fark ettim ki bu onların kendilerine has iletişim şekliydi. On iki yaşındaki Todd, kendisinden bir yaş büyük abisi Eric'e seyahate çıkmadan önce hoşça kal notu bıraktığında, Eric notu okudu ve kahkahalarla güldü. Aşağılamalarla ve müstehcen sözlerle dolu olan notu bana gösterdi. (Okuyucuyu rahatsız etmemek ve oğullarımı utandırmamak için notun içeriğini hayal etmenizi istiyorum.) Şok olmuştum. Fakat Eric mektubu asıl anlamıyla okudu, yani büyük bir sevgi ifadesi olarak. O nottan çok önemli bir şey öğrendim. Çocuklarımızın sözleri her ne kadar iğrenç olsa da onlar bu sözleri bizim gibi algılamıyorlar. Bu aşağılamaları başkaları için kullanmadıkları sürece onları çok fazla ciddiye almamalıyız. Onlar kardeş olmanın basit bir ifadesi.

Birbirlerine karşı hissettikleri duyguların derinliğini ve boyutunu keşfetmeleri konusunda çocuklara yardımcı olmak istiyorsanız beklentilerinizi yeniden gözden geçirmeniz gerekebilir. Büyük olan kardeşlerin duygularını çok daha fazla kontrol etmeleri (bu yüzden de daha iyi davranmaları) beklendiği için pek çok ailede problemler ortaya çıkar. Bu ağır bir yüktür. Büyük kardeş gereksiz bir şekilde kendini kurban edilmiş hissedebilir. Bu nedenle otomatikleşmiş bir şekilde küçük çocuğu savunup büyük olanı suçlamak yerine problemi çözmeye çalışmak önemlidir.

Dört yaşındaki Derek ve altı yaşındaki Frank ayrı olmaktan nefret ediyorlardı ancak birlikte oldukları zamanlarda da ağız dalaşına giriyor ve birbirlerine küfrediyorlardı. Kavgaları tekme ve yumruk atacak kadar büyüdüğünde anneleri onları ayırdı. Fa-

kat kısa bir süre sonra tekrar bir araya gelmek için yalvardılar. Anne, büyük oğlundan bu duruma bir çözüm bulmasını istedi:

Anne: Frank, bu evde büyük bir sorunumuz var ve bu beni çok rahatsız ediyor.
Frank: Biliyorum.
Anne: Biliyor musun?
Frank: Evet. Derek'e karşı çok acımasız olduğumu söyleyeceksin.
Anne: Bu doğru. Ona zarar vereceksin diye gerçekten tedirgin oluyorum.
Frank: Biliyorum.
Anne: Eee?
Frank: Şimdi "Bu problemi nasıl çözebiliriz?" diye soracaksın.
Anne: Doğru!
Frank: Bir fikrim var. Evimize içinde kötü şeyler yazmayan iki ayrı not yapıştırabiliriz. Bir tanesi evin kapısına yakın bir yere diğeri de bizim odamıza. Birimiz diğerini incitecek bir şey yapar yapmaz "NOT!" diye bağırabiliriz.
Anne: Notta ne yazmalı?
Frank: Evimizde birbirine zarar vermek yasaktır.
Anne: Ne kadar güzel bir fikir.

Frank ve annesi notları hazırladılar ve yapıştırdılar. Bir gün sonra Derek, Frank'e vurdu.

Frank: Anne, anne, her şeyi düşündüm ama Derek'in okumayı bilmediğini unuttum. Ne yapalım şimdi?

Anne güldü ve Derek'in elinden tutarak notun yanına götürdü.

Yavaşça ve ciddi bir şekilde notu ona okudu. Anne, Frank'e çözüm bulma sürecine katılması konusunda fırsat tanımakla kalmadı aynı zamanda "zarar vermek yok" kuralının ciddiyetini Derek'e ifade etti ve Frank'e de kurallara uymanın Derek için de geçerli olduğunu gösterdi. Bu not kavgaları azalttı, en azından birkaç hafta. Not etkisini kaybedince anne başka bir taktik denemek zorundaydı.

Kardeşler arasındaki öfkeyi, kıskançlığı ve sevgiyi doğal duygular olarak kabul ettiğinizde, birbirleriyle çelişen bu duyguların normal ve kabul edilebilir olduğunu anlamalarında çocuklarınıza da yardımcı olabilirsiniz. Kardeşlerini sevebilirler ve aynı zamanda onlardan nefret edebilirler. Aralarındaki farklılıkları görebilmeleri, kendi çözüm yollarını geliştirebilmeleri ve duygularını birbirlerine ifade etmeleri konusunda rehberlik ettiğinizde, onları gelecekteki yetişkin ilişkilerine hazırlıyor olursunuz.

Kardeş bağı yaşamın en uzun süren bileşenidir. Kardeşlerin olumlu duygularını destekleyebilir ve olumsuz olanlarla başa çıkabilmelerinde onlara yardımcı olabilirsiniz. Kardeşler birbirlerine ilgi gösterdiklerinde ve sevgilerini ifade ettiklerinde bunu



1982 JOHN R. CASSADY

"Hem annemi mutlu etmek için hem de kız kardeşimi deli etmek için keman çalıyorum."

(Courtesy of John R. Cassady)

pekiştirebilirsiniz. Üç yaşındaki Danny hastayken altı yaşındaki Mark onun en sevdiği battaniyesini bulup getireceğini söylediğinde anneleri bunu şu şekilde pekiştirdi:

Mark: Ağlama Danny. Sana battaniyeni getireceğim.

Battaniyeyi Danny'ye getirdi:

Anne: Mark, ne kadar düşünceli davrandın. Onun duygularını anlayan senin gibi bir abisi olduğu için Danny ne kadar da şanslı.

Kardeş ilişkilerinin sevgi dolu olmadığı zamanlarda da çocukların duygularını yargılamadan kabul edebilirsiniz. Eğer bunu yapabilirseniz kıskanç ya da kızgın bir kardeş de kendi duygularını suçluluk hissetmeden kabul edebilir ve sevgi dolu bir ilişki geliştirmeyi öğrenebilir. Çalıştayıma katılan bir anne, kendi annesinin böyle bir durumu nasıl ustalıkla ele aldığını hatırladı:

"Annem evimize yeni bir bebekle, Suzie ile geldiğinde ben sekiz yaşındaydım ve kardeşim Tom üç yaşındaydı. Tom aşırı derecede kıskançtı. Annemle koridordayken bir çarpma sesi ve ardından bebeğin çığlıklarını duyduk. Tom beşiği ters çevirmiş ve Suzie'yi düşürmüştü.

Annem dikkatli bir şekilde bebeği aldı ve onu nazik bir şekilde sakinleştirip korkudan tek kelime etmeyen Tom'un yanına getirdi. Annemi, Suzie'yi Tom'un kollarına verip şunları söylerken şaşkınlık içinde izledim:

'Tom, Suzie çok küçük ve çaresiz. Sen büyük ve güçlüsün ve Suzie'nin daha uzun yıllar boyunca onu korumana ihtiyacı var. Ona karşı nazik davranacağın konusunda sana güvenebileceğimi biliyorum.'

Tom ciddiyetle dinledi ve hiçbir şey söylemedi. Yıllar boyunca Suzie'yi korudu ve hâlâ çok yakınlar. Tom her zaman böyle değildi fakat o an onun için bir başlangıçtı."

Tom'un kıskançlık duygusunu onu suçlamadan kabul ederek, annesi Tom'a aynı zamanda sevgi dolu duygular da hissedileceğini gösterdi. Annenin "Sen büyük ve güçlüsün ve Suzie'nin daha uzun yıllar boyunca onu korumana ihtiyacı var" demesi Tom'un olumlu duygularını ortaya çıkarmasını sağladı.

9

Dünyanın Geri Kalanıyla Başa Çıkmak

Diğer Yetişkinleri Kendi Tarafınıza Çekmek

Dr. Alice Ginott ile çalışırken, yıllardır görmediğim bir tanıdığıma rastladım. Geçen zamanda yaşananları konuşurken, ona oğullarımla daha farklı konuştuğumu heyecanlı bir şekilde anlattım. Bana alaycı bir şaşkınlık içinde ve biraz da küçümseyerek baktı ve "Çocuklarınla nasıl konuşacağını ve nasıl ebeveyn olunacağını mı öğreniyorsun?" diye sordu.

Onun tepkisi karşısında savunmaya geçmedim çünkü çocuklarımla ilişkimde büyük bir değişim yaşadığımı biliyordum. Yıllarca otomatikleşmiş tepkiler verdikten sonra -onların davranışlarına emirlerle, eleştirilerle, cezalandırmayla ve dırdır ederek tepki verdikten sonra- olumlu alternatifleri keşfettiğimde çok heyecanlanmıştım. Eski davranış örüntülerimi değiştirmeye çalışırken cezalandırma yerine davranışların doğurduğu sonuçları, eleştirme yerine de övgüyü kullanmaya başladım. Onların duygularını kabul etmeyi ve onlara daha az öğüt verip daha fazla otonomi (kontrol) vermeyi öğrendikçe disiplin becerilerimin aramızdaki güç savaşını nasıl azalttığını ve bizi birbirimize daha fazla yakınlaştırdığını gördüğümde çok sevindim.

Ancak arkadaşımın yorumları beni gerçeklerle yüzleştirdi. Pek çok insan ebeveynliğin doğal olarak yaşanan şekliyle yete-

rince iyi olduğunu düşünüyor. Çocuğu disipline etme şeklinin onu azarlamak, cezalandırmak ya da ona başarısızlıklarını göstermek olduğuna inananlar da olabilir. Çoğu kişi çocukla konuşma şeklimizin onun bize nasıl karşılık vereceğini belirlediğini fark edeceklerdir ancak çocukla iletişimimizin beceri gerektirdiğinin farkında olmayabilirler.

Eski disiplin sağlama alışkanlıklarınızı tersine çevirmek ve onların yerine yenilerini koymak yeterince zordur. Bir de diğer yetişkinlerin eleştirilerine ve sizi zorlayıcı tepkilerine tahammülünüz olmayabilir. Bir yandaşa ihtiyaç duyarsınız.

Çocuklar arasında gürültülü bir kavga başladığında Kathleen'in eşi elini havaya kaldırıp şunu söyledi: "Çocuk yetiştirme ile ilgili onca kitap okuyorsun. Neden bu çocukların doğru düzgün davranmalarını sağlamıyorsun ki?"

Kathleen ne yapacağını bilemez hâldeydi. Kardeşler arasında yaşanan kavgaların dinamiğinin farkına varmıştı ve bu çatışmalardan uzak durmaya çalışıyordu. Fakat kocasını nasıl ikna edebilecekti?

Pek çok ebeveynin geldiği nokta budur; yeni edindikleri becerileri kullanmaya başladıkları anda eşi, akrabası, komşusu, çocukların öğretmeni hatta yabancı bir kişi bile bunu yanlış anlar ya da eleştirir. O anda karşınızdaki kişiye duyguları kabul etme, eleştiriden geri durma, seçenekler sunma, ceza yerine davranışların sonuçlarını kullanma üzerine açıklamalar yapma gereği duyabilirsiniz. Uygulamaya başladığınız tüm becerileri gözden geçirmek isteyebilirsiniz. "Neden bana saldırmak yerine benim yaptıklarımı yapmayı siz de denemiyorsunuz ki?" diye çığlık atmak istersiniz.

Çocuklarımızın dünyasına giren çoğu insan karşılaştığım o tanıdığım gibidirler; bu öğrenme işine şüpheyle bakarlar. Bu kitap boyunca çocuklarımızla nasıl müttefik olabileceğimizi anlattım. Bunun sizin için zor olduğunu düşünüyorsanız eşinizin, akrabanızın ve diğer insanların sizinle müttefik olmaları size daha da zor gelebilir! Eğer diğer insanları tarafınıza çekmek istiyorsanız -sizin ve çocuklarınızın iyiliği için- onları yalnızca becerilerinizi kullanarak kazanabilirsiniz. Öğüt vermek ya da kullandıkları metotları eleştirmek geri tepecektir. Tıpkı Seth'in ailesinde olduğu gibi:

Yahudilere özgü olan Hamursuz Bayramı yemeğinde, babası Seth'e Musevilikteki dört soruyu ezbere okumasını söyledi. Seth kekeleyerek okudu ve hata üstüne hata yapınca masadaki herkes huzursuz olmaya başladı.

Baba: Seth, hiç hazırlanmadığını görüyorum. Çalışmış olmalıydın. Miriam, sen oku.

Seth hiçbir şey söylemedi ve ağlamamak için kendini zor tuttu. Ertesi sabah Seth'in annesi konuyu eşine açtı.

Anne: Bunu daha önce konuşmuştuk. Seth ile çok iyi anlaşamıyorsunuz ve dün akşam yaptığın şey hiç iyi olmadı.

Baba: Kötü bir şey yapmadım ben.

Anne: Onu herkesin önünde utandırdın ve öz güvenine saldırdın.

Baba: Çalışmış olmalıydı.

Anne: Ama kimse ondan bunu yapmasını istemedi.

Baba: Bunu ona kimsenin söylemesi gerekmiyor. Ben çocuk-

ken kimse bana çalışmamı söylemedi.

Anne: Ama o sen değil. Sana daha iyi iletişim kurma yollarından bahsettiğimde keşke beni dinlesen.

Baba: İletişim şeklimde bir sorun yok.

Anne: Daha iyi iletişim yolları var. Eğer biraz açık fikirli olsan kursa gitsen ya da benim kitaplarımdan birini okusan belki ne demek istediğimi anlarsın.

Baba: Biliyorsun zamanım yok.

Anne: Eğer bu şekilde devam edersen Seth on altı yaşına basmadan düşman gibi olacaksınız.

Baba: Hep onun tarafını tutuyorsun. Ben hiç haklı değil miyim?

Anne kısır döngü içine girdiklerini görünce öfke içinde konuşmaktan vazgeçti.

Bu sahne nasıl iyileştirilebilirdi? Seth'in annesinin haklı olduğu muhakkak; babasının sözleri yararsızdı ve Seth'i utandırdı. Babasının Seth'e yaptığı gibi onu eleştirmek yerine onu kendi tarafına çekmeye çalışabilirdi.

Benzer bir durum karşısında başka bir ebeveyn eşine daha farklı yaklaştı:

Anne: Masayı toplayıp bulaşıkları yıkaman gerekiyor, Jessica.

Jessica: Hayır yapmayacağım.

Anne: Evet yapacaksın yoksa yarın akşam tatlı yiyemezsin.

Mary: *(küçük kardeş)* Dün ne kadar iyi temizlediğimi hatırla lütfen.

Anne: Evet, sen benim en iyi kızımsın. Hadi, Jessica, hemen şimdi temizle!

Baba sessizce izledi ancak içi içini yiyordu.

Jessica: HAYIR!

Anne: Eğer yapmazsan kaykayını senden temelli olarak alacağım.

Jessica sonunda bulaşıkları yıkadı ancak suratını astı ve annesine nefret dolu bakışlarla baktı. Daha sonra çocuklar odadan çıkınca baba anne ile konuştu.

Baba: Çatışmayı kazandın fakat savaşı kaybettin tatlım.

Anne: Ama bulaşıkları yıkattım öyle değil mi?

Baba: Öyle ama daha iyi bir yolu olmalıydı.

Anne: Sen olsan ne yapardın?

Baba: Tehdit etmek yerine onun yardımını isterdim. Güç savaşı karşısında pek çok çocuğun vereceği tepkiyi verdi.

Anne: O kadar inatçı ki dayanamadım.

Baba: Bir sonraki sefer bunu yapabileceğinden eminim. Seni kışkırtan davranışları olabileceğini biliyorum ama onunla iş birliği yoluna gittiğini daha evvel gördüm.

Anne: Haklısın, bu konuda onun üstüne giderek aslında onu desteklemiş oldum. Ona emretmek yerine ondan isteseydim eminim daha az karşı koyacaktı.

Baba, eşinin Jessica ile ilgili davranışlarını onaylamamasına rağmen, eşine saldırmadı. Eğer eşini eleştirmiş olsaydı ve Jessica'nın davranışlarıyla nasıl başa çıkacağını anlatsaydı, anne buna karşılık savunmaya geçecekti. Bu noktada baba eşine kendi isteklerini dayatıyormuş gibi görünebilir fakat aslında çocukları

için kullanmayı öğrendiği becerileri eşine karşı da kullanıyor: Yargılamak yerine övüyor. İlerleyen zamanlarda Jessica ile başa çıkabilme konusunda eşine olan inancını gösteriyor ("Bir sonraki sefer bunu yapabileceğinden eminim"); eşinin Jessica'ya duyduğu öfkeyi kabul ediyor ("Seni kışkırtan davranışları olabileceğini biliyorum"); ve hafif bir dokunuşta bulunuyor ("Çatışmayı kazandın fakat savaşı kaybettin tatlım"). Ayrıca çocuklar odadan çıktıktan sonra eşiyle konuşacak kadar da hassas davrandı. Eğer çocukların olumsuz davranışları sonucunda kaçınılmaz anlaşmazlıklar yaşıyorsak birbirimize onların önünde saldırmamak önemlidir —yani iyi polis ve kötü polisi oynamak:

Baba: *(bağırarak)* Odanın her tarafına dağılmış oyun hamuruna bir bakar mısın! Çocuklar oyun hamurunu halının üzerine hatta duvarlara yapıştırmışlar.

Anne: Raymond, neden benim öğrendiğim tekniklerden bazılarını denemiyorsun ki?

Baba: Ne gibi?

Anne: Emirler yağdırma. Durumu ifade et. Tanımla.

Baba: Tanımlamak mı? Neyi tanımlamak?

Anne: Sadece şunu söyle: "Halının üstü ve duvarlar oyun hamuru olmuş. Hemen şimdi temizlenmesi gerekiyor."

Baba: Peki, sonra duvarı tişörtlerinin kollarıyla silmeye başladıklarında ne diyeyim?

Anne: *(tatlı bir ses tonuyla)* O zaman da "Tişörtüne oyun hamuru bulaştı. Temizleme işi için başka bir yol aklına geliyor mu?" diyebilirsin.

Baba: Aaa, evet. Harika. Bu şekilde çözersin eminim.

Anne: *(gülümseyerek)* Tamam. Beni izle.

Oturma odasına gittiler, anne sakin bir ses tonuyla "Halıdaki ve duvarlardaki oyun hamurunun temizlenmesi gerekiyor" dedi. Çocuklar temizlemeye başladılar. Anne zafer kazanmış bir edayla eşine baktı.

Anne çocuklarına ustalıkla davranmış olabilir ancak eşine aynı ustalıkla davranamadı. Eşine karşı üstünlük taslayan tavrı eşinin daha dirençli davranmasına neden oldu. Onu kendi tarafına çekmek yerine kendi becerilerini ve onun beceriksizliğini kıyaslayarak onu dışladı. Onun kendini beğenmiş tavrı eşiyle birlikte takım olarak çalışmalarını imkânsız hâle getirdi.

Siz yeni beceriler kullanmayı denerken eşiniz bunu yapmıyorsa ve size "Uzman olan sensin, bu durumla sen başa çık" diyorsa ona kendisini dışlanmış hissettirmeden ve onu dışlamadan cevap vermek için birkaç cümle kullanabilirsiniz.

"Keşke tüm cevapları bilebilseydim."

"Evet, çok okuyorum ama senin de yardımına gerçekten ihtiyaç duyuyorum."

"Şunu okuyup bana ne düşündüğünü söyleyebilir misin?"

"Keşke her an ne yapabileceğimi bilseydim ancak bilmiyorum."

Eğer çocuk yetiştirme konusunda eşinizin sizinle benzer tutumlara sahip olmasını bekliyorsanız o zaman başınız belada. İkiniz çok farklısınız. Sizi farklı şekillerde yetiştiren farklı anne ve babalara sahipsiniz. Bu nedenle kendinizden ve çocuklarınız-

dan farklı beklentileriniz var. Çocuğunuzun dağınık odası eşinizi deliye çevirebilir ama sizi çok da rahatsız etmeyebilir. Her birinizin ayrı ayrı güçlü yanları ve zayıflıkları var. Sizin için ayrı ayrı neyin önemli olduğunu anlamanız ve uzlaşmaya hazırlıklı olmanız gerekir. Ancak farklılıklarınızı karşılıklı bir avantaj olarak kullanabilirsiniz. Eğer biriniz çocuğunuzun sabahları oyalanmasından dolayı geriliyorsanız ve diğeriniz bundan rahatsız olmuyorsa o zaman daha rahat olanın sabahki durumları yönetmesi konusunda anlaşabilirsiniz. Akşamları yatma rutinini de bu konuda daha rahat hisseden ebeveyn üstlenebilir. Birbirinizin karbon kopyası olmadan aynı tarafta olabilirsiniz. Ebeveynlerin birlikte hareket etmesi gerektiğiyle ilgili miti kabul etmek zorunda değilsiniz. Gerçek hayatta tamamen senkronize ve tutarlı olmak imkânsızdır. Çünkü hem bireysel farklılıklarımız vardır hem de modumuz ve fikirlerimiz sürekli değişir. Aslında çocukların, ebeveynlerinin çok çeşitli duyguları ve fikirleri olduğunu görmeleri yararlı olabilir. Fakat aynı zamanda çocukların böl-ve-yönet oyunuyla sizi alt etmemeleri için bazı kesin anlaşmalarınızın olması gerekir ("Eğer annem izin vermiyorsa o zaman babama sorarım"). Çocukların önünde birbirimizle çelişmek ya da birbirimizi yok saymak istemeyiz. Onlar etrafta yokken görüş ayrılıklarımız üzerine istişare edebiliriz.

Bu kitap, konuşma şeklimizin ve hareketlerimizin çocuğun tepkilerini nasıl etkilediğini ortaya koymaktadır. Aynı şey yetişkinler için de geçerlidir. Eğer diğerlerini zayıflıklarından ötürü suçlamak yerine sizinle iş birliği yapmaları için teşvik edecek ifadeler kullanırsanız istediğiniz sonucu elde etme olasılığınız daha yüksek olacaktır. Çocuğunuzun hayatında önemli role sahip olan eşinize, ebeveynlerinize, çocuğunuzun öğretmenine,



bakıcısına ya da herhangi bir insana karşı bu dediğim yöntemi kullanırsanız onlardan sizin için değerli olacak desteği alabilirsiniz.

Yeni becerilerinizi kullandıkça etrafınızdaki kişiler örneklerinizi görecekler. Direnebilirler ya da sizin yeni tekniklerinizi kullanma konusunda isteksiz olabilirler. Yapabileceğiniz tek şey model olmak ve onların da bir gün sizi örnek alacaklarını umut etmektir.

Peki bu sürede ne yapabilirsiniz? Eşiniz oğlunuzu fırçaladığında ya da kayınvalideniz kızınızın dış görünüşünü eleştirdiğinde ne yapabilirsiniz? Çoğu durumda yapabileceğiniz en iyi şey olayın dışında kalmaktır. Taraf tutmak istemezsiniz. Daha sonra baş başayken onların duygularını anladığınızı ifade edebilirsiniz.

Daryl'in anneannesi sürekli talimatlar yağdırıyordu:

"Oraya tırmanma! Düşeceksin..."
"Dikkat et! Kendine zarar vereceksin..."
"Onu yapma, masayı çizeceksin..."

Daryl bu uyarıların her birine "Hayır, bir şey yapmam" şeklinde cevap veriyordu. Annesi, Daryl'in anneannesiyle birlikteyken kendini ne kadar rahatsız hissettiğini görüyor ve üzülüyordu. Ancak birini diğerine karşı kışkırtmamak için aralarına girmiyordu. Bunun üzerine iyice düşündükten sonra, anneannesi ortalarda yokken ve Daryl dişlerini fırçalarken onunla konuştu:

Anne: Anneannenin sana sürekli ne yapman ve ne yapmaman gerektiğini söylüyor olması senin için zor bir durum olmalı.
Daryl: Evet, öyle.
Anne: Anneannenin bunu neden yaptığı hakkında bir fikrim var.
Darly: Neden yapıyor?
Anne: O seni dört yaşından beri görmüyor ve düşmeden yatağın üzerinde durabileceğinin, kendine zarar vermeden yere zıplayabileceğinin, meyve suyunu dökmeden doldurabileceğinin farkında değil. Senin bu konularda ne kadar becerikli olduğunu bilmiyor.

Darly yorum yapmadı ancak annesini dinliyor gibiydi.

Ertesi gün anneanne gülerek Darly'in annesine şunları söyledi: "Darly, onunla ilgili bu kadar endişe taşımamam gerektiğini söyledi. 'Şu anda beş yaşındayım ve artık bana ne yapmam ge-

rektiğini söylemene gerek yok' dedi." Sonraki birkaç gün boyunca, anne Darly'in sürekli "Merak etme anneanne, düşmem. Bana ne yapmam gerektiğini söylemene gerek yok" dediğini duydu.

Darly'in annesi ne oğlunu ne de anneanneyi eleştirdi ya da suçladı ve bunun sonuncunda da bu değişim yaşandı. Darly ile konuştuğunda onun tarafında olduğunu ona gösterdi ve kendini iyi hissetmesi konusunda yardımcı oldu. Eğer ona 'Lütfen etrafta koşma ve bu kadar zıplama. Anneanneye karşı daha kibar olmalısın. Onu sinirlendiriyorsun' demiş olsaydı, Darly kendini daha da fazla eleştiriye maruz kalmış hissederdi ve annesinin de ona karşı cephe aldığını düşünürdü. Annesinin becerisi onun kendisini yeterli hissetmesini sağladı ve anneannesine daha iyi tepki verebilmesine yardımcı oldu. Anneanne Darly'in ifadelerini güler yüzlü bir şekilde karşıladı ve verdiği talimatları azalttı.

Bazen Darly'in annesinin yaptığı gibi çocuğunuzla baş başa konuşma fırsatınız olmaz. İstemeseniz de ortada kalabilirsiniz. Fakat bu gibi durumlarda iki tarafı da suçlamaktan ve olayı yokuşa sürmekten kaçınabilirsiniz:

Pazar günü yemeği için büyükbaba gelmişti. Kedi masaya zıpladığında büyükbaba "Hayır" diye bağırdı ve kediye vurdu. Rosa bağırmaya başladı. "Hayır, büyükbaba, lütfen kedime vurma!" Rosa'nın babasının Rosa'yı bir kenara çekip uyarma şansı yoktu; hemen orada devreye girmek zorundaydı. Diplomatik bir şekilde: "Kediye vurmuyoruz. Onu yere indirip kesin bir şekilde 'Burası olmaz' diyoruz" dedi. Daha sonra kedi masanın üzerine tekrar zıpladı. Büyükbaba hiçbir şey yapmadı ve söylemedi. Rosa ona ve babasına şaşkınlıkla baktı. Baba kediyi aldı, yere koydu ve "Burası olmaz" dedi.

Çocuklarımızla ebeveynlerimiz ya da akrabalarımız arasında kalmamak zordur. Onların çocuk yetiştirmekle ilgili görüşleri genellikle çok farklıdır. Çocuklarımızın tarafında olmak isteriz ama aynı zamanda ebeveynlerimizi ve diğer aile büyüklerini dışlamak da istemeyiz. Amy'nin babaannesi, annesine dış görünüşüyle ilgili olarak Amy'i şikâyet ettiğinde anne hemen babaannenin duygularını kabul etti:

Anne: Onun kot pantolon ve bol kazaklar giymesini istemediğini biliyorum. Muhtemelen onu daha feminen kıyafetlerin içinde görmek isterdin, mesela elbise giymesini.

Babaanne: Evet, elbette. O zaman daha hanımefendi gibi görünürdü.

Anne: Seni anlıyorum fakat onun kendisini ilgilendiren konularda kendi kararlarını verebiliyor olması şu anda onun için önemli. Bu nedenle kendi kıyafetlerini kendisinin seçmesine izin veriyorum.

Çocuğumuzun hayatındaki önemli bir karakter olan öğretmen de bizim yandaşlar listemizde yer alabilir. Maalesef anne babalar ve öğretmenler birbirlerine temkinli davranırlar. Öğretmelerden biri şunu söylemişti: "Kendim ebeveyn olana dek çocukların yaptığı her yanlış davranıştan ötürü ailelerini suçladım."

Öğretmenin çocuklarını eleştirdiği veli toplantılarından çıkıp gelen anne babaları genellikle anlarım. Çalıştaya mahvolmuş bir şekilde gelirler, çocuklarına kızarlar, öğretmene kızarlar ve kendilerini yetersiz hissederler.

Çoğu öğretmen kendini işine adar ve iyi niyetlidir ancak aile-

ler üzerindeki etkilerinin farkında değillerdir, özellikle çocuklarıyla ilgili olumsuz bir şey söylediklerinde. Ebeveynler, öğretmenlerden çocuklarıyla ilgili harika şeyler duymayı beklerler. Ellen Galinsky'nin *Between Generations (Nesiller Arasında)* başlıklı kitabında dile getirdiği gibi:*

> Ebeveynler çocuklarının hayatındaki diğer yetişkinlerin açık ya da üstü kapalı ifadelerle kendilerini nasıl yargıladıklarına bakarlar: Bir ebeveyn olarak nasılım...? Üç yaşında bir çocuğu olan annenin "Okulun ilk aylarını hatırlıyorum da okuldan keyif alan ne kadar harika bir çocuk yetiştirdiğimi açık bir şekilde duymayı bekliyordum... Ebeveynlik konusunda en yüksek notu vereceğini düşünerek öğretmenin yanına geliyordum. Bana en yüksek notu vermesini bekliyordum ancak o bunu yapmadı. Bu beni çok üzmüştü..." Öğretmenler genellikle sözcüklerinin ne kadar güçlü olduğunu fark etmezler... Bir öğretmen, olumlu olanları söylemeyip çocuğun yaptığı olumsuz davranışlara odaklanarak ebeveynleri sarsabilir ve ebeveynlerin kafalarındaki çocuklarıyla ilgili resmi şekillendirebilir.

Ailelerin çocuklarıyla ilgili hassasiyetlerinin farkında olan öğretmenler doğrudan "Çocuğun problemli davranışını anne ve babasına nasıl aktarabilirim?" diye sorar. Tembel, olgunlaşmamış, dikkatsiz, inatçı, potansiyelinin altında gibi etiketler kullanmak yerine problemi tanımlayabilir:

---

* Ellen Galinsky, Between Generations (Nesiller Arasında) (New York: Times Books, 1981), sf. 158.

"John'un söz almadan önce elini kaldırması gerekiyor."

"Rachel zaman zaman kıpırdanıyor ve yerinde duramıyor, fakat birlikte buna bir çözüm bulmaya çalışıyoruz."

"Roger, üzüldüğünde vurmak ya da diğer çocukların bir şeylerini çalıp kaçmak yerine kendini konuşarak ifade edebilir."

Patrick'in öğretmeni onu "olgunlaşmamış", sınıfın palyaçosu ve öz denetim becerisi eksik şeklinde damgalamıştı —ki Patrick henüz beş yaşındaydı! Annesini toplantı için okula çağırdı. Anne, duyacaklarından ötürü korku içindeydi. Hemen savunmaya geçebileceğini biliyordu fakat oğlunun iyiliği için öğretmeniyle iş birliği yapması gerektiğinin farkında olmak zorundaydı. Toplantının başında, anne öğretmenden Patrick hakkında olumlu yöndeki gözlemlerini paylaşmasını istedi. Öğretmen bazı heyecan verici şeyler söyledi ama hemen ardından "kıpır kıpır" ve "olgunlaşmamış" şeklinde olumsuz etiketler sarf etti.

Etiketler kişiden kişiye değişir, kesinlik taşımaz ve yanlış anlaşılmaya açıktır. Bir yapıştırıcı gibi çocuğa yapışırlar ve ebeveynler bu etiketleri neredeyse hiç unutmazlar. Patrick'in annesi savunmaya geçmemeye çalıştı ve de öğretmenin gelişigüzel yaptığı genellemeleri eleştirmedi. Bunun yerine kendisinin daha önce yapmayı öğrendiği gibi öğretmenin de oğlunun karakterini değerlendirmek yerine davranışlarını tanımlamasını sağlamaya çalıştı. "Olgunlaşmamış" olmanın somut örneklerini söylemesini istedi. Öğretmen daha spesifik konuşabildi: "Grup olmamız gerektiğinde tüm çocuklar sakince otururken, Partick sürekli zıplı-

yor." Spesifik durumları konuşmaya başladıklarında Patrick'in öğretmeni ve annesi bu anlarda ona yardımcı olabilecek pratik çözümler üzerine konuşmaya başladılar, mesela sessiz sessiz oturduğu anlarda ona övgüde bulunmak gibi.

Toplantı sonunda anne ve öğretmen zıtlaşmak yerine uzlaşarak müttefik hâline geldiler. Bir gün sonra anne öğretmene takdirlerini ileten bir not yazarak bu ittifakı pekiştirdi:

Patrick'in kendine güvenini desteklediğinizi ve onun olumlu özelliklerini vurguladığınızı görmekten dolayı mutluyum. Bunu yapmanızın onu iyi davranışlarda bulunmak için teşvik edeceğini biliyorum. Benimle konuşmak istediğiniz ya da size yardımcı olabileceğim başka konular olursa lütfen benimle iletişime geçin. Oğluma yardımcı olma konusunda gösterdiğiniz ilgi için bir kez daha teşekkür ederim.

Öğretmen daha sonra Patrick'in annesine kendisinden böyle bir not aldığı için sevindiğini söyledi çünkü ebeveynlerden genellikle hep şikâyet duyuyordu.

Ebeveynler ve öğretmenler arasında daha iyi bir ilişki geliştirmenin bir diğer yolu da çocuğu okul toplantılarına dâhil etmektir. Çocuk toplantıya katıldığında öğretmen çocuğu daha az etiketler. Çocuk hakkında konuşmak yerine doğrudan çocuğa hitap eder. Sonuçta kendi davranışını değiştirebilecek tek kişi yine çocuğun kendisidir.

Yedinci sınıf öğrencisi olan Donald derse hep geç geliyordu ve bu yüzden öğretmeni annesini arayıp toplantıya çağırdı. Yok-

lama defterini gösterdi ve Donald'ın ortalama olarak haftada iki kere geç kaldığını söyledi.

Anne: Donald'ın bunu benden değil de sizden duymasının önemli olduğunu düşünüyorum.
Öğretmen: İyi fikir. Onu şimdi çağıracağım.

Donald geldiğinde annesi mümkün olduğunca az konuştu çünkü bu sorunu çözmesi gerekenin Donald olduğunu düşünüyordu. O ve öğretmeni geç kalmasının sebeplerini konuştuktan sonra hep birlikte okula zamanında gelmesi konusunda Donald'a yardımcı olabilecek bir plan yaptılar. Donald'ın annesi çıkmadan önce öğretmene "Donald'ı toplantıya dâhil edip çözümün bir parçası olmasına izin verdiğiniz için size teşekkür etmek isterim" dedi. Problemi siz tanımladığınızda onun üzerinde benim tüm söylenmelerimden daha büyük etki yarattı.

Çocuğun yaşı ilerledikçe onu sınıf toplantılarına dâhil etmek daha fazla önem kazanır. Üçüncü sınıftan itibaren çocuklar size ilk elden bilgi verebilirler. Örneğin, öğretmenle tek başımıza toplantı yaptığımızda ve öğretmen "Patsy ödevlerinin hiçbirini teslim etmiyor" dediğinde eve gidip bu bilgiyi çocuğumuza aktarırız. Bu durumda annesinin ve öğretmeninin arkasından iş çevirdiklerini düşünebilir ve "Bu doğru değil" diyerek karşı çıkabilir. Ne diyebiliriz? Kime inanacağız?

Çocuk değişebilecek tek kişi olduğundan, öğretmeninin söylediklerini anlayabilmeli ve bunlara cevap verebilmelidir. Toplantılar genelde gergin geçtiğinden, birçok öğretmen için çocukların toplantılara katılması garip gelebilir. Ama bunu deneyenler, sorunun çözümünde çocuğun iş birliğini ve katılımını kazanmak

için etkili ve kullanışlı bir yol olarak bulur.

On iki yaşındaki Anthony beden eğitimi dersinden kaldığını öğrenince şok olmuştu:

Anthony: İnanamıyorum, öğretmenin istediği her şeyi yapmaya çalışıyorum fakat hep puan kırıyor. Beden eğitiminden nefret ediyorum. Yine de beni bırakacağını hiç düşünmemiştim.

Annesi onu dinledi ve birlikte gidip öğretmeniyle konuşmayı önerdi. Birkaç gün sonra buluştular:

Anne: Bu konu Anthony'i ilgilendirdiği için onun yanımızda olması gerekir diye düşünüyorum.

Beden eğitimi öğretmeni bu fikirden rahatsız olmuş gibiydi ancak anne onu "Anthony dersten kaldığı için çok şaşkın, bu yüzden onun sizinle konuşmasını istiyorum, hem o bu konuyu benden daha iyi biliyor" diyerek ikna etti. Öğretmen ilk başta Anthony'i göz ardı etti ve doğrudan annesiyle konuştu. Durumu uzun uzun anlattı ve bununla ilgili kurallardan bahsetti. Notlandırma sistemini savundu ve beden eğitimi dersini geçmeyle ilgili kuralın onun "kontrolü dışında" olduğunu söyledi.

Anne: Biliyorum, bu konu sizin kontrolünüz dışında ancak Anthony'e bu durumla başa çıkması konusunda yardımcı olabilir miyiz acaba?

Öğretmen: Bu iyi fikir.

Anne: Anthony'e bu konuda nasıl hissettiğini sorabiliriz.

Öğretmen: İyi fikir. Sence neden beden eğitimi dersinde başarısız oldun?

Anthony: Deniyorum ama ilgimi çekmeyen şeyler var.

Öğretmen: Anthony, deniyor olman önemli. Fakat seni bıraktım çünkü derslerin çoğuna gelmedin ve o dersleri telafi etmedin.

Anthony: Aa, beni o yüzden mi bıraktınız? Ama ben okulun tiyatro ekibindeyim ve provalarımız olduğu için derslere gelemedim.

Öğretmen: Drama öğretmeninden bana bu konuda hiç not getirmedin.

Anne: Anthony bu dersten kaldığı için yedinci sınıfa devam edemeyeceğini düşündüğü için endişeli.

Öğretmen: Bak, Anthony, bu konuda anlaşabiliriz. Tiyatro çalışmaları sona erdiğine göre, kaçırdığın bazı dersleri telafi etmeni bekliyorum. Ekstra koçluk yapmak için öğleden sonraları uygunum.

Anthony: Bu uygun bence, yapabilirim.

Anthony'nin annesi birkaç beceriyi birden kullandı: Öncelikle Anthony'i konunun içine çekti ve beden eğitimi öğretmeninin rahatsız olmasına rağmen nazik bir şekilde oğlunu konuya dâhil etmesini sağladı. Ardından konuşmanın "kurallar" etrafında dönmesine izin vermedi. Öğretmeni eleştirmeden konu üzerinde odaklanmasını sağladı. "Bize nasıl hissettiğini söyle" diyerek oğlunu konuşmaya dâhil etti. Sonuçta bu onun yaşadığı bir çıkmazdı. Anthony ve öğretmeni doğrudan birbirleriyle iletişim kurdular ve yanlış anladıkları noktaları açıklığa kavuşturdular.

Anne ise araya girmeden sadece gözlemci oldu.

Çocuğun yaşamına giren ve sıkıntılı bir durumunda çocuğunuza destek vermesi gereken diğer insanlar yalnızca kısa bir süreliğine müttefik olarak görülebilirler. Altı yaşındaki Karen diş doktoruna gitmek zorundaydı. Yolda mızmızlandı ve annesine yakındı. Doktorun ofisine vardıklarında Karen gerildi. Annesi bu sahneye hazırdı. Uzun bir bekleyişten sonra diş doktoru onların yanına geldi ve Karen ile sert bir şekilde konuştu.

Doktor: Hemen şu sandalyeye çık ve dik bir şekilde otur. Acımayacak.

Karen sandalyede kıvranıyordu.

Doktor: Düzgün dur. Ağzını kocaman aç.

Doktor aletlerini almak için yöneldiğinde, Karen dişlerini sıkıca kenetledi. Karen'ın annesi durumun kötüye gittiğini görebiliyordu.

Anne: Dr. Fisher, Karen bu konuda biraz endişeli. Biliyorum aceļe ediyorsunuz ancak ona birazdan ne yapacağınızı anlatabilirseniz ikiniz için de daha kolay olacak. Karen ne olacağını bilirse eminim söylediklerinizi yapmak için daha istekli olacak.

Diş doktoru kafasını salladı. Karen'a kullanacağı aletleri gösterirken ve onlarla ne yapacağını açıklarken ses tonu yumuşadı.

Karen gözle görülür bir şekilde rahatlamıştı ve muayenenin sonunda doktor "iş birliği içinde davrandığı için bu güzel genç bayana teşekkür ederim" dedi.

Keşke herkes Carla'nın doktoru gibi çocuklarla etkili iletişim kurabilseydi. Sekiz yaşındaki Carla boğaz kültürü aldırmaktan korkuyordu ve kaygılanıyordu. Doktorun boğaz kültürü almasına izin vermeyeceğini söyledi. Çocuk doktorunun ofisine vardıklarında ağladı ve çığlıklar attı. Doktor onu ağzını açmaya zorlamak yerine, nazik konuştu:

Doktor: Carla, boğaz kültürünü sevmediğini biliyorum ama sana söz veriyorum şehirdeki en hızlı boğaz kültürü alan doktor benim. Bunu yapmama izin ver. Eğer en iyisi ben değilsem senden bir daha boğaz kültürü almayacağım.

Carla: *(ağlamayı bıraktı)* Tamam.

Doktor: Harika. Uzanabilirsin ya da oturabilirsin. İstersen gözlerini açık tutabilirsin istersen kapatabilirsin.

Doktorun Carla'ya seçenekler sunması onun korktuğu bu deneyimi kabul etmesinde büyük fark yarattı. Oturmayı tercih etti ve gözlerini kapattı. Hızlıca ve sakince bitti. Çocuk doktoru ilaç reçete ettiğinde Carla'ya şurup mu yoksa hap mı tercih ettiğini sordu. Carla şaşırmıştı. Hayatında ilk defa muayene sırasında onun fikri soruluyordu. Anne, doktora "Kızımı muayene etme şekliniz doktor ziyaretimizi kâbus olmaktan çıkardı, memnuniyet duyduk" dedi. Muayenehaneden çıktıktan sonra ise Carla annesine "Tekrar hastalandığımda bu doktora gelmek istiyorum" dedi.

Toplum içerisindeyken çocuklarımızın iyi davranmaları için üzerimizde daha fazla baskı hissederiz böylece bizi diğerlerine iyi yansıtırlar. Bazı çocuklar üzerimizdeki bu baskıyı hissedeler ve özellikle "Ben senin kuklan değilim" mesajını vermeye çalışırlar. Bu, daha çok utanç duymamıza neden olabilir. Diğer yetişkinlerin gözleri üzerimizdeyken bilinçli davranmak zorundayızdır, üstelik yargılandığımızı hissediyorsak. Diğerleri bunu dile getirebilirler ya da bakışlarındaki mesajdan bunu anlarız: "Neden şu çocuğu zapt edemiyorsun ki?" Toplum içindeki bu tür sıkıntılı durumlarda çocuğumuzun, bize dik dik bakan yabancıdan daha önemli olduğunu hatırlarsak çocuğumuzun ihtiyaçlarına daha kolay odaklanabiliriz.

Dört yaşındaki çocuğunuz utanç verici sorular sorduğunda yerin dibine geçebilirsiniz, tıpkı Drew ve annesi obez bir adamla asansörde sıkışıp kaldıklarında Drew'in yaptığı gibi.

Drew: Neden bu kadar şişmansınız?
Anne: *(şok olmuş bir vaziyette)* Drew...
Adam: *(Drew'e)* Çünkü çok fazla şeker yiyorum.

Asansör devam ederken Drew adamla şekerler hakkında konuşmaktan keyif aldı ve birbirlerinden arkadaşça bir şekilde ayrıldılar. Küçük çocuklar nezaket konusunda iyi birer model olmayabilirler. Çok meraklı ve açık sözlüdürler. (Bir annenin dediği gibi "Keşke ona dürüstlük konusunda seçici olmayı öğretebilseydim!") Neyse ki Drew'in karşılaştığı adam nezaketten uzak olduğunu anlamıştı. Eğer Drew'in yorumuna ters bir şekilde tepki vermiş olsaydı, o anda annesinin yapabileceği pek fazla bir şey yoktu. Ancak sonrasında Drew'e "Drew, biliyorum o adamı in-

citmek istemedin fakat insanların görünüşü hakkında bu şekilde açık konuştuğunda onların kendilerini kötü hissetmesine neden olabilirsin" dedi.

Nezaketi ve düşünceli olmayı çocuklarımıza öğretmeliyiz ancak toplum içinde yanlış yaptıklarında bunu yüzlerine vurarak onları küçük düşürmemeliyiz. Bu gibi durumlarda eğer müdahale etmek zorundaysak bizim için en fazla anlam ifade eden varlığın -yani çocuğumuzun- duygularını göz önünde bulundurmak önemlidir.

Jimmy'nin annesi oğlunu birkaç dakikalığına komşusuyla parkta bıraktı ve eve onun bisikletini almaya gitti. Bisikleti alıp döndüğünde dört yaşındaki Jimmy ona doğru koştu ve göz yaşlarına boğuldu. Gözyaşları içinde birisine zarar vermekle ilgili bir şeyler söyledi. Jimmy sakinleşip ne olduğunu anlatabilecek duruma gelene kadar annesi ona sarıldı ve başını okşadı:

Jimmy: Çubukla oynuyordum ve küçük bir çocuğun gözüne soktum. Gözü çıkmadı ama canı yandı. Kanamadı da ama çok çok kötüydü. İstemeden canını yaktım onun. Anneciğim!

Tekrar göz yaşlarına boğuldu.

Anne: Jimmy, kazara olmuş. Kötü bir çocuk olmadığını biliyorum. Hadi küçük çocuğu bulalım ve iyi olup olmadığını görelim. Nerede?

Jimmy hâlâ ağlıyordu. Annesini çocuğun olduğu tarafa götürdü.

Çocuk annesinin kucağındaydı ama ne kadar yaralandığını göremiyordu.

Jimmy: Ona çok üzgün olduğumu söylemek istiyorum annecim fakat babası bana çok kızdı. Bak bu babası işte.

Annesi uzun boylu kocaman adamı fark etti. Jimmy ile çok sert konuşmuş olduğunu ve onu korkuttuğunu hemen anladı.

Daha sonra hikâyeyi anlatırken, Jimmy'nin annesi kendisinin de çocuğun babasından gözünün korktuğunu söyledi. Çocuğun ne kadar yaralandığını da bilmiyordu. Fakat mümkün olduğunca sakin bir şekilde konuşmaya çalıştı:

Anne: Bir kaza olduğunu ve oğlum Jimmy'nin sizin oğlunuzun canını yaktığını öğrendim.

Çocuğun babası: Benim oğlum çubuğu olta kamışı gibi tutuyordu ama sizin oğlunuz bir kılıç gibi tutuyordu.

Anne: Şimdi burada yaralanan iki erkek çocuğu var. Sizin oğlunuzun gözü yaralandı ve benim oğlumun kalbi yaralandı. Daha iyi hissetmeleri için bize ihtiyaçları var.

Jimmy: Özür dilerim, canını yakmak istememiştim.

Jimmy tekrar ağlamaya başladı.

Çocuğun babası: Peki, tamam. Kaza olduğunu düşünüyorum. Onu incitmek istemediğini görebiliyorum. Sana bağırdığım için üzgünüm.

Jimmy'nin annesi cesaretli bir şekilde bir yabancıya müdahale etti. Bazı durumlarda ise çocuğumuz adına adım atma konusunda tereddüt yaşayabiliriz çünkü olaya dâhil olan kişi bir yabancı değildir ve tanıdığımız bir insanla karşı karşıya gelmek sıkıntılı olabilir. Eleanor kendini, duygularını abartılı yaşayan bir komşusuyla böyle kötü bir durumun içinde buldu. "Komşum her zaman çocuklarıma karşı çok arkadaş canlısıydı ve duygularını hep belli ederdi. Bir gün bizi sokakta gördü, bize doğru koştu ve Carol'ı sıkıca kucakladı. Carol'ın huzursuz olduğunu biliyordum ancak kabalık etmemek için bir şey demedim.

Eleanor'un tepkisi pek çoğumuzun yetiştirilirken öğrendiği bir kuralın örneğidir —ne yaparsan yap ama başkalarını kırma! (Kendi çocuğumuz için bu kural geçerli değildir!) Eleanor utandığı için kendi çocuğuna zarar vermek pahasına komşusunu korudu. Eleanor'un sessiz kalması Carol'a şu mesajı verdi: Komşusuna ona sarılmamasını söylemek kabul edilebilir bir davranış değildir. Eleanor, hiçbir şey söylemeyerek, istemeden de olsa Carol'a "iyi biri" olmak için kendi duygularını önemsememeyi öğretti.

Peki Eleanor komşusuna kırıcı olmadan ne söyleyebilirdi? "Carol, birisi sormadan ona sarılınca rahatsız oluyor" ya da "Keşke sarılmadan önce ona sorsaydın" diyebilirdi.

Eleanor o anda müdahale edemediği için rahatsız olmasına rağmen daha sonra Carol'a ileride bu gibi durumlarla nasıl başa çıkabileceğini öğretmek için bu olayı kullandı:

Anne: S. Hanımın seni kucaklamasını komik bulmadın mı?
Carol: Hiç sevmedim bunu yapmasını.
Anne: Peki, o zaman bir sonraki sefer birisi seni kucaklamak

ya da öpmek istediğinde "Lütfen beni kucaklama, bundan hoşlanmıyorum" diyebilirsin.

Çocuğunuzla canlandırmalar yaparak onu rahatsızlık duyabileceği bu gibi durumlara hazırlayabilirsiniz. Onlara "İnsanlar iyi görünmek için seni öpmek istediklerinde eğer istemiyorsan sana dokunmalarına izin vermek zorunda değilsin" diyebilirsiniz. Çocuğun duygularını ciddiye alan tepkiler onlara kendi içgüdülerine güvenmeleri ve dünyanın geri kalanı ile başa çıkabilmeleri için yardımcı olur.

Çocuğunuzun duygularını kabul ettikçe, onların öz güvenlerini destekledikçe, bağımsız davranabilmeleri konusunda onları teşvik ettikçe dünyanın geri kalanı size her gün bu çabalarınızın uygun olmadığını hatırlatacaktır. Çalıştayıma katılan bir baba bir seferinde şu soruyu sormuştu:

"Eğer çocuğum bu kadar empatik olursa ve kendi duygularını bu kadar önemserse diğer insanlarla nasıl başa çıkabilecek? Diğerleri ona karşı bu şekilde konuşmayacaklar. Onlarla nasıl başa çıkabilecek?"

Bu normal bir kaygıdır. Dünyanın geri kalanı bizim çocuğumuza karşı bizim kadar anlayışlı değildir, bu doğru. Ancak çocuğun yaşamında onu olumlu açıdan gören, onunla olmaktan keyif alan, onda özel olanı takdir eden fark eden en az bir kişi olduğuna inanıyorum. Bunu yapan bir kişi bile varsa o zaman bu çocuk şanslıdır. Hannah'nın annesi kızı için bu rolü oynuyordu. Hannah hata yaptığında bile annesi bunları Hannah'nın yetersizliği-

nin bir yansıması olarak değil de öğrenmek için bir fırsat olarak gördü. Hannah ilk defa kayağa gittiğinde başlangıç seviyesindekilerin kaydığı yerde saatlerce kaymayı denedikten sonra kayak hocası ona: "Unut gitsin kayağı. Hiç beceremeyeceksin" demişti.

Hannah'nın önce cesareti kırıldı ancak pes etmek yerine annesine şunu söyledi: "Birkaç kere daha denemeye karar verdim. Birdenbire, kavradım ve becerdim. Muhteşem hissettim!"

Hayatlarında empatik bir insan bulunan çocuklar; öğretmenlerinin, arkadaşlarının ya da yakınlarının olumsuz eleştirilerinden daha az etkilenirler, Hannah'nın durumunda olduğu gibi. Kendilerini yeterli ve becerikli olarak görürler. Böyle bir çocuk eleştirildiğinde şunu diyebilir: "Bu benimle ilgili değil onlarla ilgili bir durumu ifade ediyor."

10

Hiçbir Zaman Çok Geç Değildir

Her Zaman Bir Şansınız Daha Var

Ruth dokuz yaşındaki oğlunun tüm kıyafetlerini kendisi seçiyordu. Greg'e bir ceket satın almak için tüm gününü alışverişte geçirmişti.* Ancak oğlu yeni aldığı ceketi giymeyi reddedip eski kırmızı ceketini tercih ettiğinde, Ruth ilk defa oğlunun görünüşü konusunda öz farkındalığa sahip olduğunu anladı. Bu olay Ruth için bir dönüm noktasıydı. Ruth bu olaydan sonra Greg'e kıyafetleri konusunda kendi seçimlerini yapması için izin vermeye başladı. Ruth çalıştayda o günden sonra Greg'i rahat bırakma konusunda kendine daha fazla güven duyduğunu söyledi. Kendi yaşamının farklı alanlarında kendi seçimlerini yapabilmek için daha fazla fırsata sahip olduğunda Greg daha fazla iş birliği içinde davranmaya başladı ve öz güveni arttı.

Ruth, oğlunun davranışlarına verdiği otomatik tepkileri gittikçe daha fazla törpülemeye başladı. Fevri bir şekilde *tepki göstermek* yerine, dikkatli bir şekilde düşünerek *karşılık verdi.* Kızgınlığını kelimelerle ifade ederek Greg'e onun ne kadar "kötü" olduğunu değil de kendisinin nasıl hissettiğini gösterdi. Onu etiketlemek ya da eleştirmek yerine kendi duygularıyla ilgili ifade-

* Bakınız: Yedinci Bölüm, sf. 196-197.

ler kullanmaya başladı ("...gördüğümde deliye dönüyorum"). Ruth eskiden yaptıklarının ne kadar da işe yaramaz olduğu konusunda bilinçlendikçe önünde beliren pek çok yeni alternatif onu şaşırtıyordu.

"Şimdi ne zaman kendimi öğüt vermek, suçlamak, ödül teklif etmek ya da tehdit etmek üzereyken yakalasam kendi kendime 'Hey, bekle bir dakika, bunu yapmak zorunda değilim. Durumu düzeltmek için yapılması gerekeni tanımlayabilirim ya da onu problemin çözümüne dâhil edebilirim. Onu cezalandırmak yerine davranışlarının sonuçlarını yaşamasına izin verebilirim' diyebiliyorum. Üzüldüğünde ya da bir şeyden şikâyet ettiğinde onu daha fazla dinliyorum ve onu probleme neden olduğu için suçlamadan ya da hatalı olduğunu varsayıp daha da kötü hissetmesine neden olmadan onun hislerini daha fazla kabul ediyorum. Bu yeni becerileri öğrendiğimden beri evimizin çok daha huzurlu olmasına şaşıyorum. Bu değişime inanamıyorum!"

Ruth başarılarını anlatmayı bitirdiğinde gözlerinin içi gülüyordu. Ancak çalıştay grubu bir hafta sonra tekrar bir araya geldiğinde Ruth hayal kırıklığına uğramış görünüyordu.

"Batırdım, bu hafta gerçekten her şeyi batırdım. Her şey güzel gidiyordu. Onun yaptığı her iyi şeyi övüyordum. Onu çok eleştirmiyordum. Fakat Salı günü Greg beni o kadar kızdırdı ki. Evde koştururken anneannemden kalan vazoyu kırdı. Maddi olarak değeri yoktu ama benim için anlamı büyüktü. Daha da kötüsü kanıtları saklamaya çalıştı. Onu kırdığı için çılgına dönmüştüm; bir de beni kandırmaya çalışması beni daha da delirtti. Olan biteni anladığımda patladım. Öğrendiğim tüm beceriler uçup gitti. Küplere bindim ve bağırıp çağırdım. Berbat bir sahneydi. Yaptığım tüm iyi şeyler boşa mı gitti?"

Ruth'un çaresizliği anlaşılabilirdi. Tam da bu becerileri kullanarak ilerleme kaydediyorken duvara çarpmış gibiydi. O kadar yüksekten uçuyordu ki düşüşü bu yüzden onun için çok daha zor olmuştu.

Fakat yaptığı tüm iyi şeyler boşa gitmemişti. Ruth'tan -ve aslında hepimizin- bu becerileri her an başarılı bir şekilde kullanmasını bekleyemeyiz. Bu gerçekçi bir hedef olmaz. Kendi kusurlarımızı kabul etmeliyiz tıpkı bu kitapta belirttiğimiz gibi çocuklarımızın da kusursuz ve olmalarını hayal ettiğimiz gibi birer melek olmadıklarını kabul etmeliyiz. Ayrıca kendimize karşı da anlayışlı olmalıyız. Bazen çok paniklemiş, bazen çok yorgun, bazen başka işlerle çok meşgul olabiliriz. Bu anlarda yapmayı umut edebileceğimiz en önemli şey çocuklarımıza ve onlarla olan ilişkimize zarar vermemektir. Beşinci Bölümde tartıştığımız üzere öfke dolu bir patlama yaşadıktan sonra sakinleşmek için ortamı terk edebilirsiniz ve daha sonra çocuğunuzla sizi kızdıran şeyin ne olduğunu ve nasıl hissettiğinizi konuşabilirsiniz. Ona tekrar güven vermek için o anda bir parlama yaşamanıza rağmen onu hâlâ çok sevdiğinizi gösterebilirsiniz.

Yeni becerilerinizi kullanma konusunda başarısız olsanız bile çocuklar daima onları denemeniz için size bir başka şans tanıyacaklardır —hatta bazen sizin istediğinizden daha kısa bir süre sonra! Tommy'nin annesi ilerleme kaydettiğini düşünüyordu ta ki bir akşam on iki yaşındaki Tommy onu can evinden vurana dek. Annesi mutfakta özel bir yemek hazırlayabilmek için saatlerini harcadıktan sonra Tommy onu şu şekilde eleştirdi:

Tommy: Bu tavuğun üstündeki şey de ne?

Anne: O özel bir sos.

Tommy: Iyy... İğrenç görünüyor. Neden sen de anneannem gibi güzel şeyler pişiremiyorsun ki?

Anne: Sessiz ol ve yemeğini ye. Gayet lezzetli. Sürekli şikâyet şikâyet şikâyet ediyor olmandan bıktım ve yoruldum.

Tommy: Sürekli şikâyet etmiyorum!

Yemeğin geri kalanında Tommy tabağını dürtükledi ve annesi de içten içe kızarak sessizce yemeğini yedi. Hem oğluna hem de eskisi gibi davrandığı için kendine kızıyordu. Oğluna emir verdiğini ("Sessiz ol ve yemeğini ye"), onun yemekle ilgili bakış açısını reddettiğini ("Gayet lezzetli") ve onu eleştirdiğini ("Sürekli şikâyet şikâyet şikâyet ediyor olmandan bıktım ve yoruldum") biliyordu.

Fakat Tommy'nin annesi becerilerini kullanmaktan vazgeçmedi çünkü Tommy'nin kısa bir süre sonra ona bu konuda tekrar bir şans tanıyacağının farkındaydı. Birkaç akşam sonra soslu hindi hazırlamıştı. Bu sefer duruma hazırlıklıydı:

Tommy: Bu vıcık vıcık şey de ne?

Anne: Sümük!

Tommy: Ha ha ha! Kesinlikle öyle görünüyor.

Anne: Sanırım senin için öyle.

Tommy: Merak ediyorum da eğer soğuk algınlığı olan hindileri öldürselerdi üzerlerinde gerçekten sümük olur muydu?

Tommy neşeli bir şekilde güldü ve hatta sostan biraz tattı. Çok

da beğenmedi ama annesinin bir parça kaba espri yapması, yaşanması muhtemel bir çatışmayı önledi ve birlikte keyifli bir akşam yemeği yemelerini sağladı.

Ne kadar sık can yakıcı ve karşı tarafı hiçe sayan kelimeler kullanırsanız kullanın ümidinizi kaybetmeyin. Yaşadığınız bu tür durumlardan her zaman bir şeyler öğrenebilirsiniz ve bir sonraki sefer becerilerinizi geliştirmeyi deneyebilirsiniz. Alışkanlıktan kaynaklı anlık tepkilerin sizi ele geçirmesine izin vermek zorunda değilsiniz.

Ancak değişim hiçbir zaman kolay değildir ve alışık olduğunuz bir şeyi bırakmanızı gerektiren değişim özellikle zordur. Her yeni beceri pratik etmeyi gerektirir. Eğer daha önce hiç buz pateni yapmadıysanız ya da piyano çalmadıysanız, bu konularda yetkinliğe ulaşmadan önce defalarca kez hata yapabilirsiniz ve bocalayabilirsiniz. Öğrettiğim becerileri onca yıl uyguladıktan sonra bile oğlum Eric'ten şöyle bir not aldım. Hiçbir şey yapmasam bile nasıl konuşulması gerektiği konusunda model olduğumla ilgili nutuk atmaya başlamıştım ki beni cümlemin ortasında durdurdu:

"Anne, bahse girerim çalıştayına gelen ebeveynlere çocuklarıyla senin bizimle konuştuğun gibi konuşmalarını söylemiyorsundur!"

Elbette haklıydı. Ben sakinleştikten sonra birlikte buna gülebildik.

Kelly'nin düzgün davranması için annesi bildiği tüm disipline etme yollarını kullandı. Tehdit etti, tatlı sözlerle kandırmaya çalıştı, dır dır etti, cezalandırdı... Fakat zamanla iş birliği içinde

olabilme konusunda onu zorlamak yerine ona cesaret verebilecek daha yararlı yolları öğrendi. Günde beş dakika da olsa farklı teknikler kullanmanın işe yaradığını anladı ve Kelly daha uzlaşmacı bir hâle geldi.

Kelly'nin en büyük korkusu doktora gitmekti. Ateşi kırk dereceye ulaşmıştı ve annesi çocuk doktorunu aradı. Annesinin telefonda "Evet, doktor, hemen geliyoruz" dediğini duyunca "Hayır, hayır, gitmeyeceğim. Asla. HA-YIR!" diye bağırarak odasına koştu, odasının kapısını çarpıp yatağının içine saklandı.

Anne: Çok üzüldüğünün farkındayım.
Kelly: *(bağırarak)* Gitmeyeceğim. Beni götüremezsin. Gitmeyeceğim!

Kelly hıçkırarak ağlarken annesi kızının yatağına oturdu ve bir süre hiçbir şey söylemeden Kelly'nin sırtını okşadı. Ağlaması biraz geçince:

Anne: Doktor Barker'ın muayenehanesinde yaşayacaklarından dolayı endişe duymanı anlıyorum.
Kelly: Gitmek istemiyorum.
Anne: Gitmek istemediğini anlıyorum.

Anne daha fazla bir şey söylemedi ve onu zorlamadan onu nasıl iş birliğine ikna edebileceğini düşündü. Birkaç dakika sonra:

Anne: Tatlım, sen hastayken doktora gidip gitmemek sana ya da bana bağlı bir durum değil. Hasta olduğunda seni iyileştirmek zorundayız.

Kelly'nin ağlaması kesildi. Pes ederek annesine baktı.

Anne: Bu durumda, "Evet, doktora gidelim" ya da "Hayır, doktora gitmeyelim" şeklinde karar veremezsin. Senin daha sağlıklı olmanı sağlamak zorundayım. Bu benim görevim. Doktorun ofisinde mümkün olduğunca rahat olmanı sağlayabilirim. Benim dizlerime oturabilirsin. Elini tutabilirim. Sana ne yapacağını önceden öğrenebiliriz.

Sessizlik.

Anne: Hadi Kelly. Doktor Barker'ı görmeye gidelim şimdi.
Kelly: Tamam ama hep benimle kalacağına söz veriyor musun?
Anne: Evet, elbette seninle olacağım.

Bir yıl önce olsaydı Kellly'nin annesi onu tehdit ederdi ("Eğer hemen benimle gelmezsen, en sevdiğin oyuncağını bir hafta boyunca göremeyeceksin") ya da onu utandırırdı ("Ne kadar mızmızsın") ya da ona ödül teklif ederdi ("Eğer benimle doktora gelirsen sana kocaman bir dondurma alacağım"). Ancak bu eski kalıplardan kaçınmayı başardı. Şimdi duygularını kabul edip kızıyla uzlaşmak için onun duygularını kabul etme becerisini nasıl kullanacağını biliyordu ("Çok üzüldüğünün farkındayım... yaşayacaklarından dolayı endişe duymanı anlıyorum"). Kelly'nin duygularına yanıt vererek onun tarafında olduğunu gösterdi. Kelly'nin doktor korkusunu yok edemedi ancak onun korkusunu anladığını ve onun yanında duracağını ifade ederek bu çetin sınavla yüzleşebilmesi için Kelly'e cesaret verdi.

Kelly'nin annesinin işi kolay değildi. Kelly'i doktora götür-

mek zorundaydı. Aynı anda hem kızının duygularını anlayışla karşıladı hem de kesin bir sınır koydu ("...doktora gidip gitmemek sana ya da bana bağlı bir durum değil... 'Evet, doktora gidelim' ya da 'Hayır, doktora gitmeyelim' şeklinde karar veremezsin").

Biraz daha ileri gidip bir beceri daha kullandı. Kelly'e birkaç seçenek sundu (Annenin belirlediği sınırlar içinde doktoru ziyaret etmek zorundaydı): "Benim dizlerime oturabilirsin. Elini tutabilirim. Sana ne yapacağını önceden öğrenebiliriz." Bu seçenekleri sunarak, kızının bu zorlu durum içinde biraz da olsa kontrole sahip olmasını sağladı.

Kelly'nin annesi her zorlayıcı durumu bu şekilde başarıyla yönetemedi ancak ne zaman öfke patlaması yaşasa neyin yanlış gittiğini anlamaya çalıştı ve oradan öğrendiklerini bir sonraki problemle daha etkili bir şekilde başa çıkabilmek için kullandı. Kelly'nin annesi gibi pek çok ebeveyn başarının birbiri ardına geldiğini bilir. Sonuç olarak çocuğunuzu farklı bir perspektiften görürsünüz ve onunla olmaktan daha fazla zevk alırsınız. Bu kartopu etkisidir. Çocuk sevildiğini ve takdir edildiğini hissettiğinde sizin bu durumdan memnuniyetiniz onun davranışlarına yansır.

Kelly'nin annesi size fazla iyi görünebilir ve bunun doğruluğuna inanmayabilirsiniz ancak buradaki diyalogların yaşanmış olaylardan geldiğini unutmayın. Gerçek anne ve babalar bunları çocuklarına söylediler. Bu bir formüller kitabı değil. "Yapmanız gerekenler" kitabı da değil. Buradaki diyaloglar size ezberlenmesi gereken formüller ya da harfi harfine tekrar edilmesi gereken ifadeleri değil, yalnızca size bir modeli öneriyor. Bunları kendi tarzınıza uyarlama konusunda rahat hissetmelisiniz. Çocu-

ğunuzu en iyi siz tanıyorsunuz ve hem sizin için hem de onun için en iyi işe yarayan şeyin ne olduğunu da en iyi siz biliyorsunuz.

Bu kitapta tartıştığımız beceriler nesiller boyu bize aktarılan kalıpları değiştirebilir. Bir ebeveynin söylediği gibi "Anne ve babamın benim için iyi olanı istediklerini bildiğim hâlde konuşma şekillerinin bende yalnızca karmaşaya ve kızgınlığa neden olduğunu anladım. Bir süre onlara itaat ettim belki ancak uzun vadede onlarla aramda devam edecek sevgi dolu bir ilişki oluşmadı. Çocuklarımla daha farklı bir ilişkim olsun istiyorum."

İnanıyorum ki çocuklarınızın yaşamında istediğiniz anda olumlu yönde iletişim kurmaya başlayabilirsiniz. Doğal olarak bunu yapmaya ne kadar önce başlarsanız onların ergenlik dönemi için o kadar daha fazla hazırlıklı olacaksınız. Ayrıca bir bonus da yanında gelecek —yetişkin kişiler olduklarında onlarla daha yakın bir ilişkiniz olabilecek. Tüm ebeveynler çocuklarının büyüdüklerinde onlarla zorunlu ya da suçlu hissettikleri için değil de keyif aldıkları için birlikte olmalarını isterler.

Zaman zaman bile olsa empatik yanıtlar verebildiğinizde çocuklarınızın akranlarıyla, kardeşleriyle, öğretmenleriyle ve sizinle olan iletişimlerinde onlara yeni bir model göstermiş oluyorsunuz. Bu onlara ileride o kadar doğal gelecek ki büyüdüklerinde ebeveynlik üzerine kitaplara ya da derslere ihtiyaç duymayacaklar! Altı yaşındaki Susan daha şimdiden bu yönde ilerliyor gibi:

Susan'ın babası bir süredir benim çalıştaylarımda öğrendiklerini uyguluyordu. Bir akşam eşi dışarıdaydı ve o da kendisini çok yorgun hissediyordu. Ayrıca üç yaşındaki Guy'ı yatırabilmek için büyük bir mücadele veriyordu. Babasının tabiriyle

Guy'ın "arasına bir parça şiddetli sızlanma serpiştirilmiş dramatik mızmızlanma ve sürekli şikâyet etme" seansının üzerinden yarım saat geçtikten sonra baba Guy'a pijamasını giydirmeyi denedi. Bu esnada Susan ranzanın üst katından dikkatle onları izliyordu. Guy'ın tekmeleri ve kıvranmaları canına tak ettiğinde Guy'ın poposuna bir şaplak attı. Guy daha fazla sızlandı. Baba, tam bir tane daha vuracaktı ki birdenbire otomatiğe bağladığını ve kendini durduramadığını fark etti.

Susan: Baba, vurmak yasak. Eğer Guy seni dinlemiyorsa sonuçlarına katlanmalı. Ona eğer seni dinlemezse ne olacağını söyle. Onu koridora bırakabilirsin (bu, ailenin yaramazlık yapanları dışlamak için kullandığı yerdi). Ancak vurmak yasak.

Baba: *(bir an şaşkınlıktan donup kaldıktan sonra)* Evet, Susan, kesinlikle haklısın. Hatırlattığın için teşekkür ederim.

Baba: *(Guy'a dönerek)* Kendimi kaybettiğim için üzgünüm. Çok kızgındım çünkü seni yatırmaya çalışırken bir türlü düzgün durmanı sağlayamadım. Sana vurmamalıydım. Vurmak yasak. Seni seviyorum Guy.

Guy: Ben de seni seviyorum baba.

Birbirlerini öptüler ve kucaklaştılar.

Soru&Cevap

Aşağıdaki sorular aile ve iş yaşamının karmaşalarıyla baş etmeye çalışan ebeveynlerden sıklıkla duyduğum sorulardır. Her bir soru sizin durumunuza uygun olmasa bile yanıtları kendi durumunuza uyarlayabilirsiniz. Önceki bölümlerde de bunu yapacağınızı umuyorum. Kolay ve sihirli cevaplar olmadığını hatırlayın. Dün sizin için işe yarayan şey bugün işinize yaramayabilir. Bu nedenle yanıtlarınızı esnek tutmaya çalışın ve eğer başarısız olursanız çocuğunuz size başarılı olabilmeniz için bir başka fırsat tanıyacaktır. Belki de düşündüğünüzden daha çabuk!

1. Eşim ve ben yoğun çalışıyoruz ve çocuklarımızla yeterince vakit geçiremiyoruz. İkimiz de akşamları ve hatta bazı hafta sonları eve iş getiriyoruz. En azından birimizin akşam yemeğinde çocuklarla olabilmesi için programımızı ayarlamaya çalışıyoruz. Günün sonunda çok yorgun oluyoruz ve akşam saatleri çocukları duş aldırıp yatmaya hazırlarken genellikle gergin geçiyor. Hafta içi sabahları da ayrıca öfke dolu. Acele etmeleri için çocuklara hep sesimizi yükseltiyoruz. Çocuklarım kendi adlarının "Acele et" ve "Hadi" olduğunu düşünüyor olmalılar. İşimizi bırakamayız fakat ikimiz de kendimizi ve çocuklarımızı kandırıyormuşuz gibi hissediyoruz. Bizim için önerileriniz nelerdir?

Zaman ailedeki en değerli şeydir. Ebeveynlerden birisi ya da ikisi birden ev işlerini üstleniyor olsa bile çocuklarımızın ihti-

yaçlarına ve kendimize ayıracağımız zaman hiçbir zaman yeterli gelmez. Elbette işinizi bırakamazsınız ancak başlangıç için pek çok ebeveynin işe yaradığını düşündüğü bir öneriyi paylaşacağım: *Eğer çıkaramıyorsanız eklemeyin.* Örneğin, eğer gönüllü bir işe başlamanız istenirse ya da iş arkadaşınızın havaalanına bırakılması gerekiyorsa zaten yeteri kadar sıkışık olan programınızdan bir iş çıkarmadan yenisini eklemeyin. Bu çocuklarınızın programı için de geçerlidir. Eğer yüzme dersleri, futbol antrenmanı, bale, jimnastik, karate -bu listeyi bilirsiniz- ile yeterince doluysa programları, belki de biraz boş zamana da ihtiyaçları vardır. Eğer yeni bir aktiviteye başlamak istiyorlarsa listeden bir diğerini çıkarmalarını isteyebilirsiniz.

İki ebeveynli ailelerde genel senaryo şu şekildedir: Anne koşarak işten eve gelir, akşam yemeğini hazırlamaya başlar, çocukların ödevlerini yapmalarını sağlar. Baba arar ve eve geç geleceğini söyler. Bu yüzden anne çocukların yemeğini yedirir ve onları banyoya sokar. Tam çocuklar uyumak üzereyken baba eve ayak basar. Çocuklar babanın üzerine atlar ve birlikte oyun oynamayı ya da hikâye okumasını isterler. Baba lütfedip yapar bunu. Anne dağılmış hisseder. Çocukları sakinleştirmek ve uyumalarını sağlamak için bir saat daha harcaması gerekecektir.

Bu yaygın soruna bir çözüm önerisi, eve ilk gelenin diğer ebeveyn geldikten sonra dinlenmesidir. Ödev kontrolünü üstlenen, sofrayı hazırlayan, bulaşıkları yıkayan ebeveyn, daha sonra diğer ebeveyn banyo ve yatırma görevlerini yerine getirirken dinlenebilir. Buna önceden karar verebilirler. Pek çok aile bunun işe yaradığını söylüyor.

Tek ebeveynli ailelerde bunu yapmak elbette mümkün değildir. Ancak kendinizi çok yoğun ve yorgun hissettiğinizde çocuğunuza şunu söyleyebilirsiniz: "Dinlenmeye ve rahatlamaya ihti-

yacım var. Sen sessizce oynarken ben on beş dakikalığına odamda olacağım. Zamanlayıcı kuruyorum. Zamanlayıcı çaldığında oyun oynamak için yanına geleceğim."

Çocuğu tek başınıza da büyütseniz partnerinizle de büyütseniz eve geldiğinizde rahatlamak için en azından on dakika yalnız kalmanız iyi olur. Telefonunuzu sessize alın (yalnızca dinlenme zamanlarında değil aynı zamanda 17.00'dan 20.00'a kadar ki dilimi kapsayacak şekilde; böylece ailecek geçireceğiniz zamanın bölünmesini de önlemiş olursunuz ve stresi azaltırsınız). Akşam yemeğini daha pratik şekilde hazırlamaya çalışın, üç farklı çeşit olmasına gerek yok ya da her akşam sıcak yemek hazırlamak zorunda değilsiniz. Çocuklarınızdan basit ev işlerinde size yardım etmelerini isteyebilirsiniz, örneğin masayı hazırlamak, havuçları soymak, sütü doldurmak gibi. Bu onların kendilerini işe yarar ve işin içinde hissetmelerini sağlar. Ayrıca birlikte mutfakta çalışırken sohbet etme şansı da bulursunuz.

Bazı ebeveynler, her akşam çocukların her biriyle baş başa on beş dakika geçirmenin anlamlı bir ritüel yarattığını söylüyorlar. Burada önemli olan, diğer işleri bu sürenin içine dâhil etmemektir (odayı toplamanın ya da kirlileri kirli sepetine atmanın zamanı değildir). Bu on beş dakikayı tamamen çocuğunuza odaklanarak geçirmelisiniz.

2. Son zamanlarda kızıma yeterince zaman ayıramadığım ve ilgi gösteremediğim için kendimi suçlu hissediyordum ve bu nedenle dün işten erken çıktım. Onu okuldan aldım ve öğleden sonrayı birlikte geçirebileceğimizi düşünüyordum. Fakat kızım huysuzdu ve hiçbir şey yapmak ya da önerdiğim hiçbir yere gitmek istemedi. Sonunda patladım: "Seninle zaman geçirmek için işten erken çıktım!" O da bana şunu söyledi: "Gerçekten kalmak ve arka-

daşlarımla oynamak istiyordum. Kıyafetler giyip drama yapacaktık." Geri dönmek için artık çok geçti bu yüzden dondurma yemeye gittik. Ancak o tüm gün surat astı ve ben de kendimi hem berbat hem de sinirli hissettim. Yanlış olan neydi?

Yanlış bir şey yapmadınız. Bazen bizim en iyi niyetlerimiz bile ne bizim ne de çocuğumuzun bir hatası olmamasına rağmen geri teper. Tüm öğleden sonrayı kızınızla birlikte geçirmek için işten erken çıktığınızda aslında niyetiniz takdire şayan. Ancak bir sonraki sefer bu şekilde kötü bir sonuçtan kaçınmak için ona önceden planınızı söyleyebilirsiniz ve birlikte zaman geçirmek isteyip istemediğini sorabilirsiniz. Ne yapacağınızla ilgili elinde biraz veri olursa kesinlikle daha anlayışlı olacaktır. Anlattığınız durum "kaliteli zaman" kavramı ile ilgili problemi ortaya koyuyor. İyi niyetli ancak meşgul olan pek çok ebeveyn çocuklarıyla kaliteli zaman geçirmek için ellerinden geleni yapıyor, tıpkı sizin dün yaptığınız gibi. Ancak zamanı değerli kılmaya çalışmak sizin üzerinizde gereksiz bir yük yaratır. Bazı ebeveynler çocuklarıyla her hafta belli bir süre kaliteli zaman geçirmek zorunda olduklarını hissederler (sanki çocuk yetiştirmek bir muhasebeci tarafından ölçülebilir bir şeymiş gibi). Bu ulaşması imkânsız bir amaçtır ve ulaşamadığınızda da daha fazla suçluluk ve stres yaşarsınız.

"Yaşamak öğretmekten iyidir" deyimi burada uygun olur. Gün içerisindeki planlanmamış zamanları kullanmaya gayret edin —mesela çocuğunuzla sokakta yürürken, arabada ya da otobüste giderken, alışveriş poşetlerini yerleştirirken. Her gün karşınıza çıkan görüntüleri ve sesleri fark edin, otobüsteki kadının taktığı tuhaf şapkaya kıkırdayın, birbirinize hikâyeler ve fıkralar anlatın, geceleri gökyüzüne bakın, Ay'ı ve yıldızları göz-

lemleyin, dışarıdaki ağacın üzerine konan kuşları sayın. Amaç, planlanmadan karşınıza çıkan bu anları yakalayabilecek kadar esnek olmaktır, bu anları yakınlaşmak ve eğlenceli şeyler paylaşmak amacıyla hem kendiniz hem de çocuğunuz için küçük değerli fırsatlara çevirin. "Kaliteli zamanı" kaçırdığınız için kendinizi kesinlikle daha az suçlu hissedeceksiniz ve çocuğunuz da sizinle olmaktan daha fazla keyif alacak.

3. Annem ve kayınvalidem hep ev hanımıydılar. Benim kariyerimle ilgili suçluluk hissetmeme neden oluyorlar. Bunu üstü kapalı şekilde bazen de daha açık şekilde yapıyorlar. Ancak ben çocuklarımın ihtiyaçlarına yetecek kadar para kazanmak ve onları üniversiteye göndermek istiyorum. Ayrıca işimi seviyorum. Yine de zaman zaman çocuklarıma annemin bana evde yemek yaparken, temizlik yaparken ve kurabiye pişirirken ayırdığı kadar fazla zaman ayıramadığım için endişe duyuyorum. Tavsiyeniz nedir?

Neyse ki artık süper anne dönemi sona erdi. En azından ben öyle umut ediyorum! Anneler artık daha önceki jenerasyonlarda olduğu gibi kusursuz ev düzeni sağlama standartlarına göre yaşamak zorunda değiller. Evlerini ve ailelerini çekip çevirmek için onlardan beklenen derecede etkili olmak zorunda da değiller.

Ellerindeki kısıtlı zamanı çocuklarıyla birlikte en iyi şekilde kullanma konusunda başarılı olan ebeveynler "hayır" diyebilen ebeveynlerdir. Çocuklarıyla birlikteyken bir işin kısa yolunu tercih ederler, basitleştirirler ve şimdiki zamana odaklanırlar. Ben buna "anda kalmak" demeyi seviyorum. Hiçbirimizin yapmak istediğimiz her şeyi yapacak kadar zamanı yoktur, bu yüzden sürekli olarak kendimizi seçim yapmak ve öncelikleri belirlemek

zorunda hissederiz. Zaman zaman durup kendimize şu soruları sormak bize yardımcı olur: "Bu yaptığım seçim benim aile yaşantımla ilgili değerlerim ve tutumlarım hakkında ne söylüyor? Mutfağı temizlemek mi yoksa kızıma hikâye okumak mı daha önemli? İki saat fazla mesai yapmam evde çocuklarımla geçireceğim iki saatten daha mı değerli?"

Öncelikleri belirlemede atılacak ilk adım *yapmak zorunda olduğumuz* ve *yapmamız gerektiğini düşündüğümüz ancak bekleyebilecek* işleri ayırt etmektir: "Benzin almak zorundayım. Arabanın ödemesini göndermek zorundayım. Klozeti temizlemeliyim. Banyoyu boyamalıyım." Yapmak zorunda olduğumuz işler bekleyemez. Yapmamız gerektiğini düşündüğümüz ancak bekleyebilecek işler ise en fazla suçluluk duygusu yaratan işlerdir ancak bekleyebilirler. (Psikolog Dr. Albert Ellis'in şu sözünü seviyorum: Kendi üzerinde zorunluluklar yaratmamalısın.") *Yapmak zorunda olduğumuz* ve *yapmamız gerektiğini düşündüğümüz ancak bekleyebilecek işleri* ayırt etmek hem bir an evvel müdahale gerektiren işleri hem de daha az önemli olan işleri belirlememizi sağlar. Aynı zamanda daha fazla kontrollü ve daha az öfkeli hissedersiniz.

Çalıştayıma katılan ebeveynlerin başka önerileri de var:

"İşim gereği çok sık seyahat ediyorum bu nedenle bulunduğum ülkeden oğluma e-posta gönderiyorum. Okuldan eve geldiğinde e-postalarını kontrol etmek için bilgisayara koşuyor. Bazen farklılık olsun diye küçük bir ses kaydedip onun bulabileceği bir yere koyuyorum. Bu şekilde teknolojiyi kullanarak iletişim kurmak oğlum için anlamlı olsa gerek çünkü eve geldiğimde hep bu mesajlarda bahsettiğim bir detaydan alıntı yapıyor. Ayrıca o da bana yazılı mesajlar bırakıyor karşılık olarak."

"Aynı odada olduğumuz zamanlarda bile kızıma ne kadar az ilgi gösterdiğimi fark ettim. O hafta yapmak zorunda olduğum şeylerden dolayı kafam çok doluydu. Kızım ise pek çok heyecan verici detayın yer aldığı bitmek bilmeyen bir hikâyenin içine dalmıştı. Sanıyorum o anda yalnızca kafamı sallıyor ve 'Hmm, yaaa...' şeklinde mırıldanıyordum. Kızım önüme geçti, gözlerimin içine baktı ve 'Anne, beni GÖZLERİNLE dinle' dedi. Şimdi onunla birlikteyken ona daha fazla konsantre olmaya çalışıyorum, kısa bile sürse."

"Hiç nefes almadan bir işten başka bir işe sürekli olarak koşturduğumun şimdi daha fazla farkında olmaya başladım. Geçen hafta birdenbire durdum ve kendi kendime o anda çamaşır yıkamak zorunda olmadığımı söyledim. Çocuklar yatana kadar çamaşırlar bekleyebilirdi. Çocuklarıyla tek başına ilgilenen bir ebeveyn olarak işlerimi basitleştirmeye çalışıyorum ve görev dağılımı yapıyorum. Üç yaşındaki kızım bile salata yapmak için marulu parçalayabilir. Akşam yemeğini hazırlama zamanlarımız bizim birlikte eğlendiğimiz zamanlar. Sohbet ediyorum, şarkı söylüyorum, birbirimize gün içinde yaşadığımız en kötü ve en iyi şeyleri anlatıyoruz. Masaya oturduğumuzda bu sohbet devam ediyor. Bu hâlimiz, işten gelir gelmez her şeyi tek başıma yaptığım eski rutinimden çok daha iyi."

Kendime, eve gelirken zihinsel olarak vitesi değiştirmeyi öğrettim. İşte üretken olmak önemlidir ancak orada kullandığınız becerileri evde uygulayamazsınız. Ailemin yaşamını taburu yöneten bir komutan gibi yönetemem. Çocuklarımın ihtiyaçlarını katı bir plana göre düzenleyemem. Evde pek çok şey yaşanır. Telefon çalar, küvetin içindeki su taşar. Beklenmedik durumlarla baş etme konusunda gittikçe daha iyiyim. Her akşam yatmadan evvel çocuklarımın her biriyle en azından on dakika özel zaman geçirmeye çalışıyorum. O anlarda çok da dramatik bir şey olmak zorunda değil. Yalnızca düzenli olarak her biriyle tek başıma zaman geçirmek istiyorum. Bu aynı zamanda benim dinleme becerilerimi geliştirdi."

Çocuklarımızla geçireceğimiz zamanımız kısıtlı bile olsa bu zamanları onların öz güvenlerini desteklemek için kullanabiliriz (Altıncı Bölüme bakınız). Eğer herhangi bir şey birlikte olduğunuz zamanı bölüyorsa -örneğin akşam arkadaşınızdan ya da çalışanınızdan gelen bir telefon- o zaman telefonu açıp ona "Henry üzgünüm ama seni birazdan arayacağım çünkü şu anda oğlum Willy ile birlikte özel zamanımız" diyebilirsiniz. Willy'nin duyabileceği kadar yüksek sesle söylediğinizde onun sizin gözünüzdeki değerini bir kez daha anlamasını sağlarsınız.

Sadece üç saniyenizi alacak böyle bir yorum çocuklarımıza zaman ayırmanın güzel bir örneğidir. Zaman yönetimi uzmanları çalışanlara iş yerinde zamandan kazanmak yerine zaman harcamayı tavsiye ederler. Aynı şey evde de uygulanabilir. Zamandan kazanmak ya da zamanı boşa harcamak üzerine daha az, çocuklarımızla geçireceğimiz zamanları artırma üzerine daha fazla düşünmeliyiz.

4. Ebeveynlerimle aynı şehirde yaşıyoruz. Onlar emekli, sağlıkları yerinde ve çocuklarımla ilgilenme konusunda istekliler. Torunlarını -kızımı ve oğlumu- seviyorlar ancak ebeveynlerimin bizim hayatımızdaki rolleri konusunda çok kararsızım. Onları seviyorum ancak çocuklarımı şımarttıkları zaman onlara kızıyorum. Eskiden bana karşı çok katılardı fakat şimdi çocuklarım hatalı davrandıklarında bile onları cezalandırmıyorlar. Bu ikilem ile nasıl başa çıkabiliriz?

Pek çok ebeveyn iyi nedenlerle aile büyüklerinin yakınlarında olmasını isterler (çocuklara bakmaları, onlara masal okumaları, daha yakın ilgi göstermeleri için). Öte yandan ebeveynler müdahale edilmekten, eleştirilmekten ya da disiplin konusunda başka bir yaklaşımdan hoşlanmazlar. Eğer büyükanne ya da büyükbabanın davranışları gerçekten zarar vermiyorsa o zaman rahatlayın. Çocuklarınız farkı bileceklerdir. Ayrıca onların işi bazen çocukları şımartmaktır. Sonuçta yaşamlarında başka kim onları her zaman sevinç kaynağı olarak görebilir ki? Eğer bunu yapıyorlarsa o zaman büyükanne ve büyükbabalarının koşulsuz sevgilerinden daha büyük bir armağan olabilir mi?

5. İkizlerimin çok fazla televizyon izlediklerini düşünüyorum ve yayınlanan programların çoğunluğu onların yaşına uygun değil. Bu nedenle televizyon zamanını azalttık. Fakat dürüstçe söylemem gerekir ki televizyon iyi bir bebek bakıcısı gibiymiş. Orta yolu nasıl bulabiliriz?

Televizyon pek çok evde paratoner gibidir. Çocuklar televizyon izlemek için savaşırlar. Eğer yasaklarsanız ya da televizyon izleme zamanını ciddi bir şekilde azaltırsanız o zaman arta kalan

daha fazla zamanları olacaktır. Bu, o zamanları nasıl kullandıklarına bağlı olarak iyi de olabilir kötü de. Televizyon bir eğlence kaynağıdır ve bir parça eğlenmelerinde bir sorun yoktur. Fakat tıpkı tatlı gibidir. Eğer yediğiniz tek şey tatlı ise o zaman çok sağlıklı olmayacaktır.

Harika çocuk programları olmasına rağmen pek çok program saçma sapan şeylerle doludur. Ahlaka aykırı, şiddet dolu, cinsiyetçi, aşağılayıcı. Komedi şovlarının çoğu zekice aşağılamalar ya da çocukların taklit etmekten hoşlanacakları kaba ifadeler içermektedir. Program reytingleri ebeveynlere uygun olmayan programlar konusunda yardımcı olabilir. Yine de çocukların çoğunluğu aktif ve yaratıcı bir şekilde oyun oynamak yerine televizyona bağlı şekilde çok fazla zaman geçirmektedirler. Çocuğun televizyon izleyerek geçirdiği süre ile okul başarısı arasında doğrudan ilişki olduğunu biliyoruz. Ayrıca televizyonun çocukların kitap okumaya yönelmesine engel olduğunu da biliyoruz. Bazı çalışmalar televizyonun karşısında saatlerce oturmanın çocuklarda obeziteye neden olduğunu ortaya koymuştur.

Pek çok ebeveyn çocukları üzerinde televizyondan daha fazla etkiye sahip olmak isterler. Fakat maalesef çocuklar televizyonun karşısına oturduklarında tıpkı bir sünger gibidirler. Karşılarındaki görüntülerden ve konuşulan dilden etkilenmemeleri mümkün değildir. Eğer özellikle bir programı izlemek için size yalvarıyorlarsa (ki çoğunlukla arkadaşları da o programı izledikleri ve sonraki gün onun hakkında konuşacakları içindir) o zaman programı birlikte izleyin böylece onların gözlemleri, ilgileri, tutumları üzerinde etkili olabilirsiniz. Söylediklerini küçümsemeden, karakterler ve senaryo hakkında ne düşündüklerini sorun.

Herhangi bir nedenle programı zararlı bulduysanız çocuğunu-

za bunun kabul edilemez olduğunu söyleyin. Şu şekilde bir şey söyleyebilirsiniz: "Bazı arkadaşların bu programı izleyebilirler. Ancak bu ailede, bu programa izin verilemez." Çocuğunuza televizyonun bir hak değil bir ayrıcalık olduğunu hatırlatın. Tıpkı telefon kullanmada ve çocukların hak olarak gördükleri pek çok şeyde olduğu gibi.

Çalıştaylarıma gelen bazı ebeveynler çocuklarına haftalık "Televizyon izni"* verirler ve böylece televizyon izleme süresini ve programın içeriğini kontrol edebilirler. Ne yaparsanız yapın eğer ne izledikleri konusunda kontrolü tamamen kaybetmek istemiyorsanız televizyonu yatak odalarına koymayın.

6. *Kardeşlerin birbirleriyle kavga etmelerinin normal olduğunu biliyorum. Onların kavgalarından uzak durma, problemlerini kendilerinin çözmelerine izin verme konusunda daha iyiyim ve gerçekten daha az tartıştıklarını görüyorum. Fakat evde tek televizyon olması her zaman onların didişmelerini ateşliyor. Aynı anda başka programlar izleyebilmeleri için başka bir televizyon almayı istemiyorum fakat bu günlük çatışmaların dışında nasıl kalabilirim?*

Çocuklarınızın televizyon izlemesini sınırlandırmak ve aynı zamanda kardeş kavgalarından kaçınmak istiyorsanız, çalıştaylarıma katılan bazı ailelerde işe yarayan şu modeli denemek isteyebilirsiniz: Her Pazar günü gazetenin haftalık televizyon eki geldiğinde ebeveyn ve çocuklar farklı renkteki kalemlerini alıp otururlar. Ebeveyn, her çocuğun iki saat seçmesine izin verir (veya makul olduğunu düşündüğünüz haftalık sınır ne kadarsa o

* "TV izni" adında bir alettir.

kadar) ve her çocuk en sevdiği programları daire içine alır. Kardeşlerin birbirlerinin seçtiği programları izlemelerine izin verilir ve bu nedenle seçim sürecinde uzlaşmaya varılması daha olasıdır. Önceden bu şekilde planlama yapmanız program başlar başlamaz patlak veren çekişmelerin şiddetini azaltır. Eğer çocuklarınız aynı anda başlayan iki farklı programı izlemek isterlerse hangisini seçeceklerine ve hangisini daha sonra izlemek üzere kaydedeceklerine birlikte karar verebilirler. Buradaki mesele, toplam televizyon izleme sürelerini haftalık sınırınız dâhilinde tutarken program seçme şansı vermektir.

Çocuklar kendi izleyecekleri programları seçtiklerinde ebeveynler bunu bir çizelge üzerine yazıp televizyonun yanına koyabilirler böylece herkes sonraki hafta ne izleyeceğini takip edebilir. Bu yöntem tartışmaları önler. Her şey açıktır. Yazılıdır. Çocukların uzlaşma sağlama ve problem çözme becerilerini de daha fazla geliştirir.

7. Kızımı televizyondan uzak tutmaya ve daha fazla kitap okumasını sağlamaya çalışıyorum. Okumayı öğrenmeden önce ona her gece yatakta masallar okurdum ve kitapları çok severdi. Fakat şimdi üçüncü sınıfta ve okumaktan hoşlanmıyor. Bu durumu düzeltmek için bir öneriniz var mı?

Çocuklarımıza verebileceğimiz en güzel hediyelerden birinin kitap okuma sevgisi olduğunu düşünüyorum. Ben iki oğlumu büyütürken onlara kitap okuma konusunda çok hevesliydim. The Read Aloud Handbook (Sesli Okuma Rehberi) başlıklı kitabın yazarı Jim Trelease ile karşılaşana kadar bu böyle sürdü. Ebeveynlerin çocuklarına kitaplara âşık olmayı öğretebileceklerini öğrendim. Pek çok ebeveyn çocukları için kitapları karşı konula-

maz hâle getirmek için onun kitabını kullanmıştır.

Kızınız küçükken ona kitaplar okuyarak doğru olanı yapmışsınız. Çocukları kitapla erken yaşta tanıştırmak çok kıymetlidir. Ancak kendi kendilerine okumayı öğrendiklerinde bunu bırakmamak gerekir. Çocuğunuz şimdi daha büyük olduğu hâlde ona hâlen kitap okuyabilirsiniz, ondan size kitap okumasını isteyebilirsiniz ve ailecek okuma saati belirleyebilirsiniz. Eğer birden fazla çocuğunuz varsa en azından arada sırada her birine ayrı ayrı zamanlarda kitap okuyabilirsiniz.

Bunu yapmak zor olabilir özellikle çocuğunuz en sevdiği kitabı defalarca kez okumanızı istiyorsa ve aynı kitabı okumaktan daraldıysanız. Aynı kitabı okumanızı istediğinde bu iyiye işaret tir çünkü bu kitap onun arkadaşı hâline gelmiştir. Ancak bu sizin için katlanılmaz bir işkenceye dönmüşse ve özellikle o kitabı okumaktan artık gına geldiyse o zaman zeki bir ana sınıfı öğretmeninden öğrendiğim şu öneriyi deneyebilirsiniz: En sevdiği hikâyeyi okuyup kaydedin, böylece bunu kendi başına dinleyebilir. Bu sayede okuma zamanlarınızda ikinizin de hoşlandığı başka kitaplar okuyabilirsiniz.

Hikâyeyi doğrudan çocuğa da okusanız ses kaydı da alsanız sesinize heyecan ve drama ekleyin böylece kelimeler sayfadan dışarı zıplayacaktır. Okurken yansıttığınız şevkiniz, okumanın ne kadar eğlenceli olduğunu ve yalnızca harfleri söküp kelimeleri doğru telaffuz etmekten daha fazlası olduğunu gösterir.

Kitap okumayı teşvik etmenin bir diğer yolu da "evden kitap almadan çıkmama" yöntemidir: Ne zaman dışarı çıkacak olsanız yanınıza bir kitap ya da dergi alın. Neden otobüsteyken, arabada giderken ya da diş doktorunu beklerken kitap okumayasınız ki? Ayrıca düzenli olarak kütüphanelere gitmeye de çalışın. Çocuğunuzun sizi kitap okurken görmesine izin verin çünkü bu sizin

kitaba verdiğiniz değeri gösterir.

Eğer çocuğunuz hareketliyse ve hikâye dinlerken ya da kitap okurken yerinde duramıyorsa o zaman ona küvetteyken ya da yemeğini yiyorken kitap okuyabilirsiniz. Ona bir kalem ve bir kâğıt verebilirsiniz ve siz kitap okurken ondan karakterleri resmetmesini isteyebilirsiniz. Tüm bu önerileri dikkate alın ancak lütfen çocuğu kitap okumaya zorlamayın. Bu onun için bir okul ödevi ya da yüklü bir kitap raporu gibi olmamalı. (Eğer her kitap okuduğumuz zaman bununla ilgili bir rapor yazmak zorunda olsaydık biz nasıl hissederdik?)

Çocuğa sesli bir şekilde kitap okumanın en güzel yanı onlara bir hayal dünyası açmanın da ötesinde onların kelime hazinesini genişletmesi, okuma ve dinleme becerilerini geliştirmesidir. Fiziksel yakınlık ve tüm ilginizi çocukla paylaşmanız çocuğa şu mesajı verir: "Sana değer veriyorum. Seninle özel zaman geçirmekten keyif alıyorum."

8. On yaşındaki çocuğum yakın zamanda bir arkadaşı tarafından partiye davet edildi ve orada normalde izlemesine hiçbir şekilde izin vermeyeceğim bir video izlemiş. Bunu öğrendiğimde çok üzüldüm. Böyle bir durumun bir daha yaşanmaması için ne yapabilirim?

Çocuklarımızın arkadaşlarının yanında dışlamasını istemeyiz. Aynı zamanda akran baskısının gücüne karşı koyma sorumluluğumuzu da bir tarafa bırakamayız. Kızınız zor bir durumun içinde kalmış. Muhtemelen üzüleceğinizi biliyordu ancak tüm arkadaşları izlerken izlemediğinde bundan utanç duyabilirdi. Bu da anlaşılabilir bir durum.

Bir sonraki sefer kızınız arkadaşının evine davet edildiğinde

önceden arkadaşının ailesini arayıp kızınızın bir video getirebileceğini söyleyebilirsiniz (sizin de seçim konusunda söz hakkınızın olduğu bir video). Eğer çocuğunuzun arkadaşı başka bir video izletmeyi planlıyorsa ebeveynine bunun nasıl bir video olduğunu ve yorumlarının ne olduğunu sorabilirsiniz.

Öte yandan onu takip ettiğiniz ve dış etkenlere sınır koyduğunuz için çocuğunuzun size teşekkür etmesini beklemeyin. Sınır koyulduğu için minnettar olmak genellikle ebeveyn-çocuk ilişkisinin bir parçası değildir! "Fazla koruyucusun," "Beni utandırıyorsun," "Diğer ebeveynler senin kadar katı değil," "Bana bebekmişim gibi davranıyorsun ifadelerini duymanız daha olasıdır. Fakat çocuklarınızın öfkesini kabul ederken kendi standartlarınıza bağlı kalın. Üçüncü Bölümde bahsettiğimiz gibi zaman zaman çocuklarınızın gözünde popülerliğinizi kaybetmeye razı olmak, ilgili ve demokratik ebeveyn olmanın bir parçasıdır.

9. Sekiz yaşındaki oğlum akran baskısına maruz kalıyor. Belki ben çok naif bir insanım fakat ergenliğe gelene kadar bu durumun bu kadar şiddetli olacağını düşünmemiştim. Eddie gerçekten iyi bir çocuktur, iyi huyludur ve düşüncelidir. Ancak daha haylaz olan iki erkek arkadaşı gibi "havalı" olmak istiyor. Bu nedenle zaman zaman onların kullandığı şakaları ve konuştukları dili kullanmaya çalışıyor. Bu olay daha kötüye gitmeden buna nasıl engel olabilirim?

"Akran baskısı" kelimeleri pek çok ebeveynin kalbinde korku ve titreme yaratır, özellikle ilk ergenlik dönemine kadar böyle bir şey olmasını beklemiyorlarsa. Akran baskısı zararlı olabilir fakat aynı zamanda öğretici ve sağlıklı da olabilir. Eddie diğer çocukların davranışlarını gözlemlerken, kendi kararlarını verir-

ken, akranlarıyla iletişim kurarken yaşadığı dünyada nasıl tutunması gerektiğini öğreniyor. Eğer kötü bir seçim yaparsa onu kurtarmak için her an yanında olamayacaksınız fakat ona şu anda birkaç şekilde rehberlik edebilirsiniz:

Onu eleştirel bir şekilde değil istekli bir şekilde dinleyin. Ona yanıt verirken diğer çocuklar hakkında aşağılayıcı bir yorumda bulunmayın. Örneğin, size oyun oynarken başka bir çocuğu seçtiklerini ya da kendisiyle dalga geçtiklerini anlatabilir. Duygularını ona tekrar yansıtın (İkinci Bölümde anlatıldığı gibi). Duygularını size açabileceğini söyleyin.

Diğer çocuklar oğlunuzu prensiplerinizin dışında davranmaya zorladıklarında değerlerinizi savunun. Örneğin, Eddie'nin başka bir çocuğa hakaret ettiğini duyduysanız yalnız kaldığınızda sakin bir şekilde bu konuyu onunla istişare edebilirsiniz. "Sokaktaki çocukla o kadar kaba bir şekilde konuştuğunu duyduğumda şaşırdım. Genellikle çok arkadaş canlısı bir insansın. O çocuk için henüz hiç tanımadığı çocukların olduğu yeni bir yere taşınması zor olmalı" diyebilirsiniz.

Okul çağındaki çocukların birbirlerine sataşması çok yaygındır. Bugün oyuna dâhil olan diğer gün ortada hiçbir neden yokken dışlanabilir. Akranları çocuğunuzu zor bir durumun içinde bıraktılarsa yapabileceğiniz en iyi şey bu işin içinden kendi başına nasıl çıkabileceğini anlamasına yardımcı olmaktır.

Eğer durum tehlike arz ediyorsa bazen ebeveynler işin içine dâhil olabilirler. Örneğin, çocuklar evde tüfek buldularsa, ilaçlarla deney yapıyorlarsa, hırsızlık yapıyorlarsa, ateş yakıyorlarsa. Ancak daha zararsız durumlarda çocuğunuzun kendisi için uygun olan kendini koruma becerilerini geliştirmesine ve uygulamasına izin verebilirsiniz. Çocuğunuzla canlandırmalar yapabilirsiniz: Siz ona karşı kötü davranışlar sergileyen bir sınıf arka-

daşı rolüne girebilirsiniz ve size karşı farklı tepkileri (örneğin, sataşmalarını önemsememe, şakayla karşılık verme, konuyu değiştirme ya da çekip gitme gibi) denemesi için çocuğunuza şans tanıyabilirsiniz.*

Maalesef çocuklar "havalı" olmak için büyük baskılar altındadır ve havalı olmak çoğunlukla kaba ve acımasız olmaktır. Aynı zamanda oldukça pahalı spor ayakkabısı, marka bir kot pantolon ve mont ya da son moda oyuncaklar gibi bazı şeylere de sahip olmaları gerektiğini düşünürler. Böylece oyunun içinde kalabilirler. Çoğu çocuk doğal olarak ortama uyum sağlamak, akranları gibi olmak ve onlar tarafından sevilmek ister.

Bazen çocuklar yalnızca akranları tarafından kabul edilmek isterler. Böyle zamanlarda çocukların liderlik becerilerini geliştirme konusunda ebeveynlerin yapabileceği şeylerden birisi onların duygularını kabul etmek ve problemi kendi başına çözmesi için ona rehberlik etmektir. Eğer arkadaşları tarafından dışlanıyorsa onun incindiğini anladığınızı gösterin ve durumu kendisinin değerlendirmesini sağlayın: "O gruba dâhil olmamak çok zor olmalı. Fakat o çocukları gerçekten beğeniyor musun? Onlara ihtiyacın olduğunda senin yanında olacakları konusunda onlara güveniyor musun?"

Çocuğunuz ne zaman akran baskısına maruz kalsa ve yaptığı şeyin doğru olduğuna inandığı için tek başına ve istenmedik bir pozisyonun içinde olsa ona övgüde bulunun. Örneğin, eğer diğer çocuklar tarafından alay konusu olan bir sınıf arkadaşını savunduysa onu takdir ettiğinizi şu sözlerle belirtebilirsiniz: "Bu yaptığın şey cesaret ister. Diğer tüm çocuklar kalabalığa uymuşken

* Sharon Scott, akran baskısına nasıl karşılık vermek gerektiğiyle ilgili okul çağındaki ve ergenlik öncesi çocuklar için harika kitaplar yazmıştır.

güçlü ve bağımsız davrandığın için seninle gurur duyuyorum."

10. Sadece okulda değil aynı zamanda markete gittiklerinde ya da arkadaşlarının evine gittiklerinde yaşayabilecekleri akran baskısı konusuyla çok yakından ilgileniyorum. Kendimi onlara bir sürü soru sorarken buluyorum çünkü yaşayabilecekleri olumsuzluklardan dolayı endişe duyuyorum. Ne zaman on bir ve on üç yaşlarındaki çocuklarıma detaylarla ilgili sorular sorsam beni her şeye burnumu sokmakla suçluyorlar ve meselelerinden uzak durmamı söylüyorlar. Onların özeline saygı duyup aynı zamanda yaşadıkları hakkında nasıl bilgi sahibi olabilirim?

Bir taraftan çocuğunuza doğru şeyi yapacağı konusunda güvenmek diğer taraftan naif olmaya çalışmak ya da kafanızı kuma gömmek. Bu ikisini dengelemek zor olabilir. Ancak potansiyel risklere karşı tetikte olmak ebeveyn olmanın gerekli bir parçasıdır. Çocuğunuz evden dışarı çıktığında nelerin olduğunu bilmek zordur. Fakat aynı zamanda evdeyken bile olumsuz etkilere maruz kalabilirler (kulaklıklarından dinledikleri müzik, tek başlarına izledikleri televizyon programları ya da internet). Şu anda pek çok çocuk teknolojik aletleri kullanma konusunda ebeveynlerinden daha iyi durumdalar. Bilgisayar başında olduklarında biz onların ev ödevlerini yaptıklarını düşünürken onlar oyun oynuyor, pornografik sitelere giriyor ya da uyuşturucu kullanma konusunda bilgi arıyor olabilirler. Çocukları gizlice gözetleyin ya da özel hayatlarına müdahale edin demiyorum ama çocukların uğraştıkları aktiviteleri aktif bir şekilde takip edebilirsiniz. Örneğin, internete girdikleri zamanları kontrol edebilirsiniz ya da çocuklarınızın nerede olduğunu ve onlara nasıl ulaşabileceğinizi bilebilirsiniz.

11. Çocuğumun "kabalığı" konusunda ne yapabileceğimi bilmiyorum. Yaklaşık üç yaşındayken yabancılara sataşırdı: "Ne kadar şişkosun. Çocuk mu doğuracaksın?" Ya da otobüste giderken kel bir adama "Saçlarına ne oldu?" diye sorardı. O yaşlardayken insanlar bu tür yorumlarını sevimli bulurlardı. En azından alınmış görünmüyorlardı. Ancak şimdi neredeyse yedi yaşında oğlum ve gittikçe daha kötü hâle geldi. Her şeyi denedim —şok olmuş gibi davrandım, gizlice insanlara isim takmamasını söyledim, hatta onu cezalandırdım. Genellikle özür diliyor ama birkaç gün sonra yine kaba ve müstehcen ifadeler kullanıyor. Son günlerde bana ve arkadaşlarına karşı bile çirkin sözler kullanmaya başladı. Daha da kötüleşmeden bu duruma nasıl engel olabilirim?

Muhtemelen daha küçükken bu şekilde davranmasına izin verdiniz çünkü siz ya da diğer ebeveynler bu tür davranışların komik olduğunu ve çocuğun bunu kasıtlı yapmadığını düşündünüz. Biz onlara aksini öğretmediğimiz sürece, küçük çocuklar bu tür sözlerin kaba ya da kırıcı olduğunu düşünmeden söylerler.

Çocuklar öncelikle ebeveynlerinin onlara davranışlarından yola çıkarak saygı duymayı öğrenirler. Ne kadar istemesek de zaman zaman bizler de kaba ve iğneleyici ifadeler kullanırız. Ancak bu kitabın önceki sayfalarında da anlatıldığı üzere eğer durup tekrar düşünecek olursak çocuklarımıza saygılı davranma konusunda model olabiliriz.

Maalesef bu her zaman yeterli değildir. Yedi ve on yaşları arasındaki çocuklar ebeveynlerin ilgisini çekmek için kaba kelimeler kullanabilirler ya da bu onların kendilerini yetişkin gibi hissetmelerini sağlar. Arkadaşlarını etkilemek istiyor ve onların kullandıkları müstehcen kelimeleri kullanıyor olabilir. Çocuğu-

nuz yedi yaşında olduğu için muhtemelen sizin ona sürekli hatırlatmanıza gerek duymadan saygısızlığın ne olduğunu biliyordur.

Çocukların kullandıkları dildeki küfürler ve rencide edici ifadeler artmaktadır ve bu da ebeveynlerin işini daha da zorlaştırmaktadır.

Sadece kelimeler değil davranışlar da sosyal iletişimi kirletmiş durumda. Saygısızlık ve kaba davranışlar toplumumuzda sık kullanılır hâle geldi. Çocuklar da bunlardan nasibini almış durumda. Eskiden profesyonel sporcular çocuklar için örnek teşkil ederdi ama şimdi hakemlere küfür edip tüküren, fotoğrafçıları tekmeleyen, rakibinin kulağını ısıran kaç tane sporcu olduğunu düşünün. Eğlence sektöründeyse yetişkinler ahmak gibi gösteriliyor. (Örneğin; Homer Simpson, Ferris Bueller'in saf ve kandırılması kolay ebeveynleri ve *Evde Tek Başına* filmlerindeki yetişkinler) Birçok popüler müziğin sözleri saygısızlığı ve hatta şiddeti yüceltiyor. Çocukların kaba davranışları ve kötü sözleri nereden öğrendiği belli.

Eğer ebeveynler kaba sözleri ve davranışları çok fazla tolere ederse çocuklar, ebeveynlerin yetkili olmadığı mesajını alırlar. Toy oldukları için bize meydan okuyabilirler ama aslında istedikleri otoriter olmamızdır. Öbür türlü kendilerini korunmasız hissederler. Eğer ebeveynler kaba davranışlar karşısında geri adım atar veya tereddüte düşerlerse çocuklar saygısız davranışların işe yaradığını öğrenirler.

Ebeveynler çocuğun etraftan duyduğu her şeyi kontrol edemezler ancak yine de çocuğun duygularını kabul ederek ve bu duyguları ona yansıtarak duyduklarını nasıl ifade etmeleri gerektiği konusunda sınırlar getirebilirler. Örneğin, "Şu anda çok sinirli olduğunu görüyorum fakat bu kırıcı sözler bu aile içinde kullanılamaz." Küçük yaştaki çocuklara bu sözler yerine, ne ka-

dar anlamsız ya da saçma da olsa başka ifadeler kullanmalarını önerebilirsiniz: "Dırdırcı Pırpır" ya da "Mor kafalı, kaz tüylü, pörtlek gözlü ördek böceği" gibi. Çocuklarım küçükken, "aptal", "kapa çeneni" gibi ifadeleri ya da daha kötü kelimeler kullanmayı alışkanlık hâline getirdiklerinde, "ceza kutusuna" para atarlardı. Utanarak kabul etmeliyim ki ben de zaman zaman bu kutuya para attım. Son yıllarda yetişkinler arasında bu şekilde konuşmaları ne kadar sık duydunuz?

12. On yaşındaki kızımın davranışları çok kaba ve saygısız bir noktaya ulaştı. Eskiden kibar ve düşünceliydi ancak ne zaman bir şeye üzülse eşime çok kötü ifadeler kullanarak bağırıyor. Bu, onun içinden çıkacağı bir dönem mi yoksa yapmamız gereken bir şey var mı?

Bu dönemin içinden muhtemelen yirmi beş ya da otuz yaşına varmadan çıkacaktır fakat bu kadar uzun süre bekleyebileceğinizden emin değilim. Ergenlik öncesi çocuklar ebeveynlerine karşı ağır kelimeler kullanabilir, son derece acımasız olabilirler ve bir saat sonra da sevilmek isterler. Eşinize karşı kaba davranışları bu yaşlarda çok normaldir ancak onun bu kabalığını dizginlemek için kullanabileceğiniz önemli bir yöntem de eşinizle bir olup saygısızca davranışları tolere etmeyeceğinizi göstermektir. Bununla ilgili çalıştayıma katılan ve benzer bir durum yaşayan baba tarafından önerilen etkili bir yöntem şu şekildedir:

Nicole: *(10 yaşında)* Çok aptalsın anne. Arkadaşlarımın anneleri böyle pislik gibi davranmıyorlar!

Anne: Bu kadar kaba olduğuna inanamıyorum! Arkadaşlarınla hiç bu şekilde konuşmuyorsun

Nicole: Ama sen benim arkadaşım değilsin. Annemsin.
Baba: Kızabilirsin Nicole ancak eşimle bu şekilde konuşmana izin vermeyeceğim.

Dikkat ederseniz baba bu diyalogda "annenle" demedi. Çünkü bu otomatik verilmiş tipik bir cevap olurdu. "Eşimle" ifadesini kullanarak eşinin yanında durduğunu ve ailenin yetişkinleri olarak Nicole'un saygısızlığına izin vermeyeceklerini gösterdi. Aynı zamanda nasıl hissettiğini "ben" ifadesini kullanarak dile getirdi, bu da kızını suçlamaktan ya da ona saldırmaktan çok daha iyi bir yöntemdir.

13. Altı yaşındaki oğlum bebekliğinden beri aşırı derecede aktif ve meraklı. Her zaman hareket etmeye hazır bir enerji küpü ve uzun süre düzgün bir şekilde bir yerde oturamıyor. Kayınvalidem ve oğlumun birinci sınıf öğretmeni onun Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olabileceğini söylüyorlar. Ben onun tarzının ve kişiliğinin böyle olduğunu düşünüyorum fakat emin değilim. Bir pediyatriste ne yapabileceğimi sordum ve o da Ritalin kullanmayı deneyebileceğimi söyledi. Fakat ona ilaç vermeyi hiç istemiyorum. Ne yapmalıyım sizce?

Sorunuz bana dokuz yaşındaki bir çocuğun, annesine söylediği sözü hatırlattı: "Sanırım Ritalin almak için her gün okuldaki hemşireye gitmeyen tek çocuk benim."

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) medyada çok fazla ilgi görmüştür ancak bu rahatsızlığın teşhisi, sebepleri ve tedavisi hem aileler hem de uzmanlar tarafından hâlen tam olarak anlaşılamamıştır. DEHB teşhisi konulan kişi sayısı ve methylphenidate (Ritalin) kullanımı son yıllarda önemli ölçüde

artmıştır. Amerika Uyuşturucu ile Mücadele Dairesi, Ritalin'in üretiminin ve kullanımının 1990 ile 1995 arasında altı kat arttığını bildirdi! Bu ülkede dünyanın toplamından beş kat daha fazla ilaç kullanıyoruz ama hâlen DEHB için teşhis koymaya yarayan kesin bir test bulunmamaktadır.

Peki DEHB vakaları ve Ritalin kullanımı neden bu kadar hızlı bir şekilde arttı? Yerinde duramayan, oldukça aktif ve dürtüsel davranan bir çocuğun ebeveynini ya da öğretmenini sinirlendirmesi kolaydır. Eğer bu çocuklar ev ya da okul ortamında barınamıyorlarsa o zaman ebeveynler pes ederler ve hemen doktora koşup çocuklarının yavaşlamasına, odaklanmasına ve dikkat süresini artırmasına yardımcı olacak bir reçete isterler. Önde gelen bir pediyatri dergisine göre çoğu doktor öğretmenlere ya da psikologlara danışmadan kısa bir muayeneden hemen sonra Ritalin yazıyorlar.

Bu noktada sarkaç hareket etmeye başlar ancak kolayca teşhis koymaktan ve yaygın verilen ilaçlardan uzaklaşarak çocuğun hareketlerinin, geçmişinin ve mizacının daha dikkatli bir şekilde değerlendirildiği bir noktaya doğru. Sizin oğlunuz gibi pek çok çocuk aslında yalnızca daha aktif, daha enerjik, daha meraklıdırlar ve dikkatleri daha kolay dağılır. Ayrıca bazı doğal dürtülerini dizginleyecek gerekli becerileri edinmemiş olabilirler. Fakat bu onların gerçekten DEHB oldukları ve ilaca ihtiyaç duydukları anlamına gelmez.

Elbette bazı çocuklar DEHB olabilirler ve bu da deneyimli, iyi eğitim almış bir profesyonel tarafından kapsamlı psikolojik testler sonucu teşhis edilmiş olabilir. Ancak yalnızca kayınvalidenizin ya da öğretmeninin düşüncelerine dayanarak çocuğunuzun bir problemi olduğu kanısına varmamalısınız.

Eğer çocuğunuzun enerjisi okuldaki performansını ve diğer

çocuklarla ilişkilerini olumsuz etkiliyorsa onun değerlendirilmesini isteyebilirsiniz. Okul müdüründen ya da pediyatristinizden bu alanda uzman olan birisini size tavsiye etmesini isteyebilirsiniz. Uzmanla görüştüğünüzde oğlunuzun davranış tarzıyla ilgili yıllar içindeki gözlemlerinizi ilişkilendirin. Mümkün olduğunca detay verin böylece doğru ve tam bir değerlendirme yapabilir.

DEHB teşhisi konulmuş olsa da olmasa da oğlunuzun öğretmeniyle yakın ilişki içinde olabilirsiniz ve oğlunuzun enerjisinin doğru şekilde yönlendirildiğinden emin olabilirsiniz. Oğlunuz, fiziksel aktivite için hem evde hem de okulda pek çok olanağa sahip olmalıdır. Aşama aşama dikkat süresini artırmayı öğretebilirsiniz. Markette koşmak ya da siz telefondayken kolunuzdan çekiştirmek gibi bazı davranışların kabul edilemez olduğunu öğrenebilir. Mümkün olduğunca onun için yapması zor olacak bazı durumlardan kaçının. Örneğin, uzun bir tören boyunca ya da iki saatlik bir aile yemeğinde sakince oturmasını beklemek gibi.

Enerji ve merak harika özelliklerdir. Onların kaybolmasını istemezsiniz fakat doğal mizacını çevresiyle uyumlu bir şekilde kullanması için oğlunuza rehberlik edebilirsiniz. Bu dengeyi keşfetmek size ip üstünde yürüyormuşsunuz gibi hissettirebilir ancak onun olumsuz bir şekilde etiketlenmesini, yanlış bir teşhise maruz kalmasını ve gereksiz ilaçlar kullanmasını önleyebilecekseniz bunu yapmaya değer.

14. İki çocuğumla birlikte olmayı gerçekten çok seviyorum. Belki de babam benimle ben küçükken çok az zaman geçirdiği içindir. Fakat eşim benim her zaman çocukların gözünde onlarla eğlenceli zaman geçiren "iyi adam" olduğumu onun ise daha katı olmak zorunda olduğunu söylüyor. Onun çocuklarla daha fazla

zaman geçirdiği ve disiplin gerektiren günlük rutinleri daha fazla uyguladığı doğru, fakat ben elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyorum. Örneğin, hafta içi sabahları çocukları kaldırmak ve kıyafetlerini giydirmek gibi bazı işleri üsteleniyorum. Fakat o beni sürekli "Bu kıyafeti neden giydirdin, onun kirli sepetine konulması gerektiğini görmüyor musun?" şeklinde eleştiriyor. Mükemmel bir ebeveyn olmadığımı kabul ediyorum ama daha fazla ne yapabilirim ki?

Pek çok çocuğun ve eşin sahip olmayı isteyebileceği bir baba olduğunuzu düşünüyorum. Son yıllarda ortaya çıkan en iyi şeylerden birisi erkeklerin çocuklarının yaşamına dâhil olmasıdır. Bunun bir nedeni de kendi babaları onlarla ilgilenmediği için kendi çocuklarına daha yakın olmak isteyen babaların itibar görmeye başlamasıdır. Ayrıca babanın çocuğun şu andaki ve gelecekteki yaşamındaki önemine ilişkin farkındalığın artması da bu durumu teşvik ediyor. Yale Üniversitesi'nde psikiyatri profesörü olan ve The Nurturing Father (Büyüten Baba) kitabının yazarı Dr. Kyle Pruett, çocuklarına daha az ilgi gösteren erkeklere kıyasla, çocuklarının günlük yaşamında çok erken dönemlerde yer almaya başlayan erkeklerin, sosyal olarak daha iyi adapte olan, daha ileri sorgulama ve problem çözme becerisine sahip, dürtülerini daha iyi kontrol edebilen ve daha az saldırgan çocuklar yetiştirdiğini belirtmiştir.

Doğum yapar yapmaz işe dönen daha fazla kadın vardır ve bunun bir sonucu olarak eşler çocuk bakımıyla ilgili görevleri paylaşmak zorundadır. Bu, yalnızca ebeveynlerin daha rahat etmeleri için değil aynı zamanda çocuklar için de gereklidir çünkü tarzları farklılaşabildiği için çocuk ikisinden de faydalanabilir.

Erkekler genellikle çocuklarla kadınlardan daha farklı şekilde

iletişim kurarlar ve bu zıtlıklar erken çocukluk dönemi boyunca belirgindir. Cinsiyetçi ifadelerim için üzgünüm ama pek çok çalışma babaların daha fiziksel olma eğiliminde olduğunu, çocuklarıyla gürültülü bir şekilde oynadıklarını, anneler gibi koruyucu olmadıkları için çocuklarının tepesinde daha az dikildiklerini ortaya koymuştur. Ayrıca annelere kıyasla genellikle daha fazla bağımsız olmayı ve risk almayı teşvik ederler.

Ancak anneler ve babalar farklılıklarını anlamadıklarında ya da kabul etmediklerinde problemler ortaya çıkmaya başlar. Eğer baba çocuğa kırışık ya da uyumsuz bir kıyafet giydirmişse anne bundan rahatsız olabilir ancak babanın yardımını istiyorsa her şeyi kontrol etmeyi bırakmalıdır. Bir ebeveyn diğerinin her şeyi kendisinin yaptığı gibi yapmasını bekleyemez. Ayrıca ebeveynlik görevlerini paylaşırken kimin hangi işi yapmaktan keyif aldığına karar vermekte fayda vardır. Eğer anne ıslanmaktan rahatsız olmuyorsa ve baba banyo oyunları konusunda sabırsızsa o zaman bu işle anne ilgilenebilir. Ya da çocuğun bir davranışı anneyi deli ediyorsa ve baba o konuda daha sakin davranıyor ve daha fazla tolerans gösterebiliyorsa o zaman o konuyla baba ilgilenebilir.

Eğer ebeveynlerden biri diğerinin metotlarından gerçekten çok rahatsız oluyorsa çocukların yanındayken konuyu rafa kaldırın ve daha sonra onlar yanınızda yokken bunu konuşun. Eşinizin çocuklarla ilgilenme şekline kızıyorsanız sakinleşene kadar bekleyin ve konuyu ona daha sonra açın. Ebeveynler aynı fikri paylaşmadıkları zamanlarda bile mümkün olduğunca birbirlerinin çabalarını takdir etmelidir.

Son Söz

Aile bağlarına ilişkin bu yaklaşım hayatınızda fark yaratır. Eğer hatalarınızdan dolayı kendinizi suçlamak yerine pek çok hata yapacağınızı kabul edebiliyorsanız, bu hataları bir sonraki sefer daha iyi ve daha farklı olmak adına fırsatlar olarak görün. Bir ebeveyn ve bir insan olarak doğru yönde yol aldığınızı düşünün. Size iyi bir haber vermeliyim. Çocuklarım büyüdüklerinde hatalarımı affettiler ve birlikte sevginin, kahkahaların, birbirine güvenmenin ve saygı duymanın tadını çıkarıyoruz.

Sevdiğim sözlerden birisi şöyledir: "Hissettiğinden bir parça daha iyi olabilirsin ama çok da değil!" Bana göre bu şu anlama geliyor: Kendinize iyi bakın ki çocuklarınızı büyütebilesiniz ve onlarla ilgilenebilesiniz. Umarım bu kitap sizin bu amaca ulaşmanıza hizmet eder.

Nancy Samalin'in Diğer Kitapları ve Kayıtları

Love and Anger: The Parental Dilemma, Catherine Whitney ile birlikte. New York: Penguin, 1992. Child dergisinin 1992 En İyi Ebeveynlik Kitabı Ödülü'nü kazanmıştır. Normal ve kaçınılmaz olan kızgınlığı çocuğu incitmeden ve aşağılamadan ifade etmek için ailelere anlayış kazandırmaktadır.

Loving Each One Best: A Caring and Practical Approach to Raising Siblings, Catherine Whitney ile birlikte. New York: Bantam, 1996. Birden fazla çocuğu olan ailelerin bilmesi gereken her şey.

Loving Your Child Is Not Enough, Penguin High Bridge'de ses bandı şeklinde mevcuttur.

Love and Anger Penguin Audiobooks'ta ses bandı şeklinde mevcuttur.

Daha Fazla Okuma

Her dönem ebeveynlik üzerine pek çok yeni kitap ortaya çıkmaktadır. Buradaki liste bu konudaki tüm kitapları kapsamamaktadır ancak konuşmalarıma ve çalıştaylarıma katılan ebeveynler tarafından önerilmektedir.

Ballen, Kate ve Particia Shimm. *Parenting Your Toddler: The Expert's Guide to the Tough and Tender Years.* Reading, Mass: Addison-Wesley, 1995. Yürüme çağındaki çocuklarla ilgili ayrılma ve sosyalleşme gibi konularda anlayış kazandıran neşeli ve otoritatif bir yaklaşım.

Balter, Lawrence ve Peggy J. Donahue. *Not in Front of the Children: How to Talk to Your Child About Tough Family Matters.* New York: Penguin, 1994. Televizyon bağımlılığını azaltma ve pozitif alternatifler bulma konusunda ebeveynlere yardımcı olabilecek somut ve test edilmiş fikirler.

Barends, Polly Berrien. *Whole Child-Whole Parent.* New York: HarperCollins, 1997 (revize edilmiş basım). Bir psikoterapistin çocuk ve ebeveynle ilgili ruhsal yolculuğunun ifadesi.

Bingham, Mindy. *Things Will Be Different for My Daughter: A Practical Guide to Building Her Self-Esteem.* New York: Viking/ Penguin, 1995. Kız çocuklarında zorlukları yenme gücünü oluşturmanın ve tekrar tekrar deneyip tekrar tekrar başarısız olmanın normal olduğunu öğretmenin önemli olduğuna dair güçlü bir vaka çalışması.

Brazelton, T. Berry. *Toddlers and Parents.* New York: Dell, 1989 (revize edilmiş basım). Amerika'nın en saygın pediatristinden çocukluğun normal ve beklenen parametreleri hakkında bilgi ve rahatlama sağlayan bir kaynak.

-------. *Touchpoints: Your Child's Emotional and Behavioral Development.* Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1992. Çocuğun yaşamının ilk altı yılı içinde öngörülebilir gelişimsel eşikler için bir yol haritası.

Briggs, Dorothy C. *Your Child's Self-Esteem: The Key to His Life.* New York: Doubleday, 1975. Çocuğun sağlıklı bir benlik kavramı geliştirmesi için yardımcı.

Carey, William B., Martha M. Jablow ile birlikte. *Understanding Your*

Child's Temperament. New York: MacMillan, 1997. Çocuğun büyük ölçüde doğuştan gelen mizacıyla uyumlu olmak için pratik öneriler.

Caron, Ann F. *Don't Stop Loving Me: A Reassuring Guide for Mothers of Adolescent Daughter.* New York: HarperCollins, 1992. Kız çocuklarının öz güvenini sürdürmek, gelişimlerini desteklemek ve ergenlik yıllarında sevgiyi sürdürmek konusunda annelere yardımcı bir kaynak.

-------. *Strong Mothers, Strong Sons: Raising the Next Generation of Men.* New York: HarperCollins, 1995. Özellikle ergenlik dönemine girdiklerinde oğullarını neyin motive ettiğini ve neyin zorladığını anlamak isteyen anneler için yararlı bir kaynak.

Chess, Stella, and Alexander Thomas. *Know Your Child: An Authoritative Guide for Today's Parents.* New York: Basic Books, 1987. Yeni Basım, New Brunswick, NJ: Jason Aronsoh 1996. Çocuğun mizacını ve bu mizacın ebeveyn/çocuk ilişkisini nasıl etkilediğini anlama konusunda öncü olan yazarların kapsamlı bir kitabı.

Coloroso, Barbara. *Kids Are Worth It: Giving Your Child the Gift of Inner Discipline.* New York: William Morrow, 1994. Okul öncesi dönemden ergenliğe kadar şefkatli ve merhametli çocuklar yetiştirmek için değerli bir yaklaşım.

Comer, James P., and Alvin Poussaint. *Raising Black Chil- dren.* New York: Plume, 1992. Çocukları hem ırkçılık hem de beyaz egemen bir kültürde başarılı olma zorluğu ile karşı karşıya olan Afrikalı-Amerikalı ebeveynler için gerekli bir kitap.

Eisenberg, Arlene, et al. *What to Expect: The Toddler Years.* New York: Workman, 1994. Birçok farklı durumu kapsayan pratik, mantıklı tavsiyeler.

Faber, Adele, and Elaine Mazlish. *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk.* New York: Avon, 1992. *Liberated Parents-Liberated Children* kitabının devamı niteliğinde ve çocuklarla iletişim konusunda özel teknikler içeriyor.

-------. *Liberated Parents-Liberated Children: Your Guide to a Happier Family.* New York: Avon, 1990. Dr. Haim Ginott ile çalışan iki annenin başarıları ve başarısızlıkları; sıcaklık ve inançla yazılmış bir kitap.

-------. *Siblings Without Rivalry: How to Help Your Children Live Together So You Can Live Too.* New York: Avon, 1988. Kardeş çatışmaları içinde kafası karışmış ebeveynler için bilgece öneriler.

Fraiberg, Selma H . *The Magic Years.* New York: Scribners, 1981. Temel psikanalitik kavramların ilk altı yıla uyarlandığı, açık ve jargonsuz bir dil ile yazılmış bir klasik.

Fried, SuEllen, and Paula Fried. *Bullies and Victims: Helping Your Child Through the Schoolyard Battlefield.* New York: M.

Evans, 1996. Bu zor ama önemli alanla ilgili derinlemesine yeni anlayışlar.

Galinsky, Ellen, and Judy David. *The Preschool Years: Family Strategies That Work-From Experts and Parents.* New York: Ballantine, 1991. Küçük çocukların yaşamlarına empatik ve kapsamlı bir bakış.

Garber, Stephen W., Marianne D. Garber, and Robyn F. Spizman. *Beyond Ritalin.* New York: Villard Books, 1996. Dikkat eksikliği sorunu olan çocuklar ve gençler için kullanılabilecek ilaçlar ve stratejiler hakkında ayrıntılı bilgi; bu karmaşık konuyla ilgili yazılmış en anlaşılır kitaplardan biri.

Ginott, Haim. *Between Parent and Child.* New York: Avon, 1976. Kitabımdaki birçok fikir için ilham kaynağı. Çocuklarla özenli ve beceri kullanmaya dayalı iletişim kurma ihtiyacını vurgulayan ilk psikologlardan biri.

--------. *Between Parent and Teenager.* New York: Avon, 1982. Ergen davranışının anlaşılmasını spesifik ve pratik tavsiyelerle birleştiren hâlâ güncelliğini koruyan öneriler.

Healy, Jane M. *Endangered Minds: Why Children Don't Think and What We Can Do About It.* New York: Simon&Schuster, 1990. Çocukların günümüzde neden daha az düşünüp daha az konsantre olabildiklerine dair sağlam bir açıklama.

Hopson, Darlene Powell, and Derek S. Hopson, Thomas Clavin ile birlikte. *Raising the Rainbow Generation:* Teaching *Your Children to Be Successful in a Multicultural Society.* New York: Simon&Schuster/Fireside, 1993. Çocukları ön yargıyı reddetmeye ve çeşitlilikle yaşamayı öğrenmeye hazırlamak için yapıcı bir yaklaşım.

Hyman, Irwin A. *The Case Against Spanking: How to Discipline Your Child Without Hitting.* San Francisco: Jossey-Bass Publishing, 1997. Hâlâ dayağa inananlar için şiddetle tavsiye edilir.

Kurcinka, Mary Sheedy. *Raising Your Spirited Child.* New York: HarperCollins, 1991. Zorlayıcı ve yüksek enerjili çocukların ebeveynleri için en destekleyici ve aydınlatıcı kitaplardan biri.

Kutner Lawrence. *Parent and Child: Getting Through to Each.* New York: Simon&Schuster, 1992 (revize edilmiş basımı) Ebeveynler tarafından işbaşı eğitimlerinde keşfedilen ipucu noktalar.

-------. *Vicki Lansky's Divorce Book for Parents.* Deephaven, Minn.: Book Peddlers, 1996. Son derece somut, kapsamlı ve ayakları yere basan tavsiyeler.

Leonhardt, Mary. *99 Ways to Get Kids to Love Reading: And 100 Books They'll Love.* New York: Crown, 1997. Bu önemli amacın nasıl öğretileceğine dair basit ve pratik ipuçları.

LeShan, Eda. *Grandparenting in a Changing World.* New York: Newmarket Press, 1997. Psikolog bir büyükanneden, büyü-

kanne ve büyükbaba olmakla ilgili hem zamana sığmayan hem de yeni boyutların ele alındığı bilgelik ve sıcaklık dolu bir kitap.

-------. *When Your Child Drives You Crazy.* New York: St. Martin's Press, 1992. LeShan'ın ilgi çekici ve kendi tarzında sunulan günlük sorunları çözmek için değerli tavsiyeler.

Levine, James, and Todd L. Pittinsky. *Working Fathers: New Strategies for Balancing Work and Family.* Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1997. Ev ve işin rekabetçi taleplerini başarılı bir şekilde yönetmek için güçlü yöntemler.

Lieberman, Alicia. *The Emotional Life of the Toddler.* New York: Free Press, 1995. Çok küçük çocukların yaşadıkları ortak duygusal sorunlara yeni bakış açıları.

Madaras, Lynda, with Area Madaras. *What's Happening to My Body? Book for Girls: A Growing Up Guide for Parents and Daughters.* New York: Newmarket Press, 1988 (revize edilmiş basım). 8-15 yaş arası kızlar ve ebeveynleri için ergenlik değişikliklerini anlamak üzerine paha biçilmez tavsiyeler.

-------. with Dane Saavedra. *What's Happening to My Body? Book for Boys: A Growing Up Guide for Parents and Sons.* New York: Newmarket Press, 1988 (revize edilmiş basım). Bu sefer erkekleri anlamak için paha biçilmez tavsiyeler.

Melina, Lois R. *Making Sense of Adoption:A Parent's Guide.* New York: HarperCollins, 1989. Bu konu üzerine yazılmış bildiğim en açık, en yararlı kitaplardan biri.

Miller, Alice. *Banished Knowledge: Facing Childhood Injuries.* New York: Doubleday, 1991. Miller'ın çocuk istismarına ve ihmaline ilişkin orijinal görüşleri iyileşme için bir başlangıç noktası sağlar.

-------. *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-rearing and the Roots of Violence.* New York: Farrar Straus&Giroux, 1990. Katı ebeveyn disiplininin bir nesilden diğerine aktarıldığı ve Miller'ın deyimiyle "kara pedagojinin" dramatik ve güçlü ithamı.

Mitchell, Grace, ve Lois F. Dewsnap. *Common Sense Discipline:.Building Self-esteem in Young Children: Stories from. Life.* West Palm Beach, Fla.: Telshare, 1995. Gerçekçi anekdotları içeren okul öncesi öğretmenleri ve veliler için sıcak ve sevecen bir yaklaşım.

Osman, Betty. *Learning Disabilities and ADHD: A Family Guide to Living and Learning Together.* New York: John Wiley, 1997. Deneyimli bir psikologdan anlaşılır ve faydalı bilgiler.

Phillips, Debora, ve Fred Bernstein. *How to Give Your Child a Great Self-Image: Proven Techniques to Build Confidence from Infancy to Adolescence.* New York: NAL-Dutton, 1991. Çocuklara dünyayla başa çıkmak için ihtiyaç duyacakları duygusal

desteği sağlamak üzerine test edilmiş stratejiler.

Pipher, Mary. *Reviving Ophelia: Saving the* Selves *of* Adolescent Girls. Ballantine, 1995. Ebeveynler için toplumun kızlarma uyguladığı yeni baskılar hakkında endişe verici ama önemli mesajlar.

-------. *The Shelter of Each Other: Rebuilding Our Families.* New York: Putnam, 1996. Okuyucuları bugünün ailelerini tehdit eden sorunlara uyandırıyor ve anlamlı bir şekilde bağları yeniden kurmaya teşvik ediyor.

Shure, Myrna, and Theresa Foy DiGeronimo. *Raising a Thinking Child: Help Your Young Child to Resolve Everyday Conflicts and Get Along with Others.* New York: Pocket Books, 1996. Dört yaşmdan küçük çocuklar için problem çözme teknikleri; ne düşünüleceğini değil nasıl düşünüleceğini öğrenmek için adım adım bir süreç.

Taffel, Ron, and Roberta Israeloff. *Why* Parents *Disagree: How Men and Women Parent Differently and How We Can Work Together.* New York: William Morrow, 1994. Annelerin ve babaların çocukları muhalif olarak değil de partner olarak yetiştirmelerini sağlayan somut çözümler.

Trelease, Jim. *The Read-Aloud Handbook.* New York: Penguin, 1995. Çocukların okumayı sevmelerine yardımcı olmak isteyen herhangi bir ebeveyn için gerekli bir kitap. Doğumdan ergenliğe kadar okumayı dayanılmaz kılmak için yararlı, spesifik ve yenilikçi fikirler.

Visher, Emily B., and John S. Visher. *How to Win as a Step-family.* New York: Brunner-Mazel, 1991. Üvey anne ve babalar için gerçekçi bilgiler ve ebeveynler için mükemmel bir kaynakça.

Wallerstein, Judith S., and Joan B. Kelly. *Surviving the Breakup: How Children and Parents Cope with Divorce.* New York: HarperCollins, 1996. Boşanmanın farklı yaşlardaki çocuklar üzerindeki etkilerine ilişkin yapılan en kapsamlı uzun vadeli çalışmalardan birine dayanarak yazılmış, ebeveynler ve terapistler için değerli bir kitap.

Weiss, Joan S. *Your Second Child.* New York: Summit Books, 1981. İkinci bir çocuğun aile üzerindeki etkisine ayrıntılı bir bakış.

Weston, Carol. *Girltalk: All the Stuff Your Sister Never Told You.* New York: Harper Perennial, 1997. 11 ila 18 yaş arası kızlar ve ebeveynler için esprili ve kişisel tonda yazılmış yararlı bir kaynak.

Wolf, Anthony. *Get Out of My Life but First Could You Drive Me and Cheryl to the Mall?* New York: Farrar Straus&Giroux, 1991. Faydalı ve eğlenceli, tıpkı başlık gibi.

------. *It's Not Fair, Jeremy Spencer's Parents Let Him Stay Up All Night!* New York: Farrar Straus&Giroux, 1996. Ebeveyn-çocuk çatışmalarının azaltılmasına yardımcı olmak için mantıklı, okunabilir bir yaklaşım.

Teşekkür

Gruplarıma katılan ebeveynlerin fedakârlığı, cesareti ve açıklığı olmadan, bu kitap asla yazılamazdı. Başarılarını ve güçlüklerini benimle isteklilik içinde paylaştıkları için hepsine teşekkür ediyorum. Keşke her birine tek tek teşekkür edebilseydim.

Oğullarım, Eric ve Todd, çocukluklarında ve ergenliklerinde çok büyük bir lütufta bulunarak benim kimi zaman istekli ve kimi zaman isteksiz kobaylarım oldular. Şu anda mükemmel değerlere sahip, birlikte olmaktan keyif aldığım iki güzel genç erkek oldular. Ebeveyn olmakla ilgili bana öğrettikleri her şey için onlara teşekkür ediyorum. (Onlar olmadan ne bu kitap ne de kariyerim olurdu!)

Martha ile çalışmak özel bir ayrıcalıktı. O gerçek bir profesyonel. Aynı zamanda onun akılcılığı, hızlı çözüm üretme ve fikirleri yayma becerisi bu yaklaşımı netleştirmeye ve ifade etmeye yardımcı oldu.

Viking Penguin'deki ilk editörüm Nan Graham, bu kitabın arkasındaki rehber ruhtu. Onun hevesi, seçici kulağı, bu fikirlerin değeri konusundaki derin anlayışı ve inancı; onunla çalışmayı zenginleştiren bir deneyim hâline getirdi. Aynı zamanda Penguin'deki editörlerim Mindy Werner ve Susan Hans O'Connor'a güncellenmiş bu baskıyı yayınlama konusundaki hevesli çabalarından dolayı teşekkür etmek istiyorum. Çalışmamı sürekli olarak destekleyen Penguin'in pazarlama direktörü Marcia Burch'a

da içten bir teşekkür sunuyorum.

Bana değerlerimi öğreten, kararlılığımı ve azmimi teşvik eden ebeveynlerim ve ilk öğretmenlerim Elizabeth ve Irving Kaufmann ile Phillip ve Ruth Hettleman'a çok minnettarım.

Yazarın Notu

Kitapla ilgili yorumlarınızı, tepkilerinizi ve önerilerinizi memnuniyetle bekliyorum. Sizin için neyin işe yaradığını ve hangi zorluklarla karşılaştığınızı benimle paylaşabilirsiniz. E-posta yoluyla bana ulaşılabilirsiniz: Samalin@aol.com. Açılış konuşmaları, seminerler, konuşmalar ve çalıştaylar için uygunluk durumumu Web sitemden öğrenebilirsiniz: www.samalin.com. Ya da bana yazabilirsiniz:

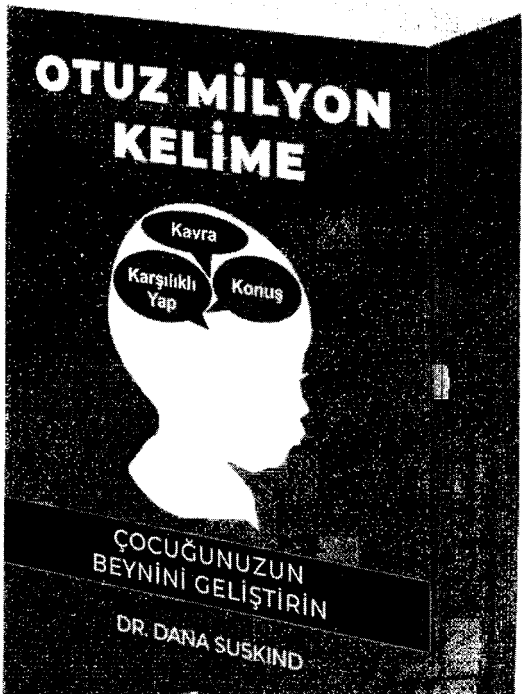
Parent Guidance Workshops
180 Riverside Drive
New York, NY 10024

OTUZ MİLYON KELİME
Çocuğunuzun Beynini Geliştirin

ÇOCUĞUNUZUN GELECEĞİNE YAPACAĞINIZ EN DEĞERLİ YATIRIM HAKKINDA ÇOK ÖZEL BİR KİTAP

"Bu kitabı okumalarını ve çocuklarıyla konuşma ile kitap okuma zamanlarını anne ve babaların birlikte oluşturmalarını içtenlikle öneririm. Çocuğunun geleceğini önemseyen anne ve babalar bu kitabı okuyunca çocuğun geleceğine gerçek yatırımın üç yaşına kadar nasıl yapılabileceğini öğrenecekler. Bu kitabın Türkiye'de yayınlanmasına vesile olan ve emeği geçen herkese çocuklarımız adına teşekkür ediyorum."

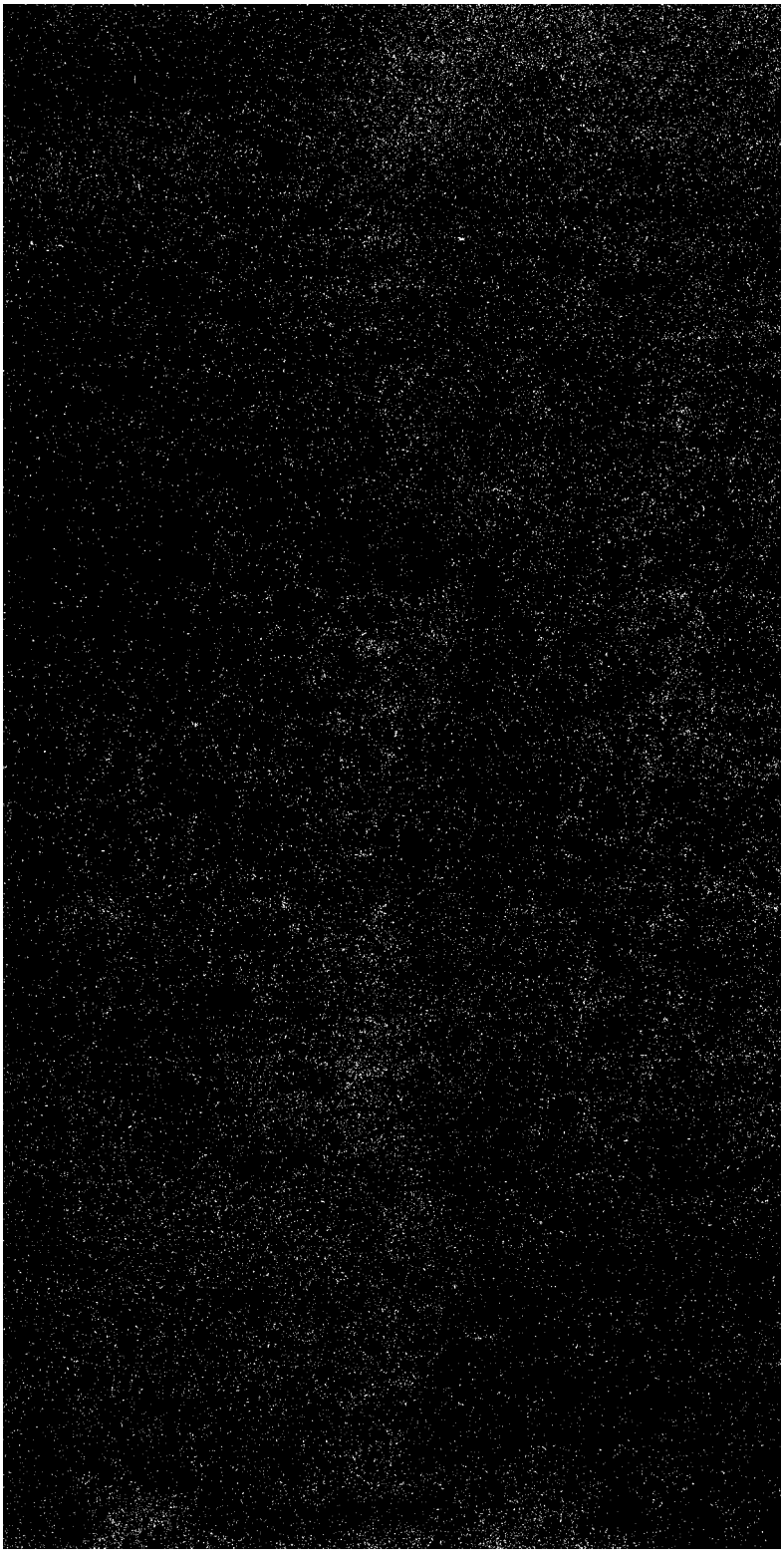
— Doğan CÜCELOĞLU



AKLINDA KALSIN:
BAŞARILI ÖĞRENME BİLİMİ

Sekiz yaşındaki çocuklardan oluşan öğrenciler, beden eğitimi dersinde içinde fasulyeler olan torbaları kovalara atma çalışması yaptılar. Çocukların yarısı 90 cm ötedeki kovaya atarken diğer yarısı 60 ve 120 cm uzaklıktaki kovalara atıyorlardı. Bunu 12 hafta boyunca yaptıktan sonra iki grup 90 santim uzaklıktaki kovaya atmak için yarıştı. Bir tarafta üç aydır 90 cm uzaklıktan atışı çalışan grup, diğer tarafta bir kere bile 90 cm uzaklıktaki kovaya atış yapmayan grup vardı. Sizce kim kazandı?





Çocuklarımızı çok seviyoruz, bunda şüphe yok. Fakat sorumluluklarının bilincinde ve kendi kendine yetebilen bireyler yetiştirebiliyor muyuz?

Çocuklarımız sorumluluklarını yerine getirmediklerinde, mızmızlandıklarında, birbirleriyle kavga ettiklerinde, yemeklerini yemediklerinde ya da bizi dinlemediklerinde onlara büyük tolerans gösteriyoruz. Bazen de buna gücümüz yetmediğinde, patlıyoruz. Kızıyor, bağırıyor, tehditler savuruyoruz. Sonra da bunları yaptığımız için kendimizden nefret ediyoruz.

Tüm bu sorunlar doğru dili kullanmamamızdan kaynaklanıyor. Çocuklar doğru dili kullanmadığımızda bizi dinlemiyor. Böyle olduğunda da işler sarpa sarıyor. Mesela odasını onun yerine biz toplamak zorunda kalıyoruz. Ama bu hem yorucu hem de sürdürülebilir değil. Ayrıca sonradan kendimizden nefret etmemize sebep olacak öfke patlamalarına da sebep oluyor.

Doğru iletişim olduğunda ise tüm sorunlar kendiliğinden çözülüyor. Çocuklar ebeveynlerini dinlemeye ve sorumluluklarını yerine getirmeye başlıyor. Anne ve babalar da asıl yapmaları gerekenlere odaklanabiliyor. Öfke patlamaları ve sonrasında gelen pişmanlıklar ortadan kayboluyor.

Sevmek Yetmez kitabı çocuklarla doğru iletişimi nasıl kuracağımızı anlatıyor. Anlatılan yöntemler onlarca yıldır başarıyla uygulanıyor. Kitap, gerçekten yaşanmış sayısız örnek diyalog ve olayı da barındırıyor. Böylelikle anne ve babalar en sık karşılaştıkları durumlara verdikleri yanlış tepkileri görebiliyor ve doğru olanları öğrenebiliyor.

Sürekli çocuklarımızın yanında olamayacağız, karşılaştıkları engelleri onların yerine ortadan kaldıramayacağız. Kendi ayakları üzerinde durabilen bireyler yetiştirmemiz gerekiyor. Çocuklarımızı sevmemiz bunun için yeterli değil. Onlarla doğru ve etkili iletişim kurmayı da bir an evvel öğrenmeliyiz. Hem çocuklarımız hem kendimiz için.

ISBN 978-605-06248-1-(
9 786050 624816
www.buzdagiyayinevi.c(