ANNE BABA AKADEMİSİ

Konuş ki Dinlesin Dinle ki Konuşsun

Çocuğunuzla Doğru İletişim Kurmanın Yolları



Adele Faber
Elaine Mazlish

19. Baskı

Konuş ki Dinlesin
Dinle ki Konuşsun

DOĞAN KİTAP TARAFINDAN
YAYIMLANAN DİĞER KİTABI

Kardeş Rekabeti

KONUŞ Kİ DİNLESİN DİNLE Kİ KONUŞSUN

Orijinal adı: How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk
© 1980, Adele Faber and Elaine Mazlish
Yazanlar: Adele Faber, Elaine Mazlish
İngilizce aslından çeviren: Türe Özer

Türkçe yayın hakları: © Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.
Bu kitabın Türkçe yayın hakları Akcalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla satın alınmıştır.
1. baskı / Aralık 2014
19. baskı / Aralık 2022 / ISBN 978-625-8495-15-7
Her 2000 adet bir baskı olarak kabul edilmektedir.
Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Feyza Filiz
Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnşaat San. ve Tic. A.Ş.
Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.
Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL
Tel. (212) 446 05 99
Sertifika No: 52729

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.
19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL
Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16
www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Konuş ki Dinlesin
Dinle ki Konuşsun

Adele Faber
Elaine Mazlish

Çeviren: Türe Özer

Doğan Kitap

Bize verilen tek şey olasılıklar –
şu veya bu biçimde kişiliğimizi oluşturmak için...

José Ortega y Gasset

İçindekiler

Türkiye'den bir önsöz 11
Okurlara mektup 13
Bu kitaptan nasıl faydalanırız? 17

1 / Çocukların kendi duygularıyla başa çıkmalarına yardımcı olmak 19
2 / İşbirliği yapmak 65
3 / Ceza dışı seçenekler 105
4 / Bağımsızlığı teşvik etmek 151
5 / Övmek 185
6 / Çocukları rol yapmaktan kurtarmak 213
7 / Hepsini toparlarsak 239

Peki bütün bunlar niye? 245

Sonsöz 247
Yıllar sonra 249
I / Mektuplar 253
II / Evet ama... Peki ya... olursa? ... ya ne dersiniz? 269
III / Çocukların anadili 283
30. yıldönümü 289
Bir sonraki nesil 291

Teşekkür 335

Türkiye'den bir önsöz

Değerli anne babalar, öğretmenler ve Türkiye'de çocuklarla birlikte çalışan herkes,

Adele Faber ve Elaine Mazlish, Amerika'da kitapları "en çok satanlar" listesine girmiş, yaşamlarını çocuk-anne baba ilişkilerini geliştirmeye adamış yazarlar ve işe yaradığı binlerce ebeveyn tarafından kanıtlanmış, konuşmaya başlamış çocuklardan ergen anne-babalara kadar herkese hitap eden bir atölye programının yaratıcıları.

Kurucusu olduğum Çocuklu Yaşam Merkezi'nde, okul ve kurumlarda, anne babalarla yedi haftalık atölye çalışmaları yaparken, farkında olmadan çocuğumuza yaşattığımız olumsuz duyguların farkına vardık. Rol canlandırmalarda, işe yaraması gerektiğini düşündüğümüz yöntemlerin neden işe yaramadığını gördük. 2 yaşındaki bir çocuğun ebeveyni de, 14 yaşındaki bir çocuğun ebeveyni de aynı farkındalığı yaşayarak, çocuğuna ulaşabileceği alternatif yöntemler bulabildi.

Yaşadığımız temel duygu, yeni bir dil öğreniyor olduğumuz ve bu dili çok küçük yaşından itibaren kullanmaya başlayabileceğimiz çocuk yetiştirmenin her aşamasında da kullanabileceğimizdir. Her ne kadar sıkça duyduğum hayıflanma "Keşke tüm bunları en başından bilseydim..." olsa da, çocuklarla yaşamda hiçbir zaman geç kalmış sayılmazsınız.

Çocuklarımızın sağlıklı birer yetişkin olması için biz ebeveynlerin omuzlarındaki sorumluluk büyük. Çocuğumuza farkında olmadan verdiğimiz mesajlar, bir ömür boyu onarması güç yaralar almasına neden olabilir. Oysa hem çocuğumuzu güçlendirmek, hem de hayatımızı kolaylaştırmak mümkün. Çocuğumuza olumsuz duygularıyla baş etmeyi öğretmek, kendi iletişim hatalarımızın farkına vara-

rak, çocuğumuzdan bir şey istediğimizde işbirliği yapmasını sağlamak, çocuğumuzu kendimize mecbur kılmak yerine, onun elindeki becerileri tam olarak kullanabilmesi için bağımsızlığını desteklemek gibi.

Çocuğunuzu yetiştirmekle ilgili araştırmaya başladıktan sonra, birbiriyle çelişir görünen farklı kaynaklardan, farklı fikirlere sahip olabilirsiniz. Aklımızın bir köşesinde dursun: Her yöntem her çocuk için aynı derece etkili ve uygun olmayabilir. Şimdi 5 yaşında olan kızım Ada'yı büyütürken, bu kitaptaki yöntemlerin çoğunlukla işe yaradığını eklemeliyim. Edindiğiniz bilgileri, çocuğunuzu çok iyi gözlemleyerek, sezgilerinizin filtresinden geçirdikten sonra, uzun soluklu olarak yaşamınıza dahil etmenizi dilerim.

Faber Mazlish Anne Baba Atölyelerini Türkiye'de uygulamam konusunda beni cesaretlendiren Gülüş Türkmen'e teşekkürü bir borç bilirim.

İlkiz Özcan Sönmez
Çocuklu Yaşam Merkezi

Okurlara mektup

Sevgili Okur,

Yapmayı düşüneceğimiz en son şey, anne babalar için iletişim yöntemleriyle ilgili bir kitap yazmak olurdu. Anne baba ve çocuk arasındaki ilişki son derece kişisel ve özel bir konudur. Böylesine yakın ilişki içindeki insanlara nasıl konuşulacaklarını söylemek bize doğru bir fikir gibi gelmiyordu. İlk kitabımız, *Liberated Parents/Liberated Children*'da (Özgürleştirilmiş Anne Babalar/Özgürleştirilmiş Çocuklar) ders vermeye çalışmadık. Anlatacak bir hikâyemiz vardı. Yıllardır düzenlediğimiz seminerlerin yanı sıra, çocuk psikoloğu Dr. Haim Ginott da hayatımızı derinlemesine etkilemişti. Yeni yaklaşım yöntemlerimizin hem bizim hem de çocuklarımızın davranış biçimini nasıl değiştirdiğini anlatırsak, okurlarımızın da bu yöntemlerin ardındaki sihri yakalayıp kendi davranış biçimleri üzerinde uygulamaya heveslineceklerine emindik.

Bir ölçüde düşündüğümüz gibi oldu. Birçok anne baba, sadece tecrübelerimizi okuyarak evlerinde yaptıkları başarılı uygulamaları bize yazıp gururla anlatıyordu. Ancak başka mektuplar da vardı ve onlardan ortak bir çağrı yükseliyordu. Okurlarımız, içinde "dersler", "uygulamalı alıştırmalar", "temel kurallar", "küçük hatırlatma notları" gibi konular bulunan, yöntemleri "adım adım" öğrenmelerine yardımcı olacak ikinci bir kitap istiyorlardı.

Bu fikri bir süre ciddi ciddi düşündük; ancak ilk baştaki karşıt görüşümüze geri döndük ve bunu bir süre erteledik. Ayrıca, çok da meşguldük, çünkü seminerlere yoğunlaşmıştık.

Sonraki birkaç yıl boyunca aileler, öğretmenler, okul müdürleri, hastane personeli, ergenler ve çocuk bakıcıları için seminerler dü-

zenleyip ülkenin her yerini dolaştık. Gittiğimiz her yerde, insanlar bu yeni iletişim yöntemleriyle ilgili kişisel tecrübelerini bizlerle paylaşıyorlardı; endişelerini, hayal kırıklıklarını ve heyecanlarını. Açık sözlüklerine minnettardık ve hepsinden bir şeyler öğrendik. Dosyalarımız heyecan verici yeni materyallerle kabarıyordu.

Bu arada, sadece ABD'den değil, Fransa, Kanada, İsrail, Yeni Zelanda, Filipinler ve Hindistan'dan da e-postalar gelmeye devam ediyordu. Yeni Delhi'den Bayan Anagha Ganpule şunları yazmıştı:

> Öneride bulunmanızı istediğim pek çok konu var... Tam anlamıyla anlayıp uygulamam için yapmam gerekenleri lütfen söyleyin. Bir çıkmazın içindeyim. Eski tarz yaklaşımlar bana göre değil ancak yeni yöntemleri de bilmiyorum. Lütfen bunun üstesinden gelmeme yardımcı olun.

İşte kitabın yazılmasının nedeni bu mektuptu.

"Nasıl?" sorusuna yanıt verebilecek bir kitap yazma olasılığını tekrar düşünmeye başladık. Bu fikirle ilgili konuştukça kendimizi daha rahat hissediyorduk. Anne babaların bilmek istedikleri yöntemleri kendi kendilerine öğretebilecekleri, içinde alıştırmaların yer aldığı bir kitap neden olmasın?

Neden anne babaların, öğrendiklerini kendi başlarına ya da bir arkadaşlarıyla uygulama şansı veren bir kitap olmasın?

Neden anne babaların, yeni konuşma biçimini kendi konuşma tarzlarına adapte edecekleri yüzlerce diyalog örneği bulunan bir kitap olmasın?

Kitapta, yöntemlerin uygulamalarını gösteren karikatürler yer alabilirdi; böylece canından bezmiş bir ebeveyn resme göz atıp hemen bilgilerini tazeleyebilirdi.

Kitabı kişiselleştirebilirdik de. Kendi tecrübelerimizden bahsedebilir, sıkça sorulan soruları yanıtlayabilir; hikâyelere yer verip geçtiğimiz altı yıl boyunca gruplarımızdaki anne babaların bizlerle paylaştığı yeni kavramlar hakkında konuşabilirdik. Ancak en önemlisi, geniş ölçekli hedefimizi; hem anne babalara hem de çocuklara değer veren, insancıl yöntem arayışımızı hiçbir zaman göz ardı etmeyecektik.

Daha önce yaşadığımız, kitabı yazma endişemiz birden yok oldu. Sanat ve bilimle ilgili konularda uygulama kitapları vardı. Bir tane de, çocuklarının dinlemesi için nasıl konuşacaklarını, çocuklarının konuşması için de nasıl dinleyeceklerini öğrenmek isteyen anne babalara yönelik bir kitap neden olmasın diye düşündük.

Karar verir vermez hızla yazmaya başladık. Bir kopyasını da, çocukları büyümeden önce Yeni Delhi'deki Bayan Ganpule'ye hediye etmeyi umuyoruz.

Adele Faber
Elaine Mazlish

Bu kitaptan nasıl faydalanırız?

Başkalarına bir kitabı nasıl okunacaklarını söylememiz –özellikle her ikimiz de kitaba ortasından hatta sonundan başlayan insanlar olarak bilinirken–, biraz haddimizi aşmış bir yaklaşım olarak görülebilir. Ancak bu kitap, bizim kitabımız olduğu için nasıl başlamak gerektiğini söylemek istiyoruz. Sayfalara göz gezdirip karikatürlere de bakarak genel bir algı edindikten sonra 1. Bölüm'den itibaren okumaya başlayın. Okudukça, alıştırmaları gerçekten uygulayın. Atlayıp geçme ve sadece "hoşunuza giden bölümleri" uygulama eğilimine karşı direnin. Alıştırmaları beraber yapabileceğiniz bir arkadaşınız varsa, çok daha iyi olur. Onunla birlikte konuşup ayrıntılarıyla tartışabileceğinizi umuyoruz.

Ayrıca yanıtlarınızı not almanızı, böylece kitabın sizin kişisel kayıtlarınız haline dönüşmesini de arzu ediyoruz. Ciddi olarak ya da karalamalar şeklinde yazın veya fikir değiştirip silin; hiç fark etmez, ama muhakkak yazın.

Kitabı yavaş yavaş okuyun. İçindekileri öğrenmek bizim on yıldan fazla zamanımızı aldı. Okumak da bu kadar zamanınızı alsın demek istemiyoruz; ancak buradaki yöntemler sizin için de mantıklıysa, bazı değişiklikler yapmak isteyebilirsiniz. Ayrıca her şeyi bir anda değiştirmeye kalmaktansa, her seferinde ufak ufak değiştirmek çok daha kolaydır. Bir bölüm okuduktan sonra kitabı bir kenara koyun ve tekrar başlamadan önce o bölümdeki ödevi yapmak için kendinize bir hafta zaman tanıyın. ("Yapmam gereken bir sürü işin yanında, en son ihtiyacım olan ödev yapmak!" diye düşünebilirsiniz. Yine de, tecrübelerimiz bize, yöntemleri uygulamaya geçirme ve sonuçlarını değerlendirme disiplininin, onların ait oldukları yere, yani sizin içinize işlemesine yardımcı olduğunu söylüyor.)

Son olarak, kitabın iki yazarı olmasına rağmen, bazı bölümlerin neden bir kişinin görüşlerini yansıttığını merak edebilirsiniz. Bu bizim, sürekli kimin tecrübesinden bahsedildiğini belirtme zorluğuna karşın getirdiğimiz bir çözüm yöntemiydi. Devamlı "Ben, Adela Faber..." ya da "Ben, Elaine Mazlish..." diye tekrarlamaktansa, "Ben" ifadesini kullanmamız okurlarımız için daha kolay olacaktı. Kitaptaki fikir ve düşüncelere verdiğimiz değere gelince; birlikte aynı dili konuşuruz. Her ikimiz de, bu iletişim yöntemlerinin işleyişini gerek kendi ailelerimizde gerek binlerce kişiyle yaptığımız uygulamalarda gördük. Şimdi de bunları sizinle paylaşmak, bizim için büyük bir keyif.

Çocukların kendi duygularıyla başa çıkmalarına yardımcı olmak

Çocuklarım olmadan önce harika bir anneydim. Herkesin çocuklarıyla neden problem yaşadığı konusunda uzmandım. Sonra üç çocuğum oldu.

Çocuklarla yaşamak insanın enerjisini tüketebiliyor. Her sabah kendi kendime "Bugün farklı olacak" diyordum; ancak o sabah da öncekinin farklı bir versiyonu oluyordu:

"Ona benden daha fazla verdin!.."
"Bu pembe fincan. Ben maviyi istiyorum..."
"Bu yulaf ezmesi kusmuğa benziyor..."
"O bana yumruk attı..."
"Ben ona dokumadım bile!.."
"Odama gitmeyeceğim. Sen bana emir veremezsin!.."

Sonunda beni canımdan bezdirdiler. Ben de asla düşünmeyeceğim şeyi yapıp, bir ebeveyn grup toplantısına katıldım. Grup, Dr. Haim Ginott adlı genç bir psikolog öncülüğünde yerel bir çocuk rehberlik merkezinde toplanmıştı.

İlginç bir toplantıydı. Konu "çocukların duyguları"ydı ve bu konu üzerinde iki saat harcandı. Eve kafam karmakarışık bir halde, yeni düşünceler ve tam kavrayıp anlayamadığım fikirlerle dolu bir defterle döndüm:

Çocukların hisleri ile davranışları arasındaki doğrudan bağlantı

Çocuklarımız kendilerini iyi hissettikleri zaman iyi davranış sergileyeceklerdir.

Onların kendilerini iyi hissetmelerine nasıl yardımcı olabiliriz?

Onların duygularını kabullenerek!

Sorun — *Ebeveynler genellikle çocuklarının duygularını kabullenmezler.*

Örneğin:
"Aslında böyle hissetmiyorsun."
"Bunları yorgun olduğun için söylüyorsun."
"Bu kadar üzülmen için bir neden yok."

Duygularının sürekli inkâr edilmesi, çocuklarımızın dengesini bozup onları öfkelendirebilir. Ayrıca kendi duygularını algılayamamalarına ve duygularına güvenmemelerine neden olur.

Toplantıdan sonra aklımdan şunların geçtiğini hatırlıyorum: "Belki de diğer ebeveynler bunları yapıyordur. Ben yapmıyorum." Sonra kendimi dinlemeye başladım. İşte bizim evdeki günlük konuşmalardan bazı örnekler:

UFAKLIK: Anne, yorgunum.
BEN: Yorgun olamazsın. Daha yeni şekerleme yaptın.
UFAKLIK: *(Daha yüksek sesle)* Ama yorgunum.
BEN: Yorgun değilsin. Sadece biraz uykulusun. Haydi, üstünü giy.
UFAKLIK: *(İnleyerek)* Hayır, yorgunum!

UFAKLIK: Anne, sıcak burası.
BEN: Soğuk. Kazağını çıkarma.
UFAKLIK: Hayır, terledim.
BEN: Sana, "Kazağını çıkarma!" dedim.
UFAKLIK: Hayır, terledim.

UFAKLIK: Şu televizyon şovu sıkıcıydı.
BEN: Hayır, değildi. Çok ilgi çekiciydi.
UFAKLIK: Aptalcaydı.
BEN: Eğiticiydi.
UFAKLIK: İğrençti.
BEN: Bu şekilde konuşma!

Neler olduğunu anlayabiliyor musunuz? Konuşmalarımız tartışmaya dönüşüyor; ayrıca çocuklarıma defalarca kendi algılarına değil, benim algılarıma güvenmelerini söylüyordum.

Ne yaptığımın farkına vardıktan sonra, kesinlikle değişmeye karar verdim. Fakat bunu nasıl yapacağımdan emin değildim. Bana en çok yardım eden şey, kendimi gerçekten çocuklarımın yerine koymak oldu.

Kendi kendime sordum: "Sanırım ben de yorulan, terleyen ya da sıkılan bir çocuktum; sanırım hayatımda önem verdiğim büyüklerimin ne hissettiğimi bilmelerini istiyordum."

Birkaç hafta boyunca, çocuklarımın neler yaşadığını anlamaya çalıştım ve bunu yaptığımda kelimeler kendiliğinden ağzımdan dökülmeye başladı. Sadece bu yeni öğrendiğim taktiği kullanmıyordum; söylediklerimde içten ve samimiydim: "Daha yeni şekerleme yapmana rağmen, demek hâlâ kendini yorgun hissediyorsun" veya "Ben üşüdüm ama sana sıcak geldi burası" ya da "Anlıyorum, bu şovdan çok da hoşlanmadın." Sonuçta, farklı hisseden iki ayrı insanız. Hiçbirimiz doğru veya yanlış değildik. Her birimiz ne hissediyorsak onu dile getiriyorduk.

Bu yeni taktiğimin bir süre bana çok yardımı oldu. Çocuklarla aramdaki tartışmalar fark edilir düzeyde azaldı. Sonra bir gün kızım, "Anneannemden nefret ediyorum" dedi. Kızım benim annem hakkında bu şekilde konuşuyordu. Bir saniye bile duraksamadan, "Bu söylediğin korkunç bir şey" diyerek tersledim onu. "Bunu gerçekten içten söylemediğini biliyorsun. Bir daha böyle bir şeyin ağzından çıktığını duymayacağım."

Bu karşılıklı kısa konuşma bana kendimle ilgili başka bir şeyi de öğretti. Çocuklarımın duygularının pek çoğunu kabullenebilirdim; ancak beni kızdırıp endişelendirecek bir şey söylediklerinde, anında eski halime dönebilirdim.

Bu olaydan sonra tepkimin aslında o kadar da sıra dışı olmadığını anladım.

Bir sonraki sayfada, duyguları ebeveynleri tarafından inkâr edilen çocukların konuşmalarından örnekler bulacaksınız. Lütfen her birini okuyun ve çocuğunun duygularını inkâr eden bir ebeveyn neler söyleyebilir, yazın.

I. ÇOCUK: Yeni bebeği sevmiyorum.
EBEVEYN: *(Duyguyu inkâr ederek)*

_____

_____

_____

_____

II. ÇOCUK: Doğum günü partim çok kötü geçti. *(Harika bir gün olması için "elinizden gelen her şeyi" yaptıktan sonra)*
EBEVEYN: *(Duyguyu inkâr ederek)*

_____

_____

_____

_____

III. ÇOCUK: Artık bu aptal diş telini takmayacağım. Acıtıyor. Dişçinin ne söylediği umurumda değil.
EBEVEYN: *(Duyguyu inkâr ederek)*

_____

_____

_____

_____

IV. ÇOCUK: Yeni koçtan nefret ediyorum! Beni sadece bir dakika geç kaldım diye takımdan attı.
EBEVEYN: *(Duyguyu inkâr ederek)*

_____

_____

_____

_____

Siz de benzeri cümleler mi yazdınız:

"Hiç de öyle değil. Ben biliyorum, aslında içten içe bebeği seviyorsun."

"Sen ne diyorsun? Partin harika geçti; dondurma, doğum günü pastası, balonlar. Tamam öyleyse, bu senin görüp görebileceğin son partiydi!"

"Diş telin o kadar da acıtamaz. O kadar para verdik; ister hoşlan ister hoşlanma, o teli takacaksın!"

"Koça sinirlenmeye hakkın yok. Senin suçun. Zamanında gitmeliydin."

Nedense pek çoğumuzun ağzından hemen buna benzer cümleler çıkar. Ancak çocuklarımız bunları duyunca neler hisseder? Duyguları önemsenmemiş birinin ne hissettiğini algılamak için aşağıdaki egzersizi yapmayı deneyin:

İşyerinde olduğunuzu düşünün. Patronunuz size var olan işiniz dışında ekstra bir iş verir. Bu verdiği işi de akşama kadar bitirmenizi ister.

Hemen yapmaya niyetlenirsiniz, ancak acil yapmanız gereken başka işler çıkar ve verilen işi yapmayı ertelersiniz. Her şey üst üste gelir, öğlen yemeğine bile zar zor çıkarsınız.

Siz ve birkaç iş arkadaşınız eve gitmek üzere hazırlanırken, patronunuz gelir ve size verdiği işi sorar. Hızla, o günün her zamankinden daha yoğun olduğunu açıklamaya çalışırsınız.

Patron konuşmanızı keser. Kızgınlıkla bağırır: "Senin bahanelerin beni ilgilendirmiyor! Ben ne diye sana para ödüyorum sanıyorsun; bütün gün yat diye mi?" Siz konuşmak için ağzınızı açacakken, "Söyleyeceklerini kendine sakla" der ve asansöre doğru yürür. İş arkadaşlarınız olanları duymamış gibi yaparlar. Eşyalarınızı toparlar, ofisten çıkarsınız.

Eve giderken bir arkadaşınıza rastlarsınız. Hâlâ çok üzgünsünüzdür ve az önce ne olduğunu arkadaşınıza anlatırken bulursunuz kendinizi.

Arkadaşınız size sekiz farklı şekilde "yardımcı olmaya" çalışır. Yardımcı olmaya çalıştığı bu yaklaşımlardan her birini okuduğunuzda, o an içinizden ne geliyorsa hemen yazın.

(Burada doğru ya da yanlış yok. Hissettiğiniz her neyse sizin için doğru olan odur.)

I. *Duyguların inkârı:* "Bu kadar üzülmen için bir neden yok. Böyle hissetmen çok aptalca. Muhtemelen sadece yorgunsun ve çok fazla abartıyorsun. Senin söylediğin kadar kötü olamaz. Haydi, gül... Güldüğün zaman çok güzel oluyorsun."
Sizin tepkiniz:

_____

_____

_____

_____

II. *Akılcı yaklaşım:* "Bak, hayat böyle bir şey. Her şey daima bizim istediğimiz gibi olmuyor. Bunları doğal karşılamayı öğrenmeliyiz. Dünyada hiçbir şey mükemmel değil."
Sizin tepkiniz:

_____

_____

_____

_____

III. *Nasihat:* "Bence ne yapmalısın biliyor musun? Yarın sabah doğrudan patronunun ofisine git ve 'Bakın, ben yanlış yaptım' de. Sonra da otur ve bugün yapmayı ihmal ettiğin işi yap. Çok acil olmayan işlerle oyalanma. İşini kaybetmek istemiyorsan, böyle bir şeyin asla tekrarlanmaması için özen göster."
Sizin tepkiniz:

_____

_____

_____

_____

IV. *Sorular:* "Patronunun özellikle istediği çalışmayı unutmana neden olan şu acil işler tam olarak nelerdi? Hemen yapmazsan sinirlenebileceğini hiç düşünemedin mi?"
"Bu daha önce de oldu mu?"
"Neden odadan çıktığında onu takip edip tekrar açıklamaya çalışmadın?"

Sizin tepkiniz:

V. *Diğerini savunma:* "Patronunun tepkisini anlıyorum. Muhtemelen korkunç bir baskı altındadır. Şanslısın, çok sık öfkelenip çılgına dönmüyor."
Sizin tepkiniz:

VI. *Acıma:* "Aaaa, zavallı şey. Korkunç bir şey bu! Çok üzüldüm senin için, ben olsam ağlardım."
Sizin tepkiniz:

VII. *Amatör psikanaliz:* "Bu kadar üzülmenin gerçek nedeninin, işvereninin senin hayatında bir baba figürünü temsil etmesi olabileceği hiç aklına geldi mi? Belki de çocukken babanı memnun edememe endişesi yaşadın; patronun tarafından azarlanmak da yıllar önce yaşadığın reddedilme korkusunu çağrıştırdı. Bu doğru olabilir mi?"
Sizin tepkiniz:

VIII. *Empatik yaklaşım* (karşındakinin duygularına duyarlılık gösterme çabası): "Bu zorlu bir deneyime benziyor. Başkalarının önünde, özellikle de çok yoğun bir baskı altında çalıştıktan sonra böylesine sert lafları kaldırabilmek oldukça zor olmalı." Senin tepkin:

_____

_____

_____

_____

Şu anda insanların günlük konuşmalarına sizin verdiğiniz tepkileri keşfediyorsunuz. Şimdi ben, bazı kişisel tepkilerimi sizinle paylaşmak istiyorum. Üzgün veya incinmişsem duymak isteyeceğim son şey nasihat, felsefe, psikoloji veya başka birinin görüşü olur. Bu tarz konuşmalar kendimi daha da kötü hissetmeme yol açar. Acıma, bana kendimi zavallı hissettirir; sorular, savunmaya geçmeme neden olur. Tüm bunlardan daha da sinir bozucusu, böyle hissetmem için hiçbir neden olmadığının söylenmesidir. Bu yaklaşımların çoğuna vereceğim esas tepkim ise şöyle olur: "Üff, unut gitsin... Daha fazla konuşmanın bir anlamı yok!"

Ancak beni önemseyerek dinleyip içimdeki acıyı kabullenen ve canımı sıkan konu hakkında daha çok konuşmamı sağlayan birinin desteğine izin veririm. Böylece daha az üzüntü, daha az karmaşa hissetmeye başlar, duygularım ve problemlerimle daha rahat başa çıkabilirim.

Hatta kendi kendime şunu söyleyebilirim: "Patronum genel olarak adil biridir. Sanırım o raporu hemen yapmam gerekirdi. Ancak hâlâ onun yaptığını hoş göremiyorum. Tamam, yarın sabah erkenden gidip ilk iş şu raporu yazacağım. Ancak, raporu ofisine götürdüğümde öyle konuşmasının beni ne kadar üzdüğünü de söyleyeceğim. Ayrıca, şimdiden sonra eğer herhangi bir eleştirisi olursa özel olarak söylemesini rica edeceğim."

Aynı yöntem çocuklarımız için de geçerli. Söyleneni anlıyorlarsa ve empatik yaklaşımları varsa onlar da kendilerine yardımcı olabilirler.

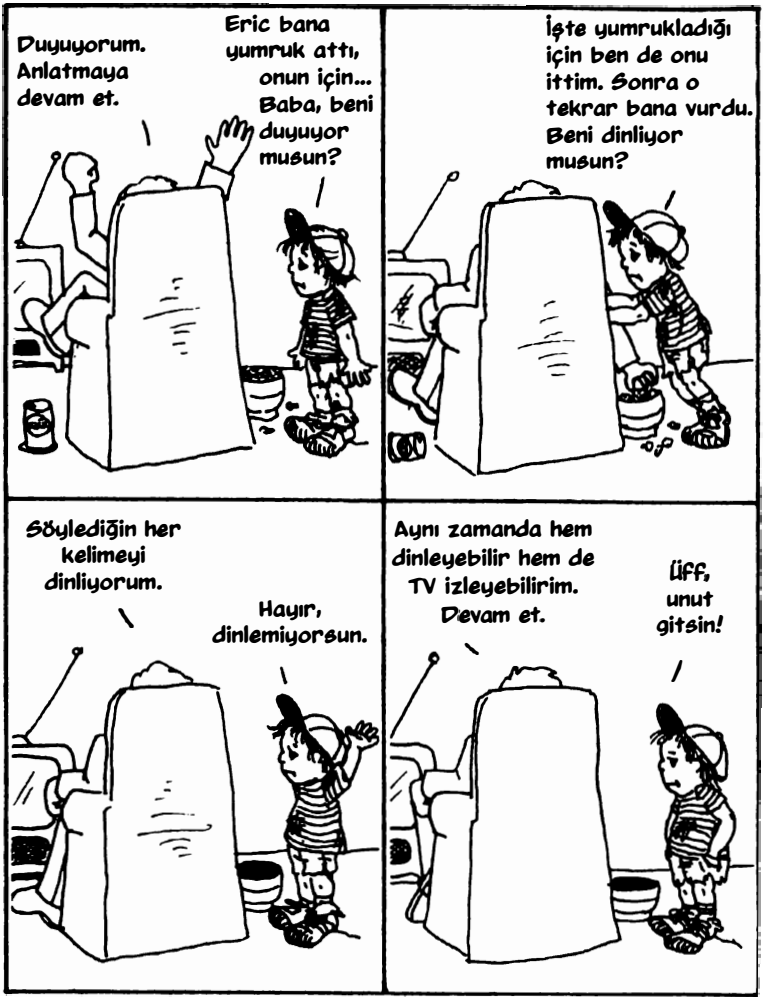
Ancak empati kurarak konuşabilme becerisi kendiliğinden oluşmaz. Bu beceri "anadil"imizin bir parçası değildir. Pek çoğumuz

duygularımız inkâr edilerek büyüdük. Duygularımızı kabullenmemiz ve akıcı bir şekilde ifade edebilmemiz için bunun metodunu iyi öğrenip, pratik yapmak gerekir. İşte çocuklarımızın duygularıyla başa çıkmaları için bazı yöntemler:

Duygulara yardımcı olmak

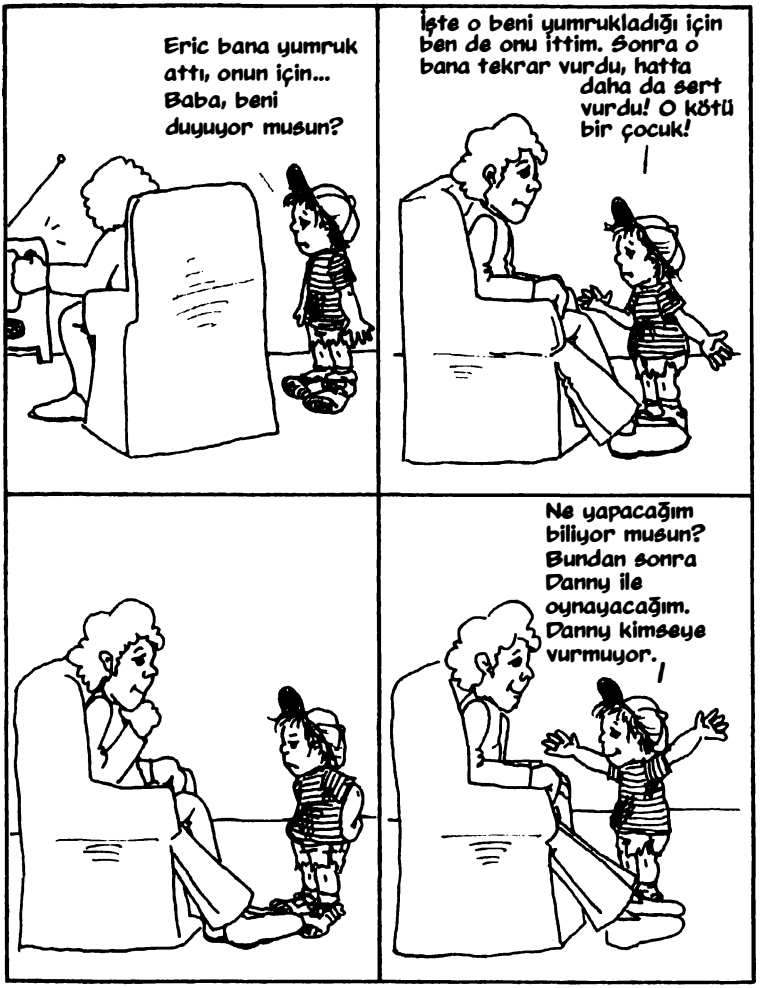
1. Onları tüm dikkatinizle dinleyin.
2. "Aaaaa", " Hımm", "Anlıyorum" gibi kelimelerle onların duygularını kabullendiğinizi gösterin.
3. Onların duygularını adlandırın.
4. Arzularına hayallerle karşılık verin.

İlerleyen sayfalarda, genel olarak insanların sıkıntı yaşamakta olan bir çocuğa yaklaşımları ile bu yöntemler arasındaki zıtlıkları göreceksiniz.

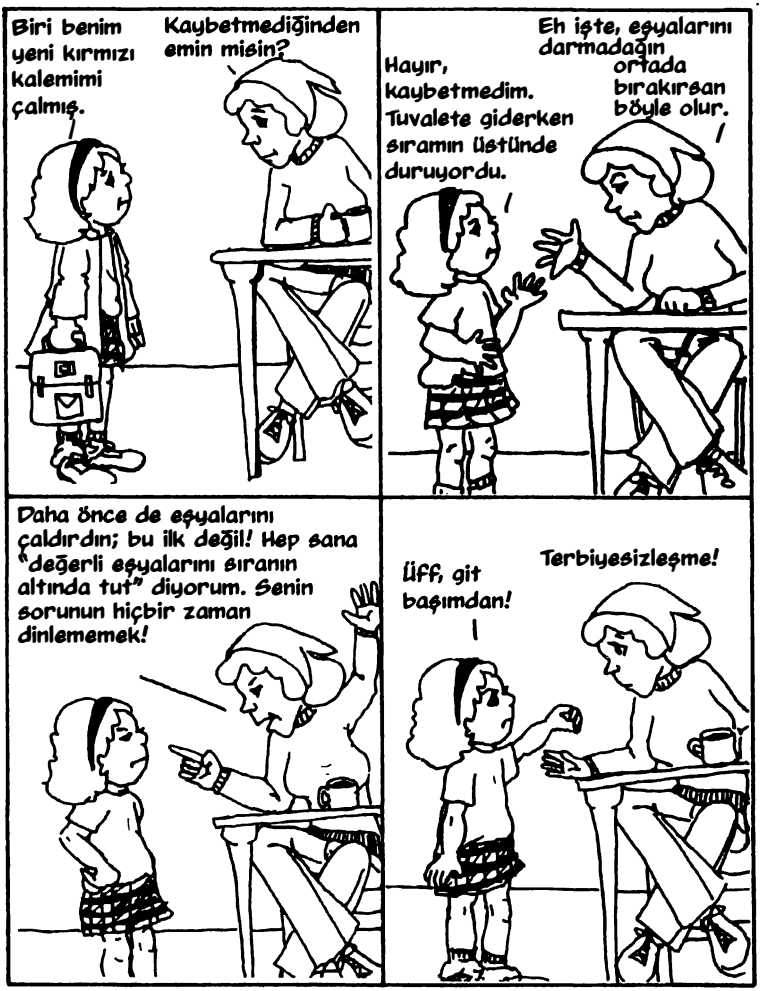


Sadece dinliyormuş gibi yapan birinin dinlemesini sağlamak için çaba harcamak hayal kırıklığı yaratabilir.

TÜM DİKKATİNİZİ VEREREK DİNLEYİN

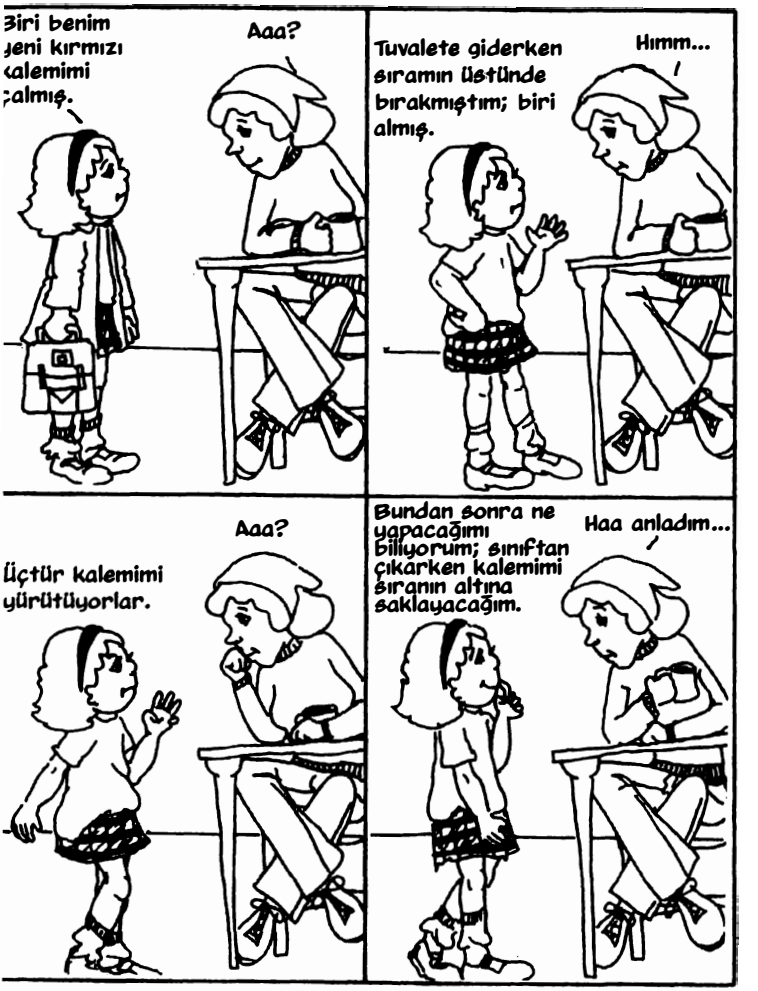


Sorunlarınızı sizi önemseyerek dinleyen bir ebeveyne anlatmak çok daha kolaydır. Bazen bir çocuğun tek ihtiyacı paylaşımcı bir sessizlik olabilir.

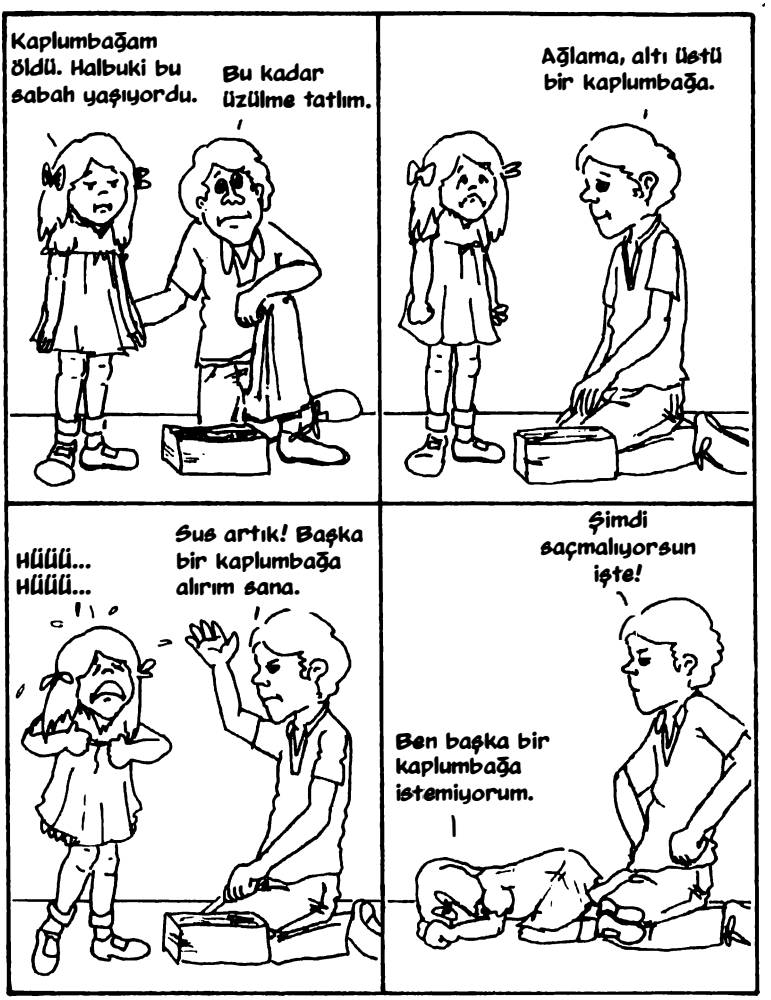


Bir çocuğun sorgulanıp suçlanırken veya nasihat edilirken net ve yaratıcı düşünmesi son derece zordur.

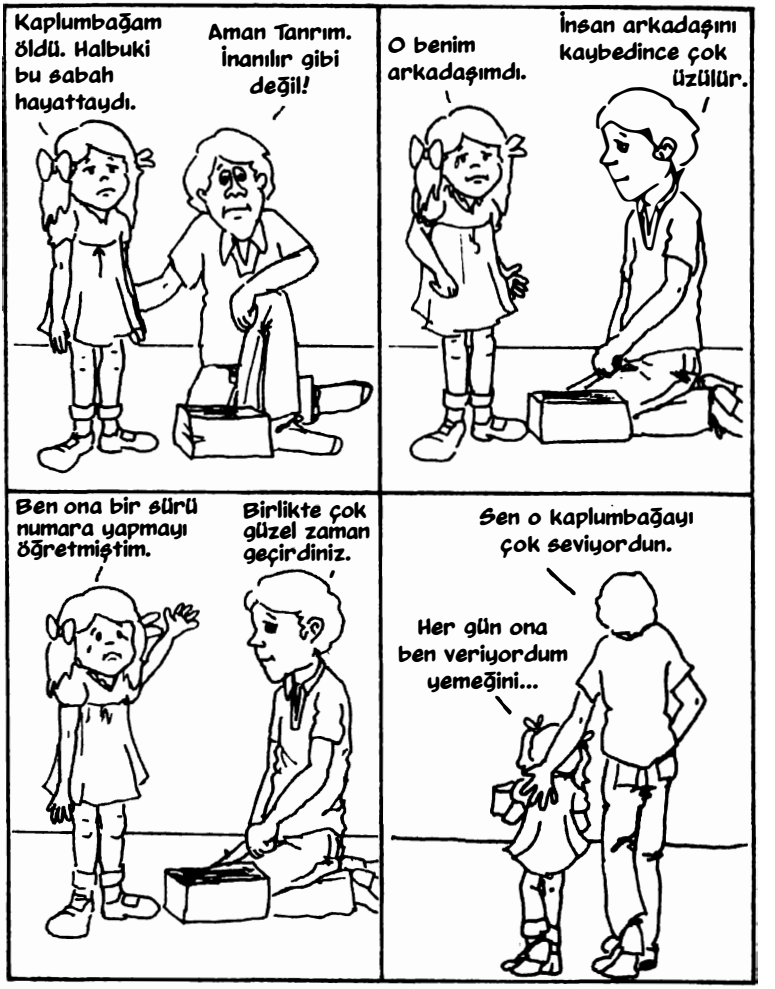
NU "HIMM... ANLIYORUM" DİYEREK ONAYLAYIN



"Aaa... hımm..." veya "Anladım, anlıyorum" gibi basit sözler kullanmak çok yardımcı olur. Böyle sözler, onu önemsediğinizi gösterir bir tavırla da söylendiğinde, çocuğun kendi düşünce ve hislerini keşfetmesine yön gösterici olup, muhtemelen çözüme ulaşmasını da sağlayacaktır.

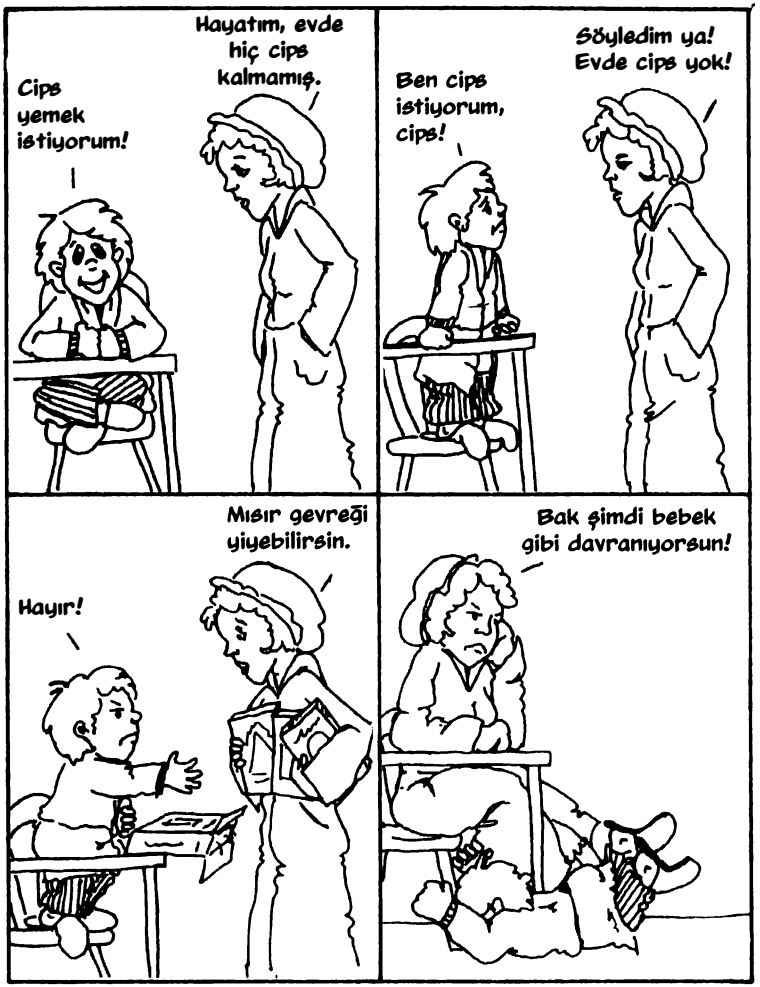


Ne tuhaf! Biz, çocuğumuzun iyiliğini düşünerek kendini iyi hissetmesi için çabalarken o daha çok üzülüyor.

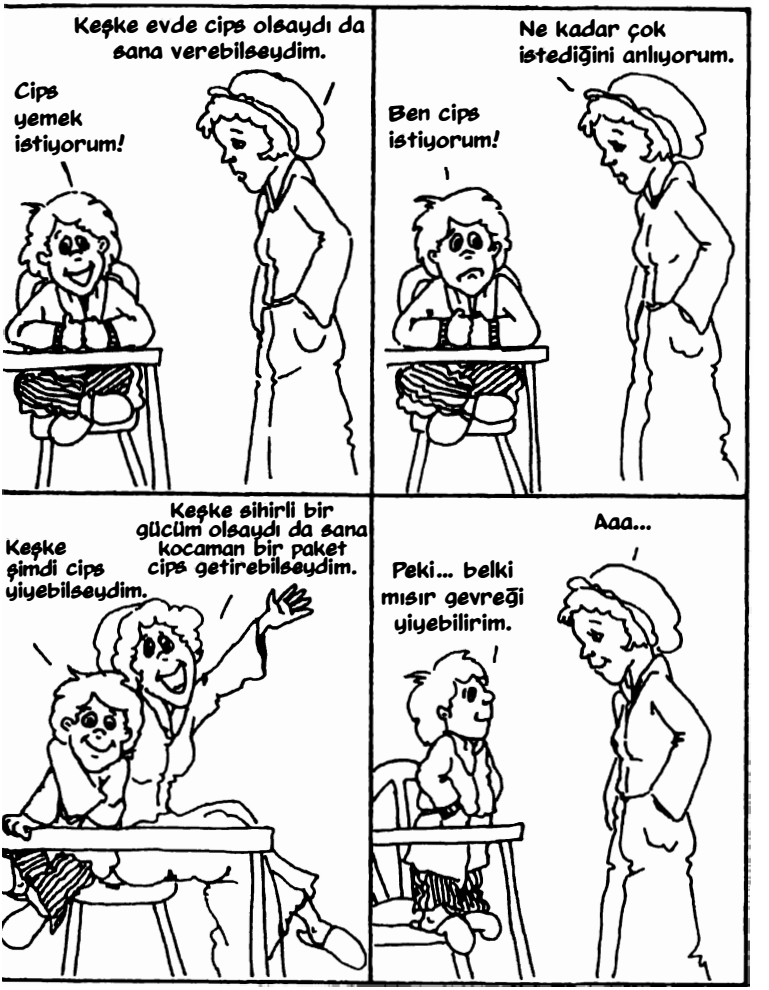


Aileler genellikle çocuklarıyla bu şekilde konuşmazlar; duygularını adlandırmanın çocuklarını daha fazla üzeceğinden endişelenirler. Doğru olan, bunun tam tersidir. Yaşadığı duygunun ne olduğunu duymak çocuğu son derece rahatlatır. Çünkü birileri onun kendi içinde yaşadıklarını kabullenip, onaylamaktadır.

AÇIKLAMA YAPMAK VE MANTIK YÜRÜTMEK YERİNE



Çocuklar istediklerini elde edemediklerinde, yetişkinler genellikle bu isteklerinin neden olmadığına dair mantıklı açıklamalar yaparlar. Biz ne kadar çok açıklamak için uğraşırsak, onlar da karşı koymak için o kadar uğraşırlar.



Bazen karşınızdakinin bir şeyi ne kadar çok istediğinizi anlaması bile, gerçeği kabullenmenizi kolaylaştırabilir.

İşte, sıkıntılı ve endişeli bir çocuğa yardım etmek için kullanabileceğiniz dört farklı yaklaşım tarzı: Dikkatle dinlemek, onun hislerini onayladığınızı sözle ifade etmek, duygularını adlandırmak ve arzularına hayallerle karşılık vermek.

Ancak tavır ve yaklaşımımız kullandığımız kelimelerden çok daha önemlidir. Sevecen bir tavrımız yoksa ne söylersek söyleyelim, ona samimiyetsiz ve yönlendirici gelecektir. Kelimelerimiz, duygularını gerçekten anladığımızı hissettiği takdirde etkin olacaktır.

Örneklerini verdiğimiz bu dört yaklaşımdan belki de en zoru, bir çocuğun duygusal haykırışlarını dinlemek, ardından bu "duyguları adlandırmak"tır. İrdeleyebilmek ve sözlerinin arkasındaki hisleri belirleyebilmek için konuya odaklanıp uygulama yapmak gerekir. Ancak, çocuklarımızın içsel gerçeklerini ifade edebilmeleri için onlara bizim yol göstermemiz gerektiğini de unutmamalıyız. Yaşadıklarını ifade edebildikleri zaman kendi kendilerine de yardımcı olmaya başlarlar.

36 Bir sonraki uygulamada, bir çocuğun ebeveynine iletebileceği altı farklı söylem bulunuyor.

Lütfen her birini okuyun ve

1. Çocuğun hissedebileceklerini tanımlayan birkaç kelime ile
2. Sizin onun duygularını anladığınızı gösteren bir ifade düşünün.

Çocuğunuzun duygularını onaylamak

Çocuğun söyledikleri	Duyguyu anladığınızı gösteren sözleriniz Hislerini açıklayan bir kelime	(Sorgulamayın veya nasihat vermeyin)
ÖRNEK "Otobüs şoförü bana bağırdı, herkes güldü"	Utanma	Utanç verici olmalı veya utanç vericiydi herhalde
1. "Şu Michael'ın suratına bir yumruk atmak istiyorum!"	_____	_____
2. "Öğretmen sırf hava biraz yağmurlu diye okul gezisine gidemeyeceğimizi söyledi. Salak kadın!"	_____	_____
3. "Mary beni doğum günü partisine çağırdı. Ama bilmiyorum..."	_____	_____
4. "Öğretmenler hafta sonları neden bir yığın ödev verirler, bir türlü anlamıyorum!"	_____	_____

5. "Bugün basketbol antrenmanımız vardı; ama ben bir kez olsun potaya top atamadım." _____ _____

6. "Janey'ler taşınıyor; o benim en iyi arkadaşımdı." _____ _____

Bir çocuğa, onun duygularını anladığınızı göstermenin ne kadar özen ve emek istediğine dikkat ettiniz mi? Pek çoğumuz şu şekilde konuşmayız:

"Hey, sinirli görünüyorsun!" veya

"Hayal kırıklığına uğramış olmalısın" veya

"Hımm... Bu partiye gidip gitmeme konusunda tam karar verememiş gibisin" veya

"Ödevlerinin hepsini yapmak zor geldi herhalde" veya

"Çok sinir bozucu bir şey olmalı!" veya

"Sevdiği bir arkadaşının uzaklara taşınıyor olması insanı gerçekten çok üzer."

Bu tarz yaklaşımlar çocukları rahatlatırken bir yandan da kendi sorunlarıyla baş etmelerine fırsat verir. (Bu arada abartılı laflar etmekten çekinmeyin. Yeni bir söz öğrenmenin en kolay yolu, onun uygun ortamda kullanılmasıdır.)

"E peki, bu uygulamada başlangıç olarak çocuğuma onu anladığımı az çok gösterdim. İyi de, bu konuşma nereye varacak? Gerisini nasıl getireceğim? Bir sonraki adımda nasihat edebilir miyim?" diye düşünüyor olabilirsiniz.

Öğüt vermemek için kendinize hâkim olun. Bir çocuğun sorununu o an aklınıza gelen ilk öneriyle çözmenin ne kadar cazip olduğunu biliyorum:

"Anne yorgunum."
"Yat, dinlen o zaman."

"Karnım aç."
"Peki, bir şeyler ye."

"Aç değilim."
"E yeme o zaman."

Çocuğunuz bir şey söyler söylemez "daha iyi" seçenekler sunmaya çalışmayın. Yeni öneriler sunmak yerine onun duygularını kabullenerek siz de bu duyguları dile getirin.

Anlatmak istediğimi açıklayan bir örnek: Çalışma grubumuzdaki bir babanın anlattığına göre, ergen yaştaki oğlu öfkeli bir halde (çalışma kitabımızdaki ilk örnekte olduğu gibi) eve gelir ve "Şu Michael'ın suratına bir yumruk atmak istiyorum" der.

Baba, seminere katılmadan önce genellikle "Çoğunlukla konuşmamız şöyle devam ederdi" diye anlatıyor:

OĞUL: Şu Michael'ın suratına bir yumruk atmak istiyorum.
BABA: Neden? Ne oldu ki?
OĞUL: Defterimi çamura attı!
BABA: Peki, önce sen ona bir şey yaptın mı?
OĞUL: Hayır!
BABA: Emin misin?
OĞUL: Yemin ederim, ona dokunmadım bile.
BABA: Tamam da, Michael senin arkadaşın. Fikrimi sorarsan, tüm bu olanları unutmalısın. Sen de o kadar mükemmel olmadığını biliyorsun. Bazen tatsızlıkları sen başlatıyor, sonra da başkalarını suçluyorsun; tıpkı kardeşinle olduğu gibi.
OĞUL: Hayır, suçlamıyorum. Önce o bana sataşıyor... Üff, seninle konuşulmuyor zaten.

Ancak bu baba, çocukların duygularıyla baş etmelerine yardımcı olmak konulu seminere yeni katılmış ve öğrendiklerini şu şekilde uygulamıştı:

OĞUL: Şu Michael'ın suratına bir yumruk atmak istiyorum!

BABA: Hey, sinirlenmişsin!

OĞUL: Onun o şişko suratını dağıtmak istiyorum.

BABA: Ona bu kadar çok mu kızdın!

OĞUL: Bana ne yaptı biliyor musun? Otobüs durağında bekliyorduk; nedensiz yere, defterimi kaptı ve çamura fırlattı.

BABA: Hımmm!

OĞUL: Sanat atölyesinde kilden yaptığı o salak kuşu benim kırdığımı sandığına eminim.

BABA: Öyle mi düşünüyorsun?

OĞUL: Evet. Ağlarken sürekli bana bakıyordu.

BABA: Haaa...

OĞUL: Ama ben kırmadım. Ben yapmadım!

BABA: Kırmadığını biliyorsun.

OĞUL: Şey, kasten yapmadım! O aptal Debby beni masaya doğru itince dengemi kaybedip üstüne düştüm.

BABA: Yani Debby seni itti.

OĞUL: Evet. Bir sürü şey devrildi ama tek kırılan o kuş oldu. Kuşu kırmak istemedim; güzeldi.

BABA: Gerçekten kırmak istemedin.

OĞUL: Hayır, ama Michael bana inanmayacak.

BABA: Gerçeği söylesen de sana inanmayacağını düşünüyorsun.

OĞUL: Bilmiyorum... İster inanırsın ister inanmasın, yine de ona gerçeği söyleyeceğim. Böylece o da defterimi çamura fırlattığı için benden özür diler herhalde!

Baba şaşırıp kalmış. Hiç soru sormamasına rağmen çocuk tüm hikâyeyi anlatmış. Baba hiçbir öneride bulunmamış; böylece çocuk da kendi sorununu kendi çözmüş. Babanın sadece oğlunun duygularını dinleyip kabullenmesiyle ona bu kadar yardım edebilmesi inanılır gibi değil.

Uygulamamız gerekenlerden biri, yazılı alıştırma yapmak ve örnek konuşmaları dinlemek; diğeri ise kendi çocuğumuzla aramızda

geçen diyaloglarda dinleme becerimizi kullanmak. Grubumuzdaki ebeveynler kendi evlerinde benzeri bir durum yaşamadan önce sınıfta karşılıklı canlandırmalar yapmanın faydalı olacağını söylediler.

Bir sonraki sayfada arkadaşınızla veya eşinizle uygulayabileceğiniz bir canlandırma örneği göreceksiniz. Hanginizin çocuğu, hanginizin de ebeveyni oynayacağına önceden karar verin ve sadece kendi bölümünüzü okuyun.

Çocuğun içinde bulunduğu durum
(Canlandırma)

I. Doktor alerjiniz olduğunu ve her hafta iğne yapılması gerektiğini, böylelikle çok hapşırmayacağınızı söyler. Bu iğneler bazen canınızı çok acıtır, bazen de hiç hissetmezsiniz bile. Bugün yapılan iğne canınızı gerçekten çok acıtır. Doktorun muayenehanesinden çıktıktan sonra, hissettiklerinizi ebeveynlerinizin de bilmesini istersiniz.

Ebeveyninizin yaklaşımı iki farklı şekilde olacaktır: İlkinde, duygularınız inkâr edilecek; siz buna rağmen ebeveyninizin sizi anlaması için çaba göstermeye devam edin. Konuşmanız bitmek üzereyken kendi kendinize duygularınızı sorun ve cevabınızı karşılıklı canlandırma yaptığınız kişiyle paylaşın.

Kolunuzu ovuşturarak canlandırmaya başlayın ve şunları söyleyin:

"Doktor az kalsın iğneyle kolumu delecekti!"

II. Durum burada da aynı; ancak bu kez ebeveyninizin yaklaşımı daha farklı olacak. Yine konuşmanız bitmek üzereyken hissettiklerinizi kendi kendinize sorun ve cevabınızı karşınızdakiyle paylaşın.

"Doktor az kalsın iğneyle kolumu delecekti!" derken aynı canlandırmayı yapın.

Sahneyi ikinci kez canlandırırken rolleri değiştirebilirsiniz; böylece ebeveyninizin bakış açısını anlayabilirsiniz.

Ebeveynin içinde bulunduğu durum

(Canlandırma)

I. Her hafta çocuğunuzu alerji aşısı olmaya götürmeniz gerekiyor. Her ne kadar onun iğne olmaktan korktuğunu bilseniz de, çoğu zaman iğne acısının bir saniye bile sürmediğinin de farkındasınız. Bugün doktor muayenehanesinden çıktıktan sonra çocuğunuz sızlanıp duruyor.

Bu sahneyi iki kez oynayacaksınız. İlkinde, çocuğunuzun duygularını inkâr ederek sızlanmasını engellemeye çalışın. Aşağıdaki ifadeleri kullanın *(isterseniz aynı anlamı içeren kendi cümlelerinizi de kullanabilirsiniz)*:

"Aman sen de... o kadar da acıtmamıştır."

"Ufacık bir şeyi çok büyütüyorsun."

"Kardeşin iğne olduğunda hiç böyle sızlanıp durmaz."

"Bebek gibi davranıyorsun."

"Yapacak bir şey yok, bu iğnelere alışsan iyi olur. Sonuçta her hafta iğne olmak zorundasın."

Konuşma bitmek üzereyken kendi kendinize hislerinizi sorun ve cevabınızı karşılıklı canlandırma yaptığınız kişiyle paylaşın. Konuşma sırası çocuğunuzda.

II. Aynı sahne; ancak bu kez siz gerçekten çocuğunuzu dinleyeceksiniz.

Sizin yaklaşımlarınız, çocuğunuzun ifade ettiği duyguları her ikinizin de anlayıp kabullendiğini gösterecek. Örneğin:

"Çok acıtmış gibi."

"Hımmm... çok kötü!"

"Birleri acı çekmeden yapılan alerji tedavisini keşfetseydi harika olmaz mıydı?"

"Haftalarca iğne olmak hiç de kolay değil. Eminim bu iğneler bitince çok mutlu olacaksın."

Konuşmanız bitmek üzereyken bu kez de hissettiklerinizi kendi kendinize sorun ve cevabınızı paylaşın.

Tekrar çocuğunuz konuşmaya başlayacak.

Sahneyi ikinci kez canlandırırken rolleri değiştirebilirsiniz; böylece çocuğun bakış açısını algılayabilirsiniz.

Duyguları önemsenmeyerek inkâr edilen çocuğu oynadığınızda, gitgide sinirlendiğinizi fark ettiniz mi? Önce iğnelerle başlayan sıkıntınız, ebeveyninize sinirlenmeye dönüştü mü?

Sızlanmayı durdurmaya çalışan ebeveyni canlandırdığınızda, "laftan anlamayan" çocuğunuza gitgide öfkelendiğinizi fark ettiniz mi?

Duygular inkâr edildiğinde bu böyle sürer gider. Ebeveynler ve çocuklar birbirlerine karşı gitgide daha saldırgan davranmaya başlarlar.

Ebeveyn rolünü oynarken, çocuğunuzun duygularını kabullendiğinizde karşılıklı mücadelenin yok olduğunu hissettiniz mi? Olaya hâkimiyetinizin ne kadar işe yaradığını gördünüz mü?

Çocuk rolünü oynarken, duygularınız kabullenildiğinde daha fazla önemsendiğinizi hissettiniz mi? Ebeveyninizi daha çok mu sevdiniz? Birinin, canınızın ne kadar çok yandığını bilmesi daha az acı duymanızı sağladı mı? Önümüzdeki hafta da bu acıya tekrar dayanabilecek misiniz?

Bir çocuğun hissettiklerini onayladığımız zaman ona yardım etmiş oluruz. İçsel gerçeğinin farkına varmasını sağlarız; çocuk bunun farkına varınca kendi duygularıyla başa çıkma gücünü de elde edecektir.

Ev ödevi

Bu hafta en az bir kez, bir çocukla onun duygularını kabullendiğinizi ifade eden bir konuşma yapın. Konuştuklarınız aklınızdayken hemen not edin.

Ufak bir hatırlatma notu...

Çocuklarımızın kendi duygularıyla başa çıkmalarına yardımcı olmak

Çocuklar kendi duygularının kabul edilip saygı gösterilmesine ihtiyaç duyarlar.

1. Onları dikkatle ve sessizce dinleyebilirsiniz.
2. Onların duygularını kabullendiğinizi sözle ifade edebilirsiniz. "Aaaaa", " Hımmm", "Anlıyorum, anladım..."
3. Duygularını adlandırabilirsiniz. "Sinir bozucu görünüyor!"
4. Arzularına hayallerle karşılık verin. "Keşke bu muzu hemen, şu an senin için olgunlaştırabilseydim!"

* * *

Duyguların tümü kabullenilebilir.
Bazı davranışlar sınırlandırılmalıdır.

"Kardeşine çok kızdığının farkındayım.
İsteğini ona yumruklarla değil, sözcüklerle anlat."

Not: Bu ve benzeri "hatırlatma" notlarından birer kopya alıp evinizdeki stratejik noktalara koyarsanız önerileri daha kolay uygulayabilirsiniz.

Ebeveynlerin sorduğu sorular

Çocuğumla sürekli empati kurmam gerekiyor mu?

Hayır. Çocuklarımızla yaptığımız konuşmaların çoğu günlük sohbetlerdir. Eğer bir çocuk "Anne bugün okuldan sonra David'lere gideceğim" dediğinde, "Demek öğleden sonra bir arkadaşına gideceksin" gibi bir karşılık vermek yerine sadece "Haber verdiğin için teşekkür ederim" demek yeterlidir. Çocuk, hissettiklerini bilmenizi istediği zaman empati kurmanız gerekir. Onun pozitif duygularını yansıtmak da birtakım sorunlara yol açabilir. "Bugün matematik sınavından doksan yedi aldım!" diyen coşkulu bir gence, aynı coşkuyla "Doksan yedi mi! Aaa... kim bilir ne kadar sevinmişsindir!" diyerek karşılık vermek çok da zor değildir.

Yönlendirme becerimize ihtiyacı olan, çocuğumuzun negatif duygularıdır. İşte bizim bu noktada alışkanlık haline gelen; önemsememe, inkâr etme ve ahlak dersi verme gibi yaklaşımlarımızın üstesinden gelmemiz gerekir. Bir baba, oğlunun duygusal ihtiyaçlarına karşı daha duyarlı hale gelmesini, onun fiziksel yaraları ile mutsuzluk hissini eşdeğer görmeye başlamasıyla öğrendiğini söyledi. Fiziksel bir yarayı veya kesiği düşünmek, oğlunun incinen duygularının da acil ve ciddi ilgiye ihtiyacı olduğunun farkına varmasını sağlamış (aynen düşüp dizini yaralaması gibi).

Açıkça "Neden böyle hissediyorsun?" diye sormanın ne sakıncası var?

Bazı çocuklar korkularının, öfkelerinin veya mutsuzluklarının nedenlerini açıkça ifade edebilirler. Bununla birlikte, pek çoğu için "Neden?" sorusu sadece sorunu daha da büyütecektir. Yaşadıkları sıkıntıya ek olarak, bir de bunun nedenini sorgulamak ve mantık-

lı bir açıklama yapmak zorunda kalacaklardır. Çocuklar çoğunlukla neden böyle hissettiklerini bilmezler. Bir yandan da, büyüklerinin gözünde nedenlerinin geçerli olmayacağını düşünerek korktukları için söylemekten çekinirler. ("Ayy *bunun* için mi ağlıyorsun?")

Mutsuz bir çocuğa, "Ne oldu?" ya da "Neden böyle hissediyorsun?" diye sormak yerine "Galiba canın bir şeye sıkılıyor" demek ona daha çok yardımcı olacaktır. Açıklama yapmanız için baskı yapan biriyle değil, duygularınızı kabullenen bir yetişkinle konuşmak daha kolaydır.

Çocuklarımıza onların duygularına katıldığımızı bildirmemiz gerektiğini mi söylüyorsunuz?

Çocukların birilerinin duygularına katılıp katılmadığını bilmeye ihtiyaçları yoktur; kendi duygularının kabullenilmesine ihtiyaçları vardır. "Kesinlikle çok haklısın" gibi söylemler o an için tatmin edici olabilir; ancak, çocuğun kendisi hakkında bir şeyler düşünmesini engelleyebilir.

Örnek:

ÇOCUK: Öğretmen piyesi iptal edeceğini söyledi. Hain kadın!
EBEVEYN: O kadar prova yaptıktan sonra mı? Ben de seninle aynı fikirdeyim. Ancak acımasız biri böyle yapar.

Konuşma sonlanır.

Bir çocuğun duyguları kabullenildiğinde yapıcı düşünebilmesinin ne kadar kolay olduğuna dikkat edin.

ÇOCUK: Öğretmen piyesi iptal edeceğini söyledi. Hain kadın!
EBEVEYN: Buna çok üzülmüş olmalısın; dört gözle bekliyordun.
ÇOCUK: Evet. Sırf bazı çocuklar provada tembellik yaptı diye... Onların suçu.
EBEVEYN: *(Sessizce dinler.)*
ÇOCUK: Öğretmen çıldırdı, çünkü kimse onların oynadığı kısmı bilmiyor.

EBEVEYN: Anlıyorum.

ÇOCUK: Öğretmen eğer kendimizi "toparlarsak" bize bir şans daha vereceğini söyledi... En iyisi ben tekrar kendi rolüme bakayım. Bu akşam rolümü ezberleyebilmiş miyim diye beni repliğimden kontrol eder misin?

Sonuç: Kaç yaşında olursa olsun insanın stres anındayken ihtiyacı olan kendisiyle hemfikir olunup olunmaması değil, birilerinin yaşadıklarını onaylamasıdır.

Çocuğuma onu anladığımı göstermem o kadar önemliyse, sadece "Nasıl hissettiğini anlıyorum" dememin ne sakıncası var?

Bazı çocuklar "Nasıl hissettiğini anlıyorum" ifadesine inanmazlar; "Hayır, anlamıyorsun" diyerek cevap verirler. Daha net ifadeler kullanırsanız ("Okuldaki ilk gün biraz ürkütücü olabilir; alışman gereken pek çok yeni durum var") onu gerçekten anladığınızı hisseder.

Diyelim ki bir duyguyu belirlemeye çalıştım, ama doğru tespit edemedim. Sonra ne olacak?

Hiçbir zararı yok. Çocuğunuz sizi hemen düzeltecektir.

Örnek:

ÇOCUK: Baba, sınavımız önümüzdeki haftaya ertelendi.

BABA: Rahatlamışsındır.

ÇOCUK: Hayır, çok sinirlendim. Önümüzdeki hafta da tekrar aynı şeyleri çalışmak zorundayım şimdi.

BABA: Anlıyorum. Bir an önce bitsin istiyordun.

ÇOCUK: Evet.

Birinin sürekli, karşısındaki insanın duygularını bildiğini sanması biraz küstahlıktır. Yapmamız gereken tek şey, çocuklarımızın duygularını anlamaya çalışmaktır. Her zaman başarılı olmayabiliriz; ancak çabalarımız çoğunlukla karşılığını bulacaktır.

Duyguların kabullenmesi gerektiğini biliyorum; ancak kendi çocuğum bana "Çok kötüsün" ya da "Senden nefret ediyorum" dediğinde nasıl bir tepki vermem gerektiğini bilmiyorum.

"Senden nefret ediyorum" sözü sizi üzer ve keyfinizi kaçırırsa, siz de "Bu duyduğum sözler hiç hoşuma gitmedi. Başka bir şeye öfkelendiysen, bunu farklı bir şekilde ifade edebilirsin. Belki sana yardımcı olabilirim" diye karşılık verebilirsiniz.

Mutsuz bir çocuğa, onun duygularını anladığımızı söylemek dışında nasıl yardımcı oluruz? Oğlumun en ufak bir can sıkıntısına tahammülü yok. Ara sıra onun duygularını kabullenmenin işe yarayacağını düşünüp, "Çok sinir bozucu!" diyorum. Ancak çok duygusal olduğu durumlarda beni duymuyor bile.

Grubumuzdaki ebeveynler, çocukların aşırı mutsuz ve sıkıntılı olduğunda fiziksel bir aktiviteye katılmalarının bu duygulardan arınmalarına yardımcı olduğu sonucuna vardılar. Öfkeli çocukların yastıkları yumrukladıktan, karton kutuları paramparça ettikten, oyun hamurunu mıncıklayıp yoğurduktan, aslan gibi kükredikten veya dart oynadıktan sonra sakinleştiklerine dair pek çok hikâye dinledik. Ancak ailelerin izlemekten keyif aldığı, çocukların da son derece doyurucu bulduğu aktivite, duyguları resmetmek. Aşağıda arka arkaya iki hafta içinde yaşanmış iki örnek bulacaksınız:

Seminerden sonra eve dönünce, 3 yaşındaki oğlumun yere yatmış bağırıp çağırarak tepindiğini gördüm. Eşim bezgin bir halde, öylece onun başında duruyordu. "Hadi bakalım, çocuk psikolojisi uzmanı, bu durumun üstesinden nasıl geleceğini göster bakalım" dedi. Olayı netleştirmem gerektiğini düşündüm. Yerde çığlıklar atarak tepinip duran Joshua'ya baktım ve telefonun yanındaki kurşunkalem ve bloknotu aldım. Sonra diz çöküp kalem ve bloknotu Joshua'ya uzattım, "Bana ne kadar kızgın olduğunu bu kâğıda çiz" dedim.

Joshua hemen öfkeli yuvarlak yüzler çizmeye başladı. Sonra onları bana gösterip, "İşte bu kadar kızgınım!" dedi.

"Gerçekten çok kızgınsın!" dedim ve bloknottan bir sayfa daha kopardım. "Daha çok çiz" dedim.

Kızgınlıkla sayfaya bir şeyler karaladı ve ben tekrar, "Bu kadar öfkelisin ha!" dedim. Tüm bunları bir kez daha tekrarladık. Eline dördüncü kâğıdı verdiğimde kesinlikle daha sakindi. Uzun bir süre kâğıda baktı. Sonra "Şimdi de sana mutlu olduğumu göstereceğim" dedi ve bir yuvarlak çizip içine iki göz ve gülümseyen bir ağız kondurdu. İnanılır gibi değildi. İki dakika içinde çılgınca tepinen çocuk, sırf hislerini bana göstermesini sağladığım için gülümseyen bir çocuğa dönüşmüştü. Bunun üzerine eşim, "Sen şu toplantılara gitmeye devam et" dedi.

Sonraki grup toplantımızda başka bir anne aynı yöntemi kullandığını anlattı:

Geçen hafta Joshua'yla yaşanılanları duyduğumda ilk aklıma gelen "Bu yaklaşımı keşke Todd'a da uygulayabilsem" oldu. Todd da 3 yaşında; ancak beyin felci *(cerebral palsi)* geçirdi. Düşmeden ayakta kalabilmek, kafasını dik tutabilmek gibi diğer çocukların doğal olarak yaptığı her şey onun için önemli bir işe dönüşüyor. Aslında büyük ilerleme kaydetti, ama hâlâ çok çabuk sinirleniyor. Yapmak istediği şeyi yapamadığında saatlerce çığlık atıyor; imkânı yok ona ulaşamıyorum. En kötüsü de beni tekmeleyip, ısırmaya çalışıyor. Sanırım yaşadığı sıkıntıların benim yüzümden olduğunu düşünüyor. Dolayısıyla benim de buna bir çözüm bulmam gerektiğini düşünüyorum. Bana karşı hep öfkeli.

Geçen haftaki toplantıdan sonra eve dönerken yolda, "Todd çılgınca tepinmeye başlamadan önce onu yönlendirebilirsem ne olur acaba?" diye düşündüm. O akşamüstü yeni aldığımız yapbozla oynuyordu; birkaç parçalı, basit bir yapbozdu. Son parçayı yerleştiremedi ve birkaç denemeden sonra yüzünde o ifade belirmeye başladı. "Off... amaan, hadi bakalım başlıyoruz yine!" diye düşündüm. Hemen yanına gittim ve heyecanla, "Öyle kal!.. Hiçbir şey yapma!.. Sakın hareket etme!.. Bir şey getireceğim!.." diye haykırdım. Ürkmüştü. Telaşla kütüphanesinin raflarını karıştırıp mor renkli büyük bir pastel boya kalemi ve bir de resim kâğıdı buldum. Yere, yanı-

na oturdum ve "Todd, sen bu kadar kızgınsın mısın?" diyerek yukarıdan aşağıya, aşağıdan yukarıya keskin zikzaklar çizdim.

"Evet" dedi ve kalemi elimden alıp kâğıdı delercesine bastırarak çizgiler çizdi. Sonunda kocaman bir delik açılana kadar kâğıda bastırdı. Kâğıdı alıp ışığa tuttum, "Kesinlikle çok kızgınsın!" dedim. Bir yandan ağlarken bir yandan da kâğıdı elimden kapıp paramparça etti. Tüm bu yaptıkları bitirince suratıma baktı ve "Seni seviyorum anne" dedi. Bunu ilk kez söylüyordu.

O günden bu yana bu taktiği tekrar denedim; ancak her seferinde aynı sonucu alamadım. Ona rahatlatıcı bir fiziksel deşarj yolu bulmam gerektiğini düşünüyorum; mesela kum torbası ya da başka bir şey. Aslında en önemlisi, o öfke krizine girdiğinde veya bir şeyler karaladığında benim yanında durup onu izlemem, öfkeli duygularını bile anladığımı ve kabullendiğimi göstermem gerekiyor; bunu daha yeni anlamaya başladım.

Çocuğumun tüm duygularını kabullenmem yaptığı her şeyin benim için hiçbir sakıncası olmadığını düşünmesine neden olmaz mı? Aşırı hoşgörülü bir ebeveyn olmak istemiyorum.

Aşırı hoşgörülü davranma konusunda biz de kaygılıydık. Ancak, tüm duygular kabul edildiği takdirde bu yaklaşımın aşırı hoşgörü olup olmadığının gitgide farkına varmaya başladık. Örneğin: "Bakıyorum çatalınla tereyağının üstüne desenler çizerek çok eğleniyorsun."

Bunun anlamı, uygun olmadığını düşündüğünüz bir davranış sergilemesine izin vermeniz demek değildir. Tereyağını ortadan kaldırırken aynı zamanda bu genç "artist"e dönüp, "Tereyağı oyuncak değil. Tasarım yapmak istiyorsan, oyun hamuru kullanabilirsin" demiş olursunuz.

Biz çocuklarımızın duygularını kabullendiğimizde, onlar da belirlediğimiz sınırları daha kolay kabullenirler.

Çocuklara öğüt vermenin ne sakıncası olabilir?

Çocuklarımıza öğüt vererek veya anlık çözümler sunarak onların da kendi sorunlarıyla mücadele etme konusunda deneyim kazanmalarını engellemiş oluruz.

Peki, hiç öğüt verebilecek miyiz? Kesinlikle.

Ne zaman ve nasıl öğüt vermeliyiz konusuyla ilgili ayrıntılı bilgi için "Öğüt hakkında daha fazlası" bölümüne bakın.

Çocuğuma faydası dokunmayan bir karşılık verdiğimi fark ettiğimde ne yapmalıyım? Dün kızım okuldan eve döndüğünde çok mutsuzdu. Okul bahçesinde oynarken bazı çocukların ona sataştığını söyledi. Çok yorgundum, kafam da çok karışıktı; bu nedenle onu başımdan savıp, sonuçta bunun dünyanın sonu olmadığını ve ağlamayı kesmesini söyledim. Çok mutsuz gözüküyordu ve odasına çıktı. Kendini daha kötü hissetmesine neden olduğumu biliyorum; peki şimdi ne yapabilirim?

Bir ebeveyn kendi kendine, "Keşke bunu söylemeseydim. Neden ..... demeyi akıl edemedim" dediğinde, pişman olduğu davranışını telafi edecektir. Çocuklu bir hayat sonu hiç gelmeyen bir yolculuğa benzer. Bir saat, bir gün veya bir hafta sonra da olsa, "Bana az önce söylediğini düşünüyorum da... hani okulun bahçesinde sana sataşan şu çocuklar vardı ya; canının ne kadar çok sıkıldığını şimdi anlıyorum" demek için mutlaka bir ortam yaratılabilir. Şefkatli, sevecen yaklaşım sonunda karşılığını bulacaktır.

Dikkat edilmesi gerekenler

Çocuklar genellikle kullandıkları sözcüklerin aynılarının tekrar edilmesinden hoşlanmazlar.

Örnek:

ÇOCUK: David'i artık sevmiyorum.
EBEVEYN: David'i artık sevmiyorsun.
ÇOCUK: *(Öfkeli bir tavırla)* E şimdi söyledim ya.

Çocuk papağan gibi bir karşılıktansa, şu tarz yaklaşımı tercih eder:

"David ile ilgili canını sıkan bir şey var."
Veya
"Ona çok kızgın gibisin."

Sıkıntılı olduklarında konuşmamayı tercih eden gençler de vardır. Anne ve babalarının yanlarında olması, onların rahatlamaları için yeterlidir.

Bir anne, salona girdiğinde 10 yaşındaki kızını kanepede gözyaşları içinde otururken gördüğünü söyledi ve anlatmaya başladı. Anne de onun yanına oturmuş, kızına sarılmış ve "Canını sıkan bir şey olmuş" diye mırıldanıp onunla birlikte beş dakika sessizce beklemiş. Sonunda kızı iç çekip "Teşekkür ederim anne. Şimdi daha iyiyim" demiş. Anne ne olduğunu hiçbir zaman öğrenememiş. Tek bildiği, kızının yanında bulunmasının onu rahatlattığıymış. Çünkü bir saat sonra kızının odasından kendi kendine konuşuyor gibi mırıltılar duymaya başlamış.

Bazı çocuklar yoğun olarak yaşadıkları bir duyguyu anlattıklarında, ebeveynlerinin soğukkanlılıkla "tamam" diyerek karşılık vermelerinden rahatsız olurlar.

Seminerlerimizden birinde ergenlik çağında bir çocuk kendi hikâyesini anlattı. En iyi arkadaşlarından biri, onun bir sırrını ağzından kaçırdığı için öfkeli bir biçimde eve gelmiş. Olanları annesine anlatmış; annesi ise gayet soğukkanlı ve paylaşımdan uzak bir biçimde, "E sinirlenmişsin" demiş. O da alaycı bir tavırla, "Hadi ya, dalga mı geçiyorsun!" demekten kendini alamamış.

Ona annesinin ne söylemesini tercih edeceğini sorduk. Bir süre düşündükten sonra, "Önemli olan söylediği sözler değil, nasıl söylediği. Önemsemediği birinin duyguları hakkında konuşuyor gibiydi. Herhalde beni gerçekten dinleyip anlamaya çalıştığını görmek istedim. Sadece "Cindy'ye çok kızgınsın herhalde" gibi bir şey söylemiş olsaydı, beni anladığını düşünecektim" diye cevapladı.

Ebeveynlerin tepkilerinin çocuklarının duygularından daha şiddetli olmasının da yararı dokunmaz.

Örnek:

GENÇ: *(Homurdanarak)* Steve caddenin köşesinde beni yarım saat bekletti. Sonra da yalandan bir hikâye uydurdu.

ANNE: Affedilmeyecek bir şey bu! Sana nasıl böyle bir şey yapar? Saygısız ve sorumsuz biri o. Bir daha onunla görüşmezsin herhalde.

Arkadaşına bu denli şiddetli tepki gösterme veya böylesine sert bir misilleme muhtemelen bu gencin aklına bile gelmedi. Büyük bir ihtimalle annesinden tek isteği, onu anladığını ifade eden bir homurtu ve arkadaşının davranışına sinirlenmesine anlayış gösterdiğini belirtecek bir onaylama işaretiydi. Bir de annesinin haşin duygularıyla uğraşmasına gerek yoktu.

Çocuklar kendileri için kullandıkları sıfatların ebeveynleri tarafından tekrar edilmesinden hoşlanmazlar.

Kendisinin aptal, çirkin ya da şişman olduğunu söyleyen bir çocuğa, "Aaa... aptal olduğunu mu sanıyorsun?" veya "Gerçekten çirkin olduğunu mu düşünüyorsun?" diyerek karşılık vermenin faydası olmaz. Çocuğunuz kendisi için böyle sıfatlar kullansa bile onun söylediklerini tekrarlamayın. Bu biçimde de onun acısını kabullenebiliriz.

Örnek:

ÇOCUK: Öğretmen matematik ödevimizin akşamları sadece on beş dakika süreceğini söyledi. Ben tam bir saatte bitirdim; aptalım herhalde.

EBEVEYN: Ödevini tahmin ettiğinden daha uzun sürede bitirmek moralini bozmuş olabilir.

Örnek:

ÇOCUK: Güldüğüm zaman korkunç gözüküyorum. Ağzımı açtığımda görünen tek şey diş tellerim. Çirkinim.

EBEVEYN: Bu diş telleriyle kendini hiç beğenmiyorsun. Belki senin için bir anlamı olmayabilir ama diş tellerin olsa da olmasa da sen benim için her zaman güzelsin.

"Dikkat edilecekler" listemizin gözünüzü korkutmadığını umuyoruz. Duygularla ilgilenip, onları irdelemenin bilim değil sanat olduğunu şimdi daha net algıladığınızı tahmin ediyoruz. Uzun yıllara dayanan gözlemlerimiz doğrultusunda ebeveynlerin, birkaç deneme yanılma yöntemi uygulamasından sonra bu sanat dalında uzmanlaşabileceklerine de inanıyoruz. Bir süre sonra kendi çocuğunuza faydası olanı ve olmayanı hissedeceksiniz. Çocuklarınızı rahatsız eden veya rahatlatan, sizden uzaklaştıran veya size yakınlaştıran, onu inciten veya iyi hissettiren şeylerin neler olduğunu uygulama yaparak bulacaksınız.

Sizin duyarlılığınızın yerini hiçbir şey tutmaz.

Ebeveyn hikâyeleri

Aynı temel ilkeleri her gruba öğretiyoruz. Ebeveynlerin yaratıcılıklarını veya bu ilkelerin uygulandığı durumların çeşitliliğini görmek bizleri hayrete düşürüyor. Aşağıda okuyacağınız hikâyelerin her biri ebeveynler tarafından yazıldığı şekliyle aktarılmıştır. Pek çoğunda çocukların isimleri değiştirilmiştir. Ebeveynlerin her söylediğinin "örnek" cevaplar olmadığını fark edeceksiniz. Ancak çocuklarını dinleme çabalarının ve onların duygularını kabullendiklerini gösterir tavırlarının her şeyi nasıl da değiştirdiğine siz de tanık olacaksınız.

İlk iki hikâyeyi gruba anlatan ebeveynler, öğüt vermedikleri zaman çocuklarının nasıl olup da kendileri için çözüm üretmeye başladıklarına inanamamışlar. Hikâyesini anlatan bu anne, "Ne kadar az şey söylediğimi bir dinleyin!" dedi.

8 yaşındaki Nicky, okuldan gelmiş ve şöyle demiş: "Jeffrey'ye yumruk atmak istiyorum."

BEN: Jeffrey'ye çok sinirlenmişsin!

NİCKY: Evet. Ne zaman futbol oynasak, top bana geldiğinde, "Topu bana gönder Nicky; ben senden daha iyi oynuyorum" diyor. Buna kim kızmaz ki?

BEN: Evet.

NİCKY: Aslında Jeffrey böyle biri değil. Birinci sınıftayken hep iyi davranırdı. Ancak ikinci sınıfa geçtiğimizde Chris geldikten sonra ona özenip kendini üstün görmeye başladığını düşünüyorum.

BEN: Anlıyorum.
NICKY: Haydi Jeffrey'yi arayıp onu parka çağıralım.

Oğlum kavgaya dövüşe karışmayan sakin bir çocuktur, henüz birinci sınıfa gidiyor. Hassas olduğunu düşündüğüm için ona karşı aşırı koruyucu davranırım. Pazartesi günü okuldan geldi ve kendi sınıfında, ondan çok büyük bir çocuğun bir "haberci" göndererek, ertesi gün "dövüleceğini" haber verdiğini söyledi.

Bunu duyunca çılgına döndüm. Aklıma ilk olarak onu okula göndermemek, bir gecede kendini koruma teknikleri öğretmek; onun üzülmemesini ve korkmamasını sağlayacak ne varsa yapmak geldi.

Paniğe kapıldığımı göstermeden onu dikkatlice dinleyip, sadece "Hımm" diyerek karşılık vermeye karar verdim. Daha sonra Douglas bitmeyen bir monoloğa başladı. "Tamam, korunma için üç strateji buldum. Birincisi, dövme fikrinden vazgeçmesi için onunla konuşacağım. Kavga etmenin medeniyet dışı olduğunu açıklamaya çalışacağım." Bir an durup düşündü ve "Ama eğer bu çocuk belalı, ona buna sataşan biriyse, söylediklerim onu durdurmayacaktır. E zaten belalı biri ki, onunla hiç konuşmamış olmama rağmen beni dövmek istiyor. Eğer hiçbiri işe yaramazsa, Kenney'yi onun üstüne salacağım. Kenney çok güçlüdür; bana sataşan çocuk da ona bakıp korkacaktır" dedi.

Çok şaşırmıştım; sadece "Aaa..." diyebildim. "Tamam... Sıkıntı yok. İşe yarayacak planlarım var" dedi ve rahatlamış bir halde odadan çıktı. Oğlumun tavrından son derece etkilenmiştim. Kendi sorunlarıyla baş etmekte bu kadar cesur ve yaratıcı olabileceğini hiç düşünememiştim. Tüm bunlar sırf ben onu dinlediğim ve işine karışmadığım için olmuştu.

Ancak konunun kapandığını düşünerek durumu göz ardı etmedim. Douglas'a hiçbir şey söylemeden öğretmenini aradım ve olanlar konusunda uyardım. Öğretmen aradığım için memnun olduğunu, günümüzde tehdide hiçbir şekilde göz yumulmaması gerektiğini söyledi.

Ertesi gün kendime hâkim olup ona hiçbir şey sormadım;

ancak oğlum bana, "Anne, tahmin et ne oldu; o bana sataşan çocuk vardı ya, bugün yanıma bile yaklaşmadı" dedi.

Ebeveynlerden bazıları yaşanılan durumu "kabullenmenin" rahatlatıcı etkisi konusundaki şaşkınlıklarını dile getirdiler. Eski usul "Sakinleş!" ya da "Tamam, kes artık!" demek sadece çocukları daha çok tedirgin ediyor. Halbuki onları onayladığımızı gösteren birkaç söz, kötü duygularının yok olmasını sağlayarak bu hali çarpıcı bir şekilde değiştirebiliyor. Bununla ilgili ilk örnek bir babadan geldi:

Kızım Holly mutfaktan içeri girdi ve "Bayan G. beden eğitimi dersinde bana bağırdı" dedi.

"Aaa..."

"Hem de avaz avaz bağırdı bana."

"Çok kızdı ha!"

"Bana bağırdı 'Voleybolda topa öyle vurulmaz. İşte böyle vurulur!' dedi. Nereden bilebilirim ki? Topa nasıl vurulacağını daha önce göstermedi."

"Sana bağırdığı için ona çok kızdın."

"Çok sinirlendirdi beni."

"Bir nedeni olmadan bağırılması insanın moralini bozar."

"Hiç hakkı yoktu!"

"Sana bağırmaması gerektiğini düşünüyorsun."

"Hayır. Çok kızgınım ona, üstüne atlayıp parçalayabilirdim... Tıpkı ona benzeyen küçük oyuncak bir bebek olsa üstüne iğneler batırır, acı içinde kıvranmasını sağlarım."

"Ayaklarından tavana asalım."

"Kızgın yağda kızartalım."

"Şişe takıp çevirelim."

Bu sırada Holly gülümsedi, ben de gülümsedim. O gülmeye başlayınca ben de güldüm. Bayan G.'nin bağırmasını çok aptalca bulduğunu söyledi. Daha sonra "Şimdi Bayan G.'yi memnun edecek şekilde topa vurabildiğime kesinlikle eminim" dedi.

Genellikle ben bu tür durumlarda, "Yanlış bir şey yapmışsındır; bu yüzden de Bayan G. sana bağırmıştır. Bir daha öğretmenin söylediklerini can kulağıyla dinle; böylece yapman

gerekeni de öğrenirsin" derdim. Muhtemelen o da kapıyı çarparak çıkar; ne kadar budala bir babası ve kötü bir öğretmeni olduğunu düşünerek odasında köpürür dururdu.

ORTAM: Mutfak.

Bebeği uyuması için yatağına koymuştum ki, Evan anaokulundan geldi. Oyun oynamaya Chad'in evine gideceği için çok heyecanlıydı.

EVAN: Merhaba anne. Haydi, Chad'lere gidelim hemen!

ANNE: Nina uyuyor şimdi, ama sonra gideceğiz.

EVAN: *(Sıkıntılı bir ifadeyle)* Ben şimdi gitmek istiyorum. Sen gidebileceğimizi söylemiştin.

ANNE: Bisiklete binmeye ne dersin? Ben de yanında yürüyerek sana eşlik ederim.

EVAN: Hayır! Benimle kalmanı istiyorum *(çılgınca ağlamaya başlar)*. Ben şimdi gitmek istiyorum! *(Daha yeni okulda yapıp da eve getirdiği resimleri çıkartarak buruşturur ve çöpe atar.)*

ANNE: *(Birden kafamda bir ampul çaktı)* Hey, çok öfkelisin! Çok kızdın; resimlerini bile fırlattın. Çok üzüldün herhalde. Chad'le oynamayı dört gözle bekliyorsun ama Nina uyuyor. Oldukça hayal kırıcı bir durum bu.

EVAN: Evet, Chad'lere gitmeyi gerçekten çok istedim *(ağlamadan)*. Anne, televizyon izleyebilir miyim?

ANNE: Tabii.

DURUM: Babası balığa çıkarken 4 yaşındaki Danielle onunla birlikte gitmek istedi.

BABA: Tamam tatlım, benimle gelebilirsin. Ancak, çok uzun bir süre dışarıda ayakta duracağız; üstelik dışarısı çok soğuk.

DANIELLE: *(Yüzüne bir şaşkınlık ifadesi yayıldı ve tereddütle cevapladı)* Fikrimi değiştirdim... evde kalmak istiyorum. Danielle babası evden çıktıktan iki dakika sonra ağlamaya başladı.

DANIELLE: Babam beni bırakıp gitti; oysa benim de gitmek istediğimi biliyordu!

ANNE: *(O sırada dalgındı ve bu konuyla uğraşacak durumda değildi)* Danielle ikimiz de evde kalmaya karar verenin sen olduğunu biliyoruz. Ağlaman son derece rahatsız edici ve ben bunu duymak istemiyorum. Eğer ağlayamaya devam edeceksen odana git.

Danielle ağlaya ağlaya odasına gitti.

Birkaç dakika sonra anne yeni bir metot denemeye karar verdi.

ANNE: *(Danielle'nin odasına gidip yatağına oturarak)* Gerçekten babanla birlikte olmak istedin değil mi?

Danielle ağlamayı kesip başını salladı.

ANNE: Baban dışarısının soğuk olduğunu söylediğinde bir an kafan karıştı; karar veremedin.

Rahatladığı gözlerinden okunuyordu. Tekrar başını salladı; gözyaşlarını sildi.

ANNE: Karar vermek için yeterli zamanın olmadığını düşündün.

DANIELLE: Hayır, yeterli zaman yoktu.

Tam bu esnada ona sarıldım. Yatağından aşağı indi ve oyun oynamaya gitti.

Tamamen farklı iki duyguyu aynı anda hissedebileceklerini bilmeleri çocuklar için faydalı olur.

Bebek doğduktan sonra Paul'e sürekli onun yeni kardeşini ne kadar çok sevdiğini söyleyip duruyordum. Paul ise başını iki yana sallayarak, "Hayıırr! Hayıırr!" diyordu.

Geçen ay, ona "Paul, sen bebeğe karşı iki farklı duygu besliyorsun gibi geliyor bana. Bazen bir erkek kardeşin olmasından çok memnunsun; onu izlemek ve onunla oynamak eğlenceli geliyor. Ama bazen de ortalarda olması hiç hoşuna gitmiyor ve yok olmasını istiyorsun" dedim.

Söylediklerim Paul'ün hoşuna gitti. Şimdi en az haftada bir

kez bana, "Anne, şu benim hissettiğim iki duyguyu söylesene" diyor.

Bazı ebeveynler çocukları cesaretsiz ya da umutsuz olduğunda kullandıkları bu metodun işe yaramasından çok memnundu. Çocuklarının mutsuzluklarını kendi üzerlerine alıp sahiplenmek zorunda hissetmemeleri onları mutlu ediyordu. Bir anne şöyle dedi: "Çocuklarımın her zaman mutlu olmaları için kendimi ne kadar gereksiz bir baskı altında tuttuğumu ancak şimdi anlamaya başladım. Ne kadar ileri gittiğimi ilk olarak 4 yaşındaki çocuğumun ağlamasını durdurmak için kendimi bir çubuk krakeri yapıştırmaya çalışırken bulduğumda anladım. Ayrıca çocuklarıma da sıkıntı çektirdiğimi anlamaya başladım. Düşünebiliyor musunuz? Onlar sırf var olan sorunlarına sıkılmakla kalmıyor; bir de benim onların sıkıntılarını azaltma çırpınışlarımı görerek daha da bunalıyorlar. Annem de bana aynısını yapardı; her an mutlu olmadığım için bende bir sorun olduğunu düşünerek suçluluk duymama neden olurdu. Ben çocuklarımın kendilerini kötü hissetme haklarının da olduğunu, bundan dolayı annelerinin paramparça olmayacağını bilmelerini istiyorum."

Oğlum Ron üstü başı çamur içinde ve yüzünde mutsuz bir ifadeyle eve geldi.

BABA: Şortun çok çamurlanmış.
RON: Evet, iyi futbol oynayamıyorum.
BABA: Zorlu bir oyundu ha.
RON: Evet, oynayamıyorum. Çok zayıfım. Jerry bile beni devirebiliyor.
BABA: Birinin seni devirmesi çok can sıkıcı.
RON: Evet. Keşke daha güçlü olsaydım.
BABA: Süpermen gibi iri yapılı olmak isterdin.
RON: Evet, böylece onları yere sererdim.
BABA: Sen herkesi ezer geçerdin.
RON: Koşacak yerim çok olurdu.
BABA: Koşabilirdin.
RON: Atış da yapabilirim. Kısa atışlarda iyiyim de, uzun atışları yapamıyorum.

BABA: Hem koşup hem de atış yapabilirsin.
RON: Evet, daha iyi oynayabilirim.
BABA: Daha iyi oynayabileceğini hissediyorsun.
RON: Gelecek sefer daha iyi oynayacağım.
BABA: Daha iyi oynayabileceğini biliyorsun.

Genelde böyle durumlarda Ron'a şunu söylerdim: "Sen iyi bir oyuncusun. Sadece bir oyunun kötüydü. Üzülme, gelecek sefere daha iyi oynarsın." Muhtemelen o da surat asıp odasına giderdi.

Bu grup çalışması sayesinde muhteşem bir şey keşfettim. Siz bir çocuğun mutsuzluk veren duygularını yok etmek için uğraştıkça, çocuk bu duygulara daha fazla saplanıp kalıyor. Siz onların kötü duygularını ne kadar kolay kabullenirseniz, çocukların da bu duygulardan arınmaları o kadar kolaylaşıyor. Mutlu bir aileniz olsun istiyorsanız, mutsuzluk içeren pek çok ifadeyi kabullenmeye hazır olmalısınız.

Hans şu aralar sıkıntılı bir dönem geçiriyor. Öğretmeni Hans'a çok sert davranıyor, o da bu yüzden öğretmenini hiç sevmiyor. Hans mutsuzken (çoğunlukla da evde okuldaki sıkıntılarını bize yansıtırken), kendisini "aptal" diye adlandırıyor; aptal olduğu için kimsenin onu sevmediğini, sınıftaki "aptal" diye adlandırılacak tek kişinin de kendisi olduğunu söylüyor.

Bir akşam eşim tümüyle bu konuya odaklanarak onunla konuşmaya başladı:

FRANK: *(Yumuşak bir tavırla)* Hans sen aptal değilsin.
HANS: Ben çok aptalım. Hem de çok çok aptalım.
FRANK: Ama Hans, sen aptal değilsin. Neden aptal olacaksın ki; benim bildiğim 8 yaşındaki çocukların en akıllılarından birisin.
HANS: Hayır, değilim. Ben aptalım.
FRANK: *(Yumuşak tavrını sürdürerek)* Sen aptal değilsin.
HANS: Ben çok aptalım.

Konuşmaları bu şekilde devam edip gitti. Ben araya girmek istemedim; daha fazla dinlemeye de tahammül edemedim;

bu nedenle odadan çıktım. Hakkını yemiyim, Frank hiç sinirlenmedi. Ancak Hans, aptal olduğunu söylemeye devam ederek yatmaya gitti; yine çok mutsuz görünüyordu.

Yanına gittim. Onunla birlikte korkunç bir gün geçirmiştim. O günün öğleden sonrası ve akşamında beni çıldırtmak için elinden geleni yapmıştı. Daha fazla uğraşacak halim kalmamıştı. O yatakta yatıp, zavallı bir halde aptal olduğunu, herkesin de kendisinden nefret ettiğini söylerken yanına gittim. Artık söyleyecek ne kalmıştı, bilmiyordum. Bitkin bir halde sadece yatağın kenarına oturdum. Sonra sınıfta kullandığımız bir ifade geldi aklıma ve şöyle dedim: "Bu duygularla başa çıkmak çok güç."

Hans aptal olduğunu söylemeyi bıraktı ve bir dakika sessizce durdu. Daha sonra, "Evet" dedi. Bu bana bir adım daha ileri gitme gücü verdi. Ben de geçmiş yıllar içinde onun söylediği veya yaptığı güzel ve özel şeylerle ilgili rasgele konuşmaya başladım. Bir süre dinledi; daha sonra kendi de bazı hatıralarını anlatmaya başladı. "Bir keresinde sen arabanın anahtarını bulamamış, evin her köşesinde arıyordun. Sonra ben sana arabanın içine bakmanı söyledim ve anahtarlar oradaydı, hatırlıyor musun?" dedi. Bundan aşağı yukarı on dakika sonra kendine güveni geri gelmiş bir çocuğun yanağına iyi geceler öpücüğü konduruyordum.

Bazı ebeveynler çocuklarının gerçek hayatta karşılayamadıkları isteklerinin, hayal dünyasında elde edilmiş gibi kurgulanması fikrinden gayet memnunlardı. Bu ebeveynler için ".....nın olmasını istiyorsun" demek, kimin ve neden haklı olduğu mücadelesine girmekten çok daha kolaydı.

DAVID: *(10 yaşında)* Yeni bir teleskopa ihtiyacım var.

BABA: Yeni bir teleskop mu? Neden? Senin teleskopun gayet güzel gösteriyor.

DAVID: *(Öfkeli bir biçimde)* Küçük çocuk teleskopu o!

BABA: Senin yaşında bir çocuk için gayet uygun bir teleskop o.

DAVID: Hayır, değil. Benim 200'lük bir teleskopa ihtiyacım var.

BABA: *(Sonunda büyük bir kavgaya dönüşebilecek biçimde sinirlendiğimizi fark edip, yaklaşımımı değiştirmeye karar verdim)* Yani sen gerçekten 200'lük bir teleskop istiyorsun.

DAVID: Evet, böylece kraterleri görebileceğim.

BABA: Onlara çok yakından bakmak istiyorsun.

DAVID: Aynen öyle!

BABA: Ne olmasını isterdim biliyor musun? Keşke sana şu söylediğin teleskopu alacak kadar param olsaydı. Yoo... hayır. Madem astrolojiyle bu kadar ilgileniyorsun keşke sana 400'lük bir teleskop alabilseydim.

DAVID: 600'lük bir teleskop.

BABA: Hatta 800'lük bir teleskop.

DAVID: *(Coşkuyla)* 1000'lik bir teleskop!

BABA: Ooo...

DAVID: *(Heyecanla)* Biliyorum... biliyorum... Eğer mümkün olsaydı sen bana Palomar Dağı'ndaki teleskopu bile alırdın!

Her ikimiz de kahkahalar atarken, neyin fark yarattığını anladım. Onun farklı düşünceler geliştirmesini sağlamakta en önemli hususlarından biri, sizin de kendinizi gerçekten rahat bırakmanız, olabildiğince hayalperest düşünmenizdir. David her ne kadar bunların gerçekleşemeyeceğini bilse de, onun isteğini ciddiye aldığım için memnun görünüyordu.

Eşimle birlikte, Jason ve ablası Leslie'yi Ulusal Tarih Müzesi'ne götürdük. Gerçekten çok eğlendik ve çocuklar da son derece uyumluydular, hiç sorun çıkarmadılar. Yalnız, dışarı çıkarken müzenin hediyelik eşya mağazasının önünden geçmek zorunda kaldık. 4 yaşındaki Jason buradaki hediyelik eşyaları görünce adeta çıldırdı. Ama her şey çok pahalıydı. Ancak sonunda ona taşlardan oluşan küçük bir set aldık. Daha sonra bir dinozor maketi için sızlanmaya başladı. Ona, harcayabileceğimizin çok üzerinde bir miktarı zaten harcadığımı-

zı anlatmaya çalıştım. Babası, sızlanmayı bırakıp yeni aldığımız setle mutlu olması gerektiğini söyledi. Jason ağlamaya başladı. Eşim ona ağlamayı kesmesini, bu şekilde bebek gibi davrandığını söyledi. Jason kendini yere attı ve daha yüksek sesle ağlamaya başladı.

Herkes bize bakıyordu. Çok utanmıştım; yer yarılsaydı da içine girsem diye düşündüm. Sonra nereden aklıma geldiyse, çantamdan bir kalem ve kâğıt çıkarıp yazmaya başladım. Jason ne yaptığımı sordu. "Jason bir dinozoru olsun istiyor diye yazıyorum" dedim. Bana baktı ve "Ayrıca, bir prizma da istiyor" dedi. Ben de yazdım: "Bir de prizma istiyor."

Jason bunun üzerine beni şaşkına çeviren bir şey yaptı. Bizi izleyen ablasına koşup "Leslie, isteklerini anneme söyle. Senin için de yazar" dedi. Böylece kriz çözüldü. İnanabiliyor musunuz? Huzur içinde eve döndü.

O günden sonra pek çok kez bu yöntemi kullandım. Ne zaman Jason ile bir oyuncakçıya gitsem, o etrafta koşuşturarak isteği her şeyi gösteriyor; ben de bir kâğıt ve kalem çıkarıp hepsini onun "istek listesi"ne yazıyordum. Bu da onu memnun ediyordu. Özel bir durum olmadığı takdirde, listedekilerden herhangi birini almak gibi bir zorunluluğum yoktu. Sanıyorum Jason'ın hoşuna giden sadece istediklerinin sıralanması değil; isteklerini yeteri kadar önemseyip yazmamdı.

İşte bu son hikâye de söylemek istediklerimizi apaçık ortaya koyuyor:

Kısa bir süre önce hayatımın en üzücü olaylarından birini yaşadım. 6 yaşındaki kızım Suzanne daha önce krup olmuştu, ancak hiç böyle bir atak geçirmemişti. Dehşete düştüm. Nefes alamadı ve rengi değişmeye başladı. Ambulans bulamadım; dolayısıyla oğlum ve bizi bir günlüğüne ziyarete gelen annemle birlikte, onu acile arabayla ben götürmek zorunda kaldım.

Annem tam anlamıyla kendini kaybetmiş, aynı sözleri tekrarlayıp duruyordu: "Aman Tanrım! Nefes alamıyor. Yetişemeyeceğiz! Sen ne yaptın bu çocuğa?"

Annemin sesinden daha yüksek bir tonda, "Suzie, nefes almakta güçlük çektiğinin farkındayım. Korkunç bir şey olduğunu da biliyorum. Şimdi hastaneye gidiyoruz, orada seni iyileştirecekler. Ben arabayı kullanırken istersen sen de bacağımı tutabilirsin" dedim. Bacağımı tutmaya başladı.

Hastanede iki doktor ve birkaç hemşire etrafımızda koşturuyor; annem ise gözü dönmüş halde, çılgıncasına hâlâ aynı şeyleri söyleyip duruyordu. Bir yandan da Brain, Suzie'nin de büyükanne gibi ölüp ölmeyeceğini soruyordu. Doktorlar beni odadan çıkarmaya çalışırken ona cevap verecek durumda değildim. Suzie'nin de beni orada görmek isteyeceğini biliyor, ne kadar çok korktuğunu bakışlarından anlayabiliyordum.

Suzie'ye iğne yaptılar. "Acıttı, değil mi?" dedim. Başını salladı. Daha sonra boğazına bir tüp koydular. "Tüpün canını acıttığını biliyorum; ama bu tüp seni iyileştirecek" dedim. Hâlâ normal nefes alamadığı için oksijen çadırına koydular. "Her yanının plastikle çevrili olması garip bir duygudur herhalde. Ama bu senin nefes almanı ve iyileşmeni sağlayacak" dedim. Daha sonra çadırın fermuarlı tarafından elimi içeri sokup onun elini tuttum ve "Seni bırakmayacağım. Sen uyusan bile ben burada olacağım. İhtiyacın olduğu sürece de burada kalacağım" dedim.

Nefes alması biraz rahatlamış gibiydi. Ancak durumu hâlâ kritikti ve ben yetmiş iki saat boyunca hiç uyumadan onunla birlikte kaldım. Tanrı'ya şükür, toparlandı.

Bu çalışma gruplarına katılmasaydım, her şey çok daha farklı olurdu. Tam anlamıyla panik yaşardım. Olaya yaklaşım tarzım ve yaşadıklarını bildiğimi ifade etmem, onu öylesine rahatlattı ki, gördüğü tıbbi müdahalelerin hepsiyle başa çıkabildi.

Gerçekten Suzie'nin hayatını kurtardığımı düşünüyorum.

2. bölüm

İşbirliği yapmak

Çocuğunuz büyük bir olasılıkla dinleme becerinizi harekete geçirmek için şimdiye kadar size sayısız fırsat sunmuştur. Genellikle çocuklar canları bir şeye sıkıldığında, bunu açık ve net bir biçimde bizlere bildirirler. Bizim evden biliyorum; çocuklarla birlikte geçen her gün adeta tiyatro sahnesi gibiydi. Kayıp bir oyuncak, "çok kısa" kesilmiş bir saç tıraşı, ertesi gün verilmesi gereken bir ödev, yakışmayan yeni bir kot pantolon, kız ya da erkek kardeşle kavga gibi kriz nedenlerinin herhangi biri bile yeteri kadar gözyaşı döktürüp üç perdelik bir drama dönüşebilirdi. Malzememiz asla tükenmezdi.

Tek fark; tiyatroda perde iner ve seyirciler evlerine dönerler. Anne ve babaların böyle bir lüksü yoktur. Nedense bizler tutarlılığımızı koruyarak incinme, öfke gibi duyguların tamamıyla başa çıkmak zorunda kalırız.

Eski yöntemlerin işe yaramadığını artık biliyoruz. Açıklayıcı ve rahatlatıcı konuşmalar çocuklara yardım etmediği gibi anne babaların da tükenmesine neden oluyor. Ancak bu yeni yöntem zaman zaman sorun olabiliyor. Her ne kadar empatik yaklaşımın çok daha rahatlatıcı olabileceğinin farkında olsak da, uygulaması o kadar kolay değil. Pek çoğumuz için bu yaklaşım biçimi hem yeni hem de tuhaf. Ebeveynler bu konuyla ilgili şunları söylüyorlar:

"Önceleri kendimi son derece beceriksiz hissettim. Ben ben değildim sanki, rol yapıyor gibiydim."

"Yapmacık olduğumu hissediyordum; ama bir şeyleri doğru yapmış olmalıyım ki, sadece 'hı-hı', 'ı-hıı' ve '..... zorunda mıyım?' diyen oğlum birdenbire benimle konuşmaya başladı. Ben kendimi rahat hissediyordum. Ancak çocuklar tedirgin görünüyor; şüpheyle yüzüme bakıyorlardı."

"Daha önce çocuklarımı hiç dinlemediğimi keşfettim. Konuşmalarını bitirmelerini bekler, bunun üzerine de gerekeni söylerdim. Birini gerçekten dinleyebilmek zor iştir. Anlık karşılık vermiyorsan konsantre olman gerekir."

Bir baba şunları anlattı: "Denedim ama olmadı. Kızım hafta sonu kurstan eve asık bir suratla döndü. Her zaman yaptığım gibi 'Nedir bu surat?' diye sormak yerine, 'Amy, üzgün görünüyorsun' dedim. Birden ağlamaya başladı, odasına doğru koştu ve kapıyı çarparak kapattı."

Bu babaya " 'İşe yaramamış' gibi gözükmesi bile 'işe yaradığını' gösterir" dedim. O gün Amy, birinin onun duygularını önemsediğini ifade eden farklı bir söylemle karşılaşmıştı. Babanın bu yaklaşımından vazgeçmemesini özellikle rica ettim. Amy zaman içinde babasından kabul gördüğü bir karşılık alacağına emin olduğunda, kendisini rahatsız eden konuyu paylaşacaktır.

Belki de duyduğum en unutulmayacak tepkiyi annesinin çalışma grubuma katıldığını bilen, ergenlik çağındaki Jimmy'den aldım. Çocuk bir gün okuldan eve gelmiş, "Bugün sırf şortum olmadığı için beni oyuna almamaları haksızlıktı. Tüm oyun boyunca oturup seyretmek zorunda kaldım. Haksızlık bu!" diyerek sinirli bir biçimde homurdanıyormuş.

Annesi endişeyle, "Bu iş seni çok üzmüş" demiş.

"Sen, sen her zaman onları tutarsın zaten!" diye annesini terslemiş.

Annesi omzunu tutmuş ve "Jimmy benim ne dediğimi duyduğunu sanmıyorum. Ben sana 'Bu iş seni çok üzmüş' dedim" diye karşılık vermiş.

Çocuk gözlerini kısıp annesine uzun uzun baktıktan sonra, "Babam da şu kursa gitmeli!" demiş.

* * *

Şimdiye kadar anne babaların çocuklarının negatif duygularıyla baş etmelerine yardımcı olmaları konusuna odaklandık. Şimdi de ebeveynlerin kendi negatif duygularıyla başa çıkmaları konusuna odaklanmak istiyoruz.

Anne baba olmanın getirdiği sıkıntılardan biri de, çocukların hem

kendimiz hem de toplum nazarında kabul edilebilir biçimde davranmalarını sağlama çabasıdır. Bu da insanı yıpratan, zahmetli bir iş olabilir. Bazı sorunlar ihtiyaçların çatışmasından çıkar. Yetişkinlerin istediği; biraz olsun açıklık, netlik, düzen, nezaket ve usule uygun davranılmasıdır. Çocuklar bunu umursamazlar bile. Kaçı siz söylemeden banyo yapar, "lütfen" veya "teşekkür ederim" der ya da iç çamaşırını değiştirir? Ebeveynlerin bu çabasının amacı, çocukların sosyal normlara uyum sağlamalarına yardımcı olmaktır. Biz bu konuda ne kadar çok üzerlerine gidersek onlar o kadar çok direnç gösterirler.

Çocuklarımın beni, sürekli yapmak istemedikleri şeyleri yaptıran bir "düşman" gibi gördüğü zamanlar oldu: "Ellerini yıka... Peçeteni kullan... Alçak sesle konuş... Paltonu as... Ödevini yaptın mı?.. Dişlerini fırçaladığına emin misin?.. Dön ve sifonu çek... Pijamalarını giy... Yat yatağına... Uyu artık" gibi.

Ayrıca istediklerini yapmalarını engelleyen kişi de bendim: "Parmaklarınla yeme... Masayı tekmeleyip durma... Kirli çamaşırlarını ortaya fırlatma... Kanepenin üstünde zıplama... Kedinin kuyruğunu çekme... Fasulyeleri burnuna sokma!"

Çocuklar, "istediğimi yaparım" havasındaydılar, bense "söylediğimi yapacaksınız" tavrı içindeydim; bu yüzden de kavga çıkıyordu. Öyle bir hale gelmiştim ki, çocuklardan birine gayet sıradan bir şeyi yapmasını söylediğimde bile sinirden tir tir titriyordu.

Şimdi birkaç dakika durun; çocuklarınızın sıradan bir günde ısrarla yapmasını istediğiniz veya istemediğiniz bir şey düşünün. Sonra da sizin gün içinde yaptıklarınızı ve yapmadıklarınızı aşağıdaki boşluklara yazarak listeleyin.

Çocuklarımın (veya çocuğumun) gün içinde yaptıkları:

SABAH	ÖĞLEDEN SONRA	AKŞAM

Çocuklarımın (veya çocuğumun) yapmasına izin vermediklerim:

SABAH	ÖĞLEDEN SONRA	AKŞAM

Listeniz uzun veya kısa, beklentileriniz gerçekçi veya değil; bu listede yazdıklarınızdan her biri, sizin zamanınızı, enerjinizi ortaya koyup karşılıklı istek savaşı için gereken tüm öğeleri içerecektir.

Herhangi bir çözüm yolu var mı?

Öncelikle, çocuklarla işbirliği yapmak için yetişkinlerin kullandığı bazı yöntemleri inceleyelim. Yöntemlerin her birini tanımlayan örneği okurken, geçmişe geri dönün ve kendinizi ebeveyninin söylediklerini dinleyen bir çocuğun yerine koyun. Kelimelerin tek tek içinize işlemesine izin verin. Bu ifadeler size ne hissettirdi? Yanıtlarınızı yazın. (Bu uygulamayı yapmanın bir diğer yolu, bir arkadaşınızın her bir uygulamayı sesli olarak okuması ve sizin de gözleriniz kapalı dinlemenizdir.)

Sorumlu tutma ve suçlama

"Kirli parmak izlerin yine kapının üzerinde! Neden hep bunu yapıyorsun? Derdin ne senin? Hiçbir şeyi doğru düzgün yapamaz mısın? Kapı kolunu kullanmanı kaç defa söylemem gerekiyor? Senin problemin, hiçbir zaman dinlememek."

Bir çocuk olarak hissedeceklerim:

_____

_____

İsim takma

"Bugün hava çok soğuk; sen de incecik bir ceket giymişsin! Bir insan daha ne kadar salak olabilir? Bu yaptığın çok aptalca bir şey."

"Bırak bisikleti hemen tamir edeyim; mekanik işlerde beceriksiz olduğunu sen de biliyorsun."

"Şu yemek yeme biçimine bir bak! İğrençsin."

"Odanı böyle pis tuttuğuna göre pasaklısın. Hayvan gibi yaşıyorsun."

Bir çocuk olarak hissedeceklerim:

_____

_____

Tehditler

"Şu ampule bir daha dokunursan tokadı yiyeceksin."

"Şu sakızı ağzından çıkarmazsan, ağzını açıp ben çıkartacağım."

"Üçe kadar sayıyorum; hâlâ giyinmemişsen, ben yalnız gidiyorum."

Bir çocuk olarak hissedeceklerim:

_____

_____

Komutlar

"Hemen şu an odanı temizlemeni istiyorum."

"Torbaları eve taşımama yardım et. Hadi çabuk ol!"

"Şu çöpü hâlâ atmadın mı? Şimdi hemen yap! Ne bekliyorsun? Haydi kımılda!"

Bir çocuk olarak hissedeceklerim:

_____

_____

Nutuk çekme ve ahlak dersi verme

"Şu kitabı elimden kapıp almanın güzel bir hareket olduğunu mu düşünüyorsun? Bakıyorum da nazik biri olmanın öneminin farkında değilsin. Eğer başkalarının bize kibar davranmasını istiyorsak, bizim de onlara kibar davranmamız gerektiğini anlaman gerekiyor. Birinin senin elindekini zorla almasını istemezdin herhalde, değil mi? Öyleyse senin de almaman gerekiyor. Sana yapılmasını istemediğini başkasına yapma."

Bir çocuk olarak hissedeceklerim:

_____

_____

Uyarılar

"Bak gör, kendi kendini yakacaksın."

"Dikkat et, araba çarpacak!"

"Oraya tırmanma! Düşmek mi istiyorsun?"

"Kazağını giy, yoksa çok fena üşüteceksin."

Bir çocuk olarak hissedeceklerim:

_____

_____

Acı çektiğini ifade eden söylemler

"İkiniz de çığlık atmayı kesin! Ne yapmaya çalışıyorsunuz... beni hasta etmeye mi... kalp krizi geçirtmeye mi?"

"Çileden çıkmak neymiş kendi çocuğunuz olunca anlarsınız."

"Şu saçımdaki beyazları görüyor musunuz? Sizin yüzünden. Ölmeden mezara soktunuz beni."

Bir çocuk olarak hissedeceklerim:

_____

_____

Karşılaştırma

"Neden erkek kardeşin gibi olamıyorsun? O daima ödevini zamanından önce bitirir."

"Lisa'nın çok güzel bir yemek adabı var. Onu hiçbir zaman parmaklarıyla yerken göremezsin."

"Neden Gary gibi giyinmiyorsun? O her zaman kısa saçları, pantolonunun içine soktuğu gömleğiyle gayet düzgün görünüyor. İnsan ona bakmaktan zevk alıyor.

Bir çocuk olarak hissedeceklerim:

_____

_____

İğneleme

"Yarın sınavın olduğunu bildiğin halde kitabını okulda bıraktın. Aferin sana, çok akıllıca! Harika bir şey yapmışsın."

"Bunu mu giyiyorsun; puantiye üzerine ekose? Eminim, bir yığın iltifat alırsın artık bugün."

"Yarın okula götüreceğin ödev bu mu? E tamam, belki öğretmenin Çince okuyabilir, ama ben okuyamıyorum."

Bir çocuk olarak hissedeceklerim:

_____

_____

Kehanet

"Karnenle ilgili bana yalan söyledin, öyle değil mi? Büyüyünce ne olacaksın, biliyor musun? Kimsenin güvenmediği biri."

"Sen bencillik yapmaya devam et; gör bakalım, kimse seninle oynamak isteyecek mi... hiç arkadaşın olmayacak."

"Yaptığın tek şey şikâyet etmek. Bir kere bile kendine hayrın dokunmadı. On yıl sonraki halini görür gibiyim; aynı sorunlara takılıp kalmış, şikâyet eden biri."

Bir çocuk olarak hissedeceklerim:

_____

_____

Şimdi içinizdeki çocuğun bu yaklaşımlara karşı tepkisini biliyorsunuz; bu uygulamayı yapan başka insanların tepkisini de bilmek ilginizi çekebilir. Görüldüğü gibi, çocukların aynı sözlere tepkileri birbirinden farklı. İşte, bir gruptan bazı örnek tepkiler:

Sorumlu tutma ve suçlama. "Kapı benden daha önemli", "Yalan söyleyip 'ben yapmadım' diyeceğim", "İğrenç bir çocu-

ğum", "Kendimi ezik hissediyorum", "Ona isim takmak istiyorum", "Sen zaten hiç dinlemediğimi söyledin, onun için de dinlemiyorum."

İsim takma. "Doğru söylüyor. Ben salağım ve teknik işlerde beceriksizim", "Neden denemeye kalıyorum ki?", "Ben onun gönlünü alırım. Gelecek sefer ceket bile giymeyeceğim", "Ondan nefret ediyorum", "Üff, işte yeniden başlıyor!"

Tehditler. "O bakmadığı zaman lambaya dokunurum", "Ağlamak istiyorum", "Korkuyorum", "Git başımdan."

Komutlar. "Dene; yaptırabiliyor musun bakalım", "Korkuyorum", "Yapmak istemiyorum", "Ondan tiksiniyorum", "Ne yaparsam yapayım başım beladan kurtulmayacak", "Şu iğrenç kıyafetten nasıl kurtulurum?"

Nutuk çekme ve ahlak dersi verme. "Lak lak... istediğin kadar konuş... kim dinliyor ki?", "Aptalın tekiyim", "Hiç değerim yok ki", "Alıp başımı uzaklara gitmek istiyorum", "Off sıkıldım."

Uyarılar. "Dünya korkutucu ve tehlikeli bir yer", "Nasıl idare edeceğim kendimi? Ne yaparsam yapayım başım beladan kurtulmayacak."

Acı çektiğini ifade eden söylemler. "Kendimi suçlu hissediyorum", "Korkuyorum. Onun hastalanması benim suçum", "Kimin umurunda?"

Karşılaştırma. "Herkesi benden çok seviyor", "Lisa'dan nefret ediyorum", "Kendimi başarısız hissediyorum", "Gary'den de nefret ediyorum."

İğneleme. "Birinin benimle dalga geçmesinden hoşlanmıyorum. Kötü biri o", "Aşağılandım ve allak bullak oldum", "Neden deneyeyim ki?", "İntikamımı alacağım", "Ne yaparsam yapayım, kazanamayacağım", "Sinirden köpürüyorum."

Kehanet. "Haklı. Hiçbir şeyde başarılı olamayacağım", "Ben de güvenilir olabilirim; ona yanıldığını kanıtlayacağım", "Faydası yok", "Vazgeçiyorum", "Bahtım kötü."

Eğer biz, yetişkinler olarak sadece bu sayfalardan okuduklarımızla bunları hissediyorsak, çocuklar neler hissetmez ki!

Başka seçenek var mı? Çocuklarımızın özgüvenini zedelemeden ve böylesine berbat duygular içinde boğulmalarına neden olmadan, bizlerle işbirliği yapabilmelerini sağlamanın başka yolları var mı? Anne babaların kolaylıkla uygulayabilecekleri ve onlardan daha az şey alıp götürecek yöntemler var mı?

Bizlere ve çalışma grubumuzdaki ebeveynlere yardımcı olan beş yaklaşım tarzını sizlerle paylaşmak istiyoruz. Bu yaklaşımlardan her biri her çocukta işe yaramayacağı gibi, sizin kişiliğinize de uymayabilir. Ayrıca, aralarında her zaman etkin sonuç verecek bir yaklaşım tarzı da bulunmamaktadır. Tüm bunlara rağmen, bu beş yaklaşım biçimi bir saygı atmosferi oluşturur ve bu atmosferde işbirliği ruhu büyümeye başlar.

İşbirliği yapmak

1. Tanımlayın. Gördüklerinizi ve sorunu tanımlayın.
2. Bilgilendirin.
3. Bir kelimeyle ifade edin.
4. Duygularınızdan bahsedin.
5. Not yazın.

TANIMLAYIN

Gördüklerinizi veya sorunu tanımlayın.

Aşağıdaki ifade yerine...



Tanımlayın



Aşağıdaki ifade yerine...



Tanımlayın



Birileri size "Derdin ne senin?" diye söylenirken gerekeni yapmanız zordur.

Birinin sorunu size tanımlaması bile soruna yoğunlaşmanızı kolaylaştırır.

TANIMLAYIN (devam)

Aşağıdaki ifade yerine...



Tanımlayın



Aşağıdaki ifade yerine...

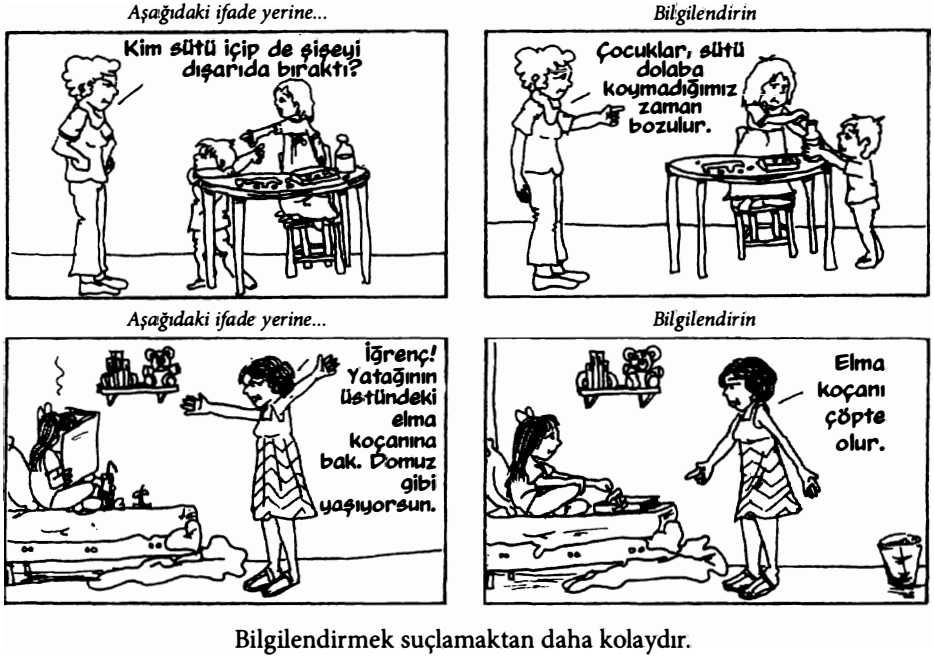


Tanımlayın



Yetişkinler sorunu tanımladıkları zaman, çocuklara da yaptıklarını söyleme imkânı verilmiş olur.

BİLGİLENDİRİN



Bilgilendirmek suçlamaktan daha kolaydır.

Aşağıdaki ifade yerine...



Bilgilendirin



Aşağıdaki ifade yerine...



Bilgilendirin



Çocuklar bilgilendirildiklerinde yapmaları gerekeni düşünüp bulabilirler.

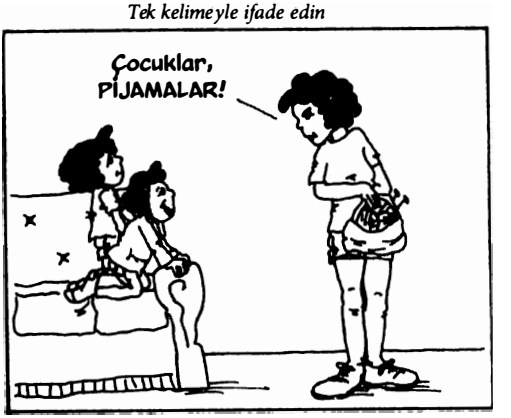
BİR KELİMEYLE İFADE EDİN

Uzun paragrafın etkisi ile tek bir kelimenin etkisi arasındaki farka dikkat edin.

Aşağıdaki ifade yerine...



Tek kelimeyle ifade edin



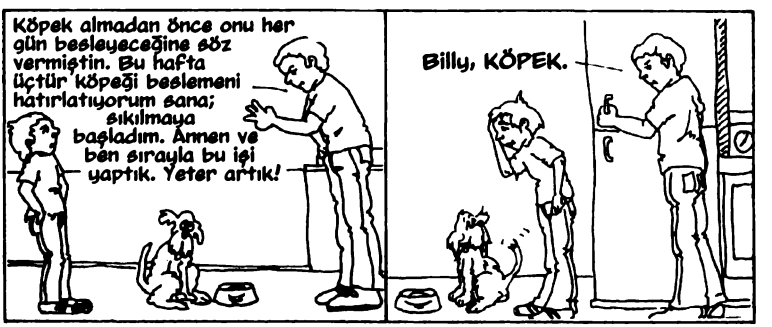
Bu durumda "az ama öz."

BİR KELİMEYLE İFADE EDİN
(devam)

Aşağıdaki ifade yerine... *Tek kelimeyle ifade edin*



Aşağıdaki ifade yerine... *Tek kelimeyle ifade edin*



Çocuklar nutuk, vaaz ve uzun açıklamalar duymaktan hoşlanmazlar. Onlar için uyarı ne kadar kısa olursa o kadar iyidir.

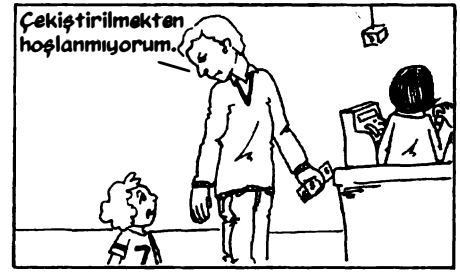
DUYGULARINIZDAN BAHSEDİN

Çocuğun karakteri ve kişiliği konusunda yorum yapmayın.

Aşağıdaki ifade yerine...



Duygularımızdan bahsedin



Aşağıdaki ifade yerine...



Duygularımızdan bahsedin



Anne babalarının gerçek duygularını bilmek çocukların hakkıdır.
Hislerimizi ifade ederek, onları incitmeden içtenliliğimizi de sergilemiş oluruz.

DUYGULARINIZDAN BAHSEDİN (devam)

Ebeveynler, burada sadece kendi duygularından bahsettiklerinde çocuklarına yardımcı olabiliyorlar. "Ben" veya "hissediyorum" gibi sözcükler kullanıyorlar.

Aşağıdaki ifadę yerine...



Duygularımızdan bahsedin



Aşağıdaki ifade yerine...



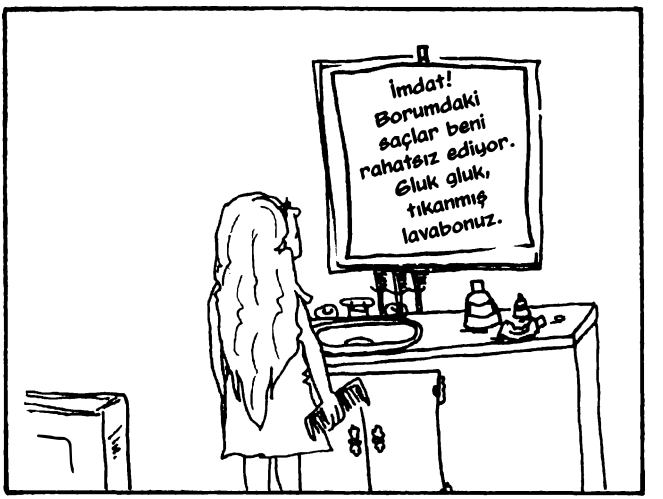
Duygularımızdan bahsedin



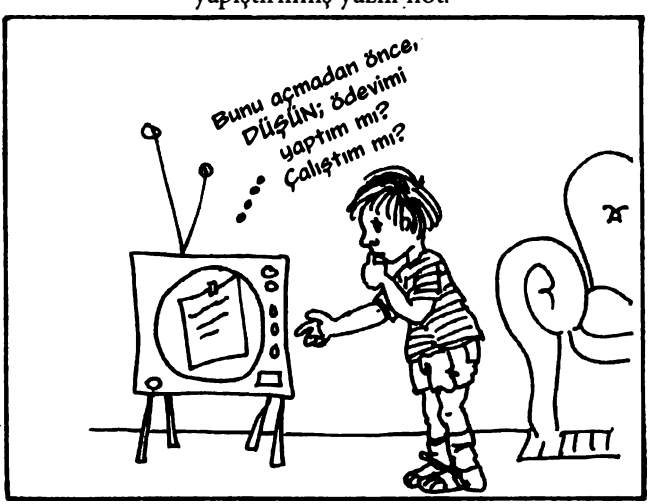
Sinirlendiği konuları saldırganlaşmadan ifade edebilen biriyle işbirliği daha kolaydır.

NOT YAZIN

Bazen söylediğimiz hiçbir şey yazılı bir not kadar etkili olamaz. Kızının uzun saçlarını lavaboya atmasını engellemeye çalışan bir baba tarafından yazılmış bir not:

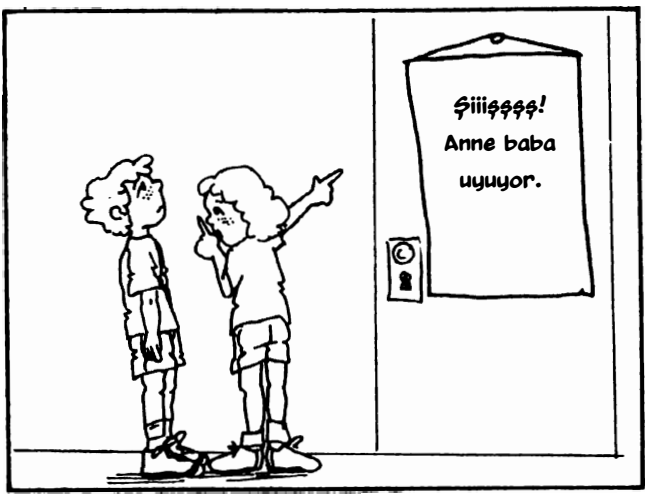


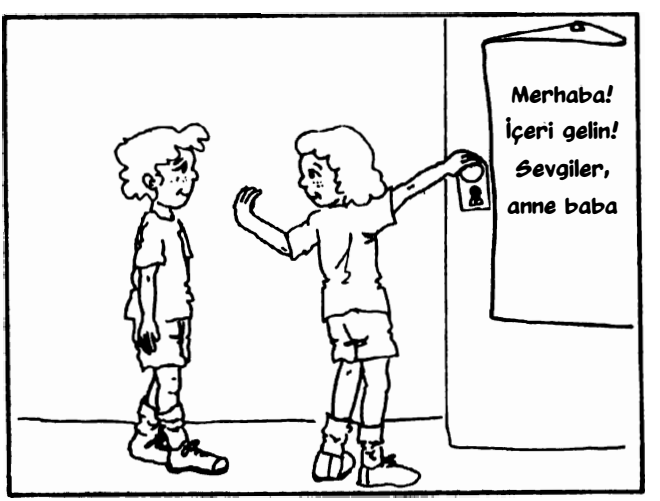
Çalışan bir anne tarafından televizyonun üzerine yapıştırılmış yazılı not:



NOT YAZIN (devam)

Bu not bir yatak odası kapısının arkasına yazılmış. Pazar sabahı fazladan bir saat uyuyabilmek için çabalayan iki ebeveynin astığı çift taraflı bir not. Çocuklarının içeri girmelerine hazır olduklarında, notun diğer tarafını çeviriyorlar.







Bu baba bağırmaktan bıkıp, sonunda not yazmaya karar vermiş.



Bir anne okuma yazma bilmeyen oğlu ve beraber oynadığı arkadaşına, üzerinde birkaç kelime yazılı kâğıttan bir uçak gönderiyor. Kâğıtta ne yazdığını öğrenmek için koşarak anneye geliyorlar; öğrenince de koşarak oyuncaklarını topluyorlar.

İşte, çocuklarımızı işbirliğine teşvik edip kötü duygulardan tamamen arındıracak beş yaklaşım tarzı:

Şu an çocuklarınız okuldalar, uyuyorlar veya mucize eseri sessizce oynuyorlarsa, size uygulama yapma şansı doğdu demektir. Kendi çocuklarınız üzerinize çullanmadan önce becerilerinizi bir kurgu üzerinde geliştirilebilirsiniz.

Uygulama I. Yatak odanıza giriyor ve henüz duştan çıkmış çocuğunuzun havluyu yatağınızın üzerine attığını görüyorsunuz.

A. Böyle bir durumda genel olarak çocuğa söylenilebilecek, işe yaramayan bir ifade yazın.

_____

_____

B. Aynı durumda, aşağıda listelenen yaklaşımların her birini, çocuğunuzun işbirliğini sağlamak amacıyla ne şekilde kullanılabileceğinizi gösterin.

1. Tanımlayın:
(Gördüklerinizi veya sorunu tanımlayın.)

_____

_____

2. Bilgilendirin:

_____

_____

3. Bir kelimeyle ifade edin:

_____

_____

4. Duygularınızdan bahsedin:

_____

_____

5. Not yazın:

Az önce, aynı durum karşısında beş farklı yaklaşım uyguladınız. Bir sonrakilerde ise, kendi çocuğunuza uygulandığında en etkin olabileceğini düşündüğünüz yaklaşımı seçin.

Uygulama II.

1. durum: Bir paket yapacaksınız, ancak makası bulamıyorsunuz. Çocuğunuz kendi makası olmasına rağmen sürekli sizin makasınızı alıyor ve geri vermiyor.

İşe yaramayan ifade:

Doğru yaklaşımla verilecek yanıt:

Uygulanan yaklaşım tarzı:

2. durum: Çocuğunuz spor ayakkabılarını daima dışarıda çıkarıyor.

İşe yaramayan ifade:

Doğru yaklaşımla verilecek yanıt:

Uygulanan yaklaşım tarzı:

_____

_____

3. durum:. Çocuğunuz gözünüzün önünde ıslak montunu çıkarır çıkarmaz portmantoya asıyor.
İşe yaramayan ifade:

_____

_____

Doğru yaklaşımla verilecek yanıt:

_____

_____

Uygulanan yaklaşım tarzı:

_____

_____

4. durum:. Son zamanlarda çocuğunuzun dişlerini fırçalamadığının farkına varırsınız.
İşe yaramayan ifade:

_____

_____

Doğru yaklaşımla verilecek yanıt:

_____

_____

Uygulanan yaklaşım tarzı:

_____

_____

İlk uyguladığımda yaşadıklarımı hatırlıyorum. Bu yeni yaklaşım biçimini kendi ailemde uygulamaya çok hevesliydim. Bir toplantıdan eve dönmüştüm; salonda kızımın patenlerine takılıp az kalsın düşüyordum. Ona nazikçe, "Patenler ayakkabılıkta durur" dedim. O an-

da harika konuştuğumu düşünüyordum. Bana boş boş bakıp kitabını okumaya devam edince, ona vurdum.

Bu olaydan iki şey öğrendim:

Kendin gibi olmak önemli. Kızgınken sabırlı görünmek, bana sadece zarar veriyor. Doğru iletişim kuramıyor olmanın yanı sıra "gereğinden fazla iyi" göründüğümden içimdekileri biriktirip daha sonra çocuklarıma adeta ateş püskürüyorum. "Patenler ayakkabılıkta durur!" diye kükreseydim, çok daha işe yarardı. Böylece, belki kızım da yerinden kalkıp harekete geçerdi.

1) Sırf ilk seferinde "Başarılı olamadım" diye eskisi gibi davranmam gerekmiyor. Bu işi çözmenin birden fazla yöntemi var. Bunları gerekirse şiddetini artırarak bir arada kullanabilirim. Örneğin; ıslak havlu konusunda, sakin bir şekilde kızıma havluyu göstererek, "Oradaki havlu yatağımı ıslatıyor" diye başlayabilirim. Arkasından "Islak havlular banyoda durur" diyebilirim.

Eğer düşüncelere dalmışsa ses tonumu yükseltip "Jill, havlu!" derim.

Onun kıpırdamadığını, benim de sesimin yükselmeye başladığını düşünelim; "JILL, BÜTÜN GECE ISLAK VE SOĞUK BİR YATAKTA UYUMAK İSTEMİYORUM!" diyerek sesimi yükseltmeye devam edebilirim.

Sesimin kısılmasını istemiyorsam devamlı yanında taşıdığı kitabına bir not yazabilirim: "Yatağımın üzerinde ıslak havlu görmek beni çileden çıkarıyor!"

Hatta "Önemsenmemek hiç hoşuma gitmiyor. Bu ıslak havluyu kaldırıyorum, ama buna çok içerlediğimi bil!" diyebilecek kadar çıldırdığımı düşünebilirim.

Ruh haline uygun mesaj vermenin pek çok yolu var.

Bu yaklaşım tarzlarını evinizde uygulamak isterseniz "yapılmasına izin verdikleriniz ve vermedikleriniz" listesine bir kez daha bakın. Listede yer alan "yapılacaklar"dan bazıları, az önce çalıştığınız yaklaşımları kullanırken size ve çocuğunuza kolaylık sağlayabilir mi? Belki 1. Bölüm'deki çocuğunuzun negatif duygularını kabullenme konusundaki yaklaşımlar da uygulamayı kolaylaştırmaya yardımcı olabilir.

Biraz düşünün ve bu hafta deneyebileceğiniz yaklaşım biçimlerini yazın.

Sorun Kullanabileceğiniz yaklaşım biçimleri

Bazılarınız "İyi de, çocuğum istediğimi hâlâ yapmıyorsa ne olacak?" diye düşünebilir. Bir sonraki bölümde çocuklarımızla işbirliği yapmak için geliştirilmiş yaklaşım biçimleri yer alıyor. Sorun çözme ve ceza dışı seçenekler konusunda konuşacağız. Önümüzdeki haftanın ev ödevi, bugün burada yaptığımız çalışmaları gerçek hayatta uygulamanıza yardımcı olacaktır. Aynı zamanda, bu bölümde üzerinde durduğumuz yaklaşımların önümüzdeki günlerin biraz daha kolay geçmesini sağlayacağını da umuyorum.

Ev ödevi

I. Bu hafta söylemediğim işe yaramayan bir şey:
(Bazen söylemediklerimiz söylediklerimiz kadar işe yarayabilir.)
Durum:

Söylemedim:

II. Bu hafta uygulamaya koyduğum iki yeni yaklaşım biçimi:
Durum:

Kullanılan yaklaşım biçimi:

Çocuğun tepkisi:

Benim tepkim:

Durum:

Kullanılan yaklaşım biçimi:

Çocuğun tepkisi:

Benim tepkim:

Yazdığım not:

"İşbirliği yapmak"ın ikinci bölümünü okuyun.

Ufak bir hatırlatma notu...

Bir çocukla işbirliği yapmak

1. Gördüklerinizi veya sorunu tanımlayın.
   "Yatağın üzerinde ıslak bir havlu var."
2. Bilgilendirin.
   "Havlu yatağımı ıslatıyor."
3. Bir kelimeyle ifade edin.
   "Havlu!"
4. Duygunuzu tanımlayın.
   "Islak bir yatakta yatmaktan hoşlanmıyorum!"
5. Not yazın.
   (Havlu askısının üzerine)
   "Lütfen kurumam için beni yerime yeniden as!"
   Teşekkürler!
   Havlun

Sorular

"Söyleyiş tarzınız" da en az "söyledikleriniz" kadar önemli midir?

Kesinlikle. Sözcüklerinizin arkasındaki tavrınız da kullandığınız kelimeler kadar önemlidir. Çocuk gelişimine katkı sağlayan konuşma biçimi şöyledir: "Sen aslında hoş, sevimli ve becerikli birisin. Şu an ortada çözülmesi gereken bir sorun var. Farkına vardığında muhtemelen sen de sorumluluğunun bilincinde davranacaksın."

Çocukları hayal kırıklığına uğratan konuşma biçimi ise şöyledir: "Sen aslında sinir bozucu ve beceriksiz birisin. Her şeyi yanlış yapıyorsun; bu en son olay da senin ne kadar beceriksiz olduğunu bir kez daha kanıtlıyor."

Tavır bu kadar önemliyse neden sözcüklerle uğraşıyoruz?

Bir ebeveynin yüzündeki bezgin veya küçümseyici ifade çocuğu yaralayabilir. Ayrıca, "aptal", "umursamaz", "sorumsuz", "sen zaten hiçbir zaman öğrenemeyeceksin" gibi sözlere maruz kalmak, çocuğu iki misli yaralayacaktır. Nedense sözcüklerin uzun süre kalıcı ve zehirleyici bir etkisi vardır. En kötüsü de bu sözlerin çocukların içlerine işlemesi ve daha sonra da bunları kendilerine karşı silah olarak kullanmalarıdır.

Çocuğun bir şey yapmasını isterken "lütfen" demenin ne sakıncası var?

Bir konuda çocuğunuzun yardımını isterken elbette "lütfen" kelimesini kullanabilirsiniz; "Tuzu verir misin lütfen" veya "Kapıyı tutabilir misin lütfen" gibi. "Lütfen" kelimesi emir niteliğinde "Tuzu uzat" ya da "Kapıyı tut" gibi konuşma biçimlerini yumuşatan bir nezaket ifadesidir.

Biz de çocuklarımıza örnek olmak için onlardan ufak bir istekte

bulunduğumuzda toplumca kabul görmüş olan "lütfen" kelimesini kullanırız.

"Lütfen" kelimesi, ancak biz rahat olduğumuzda yardımımıza koşabilir.

Çok sıkıntılı ve üzgünsek yumuşak bir biçimde "lütfen" demek sorun yaratabilir. Aşağıdaki diyaloğa bir bakalım:

ANNE: *(iyi olmaya gayret ederek)* Lütfen kanepenin üzerinde zıplama.

ÇOCUK: *(Zıplamaya devam eder.)*

ANNE: *(Daha yüksek sesle)* Lütfen yapma şunu!

ÇOCUK: *(Tekrar zıplar.)*

ANNE: *(Aniden çocuğa sert bir tokat atar.)* Sana "lütfen" dedim, değil mi?

Ne oldu? Annenin nazik yaklaşımı neden birkaç dakika içinde şiddete dönüştü? Aynı şeyin defalarca söylenmesi ve önemsenmemenin hemen ardından öfke gelişir. "Ben ona bu kadar iyi davranırken ne hakla bana karşı geliyor? Ben ona gösteririm!" diye düşünmeye başlarsınız.

Bir şeyin hemen gerçekleşmesini istiyorsanız, rica etmek yerine bunu güçlü bir biçimde ifade edin. Yüksek sesle ve net bir şekilde "Kanepede zıplanmaz!" ifadesi, büyük bir ihtimalle zıplamanın daha kısa zamanda kesilmesini sağlayacaktır. (Eğer çocuğunuz ısrarla zıplamaya devam ederse, çocuk kanepeden indirilerek sertçe "Kanepede zıplanmaz!" uyarısı tekrarlanabilir.)

Çocuklarımdan bir şey yapmalarını istediğimde bazen yapıyorlar, bazen asla onlara ulaşamıyorum; neden?

Bir keresinde bir grup öğrenciye, bazen ebeveynlerini neden dinlemediklerini sorduk. İşte bize söyledikleri:

"Okuldan geldiğimde yorgun oluyorum; annem bir şey yapmamı istediğinde de duymamış gibi davranıyorum."

"Bazen oyuna veya televizyona dalıyorum; annemi gerçekten duymuyorum."

"Bazen okuldaki bir şeye çok sinirleniyorum; onun için de annemin söylediğini yapmak istemiyorum."

Çocukların düşüncelerine ek olarak şimdi de size, onlara "ulaşamadığınızı" hissettiğinizde kendi kendinize sorabileceğiniz bazı sorular veriyoruz:

Çocuğumun yaşını ve yapabileceklerini düşündüğümde, ondan istediğim mantıklı mı? (8 yaşında bir çocuğun mükemmel bir sofra adabı olmasını mı bekliyorum?)

İstediğimin gerçekçi olmadığını mı düşünüyor? ("Annem neden kulaklarımı temizlemem için başımın etini yiyor? Kimse görmüyor ki!")

"Hemen şimdi" diyerek ısrar etmektense, "ne zaman" yapabileceği konusunda seçenek sunabilir miyim? ("Televizyondaki programdan önce mi yıkanmak istersin, hemen sonra mı?")

Bir şeyin "nasıl" yapılabileceği konusunda seçenek sunabilir miyim? ("Yıkanırken bebeğini mi yanına almak istersin, kayığını mı?")

Evde, onu işbirliği yapmaya teşvik edecek herhangi bir fiziksel değişiklik yapılabilir mi? (Portmantodaki askı kargaşasını gidermek adına kancalar daha alçağa monte edilebilir mi? Çocuk odasına ekstra raflar yaptırmak dağınıklığın kolay toparlanmasını sağlar mı?) Son olarak; çocuğumla harcadığım zamanımın çoğu "şunu, bunu yap!" diyerek mi geçiyor? Sadece onunla "birlikte" geçirebileceğimiz bir zaman dilimi ayırıyor muyum?

Eskiden kızıma ne olursa olsun "yapma" dediğimi itiraf etmeliyim. Şimdi ben değişmeye çalışıyorum, ama bu kez de o beni çok zorluyor. Ne yapabilirim?

Fazlasıyla eleştirilmiş bir çocuk aşırı hassas olabilir. Yumuşak bir tonla "öğlen yemeğin" demeniz bile, ona "ihmalkârlığını" bir kez daha hatırlatıyormuşsunuz gibi gelebilir. Bu çocuğun sıradan bir kınama ifadesi bile duymadan önce anlayışla karşılanmaya ve onaylanmaya ihtiyacı olabilir. Kitabın ilerleyen bölümlerinde, çocuğunuzun kendisine daha pozitif bakmasını sağlayacak çeşitli yöntemler bulacaksınız. Bu arada, ebeveynlerinin bu yeni yaklaşım biçimine kuşkuyla bakıp hatta karşıt tavır sergileyeceği bir geçiş dönemi de yaşanabilir.

Kızınızın olumsuz davranışlarının sizi caydırmasına izin vermeyin. Okuduğunuz yaklaşım biçimlerinin hepsi karşınızdakine saygı gös-

terme yöntemleridir. Bu yaklaşım biçimlerine çoğu insan er ya da geç yanıt verecektir.

Benim oğlumda en çok esprili yaklaşım işe yarıyor. Ona bir şey yapmasını komik bir biçimde söylememe bayılıyor. Bunun sakıncası var mı?

Eğer çocuğunuza onun espri anlayışıyla ulaşabiliyorsanız, siz daha güçlüsünüz demektir! Çocukları harekete geçirip evin havasını değiştirecek basit bir esprinin yerini hiçbir şey tutamaz. Çoğu ebeveynin sorunu, yaşamın getirdiği günlük sıkıntılar yüzünden çocuklarla normal eğlence anlayışlarının yok olması.

Bir baba çocuğa iş yaptırmak istediğinde bu işe keyiflendirici bir oyun katmanın, farklı ses tonu veya aksanla konuşmanın işe yaradığını söyledi. Çocuğunun favorisi robot sesiymiş: "Ben-RC3C. Buzu-alıp-da-tekrar-yerine-koymayan-uzay-dışı-yörüngeye-atılacaktır. Lütfen-pozitif-eyleme-geçin."

Bazen aynı şeyi defalarca söyleyip kendimi tekrarladığımı fark ediyorum. Yaklaşım biçimlerini kullansam bile dırdır ediyormuşum gibi geliyor. Bunu önlemenin bir yolu var mı?

Genellikle tekrarlamamıza neden olan, çocuğun bizi duymamış gibi davranmasıdır. Çocuğunuzu bir şeyle ilgili ikinci veya üçüncü kez uyarma eğiliminde olduğunuzda, kendinize hâkim olun. Bunun yerine, sizi duyup duymadığını anlamaya çalışın.

Örnek:

ANNE: Billy, beş dakika sonra çıkıyoruz.

BILLY: *(Cevap vermiyor ve çizgi romanını okumaya devam ediyor.)*

ANNE: Sana az önce söylediğimi tekrarlar mısın?

BILLY: Beş dakika sonra çıkıyoruz dedin.

ANNE: Tamam, şimdi senin duyduğunu biliyorum, tekrar söylemeyeceğim.

Benim sıkıntım; oğlumdan bir şey istediğimde, "Tabii baba, daha sonra yaparım" deyip, hiçbir zaman istediğim şeyi bana yapmaması. Ne yapmalıyım?

İşte, bir ebeveynin bu problemi nasıl çözdüğüne dair bir örnek:

BABA: Steven, çimenler biçildiğinden beri iki hafta geçti. Çimenlerin bugün kaldırılmasını istiyorum.

ÇOCUK: Tabii baba, sonra yaparım.

BABA: Ne zaman yapacağını bilirsem kendimi daha iyi hissedeceğim.

ÇOCUK: Şu program biter bitmez yaparım.

BABA: Ne zaman bitiyor?

ÇOCUK: Yaklaşık bir saat sonra.

BABA: Haa iyi. Şimdi çimenlerin bir saat sonra kaldırılacağını biliyorum.
Teşekkürler Steve.

Yorumlar, dikkat edilecek konular ve her yaklaşım biçimi hakkında hikâyeler

Tanımlayın. Gördüklerinizi ve sorunu tanımlayın.

Tanımlayıcı ifade kullanmak, suçlayarak itham etmek yerine, herkesin yapılması gereken şeye odaklanmasını sağlar.

"Süt döküldü. Bir sünger alalım."
"Kavanoz kırıldı. Süpürgeyi getirelim."
"Bu pijama yırtılmış. İğne ile iplik alıp dikelim."

Bu ifadelerin tümünü kendinizde deneyebilirsiniz; ancak bu kez her bir cümleyi karşınızdakini itham ederek söyleyin. Örneğin, "Sütü döktün... Kavanozu kırdın... Pijamanı yırttın" gibi. Aradaki farka dikkat ettiniz mi? Doğrudan itham edilenlerin çoğu, önce kendilerini suçlu hissettiklerini daha sonra ise savunmaya geçtiklerini öne sürerler. Olanı tanımladığımızda ise ("şunu yaptın" demek yerine) çocuğun sıkıntı yaratan olayı bilerek sorunla ilgilenmesini kolaylaştırmış oluruz.

Küçük oğullarımın ikisini de üstlerini başlarını yeşil suluboya içinde görünce öfkeden çılgına dönmüştüm, ama avaz avaz bağırmamakta kararlıydım. Kilerin kapısına bantladığım yaklaşım biçimleri listeme bakıp ilkini uyguladım: Gördüklerinizi tanımlayın. İşte sonra olanlar:

BEN: Elleri ve yüzleri yeşil boyalı iki çocuk görüyorum! Birbirlerine bakıp, temizlenmek için doğru banyoya koştular.
Birkaç dakika sonra banyoya girdiğimde avaz avaz bağırabilirdim. Banyo fayanslarının üzeri de boya olmuştu; ancak, aynı yaklaşımımı sürdürmeye devam ettim.

BEN: Banyo duvarlarında yeşil boya görüyorum! Büyük oğlum "Kurtarma çalışması!" diyerek bir bez parçası almaya gitti. Beş dakika sonra tekrar bakmam için beni banyoya çağırdı.

BEN: *(Tanımlayıcı tutuma devam ederek)* Yardımsever birinin banyo duvarlarındaki yeşil boyayı tamamen temizlediğini görüyorum.

Büyük oğlumun gözleri parlıyordu. Sonra küçük oğlum atılarak "Ben de şimdi lavaboyu temizleyeceğim!" dedi.

Görmeseydim, hayatta inanmazdım.

Dikkat. Bu yaklaşımı karşınızdakini rahatsız edebilecek şekilde kullanabilirsiniz. Bir baba, konuyla ilgili yaşadığı bir olayı anlattı: Baba, soğuk bir günde evde dış kapının yakınında duruyormuş, o sırada içeri giren oğluna, "Kapı açık" demiş. Çocuk, "Eeee neden kapatmıyorsun o zaman?" diyerek karşılık vermiş.

Grup, çocuğun babasının söylemini, "Ben senin doğru olanı yapman için uğraşıyorum" der gibi algıladığına karar verdi. Ayrıca grup, çocuk kendisine gerçekten ihtiyaç duyulduğunu hissettiği zaman tanımlayıcı söylemlerin daha fazla işe yaradığına da karar verdi.

Bilgilendirin. Bilgilendirmenin en çok hoşumuza giden tarafı, çocuğa bir anlamda hayat boyu kullanabileceği bir hediye verilmiş olmasıdır. Çocuğun hayatının geri kalanında kullanmak üzere, "Süt buzdolabında durmazsa bozulur", "Yara temiz tutulmalıdır", "Meyve yenmeden önce yıkanır", "Kapağı açık bırakılınca kutudaki kurabiyeler bayatlar" gibi şeyleri bilmesi gerekecektir. Ebeveynler, bilgilendirici ifade kullanmanın zor olmadığını; asıl zor olanın konuşmalarının sonunda aşağılayıcı sözcükler kullanmamak olduğunu söyle-

diler. Örnek: "Kirli çamaşırlar sepette durur. Bunu asla öğrenemeyeceksin, değil mi?"

Bilgilendirmemizin bir nedeni de, onların bunu kendilerine güven duyduğumuzun göstergesi olarak algılamalarını istememizdir. Çocuk kendi kendine şöyle der: "Büyüklerim, herhangi bir şey olduğunda, sorumluluğumun bilincinde davranacağıma inanıyorlar."

Monique küçük izciler toplantısından eve dönmüştü; üzerinde izci üniforması vardı. Bahçede oynamaya başladı. Üstünü değiştirmesi için ona iki üç kez seslendim. O "Neden?" diye sordukça, ben de "Üniformanı yırtacaksın" diyordum.

Sonunda, "Pantolon bahçede oynamak, üniforma ise izci toplantılarında giymek içindir" dedim.

Yaptığı şeyi bırakıp derhal üstünü değiştirmeye gitmesi beni hayrete düşürdü.

Bir baba henüz evlat edindiği 5 yaşındaki Koreli oğluyla yaşadıklarını bizlerle paylaştı:

Kim'le birlikte bir komşumuzu ziyaret etmeye gittik. Kapının önüne gelip zili çalacaktık ki, sokakta oynayan birkaç çocuk Kim'i işaret ederek "Çekik! Çekik!" diyerek bağrışmaya başladı. Kim, bu kelimenin anlamını bilmemesine rağmen şaşkın ve sıkıntılı görünüyordu.

Aklımdan bir yığın düşünce geçti: "Sinir bozucu küçük yaratıklar, nereli olduğunu bile bilemediniz... Ailelerinize haber verip size gününüzü göstereceğim ya sonra acısını Kim'den çıkarmaya çalışırsanız? Öyle ya da böyle burası onun yaşadığı mahalle; başa çıkmanın yolunu bulmak zorunda."

Çocukların yanına gittim ve sessizce, "İsim takmak kırıcı olabilir" dedim.

Söylediğime çok şaşırmış görünüyorlardı. (Belki de onlara bağıracağımı sanmışlardı.) Sonra komşumun evine gittim; ama kapıyı kapatmadım. Kim'e içeri girmesi için ısrar etmedim. Beş dakika sonra camdan dışarı baktığımda, Kim'in diğer çocuklarla oynadığını gördüm.

* * *

3 yaşındaki Jessica'nın üç tekerlekli bisikletiyle, caddede bisiklete binen 8 yaşındaki ağabeyinin peşinden gittiğini gördüm. Neyse ki görünürde araba yoktu. "Jessica, iki tekerli bisikletler caddeye inebilir; ama üç tekerlekli bisikletler kaldırımdan gider" diye seslendim.

Jessica bisikletinden indi; gayet ciddi bir biçimde tekerleklerini saydı ve kaldırıma götürüp tekrar binmeye başladı.

Dikkat. Çocuğa zaten bildiği şeyi söylemekten kaçının. Örneğin, 10 yaşında bir çocuğa, "Süt buzdolabına konmazsa bozulur" dediğinizde, sizin onu aptal yerine koyduğunuz veya onunla alay ettiğiniz sonucunu çıkarabilir.

Bir kelimelik ifade. Çoğu ebeveyn, bu yaklaşım biçimini kullanmaktan memnun olduğunu belirtti. Bu yaklaşımın zaman harcamaktan, nefes tüketmekten ve sıkıcı açıklamalar yapmaktan kendilerini kurtardığını söylediler.

Çalıştığımız ergenler de "kapı", "köpek" ya da "bulaşık" gibi tek kelimeyi tercih ettiklerini ve klasik nutuk çekmeye nazaran daha rahatlatıcı bulduklarını söylediler.

Gördüğümüz gibi bir kelimelik ifadenin sırrı ezici, hükmeden komutlar yerine çocuğa kendi inisiyatifini ve aklını kullanma olanağı vermekte saklı. "Köpek" dediğinizi duyduğunda, "Köpeğe ne olmuş ki? Haa evet, akşamüstü köpeği dışarı çıkarmadım. Herhalde en iyisi şimdi dışarı çıkarmak" diye düşünmelidir.

Dikkat. Bir kelimelik söyleminiz sırasında çocuğunuzun adını zikretmeyin. Bir çocuğa gün içinde defalarca tenkit ederek, "Suzie" diye seslenildiğinde, ismi ile olumsuzluğu eşleştirmeye başlayacaktır.

Duygularınızı tanımlayın. Gerçek duygularını çocuklarıyla paylaşmanın işe yarayabileceğini ve sonsuza kadar sabırlı olmak zorunda kalmayacaklarını keşfetmek çoğu ebeveyni rahatlattı. Çocuklar kolay kırılan eşya değildir. Aşağıdakine benzer söylemlerle gayet rahat başa çıkabilirler:

"Şu an ödevine bakacak durumda değilim. Gerginim ve kafam karışık. Ancak akşam yemeğinden sonra bakabilirim."

"Beni biraz rahat bırakırsan sevinirim. Sinirliyim ama bunun seninle ilgisi yok."

İki çocuk yetiştiren bekâr bir anne, çoğunlukla çocuklarına sabırsız davrandığı için önceleri kendini kahrettiğini söyledi. En sonunda, duygularını kabullenmiş; çocuklarına da anlayabilecekleri biçimde bu durumu açıklamış.

"Şu anki sabrım bir karpuz kadar büyük" gibi bir ifadeyle söze başlamış. Hemen ardından, "Şey, şu an bir greyfurt kadar sabrım var" diye belirtmiş. Bir süre geçtikten sonra, "Şimdi ise bir bezelye tanesi kadar. İyice yok etmeden önce bu konuyu kapatmalıyız herhalde" demiş.

Çocuklarının onu ciddiye aldığını biliyordu; çünkü bir akşam oğlu, "Anne, sabrın ne kadar şimdi? Bu akşam bize hikâye okuyabilecek misin?" diye sormuş.

Diğerleri de duygularını tanımlama konusundaki endişelerini dile getirdiler. Açık yüreklilikle duygularını dile getirmeleri, incinmelerine neden olmaz mı? Farz edelim ki çocuğa, "Bu olay çok canımı sıktı" dediklerinde, çocuk da "Eee, bana ne?" diyerek karşılık verirse ne olacak?

Tecrübelerimiz sonucunda şunu söyleyebiliriz: Duygularına saygı gösterilen çocuklar da, büyük olasılıkla yetişkinlerin duygularına saygı göstereceklerdir. Ancak, tabii ki küstahça, "Eee, bana ne?" denilebilecek bir geçiş dönemi de yaşanabilir. Böyle bir yanıtla karşılaşırsanız, çocuğunuza, "Benim umurumda. Kendimi nasıl hissettiğim benim için önemli. Senin nasıl hissettiğin de benim için önemli. Ayrıca, herkesin birbirinin duygularını önemsendiği bir aile olmayı umut ediyorum!" diyebilirsiniz.

Dikkat. Bazı çocuklar ebeveynleri tarafından onaylanmamaları konusunda son derece hassastırlar. "Kızgınım" ya da "Bu beni çıldırtıyor" gibi sert söylemlere katlanamazlar. Kısasa kısas, saldırgan bir tavırla, "Peki, öyleyse, ben de sana kızgınım!" diye karşılık verebilirler. Bu durumda çocuğa uygulanacak en doğru yaklaşım, sadece beklentilerinizi belirtmenizdir.

Örneğin, "Kedinin kuyruğunu çektiğin için sana çok kızgınım" yerine, "Hayvanlara nazik davrandığını ümit ediyorum" demek daha çok işe yarayacaktır.

Not yazın. Çoğu çocuk okumayı bilsin veya bilmesin yazılı mesaj almaya bayılır. Küçük yaştaki çocuklar ebeveynlerinden yazılı bir

mesaj aldıklarında sevinçten çıldırırlar. Bu onları yazılı ve resimli notlar yazmaya teşvik eder.

Yazılı mesaj almak daha büyük yaştaki çocukların da hoşuna gider. Bizimle çalışan bir grup ergen, yazılı mesaj almanın "aynen bir arkadaşından mektup almak gibi" kendilerini iyi hissettirdiğini söyledi. Anne babalarının onları önemseyerek, zaman ve emek harcayıp not yazmalarından etkilenmişlerdi. Bir delikanlı yazılı notların en sevdiği yanının, "seslerinin hiç yükselmemesi" olarak ifade etti.

Aileler de not yazarak iletişim kurmayı sevdiklerini belirttiler. Çabuk, çocuğa kolay ulaşılabilir ve genellikle de okuduktan sonra hoş bir tat bıraktığını söylediler.

Bir anne, bloknot ve içinde bir düzine kurşunkalem olan eski bir kahve kupasını mutfak tezgâhının üzerinde tuttuğunu söyledi. Sürekli aynı şeyleri yapmalarını istediği için çocukların çoğunlukla onu duymazdan geldiklerini veya onlara yapmalarını söylemekten vazgeçip ufak tefek her işi kendisinin yaptığını, bunun da bir hafta içinde defalarca tekrarlandığını fark etmiş.

Anne, böyle zamanlarda bir kurşunkalem alıp yazmanın, ağzını açmaktan daha az yorduğunu söylüyor.

İşte, bu annenin notlarından birkaçı:

SEVGİLİ BILLY,
SABAHTAN BERİ DIŞARI ÇIKMADIM.
HAYDİ, DOLAŞTIR BENİ BİRAZ DA HAVA ALAYIM
KÖPEĞİN,
HARRY

SEVGİLİ SUSAN,
MUTFAĞIN TOPARLANMASI GEREKİYOR.
LÜTFEN AŞAĞIDAKİLERLE İLGİLİ BİR ŞEYLER YAP:
1. FIRININ ÜZERİNDEKİ KİTAPLAR
2. KAPININ ÖNÜNDE BOTLAR
3. YERDEKİ CEKET
4. MASADAKİ KURABİYE KIRINTILARI ŞİMDİDEN
TEŞEKKÜRLER,
ANNEN

NOT:
BU AKŞAM 19.30'DA HİKÂYE OKUMA ZAMANI
PİJAMALARINI GİYİP DİŞLERİNİ FIRÇALAYAN
ÇOCUKLAR DAVETLİDİR.

SEVGİLER,
ANNEN VE BABAN

Notlara hafif bir mizahi dokunuş katmak çok gerekli olmayabilir, ama kesinlikle işe yarayacaktır. Ancak, komik bir durum yokken espriyle yaklaşmak çok da uygun olmayabilir. Kızı yerde bıraktığı için üzerine basılarak bozulan yeni CD'siyle ilgili hikâyeyi anlatan babayı düşünelim. Eğer baba, yazarak sakinleşmeseydi, kızını cezalandırabileceğini söyledi. Bunun yerine şöyle yazmış:

Alison,
SİNİRDEN KÖPÜRÜYORUM!!! Yeni CD'im benim iznim olmadan alınmış; üzeri çizik içinde ve artık çalışmıyor.

ÇILGINA DÖNMÜŞ BABAN

Kısa bir süre sonra da kızından şu notu almış:

Sevgili babacığım,
Gerçekten çok özür dilerim. Bu cumartesi sana yenisini alırım; ayrıca kaç paraysa benim harçlığımdan kesebilirsin.

Alison

Okuma yazma bilmeyen çocukların, ebeveynlerinin onlara yazdıklarını "okuyabilmelerine" hâlâ hayret ediyoruz. İşte çalışan, genç bir annenin yaşadığı olay:

İşten eve döndüğümde akşam yemeğini hazırlamaya çalıştığım yirmi dakikalık süre boyunca, çocukların buzdolabı ile ekmek kutusu arasındaki koşturması en zorlandığım zaman oluyor. Yemek masada hazırlandığında ise iştahları kalmıyor.

Geçen pazartesi akşamı kapıya renkli pastel kalemle şöyle bir not astım:

MUTFAK AKŞAM YEMEĞİNE
KADAR KAPALI

4 yaşındaki oğlum derhal notta ne olduğunu öğrenmek istedi. Her bir kelimeyi açıkladım. Son derece saygılıydı; mutfağa adımını dahi atmadı. Ben notu indirip içeri girmelerini söyleyinceye kadar mutfak kapısının önünde kız kardeşiyle oynadı.

Ertesi akşam notu tekrar yerine astım. Hamburgerleri yaparken oğlumun, 2 yaşındaki kız kardeşine her bir kelimenin anlamını öğrettiğini duydum. Sonra da kızımı her bir kelimeyi işaret ederek "okuduğunu" gördüm: "mutfak... akşam... yemeğine... kadar... kapalı."

Not yazmanın en alışılmadık biçimde kullanımını yarı zamanlı öğrenci olan bir anne anlattı. İşte bu annenin hikâyesi:

Boş bir anımda evimde yirmi kişilik bir toplantı yapmayı teklif ettim. Her şeyin zamanında hazırlanması konusunda çok endişeliydim; bu nedenle okuldan erken çıktım.

Eve gelip etrafı görünce kan beynime çıktı. Her yer darmadağındı; gazete, kitap, dergi yığıntıları, pis bir banyo, düzeltilmemiş yataklar. Her şeyi düzeltmem için iki saatten biraz fazla zamanım vardı ve ben çıldırmak üzereydim. Çocuklar her an gelebilirdi; benimse bir şeyle uğraşacak veya onlarla mücadele edecek halim yoktu.

Konuşmak veya açıklama yapmak istemiyordum. Not yazmaya karar verdim; ancak evde üzerine yazılabilecek düzgün herhangi bir şey yoktu. Bu nedenle, bir parça karton alıp iki delik açtım; deliklerden ip geçirip boynuma astım:

İNSAN AYARLI BOMBA
RAHATSIZ EDİLDİĞİNDE VEYA
SİNİRLENDİRİLDİĞİNDE PATLAYACAK!
HEMEN GELİP YARDIM EDECEK BİRİNE İHTİYAÇ VAR!

Sonra bir hışımla işe koyuldum. Çocuklar eve döndüğünde, boynumdaki levhayı okuyup kitaplarını ve oyuncaklarını toparlamaya başladılar. Ben söylemeden kendi yataklarını da topladılar; benimkini de! İnanılır gibi değildi. Kapı çaldığında

banyoyu temizlemek üzereydim. Bir an panik oldum, ancak kiraladığım sandalyeler gelmişti. Sandalyeleri getiren adama elimle içeri girmesini işaret ettim; adam kımıldamıyordu, sadece göğsüme bakıp duruyordu.

Aşağıya doğru baktığımda hâlâ boynumda asılı duran levhayı gördüm. Açıklamaya çalışırken, "Sıkmayın canınızı bayan. Sakin olun. Sadece sandalyelerin konulacağı yeri söyleyin; ben yerleştiririm" dedi.

İnsanlar, "Ben bu yaklaşım biçimlerini olması gerektiği gibi kullanırsam, çocuğum daima istediğim biçimde karşılık verir mi?" diye sordular. Bizim cevabımız ise "Vermeyeceğini umuyoruz" oldu. Çocuklar robot değildir. Ayrıca amacımız; çocukların davranışlarını yönlendiren, böylelikle sürekli istediklerimizi yapmalarını sağlayan bir dizi teknik geliştirmek de değil.

Amacımız, çocuklarımızın içindeki iyiye hitap etmek; onların zekâsına, girişimci ruhlarına, sorumluluk duygularına, espri anlayışlarına, başkalarının ihtiyaçlarına karşı duyarlılıklarına ulaşabilmek.

Biz burada cesaret kırıcı konuşmalara son verip, özgüven artırmaya yardımcı bir dil araştırıp bulmak istiyoruz.

Kendilerine ve bizlere değer verdikleri için çocukları işbirliği yapmaya teşvik edecek duygusal bir ortam yaratmak istiyoruz.

Biz çocuklarımıza, bu yaşlarda, ergenlik çağında ve en sonunda bizlerle arkadaşlık yapacakları dönemlerde kullanabilecekleri saygı temelinde bir iletişim biçimini göstermek istiyoruz.

3. bölüm

Ceza dışı seçenekler

Yaklaşım biçimlerini işbirliği yapmak amacıyla kullanmaya başladıkça, kendinizi kontrol etmeniz gerektiğini fark ettiniz değil mi? Büyürken duyduğumuz iğneleyici, ders veren, uyaran, tehdit eden konuşmalar dilimize yerleşir. Alışkanlıklardan vazgeçmek kolay değildir.

Ebeveynler seminere katılmalarına rağmen, halen çocuklarına hoşlarına gitmeyen sözler söylemekten ne kadar rahatsız olduklarını sık sık dile getirdiler. Şu an tek fark, kendileri duyuyor olmalarıydı. Aslında kendini duymak da bir aşamadır. Değişime doğru atılan ilk adımdır.

Değişimin kolay olmadığını kendi deneyimlerimden biliyorum. Eskiden kendimi eski, işe yaramayan yaklaşım biçimlerini kullanırken yakalıyordum: "Çocuklar neyiniz var? Banyonun ışığını kapatmayı neden akıl etmiyorsunuz?" Sonra kendime sinirleniyor, bir daha böyle konuşmayacağıma söz veriyordum. Sonra yine aynı şeyi yapıyordum. Bu sefer de vicdan azabı duyup "Bu işi bir türlü öğrenemeyeceğim... Başka nasıl söyleyebilirdim?.. Haa biliyorum... 'Çocuklar banyonun ışığı' veya daha iyisi 'Çocuklar, lamba!' deseydim keşke" diye geçiriyordum içimden. Sonra da bunları söyleme şansım olmadığı için üzülüyordum.

Aslında üzülmemi gerektiren hiçbir neden yoktu. Onlar banyonun ışığını zaten hep açık bırakıyorlardı. Ancak bir sonraki sefer için ne yapacağımdan emindim: "Çocuklar, ışık" dedim. Biri koştu ve ışığı kapattı. Başarmıştım!

Sonraları ben baştan sona "doğru sözcükleri" kullansam da işe yaramadı. Çocuklar ya beni umursamıyor ya da daha kötüsü, bana karşı koyuyorlardı. Böyle anlarda sadece onları cezalandırmak istiyordum.

Ceza veren ve cezalandırılan iki kişinin arasında geçenleri daha iyi anlayabilmek için lütfen aşağıdaki iki olayı okuyun ve ardından gelen soruları cevaplandırın.

1. olay

ANNE: Markette bir aşağı bir yukarı koşup durma... Alışveriş yaparken yanımda olmanı istiyorum... Neden her şeye dokunuyorsun? Yerine koy şu muzları... Hayır, almıyoruz; evde bir sürü var... Domatesleri mıncıklama! Bak seni uyarıyorum, eğer beni dinlemezsen üzüleceksin... Çek elini oradan, tamam mı? Alırım o dondurmayı elinden... Koşmaya başladın yine. Düşeceksin! Tamam. İşte bu kadar! Biliyor musun, az kalsın şuradaki yaşlı kadını eziyordun? Görürsün gününü. Sana bir kaşık bile dondurma yok. Belki de böylece insan gibi davranmayı öğrenirsin!

2. olay

BABA: Billy, sen benim testeremi mi kullanıyordun?

BILLY: Hayır.

BABA: Emin misin?

BILLY: Yemin ederim; dokunmadım bile!

BABA: Peki, nasıl oluyor da ben onu dışarıda, arkadaşınla yaptığınız el arabasının yanında paslı buluyorum?

BILLY: Haa evet! Biz testereyi geçen hafta kullandık, sonra yağmur yağmaya başladı, biz de içeri girdik; sanırım ben onu dışarıda unuttum.

BABA: Yani yalan söyledin!

BILLY: Hayır, yalan söylemedim. Gerçekten unuttum.

BABA: Evet, aynı geçen hafta çekicimi, ondan önceki hafta da tornavidamı unuttuğun gibi!

BILLY: Baba, kasten yapmadım. Bazen unutuyorum işte.

BABA: Peki. Belki de bu son olay hatırlamana yardımcı olur. Benim aletlerimi bir daha asla kullanamayacaksın, ayrıca yalan söylediğin için yarın sinemaya gittiğimizde sen evde kalacaksın.

Sorular:

1. Her iki olayda da ebeveynlerin çocuklarını cezalandırmalarının nedeni nedir?

1. olay

_____

_____

2. olay

_____

_____

2. Sizce cezalandırılan çocuklar ne hissetmişlerdir?

1. olay

_____

_____

2. olay

_____

_____

Cezalandırmak ya da cezalandırmamak?

Seminerde ne zaman bu soru sorulsa ben genellikle "Neden? Niçin ceza veririz?" diye sorarım; işte ebeveynlerin verdiği cevaplardan bazıları:

"Eğer çocukları cezalandırmazsan, her şeyi yapıp cezadan kurtulmanın yoluna bakarlar."

"Bazen öyle sinirleniyorum ki, başka ne yapacağımı bilmiyorum."

"Eğer oğlumu cezalandırmazsam, yanlış yaptığını ve tekrarlamaması gerektiğini nasıl öğrenecek?"

"Ben oğlumu cezalandırıyorum. Çünkü sadece bundan anlıyor."

Ebeveynlere, çocukken cezalandırıldıklarında neler hissettiklerini sordum; işte aldığım yanıtlardan birkaçı:

"Ben annemden nefret eder; 'çok adi bir kadın olduğunu' düşünürdüm; sonradan da suçluluk duyardım."

"Eskiden 'Babam haklı; ben kötüyüm. Cezayı hak ediyorum' diye düşünürdüm."

"Cezalandırıldığımda çok hastalandığımı ve ebeveynlerimin de beni cezalandırdıkları için çok üzüldüklerini hayal ederdim."

" 'Çok adiler. Ama ben onlara günlerini göstereceğim. Tekrar yapacağım, ama bu sefer beni yakalayamayacaklar' diye düşünürdüm."

Ebeveynler konuştukça cezalandırmanın nefret, intikam, korunma, suçluluk, değersizlik ve kendine acıma gibi duyguların oluşmasına neden olabileceğinin farkına vardılar. Buna rağmen, endişeyle şunları söylediler:

"Eğer cezalandırmazsam hâkimiyeti çocuğumun eline vermiş olmaz mıyım?"

"Son kontrol yöntemini de kaybedip kendimi zayıf hissetmekten korkuyorum."

Endişelerini anlıyordum. Dr. Ginott'a, "Bir çocuk size aldırış etmediğinde veya size karşı geldiğinde hangi aşamada cezalandırmak doğrudur? Çocuğun uygunsuz davranışları cezasız mı kalacak?" diye sorduğumu hatırlıyorum.

Dr. Ginott, çocuğun uygunsuz davranışının sonuçlarına katlanması ve ceza verilmemesi gerektiğini belirtti. Değer verdiğimiz, önemsediğimiz bir ilişkide cezanın yeri olmadığını ifade etti.

Konunun üzerine giderek, "Tamam da, çocuğun karşı gelmeye devam ettiğini düşünelim. Bu durumda da cezalandırmak doğru değil mi peki?" diye sordum.

Dr. Ginott, cezaların işe yaramadığını, çocuğun yaptığından pişman olup bunu telafi etmek yerine intikam hayalleri peşine düşmesine neden olduğunu belirtti. Başka bir deyişle, çocuğu cezalandırarak, aslında onu kendi uygunsuz davranışıyla yüzleşme sürecinden mahrum bırakıyoruz.

Cezanın dikkat dağıtıcı olmasından dolayı işe yaramadığı düşüncesi benim için çok yeniydi. Ancak, bu da beni başka bir soruyla karşı karşıya bırakıyordu: Cezalandırmak yerine ne yapabilirdim?

Şimdi, okuduğunuz iki olayın üstesinden başka nasıl gelebileceğinizi biraz düşünün. Düşüncelerinize bir göz atalım.

Cezalandırmak dışında, süpermarkette çocukla nasıl başa çıkılır?

_____

_____

_____

_____

_____

Cezalandırmak dışında, babasının aletlerini alıp geri vermeyen çocukla nasıl başa çıkılır?

_____

_____

_____

_____

_____

Ebeveynlerin yaratıcılıklarına daima hayret etmişimdir. Ebeveynler sessiz kalıp düşünmelerine biraz müsaade edildiğinde, sorunlarla baş etmenin ceza vermek dışında farklı yollarını bulurlar. Sadece bir gruptan gelen önerilere bakın:

Anne ve çocuk evde, "süpermarkettelermiş gibi" canlandırma yapabilirler ve anne, bu sırada süpermarkette uygun davranmanın inceliklerini anlatabilir.

Birlikte, *Johnny Süpermarkete Gidiyor* adlı resimli basit bir kitapçık hazırlayabilirler. Kitap, Johnny'nin alışveriş arabasını itmek, alınanları koymak, kasada boşaltmak ve poşetlemeye yardım etmek gibi sorumluluklarını içerebilir.

Johnny annesinin yardımıyla, kelimeler veya resimlerle hazırlanmış alışveriş listesinin, yiyecek kısmındakileri bulup sepete koymaktan sorumlu olabilir.

Baba ile oğul her kullanımda aletlerin yerli yerinde olacağını kontrol edebilecekleri bir kart sistemi oluşturabilirler.

Baba, oğlunun bir sonraki doğum gününde ona, başlangıç seviyesindekiler için alet takımı alabilir ya da çocuk kendine bir alet takımı almak için para biriktirmeye başlayabilir.

Dikkat edin; bunların hepsi de stres önleyici öneriler. Sorunları

daima baştan öngörsek harika olmaz mı? İşte, ne öngörümüzün ne de enerjimizin olmadığı zamanlarda kullanabileceğimiz ceza dışı bazı seçenekler...

Ceza dışı seçenekler

1. Çocuğa nasıl yardım edeceğini gösterin.
2. Onaylamadığınızı net bir biçimde dile getirin *(kişiliğini eleştirmeden).*
3. Beklentilerinizi belirtin.
4. Hatasını nasıl düzeltebileceğini gösterin.
5. Seçenek sunun.
6. Harekete geçin.
7. Uygunsuz davranışının sonuçlarına katlanmasına izin verin.

Aşağıdaki ifade yerine...



Yardım edebileceği bir yol gösterin



Aşağıdaki ifade yerine...



Onaylamadığınızı net bir biçimde dile getirin *(kişiliğini yıkıcı ve sert biçimde eleştirmeden)*



Aşağıdaki ifade yerine...



Seçenek sunun



Aşağıdaki ifade yerine...

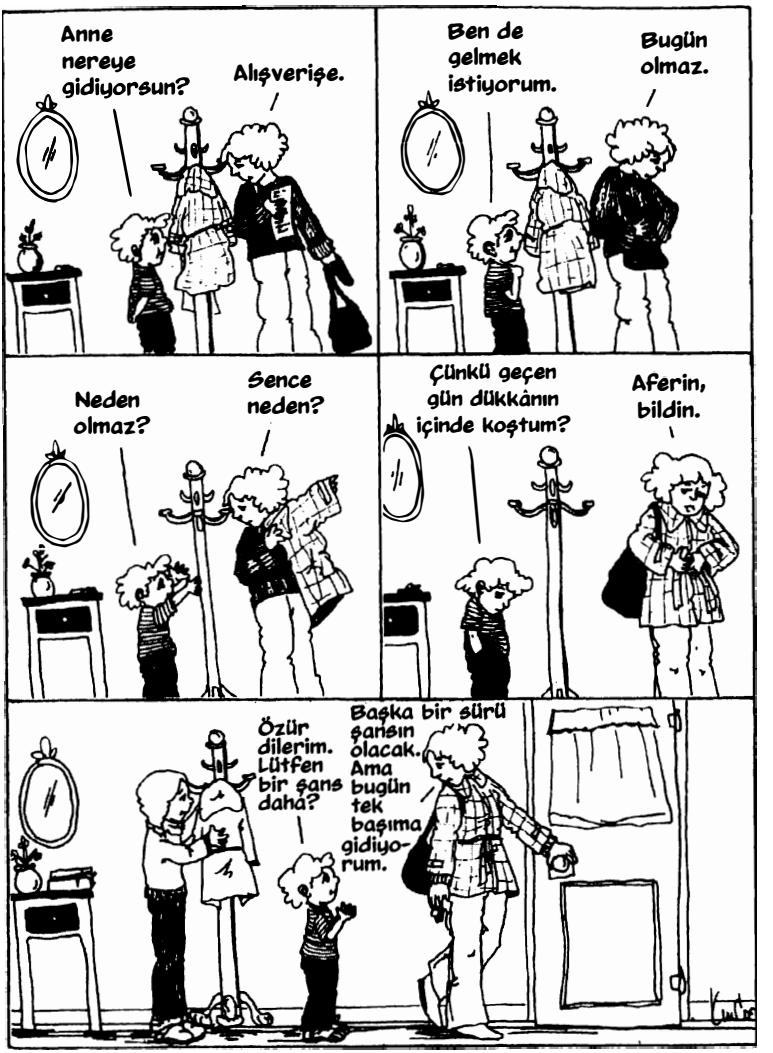


Harekete geçin *(bulunduğu yerden uzaklaştırın ve ya gitmesini engelleyin)*



Çocuğun annesini dükkândan çıkmak zorunda bırakacak kadar yaramazlık yaptığını düşünün. Ya sonra? Anne bir sonraki gün, nutuk çekmeden çocuğun uygunsuz davranışının sonuçlarına katlanmasını sağlayabilir.

UYGUNSUZ DAVRANIŞIN SONUÇLARINA KATLANMASINA İZİN VERİN



Duygularınızı net olarak ifade edin

Beklentilerinizi belirtin



Nasıl düzeltebileceklerini gösterin



Pek çok çocuk için bu tür yaklaşımların herhangi biri bile daha fazla sorumluluk bilinciyle hareket etmesine neden olacaktır.

CEZA DIŞI SEÇENEKLER

Peki ya çocuk ödünç alıp yine unutursa?

Seçenek sunun



Ya yine unutuyorsa?

Harekete geçin



Haydi şimdi de, devam eden disiplin sorunuyla başa çıkmanın farklı bir yolunu öğrenelim. Bir seminerin sonunda bir anne, oğlu Bobby'nin eve zamanında gelmesiyle ilgili yaşadığı sıkıntılardan bahsetti. Bitip tükenmeyen bahanelerin, tutulmayan sözlerin ve bozulan saatlerin hepsini anlattı. O konuşurken gruptan çıkan seslerden, sorunun çok da olağandışı olmadığı anlaşılıyordu.

Bir sonraki toplantımızdan önce bu grupta uygulamak üzere bir alıştırma hazırladım. Gerçekten yaşanan olayı, bu kez Bobby'nin bakış açısıyla ele aldım. Sonra da Bobby'nin kronikleşmiş geç gelme sorunuyla ebeveynlerinin nasıl başa çıkabileceklerine dair üç çözüm yolu yazdım.

Lütfen aynı alıştırmayı, siz şimdi kendiniz için uygulamayı deneyin. Bobby'nin hikâyesini ve her bir ebeveynin tepkisini okuduktan sonra, Bobby'nin neler hissedebileceğini yazın.

Bobby'nin hikâyesi:

Dersler bittikten sonra okulun bahçesinde arkadaşlarımla oynamak hoşuma gidiyor. Saat 17.45'te evde olmam gerektiğini biliyorum; ama bazen unutuyorum. Dün ve bir önceki gün eve geç geldim. Annem bana öyle kızdı ki, bugün de gecikmemek için arkadaşıma saati sordum. Annemin bana yine bağırmasını istemiyordum. Arkadaşım saatin 18.15 olduğunu söyledi. Hemen oyunu bırakıp, eve koştum. Anneme, zamanı hatırlayıp arkadaşıma saati sorduğumda zaten çok geç kaldığımı, ama yine de eve koşarak geldiğimi anlattım.

Birinci ebeveynin tepkisi:

"Bahane duymaktan bıktım! Artık sana güvenmiyorum. Doğal olarak, bu sefer cezalandırılacaksın. Önümüzdeki hafta her gün, okuldan çıkıp hemen eve geleceksin. Oturup televizyon izlemeyi aklından bile geçirme; ben evde olmasam bile bakıcıya sana televizyonun yasak olduğunu söyleyeceğim. Yemek vakti geçti; şimdi doğru odana çıkabilirsin."

Bobby kendi kendine ne söyleyebilir?

İkinci ebeveynin tepkisi:

"Aman Tanrım, koşmaktan kıpkırmızı olmuşsun. Dur bir havlu getireyim de yüzünü sil. Bir daha geç kalmayacağına söz ver bana.

Sinirlerim laçka oldu senin yüzünden. Şimdi gidip ellerini yıka ve çabuk ol; yemeğin soğuyor... Haa belki de yemeğini senin için tekrar ısıtabilirim."

Bobby kendi kendine ne söyleyebilir?

Üçüncü ebeveynin tepkisi:

"Sen bana geç kalmamak için gayret ettiğini mi söylüyorsun? Bunu duyduğuma sevindim; ancak bu durum canımı çok sıkıyor. Böyle bir tedirginliği tekrar yaşamak istemiyorum. Saat 17.45'te evde olacağını söylüyorsan, buna güvenerek o saatte gelmeni bekliyorum.

Biz yemeğimizi zaten yedik. Tavuk kalmadı ama istersen sen kendine bir sandviç yapabilirsin."

Bobby kendi kendine ne söyleyebilir?

Bobby'nin kendi kendine ne söyleyeceğini bilemeyiz; ancak yine de grupta bu alıştırmayı yapan ebeveynlerin düşüncelerini duymak isteriz. Gruptakiler, ilk ebeveynin fazlasıyla sert bir tavır sergilediğini düşündüler. (Çocuk "Çok acımasız. Öcümü alacağım ondan" diye

düşünebilir.) İkinci ebeveyn şikâyetçi değil gibiydi. (Çocuk "Ne yaparsam yapayım nasıl olsa bana bir şey yapmaz; yaptıklarım yanıma kâr kalır" diye düşünebilir.)

"En doğru" yaklaşımı ise üçüncü ebeveyn sergiledi. Ceza vermedi, ama net olarak otoritesini hissettirdi. (Çocuğu kendi kendine "Annem gerçekten sinirlenmiş. En iyisi bundan sonra eve zamanında geleyim. Hem bana güveniyor da; onun güvenini sarsmamalıyım. Ayrıca sandviç yapmak zorunda kalmak da istemiyorum" diye düşünebilir.)

Çocuğuyla ilgili sıkıntı yaşayan anne, yeni öğrendiği bu yaklaşımı evde uygulamayı denedi. Bu yaklaşım üç hafta boyunca işe yaradı. Ama sonrasında Bobby eskisi gibi davranmaya başladı. Anne ne yapacağını bilemiyordu. Hayal kırıklığını anlatırken gruptaki diğer ebeveynler soru sormaya başladılar:

"Böyle bir durumda ne yapılabilir?"

"Gerçekten her şeyi denemişe benziyorsunuz; buna rağmen aynı sıkıntı devam ediyor demek ki?"

"Cezalandırmaktan başka seçenek kalmazsa ne yapılabilir?"

Bir sorun devam ediyorsa, genellikle göründüğünden daha karmaşık olduğunu düşünürüz.

Karmaşık bir sorunu çözmek için daha karmaşık bir yönteme ihtiyaç vardır. Pedagoglar, işçi temsilcileri, evlilik danışmanları uyuşmazlıkları çözmek için kusursuzca detaylandırılmış yöntemler oluşturmuşlardır. İşte bu gruba sunduğum uyarlama.

Sorun çözmek için

1. adım	Çocuğun duyguları ve ihtiyaçları hakkında konuşun.
2. adım	Kendi duygularınız ve ihtiyaçlarınız hakkında konuşun.
3. adım	Ortaklaşa karar vereceğiniz bir çözüm bulmak için birlikte beyin fırtınası yapın.
4. adım	Tüm fikirleri değerlendirmeden yazın.
5. adım	Beğendiğiniz, beğenmediğiniz ve uygulamak istediğiniz önerilere karar verin.

1. ADIM

Çocuğun duyguları ve ihtiyaçları hakkında konuşun



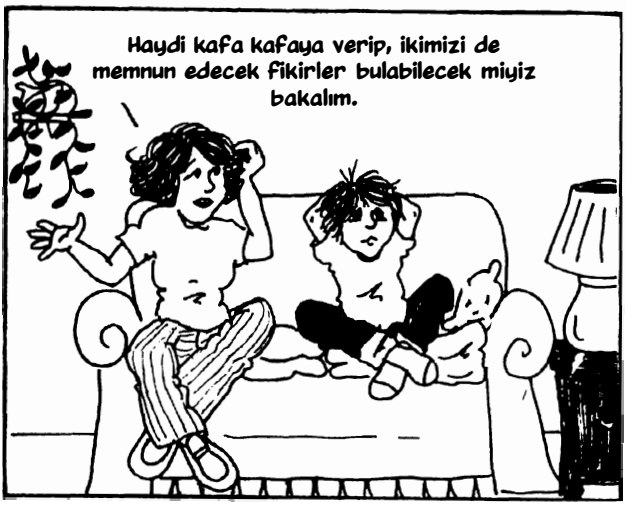
2. ADIM

Kendi duygularınız ve ihtiyaçlarınız hakkında konuşun



3. ADIM

Ortak bir çözüm bulmak için birlikte beyin fırtınası yapı



4. ADIM

Tüm fikirleri değerlendirmeden yazın.



5. ADIM

Beğendiğiniz, beğenmediğiniz ve uygulamak istediğiniz önerilere karar verin



Sorun çözme yaklaşımının adımlarını ana hatlarıyla gruba belirttikten sonra, canlandırma yapmanın bizlere yardımcı olacağına karar verdik. Ben anneyi, gerçek anne ise oğlunu yani Bobby'yi oynadı. İşte, o akşam anneyle birlikte sahnelediğimiz canlandırmanın kaydedilmiş konuşma metni. Gördüğünüz gibi anne, tamamen kendini role kaptırmış oğlunu oynuyor:

ANNE: Bobby, seninle konuşmak istediğim bir şey var. Uygun musun?

BOBBY: *(Şüpheyle)* Evet, uygunum. Hangi konuda?

ANNE: Akşam yemeği için eve zamanında gelme konusunda.

BOBBY: Sana söylemiştim ya, gayret ediyorum, ama hep tam oyunun ortasındayken bırakmak zorunda kalıyorum.

ANNE: Aaa?

BOBBY: Hiç kimse benim kadar erken gitmek zorunda kalmıyor. Hem de hiç kimse!

ANNE: Hıımm.

BOBBY: Ayrıca benim aptal saatim çalışmadığı için sürekli herkese saati sormak zorunda kalıyorum; onlar da bana, "Kes sesini baş belası!" deyip duruyorlar.

ANNE: Aaa... üzer insanı bu.

BOBBY: Evet! Sonra da Kenny bana bebek diyor işte.

ANNE: Aaa... bu da insanın ağırına gider. Anladığım kadarıyla diğer çocuklar sana kalman için baskı yapıyorlar.

BOBBY: Evet, öyle!

ANNE: Bobby, benim açımdan bakınca bu nasıl gözüküyor biliyor musun?

BOBBY: Evet, sen benim zamanında evde olmamı istiyorsun.

ANNE: Bu işin bir kısmı; ancak asıl sen gecikince endişeleniyorum.

BOBBY: O zaman endişelenme!

ANNE: Keşke öyle olsaydı... Haydi kafa kafaya verip birlikte bu sorunu yeniden ele alalım ve ikimizin de

memnun kalacağı fikirler bulabilecek miyiz bakalım. *(Anne kalemi eline alır.)* Sen başla.

BOBBY: Ben eve geç geleceğim; ama sen endişelenmeyeceksin.

ANNE: Tamam, bunu yazacağım. Başka?

BOBBY: Bilmiyorum.

ANNE: Hey, aklıma bir şey geldi. Okulun bahçesine gelip seni alabilirim.

BOBBY: Hayır... bu hiç iyi bir fikir değil.

ANNE: Biz burada tüm fikirleri yazıyoruz. Hangisini isteyip istemediğimize daha sonra karar vereceğiz. Başka?

BOBBY: *(Uzun bir süre duraksadı)* Sanırım, saatimi tamir ettirebilirim.

ANNE: *("Saati tamir ettir" diye yazar)* Başka?

BOBBY: Neden hep birlikte yemek yemek zorundayız. Benim yemeğimi ayıramaz mısın?

ANNE: *("Akşam yemeğinden ayır" diye yazar)* Günler uzuyor şimdi. Akşam yemeğini on beş dakika geç yiyebiliriz.

BOBBY: Sadece on beş dakika mı!

ANNE: Daha geç yemek istiyorsun. Hıımm. *("On beş dakika sonra yemek" diye yazar.)* Aklına gelen başka bir fikir var mı; ya da şimdi listemize göz atıp üzerini çizmek isteyip istemediklerimize bir bakalım mı?

BOBBY: Haydi bakalım.

ANNE: *(Okur)* Olası Çözümler
Bobby eve geç gelir. Annesi endişelenmez.
Annesi Bobby'yi okul bahçesinden alır.
Booby saatini tamir ettirir.
Annesi Bobby'nin akşam yemeğini ayırır.
Akşam yemeği on beş dakika geç yenir.

BOBBY: Her gün beni okuldan alacağın seçeneğini sil. Eğer bunu yaparsan Kenny gerçekten benimle alay eder.

ANNE: Tamam... Peki, ben de "Bobby eve geç gelir" seçeneğini silmek zorundayım, çünkü bu beni

gerçekten endişelendiriyor. Haydi bir sonrakine bakalım.
Sanırım akşam yemeklerini altı on beşe kaydırabiliriz. Ekstra on beş dakika işine yarar mı?

BOBBY: Hayır... Şey, belki biraz.

ANNE: Ayrıca, eğer gecikeceğini önceden haber verirsen, belki ara sıra sana akşam yemeğini de ayırabilirim.

BOBBY: Evet. Bir de "Saati tamir ettirmek" maddesi listede kalsın.

ANNE: Şey, buradaki sıkıntı saatin ikinci kez bozulmuş olması. Ayrıca yine tamir parası vermekten hoşlanmıyorum.

BOBBY: Benim birikmiş param var. Dört dolar kadar. Bu para saatimi tamir ettirmeye yeter mi?

ANNE: Yetmez aslında... ama katkısı olacağı kesin. Geri kalanını babanla ben verebiliriz.

BOBBY: Bundan sonra dikkat edeceğim; söz veriyorum. Kenny'yle bilek güreşi yaptığımda saatimi kolumdan çıkaracağım... Ayrıca bırakacağım zamanı kaçırmamak için, oynarken de saate bakacağım.

ANNE: Bakacaksın? Hıımm. *(Listeye bakıp)* Peki, haydi şimdiye kadar nelere karar verdik bir bakalım. Ben akşam yemeğini altı on beşe kaydıracağım. Böylece on beş dakika fazla oyun oynayacaksın. Paralarımızı birleştirip saatini tamir ettireceğiz. Arada bir de eğer bana daha önceden haber verirsen, biz yesek bile sana akşam yemeğini ayıracağım. Bu senin için uygun mu?

BOBBY: Güzel!

Bir sonraki toplantımızda herkes Bobby'nin annesine, "Sorun çözme yöntemini denedin mi?... Ne oldu?" diye sordu.

Gülümsedi ve aynı akşam denediğini, bu işin Bobby'nin de ilgisini çektiğini söyledi. "Komikti" dedi. "Konuşmalarımızın tümüyle özeti şu: Saat takmaktan hoşlanmadığını; eğer biz yemeğimizi on

beş dakika geç yersek, itfaiye merkezinin saat altıda çaldığı siren sesini duyacağını ve bunun da ona eve gitme zamanının geldiğine dair işaret olacağını söyledi. Şu ana kadar da sözünü tuttu!"

Çok da zor görünmüyor, değil mi? Ama zor. En zoru da tek tek adımları öğrenmek değil. Biraz çalışmayla bu başarılabiliyor. Asıl zor olan yaklaşımımızı değiştirmek. Çocuğu düzeltilmesi gereken bir "sorun" olarak görmeyi bırakmamız gerekiyor. Yetişkin olduğumuz için her zaman doğru olanı yaptığımız düşüncesinden vazgeçmeliyiz. Eğer biz "yeteri kadar güçlü" bir tutum sergilemezsek çocuğun bu durumdan faydalanmaya çalışacağı endişesinden kurtulmalıyız.

Zaman ayırıp oturur, karşımızdaki genç insanla gerçek duygularımızı paylaşır ve onun hislerini dinlersek, birlikte her ikimizi de memnun edecek çözüm yolları bulabileceğimize dair inancımızı göstermiş oluruz.

Bu yaklaşımın içeriğinde önemli bir mesaj var: "Aramızda herhangi bir uyuşmazlık olursa birbirimizle karşılıklı güç mücadelesine girip, kim kazanacak kim kaybedecek endişesine kapılmayacağız. Bunun yerine enerjimizi, iki farklı birey olarak her ikimizin de ihtiyaçlarının göz önüne alınacağı çözüm yolları aramak için harcayacağız." Çocuklarımıza, bizlerin kurbanı ya da düşmanı olmaları gerekmediğini öğretiyoruz. Sorun çözmekte aktif rol oynamaları için gerek şu an evlerinde gerekse onları bekleyen zorlu ve karmaşık dünyada kullanacakları donanımlar edinmelerini sağlıyoruz.

Ev ödevi

1. Önümüzdeki hafta ceza vermek dışında bir seçenek kullanın. Hangisini kullandınız? Çocuğunuz nasıl bir tepki verdi?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2. Evinizde sürekli yaşadığınız, sorun çözme yöntemiyle halledilebilecek bir sorun düşünün. Her ikiniz için de uygun bir zaman, rahatsız edilmeyeceğiniz bir yer bulun ve sorununuzu çocuğunuzla birlikte halledin.
3. "Ceza dışı seçenekler"in ikinci bölümünü okuyun.

Ufak bir hatırlatma notu...

Cezalandırmak yerine

1. Duygularınızı net bir biçimde anlatın (kişiliğini kırıcı ve sert bir biçimde eleştirmeden).
   "Yeni testeremin ıslanıp yağmurda paslanmasına çok sinirlendim."

2. Beklentilerinizi belirtin.
   "Eşyalarımın ödünç alındıktan sonra geri getirilmelerini beklerim."

3. Hatasını nasıl düzeltebileceğini gösterin.
   "Şimdi bu testereye yapılması gereken, bir zımpara alıp kol kuvvetiyle zımparalamak."

4. Seçenek sunun.
   "Ya benim eşyalarımı ödünç alıp geri verirsin ya da onları kullanma hakkından vazgeçersin. Sen karar ver."

5. Harekete geçin.
   Çocuk: "Alet kutusu neden kilitli?
   Baba: "Nedenini sen söyle."

6. Sorun çözün.
   "Senin ihtiyacın olduğunda aletlerimi kullanabileceğin, benim de kullanmam gerektiğinde yerlerinde olduklarına emin olabileceğim bir sistemi nasıl oluşturabiliriz?"



Yorumlar, sorular ve ebeveyn hikâyeleri

Ceza hakkında sorular

Henüz konuşamayan küçük bir çocuk dokunmaması gereken bir yere dokunduğunda onun küçük ellerine vurmak doğru mudur?

Çocukların konuşmaması, dinlemedikleri veya anlamadıkları anlamına gelmez. Küçük çocuklar gün içinde her dakika bir şeyler öğrenirler. Önemli olan ne öğrendikleridir. Bu noktada ebeveynin seçim yapması gerekir. Ebeveyn çocuğa yapmaması gerekeni şeyi öğrenmesinin tek yolunun ya eline vurarak uyarılmak olduğunu öğretir ya da onu ve hayatının geri kalan döneminde kullanacağı bilgilerle donatıp, ona küçük değerli bir insan muamelesi yapar. Çocuğu (veya objeyi) bulunduğu yerden uzaklaştırırken net ve kesin bir ifadeyle şöyle söyleyebilir:

"Bıçak yalanmaz. İstiyorsan bu kaşığı yalayabilirsin."

"Bu seramik bir köpek ve kırılabilir. Senin oyuncak köpeğin ise kırılmaz."

Ebeveyn belki defalarca aynı ifadeyi tekrarlamak zorunda kalabilir; ancak tekrarlanan ifade çok daha farklı bir mesaj verecektir.

Ceza ile suçun olağan sonuçları arasındaki fark nedir? Aynı şey için kullanılan farklı sözcükler değil mi?

Bizler cezayı, ebeveynin ders vermek amacıyla çocuğu belirli bir süre kasten yoksun bırakması veya ona acı çektirmesi olarak görürüz. Gruplarımızdan birinde yer alan bir baba yaşadıklarını bizlerle paylaşarak, ceza ile sonuçları arasındaki farkı daha iyi kavramamızı sağladı. İşte bizimle paylaştıkları:

Ergenlik çağındaki oğlum, yeni kot pantolona "yakışacağını" düşündüğü için benim lacivert süveterimi giymek istedi.

Ona "Tamam ama dikkat et" deyip sonra da süveteri verdiğimi unuttum. Bir hafta sonra aynı süveteri ben giymek istediğimde, odasında yerde duran kirli çamaşır yığının en altında buldum. Sırtı tümüyle tebeşir olmuştu; ön tarafında ise spagetti sosuna benzer bir leke vardı.

Çılgına dönmüştüm; bu ilk değildi. Eğer oğlum o an yanıma gelseydi, yemin ederim pazar günü birlikte gideceğimiz oyunu aklından silmesini söylerdim, biletini de başkasına verirdim.

Onu daha sonra gördüğümde biraz sakinlemiştim, ama yine de azarladım. Özür diledi ama tüm bu olanların ardından keşke bir sonraki hafta tekrar süveterimi istemeseydi. "Asla" dedim. Ne konuştum, ne de nutuk çektim. O da nedenini biliyordu.

Bu olaydan bir ay sonra, okulla gidecekleri bir eğitim gezisinde giymek için ekose gömleğimi istedi. "Bak, tekrar sana bir şey ödünç vermeden önce, gömleğimin verdiğim gibi geri geleceğine dair yazılı teminat istiyorum" dedim. O akşam masada yazılı bir not buldum. Şöyle diyordu:

Sevgili babacığım,

Eğer gömleğini almama izin verirsen, temiz tutmak için elimden geleni yapacağım.

Tahtaya sürtünmeyeceğim. Tükenmezkalemimi cebime koymayacağım. Yemek yerken de üzerime peçete koyacağım.

Sevgiler
Mark

Tabii ki nottan çok etkilenmiştim. Eğer bu notu yazma zahmetine girdiyse, büyük bir ihtimalle söylediğini de yapacağını düşündüm.

Gömlek bir sonraki akşam, askıya asılmış olarak bana iade edildi; ayrıca temizlenmişti de!

Bu hikâye bizlere, olağan sonuçların nasıl meydana geldiğini gösterdi. Ödünç alınan bir malın zarar görmüş olarak iade edilmesinin olağan sonuçlarından biri, mal sahibinin memnuniyetsizliğidir. Başka bir olağan sonuç da, mal sahibinin herhangi bir şeyi yeniden ödünç vermekte tereddüt etmesidir. Eğer mal sahibi bunun tekrarlanmayacağına dair bazı somut deliller edinirse, fikrini değiştirebilir.

Ancak, bu fikir değişikliği kesinlikle ödünç alana bağlıdır. Mal sahibi size ders vermekle uğraşmak zorunda değildir. Katı gerçeği, sizi cezalandırmaya karar verip "Senin iyiliğin için" diyen birindense, insanların gerçek tepkisinden öğrenmek çok daha kolaydır.

Geçen hafta kanepenin üzerinde bir yığın portakal kabuğu ve çekirdek buldum. Oğullarıma, "Kim yaptı bunu?" diye sorduğumda her ikisi de birbirini işaret etti. Suçlu olanı bulup onu cezalandırmak iyi bir fikir değilse, ne yapabilirim?

Genel olarak "Kim yaptı bunu?" sorusu otomatikman "Ben değil" cevabını, bu da "Peki öyleyse, biriniz yalan söylüyor" ifadesini getirecektir. Biz gerçeği ne kadar öğrenmeye çalışırsak, çocuklar da masum olduklarını kanıtlamak için bize o derece karşı koyacaklardır. Bizi kızdıracak bir şey gördüğümüzde kızgınlığımızı ifade etmek, suçluyu bulup cezalandırmaktan daha çok işe yarayacaktır:

"Kanepede yiyecek kırıntısı gördüğümde çok sinirleniyorum! Ayrıca portakal kabuğu lekesi çıkmıyor."

Bu noktada "Ben yapmadım ama..." "O yaptı..." "Köpek yaptı..." "Bebek yaptı" diyen bir koroyla karşılaşabilirsiniz.

Herkesin şunu bilmesini sağlamak elinizde:

"Kimin yaptığı beni ilgilendirmiyor. Daha önce olanlar için de birini suçlamıyorum. Beni ilgilendiren, bundan sonrası için olumlu bir değişim görüp göremeyeceğim!"

Biz çocukları suçlayıp cezalandırmayarak, onları öç almaya değil, sorumluluk almaya yönlendiriyoruz.

"Şimdi ikinizin de kanepedeki kabuk ve çekirdekleri temizlemeye yardım etmenizi istiyorum."

Ceza dışı bir diğer seçeneğin, onaylamadığınızı göstermek olduğunu söylemiştiniz. Bunu yaptığımda, çocuğum yüzünde suçlu bir ifadeyle dolaşıp günün geri kalan kısmında çok mutsuz görünüyor; bu da beni çok üzüyor. Çok mu abartıyorum?

Endişenizi anlayabiliyoruz. Dr. Selma Fraiberg kendi kitabı *The Magic Years*'ta "Çocuk belli zamanlarda, yaptığını onaylamadığımızı hissetmelidir. Ancak, bizim tepkimiz suçundan dolayı kendisini değersiz ve horlanmış hissettirecek kadar sertse, anne baba olarak gücümüzü kötüye kullanmış oluruz. Ayrıca, çocuğun kişiliğinin ge-

lişiminde rol oynayan aşırı suçluluk ve kendinden nefret etme gibi duyguların oluşması olasılığını da yaratırız" diyor.

Bu nedenle uygun olduğunu düşündüğümüzde, hoşnutsuzluğumuzu belirterek hatasını düzeltmesi için ona yardımcı olmalıyız. Çocuğun yaşadığı pişmanlığın ardından kendisiyle ilgili güzel duygularını onarmaya ihtiyacı olacaktır. Böylelikle kendini yeniden ailenin saygın, sorumluluk sahibi bir üyesi olarak görecektir. Anne baba olarak bizler ona bu olanağı verebiliriz. İşte bazı örnekler:

"Çok sinirliyim! Sen çıngırağını alana kadar bebek gayet mutlu oynuyordu. Onu susturmanı ümit ediyorum."

("Bebeği ağlattın yine. Şimdi tokadı yiyeceksin" yerine)

"Yapacağına söz verdiğin halde, eve geldiğimde lavabonun içini bulaşık dolu görmek gerçekten çok canımı sıkıyor. Yatmadan önce bu bulaşıkların yıkanıp, kaldırılmasını istiyorum!"

("Yarın akşam dışarı çıkmayı unut. Belki de verdiğin sözü tutmayı öğretir bu sana" yerine)

"Banyonun zeminine deterjan kutusunun tamamı boşaltılmış! Bu manzarayla karşılaşmak beni gerçekten çok sinirlendiriyor. Deterjan oyuncak değil! Bir torba, süpürge ve faraş getirin. Acele edin, evin her tarafına dağılmadan önce temizleyelim şunu."

("Başıma aştığın işe bak. Bu akşam sana televizyon falan yok!" yerine)

Çocuğa söylenilen "Bu yaptığın hiç hoşuma gitmedi; özen göstermeni beklerdim" gibi ifadelerin, daha sonra bir yetişkin olarak hayatta pişmanlık duyacağı bir şey yaptığında kendi kendine "Bu son yaptığım da benim cezalandırılmayı hak eden değersiz biri olduğumu kanıtlıyor işte" yerine "Her şeyi tekrar düzeltmek için ne yapabilirim?" diye düşünmesini sağlayacağını ümit ediyoruz.

Çocuğumu artık cezalandırmıyorum; yanlış yaptığı bir şey için onu azarladığımda, hemen "Özür dilerim" diyor. Ama ertesi gün yine aynı şeyi yapıyor. Bu konuda ne yapabilirim?

Bazı çocuklar "Özür dilerim" sözünü öfkeli ebeveynlerini yatıştır-

mak için kullanırlar. İstenmeyen davranışları hızla tekrarladıkları gibi aynı hızla da özür dilerler. Önemli olan, gerçekten pişmanlık duyuyorlarsa bunu hareketlerine yansıtmaları gerektiğinin farkına varmalarıdır. "Sürekli yaramazlık yapan" çocuğa söylenebilecek bazı şeyler:

"Özrün anlamı farklı davranış sergilemektir."

"Özrün anlamı değişiklik yapmaktır."

"Özür dilediğini duymak beni memnun etti. Bu ilk adım. İkinci adım ise kendi kendine bununla ilgili yapabileceklerini sormak."

Uzmanların *ceza* hakkında görüşleri

Ara sıra cezayı göklere çıkarıp nasıl ceza verilmesi gerektiğini anlatan birtakım yazılar ortaya çıkar. Cezanın ne olduğunu önceden açıklayın...", "Cezayı mümkün olduğunca çabuk, geciktirmeden uygulayın...", "Ceza suça uygun olsun" gibi öneriler kızgın, kendini sıkışmış hisseden anne babalar için çok mantıklıdır. Aşağıda cezayla ilgili farklı görüşleri olan uzmanlardan bazı alıntılar yer alıyor:

Ceza, etkin olmayan bir disiplin yöntemidir. Garip olan, genellikle cezanın çocuğa bizim istediğimiz biçimde davranmak yerine, tam tersi bir davranış sergilemeyi öğretir etkide olmasıdır! Pek çok ebeveynin ceza vermesinin nedeni gayet basittir, çünkü kimse onlara çocuklarını daha iyi disipline etme yollarını öğretmemiştir.

(*Baba Gibi Yâr Olmaz*, Dr. Fitzhug Dodson, 1974)

Bir çocuğu disiplin altına almak insanın sinirlerini yıpratan bir iştir. Ancak, öncelikle disiplinin eğitim anlamına geldiğinin vurgulanması gerekir. Disiplin, temelde bireylerin kendilerini kontrol etme, yönlendirme ve yeterlilik mekanizmalarını geliştirmelerine yardım etmek amacıyla oluşturulmuş programlı bir kılavuzdur. Karşılıklı saygı ve güven ortamı yaratıldığında amacına ulaşacaktır. Ceza ise kişinin üzerinde zorlama ve baskı yoluyla oluşturulan dış kaynaklı hâkimiyettir. Ceza yaptırımları nadiren cezalandırılana karşı saygı ve güven içerir.

("The Case Against Spanking", Brain G. Gilmartin, Human Behavior, Şubat 1979, cilt 8, no: 2)

Literatüre bakıldığında, anne babaların uyguladığı fiziksel cezaların şiddeti durdurmadığı, büyük olasılıkla teşvik ettiği sonucuna varılıyor. Ceza, çocuğu sadece hüsrana uğratmakla kalmıyor, aynı zamanda bunu öğrenip taklit etmesi için model de oluşturuyor.

(*Violence and the Struggle for Existence*, Work of the Committee on Violence of the Department of Psychiatry, Stanford University School of Medicine, Editörler: David N. Daniels, M.D., Marshall F. Gilula, M.D. ve Frank M. Ochberg, M.D., Little, Brown & Company, 1970)

Kafası karışık ve ne yapacağını bilemeyen ebeveynler, aslında bu yöntemle bir yere varamayacaklarını fark etmeksizin, yanılgıya düşüp er ya da geç cezadan sonuç alacaklarını ümit ederler.

Ceza vermek, çocuğun sadece daha fazla direnç ve karşı koyma gücü geliştirmesine katkıda bulunur.

(*Children: The Challenge, Rudolf Dreikurs*, M.D., Hawthorn, 1964)

Dayak, anne babaların hoşuna gitmeyecek pek çok başka şey de öğretebilir. Çocuk, cezanın "suçu" yok ettiğini ve kendisinin de yaramazlığının bedelini ödediğini düşünerek, başka bir zaman da suçluluk hissetmeksizin bunu tekrarlayabileceği fikriyle herhangi bir kötü davranışıyla ilgili suçluluk duygusundan başarılı bir biçimde kurtulmayı öğrenebilir.

Dövülmek için elinden geleni yapan çocuk, aslında içindeki "günahkâr" tarafında taşıdığı gizli hesabı dayak yoluyla silmesi için ebeveynini çağırmaktadır. Dayak, bu çocuğun ihtiyacı olmayan tek şeydir.

(*The Magic Years*, Selma H. Fraiberg, Scribners, 1959)

Araştırmacılar, her beş anne babadan birinin bu konudan dolayı mağdur olduğuna inanıyorlar... suiistimal çocuklarının elinde, ergenlik çalkantısı çığırından çıkabilir; cisimleri havaya atıp tutmalar, itiş kakışlar, şiddet dolu sözlü taciz gibi.

Ebeveynin fiziksel tacizin aslında ebeveynin dizinde öğrenildiğine dair "kesin kanıt" bulunmaktadır.

(*Newsday*, 15 Ağustos, 1978)

Cezalandırmak yerine

(Grubumuzdaki ebeveynlerin paylaştığı tecrübeler)

4 yaşındaki kızım Marnie her zaman zor bir çocuktu. Pek çok kez kendimi kontrol edemeyip öfkeden beni çıldırttığı çok olmuştur. Geçen hafta eve geldim ve odasındaki duvar kâğıtlarını pastel boyayla karaladığını gördüm. Çok öfkelendim ve poposuna bir şaplak attım. Daha sonra pastel boyalarını elinden aldım.

Ertesi sabah kalktım ve ölüyorum sandım. Kızım benim rujlarımla banyo fayanslarının üzerine kargacık burgacık yazılar yazmıştı. Onu boğabilirdim; ancak tuttum kendimi. Gayet sakin bir sesle, "Marnie, pastel boyalarını elinden aldığım için bana kızgınlığından mı yaptın bunu?" diye sordum.

Kafasını salladı.

"Marnie, duvarları öyle karalanmış görünce, çok ama çok üzüldüm. Bunları temizlemek benim için bir sürü iş demek."

Ne yaptı biliyor musunuz? Bir bez aldı ve ruj lekelerini çıkarmaya çalıştı. Ben de ona, suyla sabunu nasıl kullanacağını gösterdim. Aşağı yukarı on dakika fayansları temizlemekle uğraştı. Daha sonra ruj lekesinin çoğunun çıktığını göstermek için beni banyoya çağırdı. Ona teşekkür edip pastel boyalarını geri verdim ve istediği zaman çizmesi için odasına da biraz kâğıt bıraktım.

Kendimle gurur duyuyordum; eşimi işyerinden arayıp yaptıklarımı anlattım.

Bir ayı geçti ve o günden beri Marnie duvarları çizmiyor.

Geçen haftaki seminerden sonra eve girer girmez Donny'nin matematik öğretmeni telefon etti. Kadının çok sinirli olduğu sesinden anlaşılıyordu. Bana, oğlumun ödevlerini yapmadığını, sınıfı da bu konuda olumsuz etkilediğini, çarpım tablosunu bilmediğini, bu nedenle belki de evde daha fazla "disiplin altına alınması" gerektiğini söyledi. Aradığı için öğretmene teşekkür ettim; ama içim titriyordu. O anda aklımdan şunlar geçti: "Cezalandırılmalı. Şu çarpım tablosunu öğreninceye ve sınıfta uslu duruncaya kadar ona televizyon yasak."

Neyse ki o eve gelmeden önce, bir saat kadar sakinleşme fırsatım oldu. Donny eve geldiğinde, aşağıdaki konuşmayı yaptık:

BEN: Bugün Bayan K. aradı ve sesi çok sinirli geliyordu.

DONNY: Haa, o sürekli bir şeylere sinirleniyor zaten.

BEN: Okuldan telefon ediliyorsa çok ciddi bir konu olduğunu düşünürüm. Öğretmenin sınıfta yaramazlık yaptığını ve çarpım tablosunu da bilmediğini söyledi.

DONNY: Şey, Mitchell sürekli defterle kafama vuruyor. O yüzden ben de defterimle onun kafasına vurdum.

BEN: İntikam almak zorunda olduğunu mu düşünüyorsun?

DONNY: İntikam almak ne demek?

BEN: Onunla ödeşmek demek.

DONNY: Doğru. Bazen de bir not yazıp canımı sıkıyor. Sonra ben ona karşılık verinceye kadar sandalyemi tekmeliyor.

BEN: E bu arada dersin dinlenilmemesine şaşmamalı.

DONNY: Çarpım tablosunda altılara kadar biliyorum. Sadece yediler ve sekizleri bilmiyorum.

BEN: Hıımm... Donny, eğer sen ve Mitchell birbirinize yakın oturmazsanız, sınıfta dersleri daha iyi dinlemene yardımcı olur mu?

DONNY: Bilmiyorum... Belki... Eğer çalışırsam yedileri ve sekizleri öğrenebilirim.

BEN: Bayan K. bunu duymalı diye düşünüyorum. Ona bir mektup yazabiliriz. Sence de uygun mu? *(Donny başını salladı.)* Kalemimi çıkardım ve şöyle yazdım: "Sevgili Bayan K.
Telefon görüşmemiz hakkında Donny ile konuştum ve o bana.." Donny, ne söyleyeceğim öğretmenine?

DONNY: Yerimi değiştirip, beni Mitchell'den uzak bir yere oturtmasını söyle.

BEN: *(Yazarak)* "Yerinin değiştirilmesini istediğini istiyor; böylelikle Mitchell'a yakın oturmayacağını söylüyor." Tamam mı?

DONNY: Evet.
BEN: Başka?
DONNY: *(Uzun bir duraksamadan sonra)* Çarpım tablosundaki yediler ve sekizleri yazacağımı, ayrıca kendi kendime sesli olarak da okuyacağımı söyle.
BEN: *(Yazdım ve ona okudum)* "Ayrıca, çarpım tablosundaki yediler ve sekizleri yazmayı ve kendi kendine iyice çalışmayı planlıyor." Başka bir şey var mı?
DONNY: Hayır.
BEN: "Bu konunun farkına varmamızı sağladığınız için teşekkür ederiz" diyerek bitireceğim.

Mektubu baştan sona Donny'ye okudum. İkimiz de imzaladık ve ertesi gün Donny mektubu okula götürdü. Bir şeylerin değişeceğini biliyordum. Çünkü eve geldiğinde ilk söylediği, Bayan K.'nın yerini değiştirdiği ve "ona karşı iyi davrandığı" oldu.

Aşağıdaki hikâye, seminerlerimizin ilk birkaçında suratını asıp oturan ve başını iki yana sallayarak bizi onaylamadığını belirten bir anne tarafından anlatıldı. Dördüncü oturuma geldiğinde anlattı bize bu hikâyeyi:

Burada anlatılanların hiçbirinin kendi çocuğuma uygulanabileceğine inanmıyordum. Van çok inatçı, idare edilmesi son derece zor bir çocuk; onun tek anladığı şey ceza. Geçen hafta komşum onu, kesinlikle geçmesi yasak olan işlek bir kavşaktan karşıya geçerken gördüğünü söylediğinde az kalsın düşüp bayılıyordum. Ne yapacağımı bilemedim. Zaten bisikletini almış, televizyonu yasaklamış, cep harçlığını kesmiştim... geriye ne kalmıştı ki? Ümitsizce, grup içinde konuştuğunuz bazı şeyleri denemeye karar verdim. Eve geldiğimizde "Van, bir sıkıntımız var. Aklın estiği an kimseden yardım almadan karşıya geçmek istiyorsun. Öyle değil mi?" diye sordum. Başını salladı. Benim hissettiğim ise; 6 yaşında bir çocuğun bu kadar çok kazanın olduğu tehlikeli bir kavşaktan geçtiğini düşündüğümde yaşadığım endişeydi.

"Sorun varsa, çözüm bulmalıyız. Bununla ilgili düşün ve düşüncelerini akşam yemeğinde söyle" dedim.

Van hemen konuşmaya başlayınca "Şimdi değil. Bu çok ciddi bir sorun. Her ikimizin de iyice düşünmesini istiyorum. Baban geldiğinde akşam yemeğinde konuşuruz" dedim.

Eşimle daha önceden konuşup o akşam sadece dinlemesini söyledim.

Van ellerini yıkayıp sandalyesine oturmuştu. Babası odaya girer girmez heyecanla, "Ben bir çözüm buldum. Her akşam babam eve geldiğinde, o kavşağa gideceğiz; babam da bana trafik lambalarına bakmayı ve karşıya nasıl geçeceğimi öğretecek" dedi. Sonra duraksadı ve "Ayrıca yedinci yaş günümde de ben kendi kendime karşıya geçeceğim" diye devam etti.

Eşim neredeyse sandalyesinden düşüyordu. Sanırım her ikimizde oğlumuzu hafife almıştık.

10 yaşındaki Nicky, kayıtsız bir biçimde, ben akşam yemeğini yapıp dışarı çıkmak için koşuştururken ders kitaplarından üçünün kaybolduğunu ve bundan dolayı benim dokuz dolar göndermem gerektiğini söyledi. Bunu duyunca çılgına döndüm. İlkönce onu cezalandırmak istedim, ama nasıl olduysa kendime hâkim olup "Ben" diye söze başladım. Sanırım, bir insanın bağırabileceği en yüksek sesle bağırıyordum: "Çok sinirliyim! Çok öfkeliyim! Üç tane ders kitabı kayıp ve ben bunun için dokuz dolar bayılmak zorundayım! Sinirden patlayacak gibi hissediyorum. Ayrıca bunu akşam yemeğini yapıp dışarı çıkmak için koşuştururken duyuyorum. Şimdi işi gücü bırakıp telefonda ödev sorularını yazmak zorundayım. PATLAMAK ÜZEREYİM!"

Bağırmayı bıraktığımda, kapı aralığında Nick'in son derece endişeli küçük yüzü belirdi ve "Özür dilerim anne. Dokuz dolar bayılmak zorunda değilsin. Ben harçlığımdan veririm" dedi.

Sanırım, yüzümde şimdiye kadar görülmemiş kocaman bir gülümseme belirdi. Tabii ki kızgınlığım bu kadar çabuk geçmedi. Birkaç kayıp kitap, oğlu tarafından duyguları değer verilen bir anneyi ne hale getirmişti!

Sorun çözme hakkında daha fazlası

Sorun çözmeden önce

Sorun çözme sürecinin işlemesi için "kendi kendimizi motive etmeliyiz." Şöyle söylemeliyiz kendimize:

"Çocuğuma karşı mümkün olduğunca kabullenici ve uyumlu olacağım. Daha önce duymadığım ifade ve duyguları dinleyeceğim."

"Yargılamaktan ve nutuk atmaktan kaçınacağım. İkna etmeyi ve inandırmaya çalışmayı denemeyeceğim."

"Ne kadar garip olursa olsun, yeni fikirleri göz ardı etmeyeceğim."

"Zamana karşı yarışmayacağım. Acil çözüm bulamazsam, bundan daha çok düşünüp daha çok araştırıp daha fazla konuşmamız gerektiği sonucunu çıkaracağım."

Anahtar kelime saygı; çocuğuma, kendime ve iyi niyetli iki insanın kafa kafaya verdiğinde oluşabilecek sınırsız seçeneğe karşı saygı.

Sorun çözme sürecinin her adımında dikkat edilmesi gerekenler

Başlamadan önce kendi kendinize, "Hâlâ duygusal mı davranıyorum ya da şu an bu sürecin tümüne başlamak için yeterince sakin miyim?" diye sorun. (Öfkeliyken sorun çözemezsiniz.) Sonra çocuğunuzun ruhsal durumuna bir bakın. "Konuşmak için uygun musun?" "Evet" derse:

1. Çocuğunuzun duyguları hakkında konuşun. ("..... duyduğunu zannediyorum.")

Bu kısımda acele etmeyin. Davranış biçiminizin şu şekilde olmasını sağlayın: "Tüm bu olanlarla ilgili hislerini gerçekten anlamaya çalışıyorum." Bir çocuk sadece dinlendiğini ve anlaşıldığını hissettiği sürece sizin duygularınızı dikkate alacaktır.

2. Kendi duygularınız hakkında konuşun. ("... hakkında böyle düşünüyorum.")

Bu kısmı kısa ve net tutun. Bir çocuğun durmaksızın endişelerini, öfkesini veya kırgınlıklarını anlatan bir ebeveyni dinlemesi kolay değildir.

3. Karşılıklı olarak kabul edeceğiniz bir çözüm bulmak için çocuğunuzu teşvik edin.

Mümkünse bırakın yeni fikirlerle önce o size gelsin. Buradaki en önemli nokta, tüm bu fikirleri değerlendirmekten ve yorumlamaktan kaçınmaktır. Siz o an "Şey, bu olmaz" derseniz, tüm süreç sonlanır ve yaptıklarınızın hepsi de mahvolur. Tüm fikirlere açık olmalısınız. Çoğunlukla hiç olmayacak gibi görünen pek çok şey, işe yarar çözümleri beraberinde getirebilir. "Şimdi tüm fikirlerimizi yazıyoruz" anahtar cümledir. Yazmak çok gerekli olmayabilir; ancak nedense her bir fikri yazmak katkı sağlayanlar için büyük onurdur. (Bir çocuğun, "Annem çok akıllı. Benim fikirlerimin hepsini yazıyor" dediğini duymuştum.)

4. Beğendiğiniz, beğenmediğiniz ve uygulamak istediğiniz önerilere karar verin.

Rencide eden ifadeler kullanmamaya dikkat edin ("Bu çok aptalca bir fikir"). Bunun yerine, kişisel düşüncenizi belirtin:

"Bu çok kolay olmaz, çünkü ....." ya da
"Bu benim yapabileceğim bir şeye benziyor."

5. Uygulayın.

Buradaki tehlike, uygulama için belirgin bir plan yapmakla uğraşmadan, işe yarayacak bir çözüm önerisi getirmektir.

Aşağıdaki ayrıntılar önemlidir:

"Bu planı hayata geçirmek için hangi aşamalardan geçmeliyiz?"
"Kim, neden sorumlu olacak?"
"Ne zamana kadar bitirmemiz gerekiyor?"

6. Çocuğun sizi kınamasına ve suçlamasına asla izin vermeyin.

ÇOCUK: Evet, ama olmaz ki; çünkü sen hep ... Sen hiçbir zaman ...

Böyle durumlarda ebeveynin sağlam bir duruş sergilemesi çok önemlidir.

EBEVEYN: Suçlamak ve geçmişle ilgili konuşmak yok. Şu an ilerisi için bir çözüm yolu bulmaya çalışıyoruz!

Sorun çözme hakkında sorular

Diyelim ki çocuğunuzla birlikte üzerinde anlaşmaya vardığınız plan artık bir işe yaramıyor. Şimdi ne olacak?

Böyle anlar bizim kararlılığımızı sınar. Bu durumda ya nutuk çekip cezalandırmaya başlarız ya da tekrar en başa döneriz.

Örnek:

EBEVEYN: Uyguladığımız yöntemin artık işe yaramaması beni hayal kırıklığına uğrattı. Kendimi senin yapman gerekenleri yaparken buluyorum; bu da benim kabul edebileceğim bir şey değil. Daha önce uyguladığımız planı bir kez daha deneyelim mi? Başarımızı engelleyen konuları konuşalım veya başka bir çözüm yolu bulmaya çalışalım. Ne dersin?

Biz yetişkinler, bazı çözüm yollarının değiştirilemeyeceğinin farkındayızdır. Çocuk 4 yaşındayken işe yarayan yöntem, 5 yaşına geldiğinde işe yaramayabilir. Hayat, pek çok şeyi defalarca gözden geçirdiğimiz bir süreçtir. Çocuk için önemli olan kendisini, sorunun değil çözümün bir parçası olarak görmeye devam etmesidir.

Sorunu çözmek için her seferinde tüm aşamaları tek tek geçmek mi gerekiyor?

Hayır. Sorun, çözüme doğru yol alırken herhangi bir aşamada da çözülebilir. Bazen çakışan ihtiyaçlarınızın basitçe açıklanması, çabucak sonuca varılmasını da sağlayabilir.

Örnek:

ANNE: Burada gerçekten bir sıkıntımız var. Sen şimdi benim seni spor ayakkabısı almaya götürmemi istiyorsun. Bense, çamaşır işini halledip sonra da akşam yemeğini hazırlamak istiyorum.

ÇOCUK: Belki sen dışarı gitmemiz için hazırlanırken ben de çamaşır işini halledebilirim; sonra eve dönünce de akşam yemeği için sana yardım ederim.

ANNE: Sanırım bu olabilir.

Diyelim ki her aşamayı denedik, ama hâlâ ikimizin de üzerinde anlaşmaya vardığı bir çözüm yolu bulamadık? Sonra ne olacak?

Kaybettiğiniz bir şey yok. Sorunu konuşarak, birbirinizin ihtiyaçlarına karşı daha duyarlı olmanızı sağlayabiliriz. Zor bir durumda çoğunlukla yapılması beklenilen en iyi şey de budur. Ayrıca, çözüm yoluna ulaşmadan önce düşünmek, daha iyi özümsemek için de daha fazla zamana ihtiyaç olabilir.

Diyelim ki bir çocuk sizinle oturup sorun çözme yöntemini uygulamayı reddediyor? Sonra ne olacak?

Bu yaklaşım tarzından rahatsız olan bazı çocuklar var. Onlar için, benzer prensipleri temel alarak not yazmak da etkin bir yöntemdir.

Sevgili Johhny,

..... sorunun çözümü konusundaki düşüncelerini almak istiyorum... Büyük bir olasılıkla sen (..... istiyorsun, ihtiyacın var, hissediyorsun).

Ben (..... istiyorum, ihtiyacım var, hissediyorum).

Her ikimizin de anlaşmaya varabileceği herhangi bir çözüm yolu aklına gelirse lütfen bildir.

Sevgiler
Baban

Bu yaklaşım daha büyük çocuklarda işe yarıyor mu?

Küçük çocukları olan anne babalar bu yaklaşım tarzının çok başarılı olduğunu söylediler. Sonraki sayfalarda, sorun çözme yöntemini farklı yaşlardaki çocuklarına uygulamış ebeveynlerin hikâyelerini bulacaksınız.

Sorun çözerken

Durum: Bir arkadaşıma ödünç verdiğim bebek beşiği geri gelmişti. Beşiği yatak odasına koydum. 2 yaşındaki oğlum Brain beşiği inceledi ve bu sallanan sepete hayran kaldı.

BRAIN: Anne, ben beşiğe oturacağım.

ANNE: Tatlım, sen o beşik için çok büyüksün.

BRAIN: Ben beşiğe oturacağım *(üzerine çıkmak için tırmanmaya başlar).*

ANNE: *(Çıkmasını engelleyerek)* Brain, anne senin beşik için büyük olduğunu söyledi. Seni içine koyarsam beşik kırılabilir.

BRAIN: Lütfen anne! Beşiğe çıkayım... Şimdi! *(mızmızlanmaya başlar)*

ANNE: Hayır dedim! *(Anne için zayıflık göstergesi. Söyler söylemez farkına vardım; Brain'ın mızıldanması da kriz halini almaya başladı. Ben de sorun çözme yöntemini denemeye karar verdim.)*

ANNE: Tatlım, şu an beşiğe çıkmayı ne kadar çok istediğini görebiliyorum. Muhtemelen içinde sallanmak da çok eğlencelidir. Sorun şu ki; ben de sen de beşiğe sığmayız. Biz çok büyüğüz.

BRAIN: Anne çok büyük; tıpkı Brain gibi. *(Brain odadan çıkar ve ayısı Goover ile birlikte geri gelip, ayısını beşiğe koyar. Beşiği bir ileri bir geri sallamaya başlar.)*

BRAIN: Bak anne! Brain Goover'ı sallıyor, tamam mı?

ANNE: *(Vay canına!)* Groover gerçekten beşiğe sığacak büyüklükte.

* * *

3 yaşındaki oğlum için tuvalet eğitimiyle ilgili ne yaparsak yapalım işe yaramıyordu. Ben de bu konuyla ilgili sorun çözme tekniğini denemeye karar verdim. Birlikte masaya oturduk ve ben "David, küçük bir çocuğun tuvaleti nasıl kullanacağını öğrenmesinin ne kadar zor olduğunu biliyorum. Sanırım sen bazen oyuna öyle dalıyorsun ki 'gitmen' gerektiğinin farkına bile varmıyorsun" dedim.

David gözlerini açarak yüzüme baktı ama hiçbir şey söylemedi. Daha sonra, "Sanıyorum bazen farkına varsan da zamanında banyoya gidip tuvalete oturman zor oluyor" dediğimde, başını sallayarak "Evet" diye karşılık verdi.

Sonra ondan bir kalem ve kâğıt getirmesini istedim; böylece yardımcı olacağını düşündüğümüz fikir ve önerilerin hepsi-

ni yazabilirdik. Odasına koştu ve sarı bir kâğıt ile kırmızı bir boya kalemi getirdi. Onunla birlikte oturup yazmaya başladım.

İki öneri yazarak liste yapmaya başladım.

Jimmy'nin banyosundaki gibi bir tabure alınacak.

Anne, David'e "tuvalete gitmeye" ihtiyacı olup olmadığını soracak.

Hemen ardından David atıldı ve "Barbara ve Peter bana yardım eder" dedi.

(Peter, David'in tuvalet eğitimi alan arkadaşı, Barbara ise onun annesi.)

Sonra devam etti: "Peter 'büyük çocuk külotu' giyiyor."

Ben de "David'e büyük çocuk külotu alınacak" diye yazdım.

Bir sonraki gün dışarı çıkıp, ona bir tabure ve tuvalet eğitimi için bir yığın külot aldım. David her ikisinin de alınmasına çok sevindi ve hepsini Peter ve Barbara'ya gösterdi; onlar da David'e moral verip desteklediler.

David'le "tuvalete gitmesi" gerektiği zaman karnında oluşan baskının farkındalığı, banyoya gitme ihtiyacı ve zamanında külotunu çıkarması gibi konuları tekrar konuştuk.

Bunlarla ilgili zorlukların farkında olduğumu ve ona yardımcı olmak istediğimi biliyordu.

O günden bu yana yaklaşık üç ay geçti; David tuvalet eğitimini tamamlamak üzere ve kendisiyle gurur duyuyor!

* * *

Bir sonraki seminerimizi sabırsızlıkla bekliyordum; grupla heyecanlı bir şey paylaşmak istiyordum. Ben de özgürlüğüme kavuşmuştum, 3,5 yaşındaki kızım Rachel de!

Her şey salı sabahı erkenden telefonun çalmasıyla başladı.

"Susie, akşamüstü Danielle'yi okuldan sen alabilir misin?"

"Tabii" dedim.

Telefonu kapattım, o anda alışveriş yapmam gerektiğini anımsadım; şimdi iki çocuğu peşimden sürüklemek zorunda kalacaktım. Rachel sabahları dışarıda açık havada kırk beş dakikalık okulöncesi eğitime katılıyordu. Ama ben dışarıdaki bankta, onun görüş mesafesinde otururbut okula giriyordu.

Diğer anneler çocuklarını bırakıp gidiyorlar, bense kalıyordum!

Rachel'e, "Bugün sen okuldayken benim alışverişe gitmem gerekiyor. Akşamüstü Danielle bizimle olacak, benim de alışveriş için zamanım kalmayacak" dedim.

Rachel ağlamaya başladı. Bunun benim sorun çözme yöntemimi kullanmam için iyi bir fırsat olduğunu düşünerek hemen şöyle dedim: "Üzüldüğünün farkındayım. Sence bu sorunu nasıl çözeriz? Haydi tüm seçenekleri tek tek yazalım."

Ben yazdıkça Rachel'in gözleri parlıyordu:

Sorun: Rachel annesinin gitmesini istemiyor; ama onun süt alması gerekiyor. Annesinin sonra zamanı olmayacağı için Rachel okuldayken onun alışverişe gitmesi gerekiyor.

Sorunu çözmek için öneriler:

(Benim önerim)	1. Okul esnasında alışverişe gidip hemen geri gelmek.
(Rachel'in önerisi)	2. Süt almamak.
(Rachel'in önerisi)	3. Okuldan sonra gitmek.
(Benim önerim)	4. Anne alışveriş yaparken Rachel'in şarkı söylemesi, resim yapması veya oyun oynaması.
(Benim önerim)	5. Anne alışveriş yaparken Rachel'in okulda kalması.
(Rachel'in önerisi)	6. Anne sadece bir şey alıp hemen geri gelecek.
(Rachel'in önerisi)	7. Yarın ikimiz birlikte gidip çiklet alacağız.
(Rachel'in önerisi)	8. Rachel ağlamak isterse ağlayacak.

Listeyi okuduk; ayrıca süt almazsam Rachel ve babasının çok üzüleceğini açıkladım. Böylece süt alınmaması seçeneğini listemizden çıkardık. Okuldan sonra vaktim olmayacağını da tekrar açıkladım; böylece bu madde de listeden silinmiş oldu. Rachel durumdan hoşnut gözüküyordu.

Okula doğru yürüdük. Rachel bana sarılıp, hoşça kal öpücüğü verdi. Sadece bir dükkândan alışveriş yaptıktan sonra gelip diğer çocukların anneleriyle okul meydanında oturmamı istediğini hatırlattı.

Hızla süt alacağım dükkâna koştum; geri döndüğümde Rachel'in arkadaşlarıyla mutlu mesut oyuna dalmış halini seyretmeye zamanım bile kaldı. Okul dağıldı. Rachel "Gittin mi?" diyerek beni karşıladı.

"Tabii gittim. Sen de burada yalnız kalabildiğin için kendinle gurur duymalısın."

Rachel kafasını salladı.

Çarşamba sabahı.

RACHEL: *(Gerginlikle)* Bugün okul var mı?

BEN: *("Sen de benimle okulda kalıyorsun değil mi?" diyecek beklentisiyle)* Evet.

RACHEL: Anne... Şey, eğer ağlamak istersem, ağlarım. İstemezsem de ağlamam!

BEN: Haydi bunları yazalım.

Yazdım. Listeye bir arkadaşının yanına oturmak istediğini de ekledi. Sonra "Anne hemen geri dön. Koş!" diye ekledi.

Onu okula götürdüm. Bana sarıldı, öptü ve çok hızlı dönmemi söyledi.

Kırk beş dakika sonra okula geri döndüm.

BEN: Sen okulda yalnız kaldın!

RACHEL: Evet, kendimle gurur duyuyorum!

Cuma sabahı:

RACHEL: Anne, bugün okul var mı?

BEN: Evet.

RACHEL: Tamam, yaz; ben arkadaşımın yanına oturacağım. Sorun çözüldü. Rachel okula gider. Anne de alışverişe!

Şimdi geri dönüp baktığımda, Rachel'e zaman ayırıp sorunumuzu çözerken kendimi disiplin altına almak için hayli uğraştığımı fark ediyorum. Bunu yaptığıma çok memnunum; Rachel de!

* * *

Oğlum Michael Howard 5,5 yaşında bir anaokulu öğrencisi. Üçüncü sınıftan altıncı sınıfa kadar tüm kitapları okuyabiliyor. Geniş bir kelime haznesi var; ayrıca plastik cerrah olma-

ya da kararlı. Tıp kitaplarından vücudumuzun bölümleriyle ilgili bilgileri dinlemek çok hoşuna gidiyor.

Michael kısa bir süre öncesine kadar akşamları genellikle benim yatağıma geliyordu. Onu incitmeden kendi yatağımdan uzaklaştırmak için her şeyi denedim, ama ikna olmadı.

Gece yarısı 02.30'a kadar yatmamayı denedim. Ben uykuya dalar dalmaz, yastığı, terlikleri ve battaniyesini alıp yatağıma geliyordu. Sabahları onu yatağımda, yanımda kıvrılmış uyurken buluyordum. Onun benim yatağımda, benimse onun yatağında yatmamı bile teklif etti. Seminerden eve döndükten sonra başka bir yol denemeye karar verdim.

Michael Howard'a gece benim yatağıma gelmemesi için ne yapmamız gerektiğini sordum.

"Biraz düşünmeme izin ver" dedi. Odasına gitti. Yaklaşık on dakika sonra sarı bir kâğıt ve bir kalemle geri döndü. Şöyle dedi: "Küçük bir not yaz."

Ardından yazmamı istediğini söyledi.

SEVGİLİ MICHAEL,
LÜTFEN BU GECE YATAĞIMA GELME
SEVGİLER
BABAN

Odadan çıktı; bir mezura ve seloteyple geri döndü. Benim oda kapımın koridora bakan tarafında ölçüm yaparak yerden yaklaşık 112 cm'lik bir yükseklik işaretledi ve yazdırdığı notu alıp kapıda belirlediği noktaya bantladı.

Şöyle devam etti: "Eğer odana gelmemi istemezsen notu düz okunur biçimde, aşağıya doğru sarkıt. Eğer içeri gelmemde bir sakınca yoksa (seloteybi notun arka alt kısmına yapıştırdı) notu tersten okunur şekilde yapıştır. Bu "benim gelmemde bir sakınca yok" anlamına gelsin."

"Teşekkür ederim" dedim.

Michael sabah saat 06.02'de yatağıma geldi. (Hafta içi aşağı yukarı saat 06.00 gibi kalkarım.) "Bak baba, karanlıkta kalktım ve senin odana doğru geldim; hatırlatma notunun ucu aşağıya doğru sarkık, üst tarafı arkasından kapıya yapıştırılmış

olarak duruyordu. Hiçbir şey göremiyordum ama konuştuklarımız aklımdaydı. Bu nedenle yatağıma geri döndüm. Baba; tek yapman gereken sormak; sorunlarını çözmek için ben de sana yardım ederim."

Bunu iki haftadır çok verimli bir biçimde uyguluyoruz.

Daha iyi bir yol bulduk. Teşekkürler.

Jennifer'ın yatma zamanı sendromu

Salı akşamı, bir gece önceki seminerde öğrendiklerimin coşkusuyla 6 yaşındaki kızım Jennifer'la konuşmaya başladım:

ANNE: Konuşmak için zamanın var mı?

JENNIFER: Evet.

ANNE: "Gece yarısı" sıkıntımızla ilgili konuşmak istiyorum.

JENNIFER: Haa, tamam.

ANNE: İkimizi de mutsuz eden bu durum hakkındaki duygularını anlatmak ister misin?

JENNIFER: İçimde bir şeyler oluyor anne *(yumrukları sıkılı, yüzünde gergin bir ifadeyle)* ve bu yüzden odamda kalamıyorum. Hemen senin odana gelmek istiyorum.

ANNE: Ha, anladım...

JENNIFER: Bundan nefret ediyorsun, değil mi?

ANNE: Tamam, hissettiklerimi sana söyleyeyim. Uzun bir günün ardından yatağıma yatıp, sıcak yorganımın altında kıvrılıp uyumak için can atıyorum. Uyandırıldığım zaman da çok sevecen bir anne olamıyorum.

JENNIFER: Biliyorum.

ANNE: Bakalım ikimizi de memnun edecek bir çözüm bulabilecek miyiz, ne dersin? *(bir bloknot ve kalem çıkartarak)*

JENNIFER: Yazacak mısın? Bir liste mi yapacağız? *(çok etkilenmiş gözüküyordu)*

ANNE: Evet. Listemizdeki ilk maddeyi sen söyleyebilir misin?

JENNIFER: Annemin ve babamın yatağına gelmek istiyorum.
ANNE: Tamam *(yazarken)*. Başka?
JENNIFER: Ya da yatağınıza gelmek yerine sizi uyandırabilirim.
ANNE: Hımm... *(yazarken)*
JENNIFER: Gece lambasını açıp kitap okuyabilirim.
ANNE: Tabii okuyabilirsin...
JENNIFER: Eğer bir lambam olursa; bana bir lamba alabilir miyiz?
ANNE: *(Yazarken)* Lambayla ne yapacaksın?
JENNIFER: *(Heyecanla)* Kitap okuyabilirim, bademcikleri kontrol etmek için dile bastırılan kaşığımla oynarım *(babası doktor)*, mektuplarımı yazarım...
ANNE: Biri çok heyecanlanmış gibi.
JENNIFER: Peki, *(listedeki)* 4. madde ne olsun?
ANNE: Başka fikrin var mı?
JENNIFER: *(Hemen)* İçecek bir şey isterim.
ANNE: *(Yazarken)* Hımm.
JENNIFER: 5. madde de, yavaşça odamdan çıkıp sizi kontrol etmek olabilir.
ANNE: İşte listemizi yaptık! Haydi şimdi maddelerin üzerinden geçelim.

Jen çözüm yollarından ilk ikisini derhal listeden sildi. Ertesi gün bir gece lambası, bloknot ve pastel kalem almaktan söz ediyordu. Kırmızı-beyaz odasına uyması için turuncu renkli iğrenç bir lamba (*onun seçimiydi*) aldık. O gece her şey mükemmeldi; ertesi sabah içi resimlerle dolu bir karton kutu (onun fikriydi) aldım. Uyumama müsaade edeli tam bir hafta oldu. Böyle devam etmesi için dua ediyorum.

* * *

Anne babalar çocuklarının sorun çözme tekniğine alıştıklarında, kardeşleriyle aralarındaki farklılıkları da daha iyi anlayabildiklerini söylediler. Bu da ebeveynler için büyük bir ödüldü. Araya girmek, taraf tutmak, hakem rolü oynamak ve çözüm üretmek yerine, sorunu özetleyip ait olduğu yere yani çocuklarının ellerine bırakıyorlardı. Çocukların kendi aralarındaki çatışmaları çözümlemeleri için so-

rumluluk almalarına katkı sağlayan ifade tarzı şuydu: "Çocuklar, zorlanacağınız bir sorun bu; ancak birlikte kafa kafaya verip ikinizi de memnun edecek bir çözüm yolu bulacağınıza inanıyorum." Bu konuyla ilgili ilk hikâye bir babadan:

4 yaşındaki Brad ve 2,5 yaşındaki Tara dışarıda oynuyorlardı. Brad, Tara'nın üç tekerlekli bisikletine binerken Tara da binmek istedi. Brad bisikletten inmeyi reddedince de Tara ağlamaya başladı.

Ben "Brad, bisikletten in. O kardeşinin bisikleti. Senin kendi bisikletin var!" demekte tereddüt etmezdim. Ancak Tara'nın tarafını tutmak yerine, "Bir sıkıntınız olduğunu görüyorum. Tara, sen bisikletine binmek istiyorsun. Brad, sen de Tara'nin üç tekerlekli bisikletine binmeyi istiyorsun ama Tara binmeni istemiyor" dedim ve ekledim: "Sanırım ortak bir çözüm bulmayı denemelisiniz."

Tara ağlamaya devam etti; Brad ise bir dakika durup düşündü. Sonra Brad bana dönüp "Ben bisikleti sürerken Tara arkada ayakta durup belime sarılabilir" dedi.

"Bu çözümü benimle değil Tara'yla konuşmalısın" diyerek karşılık verdim.

Brad daha sonra Tara'ya sordu ve o da kabul etti! Günbatımında ikisi de bisikletle dört dönüyorlardı.

* * *

Çocukların ürettiği çözümlerin çeşitliliği bizleri hiç şaşırtmıyor. Bu çözümler genellikle tamamen özgün ve anne babaların önerilerinden çok daha tatmin edici oluyor.

Sorun çözme yöntemiyle ilgili son seminerden çıkıp eve döndüğümde, oğlum ve kızım kırmızı bir ceket için kavga ediyorlardı. Ceketi eskiden 6 yaşındaki kızım giyiyordu; şimdi ise 3 yaşındaki oğlum giyiyor. Bir yandan dışarı çıkmaya hazırlanıyor, bir yandan da ceketi kim giyecek diye kavga ediyorlardı.

Onları durdurup bana bakmalarını sağlayarak şöyle dedim: "Burada aynı kırmızı ceketi giymek isteyen iki çocuk var. Ceket eskiden bu çocuklardan birinindi ve o çocuğun hâlâ bu

cekete sahip olmak istediğini görüyorum. Diğer çocuğun da aynı kırmızı ceketi giymek istediğini görüyorum. İkinizin birlikte bu soruna bir çözüm bulacağınıza inanıyorum. Hazır olduğunuzda mutfakta olacağım."

Ben mutfağa gittim. Aralarında başlayan konuşmaları eşimle birlikte hayretler içinde dinledik. Beş dakika sonra mutfağa gelip "Biz bir çözüm bulduk! Josh ceketi restorana giderken giyecek. Restorandan çıkıp fuara giderken ise ben giyeceğim; Josh da benim yeni sarı ceketimi giyecek!"

* * *

Bu son hikâye genç bir delikanlının kendi yoğun duygularıyla başa çıkma mücadelesini anlatıyor:

Scott 8 yaşında, öfkesini dışarı yansıtmakta zorlanan bir çocuk. O akşam, bir şeylere öfkelendi ve yumruklarını sıkarak yemek masasından fırlayıp kalktı.

Odasına giderken en sevdiğim vazolardan birini kazayla düşürüp kırdı. Vazonun kırılmasına çok sinirlendim ve ne yazık ki bağırmaya başladım. O da odasına koşup, kapısını çarparak kapattı.

Eşim vazonun parçalarını yapıştırdıktan ve öfkem de geçtikten sonra, odasına gidip kapısını tıklattım. "Ne var?" diye karşılık verdiğinde, içeri girip giremeyeceğimi ve konuşmak için uygun olup olmadığını sordum.

Yüzünde memnun bir ifadeyle bana bakıp "Evet!" dedi. Onu sarsak, kontrol edilemez bir çocuk olarak görmediğimi, hâlâ sevdiğimi ve birey olarak kabullendiğimi göstermem Scott'ı rahatlatmış gibiydi.

Çok ama çok sinirlendiğinde kendini nasıl hissettiğini sordum. Birine yumruk atmak veya bir şeyleri kırmak istediğini söyledi. Öfkesini bu şekilde gösterdiğinde benim de onun odasına gidip en sevdiği oyuncağını alıp yırtarak parçalamak isteyeceğimi belirttim. Ardından her ikimiz de birbirimize bakıp "Hıımm" dedik.

Elime bir kalem ve kâğıt alarak, ikimizin de öfkemizi göstermek ve bundan kurtulmak için ne yapabileceğimizi sorduğumda öneriler getirmeye başladı:

Babam benim kum torbamı asabilir.
Duvara top atabileceğim bir şey koyabiliriz.
İçi doldurulmuş minderimi bir yere asabiliriz.
Radyonun sesini sonuna kadar açabilirim.
Barfiks alabiliriz.
Yastıkları yumruklayabilirim.
Kapıları çarpabilirim.
Yerde zıplayabilirim.
Yatakta zıplayabilirim.
Işıkları açıp kapatabilirim.
Dışarı çıkıp evin etrafında on tur atabilirim.
Kâğıt parçalayabilirim.
Kendimi çimdikleyebilirim.

Tek kelime bile etmeden hepsini yazdım. İlginç olan, hepsini söyledikten sonra bunları yapmasına izin vermeyeceğimi biliyordu. Bir parça kıkırdadı; gerçekten yapmak istediklerini bilmemi ister gibiydi.

Geri dönüp listenin üzerinden geçtiğimizde, bazılarını ayıkladım ve uygun olmama nedenlerini de açıkladım. Dört seçenek üzerinde uzlaşmaya vardık.

Babası kum torbasını tamir edip asacaktı.

Barfiks aleti kendi oda kapısının girişine monte edilecekti.

Sadece gün ışığında evin etrafında koşabilecekti.

Kâğıtları parçalayacaktı.

Kâğıt parçalama konusunu sorduğumda "Yalnız bununla ilgili bir sıkıntı var" dedi.

"Haa... biliyorum. Sonrasında kâğıt parçacıklarını ben toplayacağım" diyerek devam etti.

Tüm bunları konuşurken birbirimize yakın oturup dokunuyor ve sakince sohbet ediyorduk.

Son olarak, "Eklemek istediğim bir tek şey var; çok öfkelendiğinde her zaman yapabileceğin bir şey" dedi.

Hemen ardından, "Öfkelendiğim konuyla ilgili konuşabilirim" diye devam etti.

Yatmaya gittiğimizde her ikimiz de kendimizi gerçekten iyi hissediyorduk.

4. bölüm

Bağımsızlığı teşvik etmek

Çocuk yetiştirmeyle ilgili kitapların pek çoğuna göre, biz ebeveynlerin en önemli amaçlarından biri, çocuklarımızın bizden ayrı ve bizler olmadan da kendi başlarına hareket edebilen bağımsız bireyler haline gelmelerini sağlamaktır. Bizler ebeveynler olarak çocuklarımızı kendi küçük karbon kopyalarımız veya uzantılarımız olarak değil; farklı yapılara, zevklere, duygulara, istek ve arzulara, rüyalara sahip özgün insanlar olarak görmek isteriz.

Peki, bizlerden ayrı bağımsız bireyler olmaları için onlara nasıl yardımcı olacağız? Kendileri için bir şeyler yapmalarına izin vererek, kendi sorunlarını çözmek için uğraşmalarına müsaade ederek ve kendi hatalarından ders almalarına göz yumarak.

Konuşmak uygulamaktan daha kolaydır. İlk çocuğumun ayakkabı bağlarıyla boğuşmasını ve benim de yaklaşık on saniye sabırla bekledikten sonra eğilip bağladığımı hâlâ hatırlıyorum.

Kızımın sırf bir arkadaşıyla tartıştığından bahsetmesi bile, hemen olayın üzerine atlayıp öğütler yağdırmam için yeterliydi.

Çocuklarım zaten baştan beni dinlemek zorundaysalar, hata yapmalarına ve başarısızlığa katlanmalarına nasıl izin verebilirdim ki?

"Çocukların ayakkabı bağlarını bağlamanın, arkadaşlarıyla anlaşmazlıklarını çözmeleri için yol göstermenin ya da hata yapmamaları için gördüğünü söylemenin nesi çok kötü olabilir ki? Sonuçta çocuklar küçüktür ve fazla tecrübeleri yoktur. Çevrelerindeki yetişkinlere gerçekten bağımlıdırlar" diye düşünebilirsiniz.

İşte sorun da bu zaten. Başka birine bağımlı olunduğunda bazı duygular gelişir. Bu duyguların neler olabileceğini daha iyi anlayabilmeniz için lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyun ve tepkilerinizi yazın:

I. 4 yaşında olduğunuzu ve ebeveynlerinizin gün boyunca size şunları söylediğinizi düşünün:
"Tabağındaki fasulyeyi ye. Sebze sağlığa yararlıdır."
"Gel buraya, bırak fermuarını çekeyim."
"Yorgunsun. Yat dinlen biraz."
"O çocukla oynamanı istemiyorum. Küfürlü konuşuyor."
"Tuvaletinin olmadığına emin misin?"
Sizin tepkiniz:

II. 9 yaşında olduğunuzu ve ebeveynlerinizin gün boyunca size şunları söylediğinizi düşünün:
"Şu ceketi giymekte ısrar etme. Yeşil sana yakışmıyor."
"Kavanozu bana ver. Ben senin için kapağını açarım."
"Kıyafetlerini senin için dışarı çıkardım."
"Ev ödevini yapmak için yardıma ihtiyacın var mı?"
Sizin tepkiniz:

III. 17 yaşındasınız. Ebeveyniniz size, "Araba kullanmayı öğrenmen gerekmiyor. Trafik kazaları konusunda son derece tedirgin oluyorum. Gitmek istediğin her yere ben seni götürürüm. Tek yapacağın istemek" diyor.
Sizin tepkiniz:

IV. Bir yetişkinsiniz. İşvereniniz size şunları söylüyor:
"Senin iyiliğin için bir şey söyleyeceğim. Burada bazı şeyleri nasıl daha iyi yapacağımız konusunda öneriler getirmeyi bırak artık. Sadece işini yap. Fikir vermen için değil, çalışman için para ödüyorum sana."
Sizin tepkiniz:

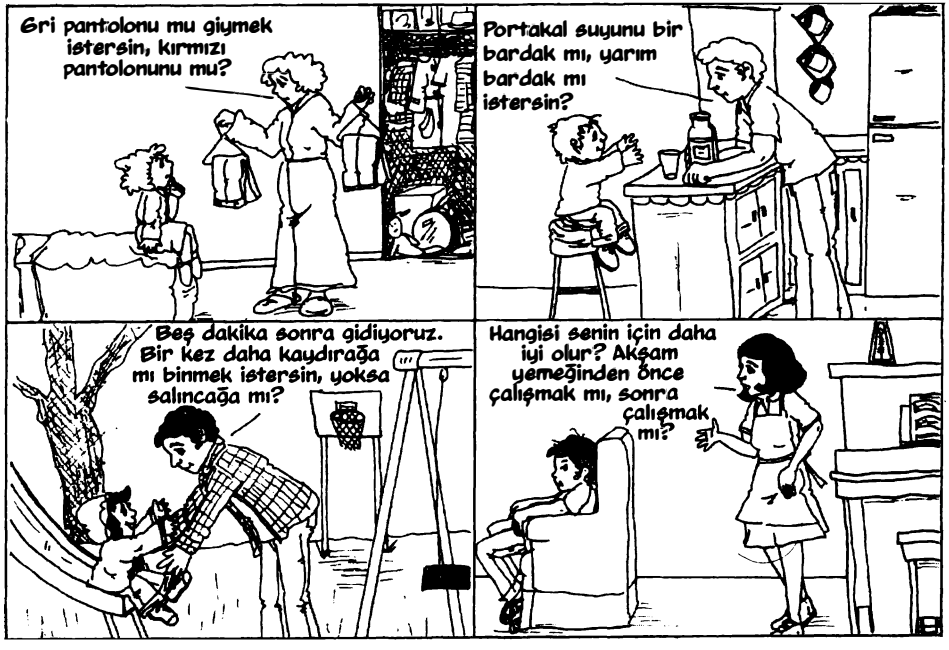
V. Yeni kurulmuş bir devletin vatandaşı olduğunuzu düşünün. Kamuoyuna açık bir toplantıda, zengin ve güçlü bir ülkenin üst düzey bir yetkilisinin aşağıdaki bildirisini dinliyorsunuz:
"Siz henüz yeni bir ülkesiniz, dolayısıyla da gelişmemiş olduğunuz için ihtiyaçlarınıza kayıtsız kalamayız. Size çiftliklerinizi, okullarınızı, işyerlerinizi ve hükümetinizi nasıl idare edebileceğinizi gösterecek uzmanlar ve malzemeler göndermeyi planlıyoruz. Ayrıca, ülkenizdeki doğum oranının düşmesine yardımcı olacak aile planlaması uzmanları da göndereceğiz."
Sizin tepkiniz:

Az önce yazdıklarınızın çoğunun, çocuklarınızın size karşı duymasını istemeyeceğiniz duygular olduğunu söylemek muhtemelen yanlış olmaz. Genellikle insanlar bağımlı kılındığında, biraz minnet duygusuyla da birlikte yoğun âcizlik, değersizlik, kırgınlık, hayal kırıklığı ve öfke gibi duygular yaşarlar. Bu tatsız gerçek, ebeveynler olarak bizleri bir çıkmaza sokabilir. Bir yandan çocuklarımız net bir biçimde bize bağımlıdırlar. Çünkü genç ve tecrübesizdirler; bizim onlar için yapmamız, söylememiz ve göstermemiz gereken pek çok şey vardır. Öte yandan da bu bağımlılıkları düşmanlık beslemelerine neden olabilir.

Çocuklarımızın bağımlılık hissini azaltmanın yolları var mı? Kendi başına hareket edebilen sorumluluk sahibi insanlar olmalarına yardım etmenin yolu var mı? Çok şükür, çocuklarımızı özgür ve bağımsız olmaya teşvik eden fırsatlar, her gün önümüze çıkıyor. İşte çocukların bizden çok kendilerine güvenmelerine yardımcı olabilecek bazı özel yöntemler.

Bağımsızlığı teşvik etmek

1. Çocukların seçim yapmasına izin verin.
2. Çocuğun çabasına saygı gösterin.
3. Fazla soru sormayın.
4. Soruları cevaplamak için acele etmeyin.
5. Çocukları ev dışındaki kaynakları kullanmaya teşvik edin.
6. Heveslerini kırmayın.



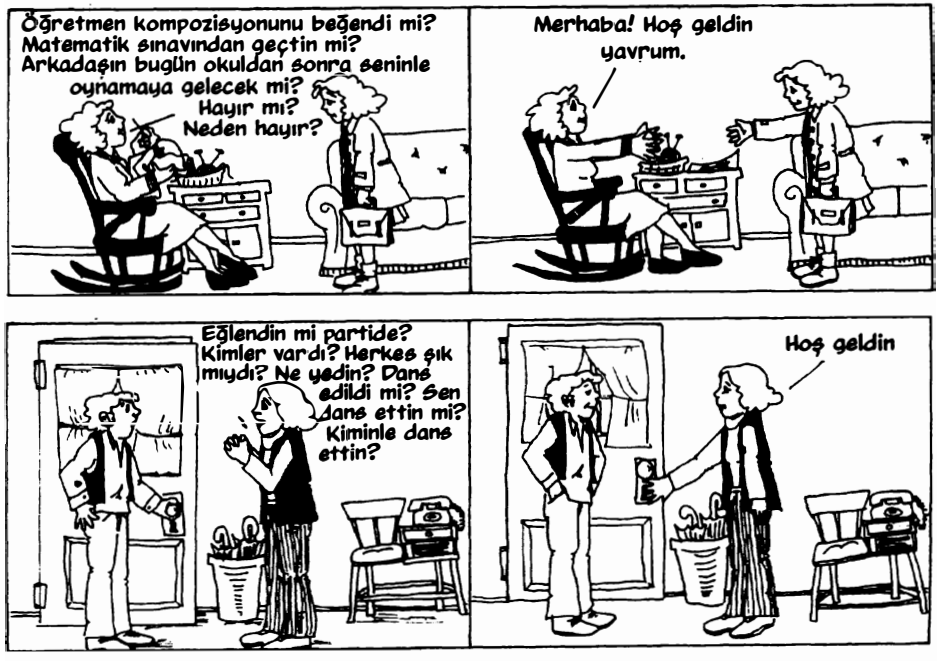
Bu seçenekler, çocuğa karar verme konusunda önemli bir uygulama olanağı sunar. Karar almakta tecrübesiz bir yetişkinin meslek ve eş seçimi konularında da karar vermesi zordur.







Çocuk çabasına saygı gösterildiğinde, bir işi kendi başına yapabileceğine dair cesareti artar.



Bir yığın soru sormak özel hayata müdahale olarak algılanabilir. Çocuklar anlatacakları konuyu ve zamanı kendileri belirlemek isterler.

SORULARI CEVAPLAMAK İÇİN ACELE ETMEYİN

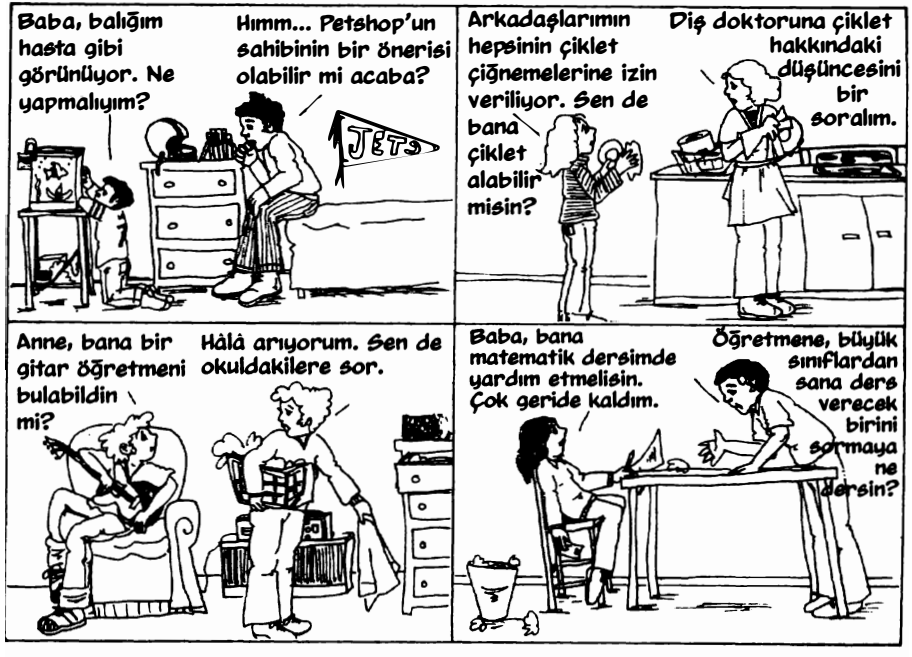
Aşağıdaki ifade yerine...



Aşağıdaki ifade yerine...



Soru sorduklarında, yanıtı araştırıp bulma fırsatı öncelikle çocukların hakkıdır.



Çocuklarımızın bize bağımlı olmadıklarını bilmelerini isteriz. Sorunlarını çözerken, ev dışındaki kaynakların (petshop, diş doktoru, okul, başka bir çocuk) yardımını da isteyebiliriz.

Hayal kırıklığına hazırlamak yerine... *Bırakın kendileri keşfedip deneyimlesinler*



Çocukları hayal kırıklığından korumaya çalışarak, onların ümit etmelerini, çaba sarf etmelerini, hayal kurmalarını, hatta bazen rüyalarını gerçekleştirmelerini de engellemiş oluruz.

Az önce baktığınız yöntemler, başlangıçta her ne kadar aynı anlama geliyor gibi görünse de, hiçbirinin ortak yanı yoktur. Çocukların bağımsızlıklarını teşvik edecek biçimde konuşmak kararlılık ister; uygulama yapmayı gerektirir. Bir sonraki alıştırmada genel olarak ebeveynler tarafından söylenen altı ifade bulacaksınız. Lütfen her bir ifadeyi çocuğu bağımsızlığa teşvik edecek hale dönüştürün.

Ebeveynin asıl söylediği:	**Bağımsızlığı teşvik eden düzeltilmiş ifade:**
1. Hemen yıkan.	1. (Seçenek sunun.)
2. Botlarını giyerken neden bu kadar zorlanıyorsun? Gel buraya, kaldır ayaklarını. Ben giydireceğim sana.	2. (Çocuğun çabasına saygı gösterin.)
3. Bugün kampta eğlendin mi? Yüzdün mü? Diğer çocukları sevdin mi? Rehber öğretmeniniz nasıl biri?	3. (Fazla soru sormayın.)
4. ÇOCUK: Babam neden her gün çalışmak zorunda? ANNE: Baban ancak her gün işe giderse, bu güzel evimiz, yiyeceklerimiz güzel kıyafetlerimiz ve bunun gibi imkânlarımız olabilir.	4. (Soruları cevaplamak için acele etmeyin.)

5. ERGEN: Çok şişmanladım. Beni diyete sokmanı istiyorum. Neler yemem gerekiyor? EBEVEYN: Ben sana abur cubur tüketme, meyve ve sebze yemeye başla diye yıllardır söylüyorum.	5. (Ev dışındaki kaynakları kullanmaya teşvik edin.)
6. ÇOCUK: Baba, ben büyüyünce öğretmen olmak istiyorum. BABA: Bence buna hiç bel bağlama. Okuldan mezun olup iş bulamayan bir yığın öğretmen var.	6. (Heveslerini kırmayın.)

Çocuğu sadece bu altı yöntemle bağımsızlığa teşvik edemeyeceğinizi düşünüyorsanız, haklısınız. Aslında, bu kitapta şimdiye kadar uygulanan tüm yöntemler, çocukların kendilerini her işin üstesinden gelebilen, becerikli, sorumluluk sahibi farklı bireyler olarak görmelerine yardımcı olmaktadır. Bizler çocuklarımızın duygularını dinlediğimiz, kendi duygularımızı paylaştığımız veya sorun çözmek için yardımlarını istediğimiz zaman onların özgüvenlerini teşvik etmiş oluruz.

Çocuklarımın kendi hayatıyla ilgili sorumluluk almalarını teşvik etme fikri benim için devrim niteliğinde bir yaklaşım. Büyükannemin hayranlıkla bir komşumuza söylediklerini hâlâ hatırlıyorum: "Harika bir anne o. Şu çocuk için yapmadığı şey kalmadı!" Ben, iyi bir anne çocukları için "yapar" kavramına inanarak yetiştim. Yalnız ben bunu bir adım daha ileriye taşıdım. Onlar için sadece "yapmak"la kalmadım; aynı zamanda onlar adına düşündüm de. Sonuç? Her gün sıradan bir konu hakkında bile güç kavgasına tutuşuyorduk ve bu da bizi mutsuz ediyordu.

Sonunda, ben çocuklarımın sorumluluklarını kendilerine teslim etmeyi öğrenince, herkesin tavrı düzeldi. İşte bana yardım edenler: Ne zaman tedirgin olduğumu veya işin içine girmeye başladığımı

hissetsem, kendi kendime, "Başka bir seçeneğim var mı? Üstüme almak zorunda mıyım? Bunun yerine çocuklara sorumluluk verebilir miyim?" diye soruyordum.

Bir sonraki alıştırmada genellikle ebeveynlerin ya tedirgin oldukları, ya olayın içine çekildikleri ya da her ikisini birden yaşadıkları bazı durumlarla karşılaşacaksınız. Her birini okurken aşağıdaki soruları kendinize sorun:

I. Çocuğumun bana bağımlı kalması için ona ne yapabilirim?
II. Çocuğumu bağımsızlığa teşvik etmek için ona ne yapabilirim?

Yardımcı olabilecek bazı yöntemler

Yeni yöntemler	Eski yöntemler
Seçenek sunun.	Çocuğunuzun duygularını
Çocuğun çabasına	kabullenin. Duygularınızı
saygı gösterin.	belirtin. Bilgilendirin.
Çok soru sormayın.	Sorun çözme yöntemi
Soruları cevaplamak	
için acele etmeyin.	
Ev dışındaki kaynakları	
kullanmaya teşvik edin.	
Heveslerini kırmayın.	

ÇOCUK: Bugün okula geç kaldım. Yarın beni daha erken kaldırman lazım.

EBEVEYN: *(Çocuğun bağımlı kalmasını sağlayarak)*

EBEVEYN: *(Bağımsızlığı teşvik ederek)*

ÇOCUK: Yumurtayı sevmiyorum; mısır gevreğinden de bıktım. Artık kahvaltı yapmayacağım.

EBEVEYN: *(Çocuğun bağımlı kalmasını sağlayarak)*

EBEVEYN: *(Bağımsızlığı teşvik ederek)*

ÇOCUK: Dışarısı soğuk mu? Kazak alsam mı?
EBEVEYN: *(Çocuğun bağımlı kalmasını sağlayarak)*

EBEVEYN: *(Bağımsızlığı teşvik ederek)*

ÇOCUK: Tüh kahretsin, şu düğmeleri bir türlü ilikleyemiyorum.
EBEVEYN: *(Çocuğun bağımlı kalmasını sağlayarak)*

EBEVEYN: *(Bağımsızlığı teşvik ederek)*

ÇOCUK: Biliyor musun ne oldu? Bir at almak için artık harçlıklarımı biriktirmeye başlayacağım.
EBEVEYN: *(Çocuğun bağımlı kalmasını sağlayarak)*

EBEVEYN: *(Bağımsızlığı teşvik ederek)*

ÇOCUK: Betsy onun partisine gitmemi istiyor, ama ben partiye giden çocukların çoğunu sevmiyorum. Ne yapmalıyım?
EBEVEYN: *(Çocuğun bağımlı kalmasını sağlayarak)*

EBEVEYN: *(Bağımsızlığı teşvik ederek)*

Yanıtlarınızın bazılarını hemen, bazılarını ise uzun bir süre düşündükten sonra yazdığınızı tahmin ediyorum. Çocuklarda sorumluluk duygusunu harekete geçirecek konuşma tarzını bulmak kolay değildir.

Gerçek şu ki, bağımsızlığı teşvik etme konusu başlı başına karışık bir iştir. Her ne kadar çocuklarımızın bağımsız olmalarının önemini bilsek de, içimizde bu fikre karşı büyük bir baskı hissederiz. Öncelikle içinde bulunduğumuz koşulların uygunluğu bunda büyük önem taşır. Artık hepimiz çok meşgulüz ve zamanla yarışıyoruz. Genellikle bizler çocuklarımızı uyandırır, giydirir, neler yiyeceklerini söyleriz; çünkü bunları bizim yapmamız çok daha kolay ve çabuktur.

Sonra da çocuklarımıza duyduğumuz güçlü bağımlılığımızla başa çıkmak zorunda kalırız. Onların başarısızlıklarını kendi başarısızlığımız olarak görür, bununla mücadele ederiz. Tüm bunları kabullenip benimsememiz, birkaç özlü sözün onları acıdan ya da hayal kırıklığından koruyabileceğine emin olduğumuz halde çaba harcayıp mücadele etmelerine izin vermemiz hiç de kolay olmaz.

Özellikle cevabından emin olduğumuz konularda öğüt vermeden durabilmek, kendine hâkim olma becerisi ve öz disiplin gerektirir. O günden beri, ne zaman çocuklarımdan biri bana, "Anne, sence ne yapmalıyım?" diye sorsa, kendimi tutup yapması gerekenle ilgili düşüncemi derhal söylememem gerektiğini hatırlarım.

Ancak, akılcı bir yaklaşımla çocuklarımızın bizden ayrılmalarına yardımcı olmamızı engelleyen daha büyük bir şey var. Tamamıyla bana muhtaç üç küçük insanın verdiği derin tatmini gayet iyi hatırlıyorum. Bu nedenle, çocuklarımın zamanı geldiğinde uyanışının benim annelik duygularımın uyanışından daha etkin olduğunu keşfetmem karışık bir duyguydu. Ayrıca çocuklarım okumayı öğrendikten sonra, uyumadan önce onlara hikâye okuma görevimi bırakmak da karışık bir duyguydu.

Bir anaokulu öğretmeninin anlattığı hikâye, çocuklarımın artan bağımsızlıklarıyla ilgili çelişkili duygularımı anlamamı sağladı. Öğretmen, genç bir anneyi, oğlunun sınıfta kendisi olmadan da durabileceğine nasıl inandırmaya çalıştığından bahsetti.

Anne sınıftan çıktıktan beş dakika sonra küçük Jonathan'ın tuvaletinin geldiği anlaşılıyormuş. Öğretmen tuvalete gitmesi konusunda ısrar edince, çocuk mutsuz bir ifadeyle mırıldanarak, "Gidemem" demiş.

Öğretmen, "Neden gidemezsin?" diye sorunca da "Annem olmadan tuvalete gidemem" diye yanıt vermiş. "Çünkü tuvaletimi yapınca pantolonumu annem çeker."

Öğretmen bir dakika düşünmüş. "Jonathan, sen tuvalete gidip, sonra da pantolonunu kendin çekebilirsin" demiş.

Jonathan şaşkın şaşkın bakmış.

Öğretmen onu tuvalete götürmüş ve beklemiş. Birkaç dakika sonra kapalı kapının ardından gelen alkış sesini duymuş.

Jonathan eve gider gitmez ilk iş, "Anne, ben pantolonumu çeke-

biliyorum. Sana ihtiyacım yok artık!" demiş; anne de öğretmeni arayıp olanları anlatmış.

Öğretmen haykırırcasına bana, "İnanabiliyor musunuz? Anne aslında bana bundan dolayı üzgün olduğunu söyledi" dedi.

İnanabiliyordum. Her ne kadar çocuklarımızın gelişiminden gurur duyup bağımsızlaşmaları hoşumuza gitse de, artık bize ihtiyaç duymamalarının içimizde acı ve boşluk oluşturabileceğine de inanabiliyordum.

Biz anne babalar yarı acı yarı tatlı bir yoldan geçeriz. Küçük, yardıma muhtaç bir insan yavrusuna kendimizi adamakla işe başlar; yıllar içinde üzülür, planlar yapar, onları rahat ettirmek için uğraşır ve anlamaya çalışırız. Sevgimizi, emeğimizi, bilgimizi verir, deneyimlerimizi paylaşırız ki, onlar da bir gün bizden ayrılabilecek güce ve güvene sahip olabilsinler.

Ev ödevi

1. Çocuğunuzun becerikli, kendine güvenen, ayrı bir birey olarak, benlik bilincini destekleyecek en az iki yöntem uygulayın.

2. Çocuğunuzun tepkisi neydi?

_____

_____

3. Çocuğunuzun kendisi için bir şeyler yapmasına nasıl yardımcı oluyorsunuz?

_____

_____

4. Çocuğunuzu bunaltmadan, sorumluluğu ona nasıl havale edebilirsiniz? Çocukların pek çoğu, "Sen artık büyüdün. Kendi başına giyinebilecek, yemek yiyebilecek, yatağını toplayabilecek yaştasın" gibi söylemlere karşılık olarak beklenilen davranışı sergilemezler.

_____

_____

5. "Bağımsızlığı teşvik etmek"in ilk bölümünü okuyun.

Ufak bir hatırlatma notu...

Bağımsızlığı teşvik etmek

1. Çocukların seçim yapmalarına izin verin.
   "Gri pantolonu mu giymek istersin, kırmızı pantolonunu mu?"

2. Çocuğun çabasına saygı gösterin.
   "Kavanozu açmak zor olabilir. Kapağa bir kaşıkla hafifçe vurmak da bazen işe yarıyor."

3. Fazla soru sormayın.
   "Yavrum gelmiş. Hoş geldin."

4. Soruları cevaplamak için acele etmeyin.
   "İlginç bir soru bu. Sen ne düşünüyorsun?"

5. Çocukları ev dışındaki kaynakları kullanmaya teşvik edin.
   "Belki petshop'un sahibinin bir önerisi olabilir."

6. Heveslerini kırmayın.
   "Demek ki oyunda rol almaya niyetlisin! İyi bir deneyim olacağı kesin."



Yorumlar, sorular ve ebeveyn hikâyeleri

Her yöntemle ilgili yorumlar

I. Çocukların seçim yapmalarına izin verin.

Bir çocuğa sütü yarım bardak mı, bir bardak mı veya ekmeği az kızarmış mı, çok kızarmış mı istediğini sormak size çok önemli gelmeyebilir; ama bu tarz küçük seçimler, çocuğun kendi hayatının kontrolüyle ilgili çaba sarf etmesine fırsat sunar. Yapması gereken pek çok şeyi düşününce, çocuğun kırılması ve direnç göstermesi doğaldır.

"İlacını içmelisin."

"Masaya vurarak tempo tutmayı bırak."

"Derhal yatağına git."

Çocuğa bir şeyin nasıl yapılacağı konusunda seçim hakkı tanımanız onun kırgınlığını hafifletebilir.

"Bu ilacı içmekten hoşlanmadığının farkındayım. İlacı elma suyu veya zencefilli gazozla içmek ister misin?"

"Masaya vurarak tempo tutman beni gerçekten rahatsız ediyor. Burada kalmak istiyorsan ya masaya vurmayı bırak ya da bunu odanda yap; karar senin."

"Anne babanın konuşma, senin de yatma zamanın geldi. Hemen mi uyursun, yoksa yatakta biraz oynayıp uykun geldiğinde bize haber mi verirsin?"

Bazı anne babalar bu yöntemleri kullanmaktan rahatsız oluyorlar. Çocuğu bir seçim yapmaya zorlamanın hiç de gerçekçi olmadığını ve bu yöntemin onu köşeye sıkışmış hissettireceğini ileri sürüyorlar. Bu anlaşılır bir itiraz nedeni. Başka bir seçenek de, çocuğun herkes tarafından kabul edilebilir bir çözümle gelmesini sağlamaktır. İşte bir babanın bize anlattıkları:

Karım ve ben, 3 yaşındaki oğlum Tony ve bebeğimizle birlikte caddeyi geçmek üzereydik. Tony elinin tutulmasından

nefret eder ve bazen caddenin ortasında bile elimizi bırakmaya çalışır. Karşıya geçmeden önce "Tony, iki seçeneğin var. Ya annenin elini tutarsın ya da benimkini. Belki de senin başka bir fikrin vardır" dedim.

Tony bir dakika düşündü ve "Bebek arabasını tutacağım" diye karşılık verdi. Seçimi bizim için de uygundu.

II. Çocuğun çabasına saygı gösterin.

Çocuğa bir şeyin "kolay" olduğunu söylediğimizde onu cesaretlendirdiğimizi sanırız. "Bir dene, çok kolay" diyerek aslında ona iyilik yapmış olmayız. Eğer çocuk "kolay" bir şeyi başarırsa, kendini çok da başarılı hissetmeyebilir; başarısız olursa da, basit bir şeyi yapamadığı için kendini beceriksiz hissedebilir.

Öte yandan "Çok kolay değil" veya "Zor olabilir" dediğimizde ise, ona farklı bir mesaj vermiş oluruz. Eğer başarırsa, zor bir şeyi başarmış olmaktan gurur duyar. Başarısız olursa da, en azından yaptığı işin zor olduğunu bilmenin rahatlığını hisseder.

Bazı anne babalar "Zor olabilir" diyerek dürüst davranmadıklarını düşünürler. Ancak tecrübesiz bir çocuk için yeni bir şey ilk yapıldığında gerçekten zor olabilir. ("Bu senin için zor olabilir" gibi bir ifade kullanmaktan sakının. Çocuk, "Neden benim için zor da diğerleri için değil?" diye düşünebilir.)

Bazı ebeveynler empati kurmak dışında hiçbir şey yapmadan öylece durup çocuğun mücadelesini izlemenin, adeta dayanılmaz olduğundan şikâyet ederler. Ancak, çocuğun yapması gereken işleri onun yerine yapmaktansa, çocuğa kullanabileceği bilgiler vermelisiniz:

"Fermuarını sonuna kadar aşağıya indirmen pantolonunu rahatça giymeni kolaylaştırabilir."

"Yeni bir şey yapmayı denemeden önce, oyun hamurunu yumuşak bir top haline getirmen işini kolaylaştırabilir."

Bazen "kolaylaştırabilir" ifadesini kullanırız, aksi halde çocuk başa çıkamadığı işler konusunda kendini yetersiz hissedebilir.

Bunun anlamı, çocuklarımızın kendi yapabileceklerini bizim hiçbir zaman onlar için yapmamamız gerektiği midir? Her anne babanın çocuğunun yorgun olup olmadığını veya ekstra ilgiye hatta biraz daha itinalı yaklaşıma ihtiyacı olup olmadığını algılayabileceğine

inanıyoruz. Zaman zaman saçınızın okşanması veya kendi başınıza yapabiliyor olmanıza rağmen sizin için ayağınızdan çorabınızın çıkartılması son derece rahatlatıcıdır. Biz anne babalar, çocuklarımızın kendi sorumluluklarını almaları konusunda onlara yardımcı olduğumuz sürece, ara sıra "onlar için bir şey yapmanın" keyfini rahatlıkla çıkarabiliriz.

III. Fazla soru sormayın.

Klasik olarak "Nereye gittin?", "Dışarı", "Ne yaptın?", "Hiçbir şey" ifadeleri nedensiz yere söylenmez. Çocukların cevaplamaya hazır olmadıkları veya cevaplamak istemedikleri sorulara karşı kendilerini savunma amacıyla kullandıkları diğer taktikler "Bilmiyorum" ya da "Beni yalnız bırak" diyerek karşılık vermektir.

Bir anne, oğluna soru sormadığında kendini iyi hissetmediğini söylemişti. Seminerlerimize katıldıktan sonra oğlunu soru bombardımanına tutmayı bırakıp onu ilgiyle dinlemiş, çocuğun ona açıldığını keşfedince hayrete düşmüştü.

Bu durum çocuğunuza asla soru soramayacağınız anlamına mı gelir? Kesinlikle hayır. Önemli olan, sorularınızın onu nasıl etkileyeceğinin bilincinde olmanızdır.

Dikkat: Ebeveynlerin sorduğu "Eğlendin mi bugün?" gibi sıradan bir soru, baskı niteliğinde algılanabilir. Nasıl bir zorlamadır bu? Çocuk sadece partiye gitmek zorunda kalmaz, aynı zamanda gittiği yerde (okul, oyun, kamp veya dans partisi), eğlenmesi de beklenir. Eğer eğlenmemişse, kendi hayal kırıklığının yanı sıra ebeveynlerininkiyle de uğraşmak zorunda kalır. Partide keyifli zaman geçirmemişse anne babası da hayal kırıklığına uğrar.

IV. Soruları cevaplamak için acele etmeyin.

Çocukların büyürken sorduğu çeşitli sorular bizi şaşırtır:

"Gökkuşağı nedir?"

"Bebekler geldikleri yere neden dönemezler?"

"İnsanlar neden istedikleri her şeyi hemen yapamazlar?"

"İşe gitmek zorunda mısın?"

Ebeveynler çoğunlukla bu tarz sorularla sıkboğaz edildiklerini düşünüp anlık cevaplar verirler. Üzerlerinde gereksiz bir baskı his-

sederler. Genellikle, çocuk soru sorduğunda cevabı hakkında zaten biraz düşünmüştür. Düşüncelerini daha derinden keşfetmesine yardımcı olacak bir yetişkine ihtiyacı vardır. Yetişkin hâlâ önemli olduğunu düşünüyorsa "doğru" cevabı daha sonra da verebilir.

Aslında çocuklarımıza anında cevap vererek onlara iyilik yapmayız. Zihinsel alıştırmaları onların yerine bizler yapmış oluruz. Çocukların sorularını cevaplamak yerine geri dönüp kendilerine sorarak sorgulamalarını sağlamak daha faydalıdır:

"Bu konuyu merak ediyorsun?"

"Ne düşünüyorsun?"

Hatta soruyu tekrar bile edebiliriz.

"İnsanlar neden istedikleri her şeyi hemen yapamazlar?"

Soruya itibar ederek:

"Önemli bir soru soruyorsun; filozofların yüzyıllar boyunca sordukları bir soru bu."

Acele etmeye hiç gerek yok. Cevabı arama süreci de cevabın kendisi kadar değerlidir.

V. Çocukları ev dışındaki kaynakları kullanmaya teşvik edin.

Çocuğun ailesine bağlı olma duygusunu azaltmanın bir yolu da, dışarıda değerli kaynaklara sahip, kullanılmayı bekleyen büyük insan topluluğu olduğunu göstermektir. Dünya, insan dışı varlıkların yeri değildir. İhtiyacımız olduğunda kullanabileceğimiz yardımcı kaynaklar vardır.

Bu ilke, çocuğa fayda sağlamanın yanı sıra ebeveynin üzerindeki yükü azaltarak, anne babaları da rahatlatır. Okul hemşiresi, aşırı kilolu bir çocukla sağlıklı beslenme konusunda konuşabilir; ayakkabı satıcısı, sürekli spor ayakkabı giymenin ayaklara etkisini açıklayabilir; kütüphaneci, bir gencin zor bir araştırma raporu hazırlamasına yardımcı olabilir; diş hekimi, dişler fırçalanmadığında olacakları anlatabilir. Her nedense tüm bu dış kaynakların söyledikleri, bir anne veya babanın konuşmasından çok daha etkilidir.

VI. Heveslerini kırmayın.

Yaşamın keyfi hayal kurduğumuz, fanteziler oluşturduğumuz, beklentiler içinde olduğumuz ve plan yaptığımız sürece çıkar. Çocukları

hayal kırıklığı olasılığına karşı hazırlamaya çalışarak, önemli bir tecrübeden yoksun bırakmış oluruz.

Bir baba, atlara tutkun 9 yaşındaki kızından bahsetti. Bir gün kızı babasına bir at alıp alamayacağını sormuş. Baba, hem maddi açıdan, hem de fiziki koşullar açısından bunun mümkün olamayacağını söylemek için epey uğraşmış. "Demek ki, kendi atın olsun istiyorsun. Haydi anlat bakalım" demiş. Sonrasında atını nasıl besleyeceğine, bakımını nasıl yapacağına ve her gün ata nasıl bineceğine dair kızının anlattıklarını dinlemiş. Kızının sırf hayalleriyle ilgili konuşmasının bile, onu ne kadar mutlu ettiğini gözlemlemiş. Küçük kız babasının gerçekten bir at alması için bir daha hiç baskı yapmamış. Ancak bu konuşmadan sonra kütüphaneden atlarla ilgili kitaplar alıp, at resimleri karalamaya ve bir gün kendi atını koyacağı bir yer almak için harçlığının bir kısmını biriktirmeye başlamış. Birkaç yıl sonra yerel bir binicilik okuluna, ara sıra ata binme karşılığında yardım etmek üzere işe başvurmuş. 14 yaşına geldiğinde atlara olan ilgisi azalmış. Bir gün biriktirdiği "at parasıyla" on vitesli bir bisiklet alacağını söylemiş.

Bağımsızlığa teşvik etmenin başka yolları

✔ *Kendi bedenine sahip çıkmasına izin verin.*

Sürekli yüzüne düşen saçlarını düzeltmeyi, dik durması için omuzlarını tutmayı, üzerindeki iplikleri toplamayı, gömleğini eteğinin içine sokmayı, yakasını düzeltmeyi bırakın. Çocuklar bu tarz hareketlerle üzerlerine titrenmesini, fiziksel özellerine müdahale olarak algılarlar.

✔ *Çocuğun her hareketine müdahale etmekten vazgeçin.*

Çoğu çocuk, "Yazarken neden bu kadar eğiliyorsun?", "Ödevini yaparken dik otur", "Saçlarını gözünün önünden çek. Yaptığını böyle nasıl görebiliyorsun?", "Kol düğmelerini ilikle. Gömleğinin kolları oraya buraya savrulup duruyor", "Şu eski kazağı atma vakti gelmiş. Kendine yeni bir kazak al", "Harçlığını buna mı harcadın? E güzel, bence parana yazık olmuş" gibi ifadeleri duymaktan hoşlanmaz.

Bu tarz konuşmalara genellikle hırçınlaşarak, "Eee an-ne!" ya da "Eee ba-ba!" diye tepki gösterirler. Bunun anlamı şudur: "Beni rahat bırak. Düş yakamdan. Bu beni ilgilendirir."

✔ *Çocuk ne kadar küçük olursa olsun, yanında onun hakkında konuşmayın.*

Annenizin sizin yanınızda komşuya aşağıdakilerden herhangi birini söylediğini gözünüzün önüne getirin.

"Birinci sınıfta okumaya geçerken zorlandı ama şimdi dersleri daha iyi."

"Çok uyumludur; herkesle arkadaş olur."

"Onun için endişelenme; biraz çekingendir."

Çocuklar genellikle bu tarz konuşmaları duyunca kendilerini anne babalarına ait bir obje gibi hissederler.

✔ *Onunla ilgili soruları bırakın kendisi yanıtlasın.*

Bir ebeveyne çocuğunun da bulunduğu bir ortamda, aşağıdakine benzer sorular defalarca sorulur:

"Okula gitmek Johnny'nin hoşuna gidiyor mu?"

"Johnny yeni bebeği seviyor mu?"

"Yeni oyuncağıyla neden oynamıyor?"

Çocuğun bağımsızlığına saygının asıl göstergesi, bu soruları soran kişiye, "Johnny size bunları söyleyebilir. Bu soruların yanıtını bilen o" demektir.

✔ *Çocuğunuz er geç "hazır olacak!" O zamana kadar ona saygı gösterin.*

Bazen bir çocuk duygusal ve fiziksel olarak hazır olmadığı şeyler yapmak ister. Banyoyu "büyük bir kız" gibi kullanmak ister ama henüz buna hazır değildir. Diğer çocuklar gibi yüzmeye gitmek ister ama sudan korkar. Başparmağını emmeyi bırakmak ister ama yorgun olduğunda parmağını emmek onu rahatlatır.

Bir çocuğu zorlamak, ısrar etmek veya utandırmak yerine, eninde sonunda hazır olacağına inandığımızı ona ifade edebiliriz.

"Endişelenmiyorum. Hazır olduğunda, yüzmeye gidersin."

"İstediğin zaman parmağını emmeyi bırakırsın."

"Bir gün sen de annen ve baban gibi banyoyu kullanacaksın."

✔ *Çok fazla "hayır" dememeye dikkat edin.*

Biz ebeveynler, çoğu zaman çocuklarımızın isteklerine engel oluruz. Hatta bazı çocuklar, yeterince sert söylenilmemiş bir "hayır"ı bile, karşılıklı çekişmeye başlama göstergesi ve bağımsızlıklarına saldırı olarak algılayabilirler. Tüm enerjilerini karşı saldırıya geçmek için kullanırlar. Çığlık atar, aşırı öfke nöbetleri geçirirler ve huysuzlaşırlar. "Neden olmazmış?.. Çok kötüsün... Senden nefret ediyorum!" gibi ifadelerle anne babalarını yaylım ateşine tutarlar.

Bu durum çok sabırlı ebeveynlerin bile sabrını tüketir. Peki ne yapalım? Teslim mi olalım? Her şeye "evet" mi diyelim? Tabii ki hayır. Bunun anlamı, yaramaz ve şımarık bir çocuğun sizin üstünüzde baskı kurmasıdır. Neyse ki, anne babaların karşılıklı mücadeleye yol açmadan net bir tavır sergilemelerine yardımcı olacak bazı seçeneklerimiz var.

"Hayır" yanıtına alternatifler

A. *Bilgilendirin* ("Hayır" demeyi bırakın):

ÇOCUK: **Şimdi oynamak için Suzie'lere gidebilir miyim?**

"*Hayır*, gidemezsin" yerine

Nedenini belirtin:

"Beş dakika sonra yemek yiyeceğiz."

Çocuk bu bilgiyle kendi kendine, "Sanırım, şimdi gidemem" diyebilir.

B. *Duygularını kabullenin*:

ÇOCUK: *(Hayvanat bahçesinde)* **Şimdi eve gitmek istemiyorum. Biraz daha kalamaz mıyız?**

"*Hayır*, şimdi gitmek zorundayız!" yerine

Onun duygularını kabullenin:

"Gitmek zorunda olmasak, burada uzun uzun kalırdın." (*Gitmek için elinden tutarak*) "Anlıyorum seni, çok hoşuna giden bir yerden ayrılmak kolay olmuyor."

Bazen biri sizin duygularınızı anladığında karşı koyma gücünüz azalır.

C. *Sorunu tanımlayın*:

ÇOCUK: **Anne beni şimdi kütüphaneye götürebilir misin?**

"*Hayır*, götüremem. Biraz beklemen lazım" yerine
Sorunu anlatın:
"Götürmek isterim, ama yarım saat sonra elektrikçi gelecek."

D. *Mümkün olduğunca "Hayır" yerine "Evet" kelimesini kullanın:*

ÇOCUK: **Parka gidebilir miyiz?**

"Hayır, daha yemeğini yemedin" yerine
"Evet" kullanın:
"Evet, tabii. Yemekten hemen sonra gideriz."

E. *Düşünmek için kendinize zaman verin*:

ÇOCUK: **Akşam Gary'lerin evinde kalabilir miyim?**

"*Hayır*, daha geçen hafta kaldın" yerine
Düşünmek için kendinize zaman tanıyın:
"İzin ver, biraz düşüneyim."

Bu basit cümle iki şeyi beraberinde getirir: İsteğinin en azından ciddiye alınıp önemsendiğini bilen çocuğa yoğun bir biçimde konunun üzerinde durabilmesi ve ebeveyne de çocuğun duygularını değerlendirebilmesi için zaman kazandırır.

Şu bir gerçek ki, "hayır" kelimesi kısa, "hayır"a karşın sunduğumuz alternatifler ise daha uzun kelimelerdir. Ancak "hayır"ın oluşturduğu olağan yansımaları düşündüğünüzde, çoğu kez uzun yolun kısa olduğunu görürsünüz.

Nasihat vermek hakkında daha fazlası

Bir gruba, çocuklara öğüt vermenin onların bağımsız hareket etmelerine engel olabileceğini söylediğimizde çoğu anne baba, "Yok artık bu kadarı da fazla" diye itiraz ettiler. Anne baba olarak sezgilerini paylaşma haklarından neden mahrum bırakıldıklarını anlamadılar. Aşağıda ısrarcı bir annenin sorularını ve bizim ona verdiğimiz cevapların özetini bulacaksınız.

Çocuğumun bir sorunu olduğunda ona yararı olacaksa neden öğüt vermeyeyim ki? Örneğin, kızım Julie arkadaşının doğum gü-

nü partisine gidip gitmemekte kararsızdı, çünkü partiye hoşlanmadığı kızlar da davetliydi. Bu kızlar "sürekli fısıldaşıp, herkese isim takıyorlarmış." Julie'ye gitmemesini söylemenin ne sakıncası olabilir ki? Gitmezse arkadaşını hayal kırıklığına uğratmaz ki.

Ağzını açar açmaz çocuğa nasihat vermeye başlıyorsanız bu çocuk ya kendini budala gibi hisseder ("Ben neden bunu düşünemedim?") ya öfkelenir ("Hayatımı nasıl yönlendireceğime sen karışamazsın!") ya da rahatsız olur ("Benim bunu düşünmediğimi nerden çıkardın?).

Çocuk, yapmak istediğini kendi keşfettiğinde güven duygusu geliştirip, kararlarının sorumluluğunu almak için heves duyar.

Yani, çocuğumun bir sorunu olduğunda hiçbir şey yapmamam gerektiğini mi söylüyorsunuz? Julie'ye birkaç kez "Senin sorunun; sen çöz" dediğimde mutsuz oldu.

Ebeveynleri çocukların sorunlarını önemsemediklerinde kendilerini incinmiş ve terk edilmiş hissederler. Tamamen hiçe sayma ile hemen nasihat verme gibi iki aykırı uç arasında kalan bir ebeveynin yapabilecekleri şunlardır:

✔ *Karmaşık duygu ve düşüncelerini çözümlemesine yardımcı olun.*

"Julie söylediklerinden anladığım kadarıyla partiyle ilgili iki şey düşünüyorsun:

Arkadaşınla beraber olmak istiyorsun ama şu hoşlanmadığın kızlarla uğraşmak da istemiyorsun."

✔ *Sorunu bir soruyla yeniden ifade edin.*

"Demek ki sorun, 'partide kızlar seninle alay ederlerse ne yapacağını bilememen?'"

Böyle bir soru sorduktan sonra en iyisi sessiz kalmaktır. Sessiz kalmanız çocuğun çözüm bulabileceği bir zemin oluşturacaktır.

✔ *Ev dışında kullanabileceği kaynaklar gösterin.*

"Eminim, internette isim takma ve küçümsemeyle ilgili başkalarının da paylaştığı deneyimleri bulabilirsin. Orada yazılanları okumak istersin belki."

Diyelim ki bunların hepsini yaptım ve Julie'nin aklına gelmeyen bir çözüm buldum. Bunu ona söyleyebilir miyim?

Çocuğun bağımsızlığına saygı gösterecek şekilde davranırsanız kendi duygu ve düşüncelerinden emin olduktan sonra sizi can kulağıyla dinleyecektir:

"Partiye şu yeni komedyeninki gibi bir film videosu götürmeye ne dersin? Belki kızlar gülmekten kimseyle alay etmeye fırsat bulamazlar."

Önerilerimize "Ne dersin?" veya "Yapmayı düşünür müsün?" diye başladığımızda, bizim için son derece "mantıklı" bir fikrin onun için "son derece mantıksız" olabileceği gerçeğini kabullendiğimizi gösteririz.

Peki, gerçekten Julie'nin partiye gitmesi gerektiğini düşünüyorsam, yine de sessiz mi kalmalıyım?

Çocuğun ebeveynlerinin görüş ve düşüncelerini dinlemesi, ancak kendi sorununu keşfettikten sonra ona fayda sağlayabilir:

"Birkaç kız yüzünden keyifli bir partiden mahrum kalman beni üzer."

"Biraz fedakârlık istese de, sevdiğin bir arkadaşını doğum gününde hayal kırıklığına uğratmaman gerektiğini düşünüyorum."

Genç bir insanın anne babasının değerlerini bilmeye hakkı vardır. Hemen o an bunları uygulamayı seçmese bile, ona düşünmesi gerekeni verdiğinizden emin olabilirsiniz.

Anne babalar çocuklarını bağımsız hareket etmeye teşvik ettiklerinde

Bağımsız hareket etme konulu oturumumuzdan bir sonraki hafta, grubumuzdaki ebeveynler kendi evlerinde olup bitenleri hararetle birbirlerine anlatıyorlardı.

Bu hafta Danny'yle ilgili iki "yeni" tecrübe yaşadım. Suyu istediği ısıya getirmesi için musluğu ayarlamasına ve kendi kahvaltısını hazırlamasına izin verdim.

Rachel'e bıçak kullanma konusunda güvenmediğim için, yiyeceklerini daima ben keserim. Sonunda ona plastik küçük bir bıçak aldım ve şimdi o kendini etini kesecek kadar büyük hissediyor.

Shana küçükken her şeyi döküp saçardı; ben de sürekli "Off Shana" diyerek onun etrafını temizlerdim. Şimdi ise 15 aylık Alyssa'nın meyve suyunu küçük bir fincanla masanın üzerine bırakıyorum. İlk seferinde döktü; ben de meyve suyunun döküldüğü yeri işaret ettim ve kâğıt havluyla nasıl temizleyeceğini gösterdim. Şimdi ne zaman bir şey dökse, havlu kâğıdı gösterip temizlemek istiyor. Dün ise havlu kâğıdı ortada bıraktım; dökülen yeri kendi temizledikten sonra, ne yaptığını bana da gösterdi!

Çocukların yemeği parmaklarıyla çatala itmelerine, yemek yerken dirseklerini masaya dayamalarına, yıkamak yerine ellerini pantolonlarına silmelerine tahammül edemiyorum. Aynı şekilde durmaksızın onları eleştirmekten de nefret ediyorum.

Geçen akşam bu durumun beni ne kadar rahatsız ettiğini onlara söyledim. Şunu önerdiler: Haftada üç akşam "görgülü davranma akşamı" olacak, geri kalan günlerde ise istedikleri gibi yiyecekler ve ben de buna itiraz etmeyeceğim. (Hatta haftada bir gün çatal kaşık kullanmadan her şeyi elle yemeyi önerdiler! Ama bunu asla kabul edemezdim.)

Oğluma, "Yatmak için on beş dakikan var. İstersen biraz daha boyama yapıp sonra yatağına gidersin ya da hızla hazırlanır kalan zamanını yatağında ışıklı oyuncağınla oynayarak geçirirsin" dedim. Hemen koşup pijamalarını giydi ve dişlerini fırçaladı.

Nicole ağlayarak gömleğinin düğmesini iliklemeye çalışıyordu. Yanıma gelip gözüme sokarcasına düğmesini gösterdi. "Bu küçük düğmelerle uğraşmak o kadar kolay değil. Bazen insanı çileden çıkarabilirler" dedim. Geri döndü ve denemeye devam etti. Ona yardım edip düğmelerini ilikleyecektim ki, "Bak, işte yaptım!" dedi ve gitti.

Önceleri 4 yaşındaki kızımla ne giyineceği konusunda kavga ederdik. Şimdi okul günleri dışında istediğini giymesine müsaade ediyorum. Okul günlerinde ise yatağının üzerine iki kıyafet koyuyorum, o karar veriyor.

Kendimle gurur duyuyorum. Oğlumla ceket mi mont mu kavgasına nihayet son verdim. Ona "Sam, artık ne giyeceğine

kendin karar verebilirsin. Haydi, bir çizelge hazırlayıp hangi derecede ne giymen uygun olur bakalım" dedim.

Birlikte bir çizelge oluşturduk:

21 derece ve üstü ... ... ceket giyilmeyecek

10 ile 20 derece arası ... ... ceket havası

9 derece ve altı ... ... kalın mont

Oğlum artık her sabah yeni aldığım büyük termometreye bakıyor. Böylece kavga gürültü bitti. Bu konuda son derece zeki davrandığımı düşünüyorum.

Howie'ye gittiği kampla ilgili hiçbir şey sormadım. O konuşurken sözünü hiç kesmedim, nefes almadan anlattı.

Jody bana "Biz neden hiç Bermuda ya da Florida gibi güzel yerlere tatile gitmiyoruz?" diye sordu. Ağzımı açacaktım ki, cevap vermemem gerektiğini hatırladım. "Sence neden?" diye sordum. Mutfakta tepinip "Biliyorum, biliyorum... Çünkü çok pahalı... Peki, en azından hayvanat bahçesine gidemez miyiz?" dedi.

Oğlumun sorularını onun adına cevap vermemeye alışmam gerekiyor. Ayrıca onun da bu fikre alışması gerektiğini düşünüyorum. İşte geçen hafta yaşadıklarımız:

JOHN: Atom bombasının nasıl yapıldığına bana anlatır mısın?

BEN: İlginç bir soru bu.

JOHN: Evet olabilir, sen anlat.

BEN: Düşünmem lazım.

JOHN: Şimdi düşün ve cevap ver.

BEN: Cevaplayamam. Ancak bu konuda kimden ve nasıl yardım alabileceğimizi düşünelim.

JOHN: Ben kütüphaneye gidip araştırma yapmak istemiyorum. Hemen söyle işte!

BEN: Kaynaklara bakıp araştırmadan bu soruyu cevaplayamam John.

JOHN: O zaman ben de babama sorarım. O da bilmiyorsa, William'a sorarım *(üçüncü sınıf öğrencisi)*. Üçüncü sınıf öğrenci bir çocuğun benim mankafa annemden daha bilgili olmasına gel de çıldırma.

BEN: Bu evde bu şekilde konuşmayacağız demiştim!

Kevin bana bahçedeki kabakları komşuya satacağını söyledi. Az kalsın onu gitmemesi için durduruyordum, çünkü bu kabaklar süpermarkettekilerin yarısı büyüklüğündeydiler; ayrıca Kevin'in komşuları rahatsız etmesini de istemiyordum. Ama o bunu yapacağı için çok heyecanlıydı. Bir taraftan da, ümidini kırmak istemiyordum.

Kevin bir saat sonra elinde yetmiş beş sent ve bir kabakla gülümseyerek geri geldi. Bayan Greenpan'in ona "Girişimci genç adam" dediğini söyledi ve "Bu ne demek?" diye sordu.

Jason bana polis, itfaiyeci, balıkçı ve astronot olmak istediğini söyledi. Bunun mümkün olmayacağını belli etmedim.

Çocukların kendi aralarındaki meselelere artık karışmıyorum. Onlara, "Anlaşmazlıklarını kendiniz halledin" diyorum. Genellikle de hallediyorlar.

Oturum sonunda anlatılan bazı aktarımlar:

Arkadaşlarım benim bağımsız hareket edebildiğimi söylerler. Babam haftanın altı ya da işin durumuna göre yedi günü çalışıyor; biz beş kardeşiz. Ben en büyüğün bir küçüğüyüm; kendi kendine karar alabilen biri olmak zorundayım. Annem bize kendi sorumluluklarımızı öğretmeseydi, hepimiz için bir şeyler yapması ve buna dayanması mümkün değildi.

Ancak, çocukluğumla ilgili çelişkili duygular içindeyim. Sıkıntılarım, korkularım ve ihtiyaçlarım için koşup anne ve babamdan yardım istemediğim için kendimle gurur duyuyordum. Öte yandan istediğim bir şeyin, zaman sıkıntısı veya başka bir nedenden dolayı geri çevrileceğini biliyor, bu yüzden de sormayıp kendi başıma yapıyordum.

Çocuklar her zaman yetişkin olmak isterler; ancak çocuk olmaya da büyümeye de ihtiyaçları vardır. Annemin etkin tavrı ve bizlere alışkanlıkları öğretme kapasitesiyle gurur duyuyorum. Ancak, ihtiyacım olduğunda ebeveynlerime gitme seçeneğim de olmalıydı diye düşünüyorum.

* * *

Kirk okuldan eve döndüğünde ben söylemezsem hiçbir şey yapmıyor. Sonunda aşağıdaki notu yazdım:

Sevgili Kirk,

Son zamanlarda baban ve ben, sürekli sana sorumluluklarını hatırlatmaktan hiç memnun değiliz.

Sorumlulukların tümünü kapsayan bir program yapman sanırım senin için iyi olacak. Bir program yapman için ne kadar zamana ihtiyacın var? Yirmi dört saate mi? Daha fazlasına mı? Senden hafta sonuna kadar, uygulayacağını düşündüğün yazılı bir program yapmanı istiyoruz. Programda aşağıdaki işlere yeteri kadar zaman ayırman gerekiyor:

- Günde üç kez, kollarını 10'ar dakika hareket ettirmek.
(Kolunu kırdı ve doktorun verdiği egzersizleri yapmıyordu.)
- Köpeği gezmeye çıkarmak
- Ev ödevi
- Alıştırma yapmak
- Eğlence ve oyun

Sevgiler
Annen

Kirk perşembe akşamı bize yazılı bir çizelge verdi ve o çizelgeyi de neredeyse tamamen uyguladı.

* * *

Paul karnesiyle ilgili gerçekten çok endişeliydi. Karnesini almadan günler önce bunu anlamıştık. "Matematikten çok iyi bir not getiremeyeceğim. Bay D.'nin defterinde kendi notumu gördüm. Aslında görmemem gerekiyordu" gibi şeyler söylüyordu.

Akşam yemeğinden sonra "Paul, gel buraya da, karnene bir bakalım" dedim. Geldi. Endişeli olduğu için gözleri fıldır fıldır dönüyordu ama yine de kucağıma oturdu. "Baba karnemi beğenmeyeceksin" dedi.

BEN: Pekâlâ, hadi bakalım. Karneni beğendin mi?
PAUL: Matematik notunu görünceye kadar bekle.
BEN: Şu an matematiğe bakmıyorum. Haydi baştan başlayalım. Bakalım, burada okuma notun 4; yani iyi.

PAUL: Evet, okuma iyi.

BEN: Ayrıca, el yazısı dersinin karşısında 4 görüyorum. Sen el yazısıyla yazmakta zorlanıyordun; demek ki bu ders de düzelme var.
Bir de heceleme dersinden 5 *(pekiyi)* var! Bununla ilgili de endişeleniyordun. Bu karne hiç de fena değil. İngilizce, 3.

PAUL: İngilizcede daha iyi olmalıyım ama.

BEN: 3, "orta" demek.

PAUL: Evet, ama daha iyi olmalıyım.

BEN: Peki şimdi matematik. Ne görüyorum ben burada... 2 *(geçer)*.

PAUL: Çok sinirleneceğini biliyordum!

BEN: Öyleyse sıkıntı yaşadığın konu bu.

PAUL: Ha evet, matematikte çok daha iyi olacağım.

BEN: Nasıl yapacaksın bunu?

PAUL: Şey, daha çok çalışacağım.

BEN: Nasıl?

PAUL: *(Uzun bir duraksama)* Daha sıkı çalışacağım ve ödevlerimin hepsini yapacağım. Ayrıca okulda bitirmem gereken ödevleri de okulda yapacağım.

BEN: Kendine hedef koyuyor gibisin. Haydi bir kâğıt getir de, bunların bazılarını yazalım.

Paul bir kâğıt ve kalem getirdi; biz de yanlarındaki notlarıyla birlikte derslerinin tümünü listeledik. İkinci sütuna bir sonraki karnesinde olmasını hedeflediği notları yazdık.

Şaşırtıcı olan, ben sadece matematik notunu değiştirip daha yükselteceğini düşünürken, o sadece matematik değil İngilizce, sosyal ve fen derslerini de yükseltmeye karar verdi.

Matematiğe geldiğinde ise notunu 2'den 5'e çıkartacağını söyledi.

BEN: Paul, bu çok büyük bir hamle. Bunu yapabileceğini düşünebiliyor musun?

PAUL: Ha evet, matematiğe gerçekten çok çalışacağım.

Karnenin sonuna geldiğimizde ebeveynlerin yorum ve imzalarına ayrılmış bir boşluk vardı. Şöyle yazdım: "Paul ile karnesi hakkında konuştuk ve Paul kendisine yeni hedefler koymaya karar verdi. Özellikle matematiği daha sıkı çalışmayı planlıyor." Daha sonra imzamı atıp Paul'ün de imzalamasını istedim.

Hedeflerinin yazılı olduğu kâğıt, bakıp hatırlaması için Paul'ün yatak odasının kapısına yapıştırıldı. Sonraki üç gün boyunca, eve matematik dersinden aldığı 5'lik yazılı kâğıtlarıyla geldi. İnanamamıştım. "Paul, sen bir şey yapmayı kafana koyduğunda, hiçbir şey seni durduramaz!" dedim.

* * *

Çok kuralcı bir ailede büyüdüm. Küçükken sürekli neyi ne zaman yapmam gerektiği söylenirdi. Ne zaman "Neden?" diye sorsam, babam "Çünkü ben öyle söylüyorum" derdi. Çok geçmeden soru sormamayı öğrendim.

Kendi oğlum doğduğunda onu bu şekilde büyütmek istemediğimden emindim. Ancak nasıl davranmam gerektiğini de bilmiyordum. Bağımsızlık konulu oturumun bana çok yardımı oldu. İşte, ne söylemek istediğimle ilgili bu oturumda anlatılan fikir verecek bazı yaşanmış olaylar:

Bekâr bir baba olunca, daha önce hiç dikkatimi çekmeyen şeylere dikkat etmeye başladım. Robby delicesine kurabiye yiyordu. Bu yüzden kurabiye kutusunu saklayıp, kurabiyeleri ona tek tek veriyordum. "Robby, ben daha fazla kurabiye bekçiliği yapmak istemiyorum. Bu hafta bu kutudan başka kurabiye almayacağım. Hepsini bir seferde mi yemek istiyorsun yoksa tüm hafta boyunca mı, sen karar ver. Artık senin bileceğin iş" dedim. Bütün söylediğim buydu. Başka hiçbir şey söylememe gerek kalmadı. Robby bu konuşmadan sonra her gün iki, hafta sonları ise üç kurabiye almaya başladı.

Ayrıca, beri daha önceleri ev ödevine yardım etmek için her akşam onunla birlikte oturuyor; sonunda da bağrış çağrış birbirimize giriyorduk. Bir akşam oturma odasına geçip gazete okumaya başladım. Robby, "Baba ne, zaman bana yardım edeceksin?" diye sordu.

Ben de "Kendine zaman tanırsan ev ödevini kendi başına yapabileceğine inanıyorum" diyerek karşılık verdim. O akşam Robby'yi yatırırken bana "Bütün ödevlerimi kendi başıma yaptım. Seni seviyorum baba" dedi.

Bir sonraki akşam benimle bir şey konuşmak istediğini söyledi. "Ne konuşmak istiyorsun?" diye sordum.

"Baba, bundan sonra ben kendi başıma hareket etmek istiyorum. Olur mu?" dedi.

Ben de "Bana uyar" diye yanıtladım.

Bir süre sonra "Robby, yatma zamanı. Pijamalarını giy ve dişlerini de fırçalamayı unutma" dediğimde, "Biliyorum baba. Unutma, ben kendi işini halledebilen biriyim artık!" dedi.

5. bölüm

Övmek

Bir zamanlar isimleri Bruce ve David olan ve aynı sınıfta okuyan 7 yaşında iki çocuk varmış. Anneleri ikisini de çok severmiş.

Bruce ve David güne farklı başlamış. Bruce sabah, "Haydi kalk Bruce! Yine okula geç kalacaksın" sesiyle uyanmış.

Bruce yataktan kalkıp ayakkabıları dışında bütün kıyafetlerini giymiş ve kahvaltıya oturmuş. Annesi, "Ayakkabıların nerede? Okula yalınayak gitmeyi mi düşünüyorsun? Şu haline bir bak! Bu mavi kazak yeşil gömlekle çok çirkin duruyor... Bruce hayatım, pantolonuna ne yaptın? Yırtılmış. Kahvaltıdan sonra pantolonunu değiştir. Benim oğlum yırtık pantolonla okula gidemez... Meyve suyunu bardağa koyarken dikkat et, etrafa sıçratma!" demiş

Bruce meyve suyunu bardağa koyarken etrafa sıçratmış.

Annesi çılgına dönmüş. Etrafı temizlerken, "Seninle ne yapacağım bilmiyorum" demiş.

Bruce kendi kendine bir şeyler mırıldanmış.

Annesi, "Ne o? Kendi kendine mırıldanıyorsun yine" demiş.

Bruce sessizce kahvaltısını bitirmiş. Daha sonra pantolonunu değiştirip ayakkabılarını giymiş, kitaplarını da alıp evden çıkmış. Annesi arkasından, "Bruce öğle yemeğini unuttun! Kafan vücudunda olmasa eminim onu da unutursun" diye seslenmiş.

Bruce öğle yemeğini alıp tekrar evden çıkmak üzere kapıya doğru yönelirken annesi hatırlatmış: "Bugün okulda yaramazlık yapma."

David caddenin karşısındaki evde otururmuş. Sabah "David, saat yedi oldu. Şimdi mi kalmak istersin, beş dakika sonra mı?" sesiyle uyanmış. David yatağının içinde dönmüş ve esnemiş. Sonra da "Beş dakika daha yatıp kalkacağım" diye mırıldanmış.

David biraz sonra ayakkabıları dışında, kıyafetlerini giyip kahvaltıya gelmiş. Annesi "Hey, sen çoktan giyinmişsin. Tek yapacağın ayakkabılarını giymek, o kadar! Ah... pantolonun sökülmüş. Bu tarafı tamamen yırtılacak gibi görünüyor. Pantolonun üzerindeyken, ayakta da dikebilirim ya da değiştir istersen" demiş. David iki saniye düşünmüş ve "Kahvaltıdan sonra değiştiririm" demiş. Sonra masaya oturup bardağına meyve suyu koymuş. Biraz da etrafa sıçratmış.

David'in öğle yemeğini hazırlayan annesi, arkasını dönmeden omzunun üzerinden bakarak, "Mutfak bezi lavabonun içinde" demiş. David bezi almış ve etrafa sıçrayan meyve suyunu temizlemiş. Kahvaltısını yaparken bir süre annesiyle konuşmuşlar. Bitirdikten sonra pantolonunu değiştirmiş, ayakkabılarını giymiş; kitaplarını alıp, öğle yemeğini unutarak okula gitmek üzere evden çıkmış.

Annesi, "David öğle yemeğin!" diye arkasından seslenmiş.

David yemeğini almak için geri dönmüş ve annesine teşekkür etmiş. Yemeği verirken annesi ona "Görüşürüz!" demiş.

Bruce ve David'in öğretmeni sınıfta "Çocuklar sizin de bildiğiniz gibi önümüzdeki hafta *Columbus Day* adlı oyunumuzu sahneye koyacağız" demiş. Sınıfımızın kapısına asmak için renkli kalemlerle "Hoş geldiniz" yazacak bir gönüllüye ihtiyacımız var. Ayrıca, oyundan sonra misafirlerimize limonata ikram edecek bir gönüllüye de ihtiyacımız olacak. Son olarak da, diğer üçüncü sınıfları dolaşıp kısa bir konuşmayla hepsini oyunumuza davet edecek; oyunun gününü, saatini ve yerini söyleyecek birini de bulmamız gerekiyor."

Çocuklardan bazıları hemen el kaldırmış; bazıları tereddüt etmiş, birkaçı ise hiç el kaldırmamış.

Hikâyemiz burada sona eriyor. Şu ana kadar bildiklerimizin hepsi bunlar. Daha sonra olanlar konusunda sadece tahmin yürütebiliriz. Şimdi aşağıdaki soruların üzerinde düşünün ve cevaplayın:

David gönüllü olmak için el kaldırır mı?

Bruce el kaldırır mı?

Çocukların kendilerini nasıl gördükleri ile zorluklar ya da başarısızlık riskini kabullenebilmeleri arasında ne tür bir ilişki olabilir?

Çocukların kendilerini nasıl gördükleri ile kendileri için belirledikleri hedefler arasında ne tür bir ilişki olabilir?

Madem siz bu konuda ne düşündüğünüzü keşfettiniz; ben de

kendi düşüncelerimi sizinle paylaşmak istiyorum. Evlerinde maruz kaldıkları küçümseyici yaklaşımların izlerini temizleyebilen çocukların olduğunu ve onların hâlâ dış dünyadaki zorluklara göğüs gerebildiklerini düşünelim. Bir de evlerinde saygı görmelerine rağmen kendi becerilerinden emin olamayan ve zorluklardan ürken çocuklar olduğunu düşünelim. Kendisine değer verilen bir aile ortamında yetişen çocuklar ile değer verilmeyen aile ortamında yetişen çocukların zorluklarla baş etme ve kendileri için daha yüksek hedefler koyma olasılığı daha fazladır ve bu durum son derece mantıklıdır.

Nathaniel Branden'ın *The Psychology of Self-Esteem* adlı kitabında belirttiği gibi, "Hiçbir değer yargısı, psikolojik gelişim ve motivasyonu etkileyen faktör, insanın kendi kendine biçtiği değerin önüne geçemez. Özsaygının düşüncelere, duygulara, arzulara, değerlere ve hedeflere etkisi büyüktür. Bu da insan davranışını oluşturan en belirgin unsurdur."

Eğer çocuğun öz saygısı bu kadar önemliyse, anne baba olarak bizler bunu geliştirmek için ne yapmalıyız? Kuşkusuz şimdiye kadar sözünü ettiğimiz tüm ilke ve yöntemler çocuğun kendisini değerli bir birey olarak görmesini sağlayacaktır. Duygularına saygı gösterdiğimiz, seçim yapma şansı verdiğimiz veya sorun çözmesine fırsat tanıdığımız her an çocuğumuz güven ve özsaygı geliştirecektir. Çocuklarımızın olumlu ve gerçekçi bir yaklaşımla kendilerini tanımalarına başka nasıl yardımcı olabiliriz? Cevabın bir kısmını kesinlikle övgü oluşturuyor. Ancak övgü, özen ve dikkat gerektiren bir iştir. Son derece iyi niyetli övgü sözcükleri bazen beklenmeyen tepkilere yol açabilir. Aşağıdaki alıştırmada bazısında övüldüğünüz dört farklı durum bulacaksınız. Bu şekilde övgü aldığınızda ne hissettiğinize bir bakın.

1. durum: Yemeğe beklenmeyen bir misafiriniz geldi. Kremalı tavuk çorbası konservesini ısıtıp içine bir gün önceden kalan tavuk parçalarını ekler, çabuk pişen pilavla birlikte servis edersiniz.

Misafiriniz, "Sen muhteşem bir aşçısın!" der.

Ne hissederdiniz:

_____

_____

_____

2. durum: Önemli bir toplantıya gitmeden önce üzerinizdeki kazak ve kot pantolonunuzu değiştirip yeni aldığınız bir kıyafet giydiniz.

Sizi yakından tanıyan biri yanınıza geldi, şöyle bir bakıp "Sen her zaman çok şıksın" dedi.

Ne hissederdiniz:

_____

_____

_____

3. durum: Yetişkinlerin katıldığı bir kursa gidiyorsunuz. Sınıfta, sizin de yer aldığınız heyecanlı bir münazara sonrası bir öğrenci size geliyor, "Çok zekisin" diyor.

Ne hissederdiniz:

_____

_____

_____

4. durum: Tenis öğrenmeye yeni başladınız; zorlanıyor ve servis atışlarınızda hiçbir ilerleme kaydedemiyorsunuz. Genellikle attığınız toplar ya ağa çarpıyor ya da kort dışına kaçıyor. Bugün yeni bir partnerle çiftler maçı yapıyorsunuz ve attığınız ilk servis istediğiniz yere gidiyor.

Partnerinizin yorumu şu oluyor: "Hey, harika bir atıştı."

Ne hissederdiniz:

_____

_____

_____

Muhtemelen övgüyle ilgili sıkıntıları fark ettiniz; olumlu duyguların yanı sıra farklı tepki ve düşünceler de yaratabilir:

Övgü, öven kişiyle ilgili şüphe uyandırabilir. ("Eğer benim iyi bir aşçı olduğumu düşünüyorsa, ya yalan söylüyor ya da yemekten anlamıyor.")

Övgü, doğrudan inkâra neden olabilir. ("Her zaman gibi şık mı! Bir saat önce görmeliydin sen beni.")

Övgü, ürkütücü olabilir. ("İyi de sonraki atışta nasıl olacağım?")

Övgü, sizi zayıf taraflarınıza odaklanmanız için zorlayabilir. ("Çok ze-

ki mi? Dalga mı geçiyorsun? Ben hâlâ sayıları alt alta toplayamam.")

Övgü, endişe yaratıp harekete geçmeyi engelleyebilir. ("Asla topa bir kez daha böyle vuramam. Hadi bakalım, şimdi yandım.")

Övgü, yönlendirme olarak da algılanabilir. ("Bu insan ne istiyor benden?")

Çocuklarımı övmeye çalıştığımda yaşadığım sıkıntıları hatırlıyorum. Yaptıkları bir resimle bana gelip "İyi olmuş mu?" diye sorarlardı. Ben de "Ne kadar güzel bir resim bu" derdim.

"Gerçekten iyi mi?" diye sorduklarında ise, "İyi mi? Sana güzel olduğunu söyledim... olağanüstü!" diye karşılık verdiğimde ise "Beğenmedin" derlerdi.

Ben övgüyü abarttıkça, anlatamadım. Gösterdikleri tepkiyi de bir türlü anlayamadım.

Dr. Ginott'la ilk seansımızdan sonra, çocuklarımı över övmez neden onların karşı koyduklarını anlamaya başladım. Dr. Ginott bana güzel, harika, olağanüstü gibi değerlendirme sözcüklerinin, muhtemelen sizin de az önce yaptığınız alıştırmada hissettiğiniz gibi çocuklarımı da rahatsız ettiğini anlamama yardımcı oldu. Ancak hepsinden önemlisi, işe yarayan övgünün aslında iki aşamadan oluştuğunu öğrendim:

Yetişkin gördüklerini ve hissettiklerini takdir ederek tanımlıyor.

Çocuk ancak bunları duyduktan sonra kendisiyle gurur duyabiliyor.

Bu teoriyi dikkate alıp, ilk kez uygulamaya karar verdim. 4 yaşındaki oğlum anaokulundan eve dönüp, karalamalar dolu bir sayfayı gözüme sokarcasına yaklaştırıp "İyi olmuş mu?" diye sordu.

Otomatik olarak ilk tepkim, "Çok güzel olmuş" demek oldu. Sonra konuştuklarımızı hatırladım. Hayır, tanımlamam lazımdı. Kararlamayı nasıl tanımlayabilirdim ki?

"Pekâlâ, ben burada bir sürü yuvarlaklar, kıvrımlar, noktalar, kesik kesik çizgiler yaptığını görüyorum!" dedim.

Heyecanla başını sallayarak "Evet!" diye onayladı.

"Bunu yapmayı nasıl akıl ettin?" diye sordum.

Bir süre düşündü. "Çünkü ben bir sanatçıyım" dedi.

"Kayda değer bir aşamaydı. Yetişkin tanımlıyor, çocuk da gerçekten kendiyle övünüyor" diye düşündüm.

Aşağıda tanımlayıcı övgünün işe yaradığını gösteren farklı örnekler bulacaksınız.

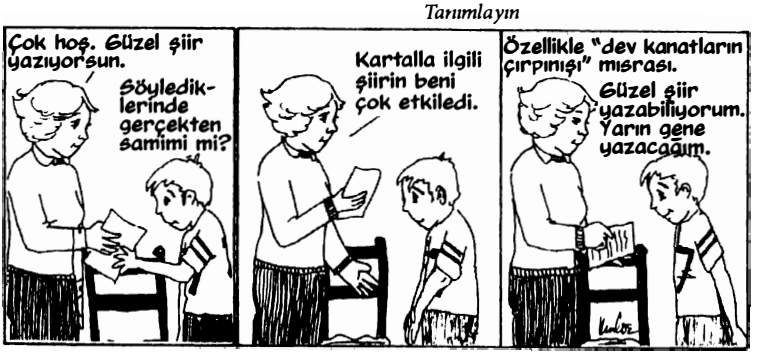
Yargıda bulunmak yerine... *Gördüklerinizi ve hissettiklerinizi tanımlayın*



Tanımlayın



Tanımlayın



Başlangıçta bu yeni övgü metoduyla ilgili şüphelerim olduğunu itiraf etmeliyim. Bir kez işime yaramasına rağmen, genel yaklaşımımı tanımlayıcı övgü tarzına dönüştürmek beni rahatsız ediyordu. Neden "Harika... Şahane... Müthiş" gibi son derece doğal ifadeleri kullanmayı bırakıp, heyecanımı ifade edecek farklı yollar aramalıydım?

Başta, yapmam gerektiği düşüncesiyle de olsa, yine de denedim. Bir süre sonra çocuklarımın gerçekten kendi kendilerini övmeye başladıklarını fark ettim.

Örnek:

BEN: *("Jill, müthişsin" yerine)* Mısır konserveleri indirimde, üç tanesinin bir dolara olduğunu sen gördün. Bunlar şu an indirimde olmayanlardan çok daha pahalıydı. Gerçekten çok etkilendim.

JILL: *(Sırıtarak)* Akıllı ve becerikliyim.

BEN: *("Andy, harikasın" yerine)* Bayan Vecchio'dan aldığın karışık bir telefon mesajıydı. Mesaj çok düzgün yazılmıştı; toplantının neden iptal edildiği, kimi aramam ve ne söylemem gerektiğini tümüyle anladım.

ANDY: Evet, ben akıllı bir çocuğum.

Şüphesiz metot işe yarıyordu. Çocuklar çok daha bilinçlenmeye ve olumlu özelliklerini takdir etmeye başlamışlardı. Sırf bu bile, benim çaba harcamaya devam etmemi teşvik ediyordu. Sonuçta bu bir emek işiydi.

Bir şeye "şahane" demek, onu gerçekten incelemekten, denemekten ve detaylarıyla tanımlamaktan çok daha kolaydır.

Sonraki alıştırmada tanımlayıcı övgüyü kullanma olanağı bulacaksınız. Her durumu okurken çocuğunuzun yaptıklarını tam olarak kafanızda şekillendirebilmek için biraz düşünün. Daha sonra gördüklerinizi ve hissettiklerinizi ayrıntısıyla tanımlayın.

1. durum: Küçük bir çocuk ilk kez kendi başına kıyafetlerini giyiyor. Sizin önünüzde durup, farkına varmanızı ümit ediyor.

İşe yaramayan övgü sözcükleri:

_____

_____

Gördüklerinizi ve hissettiklerinizi ayrıntılı tanımlayan övgü sözcükleri:

_____

_____

_____

Çocuğun kendi kendine söyleyebilecekleri?

_____

_____

2. durum: Çocuğunuzu okul piyesini izlemeye davet edildiniz. Bir kral, kraliçe veya cadıyı oynuyor. *(Birini seçin.)* Oyun sonrasında koşarak sizin yanınıza gelip "İyi miydim?" diye soruyor.

İşe yaramayan övgü sözcükleri:

_____

_____

Gördüklerinizi ve hissettiklerinizi ayrıntılı tanımlayan övgü sözcükleri:

_____

_____

_____

Çocuğun kendi kendine söyleyebilecekleri?

_____

_____

3. durum: Çocuğunuzun okul ödevlerindeki başarısının yavaş yavaş arttığını fark ettiniz. Kompozisyonlarında artık kenar boşlukları bırakıyor. Kelime bilgisi ödevindeki sözcükleri iyice öğreninceye kadar uğraşıyor. Son ödevi de vaktinden bir gün önce bitti.

İşe yaramayan övgü sözcükleri:

Gördüklerinizi ve hissettiklerinizi ayrıntılı tanımlayan övgü sözcükleri:

Çocuğun kendi kendine söyleyebilecekleri?

4. durum: Birkaç gündür hastasınız ve yatakta yatıyorsunuz. Çocuğunuz sizin için balonlar ve kalplerle süslü bir "geçmiş olsun" kartı hazırlıyor. Kartı size veriyor ve tepkinizi bekliyor.

İşe yaramayan övgü sözcükleri:

Gördüklerinizi ve hissettiklerinizi ayrıntılı tanımlayan övgü sözcükleri:

Çocuğun kendi kendine söyleyebilecekleri?

Bu alıştırmayı yaptıktan sonra çocukların değerlendirme niteliğindeki övgü sözcüklerini nasıl algıladıklarını, büyük bir ihtimalle şimdi daha net anlıyorsunuz.

"Sen iyi bir kızsın."
"Sen iyi bir oyuncusun."
"Sonunda mükemmel bir öğrenci oluyorsun."

"Çok düşüncelisin."

Muhtemelen, onların başarılarını tanımlayan övgü sözcükleri duyduklarında kendilerini nasıl hissettiklerini de anlıyorsunuz:

"Pantolonun fermuarını çekmiş, üzerindekilere uygun çorap giymiş ve ayakkabılarını da bağlamışsın. Ne kadar çok şey yaptın!"

"Gerçek bir kraliçe gibiydin! Dik ve kendinden emin duruyordun. Ayrıca o önemli konuşmayı yaptığında, sesin bütün salonu kapladı."

"Bugünlerde ödevlerine daha çok çalışıyor gibisin. Yazılı ödevlerini zamanından önce yaptığının ve kelime hazneni artırmanın yolunu bulduğunun da farkındayım."

"Bu sarı balonlara ve kırmızı kalplere bayıldım. Beni neşelendirdiler. Sırf onlara bakarak şimdiden kendimi daha iyi hissediyorum."

Tanımlamayı kullanan farklı bir övgü yöntemi daha vardır. Bu yöntemde ise tanımlamanın yanı sıra çocuğun övgüye değer davranışını özetleyen bir iki kelime kullanmak gerekir.


Bir saatten fazladır şu şiiri ezberlemeye çalışıyorsun. İşte ben buna azim derim!


Saat 17.00'de evde olacağını söylemiştin ve saat tam 17.00. Dakiklik diye buna derim!


Çiçeklerin susuz kaldığını fark edip onları suladın. İşte buna inisiyatif kullanmak denir.

Alıştırma yapma sırası sizde; bu sayfada yer alan resimlerdeki boşlukları bir veya birkaç kelimeyle doldurarak cümleyi tamamlayın.

1.



2.



3.



Cümleleri tamamlamak için kullanabileceğiniz bazı sözcükler:

1. resim: "kararlılık", "irade gücü" veya "özdisiplin."
2. resim: "esnek", "becerikli" veya "uyumlu."
3. resim: "dostluk", "sadakat" veya "yüreklilik."

Yukarıda sıraladıklarımızın hiçbiri kutsal sözcükler değil. Aynı şekilde yanıtlar da ne doğru ne de yanlış. Buradaki husus, ona kendiyle ilgili belki de daha önce hiç bilmediği bir şeyi anlatacak bir sözcük bulmak; kendi hakkında yeni sözel bir görüntü sunmak.

Bence bu şekilde övgünün en güzel tarafı, "uygulanabilir" olmasıdır. Gerçekten ilgilenip irdelemeniz, dinlemeniz, önemsemeniz ve sonrasında da gördüklerinizi, hissettiklerinizi yüksek sesle dile getirmeniz gerekir.

Böylesine basit bir uygulamanın inanılmaz sonuç vermesi harika bir şey. Ayrıca bizim kısacık tanımlarımız sayesinde çocuklarımız, günden güne olumlu özelliklerini de öğrenirler: Çocuk dağınık, düzensiz bir odayı düzgün düzenli bir odaya dönüştürebileceğini; faydalı ve beğenilen bir hediye sunabileceğini; seyircinin ilgisini çekebileceğini; insanı farklı diyarlara alıp götürecek şiir yazabileceğini; dakik, iradeli, inisiyatif kullanabilen ve becerikli biri olduğunu keşfeder. Tüm bunlar onun duygusal bilgi bankasına gider ve orada kalır. Bir sonraki gün siz ona "iyi çocuk" yerine, "yaramaz çocuk" diye hitap edebilirsiniz. Ancak ona, "geçmiş olsun" kartıyla annesini neşelendirdiği veya ödevlerinin arasına gömülüp çok yorgun olmasına rağmen azmederek derslerini yapmaya devam ettiği zamanları unuttu-ramazsınız.

Olumlu özelliklerinin onaylandığı bu anlar, cesareti kırıldığında veya kendini kötü hissettiğinde geri dönüp bakabileceği, hayat boyu beraberinde taşıyacağı mihenk taşlarıdır. Geçmişte yaptığı şeyle gurur duyar; tekrarlamak onun elindedir.

Ev ödevi

1. Çocuğumda var olan beğendiğim bir nitelik:

2. Son zamanlarda yaptığını takdir edip, bunu ona ifade etmediğim bir şey:

3. Tanımlayıcı övgü yöntemini kullanarak onu takdir ettiğimi göstermek için ne söyleyebilirim?

4. "Övmek"in ikinci bölümünü okuyun.

Ufak bir hatırlatma notu...

Övgü ve özsaygı

Yargılamak yerine tanımlayın.

1. Gördüklerinizi tanımlayın.
   "Temiz bir yer, toplanmış bir yatak ve özenle rafa dizilmiş kitaplar görüyorum."

2. Duygularınızı tanımlayın.
   "Bu odaya gelmek çok hoş."

3. Çocuğun övgüye değer davranışını bir kelimeyle özetleyin.
   "Legolarını, arabalarını ve çiftlik hayvanlarını düzenlemiş, ayrı ayrı kutulara koymuşsun. İşte düzen diye buna derim!"

Yorumlar, sorular ve ebeveyn hikâyeleri

Grubumuzdaki ebeveynlerin, çocuklarının son günlerde yaptıklarıyla ilgili heyecanla birbirlerine anlattıklarına genellikle dikkat ediyorduk:

"Donny üç gündür alarmını kurup, sabahları kendi kendine kalkıyor. Artık bunu ben yapmadığım için çok memnunum."

"Lisa son zamanlarda geç kalacağı zaman, evi arayıp haber veriyor. Bunun benim için ne kadar önemli olduğunu anlatamam!"

Anne babalara çocuklarının da bu memnuniyetten haberdar olup olmadığını sorduğumuzda, çoğunlukla boş boş yüzümüze bakıyorlardı.

Görünen şu ki; iyi davranış övülmüyordu.

Pek çoğumuz çok eleştirir, az överiz. Tersini uygulamak ebeveynler olarak bizlerin sorumluluğudur. Çocuklarımızın özsaygısı, tesadüflere bırakılmayacak veya tanımadığımız insanlara teslim edilmeyecek kadar değerlidir. Dış dünyanın övgü sözcükleri sarf etmeye bayılmadığını kendinizden de bilirsiniz. En son ne zaman başka bir sürücü size, "Arabanızı düzgün park edip çizgiyi aşmadığınız için teşekkür ederim. Böylece benim arabam için de yer kaldı" dedi? İşbirliği yapma çabalarımız çoğunlukla hafife alınır ve önemsenmez. Yapılan küçük bir hatanın ardından ise hızla suçlama gelir.

Evlerimizde farklı davranmaya çalışalım. Yiyecek, giyecek ve barınma olanaklarının yanı sıra çocuklarımıza karşı bir diğer sorumluluğumuzun da, onların "haklılıklarını" onayladığımızı ifade etmek olduğunun farkına varalım. Tüm dünya zaten çoğu zaman onlara yanlış davranışlarını haykıracaktır. Bizim görevimiz ise kendileriyle ilgili doğruları bilmelerini sağlamaktır.

Övgü konusunda dikkat edilmesi gerekenler

1. Övgü sözcüklerinin çocuğunuzun yaşına ve yapabileceklerine uygun olmasına dikkat edin.

Çok küçük bir çocuğa memnuniyetinizi ifade ederek, "Her gün dişlerini fırçaladığını görüyorum" dediğinizde, yaptığından gurur duyar. Aynısını bir ergene söylediğinizde ise bunu hakaret olarak algılayabilir.

2. Överken daha önceki zayıflıklarını ve başarısızlıklarını ima eden sözcükler kullanmaktan kaçının.

"Hah işte, en sonunda parçayı olması gerektiği gibi çaldın!"

"Bugün çok güzel görünüyorsun. Ne yaptın kendine böyle?"

"Bu dersten geçebileceğini asla düşünemezdim; ama geçtin!"

Övgü sözcükleri daima çocuğun var olan olumlu özelliklerini vurgulamalıdır:

"Şu parçanın içindeki güçlü, ritmik vurguyu ortaya koyma tarzın gerçekten çok hoşuma gidiyor."

"Sana bakmak büyük bir keyif."

"Bu dersi geçmek için çok uğraştığını biliyorum."

3. Aşırı heyecanın çocuğun kendisi için başarılı olma arzusunu engelleyebileceğini unutmayın.

Bazen anne babaların çocuklarının etkinlikleriyle ilgili ardı arkası kesilmeyen coşkusu veya yoğun memnuniyeti çocuk üzerinde baskı oluşturabilir. Her gün, "Sen son derece yetenekli bir piyanistsin! Ünlü konser salonu Carnegie Hall'da çalmalısın" sözlerini duyan genç bir insan, kendi kendine, "Onlar, kendim için istediğimden daha fazlasını istiyorlar" diye düşünebilir.

4. Takdir ettiğiniz eylemi tanımladığınızda, aynısının defalarca tekrarlanacağına hazır olun.

Beş kez daha düdük çalmasını istemiyorsanız, "Şu düdükle ne kadar çok ses çıkartabiliyorsun!" demekten kendinizi alıkoyun. Tırmandığı oyuncak merdivenin en üstüne çıkmasını istemiyorsanız, "Tırmanırken kaslarını nasıl kullanacağını çok iyi biliyorsun" demeyin. Şüphesiz övgü, tekrara ve müthiş bir gayret gösterisine neden olacaktır; etkindir ve titizlikle, dikkatli kullanılmalıdır.

Farklı biçimde övmeyi öğrenmeye gayret ediyorum; ancak bazen unutuyorum ve ağzımdan "müthiş" veya "olağanüstü" gibi sözcükler kaçıyor. Böyle bir durumda ne yapabilirim?

İlk tepkiniz konusunda lütfen rahat olun. Eğer kendinizi gerçekten coşkulu hissediyor ve "müthiş" diye haykırırken buluyorsanız, çocuğunuz da sesinizdeki heyecanı duyacak ve bunu duygularınızın ifadesi olarak algılayacaktır. Ancak, ilk tepkiyi onu ne derece takdir ettiğinizi bilmesini sağlayacak tanımlamalarla da zenginleştirebilirsiniz: "Ofiste geçirdiğim uzun bir günün ardından yorgun bir halde eve dönüyor; bahçeyi temizlenmiş, tüm yaprakları da torbanın içinde toplanmış ve ön tarafa konmuş buluyorum. Çok şanslı bir baba olduğumu düşünüyorum!"

İşte şimdi "müthiş" sözcüğünü, ufak bir tanımlamayla geliştirip bir adım ileri taşıdınız.

Zaten yapması gerekenleri sonunda yapmaya başlayan bir çocuğu nasıl översiniz?

Genellikle büyük oğlum, ailece gezmeye gittiğimizde çekilmez biri olur ve hepimizin keyfini kaçırır. Geçen hafta çok iyiydi. "İyi" bir çocuk olduğunu ya da "sonunda insan gibi davrandığını" söyleyip, davranış biçimini onayladığımı belirtmek istemedim. Onu rencide etmeden bunları nasıl söyleyebilirdim?

Çocuğa kendi duygularınızı tanımlayan ifadeler söylediğinizde hiçbir zaman sıkıntı yaşamazsınız. "Özellikle bugünkü gezimizden çok keyif aldım" diyebilirsiniz.

O nedenini anlayacaktır.

Bir çocuğu "Seninle gurur duyuyorum" diyerek övmek doğru mu?

Zor ve önemli bir sınava bir haftadır çalıştığınızı düşünün. Notlar açıklandığında, sadece geçtiğinizi değil çok da başarılı olduğunuzu gördünüz. İyi haberi vermek için bir arkadaşınızı aradığınızda, size "Seninle gurur duyuyorum!" diyor.

Nasıl bir tepki verirsiniz? Burada vurgulanması gereken sizin ba-

şarınızken, nasıl olup da arkadaşınızın ön plana geçtiğini düşündüğünüzü tahmin ediyoruz. Muhtemelen, "Ne kadar büyük bir başarı! Kendinle gurur duymalısın!" gibi sözler duymayı tercih ederdiniz.

Oğlum geçen hafta yüzme yarışlarında derece aldığında ona "Hiç şaşırmadım. Zaten dereceye gireceğini biliyordum" dedim. Yüzüme tuhaf tuhaf baktı. Ona güven verdiğimi düşünüyordum; yanlış bir şey mi söyledim?

Bir ebeveyn, "Ben zaten senin yapabileceğini biliyordum" dediğinde, çocuğunun başarısından çok kendi tahmin yeteneğiyle övünüyor demektir. Hatta çocuk, "Babam nasıl oluyor da benim yarışta derece alacağımı biliyor? Ben bilmiyordum" diye de düşünebilir.

Kendi başarılarının tanımlandığını duymak daha faydalı olabilir: "Aldığın bu derece aylar süren çalışmayı ve istikrarı temsil ediyor!"

Oğlum benden bir yığın övgü sözcüğü duymasına rağmen hâlâ başarısız olmaktan korkuyor. Yaptığı iş yolunda gitmeyince çok üzülüyor. Bununla ilgili ne yapabilirim?

Ona yardımcı olmanın pek çok yolu var:

✔ *Üzgün olduğunda, sıkıntısını küçümsemeyin.* ("Üzülmen için hiçbir neden yok.") Bunun yerine, onun hissettiklerinin neler olabileceği hakkındaki düşüncelerinizi açıkça ortaya koyun.

"Uzun süredir üzerinde çalıştığı bir projenin istediği gibi sonuçlanmaması insanın canını sıkabilir!"

Çocuk, sıkıntısı anlaşıldığında rahatlamaya başlar.

✔ *Bir ebeveynin çocuğunun hatalarını kabullenmesi ve bu hataları öğrenme sürecinin önemli bir parçası olarak görmesi faydalı olacaktır.*

Hatta hatanın yeni bir keşif olduğu bile söylenebilir. Size hiç bilmediğiniz bir şey gösterebilir:

"Rafadan bir yumurtanın sadece sıcak suda kalarak katılaştığını gördünüz."

✔ *Anne babaların kendi hatalarını kabullenmeleri de işe yarayacaktır.*

Ebeveynler kendi kendilerini suçlayıp söylendiklerinde ("Anahtarımı yine unuttum. Nasıl bu kadar salak olabiliyorum! Hiç ders almayacağım"), çocuklar hata yaptıklarında kendilerine de bu şekilde davranılacağı sonucunu çıkarırlar.

Bunun yerine, çocuklarımız için daha insani, çözüm odaklı bir model oluşturalım. Arzu etmediğimiz bir şey yaptığımızda, aşağıdakileri kendi kendimize yüksek sesle söyleyelim:

"Hay aksi! Keşke şu anahtarı unutmasaydım... ikidir kez aynı şeyi yapıyorum... Bir daha olmaması için ne yapmalıyım? Tamam, yedek anahtar yaptırıp gizli bir yerde tutacağım."

Kendimize saygı duyarsak çocuklarımıza da kendilerine saygı duymasını öğretiriz.

Anne babalar çocuklarını övdüklerinde

Birkaç ebeveyn, çocuklarının iyi davranışlarını hafife almanın ne kadar kolay olduğundan, öte yandan takdir dolu bir yorum yapmanın çaba gerektirdiğinden bahsediyordu. Çocuklarının yaptığı olumlu bir şeyin önlerinden akıp geçmesine izin vermek yerine, etkin olarak inceleyip yorumlamak üzere kendi kendilerini görevlendirmeye karar verdiler. Bir anne, normal şartlarda 5 yaşındaki oğluna asla söylemeyeceği şeylerin yer aldığı aşağıdaki listeyi yapmıştı:

Paul bu hafta "buharlaşma" sözcüğünü ve anlamını öğrendi.

Yedi aylık bir bebekle nazikçe oynadı.

Sessizliğe ihtiyacım olduğunu söyledikten sonra beni rahat bıraktı.

Öfkesini sözcüklerle ifade etti.

Başka bir anne şunları söyledi:

Birkaç ay sonra 4 yaşına girecek olan Joshua dün evden çıkmak üzereyken kendisine bir hikâye okumamı istedi. Evden çıkmak zorunda olduğumuzu ve buna zamanımızın kalmadığını söylediğimde "Ben çıkmadan önce değil, eve geldikten sonra okumanı istemiştim" dedi.

"Joshua, sen gerçekten önce ve sonra arasındaki farkı biliyorsun!" dedim. Gururla yanıtladı: "Evet!" Sonra bir süre düşündü ve "Ayrıca ne zaman kurabiye isteyeceğimi de biliyorum. Akşam yemeğinden önce!" dedi.

Şimdi de 7 yaşındaki kızının olumlu özelliklerini önemseyen bir babadan başka bir örnek:

Bir sabah kızıma şöyle dedim: "Kendi kendine kalkıp, kahvaltısını eden, yüzünü yıkayıp kıyafetlerini giyen ve zamanında okula gitmek için hazırlanan bir kız görüyorum. Her işini kendi başına yapmak diye buna derim!"

Birkaç gün sonra, kızım dişlerini fırçalarken beni çağırıp, ağzını gösterince ben de "Temiz ve güzel diş diye ben buna derim!" dedim.

Ayrıca çoğu anne baba övgü sözcüklerinin çocuklarını işbirliği yapmaya ve hiç olmadığı kadar istekli davranmaya da motive ettiğini fark etmeye başladılar.

İşte o anne babaların yaşadığı bazı örnekler:

Eşim ve ben pazar sabahı geç saatlere kadar uyuduk; üstelik iki çocuğumuz da her zamanki gibi bizi kaldırmaya gelmedi. Kalktıktan sonra onların yanına gittim ve "Brynn, anne ve babanın odasına gelmemek senin için zor olmalı. Bunun için güçlü bir irade lazım!" dedim.

6 yaşındaki Brynn bana "İradenin anlamını biliyorum ben! Anne babanı yataktan kaldırmak isteyip, yapmaman gerektiğini bilmek demek. Böylece kaldırmazsın. Şimdi de kahvaltı hazırlayıp, kahvaltı yapacağım!" diye karşılık verdi ve söylediğini yaptı.

Michael ilk defa yatağını topladığını göstermek için beni çağırdı. Yatağının üzerinde heyecanla hopluyordu. Yatak örtüsünün yastıkların üzerine kadar çekilmediğini veya bir tarafının yere değdiğini diğer tarafının ise kısa kaldığını söylemeye kalbim elvermedi. Sadece "Ooo, yatak örtüsünü bile çekmişsin" dedim.

Ertesi sabah beni tekrar yanına çağırdı ve "Bak, yastığın üstünü de kapattım. Ayrıca, kenarlarını da düzgün sarkıttım!" dedi.

Hayret ettim. Ben her zaman çocuğun yanlışlarını söylemek gerektiğini düşünürdüm. Ancak Michale'a doğru yaptığı şeyi söylemem, onda yanlışını düzeltme isteği doğurmuştu.

Hans'ın evle ilgili hiçbir şey yapmaması canımı sıkıyordu. 9 yaşındaki bir çocuğun, artık daha fazla sorumluluk alması gerektiğini düşünüyordum.

Salı akşamı sofrayı kurmasını istedim. Genellikle ona verilen bir işi yapması için sürekli hatırlatmak gerekir; ama bu kez uyarmaya gerek kalmadı. Hans'ın da duyabileceği şekilde eşime, "Frank, Hans'ın yaptıklarını gördün mü? Tabakları, peçeteleri, çatal ve bıçakları çıkardı; hatta senin sevdiğin baharatları bile sofraya getirdi. Tam anlamıyla sorumluluk almak budur işte!" dedim. Hans'tan bu yoruma karşı hiçbir tepki gelmedi.

Daha sonra küçük oğlumu yatırmak için yukarı çıkarken onun da on beş dakika sonra odasına çıkmasını söylediğimde "Tamam" dedi.

Hans on beş dakika sonra yatağına yatmıştı. "Sana on beş dakika sonra odana çıkıp yatağına yatmanı söylemiştim; işte tam zamanında yatağındasın. Sözünü tutmak diye buna derim" dedim. Hans gülümsedi.

Bir sonraki gün akşam yemeğinden önce mutfağa girip "Anne, sofrayı kurmaya geldim" dedi. Şaşırıp kaldım. "Ben çağırmadan geldin. Bu davranışını çok takdir ettim!" dedim.

Hans'ın değişimiyle ilgili böyle örnekler dikkatimi çekiyor. Bir sabah hatırlatmadan yatağını topladı; başka bir sabah kahvaltıdan önce giyindi. Ben onun olumlu davranışlarına dikkat ettikçe bu şekilde davranması onun için de kolaylaşıyordu.

Daha önceleri ödül yöntemi uyguluyordum. Melissa ne zaman hoşuma gitmeyen bir şey yapsa, "Eğer iyi bir çocuk olursan sana dondurma veya yeni bir oyuncak alacağım" diyordum. Melissa o gün yaramazlık yapmazdı, ama bir sonraki gün yine başka bir ödül sözü vermek zorunda kalırdım.

Son zamanlarda, "Eğer iyi bir çocuk olursan sana şunu alırım" demeyi bıraktım. Bunun yerine, "Melissa, eğer şunu yaparsan bana çok yardım etmiş olursun" diyorum. Ayrıca, işimi kolaylaştıran bir şey yaptığında, bunları ona tanımlamaya başladım.

Örneğin, geçen hafta sonu büyükanne ve büyükbabası bizi ziyarete geldiğinde bana yardımcı olmasını istedim. Hafta sonu

Melissa harikalar yarattı. Misafirler gittikten sonra, "Melissa, büyükannen ve büyükbaban burada olmaktan çok keyif aldı. Sen şakalar yaptın, onlara eğlenceli şekerlerinden ikram edip sakız kâğıdı koleksiyonunu bile gösterdin. İşte ben buna misafirperverlik derim!" dedim. Melissa'nın yüzünde güller açtı.

Eskiden ödül alırken kendini iyi hissediyordu. Yeni yöntemde ise bir birey olarak kendisiyle gurur duyuyor.

Çocuklar çoğunlukla övgü sözcüklerini onları övmeye niyetimiz olmadığında, özellikle de iyi davranış sergilemediklerinde kullanırlar. Aşağıdaki iki örnekte uygun olmayan durumda bile çocuğuna övgü sözcükleri söyleyen anne babalardan alıntılar bulacaksınız.

Üçüncü sınıfa giderken Lisa'nın el yazısı korkunçtu. Öğretmeni bana bundan bahsetmişti. Sanki kendim eleştirilmişim gibi hissettim. Her akşam Lisa'ya ev ödevlerinin ne kadar baştan savma yaptığını, ayrıca yazısının da kötü olduğunu söylemeye başladım. Birkaç ay sonra, Lisa öğretmenine onu ne kadar çok sevdiğini belirten bir not yazdı. Not imzalı değildi. Lisa'ya notu imzalamayı unuttuğunu söylediğimde, "Öğretmen benim kötü el yazımdan notun kimden geldiğini anlayacaktır" dedi.

O anda içim cız etti! Çocuk, el yazısının kötü olduğu ve bununla ilgili bir şey yapılamayacağı gerçeğini kabullendiği için böylesine sakin konuşuyordu.

Liberated Parents / Liberated Children adlı kitabı okuduktan sonra her şeye yeni baştan başladım. Lisa her gece bana ödevlerini gösteriyor; ben de onu eleştirmek yerine, düzgün yazılmış bir cümle, kelime veya en azından bir harf buluyor ve bununla ilgili yorum yapıyordum. Eleştirisiz, hatta hak ettiği ufak tefek övgü sözcükleriyle geçen birkaç ayın ardından el yazısı yüzde yüz düzeldi!

Becerikliliğimle gurur duyduğum bir gündü. Arabada 2, 6 ve 9 yaşındaki çocuklarımla birlikte eve doğru gidiyorduk. 6 yaşındaki Jennifer, büyük bir patlamış mısır paketini açıp tabii ki arabanın her yerine döktü. O anda aklımdan, "Ne kadar aç gözlü bir çocuksun... eve gidene kadar bekleyemedin... şu yaptığına bak!" demek geçti.

Bunun yerine, sakin bir ses tonuyla sorunu tanımladım: "Arabanın her yeri patlamış mısır oldu. Elektrikli süpürgeyle temizlenmesi gerekecek" dedim.

Eve vardığımızda, Jeniffer derhal eve girip elektrikli süpürgeyi getirmeye gitti. Süpürgeyi getirdi ama her iş de her zaman sorunsuz yürümüyor. Elektrikli süpürgeyi alırken çiçeği devirdi ve odanın ortası toprak içinde kaldı. Tüm bu olanlar 6 yaşında bir çocuğun kaldırabileceği şeyler değildi. Sonunda gözlerinden yaşlar boşalmaya başladı.

Bir an ne olduğunu anlayamadım. Sonra onun duygularını dile getirmeye çalıştım: "Bu da fazla artık! Çok sinir bozucu!" dedim. Sonunda sakinleşip arabayı temizlemeye başladı; ancak yatak odası da toprak içinde olduğundan sıkıntısını tam anlamıyla üzerinden atamamıştı.

Jennifer arabayı temizleyip, bakmam için beni çağırdı. Yargıda bulunmak yerine, gözlemleyip "Arabanın her tarafında patlamış mısır vardı; şimdiyse bir tane patlamış mısır kırıntısı bile görmüyorum" dedim. Yaptığından son derece memnundu. "Şimdi de odayı temizleyeceğim" dedi. İçimde büyük bir sevinçle, "Ha, tamam" dedim.

Birkaç ebeveyn, yapmaması gereken bir şeyi yaptığında bile çocuğunu övdüğünü söylemişti. Böylece azarlamak yerine, daha önceki övgüye değer davranışlarını hatırlatarak daha iyi olmaya teşvik ediyorlardı. İşte bir annenin yaptıkları:

Karen metro kartını cebinden düşürüp kaybettiğini sandığını söylediğinde, ilk tepkim son derece dikkatsiz olduğu için onu azarlamaktı. Ancak, öylesine üzgün görünüyordu ki, "Karen düşündüm de, sen bu metro kartını uzun bir süre kullandın. Yani uzun bir süre bu sorumluluğunu taşıdın" dedim. Karen, "Sanırım. Ama bundan sonra işimi şansa bırakmayacağım. Yeni kart aldığımda, cüzdanımda taşıyacağım" dedi.

Tanımlayıcı övgünün sağladığı bir kazanç da bazı çocukları cesaretlendirmesidir. Aşağıdaki örnek ne söylemek istediğimizi açıklıyor:

Kristin 8 yaşında ve bildim bileli karanlıktan korkar. Biz onu yatağına yatırdıktan sonra da, su içmek, tuvalete gitmek bahanesiyle sırf bizim oralarda olduğumuzdan emin olmak için defalarca yatağından kalkar.

Geçen hafta karnesini aldı. Karnesi gerçekten çok iyiydi. Bütün gün hayran hayran karnesine baktı. Yatma zamanı geldiğinde bana dönüp, karnesini ima ederek "Sorumluluk sahibi, insanlarla iyi geçinen, kurallara uyan, başkalarına karşı saygılı, üçüncü sınıfa gitmesine rağmen dördüncü sınıf kitaplarını okuyan bir kız var olmayan bir şeyden korkmaz! Şimdi uyumaya gidiyorum" dedi. O akşam yattı ve ertesi sabaha kadar onu görmedim.

Veli toplantısında öğretmenini görüp, karnede yazdıklarının küçük bir kız için neler ifade ettiğini anlatmak için sabırsızlanıyorum.

Brain 9 yaşında, her zaman çekingen ve kendine güvensiz bir çocuk. Son günlerde sürekli onu dinliyor, her zaman yaptığım gibi öğüt vermemeye çalışıyor, bunun yerine fazlasıyla övüyorum. İki gün önce aramızda şöyle bir konuşma geçti:

BRAIN: Anne, Bayan I ile ilgili sıkıntım var. Yaptığım her şeyde bir kusur buluyor ve bunu sınıftakilere söylüyor.

ANNE: Ha.

BRAIN: Evet, biliyor musun saçımı kestirdiğimde "Çocuklar bakın, sınıfa yeni bir öğrenci gelmiş" dedi.

ANNE: Hım.

BRAIN: Sonra ekoseli pantolonumu giydiğimde de "Bay Süslü'nün pantolonuna bakın" dedi.

ANNE: *(Dayanamayıp)* Sence öğretmeninle konuşman gerekmiyor mu?

BRAIN: Zaten konuştum. Ona "Neden benimle uğraşıyorsunuz?" diye sordum. O da "Böyle bir hata daha yaparsan, seni müdürün odasına yollayacağım" dedi.
Anne, moralim çok bozuldu. Ne yapabilirim? Eğer müdüre söylersem, benimle daha çok uğraşır.

ANNE: Hım.

BRAIN: Şey, aslında buna dayanmak zorundayım, çünkü okulun bitmesine sadece otuz gün kaldı.

ANNE: Öyle.

BRAIN: Hayır, dayanamayacağım. Sanırım en iyisi senin de benimle okula gelmen.

ANNE: Brain, sen bu sıkıntıyı halledebilecek kadar büyüdün. Ben sana güveniyorum. Muhtemelen en doğrusunu yapacaksın. *(Öpüp sarılır.)*

Bir sonraki gün...

BRAIN: Anne, kendimle gurur duyuyorum. Müdüre gittim. Ona gidecek kadar cesaretli ve sorunumu onunla paylaşacak kadar güçlü olduğum için memnun olduğunu söyledi. Biliyor musun, müdür zaten bu tür sorunları çözmek için orada!

ANNE: Sen tek başına bu sıkıntılı durumun üstesinden geldin!

BRAIN: *(3 metre uzunluğundaymışçasına)* Evet!

Son örnek, bir koçun kullandığı tanımlayıcı övgü sözcüklerinin, genç futbol takımı üzerindeki motive edici etkisini gösteriyor. Her oyun sonrasında, 9 ve 10 yaşındaki takım oyuncularından her biri koçtan mektup alıyordu. İşte bu mektupların üçünden bazı pasajlar:

16 Eylül

Sevgili Tomahawk oyuncuları,

Pazar günü bir elektrik santralından geri kalır yanınız yoktu. Hücumda bu yılın en iyi skorunu yapıp altı gol patlattık. Savunmada ise maç boyunca topu onların tarafında tuttuk; attıkları tek gol geldiğinde sonuç zaten belliydi.

Antrenman cumartesi, saat 10.00 ile 11.15 arası Willets Stadı'nda.

Görüşmek üzere.

Sevgiler
Koç Bob Gordon

23 Ekim

Sevgili Tomahawk oyuncuları,

Nasıl bir oyun! Nasıl bir takım!

Sadece müthiş bir savunma yapmakla kalmadık, ligde en fazla sayı yapan takımı devirdik; karşı takımın iyi atışlarının çok azı gol olabildi. Beş oyuncumuzun gol attığı hücum ataklarımız gerçekten çok iyiydi. Daha da önemlisi, bu goller iyi paslaşmamız ve oyun esnasında iyi pozisyon almamız sonucunda gerçekleşti. Bu başarı, herkesin katkıda bulunduğu gerçek bir takım başarısıdır.

Ligin bitmesine iki maç kala halen Poncas'ın bir puan gerisinde, ikinciyiz. Ancak nasıl bitirirsek bitirelim, hepiniz bu sezondaki performansınızla gurur duyabilirsiniz.

Her zamanki gibi antrenmanımız cumartesi, saat 10.00 ile 11.15 arası Willets Stadı'nda.

Görüşmek üzere.

Sevgiler

Koç Bob Gordon

18 Kasım

Sevgili Şampiyonlar,

Bu hafta sonu yaptığımız maçlar, hayatım boyunca gördüğüm en heyecanlı maçlardı.

Tomahawk oyuncuları muhteşem hücum ve savunma güçlerini yıl boyunca gösterdiler. Bu hafta sonu ise yüreklerini ve mücadeleci ruhlarını ortaya koydular. Ligin sonuna gelmemize rağmen hiçbir zaman vazgeçmediniz ve fazlasıyla hak ettiğiniz nefes kesen bir galibiyet elde ettiniz.

Hepinizi tebrik ederim; gerçekten her biriniz şampiyonsunuz.

Sevgiler

Koç Bob Gordon

6. bölüm

Çocukları rol yapmaktan kurtarmak

Oğlum David'in doğumunu hatırlıyorum. David doğduktan beş dakika sonra nefes alamamaya başladı. Dehşete kapılmıştım. Hemşire sırtına vurdu; tepki vermedi. Aklımı kaçıracaktım. Hemşire, "Bu çocuk keçi gibi inatçı!" dedi. Hâlâ tepki vermiyordu. Nihayet bir dakika sonra yeni doğan bebek çığlık atarak ağlamaya başladı. Nasıl rahatladım anlatamam. Ancak günün ilerleyen saatlerinde, "Bu çocuk gerçekten inatçı mı olacak?" diye endişelenmeye başladım. Hastaneden eve dönerken hemşirenin söyledikleri aklıma gelince, "Sersem bir kadının boş sözleri işte. Yarım dakika önce doğmuş bebeği yaftalıyor!" diye düşündüm.

Sonraki birkaç yıl boyunca, David her ağladığında, yemek yemek istemediğinde, öğlen uykusuna yatmamak için direndiğinde, anaokuluna gitmek için inatla servise binmediğinde, soğuk bir günde kazak giymek istemediğinde aklımdan hemen "Hemşire haklıydı. İnatçı bir çocuk bu" diye geçiyordu.

Daha sağlıklı düşünebilirdim. Katıldığım psikoloji eğitimlerinin hepsi düşüncelerimin gerçeğe dönüşme tehlikesine karşı beni uyarıyordu. Bir çocuğu yavaş öğreniyor diye nitelendirirseniz, o da kendini yavaş öğrenen biri olarak görecektir. Eğer çocuğun yaramaz olduğunu söylerseniz, o da size ne kadar yaramaz olabileceğini göstermeye başlayacaktır. Ne pahasına olursa olsun çocuğu yaftalamaktan kaçının. Eğitimlerde söylenenlere kesinlikle katılıyordum; buna rağmen David'in "inatçı bir çocuk" olduğunu düşünmekten vazgeçemedim.

Beni rahatlatan tek şey, yalnız olmadığımı bilmekti. En azından haftada bir, başka ebeveynlerin de şunları söylediklerini duyuyordum:

"Benim büyük oğlum sorunlu, küçüğü çok tatlı."

"Bobby doğuştan zorba."

"Billy o kadar saf bir çocuk ki; herkes onu kullanabilir."

"Michael bizimle birlikte yaşayan bir avukat sanki; her şeye bir yanıtı var."

"Julie'ye ne pişireceğimi şaşırıyorum. Yemek konusunda çok seçici."

"Richie'ye bir şey almak boşu boşuna para harcamak demek. Eline aldığı her şeyi parçalıyor. Bu çocuk tam anlamıyla bir yok edici."

Eskiden çocukların nasıl yaftalandıklarını merak ederdim. Yıllardır aile içinde yaşananları duya duya, çocuğun son derece masum bir şekilde bir kalıba sokulacağını fark ediyorum. Örneğin, Mary bir sabah erkek kardeşine, "Bana bir bardak su versene" diyor. Kardeşi, "Kendi suyunu kendin al; patronluk taslamayı bırak" karşılığını veriyor. Daha sonra annesine, "Dolaşan saçlarımı tara" diyor. Annesi, "Marry, bak yine patronluk taslıyorsun" diye yanıtlıyor. Sonra babasına, "Şimdi konuşma. Televizyonda beğendiğim bir programı izliyorum" dediğinde, babası, "Büyük patronun sözünü dinle!" diye karşılık veriyor. Çocuğunuza bu şekilde hitap etmeseniz de onun patronluk tasladığını düşünebilir misiniz? Önemli bir soru bu. Bir ebeveynin çocuğu hakkındaki düşüncesi çocuğun da kendisini aynı şekilde görmesine neden olabilir mi?

Şimdi bir sonraki alıştırmayı yaparak, anne babaların çocuklarıyla ilgili görüşleri ve çocukların kendileri hakkındaki görüşleri arasındaki bağlantıyı daha iyi anlamaya çalışalım. Aşağıdaki üç olayı okuyun ve çocuğun siz olduğunu düşünün.

1. olay: Aşağı yukarı 8 yaşında olduğunuzu düşünün. Bir akşam oturma odasına giriyor ve anne babanızı birlikte büyük bir yapbozla uğraşırken buluyorsunuz. Ne yaptıklarını görür görmez, "Ben de yapabilir miyim?" diye soruyorsunuz. Anneniz, "Ödevlerini yaptın mı?" diye soruyor. "Evet" diyerek, tekrar yapboz için onlara yardım edip edemeyeceğinizi soruyorsunuz. Anneniz, "Ödevlerini doğru yaptığından emin misin?" diye soruyor. Babanız, "Birazdan seninle matematik ödevine bakacağız" diyor.

Siz tekrar yapboza yardım edip edemeyeceğinizi soruyorsunuz. Babanız, "Annenle benim nasıl yaptığımızı dikkatle izledikten sonra bir parçayı da sen koyabilirsin" diyor.

Bir parçayı yerine koymak üzereyken anneniz, "Hayır hayatım. O parçanın kenarının düz olduğunu görmüyor musun? Düz kenarlı bir parçayı yapbozun ortasına nasıl koyarsın!" diyerek derin bir iç çekiyor.

Ebeveynleriniz sizi nasıl görüyor?

_____

Ebeveynlerinizin hakkınızdaki görüşleri sizi nasıl etkiliyor?

_____

_____

_____

2. olay: Aynı şekilde, oturma odasına giriyor ve anne babanızı bir yapbozla uğraşırken görüyorsunuz. Onlara katılmak istediğinizi söylüyorsunuz.

Anneniz, "Yapacak başka bir şeyin yok mu? Neden gidip televizyon izlemiyorsun?" diyor. Gözleriniz yapbozun içindeki bir baca parçasına odaklanıyor. O parçaya uzanıyorsunuz. Anneniz, "Dikkat et! Yaptıklarımızı bozacaksın" diyor. Babanız, "Hiç huzurlu bir anımız olmayacak mı?" "Lütfen, sadece bu parçayı koyayım!" diyorsunuz. Babanız, "Hiç vazgeçmeyeceksin, değil mi?" diye karşılık veriyor. Anneniz, "Tamam, bir parçayı koy ama o kadar!" diyor. Babanıza bakıp başını sallıyor ve sıkıntılı bir ifadeyle gözlerini deviriyor.

Ebeveynleriniz sizi nasıl görüyor?

_____

Ebeveynlerinizin hakkınızdaki görüşleri sizi nasıl etkiliyor?

_____

_____

_____

3. olay: Durum yine aynı. Anne babanızın bir yapbozla uğraştıklarını gördüğünüzde daha yakından bakmak için yanlarına gidiyorsunuz. "Yardım edebilir miyim?" diye soruyorsunuz. Anneniz kafasını sallayıp "İstiyorsan tabii ki edersin" diyor. Bulutun bir kısmı olduğu-

na emin olduğunuz bir parça görüyorsunuz ve onu yerleştirmek için uzanıyorsunuz. Ama uymuyor. Anneniz, "Neredeyse!" diyor. Babanız, "Düz parçalar genellikle kenara konur" diyerek sizi bilgilendiriyor. Ebeveynleriniz yapbozla uğraşmaya devam ediyor. Siz de bir süre yapbozu inceliyor; sonunda elinizdeki parçanın doğru yerini buluyorsunuz. "Bakın, oldu!" diyorsunuz. Anneniz gülümsüyor.

Babanız, "Parçanın yerini bulmak için gerçekten azimli davrandın" diyor.

Ebeveynleriniz sizi nasıl görüyor?

_____

Ebeveynlerinizin hakkınızdaki görüşleri sizi nasıl etkiliyor?

_____

_____

_____

_____

Anne babanızın sizin hakkınızdaki görüşleriyle ilgili mesajı ne kadar çabuk aldınız değil mi? Bu mesaj bazen birkaç sözcük, bir bakış veya "zor algılayan, aptal, baş belası" ya da "sevimli ve becerikli çocuk" diyen bir ses tonuyla da iletilebilir. Genellikle çocuklar ebeveynlerinin kendileriyle ilgili düşüncelerini birkaç saniyede hissederler. Bu birkaç saniyeyi çocuklar ile ebeveynlerinin gün içinde iletişimde oldukları saatlerle çarptığınızda, ebeveynlerinin görüşlerinden çocukların ne kadar çok etkilenebileceğini anlarsınız. Çocukların sadece duyguları değil, davranış biçimleri de etkilenecektir.

Yukarıdaki alıştırmayı yaparken, ebeveynleriniz sizi "zor algılayan" biri olarak gördüğünde kendinize güveninizin azaldığını hissettiniz mi? Yapbozla daha fazla uğraşmak istediniz mi? Etrafınızdakiler kadar hızlı olamadığınız için sinirleriniz bozuldu mu? Kendi kendinize, "Neden denemeye kalktım ki?" dediniz mi?

"Baş belası" olarak görüldüğünüzde, uzaklaştırılmamak için kendinizi savunmak zorunda hissettiniz mi? Reddedilmiş ve yenik düşmüş hissettiniz mi? Belki de kızıp, aptal yapbozlarını dağıtmak ve onlardan öç almak istediniz.

Sevimli ve becerikli biri olarak görüldüğünüzde, siz de sevimli ve becerikli biri gibi davranabileceğinizi düşündünüz mü? Birkaç hata yaptığınızda, o şeyi yapmaktan vazgeçer misiniz ya da tekrar dener misiniz?

Tepkiniz ne olursa olsun, anne babaların çocukları hakkındaki düşünceleri sadece çocukların kendilerini o şekilde görmelerini değil davranış biçimlerini de etkiler.

Peki, nedeni ne olursa olsun, çocuğa zaten bir rol biçilmişse ne olacak? Hayatı bu role takılıp kalacak mı ya da yapabileceklerini keşfetmesi için özgür bırakılacak mı?

Çocukları rol yapmaktan kurtarmak

1. Çocuğa farklı özelliklerini gösterecek fırsatlar bulun.
2. Çocukların kendilerini farklı bir bakış açısından görmelerini sağlayacak ortamlar yaratın.
3. Çocukların hakkında söylediğiniz olumlu sözleri duymalarını sağlayın.
4. Çocuğunuzun size nasıl davranmasını istiyorsanız ona öyle davranın.
5. Çocuğunuzun özel anlarını unutmayın, gerektiğinde bunları ona hatırlatın.
6. Çocuğunuz daha önce yaftalandığı gibi davrandığında, duygularınızı ve/veya beklentilerinizi ona ifade edin.

ÇOCUĞA FARKLI ÖZELLİKLERİNİ GÖSTERECEK FIRSATLAR BULUN

Yıkıcı



Şikâyetçi



Yavaş



Güvenilmez



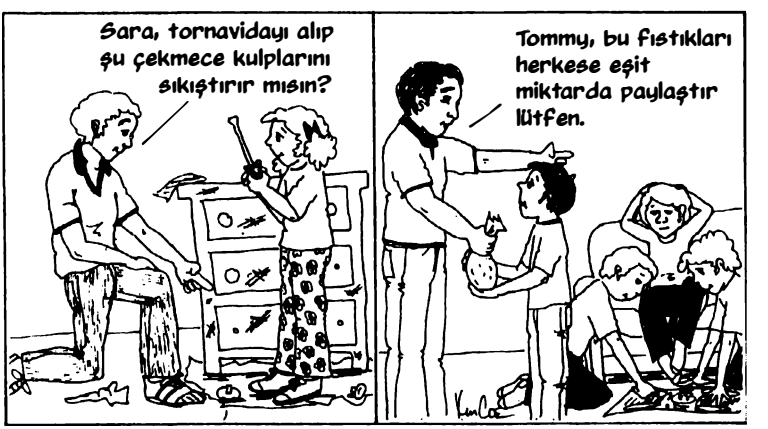
Haylaz

Kafası dağınık



Beceriksiz

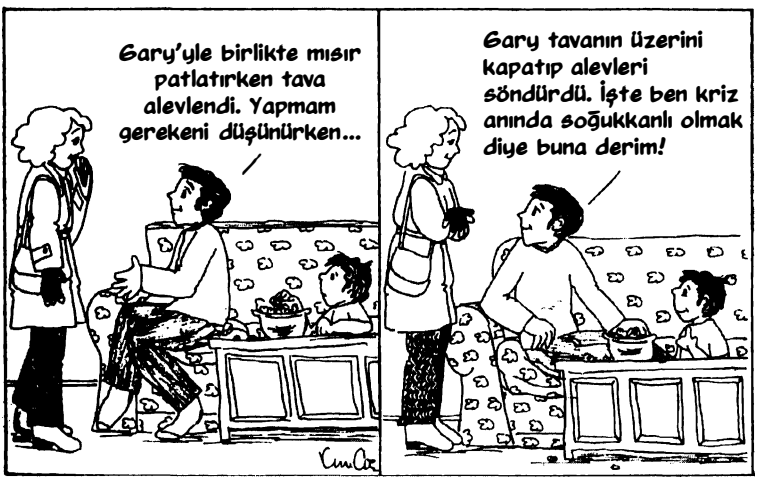
Açgözlü



Mizmız



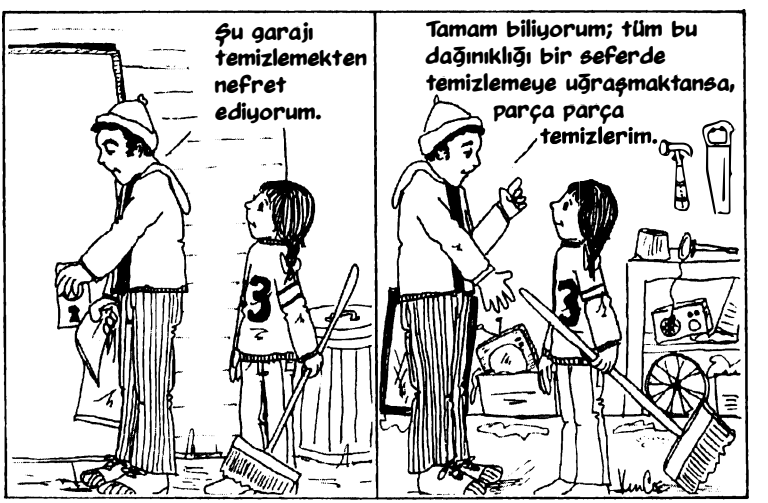
Telaşlı



Kaybetmeyi hazmedememek



Düzensizlik



Koordinasyonsuz



ÇOCUĞUNUZ DAHA ÖNCE ETİKETLENDİĞİ GİBİ DAVRANDIĞINDA, DUYGULARINIZI VE/VEYA BEKLENTİLERİNİZİ İFADE EDİN

Açgözlü

Dırdırcı



Yıkıcı

Kaybetmeyi hazmedememek



Çocuğun kendisine farklı bir gözle bakmasına yardım eden bu yöntemler sırf bu bölümde söz edilenlerle sınırlı değildir. Bu kitapta üzerinde uygulama yaptığınız tüm yöntemler, değişime kapı açma konusunda yararlı olabilir. Örneğin, önceleri oğluna "unutkan" diyen bir anne, oğlunun kendini istediği zaman hatırlayabilen biri olarak düşünmesine yardım etmek için aşağıdaki notu yazıyor.

Sevgili George,

Bugün müzik öğretmenin senin son iki orkestra provasına trompetini getirmediğini söylemek için beni aradı.

Bundan sonra trompetini unutmamanın bir yolunu bulacağına inanıyorum.

Annen

Bir baba oğluna dik başlı demek yerine sorun çözme yöntemini uygulamaya karar vermişti. "Jason, sen ödevine konsantre olmaya çalışırken erkek kardeşinin ıslık çalmasına sinirlendiğini biliyorum; ama vurmak yok. İhtiyacın olan sessiz ortamı başka nasıl yaratabilirsin düşün bakalım?"

Çocuğun kendini farklı bir bakış açısından görmesine yardımcı olma fikri zor mu geliyor?

Ebeveyn olmaktan daha güç bir bağlayıcılık var mı bilmiyorum. Çocuk bir davranışı belli bir süre ısrarla sürdürdüğünde, "Haydi bakalım, yeniden başladık!" diye bağırarak olumsuz davranışı pekiştirmemek için büyük bir çabayla kendimize engel olmalıyız. Çocuğu oynamakta olduğu rolden kurtarmak için zaman ayırıp, bilinçli bir planlama çalışması yapmak için istekli ve gayretli davranmalıyız.

Şimdi biraz durup düşünün ve kendi kendinize sorun:

1. Çocuğuma evde, okulda, arkadaşları veya akrabalar tarafından verilmiş bir rol var mı? Bu rol nedir?

_____

_____

2. Bu rolün olumlu bir özelliği var mı? (Örneğin, "yaramaz"lığın eğlenceli yanı; "hayalperest"liğin hayal gücü.)

3. Çocuğunuzun kendiyle ilgili ne düşünmesini isterdiniz? (Sorumluluk alabilen, bir işin başından sonuna kadar tüm aşamalarını görebilen gibi.)

Bu zor soruları yanıtlayarak, ön alıştırmayı yapmış oldunuz. Asıl çalışma şimdi başlıyor. Aşağıda listelenen yöntemlere bir bakın. Sonra da her birini uygularken kullanabileceğiniz kelimeleri yazın.

A. Çocuğa farklı özelliklerini gösterecek fırsatlar arayıp bulun.

B. Çocukların kendilerini farklı bir bakış açısından görmelerini sağlayacak ortamlar yaratın.

C. Çocukların hakkında söylediğiniz olumlu sözleri duymalarını sağlayın.

D. Çocuğunuzun size nasıl davranmasını istiyorsanız ona öyle davranın.

E. Çocuğunuzun özel anlarını unutmayın, gerektiğinde bunları ona hatırlatın.

F. Çocuğunuz daha önce yaftalandığı gibi davrandığında duygularınızı ve/veya beklentilerinizi ifade edin.

G. Etkin olabileceğini düşündüğünüz başka bir yöntem var mı?

Az önce yaptığınız, benim yıllar önce kendimde denediğim bir alıştırmaydı. Bu alıştırmayı yapmama neden olan neydi? Bir akşamüstü David'i izci toplantısından almaya gittiğimde izci başı, yandaki odaya geçmemi işaret etti. Yüzünde sert bir ifade vardı.

Endişeyle, "Ne oldu?" diye sordum.

"Sizinle David hakkında konuşmak istiyorum. Ufak bir sorunumuz var."

"Sorun mu?"

"David talimatlara uymayı reddediyor."

"Anlayamadım. Nedir konu? Şu an üzerinde çalıştığı projeyle mi ilgili?"

Sabırla gülümsemeye çalıştı. "Bu yılın başından beri üzerinde çalıştığımız tüm projeleri reddediyor. Aklına bir fikir geliyor ve asla ondan vazgeçmiyor. Her şeyi kafasına göre yapıyor, hiç laf dinlemiyor. Açıkçası, diğer çocuklar da bu durumdan sıkılmaya başladılar. Grubun çok zamanını alıyor... Evde de bu kadar dik başlı mı?"

Ne cevap verdiğimi hatırlamıyorum. Bir şeyler geveleyip David'i arabaya soktum ve çabucak oradan ayrıldım. Eve giderken David sessizce arabada oturuyordu. Radyoyu açtım; konuşmak zorunda kalmadığım için memnundum. Ağrıyan midemde kocaman bir düğüm vardı.

Sonunda David'in "ne kadar mal olduğu keşfedilmişti" sanki. Yıllar boyunca, onun evde bana, babasına, kardeşlerine karşı sadece biraz aksi davrandığına inandırmıştım kendimi. Ancak gerçekten kaçış yoktu artık. Benim yüzleşmek istemediğim bu gerçeği dünya doğrulamıştı. David dik başlı, inatçı ve katı bir çocuktu.

Gece hiç uyuyamadım. Yattığım yerden David'i diğer çocuklar gibi olmamakla, kendimi de devamlı ona "katır" ya da "inatçı keçi" diye hitap etmekle suçluyordum. Ertesi sabah, izci başının oğlum hakkında söylediklerini değerlendirip David'e nasıl yardımcı olacağımı düşündüm.

David konusunda herkesten farklı düşünüyordum, onu bu role daha fazla itelemek istemiyordum ve bundan emindim.

Onun için en iyisini arayıp bulmam gerekiyordu. (Ben yapmazsam kim yapacaktı ki zaten?) Tamam, o "son derece iradeli" ve "kararlı" biriydi. Ama aynı zamanda yeniliklere açık ve bazen de esnek olabilen bir çocuktu. Bu özelliklerinin ortaya çıkarılması gerekiyordu.

Bir çocuğun kendisine farklı bir gözle bakmasına yardım etmek için bildiğim yöntemlerin tümünü liste yaptım. Daha sonra geçmişte David'in inat etmesine neden olduğum olayları düşünmeye çalıştım. Öyle bir durum tekrar yaşansa ne söylerdim ona? İşte bulduklarım:

A. **Çocuğa farklı özelliklerini gösterecek fırsatlar bulun.**

"David, aslında evde kalıp arkadaşınla oynamak istemene rağmen, bizimle büyükanneye geldin. Bu çok özverili bir davranış."

B. Çocukların kendilerini farklı bir bakış açısından görmelerini sağlayacak ortamlar yaratın.

"Ailede herkes farklı bir restorana gitmek istiyor. David, belki bize yardımcı olacak bir fikrin vardır."

C. Çocukların hakkında söylediğiniz olumlu sözleri duymalarını sağlayın.

"Babası biliyor musun, bu sabah David'le bir anlaşmaya vardık. O botlarını giymek istemiyordu. Ben de onun okulda ıslak ayaklarla durmasını istemiyordum. Sonunda David'in aklına bir fikir geldi; okula giderken eski spor ayakkabılarını giyip yanında bir çift çorap ve yeni spor ayakkabılarını götürecek ve orada değiştirecek."

D. Çocuğunuzun size nasıl davranmasını istiyorsanız ona öyle davranın.

"İnanılmaz derecede hayal kırıklığına uğradım! Bu akşam bir film izlemek için hazırlamıştım kendimi ama baban bana daha önce bir basketbol maçına gitmeyi karar verdiğimizi hatırlattı... Tamam ne yapalım, filmi haftaya izleyelim artık."

E. Çocuğunuzun özel anlarını unutmayın, gerektiğinde bunları ona hatırlatın.

"Hatırlıyorum da, ilk zamanlar şu izci kampına gitme fikrine nasıl da karşı çıkmıştın. Ama sonra düşündün ve kampla ilgili yazılar okuyup oraya giden çocuklarla konuştun. Sonunda da denemeye karar verdin."

F. Çocuğunuz daha önce yaftalandığı gibi davrandığında duygularınızı ve/veya beklentilerinizi ifade edin.

"David, düğüne giderken eski bir kot pantolon giymek oradaki insanlara saygısızlık olarak algılanabilir. Bu onlara 'Bu düğün benim için hiç de önemli değil!' demekten farksız. Takım elbise ve kravattan nefret etsen de, ortama uygun giyineceğini umuyorum."

G. Etkin olabileceğini düşündüğünüz başka bir yöntem var mı?

David'in olumsuz duygularını daha fazla kabullenmek. Daha çok seçenek sunmak. Daha çok sorun çözmek.

Bu alıştırma David'e yaklaşımımı değiştirmişti. Onu anlamaya başladığımı göstermemi sağlamıştı. Dramatik geceler yoktu artık. Sonraki bazı günler çok iyi geçti. Ben David'in esnek ve ılımlı yaklaşım yeteneğini takdir ettikçe, o daha esnek ve ılımlı davranıyordu. Ama sıkıntılar tam anlamıyla geçmiş sayılmazdı. Sinir ve moral bozukluğum beni başladığımız yere döndürüyor ve kendimi onunla bir güç mücadelesi içinde buluyordum.

Ancak uzun vadede cesaretimin kırılmasına izin vermedim. Yeni tavrımdan vazgeçmedim. Benim "kararlı" oğlumun, aynı kendi gibi "kararlı" bir annesi vardı.

O küçük çocuk şimdi büyüdü. Geçen gün laf dinlemediğinde (bana kalırsa dinlemiyordu), o kadar sıkıldım ki, kendimi kaybedip onu "domuz gibi inatçı" olmakla suçladım.

David irkildi ve bir an sessizce durdu.

"Benim böyle olduğumu mu düşünüyorsun?" diye sordu.

Utançla kekeleyerek, "Şey, ben... ben..." dedim.

Yumuşak bir tonda, "Tamam öyleyse anne" dedi. "Teşekkür ederim. Kendimle ilgili yeni bir fikrim oldu."

Ufak bir hatırlatma notu...

Çocukları rol yapmaktan kurtarmak

1. Çocuğa farklı özelliklerini gösterecek fırsatlar bulun.
   "Bu oyuncağın 3 yaşından beri sapasağlam duruyor; neredeyse yeni alınmış gibi!"

2. Çocukların kendilerini farklı bir bakış açısından görmelerini sağlayacak ortamlar yaratın.
   "Sara, tornavidayı alıp şu çekmece kulplarını sıkıştırmak ister misin?"

3. Çocukların, onlar hakkında söylediğiniz olumlu sözleri duymalarını sağlayın.
   "İğne acıttığı halde kolunu hiç kıpırdatmadan tuttu."

4. Çocuğunuzun size nasıl davranmasını istiyorsanız ona öyle davranın.
   "Yenilmek sevimsiz bir şey ama centilmen olmaya çalışacağım. Tebrik ederim!"

5. Çocuğunuzun özel anlarını unutmayın, gerektiğinde bunları ona hatırlatın.
   "Hatırlıyorum da sen ..."

6. Çocuğunuz daha önce yaftalandığı gibi davrandığında duygularınızı ve/veya beklentilerinizi ifade edin.
   "Hiç hoşlanmadım bundan. Her ne kadar üzülsen de kaybettiğinde centilmence davranmanı beklerdim."

İşte çocuklarını verilmiş rollerinden kurtarmaya kararlı bazı anne babaların yaşadıkları:

Çocukları belli kalıpların içine sokarken karnım ağrıyordu. Son zamanlarda Greg'e ne kadar kötü davrandığımı ve ona söylediklerimi düşündüm:

"Keşke kendini görebilseydin. Aptalca davranıyorsun."

"Neden sorun çıkaran daima sen oluyorsun?"

"Sanıyorum senden daha fazlasını beklememeliyim. Ne kadar kötü olduğunu şimdiye kadar anlamalıydım."

"Senin asla arkadaşın olamaz."

"Yaşının gerektirdiği gibi davran. 2 yaşında bir çocuk gibi davranıyorsun."

"Döküp saçarak yemek yiyorsun. Doğru düzgün yemeyi asla öğrenemeyeceksin."

Oğlumu "ezeli düşmanım" gibi görüyor, ona yumuşak davranamıyordum. Bu da yetmezmiş gibi, öğretmeni onun olgun bir çocuk olmadığından şikâyet etmişti. Öğretmeniyle bu görüşmeyi daha önce yapsam muhtemelen ona hak verirdim. Ancak bu kez öğretmeninin söyledikleri bir ton tuğla gibi kafama çarptı. Durum daha kötüleşmeden olanları değerlendirdim; bu nedenle de seminerlerde yaptıklarımızın bazılarını denemeye karar verdim.

Başlangıçta iyi olamayacak kadar sinirliydim. Greg'in olumlu yaklaşıma ihtiyacı olduğunu biliyordum ama onunla konuşmakta zorlanıyordum. İlk defa, doğru yaptığı bir şey için ona not yazdım:

Sevgili Greg,

Dün güzel bir gün geçirdim. Evden zamanında çıkmamızı sağlayarak, pazar günleri gittiğin dershanenin otoparkında yer bulmamı kolaylaştırdın. Zamanında kalktın, giyindin ve beni bekledin.

Teşekkür ederim.

Annen

Birkaç gün sonra onu diş doktoruna götürdüm. Her zamanki gibi muayenehanede koşturmaya başladı. Saatimi çıkardım ve ona verdim. "Beş dakika hiç hareket etmeden durabileceğini biliyorum" dedim. Şaşkınlıkla yüzüme baktı. Oturmadı ama doktor onu çağırana kadar sessizce bekledi.

Greg diş doktorunun muayenehanesinde yaşadıklarımızdan sonra daha önce hiç yapmadığı bir şey yaptı. Sıcak çikolata içmek için birlikte dışarı çıktık, sohbet ettik. O akşam Greg'i yatırırken onunla birlikte çok keyifli bir gün geçirdiğimi söyledim.

Bu küçük şeylerin onu değiştireceğine inanmak çok zor, ama beni daha fazla memnun etmek istiyor gibi görünüyor; bu da beni motive ediyor. Örneğin, kitabını ve montunu mutfakta yerde bırakmıştı. Normalde böyle bir durumda ona bağırırdım. Bunun yerine, o eşyalarını yere attıktan sonra toplamak zorunda kalmamın beni deliye döndürdüğünü ama şimdiden sonra eşyalarını yerine koymayı hatırlayacağına inandığımı söyledim.

Ayrıca akşam yemeğinde her dakika yemek yeme tarzını eleştirmeyi de bıraktım. Sadece çok rahatsız edici bir şey yaptığında, sadece bir kez söylemekle yetiniyorum.

Bir de, daha olgun davranmaya başlaması ümidiyle ev içinde ona daha fazla sorumluluk veriyorum. Çamaşırları kurutma makinesinden çıkarması, yiyecekleri arabadan taşıyıp dolaba yerleştirmesi ve buna benzer işler yapmasını istiyorum. Hatta geçen sabah kendine yumurta yapmasını bile istedim (yumurtanın bir kısmını yere döktüğünde de sesimi hiç çıkarmadım).

Söylemeye korkuyorum ama davranışları kesinlikle düzeldi. Belki de ben ona daha iyi davrandığım içindir.

* * *

"Heather'ı evlat edindik ve eve geldiği ilk günden beri neşe kaynağımız oldu. Büyürken de tatlı bir çocuk olmaya devam etti. Onu sırf gurur ve neşe kaynağım olarak görmüyor, beni ne kadar mutlu ettiğini kendisine defalarca söylüyordum. Sizin roller hakkında yazdığınız bölümü okuyana kadar, "uslu ve neşe kaynağı olduğu" konusunda sırtına ne kadar ağır bir yük yüklediğim-

den endişelenmemiştim. Ayrıca, bazı duygularını göstermekten korktuğundan da şüpheleniyordum.

Bu endişe beni, daha önce hiç yapmadığım bir yığın şey yapmaya teşvik etti. Sanıyorum bunların en önemlisi, Heather'ın tüm duygularını, kızgın, üzgün ya da sinirli hallerini kabullendiğimi bilmesini sağlamaktı. Bir gün onu okuldan almaya giderken yarım saat geciktiğimde, "Beni uzun süre beklemek zorunda olman sinir bozucu olmalı" dedim (Genellikle söylediğim; "Sabrın için teşekkür ederim tatlım" yerine). Başka bir zaman ona "Eminim arkadaşın randevunuzu iptal ettiği için onu azarlamak istemişsindir!" (Genellikle söylediğim, "Şey tatlım, insanlar senin kadar düşünceli olmayabilir" yerine.)

Ayrıca, onun yapmasını istediklerim için de örnek olmaya çalıştım. Olumsuz duygularımdan daha fazla bahsetmeye başladım. Geçen gün ona, "Biraz canım sıkkın, yalnız kalmak istiyorum" dedim. Bir de benim yeni atkımı kullanmak istediğinde, şu an onu kimseyle paylaşmak istemediğimi söyledim.

Onu farklı biçimde övmeyi denedim. Sürekli okul başarısının beni ne kadar mutlu ettiğini söylemek yerine, başarılarını tanımlayıp ("Bu gayet düzgün yapılmış bir ödev") lafı fazla uzatmadım.

Ertesi sabah bir ilk gerçekleşti. Heather duş alıyordu, ben de mutfakta bulaşık yıkıyordum. Heather'ın duvara vurduğunu duydum ve sıcak su musluğunu kıstım. Daha sonra hışımla mutfağa geldi ve avazı çıktığı kadar bağırarak "Sana sıcak suyu açma demiştim. Buz gibi soğuk suyla duş yapmak zorunda kaldım!" dedi. Bunu bir ay önce yapsaydı şoke olurdum. Ona "Heather, sen böyle konuşmazdın!" derdim.

Şimdiyse "Ne kadar kızdığının farkındayım! Bir daha sen duşta olduğunda asla sıcak su kullanmayacağım!" dedim.

Heather'ın ileride "kendi duygularını" daha fazla ifade edeceğini düşünüyorum. Duyacaklarımdan çok da hoşnut olmayacağıma eminim; ama yine de uzun vadede gerçekçi yaklaşımın "annesinin neşe kaynağı" rolünü devam ettirmekten daha önemli olduğunu düşünüyorum.

Not: Şimdi kim bana çocuklarının ne kadar "iyi" olduğunu söylese, biraz şüpheyle bakıyorum.

Dün iki kızımla birlikte çocuk parkındaydık. 8 yaşındaki büyük kızım Kate'e "Wendy'ye göz kulak ol", "Kaydırağa çıktığında kardeşini tut", "Ondan uzaklaşma" diyerek yaklaşık dört kez seslendiğimi fark ettim.

Kate'e "sorumluluğunun bilincinde abla" rolünü veriyorum endişesine kapıldım. Ona çok güvendiğim gerçekti, ama aynı zamanda büyük bir sorumluluk da yüklüyor olabilirdim. Aslında, çoğu zaman onun yardımına ihtiyacım oluyordu.

Ayrıca 5 yaşındaki Wendy'ye de küçük bebek gibi mi davranıyorum endişesine de kapıldım. Başka bir çocuk sahibi olmayı düşünmüyorum, bu nedenle de küçük kızıma bu şekilde davranıyor olabilirim. Her şeye rağmen o benim bebeğim.

Kate'in bu duruma içerlediğini fark ettim. Yaz okulundan eve dönerken Wendy'yle yürümek istemiyor ve artık ona kitap okumuyor. Öte yandan Wendy'nin Kate'in yaşındayken yaptığı işleri (kendi sütünü koymak gibi) Kate'in hâlâ kendi başına yapmadığını da düşündüm. Henüz bununla ilgili hiçbir şey yapmadım; ancak her iki kızımın da ihtiyaçlarıyla ilgili yavaş yavaş fikir sahibi oluyorum. Wendy'nin daha bağımsız olabilmesi için yardıma ihtiyacı var; hem kendi iyiliği hem de Kate'in üzerindeki baskının azalması için. Ayrıca Kate'in de benim ona çok ihtiyacım olduğu zamanlar dışında, kız kardeşinin sorumluluğunu alıp almamakta seçim hakkı olması lazım. Belki ben arada bir Kate'i de şımartabilirim; ki uzun zamandır bunu yapmadım."

* * *

Geçen haftaki grup toplantısına katılmam Neil için faydalı oldu. O sabah eve döndüğümde yan taraftaki komşum telefon etti. Sesi titriyordu. Neil'i okula giderken değerli lalelerinden üçünü koparırken gördüğünü söyledi.

Aklım başımdan gitti. "Haydi bakalım!" dedim. Neil saati parçaladığında olduğu gibi, "Laleleri ben koparmadım" diye yalan söyleyecekti. (Daha sonra, odasında saatin parçalarını bulmuştum.) Sınıfta seviye atladığına dair de yalan söylemişti.

(Öğretmenini arayıp sorduğumda hiç kimsenin seviye atlamadığını söylemişti.)

Son zamanlarda çok yalan söylüyor; hatta erkek kardeşi bile "Anne, Neil yine yalan söylüyor!" diyor.

Bu konunun tam anlamıyla üstesinden gelemediğimi biliyorum. Hep gerçeği söylediğini düşünmek istedim; söylemediğindeyse onu yalancılıkla suçlayıp, bu konuda uzun uzun nutuklar çektim ya da onu cezalandırdım. Sanıyorum her şey daha da kötüye gidiyor ama dürüstlük ben ve eşim için çok önemli. Neil'in nasıl olup da yalan söylemeyi alışkanlık haline getirdiğini anlayamıyorum.

Her neyse, daha önce de belirttiğim gibi şansım varmış ki roller hakkındaki seminere katıldım; çok üzülmeme rağmen Neil'in "yalancı" olduğunu düşünmek istemiyordum. Öğlen yemeği için eve geldiğinde onu sıkıştırmadım. "Yaptın mı? Yapmadığına emin misin? Bu sefer yalan söyleme bana" demek yerine doğrudan konuya girdim. "Neil, Bayan Osgood onun lalelerini kopardığını söyledi" dedim.

"Hayır. Koparmadım. O ben değildim!"

"Neil, Bayan Osgood seni pencereden görmüş."

"Benim yalancı olduğumu düşünüyorsun. Asıl yalancı olan o!"

"Neil, kimin yalan söyleyip söylemediği hakkında konuşmak istemiyorum. Olan olmuş bir kere. Her nedense, sen Bayan Osgood'un lalelerinden üçünü koparmaya karar vermişsin. Şimdi bunu bir kenara bırakıp ne yapacağımızı düşünelim."

Neil ağlamaya başladı. "Öğretmenime çiçek götürmek istemiştim" dedi.

"Ha. Nedeni buydu yani. Bunu söylediğin için teşekkür ederim... Bazen gerçeği söylemek zordur; özellikle de seni sıkıntıya sokabileceğini düşünüyorsan."

Daha sonra hıçkırarak ağlamaya başladı.

Onu kucağıma alıp dizlerime oturttum. "Neil, ne kadar üzgün olduğunu görüyorum. Bayan Osgood da çok üzgün. Ne yapmak lazım sence?"

Neil tekrar gözyaşlarına boğuldu. "Ondan özür dilemeye çekiniyorum!"

"Yazabilir misin?"

"Bilmiyorum... Sen bana yardım et."

Küçük bir not yazdık; Neil da yazıcıdan bastı (Neil birinci sınıf öğrencisi).

"Bunun yeterli olduğunu düşünüyor musun?" diye sordum.

Şaşırmış görünüyordu.

"Kopardıklarının yerine dikmesi için ona lale almaya ne dersin?"

Yüzünde kocaman bir tebessüm belirdi. "Alabilir miyiz?"

Okuldan çıktıksan sonra doğru çiçekçiye gittik. Neil içinde dört adet lale olan bir saksı aldı ve notla birlikte Bayan Osgood'ın kapısının eşiğine bıraktı. Daha sonra zili çalıp, hızla eve koştu.

Onun bir daha Bayan Osgood'un çiçeklerini koparacağını sanmıyorum; ayrıca bundan sonra çok fazla yalan söyleyeceğini de tahmin etmiyorum. Ancak artık bana karşı daha dürüst olacağını biliyorum. Ha bir de, bunları yapmazsa (sanırım gerçekçi olmalıyım) onu yalancı rolüne de büründürmeyip, bana gerçeği söylemesini sağlayacak bir yol bulacağım.

* * *

Bir gün, roller hakkındaki seminerimizin sonuna doğru bir baba kendi yaşadıklarını anlatmaya başladı.

Çocukken uçuk kaçık bir yığın düşünceyle babama gittiğimi hatırlıyorum. O her zaman beni ciddiyetle dinler, sonra da "Oğlum, aklın bir karış havada ama hiç olmazsa ayakların yere basıyor" derdi. Babamın benim hakkımda yaptığı ayakları yere basan, gerçeklerle de yüzleşebilen hayalperest tanımlaması, zor zamanlarımda bana yardım eden unsurlardan biriydi... Buradakilerden herhangi birinin de böyle bir tecrübesi oldu mu acaba?

Derin bir sessizlik oldu; hepimiz geçmişimize dönüp hayatımızı etkileyen mesajlar arayıp bulmaya başladık. Yavaş yavaş, hep birlikte yüksek sesle düşünmeye de başladık:

Küçükken büyükannem hep çok güzel ellerim olduğunu söylerdi. Ne zaman onun için bir iğneye iplik geçirsem veya bir

düğümü çözsem, bana "Altın elli çocuk" derdi. Sanıyorum diş doktoru olmamın bir nedeni de bu.

Öğretmenlikte ilk yılım inanılmaz sıkıntılıydı. Ne zaman kürsü başkanı bir dersime gözlemci olarak gelse tir tir titrerdim. Ders sonrası bana bir iki hususla ilgili görüş belirtir, ardından da eklerdi: 'Seninle ilgili hiçbir endişem yok, Ellen. Sen aslında kendi eksiklerini görüp düzeltebilen birisin." Bu sözlerin bana nasıl bir ilham kaynağı olduğunu biliyor muydu merak ediyorum. Söyledikleri her gün aklıma gelirdi. Bu sözler benim kendime inanmamı sağladı.

"10 yaşındayken ailem bana iki tekerlekli bir bisiklet aldı. Bir ay boyunca bisikletten düştüm. Bu şeye binmeyi hiçbir zaman öğrenemeyeceğimi düşünüyordum ama bir gün pedal çevirmek denen şeyi keşfettim! Annem önemli bir iş başardığımı düşünüyordu. O zamandan beri, ne zaman yeni bir şey öğrenirken endişelensem (örneğin Fransızca gibi), annem "İki tekerlekli bisiklete binebilen bir kızın Fransızcayla bir sıkıntısı olmaz" derdi. Annemin söylediğinin mantıkdışı olduğunun farkındaydım. İki tekerlikli bisiklete binmenin bir dil öğrenmekle ne alakası olabilirdi? Ama duymak hoşuma gidiyordu. Bu aşağı yukarı otuz yıl önceydi. Ama bugün bile, ne zaman bir zorlukla karşılaşsam annemin sesini duyar gibi olurum: "İki tekerlekli bisiklete binen bir kız..." Gülüyorum belki ama bu benzetme hâlâ bana yardımcı oluyor.

Neredeyse gruptaki herkesin paylaşacak bir anısı vardı. Oturum bittiğinde, sadece orada oturup birbirimizin yüzüne baktık. Geçmişimizi hatırlama işini başlatan baba hayretle başını salladı. Ardından söyledikleri aslında hepimiz adınaydı: "Sözcüklerinizin genç bir insanın hayatında oluşturduğu gücü asla küçümsemeyin!"

7. bölüm

Hepsini toparlarsak

Anne babalar çocuklarını rol yapmaktan kurtarmanın karmaşık bir iş olduğunu söylediler. Sadece çocuğa karşı davranış biçimini tümüyle değişmek yetmez; yöntemlerin çoğunu uygulayacak bilgiye sahip olmak da gerekir. Bir baba bize "Çocukları rol yapmaktan kurtarmak için yapılan çalışmaların hepsini –duygular, bağımsızlık, övgü, ceza dışı seçenekler– toparlayıp bir araya getirebilmek gerekiyor" dedi.

İyi niyetli ebeveyn ile sevecen yaklaşımının yanı sıra yöntem de kullanan ebeveyn arasındaki zıtlığı göstermek için *Liberated Parents / Liberated Children* kitabındaki karakterlerden esinlenerek iki farklı kurgu oluşturduk. Her birinde 7 yaşındaki Susie "Prenses" rolü oynamaya çalışıyor. İlkinde annenin kızıyla nasıl uğraştığını gözlemlerken "Anne daha ne yapabilir ki?" diye kendi kendinize sorabilirsiniz.

Prenses – 1. bölüm

ANNE: Hey millet, ben geldim!.. Selam Susie!.. Annene merhaba demeyecek misin? *(Susie suratını asıp bakar ve annesini görmezden gelerek resim boyamaya devam eder.)*

ANNE: *(Paketlerini yere koyup)* Tamam, sanırım akşamki arkadaş toplantısına hazırım. Sandviç ekmeği ve meyve aldım. *(Kızının önünde torba sallayıp, ondan ufak bir tebessüm koparmaya çalışarak)* Ayrıca Susie'ye de küçük bir sürprizim var.

SUSIE: *(Torbayı kapıp)* Ne aldın bana? *(içindekileri birer birer çıkarırken)* Pastel boya mı? Ha güzel... kalem kutusu... *(kızarak)* mavi bir defter! Maviden nefret ettiğimi biliyorsun. Neden kırmızı almadın?

ANNE: *(Savunmaya geçip)* Tesadüf bu ya, sana bunları almak için iki yere gittim ve ne markette ne de kırtasiyede kırmızı defter yoktu küçükhanım.

SUSIE: Bankanın yanındaki dükkâna niye gitmedin?

ANNE: Zamanım yoktu.

SUSIE: E iyi, çıkıp al. Ben mavi defter istemiyorum.

ANNE: Susie, sırf küçük bir defter için tekrar çıkamam. Bugün yapacak bir sürü işim var.

SUSIE: Ben bu mavi defteri kullanmam. Boşu boşuna para harcadın.

ANNE: *(İç çekerek)* Bana bak ufaklık, sen çok şımardın artık! Her şey istediğin gibi olsun değil mi?

SUSIE: *(Sevimli bir kız görünümüne bürünerek)* Hayır istemiyorum, ama kırmızı benim favori rengim. Ayrıca mavi de iğrenç. Ah, lütfen anne, lütfen!

ANNE: Pekâlâ... Belki daha sonra gidebilirim.

SUSIE: Ha iyi. *(Boyamaya devam eder)* Anne?

ANNE: Evet?

SUSIE: Bu akşam Betsy'nin bizde kalmasını istiyorum.

ANNE: Bu mümkün değil. Yemeğe misafirlerimiz olduğunu unuttun galiba.

SUSIE: Ama Betsy bu akşam bizde kalmak zorunda. Ben zaten bizde kalabileceğini söyledim bile ona.

ANNE: Tamam, tekrar ara ve kalamayacağını söyle.

SUSIE: Çok kötüsün!

ANNE: Kötü değilim. Sadece misafirler varken çocukların ayakaltında dolaşmasını istemiyorum. Geçen sefer kopardığınız şamatayı unuttun sanırım.

SUSIE: Sizi rahatsız etmeyiz.

ANNE: *(Yüksek sesle)* Cevabım; hayır!

SUSIE: *(Ağlamaya başlayıp)* Sen beni sevmiyorsun!

ANNE: *(Bitkin halde)* Susie, seni sevdiğimi biliyorsun. *(Hafifçe çenesine dokunup)* Haydi ama benim küçük prensesim kim?

SUSIE: Lütfen anne, lütfen ama lütfen? Çok uslu duracağız.

ANNE: *(Anlık zayıflık)* Şey... *(kafasını sallayarak)* Susie, olmaz. Neden hep beni zora sokuyorsun? "Hayır" diyorsam "hayır"dır!

SUSIE: *(Boyama defterini yere fırlatarak)* Senden nefret ediyorum!

ANNE: *(Suratını asıp)* Ne zamandan beri defter fırlatıyoruz? Al onu yerden.

SUSIE: Almayacağım.

ANNE: Hemen, şimdi alıyorsun.

SUSIE: *(Avazı çıktığı kadar bağırıp yeni alınan pastel boyaları da tek tek yere fırlatır)* Hayır! Hayır! Hayır! Hayır!

ANNE: Sakın o boya kalemlerini fırlatayım deme!

SUSIE: *(Başka bir pastel boya kalemini fırlatırken)* İstersem fırlatırım.

ANNE: *(Susie'nin koluna vurup)* Seni küçük arsız, dur dedim sana!

SUSIE: *(Çığlık atarak)* Bana vurdun! Bana vurdun!

ANNE: Sana aldığım pastel boyaları kırdın.

SUSIE: *(Çılgınca ağlarken)* Bak! Vurduğun yerde iz kaldı.

ANNE: *(Çok üzülür ve Susie'nin kolunu ovuşturur)* Çok özür dilerim tatlım. Sadece çok ufak bir sıyrık. Tırnağım olmalı. Çabucak iyileşir.

SUSIE: Canımı acıttın!

ANNE: Acıtmak istemediğimi biliyorsun. Annen asla senin canını acıtmaz. Ne yapalım biliyor musun? Haydi şimdi Betsy'yi arayıp bu akşam bize gelebileceğini söyleyelim. Peki, bu senin kendini daha iyi hissetmeni sağlar mı?

SUSIE: *(Halen gözü yaşlı)* Evet.

Gördüğünüz gibi sevgi, içtenlik ve iyi niyetin işe yaramadığı zamanlar da oluyor. Anne babalar her an ateş hattında ve işe yarayacak yaklaşım yöntemlerine ihtiyaçları var. Bir sonrakini okurken aynı anneyi aynı çocukla birlikte göreceksiniz. Ancak bu kez anne, kızının farklı davranmasını sağlayacak yöntemlerin tümünü kullanıyor.

Prenses – 2. bölüm

ANNE: Hey millet, ben geldim!.. Selam Susie!.. Çok meşgul görünüyorsun. Boya mı yapıyorsun?

SUSIE: *(Bakmadan)* Evet.

ANNE: *(Paketlerini yere koyup)* Sanıyorum akşamki arkadaş toplantısına hazırım artık. Bu arada dışarıdayken sana okulla ilgili bazı malzemeler aldım.

SUSIE: *(Torbayı kapıp)* Ne aldın bana? *(İçindekileri çıkarırken)* Pastel boya mı? Ha güzel... kalem kutusu... *(kızarak)* mavi bir defter! Maviden nefret ettiğimi biliyorsun. Neden kırmızı almadın?

ANNE: Neden almadım sence?

SUSIE: *(Duraksayarak)* Çünkü dükkânda kırmızı defter yoktu?

ANNE: *(Susie'yi onurlandırarak)* Tahmin ettin.

SUSIE: O dükkânda yoksa başka birine bakabilirdin.

ANNE: Susie, özellikle kızım için bir şeyler almaya gittiğimde şunları duymak istiyorum: "Teşekkür ederim anne... Pastel boyalar için teşekkür ederim... Kalem kutusu için teşekkür ederim... Benim sevdiğim renkte olmasa da, defter aldığın için de teşekkür ederim."

SUSIE: *(İsteksizce)* Teşekkür ederim... ama hâlâ mavinin iğrenç olduğunu düşünüyorum.

ANNE: Şüphesiz renkler konusunda belirgin bir zevkin var.

SUSIE: Evet!.. Bütün çiçekleri kırmızı boyuyorum... Anne, Betsy bu akşam bizde kalabilir mi?

ANNE: *(Talebi düşünüp)* Misafirlerimiz var bu akşam. Ama tabii ki başka bir akşam bizde kalabilir. Mesela yarın ya da önümüzdeki hafta cumartesi...

SUSIE: Ama Betsy bu akşam bizde kalmak zorunda. Ben zaten bizde kalabileceğini söyledim bile ona.

ANNE: *(Kesin bir ifadeyle)* Susie, söylediğim gibi ya yarın akşamı ya da haftaya cumartesiyi seçersin. Hangisini tercih edeceğine sen karar ver.

SUSIE: *(Dudakları titreyerek)* Sen beni sevmiyorsun.

ANNE: *(Susie'nin yanına bir sandalye çekip)* Susie, şimdi sevgiden konuşmanın zamanı değil. Şu anda arkadaşının bizde kalması için en uygun zamanı belirlemeye çalışıyoruz.

SUSIE: *(Gözleri yaşlı)* En uygun zaman bu akşam.

ANNE: *(Israrla)* Senin ve benim için uygun olan zamanı belirlemek istiyoruz.

SUSIE: Sana uygun olup olmaması beni ilgilendirmiyor! Sen bana çok kötü davranıyorsun! *(Boyama kitabını yere fırlatır ve ağlamaya başlar.)*

ANNE: Hey, bu hiç hoşuma gitmedi! Kitap yere fırlatılmaz! *(Yerden alır ve üzerini siler.)* Susie, herhangi bir şeyle ilgili yoğun şeyler hissettiğinde, duygularını kelimelerle ifade et. "Anne, çok kızgınım!.. Çok üzgünüm!.. Bu akşam Betsy'nin bizde kalabileceğini düşünüyordum" diyebilirsin.

SUSIE: *(Suçlayarak)* Biz bu akşam birlikte çikolatalı kurabiye yapıp televizyon seyredecektik!

ANNE: Anlıyorum.

SUSIE: Ayrıca Betsy uyku tulumunu getirecek, ben de yatağımı yere, onun yanına koyacaktım.

ANNE: Sen bütün akşamın programını yapmışsın!

SUSIE: Biz yaptık. Bugün okulda bütün gün bunu konuştuk.

ANNE: Bir şeyi dört gözle bekledikten sonra planı değiştirmek zorunda kalmak sinir bozucu olmalı.

SUSIE: Aynen öyle! Peki Betsy bu akşam gelebilir mi anne, lütfen... lütfen... lütfen ama lütfen?

ANNE: O kadar çok istiyorsun ki, keşke bu akşam mümkün olabilseydi. Ancak imkânsız. *(Ayağa kalkar)* Susie, ben mutfağa gidiyorum şimdi.

SUSIE: Ama anne...

ANNE: *(Çıkarken)* Akşam yemeğini hazırlarken, ne kadar hayal kırıklığına uğradığını düşüneceğim.

SUSIE: Ama anne...

ANNE: *(Mutfaktan içeri seslenerek)* Betsy'nin başka hangi akşam gelmesini istediğine karar verir vermez bana söyle lütfen.

SUSIE: *(Telefonu alır ve arkadaşını arar.)* Merhaba Betsy. Bu akşam bizde kalamıyorsun... Annemle babamın bir arkadaş toplantısı var. Yarın veya haftaya cumartesi gelebilirsin.

Dramatize edilen ikinci kurguda, anne Susie'nin "prenses" rolü yapmaya devam etmesine engel olmak için nasıl bir yöntem uygulayacağını biliyordu. Gerçek hayatta da çocuklarımıza ve bizlere yardımcı olacak bu tarz karşılıklar verebilseydik harika olurdu değil mi?

Ancak hayat ezberlenip oynanan küçük senaryolardan oluşmuyor. Her gün çocuklarımızın işgali altındaki gerçek hayat senaryoları, bizlere prova yapma veya daha özenli düşünme zamanı tanımaz. Oysaki yönlendirici yeni kılavuzumuzda, pişman olduğumuz şeyler yapsak da söylesek de, hangi noktada geri dönebileceğimize dair çok net talimatlar var. Güvenebileceğimiz bazı temel ilkeler var. Biliyoruz ki, zaman ayırıp çocuklarımızın neler hissettiğini dinlersek, kendi duygularımızdan söz eder ya da geçmişte yaşanan hatalar üzerine konuşmak yerine gelecekte oluşabilecek sorunlara çözüm yolları ararsak çok da büyük hatalar yapmayız. Belki geçici olarak sarsılabiliriz ama sonuç risk almaya değer.

Son olarak; kendimizi iyi anne baba, kötü anne baba, hoşgörülü anne baba, otoriter anne baba gibi farklı rollere büründürmeyi bırakalım. Her şeyden önce kendimizi, gelişime ve değişime açık insanlar olarak düşünelim. Çocuklarla yaşamak ve uğraşmak, zorlu ve yorucu bir süreçtir. Gönülden istemek, akılcı davranmak ve dayanıklı olmak gerekir. Beklentilerimize ulaşamadığımızda –ki her zaman ulaşamayız– çocuklarımıza olduğu gibi kendimize de sevecen olalım. Çocuklarımız bin artı (+) bir şansı hak ediyorsa, haydi kendimize bin artı (+) iki şans verelim.

Peki bütün bunlar niye?

Sadece bu kitabı okumakla bile kendiniz için önemli bir adım atmış oldunuz. Benimsenecek yeni ilkeler, pratikte uygulanacak yeni yöntemler, öğrenilecek yeni davranış biçimleri ve vazgeçilmesi gereken kalıplaşmış davranışlar gördük. Aralarından ayıklayıp sizin için uygun olanları bulacağınız çok şey var; bazen büyük resmi tam anlamıyla görmek de zor olabiliyor. Haydi, son bir kez daha bütünüyle bu iletişim metodunun ne olduğuna bir bakalım.

Beraber yaşamanın yolunu bulmak istiyoruz; böylece kendimizi iyi hissedip sevdiğimiz insanların da kendilerini iyi hissetmelerine de yardım ediyoruz.

Birbirimizi suçlayıp itham etmeden yaşamanın yolunu bulmak istiyoruz.

Birbirimizin duygularına karşı daha hassas olmanın yolunu bulmak istiyoruz.

Rahatsızlığımızı ve kızgınlığımızı incitmeden ifade etmenin yolunu bulmak istiyoruz.

Çocuklarımızın ihtiyaçlarına olduğu gibi kendi ihtiyaçlarımıza karşı da saygı göstermenin yolunu bulmak istiyoruz.

Çocuklarımızın şefkatli ve sorumluluk sahibi bireyler olmasını sağlamanın yolunu bulmak istiyoruz.

Nesilden nesile geçen kalıplaşmış, işe yaramayan söz çemberini kırmak ve çocuklarımıza farklı bir miras; hayatları boyunca dostları, ebeveynleri, eşleri, iş arkadaşları ve günün birinde kendi çocuklarıyla kullanabilecekleri bir iletişim biçimi bırakmak istiyoruz.

Sonsöz

Yıllar sonra

Sevgili Okur,

1980 yılında *Konuş ki Dinlesin Dinle ki Konuşsun* ilk yayımlandığında, kitabın beğenilmesi için dua ediyorduk. İnsanların nasıl tepki vereceğinden emin değildik. Bu kitabın formatı ilk kitabımızdan çok daha farklıydı. *Liberated Parents / Liberated Children* adlı kitabımızda, kişisel tecrübelerimiz yer alıyordu. Bu kitap ise atölye çalışmalarından uyarlanmıştı. Anne babalar bu kitabı faydalı bulacak mı diye merak ediyorduk.

İnsanlarla karşılıklı çalıştığımızda nasıl tepki verdiklerini biliyorduk. Ne zaman iki bölümlük bir program yapsak –akşam seminer ve ertesi sabah atölye çalışması–, anne babaları sabah oturumu başlamadan önce bizi beklerken buluyorduk. Akşam seminer sonrası yeni öğrendikleri yöntemleri denediklerini ve sonucundan da ne kadar memnun kaldıklarını söylemek için can atıyorlardı.

Biz fiziksel olarak oradaydık; katılımcılarla karşılıklı canlandırmalar yapıyor, sorularını cevaplıyor, her bir ilkeyi örneklerle tanımlayıp, bu çalışmaları evde uygulamaları için büyük çaba harcıyorduk. Okurlar da aynısını kitap sayfalarından "kavrayabilecekler" mi diye merak ediyorduk.

Kavradılar. Satılan kitap sayısına hayret ettik. Yayınevi talebi karşılamak için yeni baskıya girdiğini bildirdi. *New York Times*'taki bir makalede, anne baba olmakla ilgili piyasadaki yüzlerce kitabın oluşturduğu furyadan ve *Konuş ki Dinlesin Dinle ki Konuşsun*'un "en çok satılan ilk 10 kitap" arasında yer aldığından söz ediliyordu. PBS adlı televizyon kanalı kitapta yer alan başlıkları baz alıp altı bölümlük bir program yaptı. Ancak en büyük sürpriz, posta kutularımızı dolduran mektuplardı.

Sadece Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada'dan değil, dünya-

nın her yerinden; küçücük ülkelerden, hatta adını hiç duymadığımız ve nerede olduklarını öğrenmek için atlasa baktığımız yerlerden bile mektuplar yağıyordu.

Çoğu insan kitabı beğendiğini söylüyordu ve hayatını nasıl değiştirdiğini ayrıntılarıyla anlatıyordu. Tam olarak neyi değiştirdiklerini, çocuklarında işe yarayan ve yaramayanları bizim de öğrenmemizi istiyorlardı. Görünen şuydu: Kültürleri çok farklı da olsa dünyanın her yerindeki anne babalar benzer sorunlarla uğraşıp, bunlara cevap arıyorlardı.

Mektuplarda yer alan başka bir konu daha vardı. İnsanlar eski alışkanlıkları değiştirmenin zorluğundan bahsediyorlardı: "Öğrendiğim yöntemleri hatırlayıp kullandığımda sorun çıkmıyor. Ancak, özellikle baskı altında olduğum zamanlarda eski halime geri dönüyorum." Bir de yardım istediklerini belirtiyorlardı: "Bu yaklaşımın benim doğal bir parçam olmasını istiyorum. Uygulama yapmaya ve desteğe ihtiyacım var. Arkadaşlar, bu yöntemleri çalışabileceğim materyaller var mı?"

Anne babaların ihtiyaçlarını anlıyorduk. Genç anneler olarak bizler, başka anne babaların da olduğu bir odada oturup, yaklaşım yöntemlerinin her birini ele alarak onları tartıştık. Ayrıca hep birlikte, çocuklarımızın karşımıza çıkardığı bitmez tükenmez zorluklarla en etkin biçimde başa çıkma yollarını bulmak için de çaba sarf ediyorduk. Çünkü, kitap bazlı yardımsız uygulamalar serisini yazma fikrini aklımıza getiren grup deneyiminin, ne kadar değerli olduğunu biliyorduk. Ebeveynlere rahat, adım adım uygulayabilecekleri bir program sunarsak, bu yaklaşım yöntemlerinin hepsini bir arada, uzman yardımı olmasa da öğrenip uygulayabileceklerdi.

"Mastır planımız" gerçekleşti. Anne babalar gruplar oluşturdu; çalışma atölyesi materyallerini sipariş etti ve gerçekten başarıyla uyguladılar. Bu programı farklı meslek gruplarından insanların da kullanmak isteyeceğini öngörememiştik. Psikiyatrlardan, psikologlardan, sosyal hizmet uzmanlarından ve eğitmenlerden geribildirimler aldık.

Ayrıca çeşitli organizasyonların materyallerimizi kullandığını görmek de bizi şaşırtıyordu; aile içi şiddet kriz merkezleri, uyuşturucu ve alkol rehabilitasyon birimleri, şartlı tahliye edilen çocuk suçlular-

la ilgili şubeler, hapishaneler, sağır dilsiz okulları, Amerika ve Amerika dışındaki askeri kuruluşlar gibi. Sonuç olarak, dünya çapında 150.000'den fazla grup bizim sesli ve görüntülü programlarımızı kullanmıştı veya kullanmaya devam ediyordu.

Bu zaman zarfında, sosyal hizmetler birimlerinden gelen değişmez talep şuydu: "Anne babaların acilen iletişim yöntemlerini öğrenmeye ihtiyacı var. İstekli olanları iletişim konusunda eğitmemize ve böylece bu programı yürütmemize yardımcı olabilecek materyalleriniz var mı?"

Ne ilginç bir fikir! Keşke olsaydı. Belki ileride hazırlayabilirdik.

Wisconsin Cooperative Extention Üniversitesi'nden bir telefon geldi. Onlar bu materyali oluşturmuşlardı! Bizden habersiz, Wisconsin Çocuk Tacizini Önleme Komitesi'yle (Wisconsin Committee fort the Prevention of Child Abuse) birlikte, bizim çalışma atölyesini uygulamaya yardımcı olacak bir uzman eğitimi el kitabı oluşturmak için ortak ödenek almışlardı. Anlaşılan zaten onlar bu el kitabını, on üç ülkede yedi binin üstünde ebeveyne uygulanan atölye çalışmalarımızı yürüten yüzden fazla gönüllüyü eğitmek için kullanmışlardı. Büyük bir heyecanla projelerinin başarısından ve her eyalette uygulama hayallerinden bahsettiler. Acaba biz hazırladıkları el kitabına bakıp, gerekli değişiklikleri yaparak yayımlanmadan önce son halini şekillendirmelerine katkıda bulunabilir miydik?

Bu, "gerçek olamayacak kadar güzel" teklifin şokunu atlattıktan sonra, onlarla buluşma ve birlikte çalışma planı yaptık. Sonunda el kitabı yayımlandı.

Biz de dahil olmak üzere hiç kimse, bu kitabın böylesine uzun ömürlü olacağını, değişik formatlara dönüşebileceğini düşünememiştik.

Buna rağmen, bir kez daha kendimizi farklı sorular sorarken bulduk. *Konuş ki Dinlesin Dinle ki Konuşsun*... zamana karşı direnmeye devam edecek miydi?

Ne de olsa onlarca yıl geçmişti. Akıllara durgunluk veren bütün teknolojik gelişmelerin yanı sıra ailenin tanımı da tamamen değişmişti. Daha çok bekâr, boşanmış anne baba, daha fazla modern aile, yoğun çalışan anne babaların olduğu daha çok ev ve yuvalarda daha fazla çocuk vardı. Bu iletişim yöntemleri, günümüzün zorlu, sert

ve hızlı dünyasına bir nesil öncesine olduğu kadar uygun muydu?

Kitabımızı mevcut durumu da göz önüne alarak tekrar okurken ikimiz de aynı sonuca vardık. Var olan ilkeler eskisinden daha da önemli. Çünkü ebeveynler statüleri ne olursa olsun daha önce olmadıkları kadar gerginler ve suçluluk duyuyorlar; iş ve aile hayatlarının talepleri arasında sıkışmış, yirmi dört saatlik güne kırk sekiz saati sığdırmaya ve hayatlarında önemli olan herkes için her şeyi yapmaya çalışıyorlar. Bir de tüm bunlara ek olarak; çocuklarını maddi değerlerle bombardımana tutan tüketici kültür; cinselliği gözler önüne seren televizyon programları; onlara anlık, hızlı, bazen de çirkin denilebilecek arkadaşlıklar sunan internet siteleri; şiddete karşı duyarsızlaştıran video oyunları; keyif ve eğlence adına cinayetleri özendiren filmler var. Dolayısıyla günümüz anne babalarının çoğunun neden sıkıntılı ve endişeli olduğunu anlamak hiç de zor değil.

Her sorunun cevabının bu kitapta olmadığını gayet iyi biliyoruz. Sadece iletişim yöntemleri kullanılarak çözümlenemeyecek sorunlar da var. Yine de bu sayfaların, çocuklara olduğu kadar ebeveynlere de gerçekten destek olabileceğine inanıyoruz; çocuk yetiştirmenin doğasında var olan zorluklarla baş etmeye yardımcı stratejiler, sınırları belirleyip kendi değerlerini ortaya koymalarını sağlayacak metotlar, aileleri tehlike oluşturan dış faktörlere rağmen bir arada tutup birbirlerine bağlı kalmalarını sağlayan somut yöntemler, ebeveynleri dik durmaları ve çocuklarına olduğu gibi kendilerine de ılımlı ve korumacı yaklaşmalarını sağlayan bir dil kullanımı gibi.

Bu yeni baskısının sunduğu fırsatlardan çok memnunuz. Bugünkü düşüncelerimizi ve yıllar boyunca gelen mektuplardan, sorulardan, dinlediğimiz hikâyelerden ve başka anne babaların sezgilerinden edindiğimiz geribildirimleri sizlerle paylaşma şansı bulduk.

Bu paylaşımlarımızın, dünyadaki en önemli görevi devam ettirmenize yardımcı olacak yeni bir bilgi ya da ilham kaynağı bulmanız ümidiyle.

Adele Faber
Elaine Mazlish

I

Mektuplar

Okurlarımızdan geribildirim almak bizim için daima büyük bir keyiftir. Ancak bizi en mutlu eden şey, insanların sorunlarla başa çıkabilmek için bu kitapta yer alan yöntemleri nasıl kullandıklarını anlattıkları mektuplardır.

Konuş ki Dinlesin Dinle ki Konuşsun kitabınız bana deli gibi aradığım pratik uygulamaları sundu. Kitabı okumamış olsaydım, 9 yaşındaki oğlumun boşanmamızın ardından yaşadığı kırgınlık ve öfkeyle nasıl başa çıkabilirdim bilmiyorum.

Kısa bir süre önce yaşadığımız bir örneği anlatmak istiyorum. Tommy babasıyla geçirdikleri günün ardından eve döndüğünde çok mutsuzdu, çünkü babası ona "Beceriksiz" demişti.

"Eski" eşim hakkında kötü sözler sarf edip, Tommy'ye de asıl "beceriksiz"in babası olduğunu söylememek için kendimi zor tuttum. Bunun yerine, "Hay aksi, çok üzülmüşsündür. Kimse böyle bir şey duymak istemez. Keşke seni kırmadan sadece istediğini söyleseydi" dedim.

Tommy'nin söylediklerinden konuşmamızın ona iyi geldiğini anlayabiliyordum. Ancak bu durumun değişmesine izin vermeyeceğim. Babasıyla konuşacağım. Durumu daha da kötüleştirmeden bunu nasıl yapacağıma karar vermem gerekiyor.

Kendime güvenmemi sağladığınız için teşekkür ederim.

* * *

Kitabınızı bir sahaftan dört dolara aldım ve doğrusunu isterseniz bunun şimdiye kadar yaptığım en iyi yatırım olduğu-

nu düşünüyorum. Uygulamaya çalıştığım ilk yöntem "Gördüklerinizi tanımlayın" oldu. İşe yaradığını gördüğümde az kalsın sandalyemden düşüyordum. 4 yaşındaki oğlum Alex, çok inatçı bir çocuktur (annem ve babam ona bu yüzden "dik kafalı" derler); bu da bana, sizin kitabınızdaki pek çok yöntemi uygulama fırsatı yarattı.

"Roller" ve "Sorun Çözme" bölümlerinin bana nasıl yardımcı olduğunu anlatmak istiyorum: Ne zaman Alex'in anaokulundaki çalışma programına katılsam, grupla birlikte şarkı söylemediği veya ilgisini çekmeyen hiçbir şeye katılmadığı için öğretmeninin ona sinirlendiğini fark ettim. Eğer Alex sıkılmışsa veya huzursuzsa yerinde duramaz, ortalıkta koşturup durur. O gün de öğretmeni, "Alex otur... Alex, dur artık! Alex!" diye sürekli adını söyleyip duruyordu. O anda Alex'e "sorun çıkartan" rolü biçildiğini fark ettim.

Bir gün eve döndüğümüzde okulda hoşuna giden ve gitmeyen etkinlikler hakkında konuşmaya başladık. "Ali Babanın Çiftliği"ni söylemekten ve aynı hikâyeleri dinlemekten sıkıldığını anlattı. Ancak el sanatlarından ve oyun oynamaktan gerçekten hoşlanıyordu.

Sonra ona çocuklardan biri ortalıkta koşturup sınıfı rahatsız ederken, öğretmenin tüm çocuklara şarkı öğretmesinin veya hikâyeler anlatmasının ne kadar zor olduğunu söyledim. Çözüm önerileri için liste yapmayı önerecekken birdenbire, "Tamam anne. O zaman ben de dersten sonra okul bahçesinde yaramazlık yaparım!" dedi.

Yutkundum ve "Bana uyar" dedim. O günden sonra öğretmeni Alex'ten hiç şikâyetçi olmadı. Öğrendiğim tüm bu yöntemleri oğlumda uyguladıkça, onda da olumlu değişiklikler görüyorum. Adeta içinden yeni bir küçük insan çıkmış gibi.

* * *

6 yaşındaki oğlumuzla bazı davranış sorunları yaşayınca, ilköğretim okulunun rehber öğretmeni bize *Konuş ki Dinlesin Dinle ki Konuşsun* kitabını okumamızı önerdi.

Kitabı okuyup, yakınımızdaki Michigan State Universitesi'nden videoları ödünç aldıktan ve ebeveyn olma becerilerini öğrendikten sonra, arkadaşlarım oğlumdaki değişikliği fark edip onun davranışlarını ve benim oğlumla ilişkimi bu kadar değiştirecek ne yaptığımı sordu. ("Senden nefret ediyorum. Keşke senin oğlun olmasaydım"dan "Anne, sen benim en iyi arkadaşımsın"a geldik.)

Arkadaşlarıma kitaptan söz edince onlar da ebeveyn olmanın inceliklerini öğrenmek istediler. Video ve seminer örnekleri gibi gerekli materyalleri üniversiteden alabiliyordum; böylece – eşim de dahil olmak üzere!– on iki anne babaya altı haftalık bir program uyguladım. Bir süre sonra, üniversite benden bunu tekrarlamamı, hatta halka açık yapmamı istedi; ben de yaptım. Bu çalışmayı yıllardır yapıyorum ve seminerlere katılan anne babaların çocuklarının hayatında inanılmaz olumlu değişimlere tanık oluyorum.

Son zamanlarda, bazı ailelerin program ruhunu yakalamalarının biraz daha uzun zaman aldığını fark ediyorum. Bu aileler inanılmaz baskı altındalar ve hızlı yanıtlar istiyorlar. Belki de, çocuklarının kendilerini –ceza veya dayakla– toparlamasını sağlayamazlarsa üzerlerine düşeni yapmamış, sorumluluklarını yerine getirmemiş olacaklarına dair yeni çıkan söylentilerden etkileniyorlar. Ancak, gerçekten sizin yaklaşımlarınızı kullanmaya başlayıp, çocuklarındaki olumlu değişiklikleri gördükçe, programı uygulamaya daha istekli oluyorlar.

Bana gelince, oğlumuz o dönemde asi ve öfkeli küçük bir çocuk olmaya başlamıştı. Materyallerinizi bulmak, öğrenmek ve kitapta yer alan yöntemleri uygulamak, tam anlamıyla aile hayatımızı kurtardı ve oğlumuzla ilişkimizi yüzde yüz düzeltti. Bu yaklaşım yöntemleri hayatımızda olduğu sürece, oğlumuzun öfkeli ve isyankâr bir ergen olmasını engellemek için ona yardım edebileceğimize inanıyorum.

Öğrendiklerinizi, bizlere kendi kendimize öğretebileceğimiz netlikte sunduğunuz için teşekkür ederiz.

* * *

Kitabınızı halk kütüphanesinde buldum ve söylemeliyim ki, şimdiye kadar gördüğüm en yıpranmış kitaptı. Aslında, onu dağılmadan bir arada tutan tek şey içeriğinin sağlam olmasıydı.

Kitabınızın, son günlerde yeni bir alışkanlık geliştiren 10 yaşındaki kızımla baş etmemde bana çok yardımı oldu. Nasıl oldu bilmiyorum, kızım ya arkadaşlarından ya da televizyondan öğrendi; "Sen hiçbir zaman kaliteli yiyecek almıyorsun" ya da "Nasıl oldu da bana bu kadar aptal bir video oyunu aldın? Küçük çocuklar için bu" gibi laflar etmeye başladı.

Teşekkür ederim; artık savunmaya geçmiyor ya da anlayışlı olmaya çalışmıyorum. Kızım bu şekilde konuşmaya başladığında, en başından onu durdurup "Lisa, suçlanmak istemiyorum. Eğer istediğin veya istemediğin bir şey varsa, bunu başka bir biçimde ifade etmelisin" diyorum.

Bunu ilk yaptığımda, şaşırıp kaldı. Ancak şimdi ukalalık yapmaya başladığında hiçbir şey söylememe gerek kalmıyor. Bazen sadece şöyle bir "bakıyorum"; o da duruyor ve gerçekten daha medeni davranmaya gayret ediyor.

* * *

Bulaşık makinesi ve mikrodalga fırının icadından sonra görüp göreceğimiz en iyi şey, sizin kitabınız. Daha bu sabah bebeği kreşe hazırlamak için koşuşturuyordum, ama aniden 4 yaşındaki Julie'nin okulda giyeceği kıyafetlerini giymeden önce nebulizatör aletiyle astım ilaçlarını alması gerektiğini hatırladım. Beni duymazlıktan gelip Barbie bebeğiyle oynamaya başladı. Normalde ona bağırır, bebeğini elinden alırdım; bu da onun ağlama krizine girmesine, benim de çılgına dönmüş bir halde işe geç kalmama neden olurdu.

Bunun yerine, derin bir nefes alıp, "Barbie'yle oynamayı çok istediğini biliyorum. Eminim o da seninle birlikte olmak istiyordur. Nebulizatör aletini sen mi açmak istersin, yoksa Barbie mi açmak ister?" dedim. "Barbie açmak ister" dedi ve bu arada alete doğru yürüdü, bebeğe "açtırdı", işlemi bitirdi ve kıyafetlerini giydi.

Helak olmuş sinirlerim adına size yürekten teşekkür ederim.

Ergenlik çağında çocukları olan anne babalardan

Çoğu zaman bizlere, yaklaşım yöntemlerini hangi yaştan itibaren uygulamaya başlamanın "en doğru" olacağı hakkında sorular yöneltiliyor. Bizim standart yanıtımız şu: "Uygulamaya başlamak için ne çok erken ne de çok geç." İşte ergenlik çağında çocukları olan anne babaların yazdıkları:

İnsanlar hep bana, nasıl olup da çocuklarımın böylesine harika olduğunu soruyorlar. Ben de, bu işte karımın büyük payı olduğunu belirtip sizin kitabınızdan bahsediyorum. Çünkü bu kitap, benim inancımı gerçekten "hayata geçirmeme" yardımcı oldu. Çocuk yetiştirmek sadece belli bir şey söylemek veya yapmaktan değil, saygı çerçevesinde birlikte yaşamanın yollarını bulmaktan geçiyor. Ayrıca, ergen olduklarında da güç veya hâkimiyet gözetmeksizin saygılı olmaya devam ettiğinizde karşılığını alıyorsunuz.

Bunun garantisi olmadığını biliyorum; kolay olduğunu da söylemiyorum. Geçenlerde 14 yaşındaki oğlum Jason sinemaya gitmek için benden para istedi. Görmek istediği, 18 yaşından küçük çocuklara uygun olmayan, benim de hakkında yazılanları okuduğum kadarıyla onun yaşına da uygun olmadığını düşündüğüm bir filmdi. Bu fikre karşı gelme nedenimi ve yaşının uygun olmadığını anlattım. Arkadaşlarının hepsinin gideceğini ve kendisinin de geri kalmak istemediğini söyledi. Bu konudaki düşüncelerimi yineledim. Onu durduramayacağımı, uzun boylu olduğundan on yedi yaşındakileri bile geçtiğini, kuyruktakilerin dahi onu içeri sokabileceğini söyledi. "Seni durduramayacağımı biliyorum ama gitmeyeceğini umut ediyorum. Çünkü okuduğum tüm kaynaklar, bu filmin seksin şiddetle bağlantısı olduğunu vurguladığını söylüyor; bana kalırsa bu, hastalıklı bir fikir. Seksin bir insana zarar vermek ya da bir başkasını kullanmakla nasıl bir ilgisi olabilir? Birbirine değer veren iki insanla ilgili bir şey bu" dedim.

Jason'a para vermedim; umuyorum sinemaya da gitmemiştir. Ama gittiyse de, filmi izlerken bile sesimin kulaklarında

çınladığını düşünüyorum. Aramızdaki ilişkiye dayanarak, büyük olasılıkla benim fikrimi dikkate alacağını söyleyebilirim. Ayrıca, karmakarışık dünyada onu koruyabileceğim tek yöntem de bu zaten.

* * *

Kitabınızın, hayatımı ve düşüncelerimi, çocuklarımın hayatını, eşimle ilişkimi, eşimin çocuklarla ilişkisini, özellikle ergenlik çağındaki kızımız Jodie'yle ilişkimizi değiştirdiğini bilmenizi isterim.

Tartışma konularından biri, Jodie'nin akşamları dışarı çıktığında eve geç dönmesiydi. Kararlaştırdığımız saat kaç olursa olsun, o daima geç gelirdi; ne yaparsak yapalım asla işe yaramazdı. Gerçekten endişe vericiydi. Çünkü bizim yaşadığımız çevrede çoğu çocuk gözetimsiz yerlerde düzenlenen partilere gidiyor. Bir seferinde partiye, davetsiz pek çok çocuk geldi; komşular sesten ve çimenlerin üzerine fırlatılan bira şişelerinden şikâyetçi olduğu için de polis çağırıldı. Anne babalar evde olduğunda bile, zamanlarının yarısını yukarıda televizyon izleyerek ya da uyuyarak geçiriyor; aşağıda neler olup bittiğinden haberleri olmuyor. Bir cumartesi sabahı, eşim ve ben Jodie'yle oturup bu sorunu hep birlikte çözüp çözemeyeceğimizi görmeye karar verdik. Eşim, "Elimde olsa, önümüzdeki iki yıl, yani Jodie üniversiteye gidene kadar ailemle ıssız bir adaya yerleşmek isterdim" dedi. Ancak bu imkânsızdı ve biz başka bir çözüm bulmak zorundaydık.

"Jodie, tabii ki arkadaşlarınla dışarıda keyifli bir akşam geçirmeye hakkın var. Ama babanın ve benim de, sen dışarıdayken endişe duymayacağımız bir akşam geçirmeye hakkımız var. Hepimizi memnun edecek bir çözüm bulmamız gerekiyor" dedim.

Evet, bulduk da. İşte, aldığımız kararlar: Biz, gittiği evde bir yetişkinin olup olmayacağını sorup öğreneceğiz. Jodie ise 23.30 ile 24.00 saatleri arasında eve dönecek. Biz erken yattığımızdan, beklenmeyen bir durumda müdahale edebilmek için ben saatin alarmını 00.15'e kuracağım. Jodie eve girdiği

an alarmı kapatacak. Böylece o arkadaşlarıyla eğlenecek; biz de akşam huzurla uyuyabileceğiz. Ancak, alarm çalarsa onu aramaya başlayacağız.

Anlaşmamız işe yaradı. Jodie üstüne düşeni yaptı ve her seferinde de "alarmı çaldırmamayı başardı."

Hayat kurtaran kitabınız için teşekkür ederiz!

Sadece çocuklar için değil

Bu kitabı yazmamızın nedeni ebeveynlerin çocuklarıyla daha iyi iletişim kurmasına yardım etmekti. Bazı insanların, bu kitabı kendi anne babaları ve kendileriyle ilişkilerini değiştirmek için kullanacaklarını hiç ummamıştık:

Ben büyürken hiç takdir edilmedim; ayrıca bol bol sözlü tacize uğradım. Uzun yıllar uyuşturucu madde ve alkol alarak kaçtığım hayatın ardından, bana zarar veren bu alışkanlıktan kurtulmak için terapi arayışına girdim. Terapistim sizin kitabınızı önerdi. Kitabınız, sadece 18 aylık oğlumla değil, kendimle konuşma biçimimi de değiştirmemde çok faydalı oldu.

Artık kendimi küçümsememeye çalışıyorum. Ben ve oğlum adına yaptığım her şey için kendimi takdir etmeye başladım. Bekâr bir anneyim. Kendi yetişme tarzımı tekrarlama düşüncesinden çok korkuyordum ama şimdi aynısını yapmayacağımı biliyorum. Kendime inanmama yardımcı olduğunuz için teşekkür ederim.

* * *

Konuş ki Dinlesin Dinle ki Konuşsun "başucu kitabım" oldu; benim beş nesil boyunca süregelen olumsuz insanlar ve duygular çemberini kırmamı sağladı. Çok zamanımı aldı ama sonunda duygularımı –hatta kötü olanları bile– bastırmak zorunda olmadığımı öğrendim. Ben böyle mutluyum. Umarım 17, 14, 12 ve 10 yaşlarındaki dört çocuğum da bir gün, bir sonraki nesli içinden geldiği gibi davranabilen ve olumsuzluklar

silsilesinde boğulmak yerine, iletişim kurabilen bireyler olarak yetiştirme çabamı takdir eder.

Not: Kitabınızı çocuğum 1 yaşındayken almıştım, şimdi o 17 yaşında. Kitabınız, benim kurtuluşum oldu!

* * *

40 yaşındayım, iki oğlum var. Kitabınızın bende bıraktığı en derin etki, kendi ebeveynlerimin bana karşı tavırlarından son derece zarar gördüğümün farkına varmam. Babam hâlâ her görüşmemizde beni kıracak bir şeyler söylemeyi başarıyor. Çocuklarım olduğundan beri, ne kadar kötü bir anne olduğumla ve onları büyütürken yaptığım yanlışlarla ilgili kırıcı şeyler söylüyor. Artık yetişkin biri olmama rağmen hâlâ bir yanımın, endişe duyan ve kendinden nefretin oluşturduğu kalıcı yaralardan acı çeken bir çocuk olduğunu fark ediyorum.

Tuhaf olan, özenli, çalışkan ve başarılı bir sanatçı olmama rağmen babamın daima benim için tam tersi bir insan imajı çizmesi.

Konuş ki Dinlesin Dinle ki Konuşsun'u okuduktan sonra, babama karşı koyma cesareti buldum. Geçenlerde, tembel olduğumu söylediğinde, onun beni bu şekilde görebileceğini ama benim başka bir imajımın da olduğunu söyledim. Şaşırıp kaldı. Şimdi yeni bir umudum var; bana yapılmayan ebeveynliği çocuklarıma uygulayarak içimdeki çocuğu iyileştirebilirim.

Öğretmenlerden

Neredeyse her konferansta birkaç öğretmen, kitabımızın onları sadece kişisel değil profesyonel olarak da nasıl etkilediğini anlatmak için bizi kenara çeker. Kimi de yazıya dökerek anlatır:

Bu kitabı dokuz yıl önce öğretmenliğe ilk başladığımda okudum. Eskiden yetişkinlerle çalışırdım; o günlerde henüz çocuğum da yoktu. Kitabınız hayatımı kurtarmış olabilir. Şüp-

hesiz, daha iyi bir öğretmen ve çok daha mutlu bir insan olmama yardımcı oldu.

En çok yardımı olan konulardan şu an aklıma gelen; çocukların öğrenmelerini ya da davranışlarının düzelmesini nasıl "sağlayacağım"ı artık kendi kendime sormuyorum. Artık öğrencilerimin sorunlarına sahip çıkmaları için onları nasıl motive edeceğimi soruyorum. Son günlerdeki başarım Marco'ydu. Kendi kendini sınıfın şaklabanı ilan eden Marco, diğer öğrencileri rahatsız ediyor ve sınavlardan da sıfır alıyordu. Bir gün ders çıkışı Marco'yu durdurdum. "Marco, seninle konuşmam lazım. Senin öğrenmene neyin faydası olabilir?" dedim.

Sorum onu şaşırtmıştı. Sanıyorum, müdürün odasına gönderileceğini düşündü. Uzun süren bir sessizlik sonrası, "Belki ders sırasında not alabilirim" dedi.

Bir sonraki gün Marco sınıfta sadece ders notu almakla kalmadı, parmak kaldırıp derse katıldı. Başka çocuklardan biri, "Vay canına Marco. Sen bir şeyler de biliyormuşsun!" dedi.

Yıllardır kitabınızı abartısız yüzlerce anne babaya ve öğretmene tavsiye ettim, ödünç verdim ve hakkında konuşup tartıştım. Bir kopyasını da genellikle başucumda tutuyorum. Kitaptaki ilkeleri bilinçli algılamam, istediğim tarz bir baba, eş ve arkadaş olmama da yardımcı oldu.

* * *

Öğrencilerimin tümü kitabınızın övgüyle ilgili bölümünden faydalandı. Dikkat eksikliği olan bir erkek öğrencim var.

Dokuz ay içinde matematik ödevlerinden sadece üçünü yaptı. Bu kitabı okuduktan sonra, onun olumlu özelliklerini vurgulayan tanımlayıcı bir dil kullanmaya başladım. Ona "Problemi sen çözdün" ya da "Bak, kendi yanlışını kendin buldun" veya "Doğru cevabı bulana kadar uğraştın" demeye başladım. Bir sonraki hafta ödevlerinin hepsini yapıp getirdi. Şimdi kendisiyle gurur duyuyor; bir sonraki veli görüşmesinde annesine de söylememi istiyor.

Yazdığını kendi bile okuyamayan, el yazısı çok kötü olan

başka bir öğrencim daha var. Başka bir öğretmenden takviye ders de alıyor. Kitabı o öğretmenle de paylaştım ve her ikimiz de bu öğrenciyi övgüye boğduk. İkimiz de, el yazısı ve hecelemeyle ilgili doğru yaptığı ne varsa tanımladık. Bugün aniden benim odama girdi ve heceleme dersinde yirmi kelimeden on dokuz soruya doğru yanıt verdiğini söyledi. Bu onun şimdiye kadar bu dersten aldığı ilk 5'ti.

* * *

Texas'ta büyük bir bölge okulunda çalışıyorum; görevim eğitim programlarını belirlemek. Yıllar boyunca, öğretmen eğitimi ve pek çok farklı metottan –davranış değiştirme, koşullanma kavramı, teneffüs cezası, okulda cezaya kalma, uzaklaştırma– edindiğimiz deneyimler sonrası, ben ve meslektaşlarım şu sonuca vardık: Kitaplarınızda yazdığınız ilke ve yaklaşımları faydalanmaları için öğretmenlerimize uygulamamız ve öğretmemiz gerekiyor. Öğretmen-öğrenci ilişkileri iyi olduğunda, sınıf çalışmalarımızın da gerçekten iyi yürüdüğünü gördük. Ayrıca şefkatli ve insani iletişim sağlandığında, ilişkilerin de sorunsuz bir biçimde sürdürülebildiğine tanık olduk.

Ülke dışından gelen tepkiler

Diğer ülkelerden aldığımız geribildirimlerden adeta büyülenmiştik. Çalışmamız bizden çok daha farklı kültürlerden insanlar için de bir anlam ifade ediyordu, ki bu da bizi hayrete düşürüyordu. Elaine, Varşova'daki uluslararası kitap fuarında konuşma yaptığında, izleyicilere Polonya'da uygulanan çalışmanın en büyük faydasının ne olduğunu sordu. *Konuş ki Dinlesin Dinle ki Konuşsun* orada çok satanlardandı. Bir baba Elaine'e, "Yıllarca komünist düzende yaşadık. Şimdi politik özgürlüğümüz var. Ancak kitabınız bize kendi içimizde nasıl özgürleşeceğimizi ve kendimize, ailemize nasıl saygılı olabileceğimizi de gösterdi" diyerek karşılık verdi.

* * *

Çinli bir kadının yazdıkları:

Ben, Guangzhou, Çin'de yaşayan bir İngilizce öğretmeniyim. New York'ta üniversitede misafir öğrenciyken, aynı zamanda 5 yaşında Jennifer adlı küçük bir kız çocuğuna da bakıcılık yapıyordum. Benden önce, Jennifer'ın başka bir ülkeden bir bakıcısı varmış ama o, küçük kıza kötü davranıyormuş. Zaman zaman yaramazlık yaptığı için Jennifer'a vurup onu karanlık bir odaya kilitliyormuş. Sonuç olarak Jennifer zamanla tuhaf ve içedönük bir çocuk olmuş. Daha da kötüsü, sık sık histeri krizi geçirmeye başlamış.

İlk birkaç hafta Jennifer'a, çocuklara nasıl davranılması gerektiğini söyleyen geleneksel Çin metotlarını uyguladım. Ancak bu metotlar işe yaramadı. Küçük kız eskisinden daha sık histeri krizi geçiriyordu, hatta bir keresinde bana vurdu.

Jennifer'ın annesi bana karşı çok anlayışlıydı; bir psikiyatra bile danıştı. Psikiyatr ona, bu kitabı önermiş. O ve ben büyük bir hevesle kitabı okuduk ve öğrendiklerimizi uygulamak için elimizden geleni yaptık. Başarılı da olduk. Jennifer daha fazla konuşmaya başladı, zaman içinde iyi arkadaş olduk. Anne babası minnetle, "Xing Ying, Jennifer'la çok iyi geçiniyorsun" diyorlardı.

Şimdi Çin'e geri döndüm ve küçük bir oğlum var. Onunla başa çıkmak için kitabınızdan öğrendiğim yöntemleri uyguluyorum; etkin olduklarını da kanıtlıyorlar. Şimdi isteğim, diğer Çinli anne babaların da çocuklarıyla ilişkilerinde daha etkin ve daha mutlu olmalarına yardımcı olmak.

* * *

Avustralya, Victoria'dan bir annenin yazdıkları:

Bazı önerilerinizi çocuklarımda uyguladım ve özellikle daha sessiz olan iki büyük kızımın daha fazla konuştuklarını fark ettim. Okuldan eve döndüklerinde, onları "Hoş geldiniz" diyerek karşılıyor veya ardından, "Okul bugün nasıl geçti?" demek ye-

rine sadece gülümsüyorum. Büyük kızım beni artık duymazlıktan gelmeyip karşılık veriyor ve benimle sohbet ediyor.

* * *

Bizim *Konuş ki Dinlesin...* grup seminerlerini Montreal, Quebec'te yürüten bir sosyal hizmet uzmanı, eşinin Güney Afrika, Capetown'daki anne babasına ziyaretlerini anlatıyor:

O bölgede yaptıklarını görmek için ebeveynlik merkezinin sorumlusuyla tanıştım. Merkez, hem yakın çevrede yaşayan orta sınıfa hem de şehir dışındaki gecekondu mahallesi Kayelisha'da yaşayanlara çeşitli programlar düzenliyor. Kayelisha'daki aileler tek odalı, elektriği, suyu ve hiçbir altyapısı olmayan küçük teneke evlerde yaşıyorlar. Merkezdekiler, *Konuş ki Dinlesin Dinle ki Konuşsun* kitabını temel alıp, resimli anlatımları oradakilerin anlayacağı şekilde Afrika diline çevirerek ders veriyorlar. Ödünç kitap verdikleri kütüphanelerinde, kitabın on adet kopyası bulunduğunu, hepsinin de kullanılmaktan yıprandığını söylediler.

Bu kitabı Johannesburg'da şehirlerden uzak yerlerde yaşayan küçük kabilelerle çalışan öğretmenler için eğitim programları yürüten bir arkadaşıma da göndereceğim.

Kitabınızın nerelere kadar ulaştığını bilmek isteyeceğinizi düşündüm!

Baskı altındaki anne babalar

Bu kitaptaki örneklerin pek çoğu, insanların günlük, sıradan sorunlarla nasıl başa çıkacaklarını gösteriyordu. Bir seminer sonrası, oğlu Tourette sendromlu bir kadın, gözleri dolu dolu yanımıza gelip, kitabımız sayesinde oğluyla aralarındaki ümitsiz ve düşmanca ilişkinin, iyimser ve sevgi dolu bir ilişkiye dönüştüğünü anlatınca şaşırıp kaldık. O günden bu yana pek çok anne babanın, özellikle stres dolu veya ciddi sıkıntılarla başa çıkmak için kitabımızdan faydalandığını duyuyoruz.

Bize yazanların neredeyse hepsi, değişikliğin bizim sayemizde olduğunu söylüyordu. Biz ise asıl başarının onlara ait olduğunu düşünüyoruz. Herkes kitap okuyabilir. Kitaptakileri özenle çalışarak sorunu çözüp, başarıya ulaşmak için kararlı ve hedefe odaklı olmak gerekir. İşte bazı anne babaların anlattıkları:

Bazen bizim ev bir savaş alanına dönüyor. 7 yaşındaki kızımda DEHB (Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu) var. İlacını aldığında, çoğunlukla idare edilebiliyor. Ancak ilacın etkisi geçince kontrolden çıkıyor. DEHB'li çocuğu olan pek çok anne babanın "kalbi paralansa" da bazı şeyleri yapmak zorunda kaldıklarını biliyorum.

Kitabınızı okuduğumda, bu yaklaşım yöntemlerinin DEHB'si olan bir çocukta işe yarayıp yaramayacağını merak ettim. İşte, işe yarıyor. Kızım ilacını aldığında ben de onunla bu yeni konuşma tarzıyla konuşursam, bunun gün boyunca, özellikle de sosyal ilişkilerinde gerçekten işe yaradığını görüyorum. Bu tarz konuşmaya devam edersem, hayatında daha sonra da bunun faydasını göreceğine inanıyorum. Kitap için teşekkür ederim.

* * *

Eşim ve ben psikoloğuz. Kısa bir süre önce 8 yaşındaki oğlumuza DEHB teşhisi kondu. Oğlumuzla ilgili pek çok sıkıntı yaşadık. *Konuş ki Dinlesin Dinle ki Konuşsun*'u bir arkadaşımız bize önerdi; o günlerde yaşadığımız sıkıntılara çözüm olabilecek yaklaşımlar bulduk kitapta.

Eşim ve ben, oğlumuzda fazlasıyla ters tepip hiçbir faydası olmayan davranış metotlarını kullanma konusunda eğitilmiştik. Sizin karşılıklı saygı ve anlayışa dayalı yaklaşımınızın, oğlumuza büyük faydası oldu.

Benim etkin etkileşim bilgimin sadece bir başlangıç olduğunu sanıyorum; ancak bu klinik uygulamamdan öğrendiklerimi de paylaşıyorum. Yöntemlerinizin çok çeşitli ortam ve kitlelerde etkin olduğunu düşünüyorum.

Tüm tecrübelerinizi paylaştığınız ve zayıflıklarınızı da kabullendiğiniz için teşekkür ederim. Bu, okurlarınızın da kendi zayıflıklarını kabullenmesine yardımcı oluyor.

* * *

Oğlum Peter'a 6 yaşındayken göz tembelliği teşhisi 6 yaşında konuldu.

Doktoru net bir biçimde, altı ay boyunca gözlüğüne koyacağımız bir bantla sol gözünü kapatmamız gerektiğini, aksi takdirde Peter'ın sağ gözünde ciddi bir görme kaybı olacağını söyledi. Okuldayken, günde dört saat diğer gözünü kapatması gerekiyordu.

Peter tabii ki bu durumdan utanıp rahatsız oluyordu. Göz bandını takmayı reddediyor, ben de ne yapacağımı bilemiyordum. Başını ağrıttığından, öncesinden çok daha kötü gördüğünden ve canını "acıttığından" şikâyet ediyordu. Duygularını kabullendim, ama aynı zamanda kararlı duruşumdan da taviz vermedim; ancak o hâlâ göz bandını takmakta inat ediyordu.

Bu olaydan beş altı gün sonra yoruldum. "Peter bak, şu göz bandını ben kendi gözüme takayım; böylece nasıl bir şey olduğunu ben de anlayayım. Böylece birlikte daha rahat kullanmanın yollarını araştıralım" dedim.

Sadece acıdığım için bunu söylemiştim; onu etkileyeceğini düşünmemiştim.

Bandı taktıktan yirmi dakika sonra, korkunç bir baş ağrısı hissettim. Algım zayıfladı; dolabın kapağını açmak, çamaşır makinesinden çamaşırları çıkarmak, kediyi dışarı salmak, hatta yukarı kata çıkmak gibi sıradan şeyleri yapmak bile inanılmaz zordu. Dört saatin sonunda, çocuğun çektiklerini tamamıyla anlamış bir halde yorgun, perişan bir enkaz yığınına dönmüştüm.

Onunla konuştuk. Her ne kadar yapılması gerekeni değiştiremesem de, Peter da ben de aynı şeyleri yaşadığımızı anlamıştık. Belli ki onun tek ihtiyacı, bir gözü kapalı durmanın ne kadar zor ve dayanılmaz bir şey olduğunu benim de yaşaya-

rak teyit etmemdi. O günden sonra Peter, göz bandını okulda her gün dört saat düzenli olarak taktı. Gözü düzeldi, hatta gözlük takmasına bile gerek kalmadı.

Benim bundan çıkardığım ders şu: Duygularını anladığımızı sadece göstermelik olarak söylemek yetmiyor. "Bazı şeyleri onun gözüyle görmek" için bir adım daha atmak gerekiyor.

* * *

Konuş ki Dinlesin... grup seminerlerini yıllardır yapıyorum. 1976 yılında kitabınızı ilk elime aldığımdan bu yana, çalışmalarınızın temsilcisi oldum. O zamanlar ilk çocuğum Alan yeni doğmuştu. Alan şimdi 22 yaşında ve ciddi bir zihinsel rahatsızlığı var. Bu, benim ailemde olan kalıtsal bir beyin rahatsızlığı. Öğrendiğim ve öğrettiğim bu yaklaşım yöntemleri sayesinde, diğer hastaların çoğuna nazaran Alan'ın durumu çok daha iyi. Ayrıca, bu yöntemleri kullanarak onun hastalığını ve yaşadığı sıkıntıları kabul etmesine yardımcı olabiliyorum ve hastalığın oluşturduğu duygusal gelgitlerini idare edebiliyorum.

Engelli çocukları olan başka ebeveynlerle birlikte destekleyici grup toplantılarına katıldığımda, yaklaşım yöntemlerinizin bana çok yardımcı olduğunu fark ettim. Umuyorum Alan'a da yardımcı olabilir, daha da önemlisi, çoğu zaman olduğu gibi kötüleşip hastaneye yatmasına gerek kalmaz.

Bu ilkeleri on yedi yıldır uyguladığım için çok memnunum. Alan'ın kardeşleri de, aynı hastalığın kendilerinde de olabileceği korkusundan tutun da, engelli bir bireyi idare etmenin aile içinde yarattığı korkunç dengesizliğe kadar pek çok sıkıntı yaşıyorlar. Yaklaşım yöntemleriniz eşim ve benim empati kurmamızı ve onların yaşadığı zorlukları da fark etmemizi sağladı. Kitabınız ailemize müthiş bir hediye oldu.

II

Evet ama... Peki ya... olursa? ... ya ne dersiniz?

Aldığımız geribildirimlerin hepsi olumlu değildi. Daha karışık ve daha ciddi sorunları olan çocukların anne babaları, kitapta kendileri için işe yarayacak pek bir şey bulamamaktan şikâyetçiydi. Bazıları ise özellikle kendi sıkıntılarına yanıt bulamadıkları için mutsuzdu. Bir kısmı da, gerçekten büyük gayret sarf edip söylediklerini ve yaptıklarını farklılaştırmasına rağmen başarısız olmuş; dolayısıyla hayal kırıklığına uğramıştı. Hepsi de şunu söylüyordu: "Denedim ama olmadı."

Yaşananları sorup, detaylarını tam anlamıyla öğrendiğimizde neyin, neden işe yaramadığını anlamamız kolaylaşıyordu. Besbelli ortada, üzerinde daha fazla durmamız gereken hususlar vardı.

İşte bazı yorum ve sorularla birlikte bizim cevaplarımız:

Seçimler hakkında

Ergenlik çağındaki oğluma seçme hakkı verdim ama ters tepti. Ona Şükran Günü yemeğine gelmek istiyorsa saçını kestirmesi gerektiğini, kestirmezse yemeğini odasında yiyeceğini, kararı ona bıraktığımı söyledim.

Bana, "Tamam. Odamda yiyeceğim" dedi. Şoke oldum. "Ne? Bunu bana yapamazsın! Ayrıca tüm ailene de!" dedim. Sadece arkasını döndü ve yürüdü gitti. Belki de ergenlere seçme hakkı vermek çok da işe yaramıyor.

Bir çocuğa seçim yapması için seçenek sunmadan önce, "Sunacağım seçenekler benim için uygun mu, ayrıca onun kabul edebileceği tarz da mı?" diye kendi kendinize sormak işe yarayacaktır. Ya

da, bu seçenekler onu içten içe tehdit eder nitelikte mi? Onu yönlendirmeye çalıştığımı düşünür mü? Sunulan seçeneklerin altında yatan mesaj şu olmalıdır: "Ben senin tarafındayım. Yapmanı –ya da yapmamanı– istediğim bir şey var. Ancak sana emir vererek söylemektense, konuyla ilgili senin de düşünceni söylemeni istiyorum."

Ergenlik çağındaki oğlunuza saçı hakkında ne tür bir seçenek sunabilirsiniz? Çok da fazla seçenek yok. Çoğu ergen, saçlarının kesimi, rengi, temiz olup olmamasıyla ilgili ebeveynlerinin yaptığı yorumları kişisel alanlarına saldırı olarak algılar.

Yine de kendinizi tutamayacağınızı düşünüyorum. Eğer risk almayı göze alıp hassas bölgeye girmeyi istiyorsanız hassas davranın: "Beni ilgilendirmediğini biliyorum; ama saçlarının önünü gözünü görebileceğimiz biçimde kestirmeyi düşünürsen, Şükran Günü'nde şükreden bir annen olur."

Bunları söyledikten sonra hemen odadan çıkın.

Çocuğunuza iki seçenek verdiğinizde, her ikisini de reddederse ne yaparsınız? Doktor ilaç içmekten nefret eden kızıma iki ilaç yazdı ve ben de tavsiye ettiklerinizin hepsini eksiksiz uyguladım. Ona ilacı elma suyu ya da zencefilli gazozla içebileceğini söyledim. O da bana "İkisini de istemiyorum" dedi ve ağzını sımsıkı kapattı.

Çocukların herhangi bir şeyi yapmakla ilgili olumsuz duyguları varsa, sunulan seçeneklerin birini kabul etmeleri zordur. Eğer kızınız sunduğunuz seçeneklere açıksa, onun olumsuz duygularına saygılı olmanız gerekir: "Ufaklık, ilacı alma düşüncesinden bile ne kadar nefret ettiğini burnunu buruşturmandan anlıyorum." Böyle bir açıklama onu rahatlatacaktır. Bu "Annem beni anlıyor ve benim yanımda" demektir. Şimdi kızınız söylediklerinizi dikkate almaya duygusal olarak daha hazırdır. "Tatlım, hangisi daha az iğrenç olurdu? Elma suyuyla içmek mi, zencefilli gazozla mı? Ya da, azıcık da olsa ilacı içmeni kolaylaştıracak başka bir şey aklına geliyor mu?" Aslında, sonsuz seçenek var:

"İlacı hızlı mı içmek istersin, yavaş mı?"

"Gözlerin açıkken mi, kapalıyken mi?"

"Küçük kaşıkla mı, büyük kaşıkla mı?"

"Burnunu mu, ayak başparmaklarını mı tutmak istersin?"

"Sen içerken benim şarkı söylememi mi, sessiz durmamı mı istersin?"

"İlacı ben mi sana getireyim yoksa kendin mi almak istersin?"

Burada mesele şu; eğer biri yaptığınız eylemin ne kadar zor olduğunu anlıyorsa ve zorlanmanızın nedeniyle ilgili size az da olsa söz hakkı tanıyorsa, o işi uygulamak çok daha kolaylaşır.

Yaptırım sistemi hakkında

Sorun çözme sürecinde yaptırımlardan da bahsedildiğinde başka bir iletişim sorunu daha ortaya çıkıyor. Bir ebeveyn, bir keresinde çocuklarıyla bir sorunu çözmeye çalışırken hep birlikte büyük bir kavgaya tutuştuklarından ve bunun onu ne kadar hayal kırıklığına uğrattığından söz etti.

Tüm aileyi toplayıp çocuklara, veterinerin köpeğimizin ciddi bir kilo fazlalığı sorunu olduğunu ve yeteri kadar egzersiz yaptırılmadığını söylediğini anlattım. Hep birlikte sorun çözme yönteminin tüm aşamalarını tek tek uyguluyor; ilerleme de kaydediyorduk. Kimin hangi işten sorumlu olacağını, neyi ne zaman yapması gerektiğini kararlaştırdığımız sırada ortanca oğlum eğer biri sorumluluğunu yerine getirmezse ne olacağını sordu. Büyük oğlum, sorumluluğunu yerine getirmeyenin bir akşam televizyon izlememesini önerdi. Diğer ikisi bunun adil olmadığını söylediler. Uzun lafın kısası, adil yaptırımın ne olabileceği konusunda büyük bir kavgaya tutuştuk; herkes söylenmeye başladı ve sonunda birbirimize girdik; köpek için bir planlama falan da yapamadık. Ben bu olaydan sadece, oğullarımın sorun çözme yöntemi uygulanacak yaşta olmadıkları sonucunu çıkardım.

Bir sorunu çözmeye çalışırken yaptırımları gündeme getirmek hiç de iyi bir fikir değildir. Sorun çözme süreci tamamıyla güven ve iyi niyet yaratmak amaçlıdır. Başarısızlığın sonundaki yaptırım fikri gündeme gelir gelmez ortam zehirlenir. Şüphe oluşur, motivasyon ölür ve güven yok olur.

Bir çocuk yaptırımın ne olacağını sorduğunda, ebeveyn ona "Yap-

tırımı unutalım. Şu anda köpeğimizin daha sağlıklı olması ve öyle kalması için yapmamız gerekenleri düşünmeliyiz. Bunun için hep birlikte gayret edelim.

Üstünüze düşeni yapmak istemediğiniz zamanlar olacaktır. Yine de, birbirimizden ya da köpeğimizden yardımımızı esirgemeyeceğiz. Ayrıca, biri hasta olduğunda veya acil bir durumda bu işi sırayla halledeceğiz. Bu ailede hepimiz birbirimize sahip çıkacağız" diye karşılık verebilir.

"Ama" dışı seçenekler

Bazı anne babalar da çocuklarının duygularını kabullendiklerinde, onların kendilerini daha kötü hissettiklerini söylüyorlardı. Tam olarak ne söylemek istediklerini sorduğumuzda sorun daha net anlaşılıyordu. Empatik ifadelerin hepsinde "ama" sözcüğü yer alıyordu. "Ama" sözcüğünün yaptığımız her şeyin etkisini azaltabileceğini ya da tamamen yok edebileceğini vurguladık. Her bir anne babanın ilk ifadesini, bizlerin "ama" sözcüğünü çıkartarak kullanmalarını önerdiğimiz ifade biçimleriyle birlikte aşağıda bulabilirsiniz.

İlk ifade: "Julie'nin partisini kaçırdığın için hayal kırıklığına uğramış gibisin. Ama hastaydın, üşütmüştün. Sonuçta bir parti bu. Hayatın boyunca daha bir sürü partiye gidersin."

Çocuğun düşünceleri: "Tek cümleyle; babam beni anlamıyor."

Düzeltilen ifade: (Duygularını "ama ile örtbas etmek" yerine, değer verdiğinizi gösterin.) "Julie'nin partisini kaçırdığın için hayal kırıklığına uğramış gibisin. Arkadaşının doğum gününü onunla birlikte kutlamayı dört gözle bekliyordun. Dünyada bugün bulunmak isteyeceğin en son yer yataktır herhalde; üstelik de ateşin çıkmış bir halde."

Eğer baba içten ve samimiyse, kızının neyi isteyebileceğini ifade edebilir: "Sonunda birileri şu soğuk algınlığına çare bulsun istemez miydin?"

İlk ifade: "Bir bakıcıyla kalmanın düşüncesinden bile hiç hoşlanmadığı biliyorum. Ama dişçiye gitmem gerekiyor."

Çocuğun düşünceleri: "Beni bırakmak için her zaman bir bahane buluyorsun."

Düzeltilen ifade: ("Ama"yı kullanmayın, yerine "Sorun şu ki" deyin.) "Bir bakıcıyla kalma düşüncesinden bile hiç hoşlanmadığı biliyorum. Sorun şu ki, dışçiye gitmem gerekiyor."

Ne fark var? Bir babanın yorumladığı gibi; " 'Ama' surata çarpılan kapı gibidir. 'Sorun şu ki' sözü ise kapıyı açar ve sizi olası çözüm yolunu gözden geçirmeye davet eder." Çocuk, "Sen dışçideyken belki ben de Gary'lerde oynayabilirim" diyebilir. Anne de "Belki benimle gelip bekleme odasında kitap okuyabilirsin" diye önerebilir. Kaldı ki bu çözüm de çocuğu memnun etmeyebilir. Ne olursa olsun ortada bir sorun olduğunu kabullenmek, çocuğun bu sorunla başa çıkmasını kolaylaştırabilir.

İlk ifade: "Holly, saçını kestirmekten memnun olmadığını anlıyorum. Ama göreceksin bak uzayacak. Birkaç hafta sonra dikkatini bile çekmeyecek."

Çocuğun düşünceleri: "Yok ya, dalga mı geçiyorsun? Sanki ben o kadarını bilmiyorum."

Düzeltilen ifade: ("Ama"yı unutun, yerine "Her ne kadar biliyor olsan da" diye başlayın.) "Holly, saç kesiminden memnun olmadığını anlıyorum. Her ne kadar saçının uzayacağını biliyor olsan da, sadece çok az kesilmesini istediğini söylediğinde seni dinlemelerini istiyorsun."

"Her ne kadar biliyor olsan da..." ifadesiyle konuya girerek, kızınızın zekâsını takdir etmiş ve onu yok saymadan düşüncenizi de söylemiş olursunuz.

"Neden ... yaptın?" "Neden ... yapmadın?"

Bazı anne babalar çocuklarını anlayabilmek için bir yığın zahmete katlandıklarından, ama sadece saldırgan bir yaklaşımla karşılaştıklarından şikâyet ettiler.

Acemi bir üvey anne olarak, çocuğa eleştirel yaklaşmamanın ne kadar önemli olduğunun farkındayım. Bu nedenle disiplin konusunu babasına bıraktım. Ancak, eşim şehir dışındaydı ve öğretmen, üvey oğlumun ödevini zamanında teslim etmediğini belirten bir not gönderdi; bu durumla ilgilenmem gerektiğinin farkındaydım. Çok sakin-

dim. Arkadaşça bir yaklaşımla, neden ödevini zamanında teslim etmediğini sordum. Adeta köpürdü. Neden?

"Neden yaptın?" ya da "Neden yapmadın?" ile başlayan herhangi bir cümle, suçlanma olarak algılanabilir. Bu tarz sorular, genci eksik yönlerini düşünmeye zorlar. Sizin dostça, "Neden yapmadın?" sorunuzun ardında, "Tembel, düzensiz, sorumsuz ve sürekli işini erteleyen biri olduğun için mi?" sorusunun yattığını düşünebilir.

Zor durumda olan oydu. Sorunuzu nasıl yanıtlayabilirdi ki? Kabullenmesi söz konusu olamayacak iki seçimle karşı karşıyaydı. Ya eksikliklerini kabullenecek ya da kendini savunup bahaneler bulacaktı: "Çünkü ödev net değildi... Kütüphane kapalıydı." Her iki durumda da, morali daha da bozulacak ve size karşı daha öfkeli olacak; çok zayıf bir ihtimalle durumu nasıl düzelteceğini düşünecekti.

Bu durumu savunmaya geçmesini neden olmayacak nasıl bir tepkiyle değiştirebilirsiniz? Sorunun nasıl çözülebileceğini kendisine sorup, ona bu konuda destek olacağınızı söyleyebilirsiniz. Öğretmenin gönderdiği notu ona gösterirken, şöyle söyleyebilirsiniz: "Bu babana ve bana gönderildi, ama bu sorunu nasıl halledeceğini sadece sen bilebilirsin. Ödevine başlarken ya da bitirirken yapılması gereken bir şey varsa ya da birinin fikir vermesini istersen, ben buradayım."

Mola sistemi hakkında

Pek çok ebeveyn kitabı baştan sona okuyup da, "mola sistemi" hakkında hiçbir şey bulamayınca hayal kırıklığına uğramıştı. İlk başlarda bu yoruma çok şaşırmıştık. Her ikimiz de hiçbirini molaya göndermeden toplam altı çocuk yetiştirmiştik. Yavaş yavaş dergi ve kitaplarda sayıları aniden artan makalelerin, yeni bir disiplin yöntemi, dayağa nazaran insancıl bir yaklaşım olarak mola sistemini desteklediklerini ve anne babaların sistemi nasıl başarıyla uygulayacaklarını eksiksiz anlattıklarını fark etmeye başladık.

Bunu nasıl göz ardı edebilirdik ki? Açıklamalar son derece mantıklı görünüyordu. Uygunsuz davranan çocuğu, kitap, oyuncak ya da oyun gibi dikkat dağıtıcı hiçbir unsurun olmadığı başka bir ortama gönderip, her yaş için bir dakika olmak üzere belli bir zaman di-

limi boyunca orada tutarak, kendi hatasını görmesini ve aklının başına gelip bir daha uygunsuz davranmamasını sağlamak.

Ancak bununla ilgili daha çok düşünüp daha fazla uygulama okudukça, bu yaklaşımı daha az beğenir olduk. Bize göre mola sistemi, yaratıcı ve yeni bir yaklaşım değil; çağdışı bir uygulama olan yaramaz çocuğun tek ayağının üstünde bir köşede beklemesinin güncel versiyonuydu.

Billy'nin, resim yaparken kolunu çekiştirip rahat bırakmadığı için küçük kız kardeşine vurduğunu, annesinin de öfkeyle "cezasını" çekmesi için onu mola sandalyesine gönderdiğini düşünelim. Anne, bu cezanın Billy'ye vurmaktan daha iyi olduğunu iddia ediyor. Ancak, orada otururken Billy'nin aklından neler geçiyor olabilir? Bunları düşünebilir mi? "Şimdi dersimi aldım. Kız kardeşim ne yaparsa yapsın, bir daha asla ona vurmamalıyım." Ya da "Bu hiç de adil değil! Annem beni umursamıyor. O sadece aptal kız kardeşimle ilgilenmeyi bilir. Anneme fark ettirmeden ona yapacağımı bilirim." Ya da "Ben kötü bir çocuğum; burada kendi başıma oturmayı hak ediyorum."

Bize göre, uygunsuz davranan çocuğun ailenin bir ferdi tarafından, kısa süreli de olsa sürgüne gönderilmeye ihtiyacı yoktur. İhtiyacı olan tek şey, durdurulup yeniden yönlendirilmektir: "Billy, vurmak yok! Resim yapmaya çalışırken kolunu çekiştirmesinin seni ne kadar çok kızdırdığını kardeşine sözcüklerle ifade edebilirsin."

Ancak, farz edin Billy kız kardeşine yapmamasını söylüyor, o da kolunu çekiştirmeye devam ediyor. Billy kardeşine yine de vurur muydu? Bunun için de mola uygulamak gerekmez miydi?

Billy'yi bir köşede "tek başına" bekletmek, uygunsuz davranışı belki bir an durdurabilir; ancak altında yatan sorunu irdelemeye katkı sağlamaz. Billy'nin ihtiyacı, mola değil; duygularıyla ilgilenilip daha kolay başa çıkma yollarını bulmakta ona yardımcı olacak, onu önemseyen bir yetişkinle geçireceği bir zaman dilimi. Annesi, "İlgini çekmek için sürekli seni çekiştiren küçük bir kız kardeşinin olması hiç de kolay değil. Bugün seni öylesine kızdırdı ki sen de ona vurdun. Billy, çocuklarımdan birinin diğerine vurmasına izin veremem. Sen resim yapmaya çalışırken kardeşin seni yine rahatsız ederse, senin yapabileceklerinle ilgili bir liste hazırlayalım" diyebilir.

Vurma dışındaki seçenekler neler olabilir?

- Billy kız kardeşinin yüzüne yüksek sesle "Bırak!" diye bağırabilir.
- Kız kardeşinin elini hafifçe itebilir.
- Ona da bir kâğıt ve pastel boya verebilir.
- Oynayabileceği başka bir şey verebilir.
- Kız kardeşi uyurken resim yapabilir.
- Kapısını kapatıp odasında resim yapabilir.
- Hiçbiri olmazsa, annesini yardıma çağırabilir.

Billy çözüm listesini duvara asıp, gerektiğinde bakabilir. Bundan sonra kendini, kızdığında uygunsuz davranan biri olarak değil, siniriyle baş etmenin farklı yollarını bilen sorumluluk sahibi biri olarak görür.

Eşler ve değer verdiğimiz diğer insanlar hakkında

Okurlarımızdan bir kısmının paylaştığı ortak bir sıkıntı vardı. Kitapta karşı koyan eşlerin anlamasını sağlamakla ilgili bir şey bulamadıklarından bahsediyorlardı.

Çocuklarla konuşma biçimimi değiştirmeye çalışıyorum. Ancak, yeni yaklaşım tarzını benimle birlikte uygulamayan eşim beni küçümsüyor. Bu konuda bir öneriniz var mı?

Aynı soru seminerlerimizin birinde konuşulduğunda, katılımcılara ne yaptıklarını sorduk. İşte yanıtları:

- Uygulamaya çalıştığım değişikliklerle ilgili kocamla konuşuyorum. Böylece o da sürecin içinde olduğunu hissediyor ama kendisini de değiştirmesi gerektiği konusunda hiçbir zorunluluk hissetmiyor.
- Kitabı arabada tutuyoruz. Arabayı kullanmayan kitabı sesli okuyor; sonrasında da okunan bölüm hakkında konuşuyoruz.
- Kocam ebeveynlik konusunda kitap okumaz. Eski kafalıdır ve "Çocuk sevildiğini bildikten sonra gerisinin ne önemi var?" diye düşünür. Sonunda ona "Bak, çocuklarımız olmasına karar

verdiğimizde, onlar için en iyisini yapmak isteyeceğimizi biliyorduk. Yırtık pırtık kıyafetler giydirmeyi ya da abur cuburla beslemeyi asla düşünmedik. Aynı şekilde, ortada daha iyi seçenekler varken neden onlarla sağlıklı olmayan bir biçimde konuşalım ki? Çocuklarımız, en iyi yaklaşımı hak ediyorlar" dedim.

- İki oğlumuzla ilgili yaşadığımız bazı sıkıntılarla başa çıkmanın en iyi yolunu bulmak için, kocamın fikrini de alarak onu işin içine katmaya çalışıyordum. "Tatlım, bu konuyu sana devretmek zorundayım. Hayatım boyunca hiç küçük bir erkek çocuğu olmadığım için bu konuda tecrübem yok. Annen sana bir şeyi yapman için şöyle söylerse mi, böyle söylerse mi o işi yapmaya daha istekli olurdun?" gibi şeyler söylüyorum. Genelde hazırcevap biridir. Ancak bazen düşünür ve benim asla aklıma gelmeyen bir şey önerir.
- Karım, neyi nasıl konuşacağını söylememden nefret eder. Ona hiçbir şey söylemeden sadece yöntemleri uygulamak en iyisi. Ancak bazı yaklaşımları değişiyor olmalı; geçen sabah dışarı çıkmaya hazırlanıyorken kızım ceketini giymek istemedi. Karım onunla tartışmak yerine seçenek sundu. Ceketini her zamanki gibi mi yoksa ters düz ederek mi giymek isteyeceğini sordu. Kızım kıkırdadı, ters düz edilmiş olanı tercih etti ve dışarı çıktık.

Oyunbazlığın gücü

Bazı anne babalar da, bizi kitapta espri ve mizaha yer vermemekle eleştirdi. Savunma olarak, "İşbirliği yapmak" bölümünü yazarken mizahi yaklaşım da dahil her konunun artılarını ve eksilerini tartıştığımızı belirttik. Sıra dışı, beklenmeyen bir şey yapmanın, onları çılgın bir ruh halinden mutlu, keyifli bir hale getirebileceğini biliyorduk. Ancak, anne babalardan yapmaları gerekenlerle birlikte "komik olmalarını" da nasıl isteyebilirdik ki? Bu nedenle de, mizahla ilgili kısmı iki kısa paragrafla sınırladık. Büyük hata. Anne babaların da komik olduklarını keşfettik. Hatta komik olduğuna inanmayanlar bile komik olabiliyor. Ne zaman bir seminer düzenlesek, son

derece ciddi görünümlü anne babalardan kendilerinin oyuncu, komik, aptal, şaklaban ve çocuksu yanlarını ortaya çıkarmalarını istiyorduk; onlar da yapıyorlardı. İçlerindeki gücü ortaya çıkarmak ve çocuklarının direncini kırmak için yaptıklarına ve yapabileceklerine dair inanılmaz keyifli örneklerle geliyorlardı.

3 yaşındaki oğlum bazen benim onu giydirmemi istediği için giyinmeyi reddediyor. Bu ruh halinde olduğunda, külotunu kafasına koyup, çoraplarını da ellerine geçirmeye çalışıyorum. Tabii ki o yanlış yaptığımı söylüyor; sonra da külotunu ve çoraplarını giyiyor. Daha sonra "Gördün mü anne, külot ve çorap işte böyle giyilir" diyor. Bu olaya iyice şaşırmış gibi yapıp, pantolonunu kollarına, gömleğini de ayaklarına sokmaya çalışıyorum. Bu oyun daima kahkaha ve kucaklaşmalarla sonlanıyor.

* * *

Oğluma dişlerini fırçalatabilmek için ağzında saklanan Geraldine ve Joe isimli iki mikrop icat ettik. Böylece, onlar "Benjamin'in ağzında parti veriyoruz" diyerek şarkı söylerken biz de her lekeyi temizleyecektik. Benjamin dişlerini fırçaladığında bağıracaklar, lavaboya tükürdüğünde de çığlıklar atıp "Tekrar geleceğiz!" diye haykıracaklardı.

Çocuklar kaç yaşında olursa olsun, çocuklu bir evin düzenli kalabilmesinin zorluğu, akla hayale gelmeyecek yaratıcı çözümler üretilmesine yardımcı oluyor. İşte bazı anne babaların, çocuklarının etrafı toplayıp temizlemesine yardım etmeleri için yaptıkları:

Benim 10 ve 13 yaşındaki çocuklarım ile eşimin 7, 9 ve 11 yaşındaki çocuklarından oluşan yeni "karma" ailemizde, çocukların kaynaşması için onları teşvik etmeye çalışıyoruz. Ev işleriyle ilgili kim ne yapacak konusu en hassas noktamız. Artık cumartesi sabahları yapılması gereken işlerin hepsini, küçük bir kâğıt parçasına yazıyoruz. Sonra da onları katlayıp her

birini farklı renkte balonlara koyuyor; şişirip hepsini havaya uçuruyoruz. Her çocuk birini yakalayıp patlatıyor; işi yapıp geri geliyor ve bir sonrakini patlatıyor. Tüm işler bitene kadar bu böyle sürüp gidiyor; ayrıca müthiş grup çalışmamız için de birbirimizi tebrik ediyoruz!

* * *

Çocuklarının günlük bakımını üstlenmiş ve son zamanlarda onların dağınıklığıyla baş etmenin yolunu bulmuş bir babayım. Bir iskambil destesi aldım ve içindeki yüksek sayılı kartların hepsini çıkarttım. Şimdi çocukların her biri, kaç şeyi kaldırması gerektiğini belirten bir kart çekiyor. Kaldırdıkları eşyaları sayarken ve geri dönüp bir sonraki kartın ne olacağını görmek için koştururken çok heyecanlanıyorlar. Geçen sefer yaptığımızda, tüm temizlik yirmi dakika içinde tamamlanmış, çocuklar da oyunun bitmesine çok üzülmüşlerdi.

* * *

SENARYO: Odada iki kız çocuğu var. Üç farklı yapbozun parçaları her yere dağılmış.

ANNE: Tamam çocuklar, bu oyunun adı "Müziği geçebilir misin?" Bu yeni albümü çalacağım ve oyunun amacı, ilk şarkı bitmeden sizin tüm bu yapboz parçalarını kendi kutularına koyup koyamayacağınızı görmek.

Toplamaya başladılar ve iki şarkının tamamı ve bir şarkının da yarısı bittiğinde işi bitirmişlerdi.

* * *

Dört oğlum var. Günde en az on beş kez ayakkabılarını kaldırmaları için söylenir dururum. Eve gelir gelmez ilk yaptıkları, ayakkabılarını çıkarıp koridorun ortasında bırakmak olur; bu yüzden ben de sekiz adet ayakkabının üzerinden atlamak zorunda kalırım.

PARLAK FİKİR: Bir kâğıt parçasına ip geçirip üzerine "Ayakkabılar" yazar ve eve geldiklerinde kafalarına çarpacak biçimde tavandan aşağı sarkıtıp mutfağın girişine asarım.

Eve ilk gelen 8 yaşındaki oğlum Kevin'dır. Mutfağa doğru girerken yukarıdan sarkan kâğıt parçası Kevin'in kafasına değer.

KEVIN: Bu ne?
BEN: Oku bakalım.
KEVIN: Ayakkabılar? Bu da ne demek şimdi?
BEN: Sence ne demek olabilir?
KEVIN: Bugün yeni ayakkabı mı alacağız?
BEN: Hayır.
KEVIN: *(İyice düşünüp)* Ayakkabılarımızı kaldırmamızı mı istiyorsun?
BEN: Doğru tahmin ettin.

Kevin ayakkabılarını kaldırır! Geri gelir ve notu diğer üç kardeşine gösterir; onlar da ayakkabılarını kaldırırlar!

KEVIN: Böyle bir uyarıcı not da el yıkamak için koymalısın.

* * *

Ergenlik çağındaki çocuklarım banyoyu temizlemekten nefret ediyordu. "Anne, bu çok sıkıcı!" diye söylenip duruyorlardı. Tartışmadım. Sadece lavabonun üstündeki aynaya bir not yapıştırdım. İşte mucizevi şiir:

Kuyrukluyıldız deterjanı ve bezi kap
Temizle temizle temizle...
Ooo... amma sıkıcı işmiş bu!
Dip bucak, kenar köşe ovala
Popoyu koyduğumuz yeri de unutma
Evet, aynen öyle, biraz zaman alıyor
Ama işi başarmak da insanı gururlandırıyor!
Teşekkürler
Sevgiler
Annen

"Hiçbir şey sonsuza kadar sürmez" olarak adlandırdığı hikâyeyi anlatan annenin söyledikleri:

Oğlumun odasındaki küçük sığınakta olan tren ve tren raylarının hepsinin toplanmasını istiyordum; bu nedenle odasına girip onu telefonla arıyormuş gibi yaptım. Zıırr. Zıırr.

O da telefonu açmış gibi yapıp "Alo" dedi.

"Reilly Nakliyat mı?" diye sordum.

"Evet" diye yanıtladı.

"Bazı tren ve tren raylarını başka bir yere taşımak gerekiyor; sizin bu işi yapan en iyi şirket olduğunuzu duydum" dedim.

İçeri girdi ve her şeyi topladı. İkinci kez denedim; bu kez de işe yaradı. Başka bir gün yine aradım ve "Reilly Nakliyat mı?" diye sordum.

Oğlumun yanıtı şu oldu: "Artık bu işi yapmıyorlar."

III

Çocukların anadili

Mentorumuz Dr. Haim Ginott, İsrail'den ABD'ye genç yaşta taşınmıştı. Burada doktorasını yapmış, kitaplarını yayımlamıştı. Anne babalara rehberlik eden grup çalışmalarını yürütüyordu. Onun grup çalışmasına ilk kez katıldığımızda eski alışkanlıkları değiştirmenin ne kadar zor olduğundan şikâyet ettik: "Bir bakıyoruz ki, çocuklarla engelleyici tarzda, kendi dilimizde konuşuyoruz." Haim Ginott, bizi dikkatle dinledi ve şöyle dedi: "Yeni bir dil öğrenmek kolay değildir. Bir kere, siz her zaman aksanlı konuşacaksınız. Ama unutmayın ki bu, çocuklarınızın anadili olacak!"

Söyledikleri kehanet gibiydi. Bu sırf bizim çocuklarımız için değil, okurlarımızın çocukları için de geçerliydi. Pek çok anne babadan çocuklarının bu yeni dili gayet doğal kullandıklarını duyuyorduk. İşte anne babaların anlattıkları:

Ben, çok yoğun çalışan bir anneyim. 3 yaşındaki oğlum erken kalkmaktan nefret eder ve kalkınca da huysuz olur. Bu nedenle ben de ona, "Bu sabah pek keyfin yok galiba?" derim. O da "Evet" diye yanıtlar; hem kendini daha iyi hisseder hem de daha işbirlikçi olur.

Bir sabah gece geç yattığım için keyifsiz kalktım. Endişeyle bana baktı ve "Anne, keyifsiz misin? Ben yine de seni çok seviyorum" dedi. Anlayışlı hali beni hayrete düşürdü. Kendimi daha iyi hissetmemi sağladı ve günüm müthiş geçti.

* * *

4 yaşındaki kızım Megan erkek kardeşine, "Justin bana tekme atmandan hoşlanmıyorum" dedi. Eskiden o da dönüp

erkek kardeşini tekmelerdi. Kardeşi, "Tamam Megan" diye yanıtladı ve bu son oldu! Daha sonra Megan bana gelip yeni becerilerini kullandığını ve işe yaradığını söyledi. Hayretler içindeydi, bir yandan da kendiyle gurur duyuyordu.

* * *

Büyülü tılsımlarınızı kullanmak artık bende alışkanlık haline geldi. Metotlarınızı ne kadar sık kullandığımı sanırım şu iki örnek anlamanıza yardımcı olacaktır: Yakında 5 yaşına girecek kızım geçenlerde yatma saatinin geldiğini söylememin ardından "İyi de, seçeneklerim neler?" diye sordu. (Yatağına yürüyerek mi hoplayarak mı gitmek isteyeceğini sormama bayılıyor.)

Başka bir gün oyun oynuyorduk; o anne oldu. Bana, "Tatlım, işte seçeneklerin: Cipin ya da spor araban olabilir; birini seç!" dedi.

* * *

4 yaşındaki oğlum Danny, arkadaşı Christopher ile birlikte yerde oturuyordu. Oyuncak hayvanları dövüştürerek oynuyorlardı. Birdenbire oyun gerçek dövüşe dönüştü.

CHRISTOPHER: Danny, yapma! Elimi acıtıyorsun!

DANNY: Asıl sen benimkini acıtıyorsun!

CHRISTOPHER: Öyle yapmak zorundaydım! Sen benim elimi itiyorsun çünkü.

DANNY: Asıl ben öyle yapmak zorundaydım. Çünkü sen benim elimi itiyorsun.

BEN: *(Araya girmek istiyordum ama ne söyleyeceğimi bilmiyordum.)*

DANNY: Bekle bir dakika. *(Bir an durup düşündü)* Christopher, işte seçeneklerimiz: Ya bu hayvanlarla itişip kakışmadan oynarız ya da bunu bırakıp başka bir oyun oynarız. Hangisini istersin?

CHRISTOPHER: Haydi başka bir oyun oynayalım.

Böylece oturdukları yerden kalkıp, başka bir oyun bulmaya gittiler. İnanmak zor biliyorum; ama gerçekten de böyle oldu.

* * *

Bir gün kahvaltıdan sonra, sütü tezgâhta bırakmaması için uzun uzun nutuk çekmek yerine ne yapabileceğimi düşünerek onun odasına doğru yürüdüm. Ancak 8 yaşındaki oğlum, benden önce kızımın odasına gelip "Süt buzdolabının dışında kalınca bozulur" dedi.

O sırada kapı açıldı; 6 yaşındaki kızım odadan çıkıp hızla mutfağa gitti ve sütü buzdolabına koydu.

* * *

Salonda otururken 10 yaşındaki kızım Liz ve mutfak dolabını karıştıran arkadaşı Sharon'ın konuşmalarını duydum.

SHARON: *(Vızıldayan bir sesle)* Çok acıktım. Neden annen atıştırmalıkların hepsini senin ulaşabileceğin bir yere değil de bu kadar yükseğe koyuyor?

LIZ: Sharon, biz evde kimseyi suçlamıyoruz. Sadece ne istediğini söyle; ben sana getireceğim.

Bazı şeyleri deneyip duruyorsunuz, ama çabanızın sonuca ulaşıp ulaşmayacağını bilemiyorsunuz. Sonra bir gün aniden çabanızın sonuç verdiğini görüyürsunuz!

* * *

Kitabınızdan edindiğim en önemli şey, kırıcı sözler söylemediğiniz sürece öfkelenmenin bir sakıncası olmadığı. Önceleri sakin olmaya çalışır, tüm öfkemi tutar, sonra da bağırıp çağırır, pişman olacağım bir yığın laf ederdim. Doğrusunu isterse-

niz son zamanlarda, sinirim bozulmaya başladığında ya da sadece yalnız kalmaya ihtiyacım olduğunda, bunu çocuklara söylüyorum. Dün bu davranışımın ödülünü aldım.

Yaz ortasında yeni bir kışlık cekete ihtiyacı olan 13 yaşındaki oğlum Ryan ile alışveriş yapıyorduk. İki mağazaya girdik ama beğendiği bir ceket bulamadık. Üçüncüye girmek üzereyken, "Haydi eve gidelim" dedi.

BEN: Ryan, havalar soğuyunca üstüne giyecek hiçbir şeyin yok.

RYAN: Anne, lütfen. Eve gitmek istiyorum.

BEN: Ama Ryan...

RYAN: Anne, sana söylemeye çalışıyorum! Öfkelenmeye başladığımı hissediyorum ve bunun seni de etkilemesini istemiyorum.

Eve giderken gurur duydum ve önemsendiğimi hissettim. Çocuklarıma ve bana "ipler kopmak" üzereyken birbirimizi idare etmenin yollarını öğrettiğiniz için teşekkür ederim.

* * *

Son bir aydır *Konuş ki Dinlesin...* sınıflarınıza katılıyorum. Geçenlerde 8 yaşındaki kızımla aramızda geçen konuşmayı sizinle paylaşmak istiyorum.

ERIC: *(Okul servisinden inerken)* Bugün teneffüste ne oldu tahmin et?

BEN: Anlat, dinliyorum.

ERIC: Michael birini ittiği için başı derde girdi ve Bayan M. de ona bağırdı. Michael ağlamaya başlayınca, Bayan M. susmasını söyleyip ona sulu göz dedi.

BEN: Michael'ın bu duruma düşmesine üzülmüşsündür.

ERIC: Evet! Kollarımla böyle sarıldım ona. *(Kollarını görünmez birine dolayıp görünmez bir omza hafif hafif vurdu.)*

BEN: Eminim böylece Michael'ın kendini daha iyi hissetmesini sağlamışsındır.

ERIC: **Anne, senin gittiğin şu eğitime Bayan M.'nin de gitmesi gerekiyor bence.**

Bu yeni konuşma ve dinleme biçiminin, oğlumun haksızlıklara karşı seyirci kalmayan, daha hassas biri olmasına katkıda bulunduğuna inanıyorum.

* * *

Şu ana kadar yaklaşım yöntemlerini kullanan çocuklardan bahsettik. Bu son mektup da ise bir kadın, "yeni dili" benimseme süreci boyunca yaşadıklarını anlatıyor.

Sevinç gözyaşları ve gururla size yazıp teşekkür etmek istedim. Bin kez teşekkürler. Ne kadar çok değiştiğimi, öğrendiklerimi ne kadar doğal uyguladığımı bugün fark ettim. Basit bir olay oldu. 9 yaşındaki yeğenim bize geldi. 3 yaşındaki oğluma tahtaları nasıl üst üste koyup çitin üstüne çıkacağını gösteriyordu. Dışarı baktım, sakin ve samimi bir tonla, "Hey, tehlikeli bir tahta yığını görüyorum orada. Onlar çitin üzerine tırmanmak için orada değiller. Aşağıya inin lütfen" dedim.

Ardından oradan uzaklaştım. Birkaç dakika sonra pencereden dışarı baktığımda, tahtaları kaldırıp başka bir şeyle oynadıklarını gördüm! Birdenbire, aşağıdakileri yapmadan –sadece onları tahta yığınlarından uzaklaştırmak için– istediğimden daha fazlasını elde ettiğimi fark ettim:

1. İlk iş olarak hangi yöntemi kullanmam gerektiğini düşünmek. Kelimeler adeta ağzımdan dökülmüştü.
2. Çocuğumun zarar görmesi fikrinin yarattığı korkuyla, ölüm perisi gibi bağırmak.
3. Tahtaların kaldırılmasında bizzat işin içinde olmak. Uyardıktan sonra ortamı terk etmem, bilinçli olarak planlanmış bir şey değildi. Kendiliğinden oldu. Ben sadece oradan uzaklaştım ve ne yapacaklarına dair kararı onlara bıraktım. Size bu mektubu yazana kadar, yaptığımın farkına bile varmadan oradan bilinçsizce ayrıldım! Gerçekten ben de öğreniyorum! Ben de! Oley! Yaşasın!

"Bir yıl önce böylesine basit bir durumun üstesinden nasıl gelebilirdim" diye düşününce dehşete kapıldım. Kitabınız olmasaydı çocuklarımın nasıl bir hayatı olurdu; düşünmek bile istemiyorum. Sizler, benim gibi mükemmeliyetçi, işkolik ve alkolik bir anne babanın çocuğu olarak bana en değerli varlıklarım olan çocuklarımla eleştirmeden, sevgi yoluyla iletişim kurabilmek gibi muhteşem bir hediye verdiniz.

Geçenlerde annem ve ben, annemin çocukken bizimle nasıl konuştuğunu anımsayıp gözyaşları içinde kaldık: "Senin oğlunla konuşmanı duyunca, sizinle çocukken nasıl konuştuğumu düşünüp kendimden utandım" dedi. Ben onu affetmiştim; o da hızla öğrenmişti. Bir anne ya da büyükanne olarak, başarı sonrası oluşan sıcak duygular onu da heyecanlandırmıştı.

Kısa süre önce ona kötü davrandığı için kocasını terk eden kız kardeşim, çocuklarıyla kendini küçük düşüren öyle bir ifadeyle konuştu ki, onunla aynı fikirde olmam mümkün değildi. Çocuklar için o kadar çok üzüldüm ki, daha fazla dinleyemedim. Ona, sizin kitabınızı alıp fikir edinmesi için şöyle bir bakmasını önerdim ve ilgisini çekeceğini ümit ettiğimi söyledim. Annem kız kardeşimin çocuklarıyla iletişim tarzındaki değişimden söz ediyor. Kitabınız sayesinde iki çocuğun daha özsaygısı korundu.

Yaklaşım yöntemlerinizi bizlerle paylaştığınız için size ne kadar teşekkür etsem azdır.

Jane

Not: Alkolizm çok kötü bir şey ve ailem hâlâ bunu kabullenemiyor. Bu nedenle soyadımı açıklayamıyorum.

Teşekkür ederiz Jane. Zaman ayırıp, tecrübelerinizi ve düşüncelerinizi yazıya döktüğünüz için hepinize teşekkür ederiz. Bu tür mektupları okuduğumuzda çılgıncasına peşinden koştuğumuz hayalimiz bir kez daha gerçek oluyor: Anne babalar, öğretmenler, ruh sağlığı uzmanları ve seminer liderleri olarak bizler hep birlikte, karşısındakine değer veren bu iletişim ilkelerini çok uzaklara, öylesine geniş çaplı yayalım ki; dünyadaki tüm çocuklar güçlü, sevecen, kendine güvenen ve başkalarıyla barış içinde yaşamayı hedefleyen insanlar olsunlar.

30. yıldönümü

Bir on yıl daha uçtu gitti. Bu kitabın yeni baskısı matbaaya gitmeden önce editörümüz yeni baskı için bir şeyler eklemek isteyip istemediğimizi sordu.

Elaine'in bir fikri vardı. "Haydi Joanna'ya soralım" dedi

"Benim Joanna'ya mı?.. Neden?" dedim.

"Çünkü Adele, o senin evinde büyüdü. Bizim öğrenmemiz çok zaman alan her şey onun için nefes almak kadar kolay."

"Yani?"

"Yani, o bir sonraki nesil. O, bir eğitmen, ebeveyn, konuşmacı ve yıllardır seminerlerimizi yöneten biri olarak becerilerini ortaya koyuyor. Anne baba ve çocuk mücadelesinde en ön cephede savaşıyor. Onun deneyimlerini ve keşiflerini okurlarımızın da bilmek isteyeceğini düşünüyorum."

"Ona bu yeni baskıya kendi görüşlerini de eklemek isteyip istemeyeceğini soralım mı diyorsun?"

"Sormamak büyük bir kayıp olur."

Konuyu açtığımda Joanna biraz tereddüt etti.

"Bunu ne zamana yetiştirmem gerekiyor?" diye sordu.

Sonraki sayfalar Joanna'dan.

Bir sonraki nesil

Ebeveynlik gurusu Adele Faber'ın kızı olmak hakkında yazmak garip bir duygu. Genç bir anne olarak meşhur geçmişimi konuşmaya bayılmıyordum. İki küçük çocuk sahibi bir kadın olarak her günüm çılgınca bir koşturma içinde geçiyordu. Evde, bir an küçük oğlumun kanepeden koltuğa atlayabildiğini görmenin keyfini yaşıyor, hemen ardından oyunu daha da ilgi çekici hale getirmek için henüz bebek olan zavallı erkek kardeşinin üstünden atlamasına ve böylece çıkacak bir faciaya son anda engel oluyordum. Parkta, çocuklarımız birlikte keyifle kaydıraktan kayarken ve biz anneler mutlu mesut birbirimize gülümserken, çocuklardan birinin diğerinin suratına bir yiyecek fırlatması ve onun da acı ve öfke çığlıklarına neden olan bir ısırıkla intikam almasıyla onları ayırmak için yerlerimizden fırlıyorduk.

Oğlum 2 yaşındayken bir alışveriş merkezinde yaşadıklarımızı hatırlıyorum. O yaşlarda elinden tutulmasından hoşlanmıyordu. Özgürce yürümek istiyordu. Alışveriş merkezi o gün çok kalabalıktı. Gözüne takılan pırıltılı bir şeye delicesine odaklanmışken elini tuttum. Onu kaybetmekten ödüm kopuyordu. Elini yakaladığımı hisseder hissetmez, kurtulmaya çalıştı; elini daha da sıkı tuttum. Canını acıtıyordum! Çığlıklar atmaya ve kıvranmaya başladı.

Avazı çıktığı kadar bağıran oğlumu hemen kapıp kucağıma aldım. Tepinip çığlıklar atan tutsağımla birlikte hızla çıkışa doğru yürürken, beni çocuk kaçırmaktan suçlayacak bir güvenlik görevlisiyle karşılaşacağım endişesiyle gözlerim dört dönüyordu. O anda bir isim uydurmak bile geçti aklımdan.

Adımın Joanna Faber olduğunu söylediğimde, bir çocuk eğitimi uzmanının kızı olduğum bir şekilde duyulsaydı ne olurdu acaba? Ben küçük düşerdim, annemin de itibarı zedelenirdi!

Küçük çocukları ve bebekleri olan arkadaşlarımla, "oyun günleri" düzenliyorduk. Çocuklardan çok büyüklerin oyun günüydü aslında. Çocuklar oyuncak kavgası etmediklerinde çoğunlukla kendi başlarına oynuyorlardı. Yakın arkadaş olmamıza rağmen gerçek kimliğimi onlardan gizlemiştim. Kendi annemin çocuk eğitimi hakkında kitap yazdığını söylediğimde, bana şüpheyle bakacaklarından korkuyordum. Uygunsuz davranan çocuklarıyla mücadelelerinde, onları yargılayacağımı düşünebilirlerdi. Daha da kötüsü, çocuklarımla mücadele ederken onlar beni yargılayabilirlerdi. "Annesi ebeveyn-çocuk iletişimi konusunda kitap yazmış ha? Pöf!" diyebilirlerdi de.

Kimliğimi saklamam uzun sürmedi. Bir toplantı sırasında arkadaşım Cathy bana, "Joanna, şu benim okuduğum kitabı okumalısın. Eminim bayılacaksın. Tam senin tarzın. İçindekilerin hepsi bana senin çocuklarınla konuşma biçimini hatırlattı. Adı, *Konuş ki Dinlesin Dinle ki Konuşsun*."

Birden irkildim. Böyle bir durumda ne yapacağımı bilmiyordum! Ağzımda geveleyerek "Ha evet, o kitabı annem ve Elaine yazdı" dedim. Cathy şaşırıp kaldı. Gözleri parlıyordu. "Ha, yazarlardan biri Adele Faber! Nasıl da fark edemedim. Hey, herkes beni dinlesin. Çocuk eğitimiyle ilgili bu müthiş kitabı Joanna'ın annesi yazmış, ama o bundan bize hiç bahsetmedi!" dedi.

Böylece grup beni dışladı.

Kısa bir süre sonra Cathy, kilisede bir dizi seminer düzenlediğinden bahsetti. Adele Faber'ın kızı olarak konuşma yapıp yapamayacağımı sordu. Sözünü ettiği tarihe birkaç ay vardı; ben de memnuniyetle kabul ettim. O zamana kadar konuşacak bir şeyler bulabileceğimi düşündüm. Belirtilen gün dehşet verici bir hızla yaklaşırken, belki konuşmayı dinleyecek grup dağılır, vazgeçerler veya kiliseyi su basar ya da ben hastalanırım diye kimseye zarar vermeyecek ama yeterince kötü senaryolar geçti aklımdan. Neler düşünüyordum böyle? Kendimi gruptaki insanlara nasıl tanıtacaktım; ideal ebeveynliğin ürünü olarak mı? Son derece tuhaf bir durumdu bu! Mükemmel görünmek zorunda mıydım? Ayrıca, kendi çocuklarıma da kolaylıkla ebeveynlik yapabilen biri olmalı mıydım?

Sonunda, bu konuşmayı yapmaya karar verdim. Mükemmel olmak zorunda değildim. Tek yapmam gereken, her gün kendi ailem-

de uyguladığım yöntemleri onlarla paylaşmaktı. Küçük çocuklarla birlikte yaşanan hayatın sakin geçmesi mümkün değildi. Beklentilerim çok yüksekti. Tüm bu kargaşayla başa çıkmama, güzel duyguları ve iyi ilişkileri sürdürebilmeme yardımcı olacak yöntemlerim vardı.

Konuşmama çocuklarının duygularına gerçekten saygı gösteren, bağımsız hareket edebilmemiz için teşvik eden ve çatışmalar esnasında cezadan ziyade yaratıcı sorun çözme yöntemini kullanan bir anne tarafından büyütüldüğümü söyleyerek başladım. Annemle birlikte, her tür insan etkileşimiyle ilgili hikâyeleri dinleyip, üzerinde konuşup tartışarak yetiştim; genç yaşlardan itibaren kendimi annemin kitapları arasında gömülü buldum: Carl Rogers, *On Becoming a Person* (İnsan Olmak Hakkında); Haim Ginott, *Between Parent and Child* (Anne Baba ve Çocuk Arasında); Herbert Kohl, *36 Children* (36 Çocuk); John Holt, *How Children Learn* (Çocuklar Nasıl Öğrenir) ve daha pek çoğunu ergenlik çağından önce okumuştum. Küçük yaşlardan itibaren, öğretmenlik yapmaya, çocuklarla çalışmaya ve onların yaralarını sarmaya karar vermiştim. Ayrıca, şehir merkezindeki bir okulda rehber öğretmenlik yapan, aynı zamanda da sorunlu gençler için üniversite kapsamında bir eğitim programı yürüten babamdan da etkilenmiştim.

Küçükken okuldaki hayal kırıklıklarımı anneme söylediğimi hatırlıyorum. Öğretmenin bana kötü davranmasına ya da okul bahçesinde korkunç bir haksızlığa uğramaya katlanabilirdim, çünkü eve gittiğimde hepsini anneme söylerdim. Annem benim öfkemi, hayal kırıklığımı dinlerdi; böylece ben de sakinleşir ve bir sonraki taarruza karşı güçlenirdim. Küçük bir kızken bile diğer anne babaların daha farklı olduklarını anlamıştım. Diğer çocukların, sıkıntılarını dinleyen biri olmadan bu tür sorunlarla nasıl başa çıktıklarını merak ettiğimi de hatırlıyorum.

Çalışma hayatına bir ilkokul öğretmeni olarak Harlem'in batı yakasında başladım. Becerilerimin ve insan doğasıyla ilgili bilgimin beni müthiş bir yere götüreceğinden emindim. Tabii ki, gururumu kıran pek çok zorlukla da karşılaştım. Ancak, becerilerime inancımı asla kaybetmedim. Buradaki bazı çocuklar, anne babaları tarafından zarar görmüş, ulaşılması zor çocuklardı.

Kendi çocuklarım olduğunda onları başından itibaren olması ge-

rektiği şekilde yetiştirirsem, işlerin rahat ve sorunsuz yürüyeceğinden emindim. Telafi edilmesi gereken hasar olmayacaktı. Bir gün 4 yaşındaki kızını işe getiren bir öğretmen arkadaşımla oturuyorduk. Küçük kız, yere düşen lolipopu aldığı için annesinden tokat yedi ve hıçkıra hıçkıra ağlamaya başladı. Meslektaşım bana "Bunun kolay olduğunu mu sanıyorsun? Kendi çocuğun olunca görürsün, o tatlı minik şey düpedüz senin otoritene meydan okuduğunda anlarsın. Sonra da tüm o teorilerinle kalakalırsın" dedi.

Kendi kendime "Ne kadar yanlış düşünüyorsun! Kendi çocuğum olduğunda ona asla böyle davranmayacağım. Saygı duyacağım ve onun özgür iradesini cesaretlendireceğim. Ben anneliğe, senin gibi otoriter bakmıyorum" diye düşündüm.

Sonra bir noktada, geri dönüşü olmayan bu uçurumdan atladım ve gece gündüz yirmi dört saat birlikte yaşadığım kendi küçük insanlarımı yarattım. En sonunda dize geldim. Ebeveynlik son derece amansız bir iş; güzel bir çalışma gününün ardından, hiçbir zaman eve dönemiyorsunuz. Aşağıdaki örneklerde olduğu gibi yüksek sesle, özsaygı geliştirmekten uzak ifadeler sarf ederken buluyordum kendimi:

"Derdin ne senin?"

"Milyonlarca kez söyledim sana!"

"Nasıl olur da bunu erkek kardeşine yapabilirsin?"

Azarı hak ettiği düşüncesiyle:

"Tamam, buraya kadar. Ben yalnız gidiyorum." *(Keşke bunu yapabilseydim.)*

Bir de, hiçbir işe yaramayan mantık sorusu:

"Bunu yapmamanı gayet açık bir biçimde söylediğim halde neden yaptın?"

Her nedense, çocuklarım bebeklikten çıkıp yürümeye, konuşmaya ve bir şeyleri yapmaya başladıklarında, daha akılcı davranacaklarını düşünüyordum. Kesinlikle tekmeleyip ısırmayacak ya da nazik ve duyarlı bir ortamda büyüdükleri takdirde küçük kardeşlerini itip kakmayacaklardı.

Annemin tümüyle yeni bir dil gibi öğrendiği yöntemler her ne kadar benim yapısal bir parçam olsa da, iş ebeveyn olup gece gün-

düz tam anlamıyla mücadele etmeye geldiğinde, var olan donanımımı benim de gözden geçirmem gerekiyordu. Arkadaşım Cathy'nin benim ebeveyn olma "yöntemimi" fark ettiğinde belirttiği gibi, doğru sözler çoğu zaman emek sarf etmeden dudaklarımdan dökülüyordu. Ancak başka zaman, üç küçük çocuğun bitmez tükenmez soru yağmurundan yorgun düşüp sinirlerim bozulduğunda, ağzımdan doğru sözcükler çıkmıyordu. Çocuklarımı duygusal olarak etkileyip tahrip edecek, işe yaramayan öfke dolu ve can yakıcı ifadelerle patlayabilirdim. İşte, bu noktada yöntemleri gerçekten takdir ettim. Çünkü çocuklarla birlikteyken her zaman başka bir fırsatınız olacaktır. Kırmızı fincanı kimin alacağı veya legoları kimin devirdiği gibi mücadele edilecek malzemelerin bitmeyeceğine emin olabilirsiniz. Ayrıca, ikinci bir fırsatta ne yapacağımı bilmek de her zaman hayatımı kurtarmıştır!

Kilisedeki konuşmam katılımcılar arasında büyük bir coşku uyandırdı. Bir grup anne bazı seminerlere liderlik etmemi istedi. Bu nedenle, bir yandan bu zorlu labirentte kendi yolumu bulmaya çalışırken, anne babaların çocuklarıyla iletişim kurmalarına katkıda bulunma işine de girişmiş oldum. İşte, her bir toplantımızın unutulmaz anlarından bazıları:

1. oturum: Duyguları kabullenmek

Anne babaların ilk toplantımızdan memnun kalmayacaklarından korkuyordum. Mesajım oldukça klişeydi. Duyguları kabullenmek.

Duymayan kalmış mıydı? Sıkıntılı yüz ifadesiyle birbirlerine bakacaklarını düşünüyordum. Bu akşam bunu duymak için mi bakıcı tuttuk? Neyse ki, ilgi çekici ve düşündürücü buldular. Bir şeyi entelektüel düzeyde bilmek ile savaş meydanında ateş altında uygulamak arasında çok fark var.

Anne babaların duyguları kabullenmek konusundaki itirazlarından biri, çocukların ifade ettikleri duyguların çoğunun tam anlamıyla kabul edilemez olmasıydı! Ancak şüphelerini askıya alıp denemek de istiyorlardı. İlk hikâye Max'in annesinden. Çoğu zaman ne yapacağını bilmiyordu. 4 yaşındaki oğluna "karşıt olma-karşı gelme bozukluğu" *(oppositional defiant disorder)* teşhisi konmuştu. Çocuk,

her gün defalarca kez öfke nöbetleri geçiriyordu. Bir terapist iyi davranışın ödüllendirildiği bir çizelge hazırlamalarına yardımcı olmuş; ancak o zamandan bu yana herhangi bir değişim görülmemişti.

İlk oturumumuzdan sonra Max'in annesi bir sonraki toplantıya katılıp şunları anlatmıştı:

Max alışveriş merkezinde

Geçen cumartesi hava soğuk ve yağışlıydı. Bir arkadaşımla çocukları da alıp içinde oyun alanı olan bir alışveriş merkezinde buluşmak için randevulaştık. Oraya gittiğimizde, Max girişte durdu ve oynamayı reddetti. "Ben içeri girmeyeceğim. Burası çok sıkıcı ve aptal bir yer!" dedi. "Eyvah, haydi yine başlıyoruz" diye düşündüm. "Ne demek istiyorsun? Sen gelmek istedin! Şurada oynanacak onca güzel oyuncağa baksana. Çocukların hepsi çok eğleniyor" diyecektim ki kendimi tutup derin bir nefes aldım ve "Yani, sen buradaki hiçbir şeyi beğenmedin mi? Tüm bu kaydıraklar, tramplenler, arabalar, üstüne binilen kamyonlar sana sıkıcı ve aptal mı görünüyor!" dedim.

"EVET!" dedi ve içeri girip oynamaya başladı. Dondum kaldım. Daha sonra dışarı çıktığında yüzüme bakıp "Beni anladın" dedi. Daha önce hiç böyle bir şey söylememişti.

Gözünüzde canlandırın

Birkaç gün sonra Max'in annesinden şu e-postayı aldım:

Max gergin bir çocuk olduğu için daima onu sakinleştirmeye çalışırım; ama onun hislerini paylaşmanın işe yaradığını daha yeni fark ediyorum. Arkadaşıyla oyun oynayacağı günü iple çekiyordu, dün arkadaşının annesi son dakika arayıp, kızının çok yorgun olduğunu ve gelemeyeceğini söyledi.

Max çılgına döndü! Çığlık attı. "İnanılmaz derecede hayal kırıklığına uğramış görünüyorsun! Dört gözle bugünü bekliyordun" dedim. Yazı tahtasının başına geçip döktüğü boncuk

boncuk gözyaşları kocaman göl olan bir çöp adam çizdim. Max benden gölü daha da büyük çizmemi istedi. Daha sonra tüm resmi devasa bir baloncuğun içine aldı; "ÜZGÜN" ve "BÖÖÖ" yazdı. Tahtanın üzerinde nokta koyacak boşluk bile kalmamıştı.

Sonunda, daha iyi hissetmek için ne yapılabileceğini konuştuk. Başka bir arkadaşını arayıp çağırdı. Onu beklerken, bana ne kadar şanslı olduğunu söyledi. Çünkü bu durumda iki gün oynayabilecekti; bugün ve gelmeyen arkadaşıyla da başka bir gün.

Duyguları kabullenmek sıkıntılı bir süreç gibi gelebilir. Ancak daha önceleri anlamsız bir konunun büyük bir sorun haline gelmesine engel olmayı deneyebilirdim; böylece o da günün geri kalan kısmında dayanılmaz bir çocuk olmazdı.

Sakin olmak

Gruptaki annelerden biri, bu "duygu meselesini"nin onların evinde işe yaramadığından bahsetti. Kızının duygularını kabullendiğinde, onun bazen daha da öfkelendiğini söyledi. Bir örnek vermesini istedim. "Peki, işte bu sabah yaşadıklarımız: Megan pembe spor ayakkabıları ıslak olduğu ve ben de giymesine izin vermediğim için sinir krizi geçiriyordu. Ben sakinliğimi koruyarak 'Megan, hayal kırıklığına uğradığını biliyorum. O ayakkabıları giymek istiyordun ama çok ıslaklar' dedim. Daha da yüksek sesle çığlıklar atmaya ve beni tekmelemeye başladı!"

Megan'ın annesinin sakin ve monoton bir ses tonu vardı. Onu dinledim ve "Sözcükleriniz bana anladığınızı söylüyor, ancak ses tonunuz 'Şşiit... Sakin ol. O kadar da kötü olamaz. Ortada bu kadar sıkılacak bir şey yok' diyor."

Başka bir anne atlayıp "Sakin olmak mı? Bizim evde bu iki sözcüğün kullanılması yasak. Öfkelenince sakin olmamın söylenmesi, beni daha da sinirlendiriyor. Eşim bana sakin olmamı söylediğinde kavga çıkaracağımı gayet iyi bilir!"

Megan'ın annesi, "Şey, dingin bir ses tonuyla onu sakinleştirmeye çalışıyordum. Ateşe körükle gitmek istemedim" dedi.

Çocuğu sakinleştirmek istiyorsanız, hissettiği sıkıntılı duyguları küçümsemekten ziyade onlara hitap etmeye çalışmak daha çok işe yarayacaktır: "A hayır! Pembe spor ayakkabılarını giymeyi planlıyordun ama şimdi de ayakkabılar ıslak! Ne kadar sinir bozucu! Onlar senin en sevdiğin ayakkabıların! Tüh kahretsin! Keşke kurutacak zamanımız olsaydı. Şimdi kaloriferin üzerine koysak, sen eve dönünceye kadar kurur mu acaba, ne dersin?"

Sunulan bir seçenek, bazen çocuğun bir sonraki aşamaya geçmesine yardımcı olacaktır. "Şimdi ne yapabiliriz? Mor spor ayakkabılarını ya da sandaletlerini giymek ister misin?"

Açlıktan ölmek

Birkaç hafta sonra Megan'ın annesi aralarında geçen diyaloğu anlattı:

> Megan açlıktan bayılmak üzereydi. Ona, –sakince!– sabırlı olmasını ve yemeğin sadece beş dakika sonra hazır olacağını söyledim. Mızıldanması gittikçe arttı.
>
> O anda duyguları uyarlama konusunu hatırladım; kendimi yere onun yanına atıp "Beş beş dakika çok uzun bir süre! Bu sürede insan açlıktan öleceğini sanır!" dedim. Yeri yumruklu-yordum. "Şimdi yemek istiyoruz!" Megan kıkırdadı ve "Anne çok komiksin" dedi. Bu gösteri çok hoşuna gitti; ruh halini tamamen değiştirdi.

İkişer (veya üçer)

Grubumdan bir yuva öğretmeni, birden fazla çocuk olduğunda duyguların nasıl kabullenileceğini merak ediyordu. Bu daha çok çocukla baş başayken gerçekleşebilecek bir durumdu. İşte, denedikten sonra bizimle paylaştıkları:

> Önceleri, çocukların aralarındaki çatışmaları benim çözmem gerektiğini sanıyordum. Çoğunlukla bu da, birinin somurtarak bir köşede oturması, diğerinin ise kazanmış olmanın şeytani keyfini çıkarmasıyla sonuçlanırdı. Şimdi, sadece dinli-

yorum ve her birinin söylediğini diğerine anlatıyorum. Maç spikeri gibiyim.

İşte geçen haftadan bir örnek:

"Jared, Jose'un şu tahta parçasını elinden kapması hoşuna gitmedi!"

"Sen Jose, yarış pistini desteklemek için o tahta parçasına ihtiyacın vardı."

"Vah vah, Jared sen o tahta parçasını kulen için kullanacaktın... Anlıyorum."

"Sen Jose, Jared'in elinde bir sürü tahta parçası olduğundan ve özellikle bu parçaya ihtiyaç duyduğundan bunun adil olmadığını düşünüyorsun."

Sonra ne göreyim, elbise dolabının kapısı açıldı ve bir tıkırtı duydum; "Lily de dolapta, çünkü Jose parmaklarımı ezdi!"

Bunu yaptığımda, çoğunlukla çocuklar söyleyeceklerini söyler, sonra da sakinleşip oyun oynamaya giderler. Başka bir şey yapmam gerekmez. Gerçekten inanılır gibi değil. Bazen çözüm yolu bulmalarına yardımcı oluyorum (Jose'e köprüsü için başka bir parça bulmasına yardım edebilir misin?), ama çoğu zaman, sadece duyulmak bile yetmiyor.

Kuru meyveli ve tahıllı granola felaketi

Bir ebeveynin paylaştıkları:

Benim favorim, arzularına hayallerle karşılık vermek. Bunu denediğimde bizim evde olanları bir dinleyin. 4 yaşındaki kızım Kristen sadece fıstık ezmeli, kuru meyve ve tahıl karışımlı granola sever. Onun büyüğü Jenna, paketteki son fıstık ezmeli granolayı silip süpürmekle meşguldü. Kristen ağlamaya başladığında, Jenna fıstık ezmeli granolayı hemen ağzına attı.

Jenna'ya yaptığını tasvip etmediğini belirtircesine baktım. Topak halindeki ıslak lokmayı çıkarıp kardeşine uzattı. Çok geçti! Kristen çığlık atıp hıçkıra hıçkıra ağlıyordu. En kısa zamanda yenisini alacağımızı söyledim, ama bu onu durdurma-

ya yetmedi. Feryadına devam etti. Sesini alçaltmasını söyledim; daha da yüksek sesle çığlık atmaya başladı. Kulak zarım patlamak üzereydi; onu arka bahçeye çıkardım. Artık bu felaketi tüm komşular da bizimle yaşamak zorundaydılar. Sonunda, "Ha evet, arzularına hayallerle karşılık vermek" diyerek bu yöntemi kullanmaya karar verdim.

En etkileyici sesimle, "Kristen, biliyor musun ne isterdim?" dedim. Kristen ağlamayı kesip "Ne?" diye sordu. İlham kaynağı bulmak için şöyle bir bahçeye baktım. Hah, işte buldum. "Keşke şu piknik masası kadar büyük bir kuru meyve ve tahıl karışımlı granolamız olsaydı." Kristen'in gözleri kocaman oldu. "Hayır anne. O çok büyük olurdu" dedi.

"Peki öyleyse... Keşke şuradaki kaya kadar büyük bir kuru meyve ve tahıl karışımlı granolamız olsaydı." Kristen sevinçle iç çekip "Bu iyi olurdu!" dedi.

Kriz atlatıldı. Sanıyorum birinin bir şeyi ne kadar çok istediğinizi bilmesi, neredeyse istediğinizi gerçekten elde etmek kadar güzel bir duygu.

"Beni Oz'a götürün"

Bir anne, duyguları kabullenmenin 9 yaşındaki otistik oğlunda da işe yarayıp yaramayacağını merak ediyordu.

Robbie'nin bilişsel gelişimi ciddi anlamda yavaş ilerliyordu ve onunla ilgilenen uzmanların çoğunun görüşü, böylesine bir çocuğu kontrol altına almanın tek yolunun ödül ve cezalardan oluşan bir davranış sistemi olduğu yönündeydi. "Bilmiyorum." Kabullenmekten nefret ediyordum. "Bununla ilgili hiçbir tecrübem yok."

İşte ertesi hafta bu annenin bize söyledikleri:

Robbie Brodway'de *Oz Büyücüsü*'nü görmeyi kafasına takmıştı. Filmini defalarca izlemiş ve şarkılarını ezberlemişti. Ona, şu an oyunun tiyatrolarda sergilenmediğini defalarca söyledim ama işe yaramadı. Bir şeyi tutturduğunda asla ondan vazgeç-

miyor; bu bizim için büyük bir sıkıntı kaynağı. Öfke ve ağlama krizi saatlerce sürebiliyor. Bunu hayali bir kurguya dönüştürmeye çalıştığım sırada Robbie iyice gerilmeye başladı.

Yatağa hafifçe vurup "Robbie, benimle birlikte sihirli halıma binip Oz'u ziyarete gitmek ister misin?" diye sordum.

Robbie yatağına koşup yanıma kıvrıldı. Oz şehrinin üzerinde "uçtuk." Yatağın kenarından aşağıya baktım ve karakterleri göstermeye başladım. "Sanıyorum aşağıda Bostan Korkuluğu'nu gördüm. Ne yapıyor orada? Ha işte oradaki Korkak Aslan değil mi?"

Robbie, "Teneke Adam'ı gördüm" diye bağırmaya başladı.

"A hayır. Hareket etmiyor. Paslanmış sanırım."

Karakterlerin hepsini gezdik ve birlikte keyifli zaman geçirdik. Onun hayal kırıklığını unutturmaya çalışmak yerine, ihtiyacını karşıladığım için kendimi iyi hissediyordum. Öfkesini kontrol ederse çizelgeye bir yıldız koyacağımı söylemekten, sonra da yıldız alamadığında iki misli üzülmesinden çok daha iyi bir yaklaşım bu; özellikle kendini gerçekten kontrol edemediğinde!

"Okuldan nefret ediyorum"

Bir sonraki örnek Asperger sendromlu çocuğu olan bir anneden geldi:

Justin bir yıldan uzun bir süredir okula giderken beni çok yoruyor. Bir durumdan diğerine geçiş ona çok zor geliyor. Sabahlarımız kâbus gibi geçiyor. Ağlıyor, çığlıklar atıyor, onu arabaya sürükleyerek bindiriyoruz. Öğretmeniyle işbirliği yapıp, okulda olduğu saatleri azaltıyor, ayrıca duygularını da onaylıyorum. Artık onu rahatlatmaya ve endişelerini yok etmeye çalışmıyorum da. Önceleri, "Seni 12.30'da alacağımı biliyorsun", "Okula gitmek zorundasın", "Okulda kendini iyi hissedeceksin", "Arkadaşlarını göreceksin" ya da "Okulda matematik dersine bayılacaksın" gibi onu çılgına döndüren şeyler de söylemiyorum.

İşte son günlerde yaşadıklarımız:

"Justin, okula gitmek için ceketini giyme zamanı; arabaya gidiyoruz" der demez dehşet veren bir bekleyiş başlıyor.

Justin, "Ama ben okuldan nefret ediyorum!" diye karşılık veriyor.

"Biliyorum! Gitmeyi en sevdiğin yer okul değil. Evde olup arabalarınla oynamaktan hoşlanıyorsun... nefes al... Tamam, işte ceketin" diyorum.

Justin ön kapıya doğru gelirken, "Gitmeyi en sevdiğim yer okul değil!" diye tekrar ediyor ve ceketini giyiyor.

Çok komik. Önceleri bunu biraz alaycı bir tavırla yapıyordum. ("Evet, okuldan nefret ettiğini biliyorum. Anaokulu öğrencilerine her gün öğleden sonra işkence yapıldığını duydum.") Şimdiyse tüm endişelerini yok etmek zorunda olmadığımı ve onun duygularını tam anlamıyla, dürüstçe kabullenebileceğimi biliyorum. Onun da bunu bildiğini tahmin ediyorum.

Başka sorular

Anne babalar beni sorgulamaya devam etti: Elbette, çok da anlayış göstermeyi gerektirmeyen bazı duygular var. "Küçük şeyler için kıyametler koparan çocuklar ne olacak?" "Biri dirseğine mi dokundu? AMAN AMAN! Çok acımış!"

"Dikkat çekmek isteyen çocuğun duygularını da kabullenmeliyiz mi? Bu onu, daha da önemsiz şeyleri şikâyet etmeye teşvik etmez mi?"

Çocuk aynı günde hayal kırıklıkları ve duygusal gerginlikler yaşamış olabilir. (4 yaşındaki Max'in, uzun ve zorlu bir sabahın ardından anaokulunda uslu durup söylediği gibi: "Anne, çıldırmak üzereyim!") Belki de bu ufak dokunuş bardağı taşıran son damlaydı. Belki de biraz sızlanmak için bir bahaneydi.

Bir çocuk sadece ilgi çekmek ve rahatlamak istiyorsa, bu fırsatı ona verebiliriz. Aksi halde, ilgimizi çekmek için daha sinir bozucu başka yöntemlere başvurabilir!

Kenara çekip "Nereni acıttı? Burası öpücük istiyor" diyebilirsiniz. Yarayı kapatmak için yara bandı koyabilirsiniz. Kendini kötü hisseden bir çocuk, iki kuru üzümü "hap" veya bir çay kaşığı üzüm suyunu "şurup" niyetine alabilir. İhtiyacı olduğunda az da olsa duygusal yardımda bulunacak bir yetişkinle birkaç dakika geçirmek bile onu neşelendirmeye yetecektir.

Son bir husus: "Çoğunlukla kızımı üzgün görüyorum. Ancak neyi olduğunu sorduğumda, 'Bir şeyim yok' diyor. Ben daha fazla sorguladıkça, o daha az konuşuyor."

Bir çocuğun duygularını en başından itibaren sorgusuz sualsiz kabullenmek, inanılmaz değişimlere neden olur. Neyi olduğunu sormak yerine, sadece "Üzgün görünüyorsun" veya "Bir şey canını sıkmış" ya da "Zor bir gün geçirdin galiba" diyebilirsiniz.

Bu tarz ifadeler çocuğu rahatlatıp onun canını sıkan şeyi paylaşmasını sağlayacaktır. "Neden üzgünsün?" dediğimizde duygularını savunmak zorunda kalmayacaktır. İstediğinde bizimle konuşacak ya da sadece anlayışlı yaklaşımımız bile onu rahatlatacaktır.

Manhattan'da öğretmenlik yaptığım günlerde, sorgulamadan kabullenme becerisinin gücünü hissettiğimi hatırlıyorum. Bir sabah merkez ofise girdiğimde, öğretmen ve sekreterlerin ağlamakta olan bir altıncı sınıf öğrencisinin etrafında toplandıklarını gördüm. Çocuğun etrafına toplanan yetişkinler sorunun ne olduğunu anlamak için onu soru yağmuruna tutuyorlardı: "Neden ağlıyorsun?", "Ne oldu?", "Seninle ilgili bir şey mi oldu?"," İyi misin?" Soru soruldukça kız daha da hıçkırıklara boğuluyordu; neredeyse nefessiz kalana kadar ağladı.

Onu kolundan tuttum ve tüm dikkatini küçük kıza yönlendirmiş yetişkinler çemberinin içinden çekip dışarı çıkardım. "Ben onunla ilgilenirim" dedim. Birlikte bir köşede oturduk. Biraz bekledikten sonra, "Bir şeye moralin bozuldu herhalde" dedim. Konuşmaya başladı; caddede duyduğu egzoz gürültüsünü silah sesi sandığını söyledi. O hafta sonu oturdukları yerde birinin vurulduğunu söyledi ve şimdi de onu vuracaklarını sanmış. "Bu gerçekten çok ürkütücü olmalı" dedim. Soluğu düzene girip gerginliği de azalırken, "Evet" diyerek beni onayladı.

Eğer, basitçe kabullenmenin gücüyle ilgili herhangi bir endişem olsaydı, o an silinip giderdi. Kız öğrencinin sakinleştiğini gören iki ofis yetkilisi yanımıza gelip sorular sormaya başladı. "Ne olduğunu öğrendiniz mi?", "Şimdi iyi mi?", "Ne olmuş?" Bunu duyan öğrenci yeniden panik halinde hıçkıra hıçkıra ağlamaya başladı. "Korkmuş ama iyi olacak" deyince iyi niyetli yetişkinler yanımızdan uzaklaştılar.

Stres altında ve panik halinde bir çocuğa yardım etmenin küçük

anahtarına sahip olmaktan çok memnundum. Sorgulama isteği çok güçlü bir duygu. Sorunu bulduğumuzda, onu çözme şansımızın olacağını düşünürüz. Ancak çoğu zaman çözüm, basitçe kabullenmektir. Bu kız öğrenci sorunu söylememiş bile olsaydı, bir yetişkinin sadece onunla oturarak, sorgulamadan sıkıntısını kabullenmesinin bile en iyi çözüm olduğuna eminim.

2. oturum: İşbirliği yapmak

Seminer yönetmeye başladığımda, anne babaların tek endişelerinin sadece günü kurtarmak olmadığını fark ettim. Önceliklerinin bu olduğu kesin. Ancak, bunun altında daimi bir kaygı var: "Nasıl bir çocuk yetiştiriyorum? Nasıl oldu da sorumluluk duygusu olmayan, kız kardeşine vuran, yalan söyleyen, dağınık, mızmız ve çoğu zaman ancak kızgın bir eşekarısı kadar yardımsever küçük bir canavar yarattım? Küçükken öylesine tatlı bir bebekti ki! Nerede yanlış yaptım?"

Oğlum Danny'nin 2 yaşındayken, bizim küçük yaşlı teriyer kırmasını köpeğimizle oynamak için yeni geliştirdiği oyunu gördüğümde neler hissettiğimi hatırlıyorum.

Uyuyan köpeğe yaklaşıyor, küçük tombul ayağını arkaya doğru geriyor ve tekme atıyordu. Zavallı köpek panikle yerinden fırlıyor, Danny de yarattığı heyecandan kahkahalara boğuluyordu. Bir insan köpek tekmelemeyi nasıl bir eğlence haline dönüştürebilir? Böylesine dehşet saçan birini nasıl bir anne yetiştirmiş olabilir?

2 yaşında bir çocuğun diğer insanların –ve canlıların– duyguları olduğunu tam olarak anlayamayacağını bilmek az da olsa insanı rahatlatıyor. O tekme yediğinde kendi bacağının acıyacağını bilir, ama o tekme attığında sizin bacağınızın acıyacağını tam olarak anlayamaz. Acı duyan o değildir! Eğer ona bağırırsanız şüphesiz ağlayacaktır, çünkü birinin bağırması tatsız ve ürkütücüdür.

Bunu bilmek, bir anne olarak kendimi kötü hissetmeme ya da oğluma kızmama engel oldu ve oğlumun köpeğimizle daha iyi bir etkileşim yolu bulmasına yardımcı olmama odaklanmamı sağladı. Gayet basit olan formüle bağlı kaldım: Duyguyu kabullen, hareketi sınırla ve bir sonraki adımı atmanı sağlayacak seçeneğe yönel.

"Danny tekmelemekten keyif aldığını görüyorum; ama köpekler

tekmelenmez. Köpekler hafifçe sevilmekten hoşlanırlar! Şimdi bir bakalım... neler tekmelenebilir? Balonunu ya da şu senin içi köpük dolu toplarını tekmelemek ister misin?"

2 yaşında bir çocuğa nasıl yaklaşırsanız yaklaşın, aynı şeyi defalarca tekrarlamanız gerekebilir; ki ben de öyle yaptım! Dan'in insanlara olduğu kadar hayvanlara da son derece nazik davranan bir birey olarak yetişmiş olmasının, beni çok memnun ettiğini belirtmeliyim. Arıyı sineklikle vurup öldürmektense bir fincanla yakalayıp dışarıya salan biridir o. Ayrıca 3 yaşındayken köpeği nazikçe sevmeyi öğrenmesi de beni çok rahatlatmıştı!

Grubumdaki anne babalar, çocuklarının ahlak kuralları doğrultusunda hareket etmeleri gerektiği düşüncesinden sıyrıldıklarında, kendi çocuklarıyla ilgili pek çok yaratıcı çözüme ulaşmışlardı.

Küçük çocukları işbirliğine teşvik etmenin en iyi yollarından biri, sert yaklaşımdan ziyade oyuncu yaklaşımdır. Çocuklar oyun oynamaya bayılırlar. Yapmaları gereken her şey günlerini zehredebilir. Biraz şaklabanlık onları rahatlatır. Okulöncesi dönem çocukları cansız objelerin konuşturulmasına bayılırlar. "Biri beni ayağına giyer mi lütfen? Kendimi çok düz ve boş hissediyorum" diyen çoraplara yardım etmeye can atarlar; "Burada yerde tek başıma duruyorum. Oyuncak dolabında arkadaşlarımla beraber olmak istiyorum" diyerek sızlanan oyuncaklar; "Zavallı ben, yıkayacak kirli eller bulmam lazım!" diye hıçkırarak ağlayan sabun gibi.

Karnı aç torba

Yeni yürümeye başlayan bir çocuğa yalvarabilir, onu korkutabilir ya da cezalandırabilirsiniz, ama onu asla oyuncaklarını toplamaya zorlayamazsınız. Bir anne denemiş. Dağıttığı oyuncakları toplamayı reddeden oğluna sinirlenen anne, o sinirle her bir oyuncağı zorla torbaya koydururken, çocuğun avucunun içine oyuncakları doldurup fırlatmaması için sertçe onun parmaklarını sıktığını fark etmiş. Oyuncak toplamanın en etkin yönteminin bu olduğu söylenemez! İşte annenin anlattıkları:

> Dün, şu lanet olası oyuncaklarla ilgili başka bir mücadele başlamak üzereydi ki bu kez aklıma parlak bir fikir geldi. Elime

bir torba alıp boğuk bir sesle, "Çok acıktım... Oyuncak yemek istiyorum!" dedim ve oyuncakları torbaya koymaya başladık." "Torba mor olanları çok sevdi... Torba bütün gün şuradaki yeşil oyuncakları yemeyi bekledi... Hımm, bunların tadı brokoli gibi... Çok da kötü değilmiş... Aaa hayır, şimdi de doymaya başlıyorum... Hayır, beni pembe olanları yemeye zorlama, midemi bulandırıyorlar, hayır lütfen, kusacağım!" 8 yaşındaki kızım da "oynamaya" geldi ve bu daha da çabuk toparlanmamızı sağladı. Bugünlerde her ikisi de bu oyunu oynamaya bayılıyor ve şimdi torbanın da adı var; karnı aç torba Boris. Umarım Boris hep aç kalır!

Bu oturumda benim kişisel olarak en beğendiğim yöntem, ebeveyn olarak bizim kendi duygularımızı ifade etmemiz. Grubumdaki anne babalar, sonsuz sabra sahip olmaları gerektiğini düşünüyor ve birkaç kez başarısız olduklarında da kendilerini son derece suçlu hissediyorlardı.

Bir anne bana, "Sen olsaydın tam olarak ne söyleyeceğini bilirdin. Sakin durabilirdin. Benim gibi kendini kaybetmezdin!" dedi. Şoke oldum. Ben sakin bir insan imajı mı verdim? Mümkün değil, itiraz ediyorum. Sinirlendiğim zaman doğrudan sesim yükselir. Geçen akşam bizim evde olsaydınız –hatta evin dışında bile olsaydınız!– ergenlik çağındaki oğlum bitmek bilmeyen duşunu yaparken banyonun önünde attığım çığlıkları duyardınız. "Geç kalmaktan hoşlanmıyorum! Beş kişi bizi bekliyor! İnsanları ortada bırakmaktan nefret ederim! Çıkmamız lazım, hem de ŞİMDİ!"

Sakin olmak zorunda değiliz. Çocuklarımıza saldırmak yerine, kendi duygularımızı tanımladığımız ve onları bilgilendirdiğimiz sürece tüm kızgınlığımızı ifade edebiliriz.

Çocuklarınız biraz daha büyüdüğünde, çoğunlukla bilgilendirilen kişi olmaktan ve onlara bilgilendirme becerisini kazandırmaktan mutluluk duyacaksınız. Geçen gün oğlum Dan'den navigasyon cihazını istedim. Nasıl kullanılacağını gösterdi; ben de parmağımla sertçe ekranın üzerine basıp duruyordum. Dan, "Ekrana sadece hafifçe dokunman gerekiyor" dedi. Ben sert basmaya devam ettim. 100 dolar değerindeki yeni aletinin hor kullanıldığını

gördükten sonra, daha etkin bir biçimde tekrarladı: "Anne, hassas bir ekran bu! İzle beni. Hafif bir dokunuşla bile çalışıyor." Bu kez anladım.

Düşünün, ya oğlum bana, "ANNE, derdin ne senin? Navigasyon aletimi kıracaksın! Çok sert basıyorsun. Bırak da ben yapayım" deseydi? Şüphesiz, bir çocuğun ebeveyninle yaptığı son derece saygısız bir konuşma olacaktı bu! Peki, çocuklar anne babalarıyla nasıl konuşacaklarını nereden öğrenirler? En azından bir kısmını anne babalarının onlarla konuşma tarzından.

Barfiks kapalı!

Bazı anne babalar özellikle not yazma fikrine bayılıyorlardı. İşte 16 yaşında oğlu olan bir annenin anlattıkları:

David, barfiks aletinde çalışmadan yatmaz. Ne yazık ki evde barfiksin konulabileceği, yeteri kadar yüksek tavanı olan tek yer bizim yatak odasının kapısının önü. Ondan barfiks aletinde çalışacaksa bunu erken bir saatte yapmasını, bizi uyandırmamasını defalarca rica ettim. Gayret göstereceğine söz veriyor, ancak hiçbir şey değişmiyor; bir sonraki gün yine orada, gece antrenmanını yapıyordu.

En sonunda, bir not yazıp barfiks aletinin üzerine astım.

BARFİKS AKŞAM 22.00'DE KAPANIYOR.
YANİ BU SAATTEN SONRA ÇALIŞAMAZSIN!
İSTİSNALAR KAİDEYİ BOZMAZ!
Yönetim

Bir hafta geçti ve David o günden beri akşam egzersizlerini saat ondan önce bitiriyor. Bunu nasıl becerdiğini sorduğumda, sadece komik bir ifadeyle bana bakıp "E barfiks kapanmadan yapmak zorundayım, anne" dedi.

Doğrusu, yazılı ifadenin neden sözlü ifadeden çok daha etkin olduğunu tam olarak anlayamıyorum, ama bizim evde işe yarıyor!

Başka bir ebeveyn de, oğlu konuşamayacak kadar üzgün olduğunda not yazmanın işe yaradığını keşfettiğini anlattı.

Kevin, dün akşam hem şampiyonluk müsabakasını kaybettikleri hem de şans oyunlarında yaptığı tahminlerin hiçbiri tutmadığı için adeta çılgına dönmüştü. Bu nedenle bağırıp çağırarak, "Yarın okula gitmiyorum!" dedi ve odasına çıkıp aşağıdaki notu yazdı:

Selam. Yarın okula gitmiyorum.
Ha... ayrıca sahip olduğum her şeyi de elimden alabilirsiniz.

Kevin

Not: Sizden nefret ediyorum.

Tabii ki, ertesi sabahı ve onun okula gitmek için hazırlanmasını dört gözle beklemiyordum.

Bunun üzerine ben de ona bir not yazıp yatağının üzerine bıraktım:

Sevgili Kevin,

Sahip olduklarını elinden almamıza gerek yok. Sen yanlış bir şey yapmadın. Sadece Cardinal'ler yenildiği ve sen de şans oyunlarında tutturamadığın için çok üzgünsün. Kızgın olmanda bir sıkıntı yok. Sizin takım geçen sene de kaybettiği için sinirlenebilirsin. Muhtemelen, arkadaşlarına mahcup olmak istemediğin için yarın okula gitmek istemiyorsun.

Cevabını bekliyorum.

Sevgiler
Annen

Bu sabah uyanıp uyanmadığından emin olmak için odasına gittim ve aşağıdaki yazıyı gördüm:

Evet. Sarıyorum öyle. Geçen sene de aynısı olmuştu. Ama futbolu hâlâ sevmiyorum.

Onun uyuduğunu sandığımı hissettirip not yazıp odasına bıraktım:

Sevgili Kevin,

Ben de olsam futboldan hoşlanmazdım; senin takımın neden bir türlü kazanamıyor?

Belki bir gün sen de kendi takımında oynar, kazanmalarına yardım edersin.

Sevgiler
Annen

Not: Okula gitmek için hazırlanmamız gerekiyor.

Yaklaşık beş dakika sonra üzerini giymiş ve okula gitmek için hazırlanmıştı. Ruh hali harika olmasa da, iyi görünüyordu.

3. oturum: Ceza dışı seçenekler

"Öğretmek için ceza vermeliyiz" fikri pek çoğumuzun içine işlemiştir. Anne baba olarak görevlerimizden birinin de bu olduğunu düşünürüz. Böylesine sosyal bir norma ters düşecek bir durum ortaya koyarken, az da olsa hep endişe duyarım. Bu nedenle, anne babalardan çocukken cezalandırıldıkları anları hatırlamalarını isteyerek oturuma başlarım. İşte aldığım yanıtlardan bazıları:

"Cezalandırılmıştım ama uygulanmadı. Çoğu zaman ceza çekmedim."

"Ailem beni cezalandırdığında inanılmaz etkileniyordum. Hiçbir şekilde beni kontrol edemiyorlardı. Sadece onlara olan saygımı kaybettim."

"Annem bana kaşıkla vurdu. Bu da beni durduramadı."

"Babam beni kemerle dövdü. Bu da beni durduramadı."

"Bana vurulduğunda sadece hırslanırdım."

"Annem eskiden ağzıma sabun koydurturdu. Bu da beni çılgına döndürürdü."

Bir köşede bekletilirdim. Çok utanırdım. Ürkütücüydü.

Daha sonra bir baba şaşırtıcı bir soru sordu: "Uygunsuz davrandığımda annem hep bizim popomuza bir şaplak atardı. Biz de onun sözünden çıkmazdık. Oğlum uygunsuz davrandığında ben de onun poposuna bir şaplak attım. İşe yaradı da. Fakat şimdi bir kızım var ve onun poposuna vurduğumda sinirleniyor ve durum daha da ciddileşiyor. Bu nedenle sizin alternatiflerinizi öğrenmek istiyorum. Bir de şimdi evlatlık bir çocuğumuz var ve ona vurmamıza izin verilmiyor; dolayısıyla bunları öğrenmek benim için çok önemli!"

Anne babaları dinledikten sonra, sakladığım bir gazete kupürünü çıkarıp okudum. Makaleyi çok çarpıcı bulmuştum. Çünkü ağır yaralı bir ergenin arkadaşları, cezalandırılma endişesine öylesine kapılmışlardı ki, genci hastaneyi götürmemişler, genç de ölmüştü.

Yaşanmış bir kâbus*

Genç atletin ölümü ve arkadaşlarının olayı baştan sona etkileyen davranışları

17 yaşındaki popüler lise öğrencisi atlet, salı akşamı alındığı yaşam ünitesinde hayatını kaybetti. Rob Viscome, okul sonrası bir arkadaşının evinde verilen bira partisinde bilinmeyen bir nedenle başını vurduğu için Westchester Sağlık Merkezi'nde komada yatıyordu.

Ölen gencin arkadaşları partinin nerede olduğu konusunda yalan söyleyip kanıtları temizlemişlerdi... Tanıkların çoğu çelişkili ifade verdi. Neden polis çağırmadıkları ya da arkadaşlarını kan kaybettiği halde neden hastaneye götürmedikleri henüz aydınlatılmadı.

Bu gençler için dua ediyoruz; ailelerinin onlara kısa vadeli yaptırım uygulama olasılığına rağmen, aralarından biri yaralı veya hasta ise 911'i aramaları çok daha uygundu. Söz konusu, son derece değerli anlar ve hayatlar.

Bir kriz anında çocuklarımızın ilk akıllarına gelenin, sorunu nasıl çözeceklerini düşünmek yerine kendilerini korumak olmasına ne-

* *Journal News*'ten alıntı bir makale, Westchester baskısı, 3 Mayıs 2000.

den şaşıyoruz ki? Onlara hataları karşılığında cezalandırılmayı beklemeyi öğreten bizleriz.

Oğlum beşinci sınıftayken başına küçük bir kaza geldi. Öğretmen masasının yakınında oturan bir kız öğrenci ayaklarını kaldırıyor ve kazayla cam küreye vurunca, küre paramparça oluyor. Dan dışında herkes donup kalıyor. Dan atılıp cam parçalarını toplamaya başlıyor. Malum, iyilikler cezasız kalmaz! Öğretmen Dan'in cam küreyi kırdığını sanıp öfkeyle ona parlıyor. Öylesine sinirleniyor ki, Dan kendinin yapmadığını bile söyleyemiyor. Ortam gerilimli olunca kimse gerçeği itiraf edemiyor.

Yaşanılan bu olaydan çıkardığım sonuç, sorunla yüz yüze gelindiğinde çözüm yolu bulmak için anında harekete geçenin benim oğlum olmasıydı; çünkü o böyle bir bakış açısıyla yetiştirilmişti. Diğerleri –tam da yapmaları gerektiği gibi– korkuyla geri çekilmişlerdi.

Bizim için zor olan; gergin ortam yaratan, daha da önemlisi gerçek sorundan uzaklaştıran eski yöntemlere tutunmak yerine, yanlış davranışı değişime teşvik edecek karşılıkları bulmaktır.

Ancak anne babalar endişelenmeye devam ettiler: "Uygunsuz davranış sergilemeye devam eden çocuğa yaptırım uygulanmayacak mı? Suçlarının cezasını çekmezlerse nasıl öğrenecekler?"

Benim "yaptırım" sözcüğüne karşı olma nedenim; eski, başarılı sonuç vermeyen bir düşüncenin yeni bir yaklaşım gibi kullanılmasıdır. Ebeveynin kafasındaki "Bir hafta boyunca televizyon yok" düşüncesi, cezadan çok "yaptırım"a dönüşür. "Yaptırım" sonucu değiştirmez. Çocuk bir şeyi yanlış yapar; anne baba da daha uygun davranmayı öğrenmesi ümidiyle, ona kendini suçlu hissettirme yollarını arar. Bunu ister yaptırım ister ceza olarak adlandıralım, bizi istediğimiz sonuca götürmez. Çocuklarımızın yanlış yaptıklarında, ne düşünmelerini ve hissetmelerini istediğimizi belirlememiz gerekir. Hangi televizyon programını kaçıracaklarına mı, cezalandırıldıklarında nasıl bir hayal kırıklığına uğrayacaklarına mı, düzelmesi söz konusu dahi olmayan ne kadar kötü bir insan olduklarına mı odaklanmalarını istiyoruz... ya da hatalarını nasıl düzelteceklerini, nasıl daha uygun davranacaklarını, bir sonraki sefer yapacaklarını mı düşünmelerini istiyoruz?

Anne babalar hâlâ kuşkuluydu. "Yani, yaptırıma izin yok mu diyorsunuz? Peki ya çocuk kasten dinlemiyorsa? Geriye yapacağımız ne kalıyor? Bu bana aşırı hoşgörülü geliyor! En son noktada uygulayabileceğimiz bir şeye ihtiyacımız yok mu?"

Anne baba olarak bizlerin otoritemizden vazgeçmemizi önermiyorum; otoritemizi uygulama yaparak ortaya koyabiliriz diyorum. Bir çocuğu zarar görmekten, başkalarını incitmekten korumak; malın, eşyanın hasar görmemesi, kendimize veya ilişkimize sahip çıkmak için harekete geçebiliriz. Değerlerimizi belirtip, seçenekler sunabiliriz. Çocuklarımıza sorun çözmenin yollarını gösterebilir ya da düzeltmeler yapabiliriz. Bunların hepsini de, vermeden de gerçekleştirebiliriz.

İşte, "yaptırım" uygulamaktansa, çocuklarını korumak amacıyla harekete geçen anne babalardan bazı örnekler:

Malı, eşyayı korumak:

- ✔ "Tahta parçalarını fırlatmak camların kırılmasına neden olabilir. Şu tahta parçalarını buradan kaldırıyorum."
- ✔ "Artık aletlerimi ödünç vermek istemiyorum. Geçen hafta arkadaşının evine götürdüğün matkap geri getirilip yerine konduğunda, aletlerimi paylaşma konusuna daha olumlu yaklaşabilirim."
- ✔ "Benim iznim olmadan arabanın alınmasına çok canım sıkıldı. Her ikimizin de mutlu olabileceği bir yol bulana kadar anahtarlar bende kalacak. Bunu bir süre düşünelim."

Başkalarını korumak:

- ✔ "Vurmak yok! Kardeşine ne kadar çok kızdığını görebiliyorum. Kimsenin canı yanmasın diye hemen şimdi sen –ya da kardeşin– benimle birlikte mutfağa geliyorsun."
- ✔ "Kum fırlatmak insanların gözlerine zarar verebilir. Haydi gidip çimende oynayın şimdi."
- ✔ "Boya tabancanı, beni dikkatli kullanılacağına inandırana kadar tutuyorum. İnsanların kulaklarına hedef almak son derece tehlikeli."

Kendinizi korumak:

- ✔ "Hikâye okumak için çok yorgunum. Yarın akşam zamanında yatağına gidersen, tekrar deneyebiliriz."
- ✔ "Şimdi eve gidiyoruz. Bugün daha fazla alışveriş yapmak istemiyorum. Kampa giderken kıyafete ihtiyacın olduğunu biliyorum, ancak şimdi, dalga geçtiğin için canım çok sıkıldı; özellikle de satış elemanlarının önünde."
- ✔ "Geçen sefer havuza gittiğimizde, kapanış saatinde hepinizi sudan çıkarmak için on beş dakika boyunca yalvarmak zorunda kaldım ve bu beni gerçekten çok sinirlendirdi. Oradan nasıl ayrılacağımıza dair daha iyi bir plan yapmadan, tekrar gitmeye hiç niyetim yok."

Çocuğunuzu korumak:

- ✔ "Bisikleti şimdilik kaldırıyorum. Kask takmak istemediğini görüyorum; ancak kask takmadan bindiğinde zarar görme ihtimalin beni çok endişelendiriyor. Başını korumanı gerektirmeyen başka nasıl bir oyun bulabiliriz?"
- ✔ "Gözetim altında olmayan bir partiye daha gitmene izin veremem. Eminim nedenini sen de biliyorsun. İstersen, bazı arkadaşlarını bize davet edebilirsin."

Çocuğunuzla ilişkinizi korumak:

- ✔ "Bu akşam misafirler gelmeden önce evin temizlenmesi gerekiyor. Şu dağınıklık toplanır toplanmaz seni arkadaşının evine götüreceğim. Evet, benim arkadaşlarım geleceği için, evi kendi başıma toplayabileceğimi söylediğini duyuyorum. Sorun şu ki, sen dışarıda oynarken ben senin eşyalarını toplamak zorunda kalırsam, sana çok kızabilirim; ama ben kızıma bu tür duygular beslemek istemiyorum!"
- ✔ "Şu an çok sinirliyim! Benimle konuşma tarzından hiç hoşlanmadım; ayrıca kendi konuşma tarzımdan da hiç memnun değilim! Şimdi odama gidip kapıyı kapatıyorum. Sakinleşmek için biraz zamana ihtiyacım var."

Bu tarz saldırı içermeyen ifadeler, onların duygularına olduğu kadar kendi duygularınıza da saygı duyduğunuzu ve limitleriniz olduğunu bilmelerini sağlar. İşbirliğine ve değişime motive etmekle kal-

maz, aynı zamanda kendi arkadaşlarıyla da saygılı iletişim kurmayı öğrenmelerine de yardımcı olur. İlişkilerimizin çoğunda insanları cezalandırma gücüne sahip değiliz; ancak kendimizi ve başkalarını koruma gücüne sahibiz.

Toplantıdan sonra eve dönerken arabada Dan'in arkadaşlarıyla bizim evin arkasındaki ormanı keşfettiği zamanı düşündüm. O zamanlar 12 yaşındaydı. O akşam bana, "Anne, çok garip. Steve ve Henry o kayalara tırmanmak istediler. Ama ben yapmamamız gerektiğini söyledim."

Steve "Merak etme, bir şey olmaz" dedi. Ben de ona "Eğer annem burada olsaydı, sizin söylediğinizin aynısını ben de ona söylerdim. Ancak sizinle birlikte oraya tırmanma fikri beni rahatsız ediyor. Eğer size bir şey olursa, kendimi sorumlu hissederim" diye karşılık verdim. Böylece vazgeçtiler! Sanırım ben büyüyorum. Böyle bir şey söyleyeceğimi hayatta düşünemezdim" dedi.

Donup kaldım. Ben de düşünemezdim. Benim dünya umurunda olmayan küçük oğlum birini dikkatli olması için uyarıyordu? Ancak nasıl konuşması gerektiğini de biliyordu. Arkadaşlarına emir verircesine ("Sakın bunu yapmaya kalkmayın!") ya da tehdit edercesine ("Ben de sizi aşağı indiririm!") konuşmazdı. Kendi duygularını ve sınırlarını (sınırları olduğunu bile biliyordu!) saygı çevresinde nasıl aktaracağının farkındaydı. Her ilişkinin en faydalı öğesi!

Anne babalar bir sonraki hafta, ceza dışı seçeneklerle ilgili uygulama sonuçlarını paylaşmak için can atıyorlardı.

Genç barbar

Seminerdeki annelerden birinin şık mobilyalar, beyaz pelüş halılar ve son derece güzel kilimlerle döşenmiş bir evi vardı; bir de 3 yaşında Ivan adında haşarı bir oğlu. Kanepeleri, duvarları, yerleri siyah gazlı kalemle çiziyor, makasla yastıkları delik deşik ediyordu. Büyük bir tehlikeydi. Annesi başını çevirir çevirmez evi baştan dekore ediyordu. Anne oğlunu azarlayıp, mola uyguluyor ama aynı davranış devam ediyordu. İşte bize anlattıkları:

> Ceza dışı seçenekler konulu seminerimizden bir hafta sonra Ivan'ı, halının saçaklarını keserken yakaladım. Elindeki ma-

kası kapıp "Çok üzgünüm! Büyükannemin bana verdiği bir Şark halısı bu! Saçakları ne hale gelmiş şimdi. Düzeltmeni bekliyorum" dedim. Makası ona geri verdim, bir cetvel bulup saçakların hizasına koydum. "Aynı uzunlukta olmaları için çok dikkatli olmalısın" dedim.

Ivan, "Özür dilerim anne" dedi ve ben cetveli tutarken o da saçakları aynı hizada düzeltti. Bir sonraki gün masa örtüsünün üzerine bir damla su döktüğünde, koşarak bana gelip "Anne, masa örtüsüne su döküldü. Ne yapmalıyız?" diye sordu.

Şaşırdım kaldım. Eşyalara zarar veren oğlum, tam anlamıyla düzenli birine dönüşmüştü.

Onu özellikle resim yapması, boyaması, çizmesi ve kesmesi için gerekli malzemelerin tümünü almak için alışverişe de götürdüm. Malzemelerini özel bir kutuda tutuyorum ve o günden beri evimiz sanatsal saldırılara maruz kalmıyor.

Büyük karmaşa

4 yaşındaki oğlum Andy'nin oldukça hırçın bir çocuk olduğunu kabul etmeliyim. Biliyorum, "erkek çocukları yaramazdır." Zamanında ben de anneme babama kök söktürmüştüm. Yine de Andy'nin uygunsuz davranışlarından kaçmak yerine onlarla yüzleşmesini istiyorum. Ceza dışı seçenekler konulu toplantımızdan bir gün sonra oturma odasına girdiğimde her taraf pudra içindeydi. Belli ki, Andy damperli kamyonunda bir şey taşımak istemiş ve küçük kız kardeşinin bebek pudrasının iyi bir yük olacağına karar vermişti. "Kim kirletti burayı?" diyerek feryat ettim.

Andy, "Bela geliyor!" dedi ve hızla kanepenin arkasına koşup saklandı. Sonra hatırlayıp taktik değiştirdim. "Aa hayır, bir sorunumuz var. Ne yapsak?" dedim.

Andy kanepenin arkasından kafasını uzattı. "Su!" diye bağırıp banyoya koştu ve ıslak bir havluyla geri döndü.

Küçük yeşil adam

Sorun çözme yöntemini ilk kez denediğimde yeni yürümeye başlayan oğlumla yaşadıklarımı gruba anlattım. Annem, bunun için

oğlumun çok küçük olduğunu söylüyordu ama çaresizdim.

İlk sorun çözme yöntemi seansımız, Dan 2 yaş dokuz aylıkken –yaşını hatırlıyorum, çünkü 2 yaş sekiz aylıkken tuvalet eğitimini tamamlamıştık; tabii ki yine gözüm hep üstündeydi– gerçekleşti. Önceleri tuvaletini lazımlığa yapma becerisini kazanıp da, son günlerde bu aktiviteye karşı ilgisini kaybeden bir erkek çocuğu olan, tükenmiş bir anneydim. Oyun oynuyor, iş işten geçene kadar kendini tutuyor; sonra da salıp özgürce halıya tuvaletini yapıyordu. Daha sonra da büyük bir sevinçle tabureye çıkıp, temizlik yapmak için köpüklü halı temizleme spreyine ve fırçaya ulaşmaya çalışıyordu. Kendini tuttuğu esnada tuvalete gitmesi için onu zorlarsam, itiraz ediyor, tuvaleti olmadığını söylüyordu. Bir hafta boyunca bu böyle sürüp gitti. Uzun zamandır beklediğim tuvalet alışkanlığı zaferim, gözlerimin önünde paramparça oluyordu.

Bloknotumu ve kalemimi çıkardım; bir yandan yazıyor, bir yandan da sesli olarak okuyordum: Sorun: Dan oyunu bırakıp tuvalete gitmekten hoşlanmıyor. Annesi yerde çiş görmek istemiyor.

Dan "Ne yazıyorsun?" diye sordu.

"Bu sorunu çözme yollarını yazıyorum... bir, iki, üç ,dört."

1. *(Önce ben)* Annesi Dan'e arkadaşça tuvalete gitmesi gerektiğini hatırlatacak.
2. *(Bir sonrakini Dan söylüyor)* Dan yerleri halı temizleyicisiyle temizleyecek.
3. *(Sıra bende)* Dan tuvaletini lazımlığa yapmak istemiyorsa, altını bezleyebiliriz (umarım bu seçeneği istemez).
4. *(Dan odaya şöyle bir bakıyor. Gözü, küçük plastik özgürlük heykeline takılıyor.)* Bu küçük yeşil adam bana söylesin. "Lazımlığa tuvaletini yap" desin.

Çok da işe yarayacağını düşünüyorum ama yine de hızla atılıp "Tamam. Haydi şimdi fikirlerimizin hangilerini kullanmak istiyoruz, hangilerini sevmedik bir bakalım" dedim.

1. Dan arkadaşça hatırlatma fikrine şiddetle karşı çıkıyor. Bunu siliyoruz.
2. Annesi bu fikre itiraz ediyor. Çünkü halı çok kötü kokuyor.

3. Dan bez bağlamayı kabul ediyor, ancak annesi kendi fikrine karşı çıkıyor.
4. Küçük yeşil adam. Annesi çok inanmıyor ama Dan bunun iyi bir fikir olduğunu düşünüyor.

Listeyi buzdolabının üzerine yapıştırıp Dan'in bir sonraki tuvalet tutma olayını beklemeye koyuldum. Sonunda oldu. Yemek yiyorduk ve Dan'in sofradan kalkmak gibi bir düşüncesi yoktu. Oturduğu yerde küçük hareketlerle kıvranıyordu. Özgürlük heykelini aldım, kulağına yaklaştırıp "Lazımlığa tuvaletini yap" diye fısıldadım. Heykeli elimden alıp ona bir şeyler fısıldadı –ne söylediğini hiçbir zaman öğrenemedim– ve tuvalete gitti. Yaşasın!

Sonraki aylarda gittiğim her yere bu küçük yeşil adamı da taşıdım. O, sayesinde oğlumun idrar kesesine ulaştığım gizli ajanım gibiydi. Yalnız bir seferinde tuhaf bir duruma düşmeme neden oldu. Bir gün çantamda bir şey ararken, İsveçli arkadaşımın bana tuhaf bir biçimde baktığını gördüm. Heykele bakıyordu. "Vay be, son günlerde vatan sevginiz mi kabarıyor? Benim de yanımda İsveç bayrağı mı taşımam lazım?"

Ortama uymayan kıyafet

8 yaşındaki Carly her zaman erkek çocuğu gibi giyinir. Şık giyinmekten nefret eder. Genellikle kıyafetlerini kendi seçer. Ancak geçen pazar kayınvalidemin cenaze töreni vardı. Eşim çok üzgündü, tıpkı kardeşleri gibi... Annesinin hepsiyle çok yakın bir ilişkisi vardı. Soğuk bir büyükanne değildi. Arabaya binmeden önce Carly kıyafet konusunda olay çıkarmaya kararlı gibiydi. Onun için hazırladığım kıyafeti giymek yerine, lekeli bir tişört, kot pantolon ve kafasında şapkayla arabaya geldi. Eşim öfkeden deliye döndü.

Carly'yi kaptığım gibi içeri götürdüm. Şık kıyafetlerden hoşlanmadığının farkında olduğumu söyledim. Ancak, babasının çok üzgün olduğunu ve şık giyinmesinin babasına ve diğer insanlara bir saygı göstergesi olduğunu söyledim. "Başkalarının da kendilerini kötü hissetmelerini istemediğim için cenazeye bu şekilde gitmene izin veremem."

Carly hiçbir şey söylemeyip altdudağını sarkıttı ama tamamen de ikna olmuş değildi. Ona, güzel siyah bir pantolon –hemen giymeye bile zorlamadım, lütfen bu ayrıntıyı atlamayın!– ve seçmesi için de iki bluz getireceğimi söyledim. Cenazenin kaldırılacağı yere vardığımızda arabada üzerini değiştirebilecekti. Değiştirmek istemezse, o ve ben cenaze törenine gitmeyecektik. Onunla birlikte dışarıda, arabada bekleyecektik.

Oraya vardığımızda, Carly güzel kıyafetlerini giyip bizimle geldi. Törenden sonra kot pantolonunu giyebileceğini söyledim, ancak şık kıyafeti hoşuna gittiği için çıkarmak istemedi. Böylece son derece stresli geçen bir günü kurtardığım için çok rahatlamıştım! Çözüm: Duygularımızı tanımlamak ve Carly'ye de işbirliği yapması için seçenek sunmak. Carly zaman zaman çok zor bir çocuk olabiliyor. Karşılıklı zıtlaşma bir felakete dönüşebilirdi!

Son olarak, eli çabuk aşçılığından şikâyet eden bir ebeveynin paylaşımı:

Yemek zamanı çilesi

Bizim evde yemek saatleri gerçek bir ıstıraptır. 5 yaşındaki oğlum Josh, tavuk yemek istemediğinden şikâyet eder. O tavuğun iğrenç olduğunu söylerken, ben de terbiyesizleşmemesini söyleyerek ona bağırırım. Ardından 7 yaşındaki ikizler sorun çıkarır. "Madem o yemiyor, biz niye yiyoruz?" Her akşamı büyük bir kavgayla sonlandırırız.

Denemek için sorun çözme yöntemini uygulamaya karar verdim. Çocuklara akşam yemeğini yapmak için çok uğraştığımı ve beğenmezlerse çok kırılacağımı söyledim. Josh, hoşlanmadığı bir şeyi zorla yemek istemediğini söyledi. İtiraz etmesinin bir nedeninin de ona hiç seçenek sunmamam olduğunu fark ettim. Ben biraz geri çekilirsem o da daha kibar davranabilirdi.

Yemek zamanını, herkesin daha fazla keyif alacağı bir hale getirmek için yapabileceklerimizi yazmamız gerektiğini söyledim. Bu fikir onları çok heyecanlandırdı. İşte ortak kararlarımız:

Yemekte gerçekten Josh'un sevmediği bir şey varsa, sand-

viç yapıp yemesine izin verilecek. Fakat bunu yemekten önce yapacak. Sofradayken yemekten şikâyet edip buzdolabına bakmak için kalkmayacak.

İkizler kendilerine sandviç yapmak istemediler. Onlar için ne yiyecekleri çok da fark etmiyordu. Ancak, "yemek masasında şarkı söylememe" kararı aldılar. Bu da yemek zamanını daha keyifli geçirmemizi sağlayacaktı. Çünkü birinin şarkı söylemesi diğerini rahatsız ediyor, çoğunlukla bu da kavgaya neden oluyordu.

Ayrıca buzdolabına, herkesin akşam yemeği önerisini yazabileceği ve benim de en azından haftada bir kez bakıp pişirebileceğim bir öneri kâğıdı koyduk.

Uygulamamız o günden beri gayet iyi işliyor. Çocuklar artık şikâyet etmiyor ve oğlum da haftada iki ya da üç kez kendi sandviçini hazırlayıp yiyor. Artık yemek saatlerim de berbat geçmiyor!

Oturumumuzun bitmesine birkaç dakika kalmıştı ki, bir ebeveyn elini kaldırdı. "Durun, ev ödevleri ne olacak?" diye sordu. Diğerleri de araya girip "Evet, en kötüsü de bu zaten! Her gece büyük işkence!" dediler. Eve gitme zamanı gelmişti, ama gitmeden önce ekstra bir toplantı daha ayarlamaya karar verdik.

Ev ödevi

Bir akşamı bu konuya ayırdığımız için çok memnun olmuştum. Ev ödevinden başka ne çocukları perişan edip anne babalara sinirden saç baş yoldurtabilirdi ki?

Gruba, ben çocukken anaokulunda ev ödevi olmadığını söyledim. Birinci ve ikinci sınıfa gelince ödev verilmeye başlanırdı. Ara sıra ödev verilir, "İstersen evden bir obje getirip sınıfta arkadaşlarına tanıtabilirsin" denirdi. Yıllar sonra kendi çocuklarımı okula gönderdiğimde, yepyeni bir dünyayla karşılaştım. Her akşam okuldan eve yapılması gereken ödevlerle geliyorlardı, "B harfini 10 kez yaz. Ardından B harfiyle başlayan dört obje çiz" gibi.

Basit görünüyor, değil mi?

Oğlum Dan'in, elinde kâğıt ve silgi, istediği bisikleti çizemediği

için hıçkıra hıçkıra ağladığını hatırlıyorum. Ona, "Zor çizilen iki tekerlekli bisiklet yerine sadece bir basketbol topu çiz" diyor ama onu ikna edemiyordum. Bu daha anaokulundaki ikinci günüydü! İlkokula geçince daha da beter oldu. Sayfalar dolusu bölme işlemleri, beş paragraflık kompozisyonlar, bilimsel internet araştırmaları; hepsi bir ebeveyni, elinde helak olmuş bir çocukla cinnet geçirme noktasına getirmek için planlanmıştı sanki.

Zamanla, her anne babanın bu sıkıntıları sadece kendi çocuğunun yaşadığını düşündüğünü keşfettim. Emin olun, sizin çocuğunuz çıldırmak üzereyken, diğer çocuklar keyifle tatlı minik baloncuklar, basketbol topları ve bom bom şekerleri çiziyorlardır. Bazı çocuklar ödevlerini daha az stres yaşayarak teslim edebilirler ama ben hiç böyleleriyle karşılaşmadım. O kadar basit değil. Sorunu her yönden ele almak zorundayız.

Bu konuyla ilgili konuşmayı başlatan anne, "Ben her şeyi tekrar denemeye hazırım" dedi. "Lütfen örnek olarak benim oğlumu kullanabilir miyiz?" Hiç duraksamadan hüzünlü hikâyesini anlatmaya başladı:

Tommy bu sene altıncı sınıfa başladı. İlk üç ay iyi geçti ama sonra işler kontrolden çıktı. Bir sürü ödevi oluyor ve bunları yapması çok zaman alıyor; zaten şimdi yapmaktan da vazgeçti. El yazısıyla ilgili sıkıntısı var. Çok yavaş yazıyor ve ödev yazmak onun için son derece sıkıcı. Bu nedenle her akşam kavga ediyoruz.

Oyun oynamadan önce ödevini bitiremediği, ben de oynadıktan sonra ödev yapmayacağını bildiğim için arkadaşlarıyla oynamayı bırakmak zorunda kaldı. Bilgisayar oyunlarına ve televizyon izlemesine de izin vermiyorum artık. Geçen gün avazım çıktığı kadar bağırdım. Başka ne yapabilirim bilmiyorum. Dün akşam peşinden yukarı kata çıkarken, bir yandan da "Tommy ödevini yapman gerekiyor. Çok önemli!" diyordum.

Elimdeki kâğıdı kaptı ve yırtıp merdivenlerden aşağı doğru atarken "Hayır... yapmıyorum!" dedi.

Sınıf öğretmeni ve rehber öğretmen konuşmak için beni okula çağırdılar. Tommy'nin sınıfta kalma tehlikesinin olduğunu söylediler. Yapmadığı her ödev için sıfır alıyordu. Sınavlarında

başarılı olsa bile, sınıfta kalma ihtimali vardı. Fazla konuşamayacak kadar üzgündüm. Sadece konuşacağımı söyleyebildim.

Gruptaki herkesin söyleyecek bir şeyi vardı. "Sorun çözme yöntemini kullanabilir misiniz?", "Duyguları kabullenmeye ne oldu?", "Seçenek sunmak işe yarar mı?" Bu karmaşık bir sorun gibi görünüyordu. Tüm olasılıkları irdeledik. Tommy'nin annesi bir yığın not aldı. Bir sonraki hafta, olanları anlatmak için can atıyordu:

İlk yaptığım, kendi davranış biçimimi tümüyle değiştirmek oldu. Okulun tarafında olmak yerine, çocuğumun yanında olmalıydım. Tommy'yi, ev ödevinin onun için faydalı olduğuna ya da ödev yapmanın çok da zor bir iş olmadığına inandırma çabasını bıraktım. Tommy gibi hareketli ve öğrenme zorluğu olan bir çocuk için okulda geçen uzun bir günün ardından ödev yapmanın, tam bir işkence olduğu düşüncesini de aklımdan çıkarmadım.

Bu ödev konusunu çözmek için ona ihtiyacım olduğunu söyledim. "Her akşam bu kavgayı yaşamaktan nefret ediyorum. Kendimi sürekli sana bağırırken buluyorum, son derece öfkeli ve sinirliyim; ama bunu daha fazla yapmak da istemiyorum" dedim.

Daha sonra grup içinde yaptığımız gibi, onun duygularını kabullenme konusuna epey zaman ayırdım. "Gerçekten zor bir durum. Her gün okulda altı buçuk saat gibi uzun bir süre geçirdikten sonra eve geliyorsun, sonra da senden okulla ilgili daha çok şey yapman bekleniyor. İğrenç bir şey bu! Televizyon izleyerek, etrafta dolaşarak, video oyunu oynayarak, yemek yiyerek ya da okulla ilgisi olmayan herhangi bir şey yaparak rahatlamayı tercih edeceğine eminim. İlgi çekici bir ödevin olduğunda yapmıyorsun anlamına gelmiyor ki bu. Şu yumurtayla yaptığın yerçekimi deneyi gibi. Tüm bir öğleden sonrasını mekanizma üzerinde çalışarak geçirmiştin" dedim.

Önce şüpheyle yüzüme baktı, ama sonra heyecanlandı ve ben konuştukça kafasını sallayarak söylediklerimi onayladı. Sonra, "Sorun şu ki, ödevlerini yapmazsan okul sana sürekli sıkıntı çıkaracak ve ben de böyle olmasını istemiyorum. Onun

için bu durumu daha az sıkıntısız atlatmanın yollarını bulmamız gerekiyor. Yeni fikirlere ihtiyacımız var. Ne yapabiliriz?" diye sordum. Bir kâğıt alıp başına "Berbat ev ödevleriyle ilgili fikirler" yazdım.

Tommy espri sevdiği için listeye acayip fikirlerle başladım. Ona ulaşmanın en kolay yolu buydu. Bu nedenle "Okuldakilere ödevin üzerine köpeğin işediğini söylemek" yazdım. Tommy "Evet!" dedi ve "Ödevin üzerine Emily'nin –küçük kız kardeşi– işediğini söylemek!" diye önerdi; yazdım. Ardından gelen önerisi: "*Siyah Giyen Adamlar*'daki gibi hafıza silen bir lazer kullanalım; böylece ödev verdiklerini unutsunlar." Ben de ekledim: "Ödevlerin çok olduğu akşamlarda kar fırtınası çıkması için dua edelim." Sonra Tommy "Eğer kar yağmazsa elektriklerin kesilmesi için dua edelim" dedi.

Ruh halinin daha gerçekçi fikirler için hazır olduğuna karar verdim.

BEN: Eve döndüğünde bir şeyler atıştırdıktan sonra ödevlere başlamak.

BEN: Ev ödevini mutfakta, ben akşam yemeğini hazırlarken yapmak.

TOMMY: Ödev yaparken dondurma yemek. *(Akşam yemeğinden önce dondurma yemesine izin verilmediğini bilir!)*

TOMMY: Hecelenen her bir kelimeden sonra üç tane kuru üzüm yemek.

BEN: Beş matematik sorusundan sonra beş kez ip atlamak.

TOMMY: Televizyon izlerken ödev yapmak.

BEN: Müzik dinlerken ödev yapmak.

BEN: Süre tutup saat çaldığında ödevi bırakmak.

BEN: Belki de daha uzun ödevleri bilgisayarda yapabilirsin. *(Tommy buna izin verilmediğini belirtti; bense bizim tüm fikirleri yazmamız gerektiğini söyledim. Böylece bu maddeye soru işareti koyduk.)*

Listemizi baştan aşağı gözden geçirdik. Tommy ilk birkaç fikre bakıp kahkahalarla güldü ve "Anne, uygulaması daha kolay şeyler yazmamız gerekiyor sanırım" dedi. Böylece üzerlerini çizdim. Ayrıca, son derece dikkat dağıtacağını düşündüğüm televizyon önerisinin de üzerini çizdim. Tommy zaman tutma fikrinden çok hoşlanmıştı. Ödeve başlayamamasının nedenlerinden biri de, uzun süre onun dikkatini dağıtan bir sürü şey bulması ve yatana kadar da onlarla oyalanması olduğuna eminim. Okuldakiler, altıncı sınıf öğrencisinin her akşam standart altmış dakika çalışması gerektiğini söylüyorlar. Bu nedenle biz de hepsini kapsayacak biçimde saat kurup, yirmi dakika matematiğe, yirmi dakika İngilizceye, yirmi dakika da okumaya ayırmaya karar verdik. Eğer Tommy ödevi bitirmeden önce saat çalarsa, öğretmenine çalıştığına dair not yazacaktım. Tommy bu fikri duyunca çok heyecanlanmıştı. Bir de müzikle çalışma fikri çok hoşuna gitti.

İşte uygulama sonuçları:

Artık okuldan gelir gelmez ona ev ödevlerini sormuyorum.

Bir şeyler atıştırmasını bekliyorum. Daha sonra onun ilgisini çekecek "Yirmi sözcüğün anlamı araştırılacak? Amma çok! Üç sayfa matematik? Bö! Yirmi cümle? Peki, kaç tanesini yapmaya katlanabilirsin? Beş mi yedi mi?" gibi espriler yapıyorum.

Akşam yemeğini hazırlamaya başladığımda ev ödevleri için onu da mutfağa çağırıyorum. Ödevlerini yaparken iPod'unda dinleyeceği müzikleri seçmek için biraz zaman harcıyor ve bir şeyler yiyor. Daha sonra saat kuruyoruz; bu çilenin biteceğini bilmesine yardımcı oluyor. Çoğunlukla zamanından önce bitirip beni şaşırtıyor. "Sadece iki cümle kaldı anne. Başarabilirim!" Bazen saat çalar çalmaz kalkıyor ama ertesi sabah servis gelmeden tamamlıyor. Ev ödevini son dakikaya bırakmanın iyi bir fikir olacağını asla düşünmezdim. Ancak, sabah uykusunu alıp kalktıktan sonra ne kadar verimli çalıştığına şaşıyorum.

Hepsi bu kadar değil. Öğretmenine mektup yazdım:

Desteğiniz bizim için çok kıymetli. Eşim ve ben, Tommy'nin durumunu bizimle paylaştığınız için size minnettarız.

Sizinle görüştükten sonra, hep birlikte ev ödevi sorununu nasıl çözeceğimizi uzun uzun konuştuk. Tommy'nin ödev yapması uzun sürüyor ve bu nedenle bunalıp bize karşı koyuyor. Yeni planımızın bir parçası da, ev ödevlerine zaman kısıtlaması koymak oldu. Böylece ödev yapmak artık onu bunaltmıyor. Bu şekilde Tommy'yi yola getireceğimize inanıyoruz. Çalışmalarımızda sizin de bizi destekleyeceğinizi ümit ediyoruz!

Ayrıca, aynı akşam birden fazla yazılı ödevi olduğunda bilgisayar kullanmasına da izin vermeyi planlıyoruz. El yazısı alıştırmalarını, kelime heceleme ve tanımlamalar gibi daha kısa ödevlerle yapabilir. Böylece kazancımız iki yönlü olur: Tommy'nin motivasyonu yükselir ve gözyaşı dökmeden, düzenli olarak el yazısı alıştırması yapar.

Öğretmen de bizimle hemfikirdi! O da geçmişte Tommy'ye karşı esnek değildi. Ancak ortaya koyduklarım kolay kolay karşı konulmaz hususlardı. Tüm bunlar hayatımızı kolaylaştırdı!"

Gruptakilerin gözleri parlıyordu. Kavranacak çok şey vardı. Kısaca özetlemem gerektiğini düşündüm. "Yani konu ev ödevine geldiğinde, işte yeni stratejileriniz" dedim.

1. Çocuğunuzun yanında olmak. Onun duygularını kabullenmek!
2. Sorun çözme yöntemi. Her şeyi dikkate almak.
3. Çocuğunuzun savunucusu olmak. Ödevlerinin altında ezilmeye başlamışsa, öğretmenle bağlantıya geçmek. Başka çocukların ne yaptığıyla ilgilenmemek.

4. oturum: Bağımsız hareket etmeye teşvik etmek

Bu oturumda anne babaların en önemli kazanımı, çocuklara yapacaklarını söylemek yerine seçenek sunmayı öğrenmek oldu. Çocuklar genellikle, kendilerinden seçim yapmaları istendiğinde heyecanlanırlar. Seçenek sunarak sadece onları bağımsız birey olmaya değil, işbirliğine de teşvik ettiğimiz için kendimizi iyi hissederiz. Bir taşla iki kuşu vurmak buna denir.

Etrafımı çitle çevirme

Bazı çocuklara –örneğin benim oğlum– ucu açık seçenekler sunmak gerekir.

BEN: Dan, halıyı makasla kesmene izin veremem. Kâğıt ya da karton kesmek ister misin?

DAN: Hayır!

BEN: Peki, ben de halımın kesilmesini istemiyorum. Makasla başka ne kesebilirim?

Dan'in gözleri ışıldar. Etrafa bakıp "İp kesebilirim, kâğıt mendil kesebilirim, kirli çamaşırları kesemem... HA BİLİYORUM, otları kesebilirim!" der ve dışarı koşar.

Başka bir örnek:

BEN: Dan, evin içinde top oynama. *(Topu tekrar atar, tahmin edileceği gibi aşağıdaki ifadeyi ekleyebildim.)*

BEN: Top atıp oynamak istediğini görüyorum. Evde balonla, dışarıda da topla oynayabilirsin.

DAN: Evin içinde kâğıttan uçak fırlatabilirim.

BEN: Ha, bunu hiç düşünmemiştim.

Ağacın tepesinde

Bir babanın paylaştıkları:

Oğlumun 11 yaşındaki arkadaşı Aiden bizdeydi. Ağabeyi onu almaya geldiğinde, Aiden bizim bahçedeki ağacın tepesindeydi. Ağabeyi, derhal ağaçtan inmesini söyledi. Aiden itiraz etti. Yardımcı olmaya çalıştım. Aiden'e gerçekten gitme zamanının geldiğini ve ağabeyini bekletmemesi gerektiğini anlatmaya gayret ettim. Aiden, "Ben ağaçta kalacağım!" dedi.

Daha sonra çocukların komik ifadelerden hoşlandıklarını düşünerek "Aiden, seçme hakkı senin. Aşağı, ya sürüngen gibi yavaş yavaş inersin ya da hızlı bir maymun gibi zıplaya zıplaya" diye seslendim. Aiden, "Maymun gibi!" diye bağırdı ve ağaçtan aşağı atladı.

Anne babaların karşı çıktığı husus, çok soru soramamaktı. "İyi de soru sormazsak, hiçbir şey öğrenemeyiz ki!" diye şikâyet ediyorlardı. Her ne kadar "Tatilinin nasıl geçtiğini anlatsana? Nerelere gittiniz? Eğlendin mi? Yeni arkadaşlar edindin mi? Kaç para harcadın? Önümüzdeki sene de gider misin?" gibi soruların hoşa gitmediğini bilsek de, öğrenmek için can atarken sadece oturup hiçbir şey söylememek çok da kolay değildir! Ayrıca sormamak ilgilenmemek olarak da algılanabilirdi.

İşte, iletişimi teşvik etmek istediğimde kullandığım sorgulama yollarından biri. Herkes denedi ve beğendi.

Konuşmaya davet

Çocuğa "Okul gezisi nasıl geçti? Eğlendiniz mi?" ya da "PowerPoint sunumun nasıl geçti? Sınıftakiler beğendi mi? Öğretmen ne dedi?" gibi sorular sormak yerine onu konuşmaya davet etmek gerekir. Şöyle ki: "Hazır olduğunda okul gezinizle ilgili söyleyeceklerini duymayı çok isterim" ya da "Sunumunun nasıl geçtiğini çok merak ediyorum. Canın istediğinde gel de anlat."

Anne babalar, çoğunlukla çocuklarının birkaç dakika ya da birkaç saat sonra gelip "Hazırım. Dinlemek istiyor musun?" dediklerini söylediler.

5. oturum: Övgü

Bu oturumda karşılaştığımız sorunlardan biri de, ağzımızdan eleştiri sözcükleri yerine övgü dolu sihirli kelimelerin çıkmasını sağlamaktır. Gruba, oğlum cep telefonunu bir alışveriş merkezinde kaybettiğinde, "Nasıl olur da böylesine pahalı bir telefonu kaybedersin? Eşofmanın cebinden düştüğünü biliyorsun, daha önce de olmuştu. Neden eşofmanına tutturmuyorsun ya da başka bir pantolon giymiyorsun? Bir telefonun kaç para olduğunu biliyor musun sen?" diyerek üzerine atlamak istediğimi itiraf ettim.

Ancak oğlumun yüzündeki hüzünlü ifadeyi gördüğümde, azarlamaya cesaret edemedim. Değerli bir eşyamı kaybedince ne kadar üzüldüğümü anımsadım. Kendimi kötü hissettiğimde başkalarının

üstüme gelmesi korkunç olurdu. Bu nedenle eleştirmek yerine bazı tanımlamalar yaparak onu övdüm.

"Hay aksi, o telefon iki yıldır sende olduğu halde kaybetmemiştin. Üstelik de sadece odanda durmuyordu; okula, gezilere ve futbol maçlarına giderken bile yanında götürürdün. Kaybettiğini düşünmen çok ilginç."

Dan, "Sam'e mesaj yazarken oturduğum banka bir bakacağım" dedi. Bankta, elinde Dan'in telefonu olan bir genç vardı. Bir şeyler arar vaziyette bankın altına eğilen Dan'e bakarak, "Bunu mu kaybettin?" diye sordu. Yaşasın! Telefon geri gelmişti. Dan bana dönüp "Bir daha telefonu yanıma aldığımda, asla o eşofmanı giymeyeceğim!" dedi. Eleştiri, onu yıpratacak ve en zayıf anında yenik düştüğünü hissettirecekti. Tanımlayıcı övgü ise, araştırmaya devam etmek ve ileride oluşabilecek sorunu çözmek için plan yapma gücü vermişti. Dahası, kriz anlarında saldırıya geçmek yerine, birbirimize destek olmamız gerektiğini de gösterdi.

Kötü not

Bir ebeveyn oğlunun yarıyıl karnesini aldığında yaşadıklarını hatırladı:

> Eric'in yarıyıl karnesini görünce deliye döndüm. Matematik notu çok düşüktü ve bu dersle ilgili bir sorunu olduğundan bize hiç söz etmemişti.
>
> "Eric, eskiden senin matematiğin bayağı iyiydi. Ayrıca kardeşin Joey'nin matematik ödevlerini yaparken ona yardımcı olurdun. Ders notun 2 olduğuna göre bir sıkıntı olmalı" dedim.
>
> Eric bu seneki matematik öğretmenini hiç sevmediğini söyledi. Öğretmenin tahtaya sürekli bir sürü not yazdığını, kendisinin de bunları deftere hızlı geçiremediğini anlattı. Geçen sene grup çalışması yaptıklarını, yanıtları tartıştıklarını ama bu yıl sadece ders anlatıldığını söyledi. Arkadaşça konuştuk; alamadığı notlar için okula gidip yardım isteme fikrini kabul etti. Eskiden aldığı düşük not için onu azarlardım; o da bana öfkelenip suratını asardı. Daha önce yaşadığı sıkıntılarla ilgili hiçbir zaman benimle konuşmamıştı.

Anne babaların dikkat etmeleri gerekenlerden biri de karşılaştırma yapmadan övmektir. Birden fazla çocuğu olan ebeveynler, özellikle aşağıdaki ifadelere benzer söylemlerden kaçınmalıdırlar:

"Kimsenin yardımı olmadan ayakkabı bağlarını bağlayabildin. Küçük kardeşin bunu yapamıyor."

"Ne kadar büyük bir kız olduğuna bak, artık kendi başına kitap okuyabiliyorsun. Kız kardeşin bir kelime dahi okuyamıyor."

"Söylemeden odanı topladın. Oysa ağabeyine defalarca söylemek gerekiyor!"

Bu tarz övgü sözcüklerinin ilişkileri tehlikeye sokmak gibi bir sakıncası olabilir. Küçük kardeşi ayakkabı bağlarını bağlamayı öğrendiğinde, büyük olan bunu bir tehdit olarak görebilir mi? Başarısı değerini yitirir mi? "Bebek" okumayı öğrenmeye başladığında abla kendini nasıl hisseder? Ya da erkek kardeşler, birinin başarısı diğerinin başarısızlığına bağlıyken, birlikte çalışıp odalarını toplamakta birbirlerine yardım ederler mi?

Aşağıdaki seçenekleri değerlendirin:

"Ayakkabının bağlarını kendi başına bağladın. Büyük çocuk ayakkabısı giyme zamanı geldiğinde, küçük Joey'ye bunu kimin öğreteceğini biliyorum."

"Kitap okuyorsun! Küçük kız kardeşin, ablasının ona kitap okuyabileceğini öğrendiğinde çok heyecanlanacak."

"Siz ikiniz iyi bir ekip olursunuz. Jason legoları kaldırır, Joel de kitapları."

İşte müzik bu!

Bir baba gruba aşağıdaki hikâyeyi anlattı:

Oğlum dördüncü sınıftayken okul konserinde saksafonuyla çalmak üzere, solo bir caz parçası öğrendi. Parçaya çok çalıştı. Orkestra öğretmeninin henüz öğretmediği notaları bile öğrenmek zorunda kaldı. Ancak bir anne babanın beğenebileceği tarzda bir konserdi bu. Çocuklar tiz sesleriyle ciyak ci-

yak şarkı söyleyerek bağırıp duruyorlardı. Sonunda benim oğlum sahneye gelip çalmaya başladı. İnsanlar başlarını sallayıp parmaklarını vurarak tempo tutuyorlardı. İşte müzik buydu! Göğsüm gururla kabardı. Konser sonrası oğlumu gördüğümde "En iyi sendin! Oradaki herkes güçlükle çaldı ama sen harikalar yarattın!" demek geçti içimden. Ama bunu yapmamam gerektiğini artık biliyordum.

Sonunda "Sahnede son derece sakin ve kendinden emin görünüyordun, gerçekten müziği hissediyor gibiydin. Dinleyenler de aynı şekilde müziğin ritmine kapıldılar. İnsanların ritimle sallandıklarını ve parmaklarıyla tempo tutuklarını gördüm. Gerçek bir caz kulübü gibiydi" dedim. Tanımlatıcı övgüye harika bir örnek değil mi?

Bir sonraki gün oğlum okuldan eve döndüğünde çok heyecanlıydı. Birkaç arkadaşına konserde çaldığı parçayı öğreteceğini söyledi. Kendimi tutup aklıma ilk geleni söylemediğim için çok memnundum. Diğer çocukların hepsinden daha iyi olduğu için onunla gurur duyduğumu söyleseydim ne olacaktı? Müziğini arkadaşlarıyla paylaşma tecrübesi yaşayabilecek miydi?

6. oturum: Çocukları rol yapmaktan kurtarmak

Çoğunlukla anne babalar, çocuklarının davranışlarını sırf diğer insanlara açıklamak için, onlara belli roller biçerler. Bir akrabanızın evinde akşam yemeğindeyken oğlunuz sofraya ilk gelen yemeği yemek istemediğinde, kendinizi koruyarak, "A şey, o çok yemek seçer de" dersiniz.

Sizi ziyarete gelen bir akrabanız kızınızla konuşup, kızınız da kafasını çevirdiğinde, "Sadece biraz çekingen" diyerek açıklama gereği duyarsınız. 5 yaşındaki oğlunuz havuzda yüzen diğer çocuklara katılmadığında, diğer ebeveynlere, "Sudan korkuyor. Yeniliklere alışması biraz zaman alıyor" dersiniz. Çocuklarımız tabii ki tüm söylenenleri duyup kırılırlar.

"Annem babam beni çekingen, yemek seçen, korkak ve kolay alışamayan biri olarak görüyor. İşte ben buyum. Sanıyorum en iyisi havuzdan uzak durmak!"

Peki ne söyleyebiliriz? Rose Teyze'nin Johnny'ye etini yemesi için dır dır etmesini sadece orada oturup sessizce seyredemeyiz. Çocuklarımızın kendilerine belli bir rol biçildiğini hissetmemeleri, aynı zamanda iyi niyetli arkadaşları ve akrabalarından da uzaklaşmamaları için nasıl destek oluruz?

Bu sorulara yanıt verebilecek, en işe yarar ifade "hazır olduğunda"dır.

"Johnny hazır olduğunda yeni tatlar deneyecektir."

"Hiç üzülme. Eminim Maria hazır olduğunda seninle konuşacaktır."

"Sammy, hazır olduğunda havuza girmeyi deneyeceğini biliyorum."

Artık çocuğunuz, kendisini hazır hissetmediği bir şey için sizin onu zorlamayacağınız, ancak sonsuza kadar bu noktada takılıp kalmasını da beklemediğiniz mesajını alır. O kendini hazır hissettiğinde değişiklik yapmaya karar verebilir.

Eskiden

Max'in annesi bu fikri uygulayabileceğini düşündü. Onun huysuzluklarını başkalarına anlatırken, çoğunlukla onun da söylediklerimi duyduğunu fark etmişti. Anne farklı bir şey denemeye can atıyordu. İşte anlattıkları:

Bu yeni konuşma biçimi sanıyorum etkisini gösteriyor. Max oyun oynamak için ilk defa yan komşunun evinde tek başına kaldı. Eskiden onunla birlikte benim de kalmam gerekiyordu.

Herhangi bir işimi halletmeme müsaade etmesi için onu ikna etmeye çalıştığımda "Hayır anne, beni bırakma!" diye ağlardı. Onun artık büyük bir çocuk olduğunu ileri sürerdim, ama işe yaramazdı. Son zamanlarda, bir şeyi sadece hazır olduğunu hissettiğinde yapabileceğini söylüyorum. Fark etmiş gibi görünüyor. Ertesi gün yine komşuya gitmeyi kendi istedi. Bana, "Anne, eskiden Ryan'ların evinde kalmaktan korkuyordum, hatırlıyor musun?" diye sordu.

Çok sevimli değil mi? Hepimiz çok güldük.

Kim çekiçleri taşıyacak?

Bir anne, üçüncü sınıftaki oğlunun sınıfında yaşadıklarını anlattı:

Kitap yapma projesi üzerinde çalışıyorduk. Kâğıt destelerini bir araya getirip ciltlemek için çiviyle delikler açmamız, sonra da kâğıtları süslü ipliklerle dikip birleştirmemiz gerekiyordu. Sınıfa diğer malzemelerle birlikte bir torba çekiç getirdim. Tüm malzemeyi çalışmayı yapacağımız spor salonuna götürmemiz gerekiyordu.

Ben ilkokuldayken, bu tür fiziksel işleri sadece erkeklerin yapması istenirdi ve ben de buna daima sinirlenirdim. Bu nedenle, sınıfa şöyle bir baktım ve zayıf, solgun yüzlü bir öğrencinin bana baktığını görüp "Bridget, çekiç torbasını taşımak ister misin?" diye sordum. Elbette, bir sürü erkek öğrenci atlayıp "Ben! Ben!" diye haykırmaya başladı. Ancak Bridget torbayı sırtladı. Spor salonuna doğru yürürken şikâyet etmeye başladı. Torba çok ağırdı. Omzunu acıtıyordu. Eline aldı. Şimdi de elini acıtıyordu. Bu çekiçler ne kadar ağır olabilirdi ki? Kendimi suçlu hissettim. Kendi politik yaklaşımım kapsamında adil ve feminist olmak adına, bu görev için son derece narin olan bu zavallı çocuğu seçmiştim.

Bir saat boyunca keyifle çalıştık, malzemeleri tekrar sınıfa taşıma zamanı geldiğinde, çekiçleri kimin taşımak istediğini sordum. Yine bir sürü erkek öğrenci gürültü patırtı içinde gönüllü oldu, ancak Bridget torbayı kapıp şiddetle, "Bu benim işim!" dedi.

"Tamam da, torbanın omzumu acıttığını sanıyordum" dedim.

"Daha rahat taşımanın yolunu buldum" diyerek karşılık verdi.

Cılız kızlara yüz puan!

Bu oturumda en çok şaşırdığımız şey, yenilgiyi hazmedememe konusuydu. Çocuklarımızın yenilgiyi hazmedemediği ortaya çıktı. Anne babalar, çocuklarının bu konudaki yetersizliğinden dolayı bir şeyleri yanlış yaptığını düşünüyordu.

İlk çocuğuma masa başında oynanan ilk oyununu aşağı yukarı 4

yaşındayken almıştım. Çok heyecanlıydım. Karşılıklı iletişimde tümüyle yeni bir döneme giriyorduk. Çocukluğumda hevesle oynadığımız zamanları hatırlıyorum. Dolayısıyla büyük bir beklentiyle Hi Ho Cherry-O'yu* açtık. Dan ortada döndürülen oku ve kovaları yerlerine koyup küçük plastik kirazları da kartonun üstündeki ağacın deliklerine sıkıştırmaktan büyük keyif alıyordu. Sonra oyunu oynamaya başladık.

Aman Tanrım, nerede kalmıştı centilmenlik? Neler oluyordu çocuğuma? Durmaksızın sıra alıyor, istediği numara gelene kadar oku döndürüyordu. Ok "boşaltılmış kova"ya geldiğinde kirazları geri koymayı reddediyordu. Sırası geldiğinde oynama, kazanma ve kaybetme, yenilgiyi sineye çekebilme kavramlarını açıklamaya çalıştım. Önemsemedi bile; ayrıca bildiği gibi oynadıkça, benim onu durdurmaya çalışmamdan da rahatsız oldu. Neyse ki benim uyuşuk beynim, her şey mahvolmadan önce gerçeğin farkına vardı. Kuralların peşine düşmekten vazgeçtim; böylece Cherry-O fiskeyle vurduğumuz ve plastik kirazları düzenlediğimiz en gözde aktivite haline geldi.

Ergen dünyasına üç çocuk yetiştirdikten ve gruptaki ebeveynlerin çoğunu da dinledikten sonra, ister spor ister kart oyunları olsun kurallar dahilinde oynanan oyunların, okulöncesi dönem çocukları için mükemmel aktiviteler olmadığını fark ettim. O güzel hatıralarım da gelişimimin çok daha sonraki dönemlerindendi. 3-4 yaşındakiler kaybetmeyi kabullenmek, başka birinin oynaması için sıra beklemek, zar atıldığında veya ortadaki oka fiskeyle vuruş yapıldığında oluşan sevimsiz gereklilikleri neden yerine getirmek zorunda olduklarını kavrayamazlar. Anne babalar çocuklarının arsız, yaramaz çocuklar gibi davranmasından, kaybetmeyi olgunlukla karşılamayı öğrenmezlerse arkadaş edinmeleri için gerekli olan sosyal becerileri de edinemeyeceklerinden endişelenirler. Zamana bırakın! Anaokulu öğrencisi henüz buna hazır değildir; ayrıca hazır olması da gerekmez.

Okul çağındaki çocuklar içinse oyun, sosyal âlemin kapısını açan anahtar gibidir. Ancak onların da kaybetmeyi öfkelenmeden ve ce-

* İki ya da dört oyuncunun çevirmeli bir düzenek üstündeki ibreyi döndürerek etrafındaki kirazları toplamaya çalıştığı çocuk oyunu. (ç.n.)

saretleri kırılmadan kabullenmesi kolay olmayabilir. Çok zor, çoğu yetişkin için çok zor! Oyun oynamanın, işin içine duygusallık katmadan eğlenceli ve tatminkâr olduğunu öğretmenin yollarından biri, az da olsa oyunu farklılaştırmaktır; böylece rekabet faktörü azalacaktır. İşte, ortaya konulan iki farklı başarı örneği:

Çocuklar yarış oyunları oynamaya bayılır. Ancak bu oyunların çoğu gözyaşı ve hile yapıldığına dair suçlamalarla sonuçlanır. Yaptığım en iyi şey, bir kronometre almak oldu. Çocuklar, bazı zorlukları ve engelleri olan bir rota buluyorlar; daha sonra biri koşarken diğerleri de saat tutuyor. Bir sonraki turda, her çocuk bir önceki turda koştuğu süreyi aşmaya çalışıyor. Ne kadar düzgün işlediğini görmek beni hayrete düşürüyor! Rekabet etme konusunda ısrarcı olacaklarını sanıyorsunuz, ama ısrarcı olmuyorlar.

Candyland gibi masa başı oyunları oynadığımızda, turu ilk bitiren resmen oyunun "galibidir." Ancak bizde ailenin geri kalanları oyuna devam eder. Bu geleneği ben başlattım, çünkü oyunun sonuna kadar gidememek diğer çocukların moralini bozuyordu. "Bitirene kadar oynamaya devam edeceğim. Kaç tur döneceğimiz umurumda bile değil!" dedim. Şimdi herkes oyunu bitirmenin keyfini yaşıyor.

Bu fazlasıyla yüz vermek gibi görünebilir. Ancak üç oğlum da, rekabet gerektiren spor aktivitelerinden, gerek kart gerekse bilgisayar oyunlarından ve masa etrafında oynanan her tür oyundan keyif alan gençler olarak yetiştiler.

Kazandıklarında da kaybettiklerinde de nezaketlerini korurlar. Küçük çocuklarla oynarken ılımlıdırlar. Oyun oynarken çok gülerler. Buna, onlar küçükken kafamı çalıştırıp başarısızlık hissetmeksizin oyundan keyif alma yollarını bulma çabamın yararı olduğuna inanıyorum.

Son oturumumuz

Son kez bir araya geldiğimizde, ebeveynlere en faydalı buldukları yöntemin hangisi olduğunu sordum. Tabii ki çoğu, duyguları kabullenen konuşma biçiminin çocuklarıyla ilişkilerini ciddi olarak değiştirdiğini söyledi. Bunu söylemeleri bence çok ilginçti. Birinci oturuma geri dönüp bakarsak, bu yöntemlerle ilgili ilk kez konuştuğu-

muzda çok sabırsızlardı. Duyguların dışa vurulması kısmını atlayıp bir sonraki sihirli değneğe, asıl yapmaları gerekene geçmek istiyorlardı. Duyguları kabullenmek fikrini kabul ediyorlardı ama asıl bilmek istedikleri sonra ne olacağıydı. Yanıt; "Çocuğumun okula hazırlanmasını nasıl sağlarım, öfke krizleri geçirmesini nasıl engellerim, küçük kız kardeşinin gözüne parmağını sokmasını nasıl durdururum; tabağındaki sebzeleri yemesini, dişlerini fırçalamasını, yatağına gitmesini nasıl sağlarım?" gibi konular üzerine konuştuktan sonra geliyor. Gerçekten anlaşılıp özümsenmesi altı hafta alıyor. Esas konu, duyguları kabullenmektir. Diğer yöntemlerin tümü bu temel üzerine inşa edilir. Çoğu sorun, duygular kabullenilmeden yok edilemez. Duygular kabul edildiğinde ilişkilerin doğası da öylesine değişir ki, hiçbir zaman sorun oluşmaz.

Hayatı etrafımızdaki insanların deneyimleriyle ilgili sürekli çelişkiye düşünmeden yaşamak, bitmez tükenmez bir mücadeledir. Bir yetişkinle konuştuğumuzda, çoğu zaman düşünmeden rahatlıkla empati kurabiliriz. Azarlamaya, işine karışmaya veya akıl vermeye çalışmayız. Bunun küçük düşürücü bir şey olduğunu düşünürüz. Ancak bazen, hatta yetişkinlerde bile, içgüdülerimiz bizi yanıltır. Empati kurmak mantıksız gelebilir.

Geçenlerde, bazı sağlık testlerinden geçen bir arkadaşımla konuşuyordum. Kanser olup olmadığı konusunda endişelendiğini söyledi. İçgüdülerim, arkadaşımın korkularını yok etmemi söylüyordu: "Asla bunu düşünme! Tabii ki kanser değilsin. İyi olacaksın!"

"Bu endişeyi taşımak çok zor şey" demeden önce bir dakika durup düşündüm.

Arkadaşım rahatlamıştı ve "Evet! Herkes bana üzülmememi söylüyor. İyi de, nasıl üzülmeyeyim ki?"

"Evet" dedim, "bu, salonun ortasındaki pembe file kimsenin bakmamasını söylemek gibi bir şey." Güldü, ruhu aydınlanmıştı. Bir dakikalığına da olsa, ona yardım edebildiğim için çok mutluydum.

Bu bilgi her an parmaklarımın ucunda değil, ama ulaşmak istediğimde orada olduğunu bildiğim için şükrediyorum. Ürkmüş, yılmış veya tam anlamıyla çılgına dönmüş olsam bile hayatımdaki insanlarla doğru iletişim kurmam için çıkış noktası oluşturuyor. Annemin bana verdiği muhteşem bir hediye bu.

Teşekkür

Daha iyi bir ifade biçimi, yeni bir düşünce, cesaretlendiren bir söz... her zaman bize destek olan evdeki danışmanlarımız Leslie Faber ve Robert Mazlish'e,

Bizleri yüreklendiren Carl, Joanna ve Abram Faber'a, Kathy, Liz, ve John Mazlish'e,

Çöp adam karakterlerimiz ve karalama halindeki açıklamalarımızı alıp duygusal yakınlık kurduğumuz anne baba ve çocuk çizimlerine dönüştüren Kimberly Coe'ya,

Desteği ve kritik zamanımızdaki yol göstericiliği için Robert Markel'a,

Tecrübe ve deneyimlerinizi bizimle paylaşan, arkadaşımız ve akıl hocamız Gerard Nierenberg'e,

Sözlü ve yazılı katkıları için seminerlerimize katılan anne babalara,

İhtiyacımız olduğunda bizden yardımlarını esirgemeyen Ann Marie Geiger ve Patricia King'e,

Bitmez tükenmez gayreti ve kaliteye verdiği önemle, birlikte çalışmaktan keyif aldığımız editörümüz Jim Wade'e,

Bize çocuklarla iletişimin yeni yollarını tanıtan Dr. Haim Ginott'a teşekkür ederiz.

Dr. Ginott öldüğünde çocuk dünyası önemli bir destekçisini kaybetti. "Çocukların ruhlarına daha fazla çentik atılmaması" onun için son derece önemliydi.

İNATLAŞMADAN EBEVEYNLİK	Susan Stiffelman
OYUN OYNAMA SANATI	Aletha J. Solter
ÇOCUĞUM NEDEN UYUMUYOR?	Sarah Ockwell-Smith
SINIRLARINI AŞAN ÇOCUKLAR	Anat Baniel
İÇEDÖNÜK ÇOCUKLAR	Marti Olsen Laney
KARDEŞ REKABETİ	Adele Faber, Elaine Mazlish
KONUŞ Kİ DİNLESİN DİNLE Kİ KONUŞSUN	Adele Faber, Elaine Mazlish
FACEBOOK ÇAĞINDA ÇOCUK BÜYÜTMEK	James P. Steyer
EY TRAVMA BİZDEN UZUK DUR!	Maggie Kline, Peter A. Levine
DOĞRU YİYECEK SAĞLIKLI ÇOCUK	Kelly Dorfman
ÖNCE ÇOCUKLAR	JoAnne Pedro Carol
ÇOCUĞUNUZA KULAK VERİN	Aletha J. Solter
SENİ KORKULARINLA SEVİYORUM	Maria Luisa Ferreros
DAHA SADE BİR HAYAT	Kim John Payne, Lisa M. Ross
DOĞAL EBEVEYNLİK	Dr. William Sears, Martha Sears
SARIL BANA ANNE	Maria Luisa Ferreros
ÇOCUĞUNUZLA BİRLİKTE BÜYÜMEK	Naomi Aldort
ÇOCUĞUM YEMEK YEMİYOR	Carlos Gonzales
BİLİNÇLİ BEBEK	Aletha J. Solter

Çocuğunuzun ne hissettiğini nasıl anlarsınız?

Azarlamadan ya da cezalandırmadan ona nasıl yol gösterirsiniz?

Çocuğunuz isteklerinde ısrar ettiğinde ne yapmalısınız?

Onunla doğru iletişim kurabilmek için hangi yolu izlemelisiniz?

Çocuklar mutluysa anne babalar da mutludur, ya da tam tersi. İki tarafın da mutluluğuna giden yol, doğru iletişimi kurmaktan geçer. Çocuklar genellikle anne babalarının kendilerini anlamadığını düşünür, anne babalar da çocuklarına söz dinletemediklerinden şikâyet ederler. İletişim sorununu çözmek ise yetişkinlerin sorumluluğundadır. Bunun ilk adımı da yaşı kaç olursa olsun çocukların da birey olduklarını unutmamaktır.

Anne babalar ile çocuklar arasındaki iletişim sorunundan yola çıkan Adele Faber ve Elaine Mazlish, bu kitapta anne babaların "Çocuğumla nasıl iletişim kurabilirim?" sorusuna yanıt arıyorlar. Çocukların duygularına gerçekten saygı göstermenin ve ceza yerine yaratıcı çözümler sunmanın onların kişilik gelişimi için önemini ortaya koyuyorlar. Örnek diyaloglar ve karikatürlerle uygulaması kolay yöntemler sunuyorlar.

Konuş ki Dinlesin Dinle ki Konuşsun, sadece anne babalar için değil, aynı zamanda eğitimciler için de destekleyici, samimi ve etkili yöntemlerin olduğu bir rehber niteliğinde.

Adele Faber ve Elaine Mazlish *New York Times* bestseller yazarlarıdır. Kitapları milyonlarca satmış, otuzun üstünde dile çevrilmiştir. Yazarların *Kardeş Rekabeti* adlı kitabı da Doğan Kitap tarafından yayımlanmıştır.

QR kodu okutunuz
Dijital fiyat etiketi
Sertifika no: 44919
ISBN 978-625-8495-15-7
9 786050 908572
Doğan Kitap