Anne Baba ve Çocuk Arasında

Dr. Haim G. Ginott
Dr. Alice Ginott, W. Wallace Goddard

***

Ebeveyn ve çocuk iletişimi
üzerine yazılmış
en iyi temel eser

5 milyondan fazla satan klasik

17. Basım

okuyan us

Anne Baba ve Çocuk Arasında

Dr. Haim G. Ginott

okuyan us

okuyan us

Psikoloji / Psikiyatri- 59

Anne Baba ve Çocuk Arasında
Dr. Haim G. Ginott
(Dr. Alice Ginott, Dr. Wallace Goddard)

ISBN: 978-975-6287-99-6
Yayıncı Sertifika No. 40123

1. Baskı: İstanbul, Mart 2008
17. Basım: İstanbul, Eylül 2018

Yayın Yönetmeni: Cem Mumcu
İngilizceden Çeviren: Arzu Tüfekçi
Editör: Dürrin Tunç

Kapak Tasarımı: Ebru Demetgül
Sayfa Tasarımı: Zeynep Erim

Baskı ve Cilt: Optimum Basım, Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad. NO:51/1, 34295 Küçükçekmece/İstanbul, T: +90 212 463 71 25
Sertifika no: 41707

Orijinal Adı: *Between Parent and Child*
Copyright © 1965 by Dr. Haim G. Ginott,
© 2003 by Dr. Alice Ginott & Dr. H. Wallace Goddard

Eser, 55 gr kâğıt üzerine 10,5 puntoluk Palatino fontuyla dizilmiştir.

Bu eserin yayın hakları Okuyan Us'a aittir. Her hakkı saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

© Okuyan Us Yayın Eğitim Danışmanlık Tıbbi Malzeme ve Reklam Hizmetleri San. ve Tic. Ltd. Şti.

Kurucu: Cem Mumcu
Genel Müdür: Bahar Şen Kazancı

Özgür ve Ebru, hep bizimlesiniz...

Adres: Fulya Mah. Mehmetçik Cad. No: 30B
Fulya, Şişli, İstanbul Tel.: (0212) 272 20 85 - 86

okuyanus@okuyanus.com.tr
www.okuyanus.com.tr

Anne Baba ve Çocuk Arasında

Dr. Haim G. Ginott

İngilizceden Çeviren: Arzu Tüfekçi

okuyan us

İçindekiler

Önsöz / *Kemal Sayar* 9

Çevirmenin Notu / *Arzu Tüfekçi* 13

Teşekkür / *Haim G. Ginott, Alice Ginott, H. Wallace Goddard* 15

Önsöz / *Dralice Ginott* 17

Giriş 23

1. Bölüm
İletişimin Şifresi: Ebeveyn-Çocuk Sohbetleri 27

2. Bölüm
Kelimelerin Gücü: Cesaret Vermenin ve Yol Göstermenin Daha İyi Yöntemleri 55

3. Bölüm
Kendini-Yok Etme Modelleri: Yanlış Bir Şey Yapmanın Doğru Bir Yöntemi Yoktur 85

4. Bölüm
Sorumluluk: İtaati Beklemektense Değerleri Nakletmek 103

5. Bölüm
Disiplin: Cezaya Etkili Alternatifler Bulmak 139

6. Bölüm
Olumlu Anne-Babalık: Çocuğun Hayatında Bir Gün 163

7. Bölüm
Kıskançlık: Trajik Gelenek 177

8. Bölüm
Çocuklarda Kaygının Bazı Kaynakları: Duygusal Güvenlik Sağlamak 191

9. Bölüm
Cinsiyet ve İnsanî Değerler: Önemli Bir Konunun Hassas Bir Şekilde Ele Alınışı 203

10. Bölüm
Özet: Ebeveynliğinize Rehberlik Edecek Dersler 221

Epilog 235

EK 1
Çocuklara Nasıl Yardım Edilebilir? 237

EK 2
Çocuk Psikoterapistleri Kendi Çocuklarıyla Nasıl Meşgul Olurlar? 247

Anne Baba ve Çocuk Arasında / *DA Dr. Haim G. Ginott* 255

Yirmi bir yaşında, etrafı sarılmış yoldaşlarını kurtarmaya çalışırken ölen erkek kardeşimin anısına.

Önsöz

Günümüzde çocuk yetiştirmek zor bir uğraş. Anne ve babalar işten omuzları çökmüş olarak dönüyor ve çocuklarıyla pek az konuşabiliyor. Araştırmalar geçen yıllarla anne, baba ve çocuk arasında anlamlı konuşma oranının azaldığını gösteriyor. Bu durumda çocuklar onlarla en çok konuşan kişiden, televizyon ve bilgisayardan hayatla ilgili malumatı derleyip toparlıyor. Bu da elbette başka sorunlar getiriyor beraberinde: Anne ve babadan uzaklaşan çocuk ahlaki bir kılavuzluktan da nasiplenemiyor. Pop kültürün gel geç doğruları çocuk ve gençlerde bir süre sonra bir köksüzlük hissine dönüşüyor. Ait olmak ve tutunmak konusunda zorluk çeken çocuklar, genç yaşlarına değdiklerinde, kendilerini nihilizmin zindanına hapsediyor. ''Okusak ne olacak? Çalışsak ne olacak?'' tarzı yok sayıcı tutumlar, şiddetin kolaylıkla bir dil haline gelmesi, uyuşturucu ve intihar salgını gibi belirtilerle kendisini ifade eden nihilizm, ülkemizin genç kuşaklarını tehdit ediyor. Anne baba, çocuk karşısında güçsüzleşiyor. Sınır koyamayan ebeveynler sonunda çocuk diktatörlüğünde teslim bayrağını çekiyor. Astığı astık, kestiği kestik çocuk ve genç, değer ve norm tanımaksızın büyüyor.

Hayır, felaket tellalı değilim ama pek çok aile çocuklarıyla iyi ve nitelikli bir iletişim kuramadığı için onları bir uçurumun kenarına bırakıyor. O çocuk ve gençlerden pek çoğunu dinlemiş bir ruh hekimi olarak yazıyorum bu satırları ve iyi anne babalığın koruyucu değerini hatırlatmak istiyorum. Sinir bilimlerindeki en heyecan verici gelişmelerden birisi, yaşantıların biyolojiyi değiştirebildiğinin gösterilmesi. Anne ve baba, çocuğun sinyallerine cevap verdiklerinde pek çok önemli biyolojik sürece de katılmış olurlar. Ona cevap vermekle, onunla ilişki kurmak ve oyun oynamakla, anne ve baba çocuklarının sinir sisteminin, aşırı stres yaşamayacak şekilde olgunlaşmasını sağlar. Böylece beynin ön bölgesinde *prefrontal korteks* adlı bölge eksiksiz gelişir ve çocuk onun ileriki hayatında sosyal olarak davranmasına yardımcı olarak şekilde bilgiyi zihninde tutmayı, duygular üzerine düşünmeyi, dürtüleri sınırlamayı öğrenir.

Erken yaşantılar beynin biyokimyasını değiştirebilir. Bebek ağladığında hemen yanında beliren bir anne ile önce çayını kahvesini bitirdikten sonra onun yanına giden anne veya bebeğinden olumlu olarak söz eden anne ile ondan bir "baş ağrısı" diye yakınan anne, çocuklarının gelişimine çok farklı etki eder. Orada olmayan, ihmalkâr, saldırgan anne ve babaların çocuklarının duygusal gelişimlerinde bir tutukluk olabileceğini biliyoruz. Evet, bu çocuklar normal bir biçimde gelişebilir ve zekâ bakımından da üstün yetenekler gösterebilirler ama duygusal açıdan kötürüm kalırlar.

Anne ve babanın bebeklerle kurduğu iletişim yeni sinir hücrelerinin, yeni sinir yollarının, yeni budaklanmaların oluşmasını sağlar. Yineleyici yaşantılarla öğrenme olur. Bebek, ilişki kurdukça yakın ilişkilerinde diğer insanlardan ne beklemesi gerektiğini öğrenir. İnsanlar duygu ve ihtiyaçlarına cevap veriyor mu yoksa anları saklaması mı daha doğru olur?

Bana duygularımı düzenlemek konusunda yardım mı edecekler yoksa beni hayal kırıklığına mı uğratacaklar? İnsan olarak temel psikolojik örgütlenmemiz, hayatın ilk ay ve yıllarındaki yaygın deneyimlerle şekillenir.

Modern hayat bize ilişkinin değil işin bir öncelik olduğunu telkin ediyor. Oysa çocukların anne babalarıyla çok yakın ilişkiye ihtiyaçları var. Başkalarının duygularını fark edip ona cevap verebilmek zaman ister. Duygulara yer ve imkân verecek bir zihinsel uzaya gereksinimi vardır. İlişkilere öncelik tanıyan bir arzuya ihtiyaç duyar. Bu da hedef yönelimli toplum için bir meydan okumadır. Bu toplum bize, "duygulara dikkat kesilip de yavaşlama, aman hız kesme, hedefleri erteleme" diyor.

Hayatlarımız giderek daha rekabetçi esaslara göre tanzim ediliyor, insanlara rehberlik edecek değerler belirsizleşiyor ve giderek bir şüphe ve maddecilik çağında yaşar hale geliyoruz. Giderek daha fazla anne, çocuklarını anaokuluna veriyor veya bakıcıların yardımıyla büyütüyor. Anne ve babaların çok uzaklarda ve hep meşgul olduğu evlerin yalnız çocukları, duygularını yerli yerince düzenlemeyi öğrenemeden büyüyor. Bu yüzden gönümüzde gençler arasında depresyon, antisosyal edimler, intihar davranışı ve madde kullanımının yaygınlaştığını görüyoruz. Erken dönemlerinde anlamlı bir bağlanma ilişkisi geliştirememiş kişiler, başka insanlarla özdeşim kuramıyor. Bu kişiler başka insanların gerçek duyguları olabileceğini fark edemiyor ve bazen ölçüsüz saldırganlık gösterebiliyorlar.

İyi anne ve babalar çocuklarını dinler, onlara dikkat eder, onların davranışlarını biçimlendirir. Bedensel, duygusal veya zihinsel temas yoluyla çocuklarında iyi duyguların oluşmasını sağlar. Bir dokunuş, bir gülümseyiş, duygu ve düşüncüleri kelimelere dökme tarzı çocuğun iç dünyasında yankılanır.

Antidepresana harcanan para dünyada her yıl milyarlarca dolar tutuyor. Oysa sorunu kaynağında çözmek mümkün. Her bebeğe ihtiyaç duyduğu ilgi ve dikkati vererek pek çok ruhsal sorunu önlenebilir.

Haim Ginnott'un Arzu Tüfekçi'nin pırıl pırıl Türkçesi ile dilimize kazandırılan bu kitabı, anne ve babalara çocuklarıyla nasıl iletişim kurmaları gerektiğini anlatıyor. Her anne baba için bir başucu kitabı olması gereken bu eser ABD'de uzun yıllardır en çok satan kitaplar arasında yer alıyor. Dilimize kazandırılması, çocuk ve ebeveynleri arasındaki iletişim sağlığı alanına büyük bir katkıda bulunuyor. Bu kitaptan öğreneceğimiz çok şey var. Bu kitabı çocuksu bir neşe ile dilimize kazandıran çevirmen ve yayınevine teşekkür borçluyuz. Bu kitapla birlikte ülkemizde anne ve babaların "çocuğumuza nasıl davranacağımızı bilemedik" tarzı yakınmaları da böylece geçerliliğini yitiriyor. Okumayı da bilmiyor değildiniz ya, sevgili anne babalar!

Doç. Dr. Kemal Sayar

Çevirmenin Notu

Elinizde tuttuğunuz bu kitabı tercüme etmem için beni cesaretlendirdiği, bana güvendiği, tercüme sürecinde katkılarını ve yardımlarını cömertçe sunduğu ve en çok da insanlığı için Doç. Dr. Kemal Sayar'a teşekkürlerimi sunarım.

Arzu Tüfekçi

Teşekkür

Müsveddeyi okuyan, önerileri ve eleştirileriyle katkıda bulunan arkadaşlarımıza ve meslektaşlarımıza teşekkür borçluyuz. Müsveddenin bir kısmını okuduğu ve faydalı önerilerde bulunduğu için Gerald Gross'a; sabrı ve yararlı tavsiyeleriyle yayımlama sürecini kolaylaştırdığı ve daha eğlenceli hale getirdiği için bu kitabın yeniden yayımlanmasında fayda gören editörümüz Betsy Rapoport'a; sabrı, yardımları ve değerli yorumları için Theodore Cohn'a; etkili iletişimin önemini kavramamızı sağlayan çocuklarımıza ve torunlarımıza; sevecen bir ebeveyn modeli olan Nancy Goddard'a; bize paha biçilmez tecrübeler kazandıran Emily, Andy ve Sara'ya özel olarak teşekkür ederiz. Ve her şeyden önemlisi, duygularını ve deneyimlerini bizimle paylaşan ebeveynlere çok şey borçlu olduğumuzun farkındayız.

HAIM G. GINOTT
ALICE GINOTT
H. WALLACE GODDARD

Önsöz

Ölümümden sonra, öv beni böylece
Bir adam vardı orada, ama artık yok
Zamansız öldü
Hayatının şarkısı yarım kaldı
Bir tane daha şarkısı vardı
Ve şimdi sonsuza dek kaybolan
O şarkının kederi

—ÖLÜMÜMDEN SONRA,
HAIM NACHMAN BIALIK

Dr. Haim Ginott, uzun süren ve ıstıraplı bir hastalık döneminden sonra 4 Kasım 1973'te, 51 yaşındayken öldü. Ölümünden birkaç hafta önce, elinizde tuttuğunuz ilk kitabına baktı ve bana "Alice göreceksin, bu kitap bir klasik olacak." dedi. Tahmini doğru çıktı.

Haim Ginott, bir klinik psikologu, çocuk terapisti, — kitapları *Group Psychotherapy with Children, Between Parent and Child, Between Parent and Teenager ve Teacher and Child* — ebeveynlerin ve öğretmenlerin çocuklarla ilişki kurma tarzında devrim yapan bir anne ve baba eğitmeniydi. Bu kitaplar, bir yıldan daha fazla bir süre boyunca en çok satan kitaplar

oldular ve otuz dile çevrildiler. John W. Santrock, Ann M. Minnet ve Barbara D. Campbell *The Authoritative Guide to Self-Help Books*'ta Ginott'ın kitaplarının en üstün konuma sahip olduğunu kabul etmişler ve söz konusu kitapları şiddetle tavsiye etmişlerdir.

Haim Ginott, Today'in ilk kadrolu psikologuydu. Haftalık bir sütunda yazıyordu ve uluslararası King Features tarafından sendikalıydı. *McCalls*'s magazin dergisi için de aylık yazılar yazıyordu. Ginott, ayrıca Graduate School of New York University'de yardımcı psikoloji profesörü olarak çalışıyor ve Adelphi University'de de doktora sonrası programda görev yapıyordu.

Ginott'ın kitaplarında savunduğu iletişim becerileri, yetişkinlerin, çocukların dünyasına sevecen ve etkili bir şekilde girmelerine, duyguların farkına varmayı ve bu duygulara karşılık vermeyi öğrenmelerine yardımcı olmaktadır.

Haim Ginott'ın bir konuşmasında söylediği gibi, "Ben bir çocuk psikoterapistiyim. Ruhsal bakımdan sağlıklı olmayan çocukları tedavi ediyorum. İnanın, onları bir yıl boyunca haftada bir kez görüyorum. Giderek semptomları kayboluyor, kendilerini daha iyi hissediyorlar, diğer insanlarla daha iyi iletişim kuruyorlar ve okuldaki uyumsuz davranışlarını bırakıyorlar. Bunu nasıl yapıyorum? Onlarla, etkili bir biçimde iletişim kuruyorum. Özgüvenlerini geliştirmelerini sağlamak için her fırsatı değerlendiriyorum. *Çocuklarla etkili iletişim kurulursa, daha aklı başında davranırlar ve bu tür bir iletişimin ilkeleri ve tecrübeleri ebeveynlere ve öğretmenlere aittir.* Psikoterapistlerin çocukları tedavi etme sürecinde, yalnızca günlük temasları bile onların psikolojik bakımdan sağlıklı olmalarını kolaylaştırır."

Bu nedenle Ginott, ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerinde daha etkili ve özenli olmalarına, kendi duygularının farkına

varmalarına ve çocuklarının duygularına karşı daha anlayışlı olmalarına yardım etmek için ebeveyn eğitimi ve rehberlik gruplarını başlattı. Ginott, ebeveynlere, çocuklarını utandırmadan nasıl terbiye edeceklerini, küçük düşürmeden nasıl eleştiride bulunabileceklerini, yargılamadan nasıl övebileceklerini, incitmeden öfkelerini nasıl ifade edebileceklerini, çocuklarının duygularını, fikirlerini, algılarını onlarla tartışmadan nasıl kabul edeceklerini öğretmek istemiştir. Çocukların kendi içsel gerçekliklerine güvenmeleri ve özgüvenlerini geliştirmeleri için nasıl bir tutum sergilemeleri gerektiğini de öğretmeye çalışmıştır.

Dr. Haim Ginott, psikolog olmadan önce İsrail'de öğretmenlik yapıyordu. Kudüs'teki David Yellin Teachers' College'dan mezundu. Öğretmenlik yapmaya başladıktan birkaç yıl sonra, sınıf içinde çocuklarla meşgul olma konusunda pek yeterli olmadığını fark etti. Böylece Ginott, doktorasını yapacağı Columbia University Teachers College'a gitmeye karar verdi.

Haim Ginott, genç yaşta ölmesine rağmen, yaratıcı ve başarılı bir entelektüel hayata sahipti. Kitaplarında, konferanslarında ve gazete ve dergi sütunlarında, çocuklarla ilişki kurma konusunda dile getirdiği ilerici fikirler, sadece ABD'de değil, dünyanın her yanında yankılanmıştır. Ginott, ebeveynlerin ve öğretmenlerin çocukları nasıl hassas ve etkili bir biçimde eğiteceklerini öğrendikleri anne ve baba merkezlerinin gelişimini etkilemiştir.

Haim Ginott'ın anadili İngilizce olmasa da o, İngilizceyi seviyordu. İngilizceyi bir şair gibi az ve doğru kullanarak sevdi. Küçük hikâyelerde, simgesel öykülerde ve özlü sözlerde eski zaman bilgeleri gibi bilgeliğini paylaştı, "Anne-baba değil, anne-baba olan bir insan ol."

Elli yaşında ölen bir hahamla ilgili bir hikâye vardır. Aile cenaze töreninden döndüğünde, en büyük oğlu, "Babamızın uzun bir ömrü oldu." dedi. Herkes afalladı. "Böyle genç yaşta ölmüş bir adamın, uzun bir hayatı olduğunu nasıl söyleyebilirsin?" diye sordular. Büyük oğul cevap verdi, "Çünkü onun hayatı dopdoluydu; çok sayıda kitap yazdı ve birçok hayatı etkiledi."

Bu, benim tesellimdir.

DRALICE GINOTT, PH.D.
2003

Çocuk, Bana Olan İnancının Işığında
Yürüyebilmem İçin Elini Ver Bana.
— Hannah Kahn

Giriş

Hiçbir anne ve baba, sabah uyandığında çocuğunun hayatını berbat etmek için planlar yapmaz. Ne bir anne ne de bir baba, "bugün mümkün olan her fırsatta çocuğumu azarlayayım, utandırayım ve küçük düşüreyim" demez. Tam tersine, birçok anne ve baba sabahları şu kararı verir: "Bugün, huzurlu bir gün olacak. Bağırmak yok, tartışmak yok ve vurmak yok." Ancak, bütün bu iyi niyetlere rağmen, istenmeyen savaş eninde sonunda tekrar patlak verir.

Anne ve babalık, karşılıklı görüşmeyi gerektiren sonsuz bir küçük olaylar, periyodik çatışmalar ve ani krizler dizisidir. Bu görüşmeler, sonuçsuz kalmaz, kişiliği ve öz saygıyı olumlu ya da olumsuz yönde etkiler.

Biz, yalnızca ruh sağlığı yerinde olmayan ebeveynin, çocuğuna zarar verici bir tarzda karşılık vereceğine inanmak isteriz. Maalesef, sevgi gösteren ve iyi niyetli ebeveynler bile,

çocuklarını suçluyor, ayıplıyor, alay ediyor, tehdit ediyor, rüşvet veriyor, kötü sıfatlarla adlandırıyor, cezalandırıyor, vaaz ve ahlak dersi veriyorlar.

Niçin? Çünkü çoğu ebeveyn, kelimelerin yıkıcı etkisinin farkında değildir. Ebeveynler, kendi ebeveynlerinden duymak istemedikleri şeyleri söylediklerinin farkına varırlar. Böyle bir iletişim trajedisi, genellikle, etkinin yokluğunda değil, anlayışın yokluğunda; zekânın yokluğunda değil, bilginin yokluğunda ortaya çıkar.

Çocuklarıyla konuşmak ve ilişki kurmak için, ebeveynlerin özel bir yönteme ihtiyaçları vardır. Ameliyathanede anestezi uzmanı bizi bayıltmadan önce, cerrah bize "cerrahlıkta çok fazla tecrübem yok, fakat hastalarımı seviyorum ve sağduyudan yararlanıyorum" dese, kendimizi nasıl hissederdik? Büyük ihtimalle paniğe kapılırdık ve canımızı kurtarmaya bakardık. Fakat bunu yapmak, sevdiklerine ve sağduyunun yeterli olduğuna inanan anne ve babaların çocukları için pek kolay değildir. Tıpkı cerrahlar gibi, ebeveynlerin de, çocukların gündelik istekleriyle başa çıkma konusunda başarılı olabilmeleri için özel becerileri öğrenmeleri gerekir. Neşter vururken dikkatli olan bir cerrah gibi, ebeveynlerin de kelimeleri kullanma becerisine sahip olmaları gerekir. Çünkü kelimeler bıçak gibidir. Kelimeler, fiziksel olmasa da çok acıtan duygusal yaralara yol açabilirler.

Çocuklarla iletişimimizi geliştirmeye nereden başlayacağız? Nasıl tepki verdiğimizi gözden geçirerek. Biz kelimeleri tanırız. Ebeveynlerimizin, misafirlerle ve yabancılarla konuşurken kullandıkları kelimeleri duyarız. *Bu dil, duyguları koruyan fakat davranışı eleştirmeyen bir dildir.*

Şemsiyesini evimizde unutan bir misafire ne deriz? Hemen peşinden koşar ve "Neyin var? Ne zaman bize gelsen, bir şeyini unutuyorsun. Niçin kız kardeşin gibi olamıyorsun?

Kardeşin ziyarete geldiğinde nasıl davranacağını bilir. Kırk dört yaşındasın! Hiç öğrenemeyecek misin? Ben, senin arkanı toplayan bir köle değilim! Eminim ki, eğer bedenine yapışık değilse, bir gün kafanı da unutacaksın bir yerlerde!" der miyiz? Misafire söylediğimiz şey bu değildir. "Dağınık kafalı" sıfatını eklemeden, "Alice, şemsiyen burada." deriz.

Ebeveynlerin misafirlerine olduğu gibi, çocuklarına da karşılık vermeyi öğrenmeleri gerekir.

Ebeveynler, çocuklarının güvenli ve mutlu olmalarını isterler. Hiçbir ebeveyn, kasti olarak çocuğunu endişeli, utangaç, korkak, düşüncesiz ya da yaramaz yapmaya çalışmaz. Ancak, büyüme sürecinde birçok çocuk, hoş olmayan karakteristikler kazanır, kendilerine ve diğer insanlara karşı güven duygusunu ve saygıyı geliştiremezler. Ebeveynler, çocuklarının kibar olmalarını isterler, tersine, çocuklar kaba olurlar; düzenli olmalarını isterler, tersine, çocuklar dağınık olurlar; özgüvene sahip olmalarını isterler, tersine, çocuklar kendilerine güvenmezler; mutlu olmalarını isterler, tersine, çocuklar genellikle mutlu değildirler.

Ebeveynler, her bir çocuğun mert, merhametli, sadık, cesaretli bir insan; hayatını gücün ve adaletin yönlendirdiği bir birey olmalarını sağlayabilirler. Bu insani amaçları gerçekleştirmek için, ebeveynlerin insani yöntemleri öğrenmeleri gerekir. Sevgi yeterli değildir. Sezgi de yeterli değildir. İyi ebeveynler, ustalığa ihtiyaç duyarlar. Bu tür bir ustalığı nasıl edineceğimiz ve onu nasıl kullanacağımız, bu kitabın ana temasıdır. Bu kitap, ebeveynlerin arzu edilen idealleri, gündelik pratiklere dönüştürmelerine yardımcı olacaktır.

Umut ederim bu kitap, ebeveynlerin çocuklarıyla ilgili amaçlarını tespit etmeye ve bu amaçları gerçekleştirmenin yöntemlerini önermeye çalışacaktır. Ebeveynler, spesifik çözümler gerektiren somut problemlerle karşı karşıya gelir-

ler; "çocuğa daha fazla sevgi ver", "daha fazla ilgi göster" ve "ona daha fazla zaman ayır" gibi basmakalıp öğütlerin bir yararı olmaz.

Uzun yıllar boyunca, grup psikoterapisi ve ebeveyn danışma merkezlerinde olduğu kadar, bireysel olarak da ebeveynler ve çocuklarla çalıştık. Bu kitap, o tecrübelerin bir meyvesidir. Elinizdeki bu kitap, pratik bir rehberdir; her ebeveynin karşılaştığı gündelik olaylar ve psikolojik problemlerle başa çıkmada somut öneriler ve uygun çözümler sunar. Çocuklarla karşılıklı saygı çerçevesinde yaşamanın yöntemini gösteren, temel iletişim ilkelerinden çıkarılmış spesifik bilgiler verir.

1. BÖLÜM

İletişimin Şifresi: Ebeveyn-Çocuk Sohbetleri

Çocukların Soruları: Gizli Anlamlar

Çocuklarla, kendi kuralları ve anlam dünyalarıyla yaklaşabilmek, onlarla bu şekilde konuşabilmek sanattır. Çocuklar, konuşurken kendilerini çok nadir olarak doğrudan ifade ederler. Onların mesajları, genellikle çözülmesi gereken bir şifre içerisindedir.

On yaşındaki Andy, babasına "Harlem'de terk edilmiş kaç tane çocuk vardır?" diye sordu. Andy'nin avukat olan babası oğlunun sosyal problemlerle ilgilendiğini görünce memnun oldu. Bu konu üzerine uzun bir konferans verdi. Fakat Andy tatmin olmadı ve aynı konu hakkında soru sormaya de-

vam etti: "New York'ta terk edilmiş kaç tane çocuk vardır? ABD'de? Avrupa'da? Dünyada?"

En sonunda Andy'nin babası, oğlunun sosyal bir problemden değil, kişisel bir problemden endişe duyduğunu anladı. Andy'nin soruları, terk edilmiş çocuklara çok fazla ilgi duymasından değil, terk edilme korkusundan ortaya çıkmıştı. Andy, terk edilmiş çocuk sayısını gösteren bir ifade değil, hiçbir zaman terk edilmeyeceği yolunda içinin rahatlatılmasını istemişti.

Böylece, Andy'nin babası, oğlunun endişesini anladığını dile getirecek şekilde cevap verdi: "Bazı anne ve babaların yaptığı gibi, bizim de bir gün seni terk edebileceğimizden endişe duyuyorsun. İçini rahatlatmama izin ver. Seni terk etmeyeceğiz. Eğer bu konu tekrar canını sıkarsa, lütfen bana söyle, ben de bu endişeni gidereyim."

Beş yaşındaki Nancy, annesiyle birlikte anaokuluna ilk gittiği gün, duvardaki tabloları inceledi ve yüksek sesle, "Bu iğrenç resimleri kim yaptı?" diye sordu. Nancy'nin annesi utandı, kızına onu kınayan bir biçimde baktı ve aceleyle, "Bu resimler bu kadar güzelken, senin onları iğrenç olarak nitelemen hiç hoş değil." dedi.

Nancy'nin sorduğu sorunun şifresini çözen öğretmen gülümsedi ve "Burada güzel resimler çizmek zorunda değilsin. Eğer canın isterse, basit resimler çizebilirsin." dedi. Nancy'nin yüzünde kocaman bir gülümseme belirdi, gizli sorusunun cevabını almıştı: "Bu kadar iyi resim yapamayan bir kızın başına ne gelir?"

Daha sonra Nancy, kırılmış bir itfaiye arabasını yerden aldı ve haklı olarak, "Bu itfaiye arabasını kim kırdı?" diye sordu. Annesi, "Kimin kırdığını bilmenin sana ne faydası var? Buradaki hiç kimseyi tanımıyorsun." diye cevapladı.

Aslında, Nancy isimleri merak etmemişti. Yalnızca, oyuncakları kıran çocukların başına ne geleceğini öğrenmek istemişti. Öğretmen, soruyu anlayarak en uygun cevabı verdi: "Oyuncaklar, oynamak içindir. Bazen kırılabilirler."

Nancy, tatmin olmuşa benziyordu. Farklı sorular sorarak, asıl öğrenmek istediği bilgiyi elde etmişti. Bu yetişkin çok iyi, kolayca öfkelenmez, kötü bir resim yapılsa ya da bir oyuncak kırılsa bile. Korkmama gerek yok, burada kalmak güvenli. Nancy hoşça kal diyerek annesine el salladı ve anaokulundaki ilk gününe başlamak üzere öğretmeninin arkasından gitti.

On iki yaşındaki Carol, gergin ve ağlamaklıydı. Yaz boyunca onlarda kalan en sevdiği kuzeni artık evine dönüyordu. Ne yazık ki, annesinin Carol'ın üzüntüsüne verdiği tepki ne empatik ne de anlayışlıydı.

CAROL (*gözü yaşlı olarak*): Susie uzaklara gidiyor. Yine tamamen tek başıma kalacağım.

ANNE: Başka bir arkadaş bulursun.

CAROL: Böyle yalnız kalacağım.

ANNE: Geçer.

CAROL: Ya anne! (*Hıçkırarak ağlamaya başladı.*)

ANNE: On iki yaşındasın ve hâlâ bir bebek gibi ağlıyorsun.

Carol, annesine öfkeyle baktı, odasına koştu ve kapıyı arkasından kapadı. Bu olay, daha mutlu bir şekilde sonuçlanmalıydı. Sorunun kendisi çok ciddi olmasa da, çocuğun duyguları ciddiye alınmalıdır. Carol'ın annesi için, yaz sonunda yaşanan bir ayrılık, ağlamayı gerektirecek kadar önemli bir durum olmayabilir, fakat verdiği karşılığın sempatiden yok-

sun olması gerekmez. Carol'ın annesi kendi kendine şöyle diyebilirdi: "Carol üzgün. Ona en iyi yardımı, onun acısını anladığımı göstererek yapabilirim. Bunu nasıl yapabilirim? *Onun duygularını ona yansıtarak.*" Böylece, annesi Carol'a aşağıdaki cümlelerden birini söyleyecekti:

"Susie olmayınca kendini yapayalnız hissediyorsun."

"Onu şimdiden özlüyorsun."

"Onunla beraber olmaya bu kadar alışmışken ayrı kalmak zor geliyor sana."

"Yanında Susie olmayınca, sana bu ev bomboş görünüyor olmalı."

Bu tür ifadeler, ebeveyn ile çocuk arasında yakınlık yaratır. *Çocuklar, anlaşıldıklarını hissettiklerinde, yalnızlıkları ve acıları hafifler. Çocuklar anlaşıldıklarında, ebeveynlerine duydukları sevgi derinleşir. Ebeveynin yakınlığı, incinmiş duygulara duygusal ilkyardım olarak hizmet görür.*

Çocuğun hislerini samimi olarak kabul ettiğimizde ve hayal kırıklığını dile getirdiğimizde, çocuk gerçekler karşısında daha dayanıklı olur.

Yedi yaşındaki Alice, öğleden sonrasını arkadaşı Lea ile birlikte geçirmeyi planlamıştı. Birden, o öğleden sonra izci grubuyla buluşacağını hatırladı ve ağlamaya başladı.

ANNE: Hayal kırıklığına uğradın. Bu öğleden sonra Lea ile oynamayı dört gözle bekliyordun.

ALICE: Evet. İzci grubu niçin başka bir gün toplanmıyor?

Alice'in gözyaşları durdu. Arkadaşı Lea'yı aradı ve başka bir gün buluşmak üzere sözleştiler. Sonra kıyafetini değiştirdi ve izci toplantısı için hazırlandı.

Annesinin anlayışı ve yakınlığı, Alice'in hayatın kaçınılmaz çatışmalarının ve hayal kırıklıklarının üstesinden gelmesine yardımcı oldu. Annesi, Alice'in duygularını anladı ve onun arzularına ayna tuttu. Durumu küçümsemedi. "Niçin sorun yaratıyorsun? Lea ile başka bir gün oynarsın. Aman ne büyük sorun!" demedi.

Alice'in annesi, "iyi ama aynı anda iki farklı yerde bulunamazsın" gibi klişe sözlerden de özellikle kaçındı. "Çarşamba gününün izci toplantısı günü olduğunu bildiğin halde, neden arkadaşınla oyun oynama planları yaptın?" diye kızını ne kınadı ne de suçladı.

Aşağıdaki *kısa* diyalog, bir babanın, oğlunun duygularını ve şikâyetini yalnızca kabul ederek, onun öfkesini nasıl azalttığını gösterir.

Geceleri çalışan ve karısı gündüzleri işteyken ev ile ilgilenen David'in babası, alışverişten eve döndüğünde sekiz yaşındaki oğlunu öfkeli bir ruh hali içinde buldu.

BABA: Öfkeli bir çocuk görüyorum. Aslında, çok fazla öfkeli bir çocuk görüyorum.

DAVID: Öfkeliyim. Aslında, çok fazla öfkeliyim.

BABA: Ya, neden?

DAVID: (*kısık bir sesle*) Seni özledim. Okuldan geldiğimde, hiç evde olmuyorsun.

BABA: Bunu bana söylemene memnun oldum. Şimdi anladım. Okuldan geldiğinde, evde olmamı istiyorsun.

David, babasına sarıldı ve oynamak için dışarı çıktı. David'in babası, oğlunun ruh halini nasıl değiştireceğini biliyordu. Neden evde olmadığını açıklayarak, "Alışverişe gitmek zorundaydım. Eğer yiyecek bir şeyler almasaydım, ne yiyecektin?" diye kendini savunmadı. "Neden bu kadar öfkelisin?" diye sormadı. Bunların yerine, oğlunun duygularını, şikâyetini anladı ve kabul etti.

Çoğu ebeveyn, çocukların şikâyetlerinin yersizliğini, algılarının yanlışlığını onlara kanıtlamaya çalışmanın hiçbir işe yaramayacağının farkında değildir. Böyle yapmak, yalnızca tartışmalara ve öfkeli duygulara neden olur.

On iki yaşındaki Helen, bir gün okuldan eve çok üzgün geldi.

HELEN: Biliyorum hayal kırıklığına uğrayacaksın. Sınavdan yalnızca B aldım. A almamın senin için ne kadar önemli olduğunu biliyorum.

ANNE: Ama aslında hiç önemsemiyorum. Nasıl böyle bir şey söyleyebilirsin? Aldığın not yüzünden hiç de hayal kırıklığına uğramadım. Bence B gayet iyi.

HELEN: O zaman A almadığım zaman neden bana bağırıyorsun?

ANNE: Ne zaman sana bağırdım? Sen hayal kırıklığına uğradın, bu yüzden beni suçluyorsun.

Helen, ağlamaya başladı ve koşarak odadan çıktı. Annesi, Helen'in kendi hayal kırıklığını kabul etmek yerine, annesini suçladığını, bunu ona anlatmanın ve onunla tartışmanın da kendisini daha iyi hissetmesini sağlamayacağını anladı. Annesi Helen'in düşüncesini, "Aldığın notların benim için önemli olmamasını istiyorsun. Senin için iyi notun ne oldu-

ğuna kendin karar vermek istiyorsun." diyerek *kabul etseydi*, daha iyi olacaktı.

Yalnızca çocuklar değil, tanımadığımız insanlar da sıkıntılarını anlayışla ve samimiyetle karşılamamızı takdir ederler. Mrs. Grafton, bankasına gitmekten hoşlanmadığını anlatıyordu. "Banka genellikle kalabalık oluyor ve müdür bana, orada olmasının benim için bir lütuf olduğunu ima edecek şekilde davranıyor. Ne zaman onun yanına gitmek zorunda kalsam geriliyorum." Bir cuma günü, Mrs. Grafton, müdüre bir belgeyi imzalatmak zorunda kaldı. Müdürün, diğer insanlara karşı üslubuna kulak misafiri olduğu için tedirgin oluyor ve sabırsızlanıyordu. Fakat daha sonra, kendisini müdürün yerine koymaya, *onun duygularını kabul ederek ve yansıtarak* kendini ifade etmeye karar verdi: "Bir başka sıkıntılı cuma günü! Herkes sizden ilgi bekliyor. Şu anda olduğu gibi. Akşama kadar dayanmayı nasıl başarıyorsunuz bilmiyorum." Müdürün yüzündeki gergin ifade yok oldu. Mrs. Grafton, müdürün güldüğünü ilk kez görüyordu. "Ya, evet, banka her zaman çok hareketlidir. Herkes ilk önce kendisiyle ilgilenilmesini istiyor. Peki, sizin için ne yapabilirim?" Müdür yalnızca belgeyi imzalamakla kalmadı, veznedara işini daha hızlı yapmasını söylemek için Mrs. Grafton ile birlikte vezneye doğru yürüdü.

Faydasız Diyaloglar: Öğüt Vermek ve Eleştirmek, Soğukluk ve Dargınlık Yaratır

Çocuklarla ebeveynler arasındaki, "Neredeydin?" "Dışarıda." "Ne yaptın?" "Hiçbir şey." gibi ünlü diyaloglar hiçbir işe yaramaz. Makul olmaya çalışan ebeveynler, çok geçmeden bu diyalogun ne kadar yorucu bir şey olabileceğini fark ederler. Bir annenin söylediği gibi, "Yüzüm morarıncaya kadar ço-

cuğumu ikna etmeye çalışırım, fakat beni dinlemez. Yalnızca bağırdığımda beni duyar."

Çocuklar, genellikle ebeveynleriyle karşılıklı konuşmayı reddederler. Kendilerine vaaz verilmesine, söz söylenmesine ve eleştirilmelerine kızarlar. Ebeveynlerinin çok fazla konuştuklarını düşünürler. Sekiz yaşındaki David, annesine "Sana küçük bir soru sorduğumda, neden bana bu kadar uzun bir cevap veriyorsun?" der. David, sırrını arkadaşlarına açar, "Anneme hiçbir şey söylemem. Eğer konuşmaya başlarsam, oyun oynamaya zamanım kalmaz."

Bir ebeveyn ile bir çocuk arasındaki konuşmaya kulak misafiri olan ilgili bir gözlemci, her iki tarafın da birbirini ne kadar az dinlediğini şaşkınlıkla fark eder. Bu diyalog, biri eleştiri ve emirlerden oluşan, diğeri savunma ve inkârdan oluşan iki monologa benzer. Bu tür *iletişim* trajedisi, sevginin yokluğunda değil, saygının yokluğunda; zekânın yokluğunda değil, yeteneğin yokluğunda ortaya çıkar.

Gündelik dilimiz, çocuklarla anlamlı bir biçimde ilişki kurabilmemiz için yeterli değildir. Ebeveynlerin, çocuklarla yakınlaşmak ve gerilimi azaltmak için onlarla etkili bir şekilde konuşmayı öğrenmeleri gerekir.

Çocukların Davranışlarına Değil, Duygularına Karşılık Vermek

Çocuklarla iletişim, saygı ve beceriye dayanmalıdır; bu, ebeveyn kadar çocuğun da özsaygısını koruyan mesajları; öğüt ya da emir cümlelerinden önce anlayış ifadelerinin gelmesini gerektirir.

Dokuz yaşındaki Eric, okuldan eve öfkeyle döndü. Sınıfça pikniğe gitmek için plan yapmışlardı fakat yağmur yağıyordu. Eric'in babası, yeni bir yaklaşım denemeye karar verdi. Geçmişte denenmiş, durumu daha berbat hale getiren "Hava

kötü diye ağlamanın hiçbir anlamı yok. Eğlenmek için başka gün mü kalmadı? Yağmuru ben yağdırmadım biliyorsun, peki bana niye kızıyorsun?" gibi klişe sözlerden kaçındı.

Bunun yerine kendisine şöyle dedi: "Oğlum pikniğe gidilmediği için çok üzgün. Hayal kırıklığına uğradı. Kızgınlığını göstererek benimle hayal kırıklığını paylaşıyor. Ona en iyi yardımı, duygularını *anladığımı* ve *saygı duyduğumu* göstererek yapabilirim."

BABA: Çok hayal kırıklığına uğramış görünüyorsun.

ERIC: Evet.

BABA: Bu pikniğe gitmeyi çok istiyordun.

ERIC: Kesinlikle.

BABA: Her şeyin hazırdı ve sonra şu lanet yağmur yağdı.

ERIC: Evet, tamamen doğru.

Bir anlık sessizlikten sonra Eric, "Başka bir gün de pikniğe gidilebilir." dedi. Eric'in öfkesi geçti ve o gün öğleden sonra çok uyumlu davranışlar sergiledi. Genellikle Eric eve öfkeli geldiğinde, bütün ev halkının keyfi kaçardı. Çok geçmeden ailenin her üyesini sinirlendirirdi. Gece geç saatte yatardı ve uyuyuncaya kadar evde huzur olmazdı. Peki, bu yaklaşımı bu kadar olağanüstü kılan şey ve bu yaklaşımın yardımcı unsurları nelerdir?

Çocuklar güçlü duygular içindeyken, kimseyi dinlemezler. Öğüt, teselli ya da yapıcı eleştiri kabul etmezler. *İçlerinden geçenleri, o anda ne hissettiklerini anlamamızı isterler.* Üstelik başlarına gelen şeyi tam olarak anlatmaksızın, onları anlamamızı isterler. Bu, duygularının yalnızca küçük bir kısmını

belli ettikleri, geri kalanını tahmin etmek zorunda olduğumuz bir oyundur.

Bir çocuk, "Öğretmen bana bağırdı." dediğinde, daha fazla ayrıntı istememeliyiz. Ya da, "Bunu hak edecek ne yaptın? Eğer öğretmenin sana bağırdıysa, mutlaka bir şey yapmışsındır. Ne yaptın?" dememeliyiz. Hatta "üzüldüm" dememize de gerek yoktur. Çocuğun acısını, sıkıntısını ve öfkesini anladığımızı göstermemiz gerekir.

Sekiz yaşındaki Anita, bir gün öğle yemeği için eve geldiğinde öfkeyle, "Ben okula geri dönmeyeceğim." dedi.

ANNE: Çok üzgün görünüyorsun. Ne olduğu konusunda benimle konuşmak ister misin?

ANITA: Öğretmen kâğıdımı yırttı. O kâğıdın üzerinde çok fazla çalışmıştım ama bakar bakmaz yırttı.

ANNE: İznin olmadan mı yırttı? Bu kadar öfkeli olmana şaşırmamak lazım!

Anita'nın annesi, herhangi bir yorumdan ve sorudan kaçındı. Kızıyla, anlayış ve empati çerçevesinde konuşarak onun öfkesini azaltacağını biliyordu.

Başka bir örnek: Dokuz yaşındaki Jeffrey, okuldan eve geldiğinde çok neşesiz görünüyordu ve şikâyet etmeye başladı: "Öğretmen, tüm gün bizi çalıştırdı."

ANNE: Çok yorgun görünüyorsun.

JEFFREY: Kütüphanede iki çocuk gürültü yaptı ve öğretmen kimin yaptığını anlayamadı. Bu yüzden neredeyse tüm gün dışarı çıkarmayarak hepimizi cezalandırdı.

ANNE: Ders yapmak yerine, bütün gün sessizce kütüphanede oturdunuz. Yorgun görünmende şaşılacak bir şey yok.

JEFFREY: Fakat onunla konuştum. "Mrs. Jones, gürültü yapanları bulabileceğinize inanıyorum. Bu yüzden hepimizi cezalandırmak zorunda değilsiniz." dedim.

ANNE: Dokuz yaşında genç bir erkek, öğretmenine, birkaç kişinin hatası yüzünden bütün sınıfı cezalandırmasının adil olmadığını anlamasına yardımcı oluyor.

JEFFREY: Yardımcı olamadım ama en azından gülümsetebildim.

ANNE: Pekâlâ, öğretmeninin kararını değiştiremedin ama ruh halini değiştirdin.

Jeffrey'in annesi, *dinleyerek*, *oğlunun duygularına saygı duyarak*, *görüşünü kabul ederek*, özel bir duruma çözüm önerme girişimini takdirle karşılayarak, ruh halinin değişmesine ve öfkesinin azalmasına yardımcı oldu.

Çocuklarımızın hissettikleri şeyi nasıl bilebiliriz? Onlara bakarız ve onları dinleriz. Kendi duygusal deneyimlerimizden faydalanırız. Yaşıtları arasında utandırıldıklarında, çocukların ne hissedeceklerini biliriz. Başlarına gelen şeyi anladığımızı fark etmeleri için fikirlerimizi uygun kelimelerle ifade ederiz. Aşağıdaki ifadelerin her biri bunu gerçekleştirmeye yardım eder:

"Başına gelen şey çok can sıkıcı olmalı."

"Bu durum seni çok kızdırmış olmalı."

"O anda öğretmenden nefret etmiş olmalısın."

"Bu olay duygularını çok incitmiş olmalı."

"Bugün senin için kötü bir gündü."

Maalesef, çocukları yaramazlık yapan ebeveynler, genellikle bu davranışları tetikleyen rahatsız edici duyguların farkında değildirler. *Önce duygular ele alınmalı, sonra davranış düzeltilmelidir.*

On iki yaşındaki Ben'in annesinin anlattığı gibi: "Dün işten eve geldim ve daha paltomu çıkarmaya fırsat bulamadan, oğlum Ben odasından fırlayıp öğretmenini şikâyet etmeye başladı, ''Öğretmen çok fazla ödev veriyor, bu kadar ödevi bir yılda bitiremem. Yarın sabaha kadar bu şiiri nasıl yazacağım? Daha geçen haftadan kalan bitirmem gereken bir hikâye var. Ve bugün bana bağırdı. Bu öğretmen gerçekten benden nefret ediyor olmalı!"

Soğukkanlılığımı kaybettim ve ''Senin öğretmenin kadar idare edilmesi zor bir patronum var, fakat benim şikâyet ettiğimi hiç duydun mu? Öğretmeninin sana bağırmasında şaşacak bir şey yok. Besbelli tembelsin. Şikâyet etmeyi kes ve çalışmaya başla ya da sınıfta kal, diye bağırdım."

"Öfkeni ifade ettikten sonra ne oldu?" diye Ben'in annesine sordum.

"Oğlum öfkeyle odasına koştu, kapısını kilitledi ve akşam yemeği için aşağı inmedi."

"Kendini nasıl hissediyordun?" diye sordum.

"Berbat. Bütün gecemiz mahvoldu. Herkes üzgündü. Evdeki hava iç karartıcıydı. Kendimi suçlu hissediyordum fakat ne yapacağımı bilmiyordum."

"Sence, oğlun ne hissetmiştir?"

"Galiba bana kızdı. Öğretmeninden korkmuştu, umutsuzdu ve sağlıklı düşünemeyecek kadar üzgündü. Fakat şikâyet ettiği ve sorumluluk almadığı zaman tahammül edemiyorum."

Ben, şikâyet etmektense, duygularını ifade etseydi bu durum yaşanmazdı. Ben şöyle diyebilirdi: "Anne, yarın okula gitmekten korkuyorum, bir şiir ve bir de kısa öykü yazmak zorundayım ve dikkatimi toparlayamayacak kadar canım sıkkın." Annesi de, oğlunun içinde bulunduğu zor durumu kabul ederek onun duygularını paylaşabilirdi. Sıcak bir ses tonuyla, "Yarın sabaha kadar bir şiir ve kısa bir öykü yazamamaktan korkuyorsun. Kahrolmanda şaşılacak bir şey yok." diyebilirdi.

Ne yazık ki, *ne biz ne de çocuklarımız, duygularımızı paylaşma yönünde eğitilmedik. Genellikle, ne hissettiğimizi ya da nasıl hissettiğimizi bile bilmeyiz.*

Çocuklar bir sorunun üstesinden gelemediklerinde, genellikle öfkelenirler ve kendi açmazları için başkalarını suçlarlar. Bu durum anne ve babaları çileden çıkarır, onlar da sorunu çözmeksizin çocuklarını suçlarlar ve sonradan pişman olacakları şeyler söylerler.

Mademki duygularını paylaşmak çocuklara zor geliyor, o zaman ebeveynlerin *öfke patlamalarına yol açan korku, umutsuzluk ve çaresizlik duygularını dinlemeyi* öğrenmeleri gerekir. Davranışa tepki vermek yerine, ebeveynler, çocuklarının duygularına karşılık vermeli ve sorunlarının üstesinden gelmelerine yardım etmelidirler. Çocuklar, yalnızca *kendilerini iyi hissettikleri zaman, net olarak düşünebilirler ve doğru davranabilirler,* bu durumda zihinlerini toparlayabilirler, dikkat edebilirler ve dinleyebilirler.

Çocukların güçlü duyguları, "böyle hissetmen hoş değil" dendiğinde ya da "böyle hissetmen için bir neden yok" denerek ebeveynler tarafından ikna etmeye çalışıldığında ortadan kalkmazlar. *Güçlü duygular, zihinden çıkarılarak ortadan kalkmaz*; dinleyici bu duyguları samimiyet ve anlayışla kabul ederse, şiddeti azalır ve keskin uçları törpülenir.

Bu ifadenin yalnızca çocuklar için değil, yetişkinler için de geçerli olduğunu, bir ebeveyn tartışma grubundan aktarılmış aşağıdaki diyalog örneklerle açıklar:

LİDER: Her şeyin ters gittiği sabahlardan birini hayal edin. Telefon çalıyor, bebek ağlıyor, tost yanıyor. Eşiniz tosta bakıyor ve "Tanrım! Tost yapmayı ne zaman öğreneceksin?!" diyor. Tepkiniz ne olurdu?

A: Tostu eşimin suratına fırlatırdım!

B: "Allah'ın belası tostunu kendin yap!" derdim.

C: O kadar incinirdim ki, yalnızca ağlardım.

LİDER: Eşinizin sözleri, ona karşı ne hissetmenize yol açar?

EBEVEYNLER: Öfke, nefret, dargınlık.

LİDER: Başka bir tost yapmak sizin için kolay olur muydu?

A: İçine biraz zehir koymak şartıyla!

LİDER: Nasıl bir gün olurdu?

A: Bütün günüm mahvolurdu.

LİDER: Tekrar aynı şeyin olduğunu hayal edin. Tost yanmış fakat eşiniz bu durumda, "Vay canına! Sevgilim senin için zor bir sabah. Bebek, telefon ve şimdi de tost." diyor.

B: Kendimi harika hissederdim.

C: Kendimi o kadar iyi hissederdim ki, sarılır ve onu öperdim.

LİDER: Niçin? Bebek hâlâ ağladığı ve tost da hâlâ yandığı için mi?

EBEVEYNLER: Önemi olmazdı.

LİDER: Daha önceki tepkinizden farklı bir tepki vermenizi sağlayan nedir?

A: Eleştirilmediğinizde memnun olursunuz.

LİDER: Nasıl bir gün olurdu?

C: Neşeli ve mutlu bir gün olurdu.

LİDER: Size üçüncü bir senaryo sunmama izin verin. Eşiniz yanmış tosta bakar ve sakince "İzin ver sevgilim sana nasıl tost yapılacağını göstereyim." der.

B: Hayır. Bu, birinci senaryodan bile daha kötü. O anda kendimi aptal gibi hissederdim.

LİDER: Haydi, tost olayıyla ilgili bu üç farklı yaklaşımı şimdi çocuklarla olan ilişkilerimize nasıl uyarlayacağımızı görelim.

A: Ne demek istediğinizi anlıyorum. Ben çocuğuma her zaman, "Bunu bilebilecek yaştasın, şunu bilecek kadar büyüksün." derim. Bu onu öfkelendiriyor olmalı.

B: Ben kızıma daima, "İzin ver, bunu ya da şunu nasıl yapacağını sana göstereyim." derim.

C: Eleştirilmeye o kadar alışkınım ki, bu bana doğal gelir. Tıpkı, küçükken annemin bana söylediği sözleri kullanırım. Bunun için ondan nefret ederdim. Hiçbir zaman doğru bir şey yapmazdım ve annem daima işleri sil baştan yaptırırdı.

LİDER: Ve şimdi aynı sözleri kızına söylerken buluyorsun kendini?

C: Bundan hiç hoşlanmıyorum. Bunu yaptığım zaman kendimden nefret ediyorum.

LİDER: Bu yanık tost hikâyesinden ne öğrenebileceğimizi görelim. Bu olumsuz duyguların olumlu olmasını sağlayacak şey nedir?

A: Birisinin sizi anlıyor oluşu.

B: Sizi suçlamaması.

C: Ve nasıl yapılacağını öğretmemesi.

Bu kısa hikâye (Ginott tarafından uyarlanmıştır, *Çocuklarla Grup Psikoterapisi* [McGraw-Hill, 1961]) sözün gücünün, nefreti ya da mutluluğu doğurmaya muktedir olduğunu gösteriyor. Bu hikâyeden çıkarılacak sonuç, *cevaplarımızın (kelimelerimizin ve duygularımızın) evimizin havasında belirgin bir değişiklik yaratacağıdır.*

Konuşmanın Temel Kuralları: Anlayış ve Sempati

Bir çocuk, bir *olaydan* bahsettiğinde ya da bir olay hakkında soru sorduğunda, en iyi yöntem olaya değil, ilişkilere karşılık vermektir.

Sekiz yaşındaki Flora, "son günlerde" kendisine erkek kardeşinden daha az hediye alındığından şikâyet ediyordu. Annesi, bu şikâyeti göz ardı etmedi. Ne kardeşinin Flora'dan daha büyük olduğunu, bu yüzden de daha fazla hediyeyi hak ettiğini söyledi ne de hatayı düzeltme vaadinde bulundu. Çocukların, hediyelerin sayısı ya da büyüklüğünden çok, ebeveynleriyle olan ilişkilerinin derinliğiyle ilgilendiklerini biliyordu. Flora'nın annesi, "Seni ağabeyin kadar sevip sevmediğimi mi merak ediyorsun?" dedi. Başka bir şey söylemeden, şaşkın

ve sevinçli bir gülümseme ile Flora'yı kucakladı. Ancak, bu sonu olmayan bir tartışmaya da dönüşebilirdi.

Birçok çocukluk sorusunun ardında içini rahatlatma arzusu yatar. Bu tür sorulara en iyi cevap, ilişkimizin sürekli olacağı yolunda güvence vermektir.

Bir çocuk, bir *olaydan* bahsettiğinde, olayın kendisine değil de, bu olayın etrafındaki *duygulara* karşılık vermek daha fazla işe yarar. Yedi yaşındaki Gloria, eve üzgün geldi. Babasına, kız arkadaşı Dori'nin kaldırımdan su birikintisine nasıl itildiğini anlattı. Olay hakkındaki ayrıntıları sormak ya da Dori'ye bu kötü davranışı yapanları cezalandırmakla tehdit etmek yerine, babası kızının *duygularına* karşılık verdi. "Bu olay, seni çok üzmüş olmalı. Bunu yapan çocuklara öfkelendin. Ve hâlâ onlara çok kızgınsın." dedi.

Gloria, bu yaklaşıma empatiyle "Evet!" diye karşılık verdi. Babası, "Bu olayın senin başına da gelebileceğinden korkuyorsun değil mi?" dediğinde, Gloria kararlı bir şekilde cevap verdi, "Hele bir denesinler, kendimle birlikte onları da sürüklerim. Caka satmak neymiş görürler!" Gloria, bunu düşünerek gülmeye başladı. Bu, bir sürü boş öğüt ve kendini savunma yöntemleri üzerine uzun ve sıkıcı bir vaaza dönüşebilecek konuşmanın mutlu sonuydu.

Bir çocuk, bir arkadaşıyla ya da bir öğretmeniyle ya da hayatıyla ilgili bir sürü şikâyetle eve geldiğinde, gerçekleri soruşturmaya ya da olayı doğrulamaya çalışmak yerine yapılacak en iyi şey, çocuğun içinde bulunduğu ruh haline karşılık vermektir.

On yaşındaki Harold, sinirli bir şekilde eve geldi ve şikâyet ediyordu.

HAROLD: Ne kadar berbat bir hayat! Ödevimi yapmayı unuttuğumu söylediğim için öğretmen bana yalancı dedi. Ve

bana bağırdı! Sana bu konuyla ilgili bir not yazacağını söyledi.

ANNE: Çok zor bir gün geçirmişsin.

HAROLD: Evet, aynen söylediğin gibi.

ANNE: Bütün sınıfın önünde bir yalancı durumuna düşmek çok can sıkıcı bir şey olmalı.

HAROLD: Kesinlikle öyle.

ANNE: Eminim, o an öğretmeninin başına bir şeyler gelmesini istemişsindir.

HAROLD: Evet, ama bunu nasıl anladın?

ANNE: Birisi bizi incittiğinde genellikle böyle düşünürüz.

HAROLD: Bu bir teselli.

Duyguların insan hayatının doğal bir parçası olduğunu keşfetmeleri, çocuklar için büyük bir rahatlıktır. Çocuklara bu fikri aktarmak için, onların duygularını anlayışla karşılamaktan daha iyi bir yol yoktur.

Bir çocuk kendisiyle ilgili bir düşünce geliştirdiğinde, ona katılma ya da katılmamayla değil, beklenenin ötesinde bir anlayışı çocuğa ileten spesifik ayrıntılarla karşılık verilmesi tercih edilir.

Bir çocuk, "matematiğim iyi değil" dediğinde, ona "evet, hesap yapmada çok kötüsün" demenin hiçbir faydası olmaz. Onun bu fikrini reddetmek ya da "ne kadar çok çalışırsan, o kadar başarılı olursun" gibi ucuz öğütler vermek de işe yaramaz. Düşüncesizce yapılan bu tür yardımlar, yalnızca çocuğun özsaygısını yaralar ve özgüvenini azaltır.

Çocuğun "matematiğim iyi değil" ifadesi, ciddiyet ve anlayışla karşılanabilir. Aşağıdaki ifadelerden her biri bu tarz bir yaklaşımın göstergesidir:

"Matematik kolay bir konu değildir."

"Bazı problemleri çözmek çok zordur."

"Öğretmen eleştirerek, bu durumu daha fazla zorlaştırır."

"Matematik yüzünden kendini aptal gibi hissediyorsun."

"Eminim ki, matematik dersinde senin için zaman hiç geçmiyordur."

"Ders bittiğinde, kendini daha rahat hissediyor olmalısın."

"Sınav zamanı daha da zor olmalı."

"Başarısız olmaktan endişeleniyor olmalısın."

"Başarısız olursan bizim tepkimizin ne olacağı da seni endişelendiriyor olmalı."

"Bizi hayal kırıklığına uğratmaktan korkuyor olmalısın."

"Bazı konuların kolay olmadığının farkındayız."

"Elinden geleni yapacağına inanıyoruz."

On iki yaşındaki bir kız çocuğu, eve kötü bir karne getirdiğinde, babasının onunla bu kadar anlayışlı bir şekilde konuşmasına çok şaşırmıştı. Küçük kızın ruhsal tepkisi, "babamın bana duyduğu inancı boşa çıkarmamalıyım" oldu.

Hemen hemen her ebeveyn, ender olarak oğlunun ya da kızının "ben aptalım" dediğini duyar. Çocuğunun aptal olma-

dığını bilen bir ebeveyn, zeki olduğuna onu ikna etmeye çalışır. Tıpkı bu babanın yaptığı gibi:

CHARLES: Ben aptalım.

BABA: Aptal değilsin.

CHARLES: Evet aptalım.

BABA: Hayır değilsin. Kamptayken nasıl zekice davrandığını hatırlamıyor musun? Danışmanın, en zeki çocuklardan biri olduğunu düşünmüştü.

CHARLES: Onun ne düşündüğünü nereden biliyorsun?

BABA: Bana öyle söyledi.

CHARLES: Peki, bana her zaman aptal demesi ne anlama geliyor?

BABA: Yalnızca sana takılıyordu.

CHARLES: Ben aptalım ve bunu biliyorum. Okuldaki notlarıma bak.

BABA: Yalnızca daha fazla çalışman gerekiyor.

CHARLES: Daha fazla çalışıyorum zaten ama bunun bir yararı olmuyor. Benim beynim yok.

BABA: Ben biliyorum, sen zekisin.

CHARLES: Aptalım ben biliyorum.

BABA (*yüksek sesle*): Aptal değilsin!

CHARLES: Evet öyleyim.

BABA. Aptal değilsin! Aptal!

Bir çocuk, aptal/çirkin ya da kötü olduğunu söylediğinde, söylediğimiz ya da yaptığımız hiçbir şey, onun kendi hak-

kındaki fikrini hemen o anda değiştirmeyecektir. Bir kişinin kendisi hakkındaki yerleşmiş fikri, değişmeye karşı direnir. Bir çocuğun babasına dediği gibi, "Ne demek istediğini anlıyorum baba fakat 'sen zekisin' sözüne inanacak kadar aptal değilim."

Bir çocuk kendisi hakkında olumsuz bir görüş ifade ettiğinde, bunu reddetmemizin pek faydası olmaz. Reddetmek, yalnızca çocuğun inançlarını daha güçlü bir biçimde ifade etmesine neden olur. *Yapabileceğimiz en iyi yardım, yalnızca kendini nasıl hissettiğini değil, bunun spesifik sonuçlarını da anladığımızı göstermektir*. Örneğin:

IVAN: Ben aptalım.

BABA (*ciddi bir şekilde*): Gerçekten böyle hissediyorsun, değil mi? Kendini zeki olarak görmüyorsun?

IVAN: Hayır.

BABA: Öyleyse çok fazla acı çekiyorsun?

IVAN: Evet.

BABA: Okulda çoğu zaman başarısız olmaktan, zayıf not almaktan korkuyor olmalısın. Öğretmen sana yaklaştığında her şeyi birbirine karıştırıyorsun. Doğru cevabı bildiğin halde söyleyemiyorsun. Gülünç bulunacağından … Öğretmenin seni eleştireceğinden … Ve çocukların sana güleceğinden korkuyorsun. Bu nedenle, çoğu zaman hiçbir şey söylememeyi tercih ediyorsun. Eminim, bir şey söylediğinde, aklına arkadaşlarının seninle dalga geçtiği zamanlar geliyor. Bu da, kendini aptal gibi hissetmene yol açıyor. İnciniyorsun ve öfkeleniyorsun. (*Tam bu noktada, çocuk başına gelen şeyin bir kısmını size anlatabilir.*)

BABA: Bak, oğlum! Sen benim gözümde iyi bir insansın. Fakat kendin hakkında farklı bir fikre sahipsin.

Bu konuşma, çocuğun kendisi hakkındaki fikrini hemen o anda değiştirmeyebilir, ancak kendisinin yetersizliği fikrinden şüphe etmesini sağlayabilir. Çocuk kendi kendine, "eğer babam beni anlıyor ve iyi bir insan olduğumu düşünüyorsa, belki de o kadar da değersiz biri değilim" diye düşünebilir. Böyle bir konuşmanın yarattığı yakınlık, çocuğun, babasının ona duyduğu inancı boşa çıkarmamaya çalışmasına neden olabilir. Eninde sonunda çocuk, kendi içinde daha umut verici yanıtlar bulacaktır.

Bir çocuk, "ben çok şanssızım" dediğinde, ne bir tartışma ne de bir açıklama onun inancını değiştiremez. Şanslı olduğunu gösteren verdiğimiz her örneğe iki şanssızlık hikâyesiyle karşılık verecektir. Yapabileceğimiz tek şey, çocuğun o kanıya varmasına yol açan duygularını içtenlikle anladığımızı ona göstermektir:

ANNABELLE: Hiç şansım yok.

ANNE: Gerçekten böyle mi düşünüyorsun?

ANNABELLE: Evet.

ANNE: Bu nedenle, bir oyun oynarken de içinden "şansım yok kazanamam" diye düşünüyorsun.

ANNABELLE: Evet, tam olarak böyle düşünüyorum.

ANNE: Okuldayken cevabı bilsen de, öğretmen söz hakkı vermeyecek, beni kaldırmayacak diye düşünüyorsun.

ANNABELLE: Evet.

ANNE: Fakat ödevini yapmadığında, bugün öğretmen bana soru sorar diye düşünüyorsun.

ANNABELLE: Evet.

ANNE: Bana çok daha fazla örnek verebileceğini tahmin edebiliyorum.

ANNABELLE: Kesinlikle ... Mesela... (*Çocuk örnekler verir.*)

ANNE: Şans hakkında ne düşündüğünle ilgileniyorum. Eğer şanssızlık ya da şans olduğunu düşündüğün bir şey başına gelirse, gel bana söyle ve onun üzerine konuşalım.

Bu konuşma, çocuğun şanssız olduğuna dair inancını değiştirmeyebilir. Ancak, bu, çocuğun böyle anlayışlı bir anneye sahip olduğu için ne kadar şanslı olduğunu düşünmesine yol açar.

Balıklar Yüzer, Kuşlar Uçar ve İnsanlar Hisseder: Karmaşık Duygular ve Karmaşık Mesajlar

Çocuklar üzerlerinde otoriteye sahip olan ebeveynlerini, öğretmenlerini ve diğer bütün insanları hem severler hem de onlara kızarlar. Ebeveynler, çelişkili duyguların bir arada bulunuşunu hayatın bir gerçeği olarak kabul etmekte zorlanırlar. Ebeveynler, kendilerindeki bu çelişkili duyguların varlığından hoşlanmazken, çocuklarınınkini hiç tolere edemezler. İnsanlar, özellikle de aile üyeleri hakkında böyle çelişkili duygular barındırmanın yanlış olduğunu düşünürler.

Hem kendimizdeki hem de çocuklarımızdaki çelişkili duyguların varlığını kabul etmeyi öğrenebiliriz. Gereksiz çatışmalardan kaçınmak için, çocukların bu tür duyguların doğal ve normal olduğunu bilmeleri gerekir. Çocuğun çelişkili

duygularını kabul ederek ve dile getirerek, onu suçluluk duygusundan ve kaygıdan kurtarabiliriz:

"Öğretmeninle ilgili aynı anda iki farklı şey hissediyor gibisin. Hem onu seviyorsun hem de ondan hoşlanmıyorsun."

"Ağabeyine karşı aynı anda iki farklı şey hissediyor gibisin. Hem ona hayransın hem de ona kızıyorsun."

"Bu konu hakkında iki farklı düşünceye sahipsin. Hem kampa gitmek istiyorsun hem de evde kalmak istiyorsun."

Çocukların çelişkili duygularının eleştirel olmayan, sakin bir tarzda ifade edilmesi, "karmaşık" duygularının bile anlayışla karşılandığı anlamına geldiği için çocuğa yardımcı olur. Bir çocuğun söylediği gibi, "karmaşık duygularım anlaşılabilirse, bu kadar karmaşık olmaz". Diğer yandan, "ne karmaşık bir çocuksun! Bir dakika önce arkadaşını seviyordun, şimdi de ona kızıyorsun. Kafanı topla, eğer varsa tabii" gibi ifadeler kesinlikle işe yaramaz.

İnsani gerçeklikle ilgili sofistike bir bakış açısı, sevginin olduğu yerde biraz da nefretin; hayranlığın olduğu yerde biraz da kıskançlığın; bağlılığın olduğu yerde biraz da düşmanlığın; başarının olduğu yerde biraz da endişenin bulunabileceği ihtimalini göz önüne alır. Bu da *olumlu/olumsuz/çelişkili bütün duyguların meşru olduğunu* kabul eden büyük bir bilgeliği gerektirir.

Bu tür anlayışları içtenlikle kabul etmek kolay değildir. Çocuklukta aldığımız terbiye ve yetişkinlik eğitimimiz bize, bahsettiğimiz bakış açısına tamamen zıt bir bakış açısını empoze etmiştir. Bize, olumsuz duyguların "kötü" olduğu ve bu duyguları hissetmememiz ya da onlardan utanmamız gerektiği öğretilmiştir. Bu yeni yaklaşım ise, yalnızca gerçek davranış-

ların yargılanabileceğini, düşsel edimlerin "iyi" ya da "kötü" diye yargılanamayacağını ifade eder. Yalnızca *davranış* kınanabilir ya da övülebilir. *Duygular* yargılanamaz ve övülemez. Duyguların yargılanması ve hayal gücünün kınanması, hem kişisel özgürlüğe hem de akıl sağlığına zarar verir.

Duygular, genetik mirasımızın parçasıdır. *Balıklar yüzer, kuşlar uçar ve insanlar hisseder*. Bazen mutlu oluruz, bazen mutsuz oluruz; fakat bazen *öfke ve korku, üzüntü ve neşe, hırs ve suçluluk, istek ve küçümseme, zevk ve tiksinti hissettiğimizden* eminizdir. İçimizde oluşan duyguları seçme şansımız yoksa da, ne olduklarını bilmek şartıyla, onları nasıl ve ne zaman ifade edeceğimiz konusunda özgürüz. Problemin can alıcı noktası budur. Birçok insan, duygularının ne olduğunu bilmeksizin eğitilmiştir. Nefret ettiklerinde, onlara bunun sadece hoşlanmama olduğu söylenmiştir. Korktuklarında, korkulacak bir şey olmadığı söylenmiştir. Acı çektiklerinde, cesaretli olmaları ve gülümsemeleri tavsiye edilmiştir. Çoğumuza mutsuzken, mutluymuş gibi davranmamız öğretilmiştir.

Hile yapmanın yerine ne önerilir? *Hakikat*. Duygusal eğitim, çocukların ne hissettiklerini bilmelerini sağlayabilir. Bir çocuk için *ne hissettiğini bilmek, niçin hissettiğini bilmekten daha önemlidir*. Çocuk duygularının ne olduğunu açıkça bilirse, muhtemelen daha az "zihinsel karışıklık" yaşayacaktır.

Duygulara Ayna Tutmak: Çocukların Duygularını Yansıtmak, Kendilerini Nasıl Hissettiklerini Anlamalarına Yardım Eder.

Çocuklar, ayna karşısındaki imajlarına bakarak fiziksel benzerliklerini öğrenirler. Duygusal benzerlikleri de, onlara yansıtılan duyguları dinleyerek öğrenirler. Bir aynanın işlevi, herhangi bir kusur ya da iltifat eklemeksizin, bir imajı olduğu gibi yansıtmaktır. Bir aynanın bize, "Berbat görünüyorsun.

Gözlerin kanlanmış ve yüzün şişmiş. Her yerin pislik içinde. Kendin için bir şey yapsan iyi edersin" demesini istemeyiz. Böyle sihirli bir aynaya birkaç kez baktıktan sonra, lanetli bir şeymiş gibi ondan uzak dururduk. *Bir aynadan vaaz değil, bir görüntü isteriz*. Gördüğümüz imajdan hoşlanmayabiliriz; yine de, kendi geleceğimiz için önlem almayı yeğlerdik.

Aynı şekilde, duygusal aynanın işlevi de, duyguları çarpıtmaksızın olduğu gibi yansıtmaktır.

"Çok öfkeli görünüyorsun."

"Ondan epey nefret ediyor gibisin."

"Bu durumdan bıkmışa benziyorsun."

Bu tür duygulara sahip olan çocuk için bu ifadeler çok faydalıdır. Bu ifadeler, çocuğun ne hissettiğini açıkça gösterir. İster cam aynada, ister duygusal aynada olsun imajın betimlenmesi, insanın kendini geliştirmesini ve değiştirmesini mümkün kılar.

Yetişkinler olarak bizler, inciniriz, öfkeleniriz, korkarız, utanırız ve üzülürüz. *Güçlü duygular içindeyken, hiçbir şey bizi dinleyen ve anlayan biri kadar yardımcı olamaz*. Yetişkinler için doğru olan, çocuklar için de doğrudur. Etkili iletişim, eleştirinin, azarlamanın ve öğütün yerine, insani anlayışın iyileştirici merhemini koyar.

Çocuklarımızdan biri üzüldüğünde, korktuğunda ya da kafası karıştığında doğal olarak hemen yargılamaya ve öğüt vermeye başlarız. Kasten değilse de, açık mesaj, "ne yapacağını bilemeyecek kadar kalın kafalısın" düşüncesini ima eder. Çocuğun acısının üzerine bir de hakaret ekleriz.

Daha iyi bir yöntem vardır. Çocuğu anlamak için zaman harcadığımızda ve ona şefkat gösterdiğimizde, çok farklı bir

mesaj iletmiş oluruz: "Benim için önemlisin. Duygularını anlamak istiyorum." Bu hayati öneme sahip mesajın ardında, çocuğun içinin rahatlatılması yatar: "Kendini rahat hissettiğinde, en iyi çözümleri bulacaksın."

2. BÖLÜM

Kelimelerin Gücü: Cesaret Vermenin ve Yol Göstermenin Daha İyi Yöntemleri

Psikoterapide bir çocuğa asla, "sen çok iyi bir küçük çocuksun" denmez. Yargılayıcı ve değer biçici övgülerden kaçınılır. Neden? Çünkü bu hiçbir işe yaramaz. Bu sadece kaygı yaratır, bağımlılığa ve koruyuculuğa yol açar. Yargıdan bağımsızlığı gerektiren özgüveni, öz denetimi ve kendine hâkim olmayı engeller. Bu nitelikler, içsel motivasyona ve değerlendirmeye duyulan güveni gerektirir. *Çocukların onay kaynağının başkaları değil, kendileri olması için, değer biçici övgünün baskısından kurtulmaları gerekir.*

Çocuklara Övgüde Bulunmak İşe Yaramıyor mu?

Yaramazlıklar bazen en umulmadık zamanlarda meydana gelir.

Şükran Yortusu'ndan sonraki pazartesi sabahıydı. Aile, otomobille Pittsburgh'tan New York'a gidiyordu. Altı yaşındaki Ivan, arabanın arka koltuğunda düşüncelere dalmış, bir melek gibi sakince oturuyordu. Annesi, kendi kendine Ivan'ın birazcık övgüyü hak ettiğini düşündü. Tam Lincoln Tüneli'ne giriyorlardı ki, annesi Ivan'a dönüp, "Sen çok iyi bir çocuksun Ivan. Çok uslu duruyorsun. Seninle gurur duyuyorum." dedi.

Bir dakika sonra Ivan kül tablasını çekip aldı ve içindekileri anne babasının üzerine boşalttı. Sigara izmaritleri ve külleri, atom bombasının serpintileri gibi yağmaya devam ediyordu. Aile tünelin ortasındaki yoğun trafikte neredeyse boğuluyordu. Annesi Ivan'ı öldürebilirdi. Onu en çok üzen şey, daha biraz önce oğlunu övmesiydi. "*Övgü artık çocuklara yaramıyor mu?*" diye kendi kendine sordu.

Haftalar sonra Ivan patlamanın nedenini belli etti. Bütün bir yol boyunca Ivan, arabanın ön tarafında annesiyle babasının arasına sokulan küçük erkek kardeşinden nasıl kurtulabileceğini merak etmişti. En sonunda aklına; eğer araba kaza yapıp ortadan ikiye ayrılırsa, annesiyle babasının kurtulacağı, fakat bebeğin ikiye ayrılacağı fikri gelmişti. Hemen sonra annesi uslu durduğu için onu tebrik etmişti. Bu övgü, onun kendisini suçlu hissetmesine yol açtı ve bu övgüyü hak etmediğini umutsuzca göstermek istedi. Çevresine baktı ve kül tablasını gördü, geri kalanını zaten biliyoruz.

Bir Şeyi İyi Yapmak, Sizi İyi Bir Kişiye Dönüştürmez.

Birçok insan, övgünün çocuklarda güven duygusunu geliştireceğine ve kendilerini güvende hissetmelerini sağlaya-

cağına inanır. Aslında, övgü, gerilim ve yaramazlıkla sonuçlanabilir. Niçin? Çünkü çoğu çocuğun, zaman zaman ailesi hakkında zarar verici istekleri vardır. Ebeveyn, bir çocuğa "sen çok iyi bir çocuksun" dediğinde, çocuk bunu kabul etmeyebilir, çünkü çocuğun kendisi hakkındaki fikri çok farklıdır. Çocuk az önce içinden, annesinin ortadan yok olmasını ya da kardeşinin gelecek haftayı hastanede geçirmesini dilemişken, kendi gözünde "iyi" bir çocuk olmayacaktır. Aslında, çocuk ne kadar övülürse, "gerçek benliğini" göstermek için o kadar çok yaramazlık yapar. Ebeveynler, genellikle, iyi bir davranış yaptıkları için çocuklarını övdükten sonra, çocukların, övgülerini yalanlamak istercesine haşarılık yaptıklarını anlatırlar.

Zeki olduğu için övülen çocukların, üstün konumlarını tehlikeye atmamak için sorumluluk almaya *daha az* yatkın olmaları alışıldık bir durumdur. Tam tersine, *çocuklar çabaları için övüldüğünde, zor görevlerin üstesinden gelmeye daha azimli olurlar.*

İstenen ve İstenmeyen Övgü

Tıpkı penisilin gibi, övgü de gelişigüzel kullanılmamalıdır. Penisilin gibi güçlü ilaçların muhtemel alerjik reaksiyonlara yol açmaması için, kullanımda uyulması gereken zamanlama, doz gibi kuralları vardır; bir duygusal ilaç olarak övgünün de kuralları vardır. En önemli kural, *övgünün çocuğun karakteri ya da kişiliğiyle değil, çabaları ve başarılarıyla ilgili olmasıdır.*

Bir çocuk bahçeyi temizlediğinde, yalnızca ne kadar çok çaba harcamış olduğu ve bahçenin ne kadar güzel göründüğü konusunda yorum yapılmalıdır. Çocuğun ne kadar iyi bir kişi olduğunu söylemek, son derece anlamsız ve yersizdir. *Övgü kelimeleri, çocuğun kişiliğinin çarpıtılmış bir imajını değil, başarılarının gerçekçi bir resmini yansıtmalıdır.*

Aşağıdaki örnek, istenilen övgünün ne olduğunu gösterir. Sekiz yaşındaki Julie bahçeyi temizlemek için çok çalıştı. Yaprakları tırmıkla topladı, çöpleri attı ve aletleri yeniden yerleştirdi. Julie'nin annesi, bundan etkilendi, çabası ve başarısından ötürü kızını takdir etti:

ANNE: Bahçe çok kirliydi. Bir günde temizleyebileceğine inanamazdım.

JULIE: Ben yaptım!

ANNE: Bahçe çöp, yaprak ve bir sürü şeyle doluydu.

JULIE: Hepsini temizledim.

ANNE: Çok çaba harcadın!

JULIE: Evet, kesinlikle.

ANNE: Bahçe şimdi o kadar temiz ki, ona bakmak büyük bir zevk.

JULIE: Çok güzel.

ANNE: Işıldayan gözlerin bana ne kadar memnun olduğunu söylüyor. Teşekkür ederim canım.

JULIE (*kocaman bir gülümsemeyle*): Bir şey değil.

Annesinin ifadeleri, Julie'nin çabasından memnun olmasını ve başarılarından gurur duymasını sağladı. O akşam, Julie bahçeyi temizlediğini göstermek ve bir görevi başarıyla yerine getirmenin gururunu kendi içinde tekrar hissetmek için babasının gelmesini sabırsızlıkla bekledi.

Tam tersine, çocuğun kişiliğine hitap eden aşağıdaki övgü ifadeleri ise işe yaramaz.

"Sen ne kadar mükemmel bir kızsın."

"Sen, hakikaten annenin küçük yardımcısısın."

"Sen olmasaydın anne ne yapardı?"

Bu tür yorumlar, çocuğu tehdit eder ve onun kaygılanmasına yol açar. Çocuk, mükemmellikten uzak olduğunu ve bu sıfata asla ulaşamayacağını düşünebilir. Bu nedenle, bir sahtekârlığının ortaya çıkmasını korkuyla beklemek yerine, hemen kötü bir davranış sergileyerek yükünü azaltmaya karar verebilir. Kişiliğe yapılan doğrudan övgü, tıpkı doğrudan güneş ışığı gibi rahatsız ve kör edicidir. *Birisine mükemmel, melek gibi, cömert ve alçakgönüllü olduğunun söylenmesi, o kişi için can sıkıcıdır.* Bu kişi, en azından övgünün bir kısmını inkâr etme ihtiyacı duyar. Genellikle hiçbir çocuk kalkıp da, "teşekkür ederim, mükemmel olduğumu kabul ediyorum" demez. Özel olarak, bu tür övgüyü reddetmek zorundadır. Dürüstçe kendisine, "ben mükemmelim, iyiyim, güçlüyüm, cömertim, alçakgönüllüyüm" diyemez. Yalnızca övgüyü reddetmekle kalmaz, onu öven insanlar hakkında farklı düşüncelere de sahip olabilir. Beni o kadar mükemmel bulduklarına göre, o kadar da zeki değiller.

Övgüde Bulunmayı Öğrenmek

Övgü iki kısımdan oluşur: Çocuklara söylediğimiz şey ve onların içlerinden, kendilerine söyledikleri şey.

Kullandığımız kelimeler, çocukların çabalarını, yardımlarını, çalışmalarını, düşüncelerini, buluşlarını ya da başarılarını beğendiğimizi ya da takdir ettiğimizi açıkça ifade etmelidir. Çocuk, kaçınılmaz olarak, kişiliği hakkındaki ifadelerimizden gerçekçi sonuçlar çıkaracağı için, kelimelerimiz uygun bir arka plan oluşturmalıdır. Seçtiğimiz kelimeler, çocukların

üzerinde kendilerinin olumlu resmini yapacağı, sihirli bir tuval gibi olmalıdır.

Sekiz yaşındaki Kenny, bodrum katının düzenlenmesinde babasına yardım etti ve ağır eşyalar taşımak zorunda kaldı.

BABA: Bu tezgâh çok ağır, taşımak çok zor.

KENNY (*gururla*): Ama ben taşıdım.

BABA: Çok fazla kuvvet gerektirir.

KENNY (*pazılarını göstererek*): Ben güçlüyüm.

Bu örnekte, Kenny'nin babası, işin *zorluğu* hakkında yorum yaptı. Kenny'nin kendi kişisel gücü hakkında sonuç çıkarmasını sağlayan da buydu. Babası, "sen çok güçlüsün oğlum" deseydi, Kenny, "hayır, güçlü değilim. Sınıfta benden daha güçlü çocuklar var" diyebilirdi. Ve faydasız bir tartışma sürdürülebilirdi.

Çocukların kendilerini daha iyi hissetmelerini istediğimizde, genellikle onlara övgüde bulunuruz. Peki, o zaman kızımıza, "sen güzelsin" dediğimizde, o bunu neden kabul etmez? Ya da oğlumuza, "sen zekisin" dediğimizde, o neden sıkılır ve yanımızdan gider? Çocuklarımızın memnun olması bu kadar zor mu, övgü onları memnun etmez mi? Tabii ki hayır. Üstelik birçok insan gibi çocuklarımız da, kişiliklerine ya da fiziksel ve ruhsal özelliklerine değer biçen övgü kelimelerine karşılık vermezler. Çocuklar, değerlendirilmekten hoşlanmazlar.

Bizi sevdiğini iddia eden bir kişi, her ay sonunda elimize bir değerlendirme raporu uzatsaydı, ne hissederdik? "öpüşmeden A aldın, fakat sarılmadan yalnızca B aldın; sevmeden ise A+ aldın" dese, üzülürdük ve kendimizi aşağılanmış hissederdik. Sevildiğimizi hissetmezdik.

Daha iyi bir yöntem vardır: *Harcanan çabanın farkında olduğumuzu belirten kelimelerle, saygı ve anlayış içeren ifadelerle, memnuniyeti ve hayranlığı detaylı olarak tasvir etmek.*

On üç yaşındaki June, bir hırsız eve girmeye çalıştığında, evde yalnızdı. Komşularını aramayı denedi, fakat kimse yanıt vermiyordu. Sonra polisi aradı.

Anne ve babası eve döndüğünde, June'u polise ifade verirken buldular. Hem annesi hem de babası, bu korkunç olayın üstesinden gelen June'un olgun tavrından etkilendi.

Fakat kızlarına, ne onun çok harikulade ne de çok olgun olduğunu söyleyerek övgüde bulunmadılar. Bunun yerine, olay hakkında konuştular ve June'un bu etkileyici davranışını ayrıntılarıyla ve büyük bir dikkatle betimlediler.

Babası June'a şöyle dedi: "Bu şekilde davranman, Hemingway'in cesaret tanımlamasına uyuyor: 'Grace baskı altında.' On üç yaşındaki bir kızın gerilimli bir ortamda soğukkanlılığını korumasını, kendini korumak için yapılması gerekenleri yapmasını, bir komşuyu aramasını, sonra da polisi aramasını ve gerekli bilgileri vermesini görmek ne kadar etkileyici. Annen ve ben sana saygı duyuyoruz."

June babasını dinledi ve rahatlamaya başladı. Yüzünde kocaman bir gülümseme belirdi ve sonra, "Sanırım, hayatla başa çıkmayı öğrendiğimi söyleyebilirsiniz." dedi.

Anne ve babasının verdiği karşılık nedeniyle, June, evde yalnız kalmaktan şikâyet etmedi. Tam tersine, June, korku verici bu durumdan kendini daha yetenekli hissederek çıktı.

İşte başka bir örnek: Lester'ın annesi, bir öğleden sonrayı oğlunun futbol maçını seyrederek geçirdi. Oyundan sonra, oğlunun yeteneği ve başarısı hakkındaki değerlendirmesini onunla paylaşmak istedi, kendisini etkileyen şeyi ayrıntılarıyla betimledi: "Bu öğleden sonra, senin futbol oynamanı

seyretmek o kadar güzeldi ki, özellikle, son on saniyede gol atma fırsatı yakaladığında... Savunma pozisyonundan sahanın diğer tarafına kadar koştun ve golü attın. Kendinle gurur duyuyor olmalısın."

Annesi, "kendinle gurur duyuyor olmalısın" ifadesini, oğlunun içsel bir övünç geliştirmesini istediği için ekledi.

Babası sekiz yaşındaki Jennifer'a, yaprakları tırmıkla topladıktan sonra, onları bir yere yığarken kendisine yardım etmesini istedi. İş bittiğinde, babası yığınları saydı, "Bir, iki, üç, dört, beş, altı. Otuz dakikada altı yığın. Bu kadar hızlı çalışmayı nasıl başardın?" dedi. O akşam, Jennifer, babasına "iyi geceler" derken, "Baba, bugünkü çalışmam hakkında aynı şeyi tekrar söyleyebilir misin?" diye sordu.

Övgülerimizde betimleyici ve spesifik olmak çaba ister. Çocuklar, onların karakterlerine değer biçmemizden çok, bilgi ve takdirden faydalanırlar.

George'un annesi, oğlunun gitarının üzerine şu notu bırakmıştı: "Gitar çalman bana büyük bir zevk veriyor." George, notu okuyunca çok memnun oldu ve annesine "Ne kadar iyi bir gitarist olduğumu söylediğin için teşekkürler." dedi. George, annesinin değerlendirmesini, övgüyü içeren bir ifadeye çevirdi.

Övgü, cesaret kırıcı da olabilir. Bu, çocuğun övüldükten sonra kendisine söylediği şeye bağlıdır.

On iki yaşındaki Linda, atari oyununda üçüncü basamağa gelmişti, babası haykırarak, "Harikasın! Mükemmel bir koordinasyonun var! Sen usta bir oyuncusun." dedi. Linda oyuna olan ilgisini kaybetti ve performansı düştü. Babasının övgüsü, oyuna devam etmesini güçleştirdi. Çünkü Linda kendi kendine, "Babam, mükemmel bir oyuncu olduğumu düşünüyor, fakat ben usta değilim. Üçüncü basamağa şans eseri geldim. Eğer tekrar denersem ikinci basamağı bile başaramayabilirim.

En iyisi, başarılı olmuşken oyunu bırakmak." dedi. "Yeni bir oyuna geçtiğin için kendini harika hissediyor olmalısın" gibi basit bir gözlem, Linda için daha faydalı olurdu.

Aşağıdaki örnekler, bu noktaya işaret ediyor:

Faydalı övgü: Arabayı yıkadığın için teşekkür ederim; sanki yeniymiş gibi duruyor.

Çocuğun çıkaracağı olası sonuç: İyi bir iş yaptım. Emeğim takdir edildi.

(İşe yaramaz övgü: Sen bir meleksin.)

Faydalı övgü: Tebrik kartını beğendim. Çok hoş ve zarifti.

Çocuğun çıkaracağı olası sonuç: Ben zevkli biriyim. Seçimlerime güvenebilirim.

(İşe yaramaz övgü: Sen daima çok düşüncelisin.)

Faydalı övgü: Şiirin kalbime hitap ediyor.

Çocuğun çıkaracağı olası sonuç: Şiir yazabildiğim için mutluyum.

(İşe yaramaz övgü: Sen yaşına göre, çok iyi bir şairsin.)

Faydalı övgü: Yaptığın kitaplık güzel görünüyor.

Çocuğun çıkaracağı olası sonuç: Ben yetenekliyim.

(İşe yaramaz övgü: Sen çok iyi bir marangozsun.)

Faydalı övgü: Mektubun beni çok neşelendirdi.

Çocuğun çıkaracağı olası sonuç: Ben, diğer insanlara mutluluk verebilirim.

(İşe yaramaz övgü: Sen mükemmel bir yazarsın.)

Faydalı övgü: Paranın üstünü hatırlattığın için teşekkür ederim. Bu davranışını çok takdir ettim.

Çocuğun çıkaracağı olası sonuç: Dürüst olduğum için mutluyum.

(İşe yaramaz övgü: Sen çok dürüst bir çocuksun.)

Faydalı övgü: Bulaşıkları yıkamanı takdir ediyorum.

Çocuğun çıkaracağı olası sonuç: Benim sorumluluk duygum var.

(İşe yaramaz övgü: Bu işi herkesten daha iyi yaptın.)

Faydalı övgü: Yazdığın kompozisyon, bana yeni fikirler verdi.

Çocuğun çıkaracağı olası sonuç: Ben yaratıcı olabilirim.

(İşe yaramaz övgü: Seviyene göre çok iyi yazmışsın. Tabii ki, daha öğreneceğin çok şey var.)

Bu tür betimleyici ifadeler ve çocukların yaptığı olumlu çıkarımlar, akıl sağlığını inşa ederler. Bizim ifadelerimize karşılık kendileri hakkında sonuçlar çıkarırlar ve sonra bunları sessizce kendilerine tekrar söylerler. Çocukların gerçekçi olumlu ifadeleri içlerinden tekrar etmeleri, kendileri ve çevrelerindeki dünya hakkında sağlam kanılar geliştirmelerine neden olur.

Çocuğu Eleştirmeden Öğüt Vermek

Eleştiri ile değer biçici övgü, madeni bir paranın iki yüzü gibidir. İkisi de yargılayıcıdır. Psikologlar, yargılayıcı olmaktan kaçınmak için, çocukları etkileyen eleştiriyi kullanmazlar. *Onlar, öğüdü kullanırlar*. Eleştiride, ebeveynler çocuğun kişisel özelliklerine ve karakterlerine saldırırlar. *Öğütte ise, söz*

konusu problemi ve mümkün bir çözümü ifade ederiz. Çocuğun kendisi hakkında hiçbir şey söylemeyiz.

Sekiz yaşındaki Mary, kazayla meyve suyunu döktüğünde, annesi kızmadan yorum yaptı, "Meyve suyunun döküldüğünü gördüm. Haydi, yeni bir bardak meyve suyu ve bir sünger alalım." Annesi kalktı, meyve suyunu bardağa doldurdu ve süngeri kızına verdi. Mary annesine kuşkuyla baktı ve "Vay be, teşekkür ederim anne." dedi. Annesinin yardımıyla masayı temizledi. Annesi ne incitici yorumlar ne de işe yaramaz öğütlerde bulundu. "Gelecek sefer daha dikkatli ol diyecektim fakat Mary'nin benim iyiliksever sessizliğime ne kadar müteşekkir olduğunu görünce vazgeçtim." dedi.

Bir şeyler ters gittiğinde, çocuğun kişiliği ile ilgili suçlamalar yapmak yanlıştır. İşler ters gittiğinde, en iyisi *kişiyi* değil, *olayı* ele almaktır.

Sevgilinizle bir arabada olduğunuzu ve hatalı bir dönüş yaptığınızı düşünün. Sevgilinizin, "Niçin hatalı dönüş yaptın? Tabelayı görmedin mi? Arkada herkesin görebileceği kadar büyük bir tabela vardı." demesinin bir yararı olur muydu? O anda büyük bir sevgi dalgası hisseder miydiniz? Kendinize, "artık daha dikkatli araba kullanacağım ve okumamı geliştireceğim, çünkü sevgilimi memnun etmek istiyorum" der miydiniz? Ya da aynen karşılık mı verirdiniz? Peki, size ne yardımcı olurdu? Sempatik bir duygusal iç çekiş: "Sevgilim, ne büyük bir aksilik!" ya da basit bir bilgi olabilirdi, "Buradan on bir mil ileride bir çıkış daha var."

İşler Ters Gittiğinde, Tepki Yerine Karşılık Vermek

Birçok evde, anne ve baba ile çocuklar arasındaki kavgalar düzenli bir sırayla ve sıklıkla meydana gelir. Çocuk, "yanlış" bir şey yapar ya da söyler. Anne baba onur kırıcı bir şekilde tepki gösterir. Çocuk, daha kötü bir şey ile karşılık verir. Ebe-

veyn, yüksek sesle bağırarak tehditte bulunur ya da zorbaca cezalandırır. Ve meydan kavgası böylece devam eder.

Bir sabah, yedi yaşındaki Nathaniel, babası gazete okurken, kahvaltı boyunca önündeki boş bardakla oynuyordu.

BABA: Kıracaksın o bardağı! Zaten hep bir şeyleri kırıyorsun!

NATHANIEL: Hayır, kırmayacağım!

Tam o sırada, bardak yere düştü ve kırıldı. Nathaniel ağlamaya başladı.

BABA: Ağladığın için çok aptalsın!

NATHANIEL: Sen de aptalsın! Annemin en güzel tabağını kırmıştın.

BABA: Babana aptal dersin ha! Terbiyesiz!

NATHANIEL: Terbiyesiz sensin! İlk sen aptal dedin bana.

BABA: Yeter, başka bir söz duymak istemiyorum senden! Derhal odana çık!

NATHANIEL: Beni kovdun!

Otoritesine doğrudan meydan okunması, Nathaniel'in babasını çileden çıkarttı. Oğlunu yakaladı ve öfkeyle tokatlamaya başladı. Kaçmaya çalışırken Nathaniel babasını kapıya doğru itti. Cam kapı kırıldı ve babasının eli kesildi. Nathaniel kanı görünce paniğe kapıldı. Evden çıktı ve geç saate kadar bulunamadı. Bütün ev halkı üzgündü ve hiç kimse o gece doğru düzgün uyuyamadı.

Nathaniel'in bardaklarla oynamamayı öğrenip öğrenmemesi, kendisi ve babası hakkında öğrendiği olumsuz dersten daha az önemliydi. Bu savaş gerekli miydi? Kavga kaçınılmaz mıydı? Ya da daha makul bir şekilde bu tür kazaların üstesinden gelmek mümkün müdür?

Oğlunun bardakla oynadığını gören baba, bardağı elinden alabilir ve oğlunu daha doğru bir biçimde yönlendirebilirdi. Ya da bardak kırıldığında, "Bardaklar çok kolay kırılabilir. Böyle küçük bir bardağın, kırılınca böyle bir sorun yaratacağı kimin aklına gelirdi ki?" gibi yorumlarla oğlunun cam parçalarını toplamasına yardım edebilirdi.

Bu tür yumuşak tonlu bir ifadenin yarattığı şaşkınlık, Nathaniel'i kazayı telafi etme ve özür dileme davranışlarına sevk edebilirdi. Çığlıklar ve tokatlar olmadan, Nathaniel, soğukkanlılıkla kendi kendine bardaklarla oynanmayacağı sonucunu bile çıkarabilirdi.

Küçük Kazalar ve Büyük Değerler: Çocuklar, küçük kazalardan değerler ile ilgili büyük dersler çıkarabilirler. Çocukların, ebeveynlerinden yalnızca tatsız ve sıkıcı olaylar ile trajik olaylar arasında ayrım yapmayı öğrenmeleri gerekir. Çoğu ebeveyn, kırılmış bir yumurtaya kırılmış bir bacak gibi, tuz buz olmuş bir cama tuz buz olmuş bir kalp gibi tepki gösterir. Küçük talihsizlikler, çocuklara şunu hatırlatmalıdır: "Eldivenini tekrar kaybettin. Çok can sıkıcı bir durum. Bu üzücü bir şey fakat bir felaket değil. Bu yalnızca bir aksilik."

Kaybolmuş bir eldivenin keyfin kaçmasına neden olması gerekmez; yırtılmış bir tişörtün bir trajediye dönüşmesi gerekmez.

Tam tersine, bir kaza, çocuğun değerleri öğrenmesi için iyi bir fırsat olabilir. Sekiz yaşındaki Diana, yüzüğünün taşını kaybetti ve hüngür hüngür ağlamaya başladı. Babası kızına

baktı, net ve ikna edici bir biçimde, "Bizim evimizde taşların bir önemi yoktur. İnsanlar önemlidir. Duygular önemlidir. Herkes bir taşı kaybedebilir, taşlar yerine koyulabilir. Benim için senin duyguların önemli. O yüzüğü gerçekten çok seviyorsun. Umarım taşını bulursun." dedi.

Ebeveynin eleştirisi işe yaramaz. Eleştiri, öfke ve başkaldırı yaratır. Hatta daha kötüsü, sürekli olarak eleştirilen çocuklar, kendilerini ve başkalarını eleştirmeyi öğrenirler. Kendi değerlerinden kuşkulanmayı ve başkalarının değerini küçültmeyi öğrenirler. İnsanlardan ve kendi kişisel kararlarından şüphe etmeyi öğrenirler.

On bir yaşındaki Justin, arabayı yıkayacağına söz vermişti. Fakat yıkamayı unuttu. Son dakikada yıkamaya başladı ancak bitiremedi.

BABA: Arabanın biraz daha temizlenmesi gerekir oğlum, özellikle üstü ve sol tarafı. Ne zaman bitirebilirsin?

JUSTIN: Bu akşam biter baba.

BABA: Teşekkür ederim.

Bu baba, eleştiri yerine, öfke yaratmadan ve hakaret etmeden, arabayı yıkamasını mümkün kılmak için oğluna bilgi verdi. Justin'in babası oğlunu eğitmeye çalışırken eleştiriyi kullansaydı, Justin'in nasıl farklı şekilde karşılık vereceğini hayal edelim:

BABA: Arabayı yıkadın mı?

JUSTIN: Evet baba.

BABA: Emin misin?

JUSTIN: Eminim.

BABA: Sen buna yıkamak mı diyorsun? Hep yaptığın gibi onunla oynamışsın. Tek istediğin eğlence. Bunun gibi, hayatla da dalga geçebileceğini mi sanıyorsun? Böyle bir yarım yamalak çalışmayla, bir işte bir günden fazla kalamazsın. Sorumsuzsun!

Barbara'nın annesi, eleştirmeden kızına nasıl karşılık vereceğini bilmiyordu.

Barbara, okuldan eve heyecanla gelip, "Bugün her şey beni buluyor; kitaplarım çamura düştü, oğlanlar benimle alay etti ve birisi spor ayakkabılarımı çaldı." diye şikâyet etmeye başladığında, annesi yakınlık göstermek yerine, kızına çıkışıp onu eleştirdi: "Niçin her şey seni buluyor? Niçin diğer çocuklar gibi olamıyorsun? Derdin ne?" Barbara ağlamaya başladı. Barbara'nın kendini daha iyi hissetmesine ne yardımcı olabilirdi? Zor bir gün geçirdiğini kabul etmek ve onu anlayışla karşılamak, "Tatlım, kesinlikle çok zor bir gün geçirmişsin!"

Küçültücü Sıfatlar Çocuklarımıza Zarar Verir

Küçültücü sıfatlar, tıpkı zehirli oklar gibi çocuklara karşı kullanılmamalıdır. Bir kişi, "bu iğrenç bir sandalye" dediğinde, sandalyeye hiçbir şey olmaz. Sandalye ne incinir ne de rahatsız olur. Sandalye kendisine yüklenen sıfata kayıtsızdır. Ancak, çocuklar çirkin, aptal ya da sakar olarak adlandırıldıklarında etkilenirler. Bedenlerinde ve ruhlarında tepkiler oluşur. Başkaldırı, öfke ve nefret gelişir. İntikam fantezileri ortaya çıkar. İstenmeyen davranışlar ve rahatsız edici semptomlar su yüzüne çıkabilir. Sözlü saldırı, çocukları ve anne ve babalarını mutsuz eden bir tepkiler silsilesini doğurur.

Bir çocuğa sakar dendiğinde, çocuk ilk başta "Hayır, ben sakar değilim." diye karşılık verebilir. Ancak, bir süre sonra,

çocuk, anne babasına inanır ve kendisinin sakar bir kişi olduğunu düşünmeye başlar. Çocuk, tökezlediğinde ya da düştüğünde, kendisine yüksek sesle, "Çok sakarsın!" diyebilir. Bu nedenle, çeviklik gerektiren durumlardan kaçınabilir, çünkü başaramayacak kadar sakar olduğuna ikna edilmiştir.

Ebeveyni ya da öğretmeni tarafından bir çocuğa sürekli olarak aptal olduğu söylendiğinde, çocuk aptal olduğuna inanmaya başlar. Bu nedenle, çocuk entelektüel faaliyetlerine son verir, yarışma ve müsabakalardan alay ederler korkusuyla kaçar. Onun güvende olması, denememeye bağlıdır. Çocuğun düsturu, "Eğer denemezsem, başarısız olmam" haline gelir.

Ebeveynlerin, çocuklarına karşı çok sayıda olumsuz ve küçültücü kelime kullanmaları fakat bu sözlerin, incitici ve zararlı sonuçlarının farkına varmamaları şaşırtıcı değil midir? Örneğin,

"*Doğduğu andan itibaren bir hiçti, ancak baş belasıydı ve hâlâ bir hiç, fakat baş belası olmaya devam ediyor.*"

"*Aynı annesine benziyor. İnatçı. Ne isterse yapıyor. Onu kontrol edemiyoruz.*"

"*Bütün bildiği ver, ver, ver. Fakat ne kadar verirseniz verin, asla tatmin olmaz.*"

"*O küçük tatlı çocuk, günümün her saniyesini işgal ediyor. Çok sorumsuz. Onu tıpkı bir baykuş gibi izlemek zorundayım.*"

Maalesef çocuklar bu yorumları ciddiye alırlar. Küçük çocuklar, özellikle onlara kim olduklarını ve ne olmaya muktedir olduklarını söyleyen ebeveynlerine bağlıdırlar. Çocukların kendileri hakkında bir değer duygusu geliştirebilmeleri için,

genellikle kendileri hakkındaki olumlu yorumları tekrar ve tekrar duymaya ihtiyaçları vardır.

Çoğu ebeveynin, çocuklarının yanlışlarını göstermeyi, doğrularını göstermekten daha kolay bulması ironiktir. *Ancak, çocuklarımızın öz güven duygularının gelişmesini istiyorsak, onların olumlu yönlerini vurgulamak için her fırsatı kullanmalıyız ve küçültücü yorumlardan kaçınmalıyız.*

Ahenkli İletişim:
Duygulara Uygun Kelimeler Kullanmak

Çocuklar bizi kızdırıp çileden çıkarabilirler. Sabırlı ve anlayışlı olmakta zorlanabiliriz. Gücümüzün kalmaması ve patlamamız kaçınılmaz olur, mesela, bir çocuğun dağınık olan odası hakkında, "Sen bir domuz ahırında yaşamaya bile layık değilsin." diyebiliriz. Daha sonra pişman olup, özür dilemeye çalışırız, bu da aslında şu anlama gelir: "Öyle demek istemedim. Sen bir domuz ahırında yaşamaya layıksın."

Sabrın bir erdem olduğuna inanmak isteriz. Fakat öyle midir? Bu, heyecanlı olduğumuzda sakinmiş gibi görünmemizi, hissettiğimiz gibi davranmamamızı, davranışımızın gerçek duygularımızı yansıtmak yerine saklanmasını gerektirmez.

Gerçek duygularımızı saklama yönünde eğitildiğimiz için, en karmaşık bir durumun ortasında bile çok az tepki gösteririz. Bazıları, bunu sabır olarak adlandırır.

Fakat çocuklar ebeveynlerinden *uygun bir karşılık* beklerler. Ebeveynlerinin *gerçek duygularını yansıtan kelimeleri* duymak isterler.

Küçük bir çocuğun, kendini anne ve babasının öfkesinden korumak için, suçlamaların en etkilisini haykırması alışılmamış bir şey değildir. Çocuk, "Beni sevmiyorsun." der. Ebeveyn, "Tabii ki seni seviyorum." diye o kadar öfkeli bir ses tonunda bağırır ki, sesi, söylediği şeyle çelişir ve çocuğun

içini rahatlatmaz. Sevgiyi öne sürerek çocuk, ebeveyni savunma pozisyonuna sokar, ilgi merkezini zekice kendisinden ebeveynine taşır.

Ebeveynler öfkeliyken, çocuklarının suçlamalarını savunma pozisyonuna düşmeden cevaplayabilirler, "Sevgi hakkında konuşmak için şimdi iyi bir zaman değil, fakat beni öfkelendiren şey hakkında konuşmanın tam zamanı."

Ebeveyn ne kadar öfkelenirse, çocuk içinin rahatlatılmasına o kadar çok ihtiyaç duyar. Fakat sevgiyi kızgın bir ses tonuyla ifade etmek çocuğu avutmaz. Bu, çocuğa sevildiğini hissettirmez. Yalnızca kafa karışıklığı yaratır, çünkü çocuğun duyduğu şey sevgi ifadeleri değil, ses tonunun taşıdığı öfkedir. Öfkenin terk etmeye yol açmayacağını öğrenmeleri, çocuklar için daha yararlıdır. Sevgi ifadelerinin ortadan kalkması yalnızca kısa sürelidir, öfke geçer geçmez sevgi ifadeleri yeniden ortaya çıkar.

Öfkemizle Başa Çıkmak

Hayatın bir gerçeği olarak öfkemizle nasıl başa çıkacağımız çocukluğumuzda bize öğretilmemiştir. Öfkelendiğimizde suçlu, öfkemizi ifade ettiğimizde de günahkâr olduğumuz hissettirilmiştir. Öfkelenmenin kötü bir şey olduğuna inandırılmışızdır. Öfke sadece bir suç değil, çok ağır bir suçtu. Kendi çocuklarımıza karşı sabırlı olmaya çalışırız, ancak, er ya da geç patlarız. Öfkemizin çocuklara zarar vermesinden korkarız, bu nedenle, bir dalgıcın nefesini su altında tutması gibi öfkemizi içimizde tutarız. Bununla birlikte, öfkeyi tutma kapasitesi sınırlıdır.

Öfke, tıpkı soğuk algınlığı gibi tekrar eden bir problemdir. Öfkeden hoşlanmayabiliriz ama onu görmezden de gelemeyiz. Öfkeyi üstü kapalı olarak bilebiliriz, ama onun ortaya çıkmasını engelleyemeyiz. Aslında, öfke tahmin edilebilir

durumlarda ortaya çıkar, ancak, daima ani ve umulmadık bir şey gibi görülür. Öfke uzun sürmese de, bir an için bize sonsuz gibi gelir.

Soğukkanlılığımızı kaybettiğimizde aklımızı yitirmiş gibi davranabiliriz. Çocuklara bir düşmanın üzerine saldırır gibi saldırmakta tereddüt ederiz. Çocuğumuzu azarlarız, incitiriz ve ona vururuz. Biraz sakinleşince de kendimizi suçlu hissederiz. Fakat öfke bütün iyi niyetlerimizi yıkarak tekrar baş gösterir. Bir kez daha, hayatımızı mutluluklarına adadığımız çocuklarımızı azarlarız.

Öfkelenmeme kararları boşunadır. Bunlar, yalnızca ateşe körükle gitmektir. Tıpkı bir kasırga gibi öfke de, hayatın bir gerçeği olarak kabul edilmeli ve ona hazırlıklı olunmalıdır. Huzurlu bir dünyanın arzu edilmesi gibi, huzurlu bir ev de, insan doğasındaki ani iyimser bir değişmeye bağlı değildir. Huzurlu bir ev, *patlamalardan önce gerilimi azaltan yöntemler üzerinde düzenli olarak tartışmaya ve görüşmeye* bağlıdır.

Duygusal bakımdan sağlıklı olan ebeveynler «ermiş» değildirler. Onlar, öfkelerinin farkındadırlar ve buna saygı duyarlar. Öfkelerini bir bilgi kaynağı ve ilgilerinin bir işareti olarak kullanırlar. *Onların ifadeleri, duygularıyla uyumludur.* Duygularını saklamazlar. Aşağıdaki örnek, bir annenin öfkesiyle kızını incitmeden ya da utandırmadan işbirliğine nasıl teşvik ettiğini gösterir.

On bir yaşındaki Jane, "Beyzbol oynayamayacağım, gömleğim yok!" diye bağırarak eve geldi. Annesi, kızına kabul edilebilir bir çözüm önerebilirdi, "Bluzunu giy." Ya da kızının gömleğini aramasına yardım edebilirdi. Bunun yerine, annesi gerçek duygularını ifade etmeye karar verdi, "Öfkeliyim, çıldırıyorum. Sana tam altı tane beyzbol gömleği aldım ve hepsi ya bir yerde unutuldu ya da kayboldu. Gömleklerinin

durması gereken yer senin gardırobun. Böylece, gömleğine ihtiyacın olduğu zaman, onu nerede bulacağını bilirsin."

Jane'in annesi, kızını incitmeden öfkesini ifade etti. Daha sonra bize anlattığı gibi, "Bir kez olsun geçmişteki olayları ya da eski yaraları açmadım. Kızıma isimler takmadım. Onun kafasının dağınık ve sorumsuz olduğunu söylemedim. *Yalnızca kendimi nasıl hissettiğimi ve gelecekteki benzer tatsızlıklardan kaçınmak için ne yapılması gerektiğini betimledim.*"

Annesinin ifadeleri, Jane'in çözüme kendisinin ulaşmasını sağladı. Arkadaşlarının evinde ya da spor salonunun soyunma odasında unuttuğu gömlekleri aramaya başladı.

Çocuk eğitiminde, anne ve babanın öfkesinin önemli bir yeri vardır. Aslında, bazı anlarda öfke duymama, çocuğu iyiliğe değil, yalnızca kayıtsızlığa sevk eder. Öfke duymamaya çabalayanlar, öfkeden tamamen kaçamazlar. Bu, çocukların öfke ve şiddet seline karşı koyabileceği anlamına gelmez. Yalnızca çocukların öfkeye dayanabilecekleri, öfkeyi anlayabilecekleri ve "Tahammülümün sınırları var" diyebilmeleri anlamına gelir.

Ebeveynlere göre, öfke, bedeli çok ağır olan bir duygudur. Öfke, ses tonunu aynı şekilde arttırmak için kullanılmamalıdır. İlaçla tedavi, hastalıktan daha kötü olmamalıdır. *Öfke, ebeveynin biraz rahatlamasına, çocukta biraz anlayışa yol açacak ve iki taraftan herhangi birisine zararlı etkileri olmayacak bir tarzda ifade edilmelidir.* Bu nedenle, çocuklara arkadaşlarının önünde bağırmamalıyız; bu, yalnızca onların daha yaramaz olmasına bizim de daha fazla öfkelenmememize yol açar. Öfke, meydan okuma, öç, intikam dalgalarını yaratmaya ya da onları sürdürmeye meraklı olmamalıyız.

Hayatta Kalmanın Üç Adımı

Kendimizi öfkeyle başa çıkmaya hazırlamak için aşağıdaki gerçekleri kabul etmeliyiz:

1. Çocuklarla ilgili olarak bazen öfkeleneceğimizi kabul ederiz.

2. Suçluluk duymadan ya da utanmadan öfkelenme hakkına sahibiz.

3. Ne hissettiğimizi ifade etmeye hakkımız var. *Öfke duygularımızı, çocuğun kişiliğine ya da karakterine saldırmamak şartıyla ifade edebiliriz.*

Bu varsayımlar, öfkeyle başa çıkmanın somut yöntemleri içinde yerine getirilmelidir. Çalkantılı duyguların üstesinden gelmenin ilk adımı, bu duyguları ismen tanımaktır. Bu, insanların önlem almalarını ve telafi etmelerini sağlar. Biz bunu, cümlelerimize "Ben" zamiri ile başlayarak yaparız. "Ben üzgünüm." ya da "Ben kızgınım."

Eğer kısa cümlelerimiz ve surat asmamız işe yarmazsa, ikinci adımı atarız. Öfkemizi artan bir yoğunlukla ifade ederiz:

"Ben öfkeliyim."

"Ben çok öfkeliyim."

"Ben çok, çok öfkeliyim."

"Ben öfkeden köpürüyorum."

Bazen, açıklama yapmaksızın yalnızca duygularımızın ifade edilmesi, çocuğun istenmeyen davranışı yapmasına son

verir. Bazı durumlarda ise, öfkemizin nedenini açıklayan, ruhsal tepkimizi ve *arzu ettiğimiz* davranışı ifade eden üçüncü adımı atmamız gerekebilir:

"Ben ayakkabıları, çorapları, gömlekleri ve kazakları yere atılmış gördüğümde öfkeleniyorum ve öfkeden çıldıracak gibi oluyorum. Pencereyi açıp, bütün her şeyi sokağın ortasına fırlatmak istiyorum."

"Kardeşine vurduğunu görmek beni öfkelendiriyor. O kadar kızıyorum ki, gözüm dönüyor. Kardeşini incitmene asla izin veremem."

"Akşam yemeğinden sonra hepinizin TV seyretmek için kalktığınızı, beni kirli bulaşıklar ve yağlı tabaklarla baş başa bıraktığınızı gördüğümde öfkeleniyorum. Bütün bulaşıkları alıp, televizyona vurarak kırmak istiyorum."

"Seni akşam yemeği için çağırdığımda ve sen gelmediğinde öfkeleniyorum. Çok öfkeleniyorum. Kendi kendime, 'güzel bir yemek pişirdim, birazcık takdir bekliyorum, gerilim değil' diyorum."

Bu yaklaşım, ebeveynlerin çocuklarına zarar vermeden öfkelerini çıkarmalarına izin verir. Diğer yandan, bu yaklaşım öfkenin kazasız belasız nasıl ifade edileceğini gösterir. Çocuk, öfkesinin felakete yol açmayacağını, kimseye zarar vermeden rahatlayabileceğini öğrenebilir. Bu ders, ebeveynlerin öfkelerini ifade etmelerinden daha fazlasını gerektirir. Bu ders, ebeveynlerin, çocuklarına duygusal ifadenin kabul edilebilir yollarını belirtmelerini ve onlara öfkeyi ifade etmenin güvenli ve saygılı yöntemlerini göstermelerini kapsar.

Eşler de hakaret etmeden öfkeyi anlayabilirler. Bir babanın anlattığı gibi, "Bir sabah işe gitmek için evden çıkarken,

karım dokuz yaşındaki oğlumuz Harold'ın oturma odasında top oynarken antika duvar saatinin camını ikinci kez kırdığını haber verdi. Öfkelendim ve bütün öğrenmiş olduğum şeyleri unutarak onu azarladım. 'Belli ki eşyalarımıza hiç önem vermiyorsun! Ben akşam eve gelinceye kadar bekle. Seni o kadar kötü cezalandıracağım ki, bir daha oturma odasında top oynamaya cesaret edemeyeceksin!' Karım bana doğru yürüdü ve sözlerin çocuklar kadar kocalar için de sakatlayıcı ve çileden çıkarıcı olduğunun farkına varmadan bana, ''Harold'a söylediğin şey ne kadar aptalca.'' dedi. Karımı sevdiğim için öfkemi bastırdım ve ona, ''Bence sen haklısın.'' dedim. İlk başta yalnızca oğluma öfkelenmiştim. Sonra karım beni aptal olarak nitelendirdi. Bu kez ona karşı öfkelendim. Tekrar eskisi gibi konuşmaya başladığım için zaten kendimi suçlu hissediyordum. Bu eski alışkanlığımı hatırlatarak canımı sıkması gerekmezdi. Karımın bana, 'Camı ikinci kez kırması çileden çıkarıcı bir durum. Acaba yine aynı şeyi yapmaması için Harold'a nasıl yardımcı olabiliriz?' deseydi ne kadar yararlı olurdu.''

Melissa'nın babası çok şanslıydı. Annesi, çileden çıkarmadan onu nasıl etkileyeceğini biliyordu. Yedi yaşındaki Melissa, annesi ve babası bir akşam arabayla gidiyorlardı:

MELISSA: Pizza ne demek?

BABA: Pizza mı? Börek için kullanılan İtalyanca bir kelime.

MELISSA: Eczane ne demek?

BABA: İlaç dükkânı yerine kullanılan bir kelime.

MELISSA: Banka ne demek?

BABA (*öfkelenerek*): Onu biliyorsun. İnsanların paralarını sakladığı yer.

MELISSA: Gündüz nasıl geceye dönüşür?

BABA (*çok öfkeli*): Bildiğin halde bir sürü soru soruyorsun. Güneş battığında artık aydınlık olmaz.

MELISSA: Ay, niçin arabayla birlikte hareket ediyor?

ANNE: Ne kadar ilginç bir soru. Bu sorunun yüzyıllarca bilim insanlarının kafasını karıştırdığını ve bu nedenle, ayın hareketini incelemeye karar verdiklerini biliyor musun?

MELISSA (*heyecanlanarak*): O zaman ben bir bilim insanı olacağım. Kütüphaneye gideceğim ve ay hakkındaki bütün bilgileri öğrenebileceğim bir kitap bulacağım.

Sorular sona erdi. Bu anne, çocukların sorularına cevap vermenin, onları yalnızca daha fazla soru sormak için cesaretlendirdiğini anladı. Fakat eşine bunu göstermek için kendini tuttu. Kızına doğrudan bir cevap vermeyerek, merakını tatmin etme yolunu kendisinin bulmasına yardım ettiğini *kanıtladı*.

Çocuklarına emirler vererek oraya buraya koşturan kocasını engellemeye çalışan Chris'in annesi, bizimle şunları paylaştı: Bir akşam, yazlık evlerinin mutfağında kocasıyla şarap içerlerken masanın üzerinde bir plaj çantası, ıslak bir mayo ve bir su topu kocasının gözüne ilişti. Kocasının alışılmış tepkisi, öfkelenmek ve ordudaki bir talim çavuşu gibi çocuklarına bağırmaktı, "Size kaç kere eşyalarınızı başka bir yere koymanızı söylemek zorundayım! Çok düşüncesizsiniz! Bizi arkanızdan eşyalarınızı toplayan köleler mi sanıyorsunuz?"

Fakat bu sefer gördüğü şeyi sakince betimledi, "Mutfak masasında bir plaj çantası, ıslak bir mayo ve bir su topu görüyorum." Sekiz yaşındaki Chris, oturma odasındaki koltuk-

tan fırladı ve eşyalarını toplamaya mutfağa giderken seslendi, "Benim olmalı."

Chris uzaklaştıktan sonra, babası eşine neşeli bir şekilde, "Aklıma geldi ve işe yarıyor." dedi.

Chris'in annesi, "Ben sana demiştim demek yerine, çocukları işbirliğine davet eden sözlerine kadehimi kaldırıyorum." diye devam etti.

Öfkeli Bir Çocuğa Karşılık Vermek: Yöntem, Mesajdır

Canları sıkkın olduğunda, çocuklara mantıklı düşüncelerle yaklaşamayız. Çocuklar öfkeliyken, yalnızca duygusal yakınlığa yanıt verirler.

İki küçük kardeş bodrum katında oynuyorlardı. Aniden bir şeylerin yıkıldığı, bunu takip eden bağırış çağırış ve karşılıklı suçlamalar duyuldu. Altı yaşındaki Billy merdivenleri çıktı ve ağzından kaçırdı, "Betsy, benim kalemi yıktı." Annesi sakin bir şekilde, "Bu seni çok öfkelendirmiş olmalı." dedi. Billy, "Evet." dedi ve dönüp tekrar oynamaya gitti.

Bu, Billy'nin annesinin çocuklarının kavgalarını ilk kez karışmadan yola getirişiydi. O hatayı "Kim başlattı?" sorusunu sormayarak, oğlunun alışılmış şikâyetler listesinden ve intikam dileklerinden kaçınmış oldu. Oğlunun *ruhsal durumunu yansıtarak*, çocuklarına karşı yargıç, davacı ve kural koyucu rollerinden sıyrıldı.

Aşağıdaki olayda ise, bir annenin empatik yorumu, barış ile savaş arasında bir farklılık yarattı. Dokuz yaşındaki David, dişçiye gitmek istemiyordu. Öfkeliydi ve "David, büyü artık!" diyen ablası Tina, David'i kızdırıyordu. Bu durum karşısında David daha fazla öfkelendi ve huysuzlaştı.

Annesi Tina'ya döndü ve "Bugün David'in canı sıkkın. Dişçiye gitme konusunda endişeli. David'in hemen şimdi hepimizin ona saygı duymamıza ihtiyacı var." dedi. Sanki bir

sihirli değnek dokunmuş gibi David sesini kesti. Daha fazla şikâyet etmeden dışçiye gitti. David'in huysuzluğuna karşılık vermektense, *duygularına karşılık vererek*, annesi onun kendini daha rahat hissetmesini sağlamış oldu.

Şu kısa hikâye, çocukların öfkelerini etkisiz hale getirmeye ve gerilimi hoş görmeye yardım etmenin iki yöntemini karşılaştırır. Biri, öfkeyi arttırır, diğeri ise öfkeyi azaltır.

İkisi de üç yaşında olan Tom ile Jim oyuncaklarıyla oynuyorlardı. Jim'in çekici bozulunca, öfkelendi ve ağlamaya başladı. Annesi Jim'e çıkıştı, "Ağlaman için hiçbir neden yok. Sesini kesinceye kadar onu tamir etmeyeceğim." Jim ağlamaya devam etti ve annesi de oyuncağı alıp götürdü. Öfke nöbetini şiddetlendiren yalnızca bakış açısıydı.

Tam tersine, çekici bozulduğu için ağlamaya başlayan Tom'a annesi, "Çekicin bozulduğu için ağlıyorsun. Onu tamir etmemiz gerekir." dedi. Ağlama sona erdi. Şimdi ne zaman çekici bozulsa, Tom ağlamıyor, tamir etmesi için annesine getiriyor.

Tom'un annesi *problemi belirleyip bir çözüm önerirken*, Jim'in annesi oğlunu azarladı, tehdit etti, suçladı ve cezalandırdı.

On iki yaşındaki Miriam, tiyatrodan öfkeli bir şekilde döndü:

ANNE: Üzgün görünüyorsun.

MIRIAM: Öfkeliyim. En arkaya oturmak zorunda kaldım ve bu yüzden hiçbir şey göremedim.

ANNE: Üzgün olmana şaşırmamak gerek. İnsan çok arkada oturduğunda bir şey anlamak pek mümkün olmaz.

MIRIAM: Kesinlikle eğlenemedim. Önümde uzun boylu bir çocuk oturuyordu.

ANNE: Gerçekten çok can sıkıcı bir durum. Bütün oyun boyunca hem en arkada hem de uzun boylu birinin arkasında oturmak, bu kadarı da fazla ama!

MIRIAM: Evet.

Miriam'ın annesinin karşılığını etkili kılan şey, kızının ruh halini eleştirmeden ya da öğüt vermeden kabul etmesiydi. Annesi, "O uzun boylu çocukla yer değiştirmeyi isteyemez miydin?" ya da "Daha iyi bir yerde oturmak için niçin daha erken gitmedin?" gibi işe yaramaz sorular sormadı. Yalnızca, kızının öfkesini etkisiz hale getirmeye odaklandı.

Çocukların sıkıntılı duygularını yansıtan ve ebeveynlerin yakınlığını ve anlayışını ifade eden empatik bir karşılık, çocukların öfkeli hallerini değiştirmede etkilidir.

Yazılı bir ifade de, öfke patlamalarının zarar verdiği duyguları onarmada etkili bir araç olabilir. Hem çocukların hem de ebeveynlerin —e-mail ya da mektup olabilir— duygularını yazıyla ifade etmeye teşvik edilmeleri gerekir.

On üç yaşındaki Trudy, bir akşam öfkeyle annesini, odasına girmekle, yazı masasının kilidini açmakla ve günlüğünü okumakla suçladı. Şüphesinin yersiz olduğunu fark ettiğinde, Trudy yazarak özür dilemeye karar verdi:

> Sevgili Anneciğim, dürüst bir insanı suçlayarak en kötü suçu işledim. Seni suçlayarak üzdüm. Utandım ve küçük düştüm. Kendim hakkında iyi şeyler hissederdim fakat şimdi kendimden nefret ediyorum. Seni seviyorum, Trudy.

Annesi, bu olayın, kızının kendisi hakkındaki olumlu görüşlerini yıktığını fark edince üzüldü. Trudy'nin kendini yeniden sevmesini sağlamak için ona bir mektup yazdı:

Sevgili Trudy, Karmaşık duygularını ve mutsuzluğunu benimle paylaştığın için teşekkür ederim. Geçen akşam olan şey, ikimiz için de can sıkıcıydı ama bir felaket değildi. Senin hakkındaki duygularımın hiçbir şekilde değişmediğini bilmeni istiyorum. Çok üzgün ve öfkeli olduğun zamanlarda da seni aynı sevimli çocuğum olarak görüyorum. Umarım, kendini affetmek için içindeki o sevimli insanı keşfedersin ve kendin hakkındaki olumlu duyguları tekrar hissedersin. Seni çok seviyorum. Annen.

Bu anne, kızına, öfkenin insanın kendine ve diğer insanlara duyduğu sevgiyi değiştirmeyeceği yolunda teminat verdi.

Genellikle, kendilerini dinlemedikleri için anne ve babalarına kızan çocuklar, şimdi sorunlarını yazarak anlatacaklardır.

Bir baba aşağıdaki olayı anlattı. Evlerinde, gece uyumadan önceki zaman için çocuklara paraya çevrilebilen belgeler veriliyordu. Bir akşam, on yaşındaki Peter kaybetmiş olduğu belge ile biraz zaman satın almak istedi. Babası olmayan bir belgeyi kabul etmeyip para ödemeyi reddetti. Peter öfkelendi, odasına koşarken, "Fakat onu bana sen verdin!" diye bağırdı. Peter'in babası yatak odasına gittiğinde, aşağıdaki mektubu buldu:

Sevgili Baba, yatmama izin vermezsen adil olmazsın, çünkü [1] bana belgeyi verdiğini ikimiz de biliyoruz, [2] yazı masamın neye benzediğini biliyorsun, eşyalarımı kaybediyorum [3] bu belgeyi kullanmayı nasıl dört gözle beklediğimi biliyorsun. Bunu yazdığım için sevimsiz görünmek istemem. Ben, sadece kafamdakileri ifade ettim. XXX Peter

Babası bu notu okuduğunda, Peter'in aralarındaki olumsuz duyguları onarmak için bir yol gösterdiğini fark etti. Bu,

babasına çocuk yetiştirmenin önemli bir kuralını deneme fırsatı verdi. *Çocuğun öz değerini yükseltmek her zaman mümkündür.* Bu nedenle, aşağıdaki notu yazdı.

> Sevgili Oğlum, Ne kadar parlak bir fikir. Ne kadar ikna edici kanıtlar. Notunu okurken, bunun on yaşından daha büyük bir çocuk tarafından yazılmadığını kendime hatırlatmak zorunda kaldım. İlişikteki belgeyi lütfen eskisinin yerine koy. Sevgiler, Baban.

Özet

Sözlerin yapıcı ve etkileyici ya da korkutucu ve yıkıcı bir gücü vardır. Çocukların çabalarına dikkat çektiğimizde ve bu çabaları takdir ettiğimizde, onların umut ve güven içinde yetişmelerine yardım etmiş oluruz. Tam tersine, çocuğa değer biçtiğimizde ise, kaygıyı ve direnmeyi harekete geçiririz. Olumsuz sıfatların ("tembel", "aptal", "kötü") çocuklara zarar vereceği gün gibi ortadadır; olumlu sıfatların ("iyi", "mükemmel", "en iyi") bile sakatlayıcı olabilmesi hayret vericidir.

Pozitif olmamız ve çocukları cesaretlendirmemiz önemlidir. Çabayı kabul eder, takdiri ifade ederiz ("Bunun için çok sıkı çalıştın." "Yardımın için teşekkürler."), fakat çocuğu nitelendirmeyiz ya da çocuğa değer biçmeyiz.

Sorunlar olduğunda, suçlamak ve eleştirmek yerine, çözümler ararız. Hatta kaçınılmaz olan öfke de, nitelendirme ve suçlama yapmadan ifade edilebilir. Bu etkili iletişim becerilerinin arkasında, çocuklara duyulan derin bir saygı vardır.

3. BÖLÜM

Kendini-Yok Etme Modelleri: Yanlış Bir Şey Yapmanın Doğru Bir Yöntemi Yoktur

Çocuklarla ilişki kurmanın bazı modelleri, hemen hemen kendini yok etme modelleridir; bu modeller, yalnızca uzun vadeli hedeflerimize ulaşmamızı engellemezler, evde, şimdi ve burada büyük hasarlar meydana getirirler. Kendini yok etme modelleri tehditleri, rüşvetleri, vaatleri, acı alayları, sözlü saldırıları, yalan söyleme ve çalma üzerine uzun ve sıkıcı öğütleri ve kibarlığın kaba öğretimini kapsar.

Tehditler: Yaramazlığa Davetiye

Çocukları tehdit etmek, yasaklanmış davranışın tekrarlanmasına davetiye çıkarır. Bir çocuk, "Eğer bunu bir daha yaparsan"

ile başlayan bir cümleyi, "Bunu bir daha yap" olarak duyar. Bazen çocuk bu ifadeyi, "annem bunu bir kez daha yapmamı bekliyor, eğer yapmazsam hayal kırıklığına uğrayacak" diye yorumlar. Bu tür uyarılar, bir işe yaramamanın ötesinde aslında çok daha kötüdür. Bu uyarılar, hoş olmayan davranışın tekrarlanmasını kesinleştirir. *Bir uyarı, çocuğun özerkliğine bir meydan okuma olarak hizmet eder.* Eğer çocuğun öz saygısı varsa, meydan okumaktan korkmadığını kendine ve başkalarına göstermek için yeniden karşı çıkmak zorundadır.

Beş yaşındaki Oliver, birçok uyarıya rağmen, topu oturma odasının penceresine atmaya devam ediyordu. En sonunda babası, "Eğer bu top pencereye bir kez daha vurursa, yemin ediyorum seni döveceğim." dedi. Bir dakika sonra, kırılan camın şangırtısı Oliver'ın babasının uyarısının etkili olmadığını gösterdi. Top cama son kez vurmuştu. Tehditleri, vaatleri ve yaramazlıkları takip eden bu olaylar silsilesi, kolayca göz önüne getirilebilir. Diğer taraftan, aşağıdaki olay, tehditlere başvurmadan istenmeyen bir davranışı etkili bir biçimde ele almayı açıklar.

Yedi yaşındaki Peter, oyuncak tüfeğiyle kardeşine ateş etti. Annesi, "Bebeğe değil, hedefe ateş et." dedi. Peter tekrar kardeşine ateş etti. Annesi, "İnsanlara ateş edilmez." diyerek silahı onun elinden alıp götürdü.

Peter'ın annesi, bebeğin korunması gerektiğini hissetti ve aynı zamanda kabul edilebilir davranışın standartlarını ortaya koydu. Benliğine hiçbir zarar gelmeden, Peter, davranışının sonuçlarını öğrendi. Belirtilen alternatifler açıktı: Hedefe ateş etmek ya da silaha sahip olma hakkını kaybetmek. Bu olayda, Peter'ın annesi alışılmış tuzaklardan kaçındı. Fiyaskoyla sonuçlanacak tahmin edilebilir yöntemlere başvurmadı. "Yapma Peter! Silahı kardeşine doğrultmak yerine daha iyi bir hedef bulamadın mı? Beni iyi dinle, eğer bunu bir kez daha yapar-

san, o silahı bir daha asla göremeyeceksin!" Eğer çocuk çok uysal değilse, böyle bir uyarıya vereceği karşılık, yasaklanan davranışın tekrarlanması olacaktır. Bu sahnenin nasıl sona erdiğini tahmin etmek hiç de güç değil.

Rüşvetler: "Eğer-O Zaman" Safsatasını Yeniden Düşünmek

Aynı şekilde, "*eğer* şunu yaparsan (ya da yapmazsan), *o zaman* şu ödülü alacaksın" yaklaşımı da, bir kendini yok etme yaklaşımıdır:

"Eğer *kardeşine iyi davranırsan*, o zaman *seni sinemaya götürürüm*."

"Eğer *artık yatağını ıslatmazsan*, o zaman *sana Noel'de bir bisiklet alacağım*."

"Eğer *bu şiiri ezberlersen*, o zaman *sana bir yelken alacağım*."

Bu "eğer-o zaman" yaklaşımı, bazen, çocuğu dolaysız bir amaca teşvik edebilir. Fakat bu, çocuğun sürekli çaba göstermesini nadir olarak sağlar. İfadelerimiz, çocuğun yeteneğini daha iyi bir yönde değiştirmesi hakkında duyduğumuz kuşkuyu ona nakleder. "Eğer bu şiiri ezberlersen" ifadesi, "Bunu yapabileceğinden emin değiliz" anlamına gelir. "Eğer yatağını ıslatmayı bırakırsan" ifadesi, "Bizce sen kendini kontrol edebilirsin, fakat etmeyeceksin" anlamına gelir.

Rüşvet vermeye alıştıran ödüllerin bazı ahlâkî sakıncaları da vardır. Bazı çocuklar, ödül almak amacıyla kasten yaramazlık yaparlar. Bu tür bir akıl yürütme, daha sonra, pazarlık etmeye ve şantaja, "iyi" davranışa karşılık gittikçe artan ödül taleplerine ve primlere neden olabilir. Bazı ebeveynler, ço-

cukları tarafından o kadar şartlanmışlardır ki, çıkılan bir alışverişten bir armağan almadan eve gelmeye cesaret edemezler. Çocukları tarafından bir "Merhaba" ile değil, "Bana-ne-getirdin?" ile karşılanırlar.

Ödüller, önceden haber verilmediğinde, sürpriz olduğunda, onaylama ve takdiri temsil ettiğinde daha faydalı ve daha eğlencelidir.

Vaatler: Gerçekçi Olmayan Umutlar

Neden Herkeste Kaygıya Neden Olur?

Ne vaatte bulunulmalı ne de çocuklardan vaatte bulunmaları istenmelidir. Vaatler hakkında niçin böyle bir tabu vardır? Çocuklarımızla ilişkilerimiz, dürüstlük üzerine inşa edilmelidir. Vaatler, çocuklardaki gerçekçi umutlar üzerine kurulmalıdır. Bir çocuğa hayvanat bahçesine gitme sözü verildiğinde, anne, havanın yağmurlu olmayacağını, arabanın garajda olacağını ve hasta olmayacağını düşünür. Hayat aksiliklerden bağımsız olmadığı için, herhangi bir terslik olduğunda, çocuklar kendilerini ihanete uğramış hissederler ve anne ve babalarının güvenilir olmadıklarına inanırlar. O insafsız "Ama söz verdin!" şikâyeti, istediği halde sözünü tutamayan ebeveynler için alışılmış bir şeydir.

Gelecekteki iyi davranış ya da geçmişteki kötü davranışın düzeltilmesi için çocuklardan söz alınmamalıdır. Bir çocuk söz verdiğinde, o söz kendine ait değildir, aslında çocuk hesabı olmadığı bir bankaya bir çek keser. Bu tür hileli davranışları teşvik etmemeliyiz.

Sözlü Saldırı: Öğrenmeye Ses Engeli

Akıl sağlığına sahip olma şansı aileye bağlıdır. Ebeveyn, etkili iletişime ses engeli koyar:

"Aynı şeyi sana kaç kez söylemek zorundayım? Sağır mısın? O halde niçin dinlemiyorsun?

"Çok kabasın! Ormanda mı büyüdün? Yani, nereye ait olduğunu biliyorsun."

"Neyin var? Çılgın mısın yoksa aptal mı? Sonunda nereyi boylayacağını biliyorum!"

Böyle bir ebeveyn, bu saldırıların karşı saldırıları davet ettiğini, bu tür durumların çocukların zihnini intikam fantezileriyle meşgul edip heyecanlandırarak iletişimi bloke ettiğinin farkında olmayabilirler. Şiddetli sözlü saldırının ve acıtan basmakalıp sözlerin çocuk terbiyesinde yeri yoktur. En iyisi, "Bütün cevapları bildiğini sana düşündürten neydi? Doğduğunda da beynin yoktu. Çok zeki olduğunu sanıyorsun!" gibi ifadelerden kaçınmaktır. Bilerek ya da bilmeyerek, çocuğun kendinin ve yaşıtlarının gözündeki konumunu sarsmamalıyız.

Otorite Kısalığı Gerektirir

"Bir anne ve baba gibi konuşuyorsun" demek bir iltifat değildir, çünkü ebeveynler, kendilerini tekrarlama ve besbelli olanı abartma ününe sahiptirler. Böyle yaptıklarında, çocuklar sessiz bir çığlıkla dinlemeyi bırakırlar, "Yeter artık!"

Her ebeveynin, küçük aksiliklerin büyük felaketlere dönüşmemesi için, çocuklara karşılık vermenin ekonomik yöntemlerini öğrenmeleri gerekir. Aşağıdaki olay, kısa bir yorumun uzun bir açıklamaya karşı zaferini gösterir:

Al'in annesi, misafirlerle kapıda vedalaşırken, Al gözleri yaşlı bir şekilde koşa koşa geldi ve ağabeyini şikâyet etmeye başladı, "Ne zaman yanımda bir arkadaşım olsa, Ted bize

sataşmak için bir neden buluyor. Bizi hiç yalnız bırakmıyor. Ona engel olmak zorundasın."

Geçmişte Al'in annesi, Ted'e bağırırdı, "Kardeşini yalnız bırakmanı sana kaç kez söyleyeceğim? Eğer bunu yapmazsan, bir aya kalmaz öleceğim."

Bu sefer, annesi Ted'e baktı ve "Ted, seç. Alışık olduğun azarı işitebilirsin ya da hakkındaki şikâyeti dikkate alabilirsin." dedi. Ted güldü ve "Tamam anne, kızdırmayacağım." dedi.

Aşağıdaki diyalog da, samimi bir özetin, boş tartışmaları nasıl önlediğini gösterir.

RUTH (*sekiz yaşında*): Anne, ortaokulun aşk okulu olduğunu biliyor muydun?

ANNE: Yaa!

RUTH: Evet, kızlarla erkekler her zaman parti veriyorlar.

ANNE: Bu yüzden, ortaokulu dört gözle bekliyorsun?

RUTH: Evet!

Ruth'un annesi, eskiden olsa zamanını boşa harcayıp uzun uzun ders verirdi; ortaokulun macera değil öğrenme yeri olduğunu ve böyle şeyleri düşünmek için çok küçük olduğunu anlatırdı. Uzun tartışmalar ve moral bozukluğu sürüp giderdi. Bunun yerine, kızının isteğini kabul etti.

Genellikle, bir kilo neşe, bir ton söze değer. On iki yaşındaki Ron, annesinin taze meyveleri alışveriş arabasından mutfak tezgâhına boşalttığını gördü. Ron muzip bir gülümsemeyle, "Anne, bu sefer doğru bir şey yap ve meyveleri buzdolabına koy." dedi.

Annesi, "Bu kez öyle yapacağım, meyveleri buzdolabına koymama yardım et." diye cevap verdi. Ron gülerek annesine yardım etti.

Ron'un annesinin bir kelimeler savaşı başlatması ne kadar kolay olurdu, "Ne demek istiyorsun? Doğru bir şey yap! Annenle bu şekilde konuşarak kim olduğunu sanıyorsun?" Bunun yerine, Ron'un annesi otoritesini *neşeyle* ve *kısa bir şekilde* ifade etti.

Bir baba, öfkesini ve gerilimini azaltmak için çocuğunun *neşeden* yararlandığını görmekten ne kadar memnun olduğunu ifade etti. Noel'den bir gün önce, sekiz yaşındaki kızı Megan'la yapay bir Noel ağacını kurmaya çalışıyorlardı. Bütün dalları hazırlamak kolay değildi ve Megan'ın babası sabırsızlanıyordu. En sonunda ağaç süslenmeye hazır hale geldi. Ancak, babası dallardan birine bir yıldız asar asmaz ağaç yıkıldı. Baba öfkelendi ve bağırdı, "Daha yeni yapmıştım!" Megan geldi ve babasına sarıldı ve "Baba, bahse girerim, şu an bir Yahudi olmak isterdin." dedi.

Otorite Kısalığı ve Duyarlı Sessizliği Gerektirir

Şimdi anlatacağımız olay sessiz otoritenin gücünü gösterir. Yedi yaşındaki Scott, bacağını incitti fakat bu, onu o akşamki İzci Kupası Partisi'ne gitmekten alıkoymadı. Ertesi sabah ise, "Okula gidemem, bacağım ağrıyor." dedi. Annesi, "Eğer partiye gidebiliyorsan, okula da gidebilirsin." cevabını vermek istedi ama hiçbir şey söylemedi. Sessizlik etkileyiciydi. Birkaç dakika sonra Scott, "Sence okula gitmeli miyim?" diye sordu. Annesi, "Okulda neler olup bitiyor merak ediyorsun." dedi. Scott, aceleyle giyinirken "Evet." dedi.

Annesinin sessizliği, Scott'ın kendi kararını vermesini sağladı. Scott, bir partiye gidecek kadar iyi durumda olan bir bacağın, okula gidecek kadar da iyi durumda olduğu sonu-

cuna varmalıydı. Annesi, bunu Scott'a göstermeseydi, Scott onunla tartışabilir ve böylece herkes üzülebilirdi.

Daha az konuşmanın daha etkili olduğunu hatırlayarak, bu anne, kızı Diane'in neşesiz halinin ailenin geri kalanını olumsuz etkilemesini engelledi.

On iki yaşındaki Diane, vejetaryendi. Bir gün akşam yemeğine oturur oturmaz, "Açlıktan ölüyorum. Yemek nerede kaldı?" diye şikâyet etmeye başladı.

ANNE: Hımm, çok aç olmalısın.

DIANE: Evet, çok açım. Canım patlıcan yemek istemiyor.

ANNE: Hayal kırıklığına uğradın.

DIANE: Yeteri kadar peynir yok.

ANNE: Patlıcanın üstüne daha fazla peynir istiyorsun.

DIANE: Evet, tamam. Fakat sen daha iyi hazırlıyorsun.

"Senin için özel yemek hazırlamak zorunda olduğumu biliyorsun. En azından bunu takdir edebilirsin" gibi karşı şikâyet yerine, annesi Diane'in duygularını yansıtarak olası bir tartışmadan kaçındı.

Yalan Söylemeyle İlgili Bir Yöntem:

Yalan Söylemeyi Teşvik Etmemeyi Öğrenmek

Çocuklar yalan söylediklerinde, yalan apaçık ortadaysa ve beceriksizce söylenmişse, ebeveynler çileden çıkarlar. Delil, gömleğinde ya da yüzünde dururken, çocuğun boyaya dokunmadığı ya da çikolata yemediği konusunda ısrar ettiğini duymak çok öfkelendiricidir.

Yalana zorlamak: Ebeveynler, çocukları savunma yalanlarına itecek sorular sormamalıdırlar. Çocuklar, özellikle cevapların bilindiğinden kuşkulandıklarında, ebeveynleri tarafından sorguya çekilmekten hoşlanmazlar. Tuzak sorulardan ve kendilerini beceriksiz bir yalan ile can sıkıcı bir itiraf arasında seçim yapmaya zorlayan sorulardan nefret ederler.

Yedi yaşındaki Quentin, babasının aldığı yeni oyuncak kamyonu kırdı. Korktu ve kırık parçaları bodruma sakladı. Babası, kamyonun geri kalanını bulduğunda, aniden bir patlamaya yol açan sorular sormaya başladı.

BABA: Yeni kamyonun nerede?

QUENTIN: Bir yerde.

BABA: Onunla oynadığını görmedim.

QUENTIN: Nerede olduğunu bilmiyorum.

BABA: Bul onu. O kamyonu görmek istiyorum.

QUENTIN: Belki birisi kamyonu çalmıştır.

BABA: Sen lanet bir yalancısın! Kamyonu kırdın! Nefret ettiğim bir şey varsa, o da yalandır.

Bu, gereksiz bir savaştı. Gizli bir dedektif ve davacı rolünü oynamak ve oğlunu yalancı olarak nitelendirmek yerine, babası, "Yeni kamyonunu kırdığını gördüm. Fazla dayanmadı. Bu bir talihsizlik. Gerçekten onunla oynamaktan hoşlanıyordun." deseydi, oğluna daha yardımcı olurdu.

Çocuk da bundan bazı önemli dersler çıkarabilirdi. Babam beni anlıyor. Ona sorunlarımı anlatabilirim. Onun armağanlarına daha fazla özen göstermeliyim. Daha dikkatli olmam gerekir.

Bu nedenle, cevabını bildiğimiz soruları sormak, iyi bir fikir değildir. Örneğin, kirli bir odaya bakarken, "Odayı istediğim gibi temizledin mi?" ya da kızınızın okulda olmadığı size bildirildikten sonra, "Bugün okula gittin mi?" soruları yerine, "Odanın henüz temizlenmediğini görüyorum." ya da "Bugün okuldan kaçtığın bize bildirildi." ifadeleri tercih edilir.

Çocuklar niçin yalan söylerler? *Bazen, doğruyu söylemelerine izin verilmediği için yalan söylerler.*

Dört yaşındaki Willie, oturma odasına öfkeyle daldı ve annesine şikâyet etmeye başladı, "Büyükanneden nefret ediyorum!" Annesi dehşete kapıldı ve "Hayır, nefret etmiyorsun. Büyükanneyi seviyorsun. Bu evde nefret etmeyiz. Ayrıca, büyükanne sana hediyeler veriyor. Böyle korkunç bir şeyi nasıl söyleyebilirsin?"

Fakat Willie ısrar ediyordu, "Hayır, ondan nefret ediyorum, nefret ediyorum. Artık onu görmek istemiyorum." Annesi o an gerçekten üzüldü ve daha sert bir eğitim yöntemini kullanmaya karar verdi. Willie'ye bir tokat attı.

Willie, daha fazla cezalandırılmak istemediğinden tavrını değiştirdi, "Anneciğim, büyükanneyi gerçekten seviyorum." dedi. Annesi nasıl karşılık verdi? Willie'ye sarıldı ve onu öptü, iyi bir çocuk olduğu için onu övdü.

Küçük Willie, bu değiş tokuştan ne öğrendi? Gerçeği söylemenin ve gerçek duygularını anneyle paylaşmanın tehlikeli olduğunu öğrendi. Dürüst olursan cezalandırılırsın, yalan söylersen sevilirsin. Gerçekler acıtır. Gerçeklerden uzak dur. Annem, küçük yalancıları seviyor. Annem, sadece hoş olan gerçekleri duymaktan hoşlanıyor. Ona gerçekten hissettiklerini değil, onun duymak istediklerini söyle.

Eğer Willie'ye doğru söylemeyi öğretmek isteseydi, annesinin cevabı ne olabilirdi?

Willie'nin üzüntüsünü *kabul ederdi*, "Artık büyükanneyi sevmiyorsun. Büyükannenin seni bu kadar kızdıracak ne yaptığını söylemek ister misin?" Willie, "Büyükanne bana değil, bebeğe hediye getirdi." diyebilirdi.

Eğer dürüstlüğü öğretmek istiyorsak, hoş gerçekler kadar hoş olmayan gerçekleri de duymaya hazır olmalıyız. Eğer çocukların dürüst olarak yetişmelerini istiyorsak, olumlu/olumsuz/çelişkili olan duyguları hakkında yalan söylemelerini teşvik etmemeliyiz. Çocuklar duygularını ifade ettiklerinde, verdiğimiz tepkilere göre, dürüstlüğün en iyi politika olup olmadığını öğrenirler.

Gerçekleri söyleyen yalanlar: Gerçeği söylediklerinde cezalandırılan çocuklar, kendini savunma yalanları söylerler. Gerçekte yoksun oldukları şeyi, hayallerinde kendilerine vermek için de yalan söylerler. Olmak ya da yapmak istediklerini açığa vururlar. Ayırt edici bir kulak için, çocukların yalanları gizlemek istedikleri şeyi açığa çıkarabilir. *Bir yalana verilen olgun bir tepki*, içeriğinin reddinden ya da yalan söyleyenin kınanmasından çok *yalanın anlamının kavrandığını yansıtmalıdır. Yalandan elde edilen bilgi, çocuğun gerçeklik ile hüsnükuruntu arasında ayırım yapmasına yardımcı olmak için kullanılabilir.*

Üç yaşındaki Jasmine, büyükannesinin ona Noel'de canlı bir fil armağan ettiğini söyledi. Jasmine'in büyükannesi, büyükbabaya torununun bir yalancı olduğunu kanıtlamaya çalışmaktansa, torununun arzusunu yansıttı. Büyükanne, "Keşke bir fil armağan edilseydi sana. Keşke bir filin olsaydı. Keşke kendi hayvanat bahçen olsaydı. Keşke bir orman dolusu hayvanın olsaydı." dedi.

Üç yaşındaki Robert, babasına Hükümet Binası kadar büyük bir adam gördüğünü söyledi. Babası, "Ne kadar çılgın bir fikir! Hiç kimse o kadar uzun boylu olamaz. Yalan söyleme." diye cevap vermek yerine, *oğlunun algısını kabul ederek*, ona bazı yeni kelimeleri öğretme fırsatını kaçırmadı, "Çok uzun boylu, büyük, koskocaman, dev gibi bir adam görmüş olmalısın." dedi.

Dört yaşındaki Craig kum havuzunda bir yol yaparken, aniden yukarı baktı ve bağırdı, "Yolum fırtına yüzünden bozulacak. Ne yapmalıyım?"

Annesi, kızgın bir sesle, "Ne fırtınası? Bir fırtına göremiyorum. Saçmalamayı bırak!" dedi.

Craig'ın annesinin kum havuzunda görmezden geldiği fırtına, gerçek hayatta patlak verdi. Craig, kasırga şiddetinde bir öfke nöbeti geçirdi. Bu fırtına, annenin çocuğunun hayal dünyasına girerek ve ona "O kadar uğraşarak yaptığın yolu fırtına alıp götürdü mü? Vah vah!" diye sorarak onun algısını tanıması ve kabul etmesiyle önlenebilirdi. O zaman anne, gökyüzüne bakıp, "Fırtına, lütfen orada dur. Oğlumun yaptığı yolu alıp götürüyorsun." diye ekleyebilirdi.

Sahtekârlığı Ele Almak:
Bir Kilo Önlem, Bir Ton Soruşturmaya Değer

Bizim yalan söylemeye yönelik politikamız açıktır. Bir yandan, davacı avukat rolü oynamamalı, itiraf istememeli ya da uzun bir kuvvetli delillerini göstermemeliyiz. Öte yandan, dobra dobra konuşmakta tereddüt etmemeliyiz. Çocuğun kütüphaneden aldığı kitabın teslim tarihinin geçmiş olduğunu gördüğümüzde, "Kitabı kütüphaneye geri verdin mi? Emin misin? O zaman neden hâlâ yazı masanda duruyor?" diye sormamalıyız. Bunun yerine, "Kütüphaneden aldığın kitabın teslim tarihinin geçmiş olduğunu gördüm." demeliyiz.

Çocuğumuzun matematik testinden başarısız olduğu yönünde okul bizi bilgilendirdiyse, "Matematik testini geçtin mi? Emin misin? Peki, bu kez yalan söylemek sana yardımcı olmayacak! Öğretmeninle konuştuk ve başarısız olduğunu biliyoruz." *dememeliyiz.*

Bunun yerine, çocuğumuza doğrudan, "Matematik öğretmenin testten zayıf aldığını söyledi. Endişeleniyoruz, acaba sana nasıl yardımcı olabiliriz?" diyebiliriz.

Kısacası, çocuğu savunma yalanlarına itmemeliyiz, kasten yalan söyleme fırsatı yaratmamalıyız. Bir çocuk yalan söylediğinde, tepkimiz heyecanlı ve ahlâkçı değil, somut ve gerçekçi olmalıdır. *Çocuklarımıza, bize yalan söylemeleri için hiçbir neden olmadığını öğretmeliyiz.*

Ebeveynlerin, çocuklarının yalan söylemelerini engellemek için başvurduğu başka bir yöntem de, "Niçin?" sorusundan kaçınmaktır. Eskiden "niçin" bir soruşturma terimiydi. Bu anlam tarihe karıştı. *Bir eleştiri icadı olarak "niçin"in yanlış kullanılmasıyla bozuldu.* Çocuklara göre "niçin" ebeveynin kınamasını, hayal kırıklığını ve memnuniyetsizliğini temsil eder. "Niçin" geçmişteki suçlamaların yankılarını taşır. Basit bir "Bunu niçin yaptın?" sorusu bile, "Bu kadar aptalca bir şeyi niçin yaptın? Cümlesini ima edebilir.

Anlayışlı bir ebeveyn şu tür sorulardan kaçınır:

"Niçin bu kadar bencilsin?"

"Niçin söylediğim her şeyi unutuyorsun?"

"Niçin hiç dakik olamıyorsun?"

"Niçin bu kadar düzensizsin?"

"Niçin çeneni kapatamıyorsun?"

Cevaplanamayacak sorular sormak yerine, şefkati gösteren ifadeler kullanırız:

"John, eğer oyuncağını arkadaşınla paylaşsaydın bundan memnun olurdum."

"Bazı şeyleri hatırlamak zordur."

"Geç kaldığın zaman endişeleniyorum."

"Çalışmanı düzenlemek için ne yapabilirsin?"

"Bir sürü fikrin var."

Çalmak: Sahip Olmayı Öğrenmek Zaman ve Sabır İster

Küçük çocukların kendilerine ait olmayan şeyleri eve getirmeleri alışılmamış bir durum değildir. "Hırsızlık" keşfedildiğinde, uzun uzun öğüt vermekten ve olayı dramatize etmekten kaçınmak gerekir. Küçük çocuk, saygıyla dürüstlüğe yönlendirilebilir. Çocuğa sakin bir şekilde ve kararlı bir biçimde: "Bu oyuncak sana ait değil. Geri verilmesi gerekir." denir. Ya da "Bu silahın sende kalmasını istediğini biliyorum, fakat Jimmy bunu geri ister." denilebilir.

Bir çocuk şeker "çaldığında" ve onu cebine koyduğunda, en iyisi soğukkanlı bir şekilde onu bu davranışıyla yüzleştirmektir, "Sol cebine koyduğun şekeri geri vermemeyi isterdin, fakat onun rafa geri koyulması gerekiyor." Eğer çocuk şekeri aldığını inkâr ederse, şu ifadeyi tekrar ederiz: "Şekeri rafa geri koymanı bekliyorum." Eğer çocuk reddederse, "Bu şeker markete ait. Burada kalmak zorunda." diyerek şekeri cebinden çıkarıp yerine koyarız.

Yanlış soru ve doğru ifade. Çocuğunuzun, cüzdanınızdan para çaldığından emin olduğunuzda, en iyisi soru sormamak

ve "Cüzdanımdan bir dolar aldın. Onu geri istiyorum." demektir. Para geri geldiğinde çocuğa, "Paraya ihtiyacın olduğunda benden iste, bunu konuşalım." denir. Eğer çocuk yaptığını reddediyorsa, onunla tartışmamalı ve ondan bir itirafta bulunmasını istememeliyiz, "Bildiğimin farkındasın. O para yerine konmak zorunda." deriz. Eğer para çoktan harcanmışsa, tartışma, zararı karşılama yollarına odaklanmalıdır, bunlar ufak tefek ev işleri verme ya da harçlığın azaltılması olabilir.

Çocuğu bir hırsız ya da yalancı diye adlandırmaktan ve mutsuz sona yol açmaktan kaçınmak önemlidir. Çocuğa "Bunu niçin yaptın?" sorusunu yöneltmek işe yaramaz. Çocuk, kendini bu davranışa iten şeyi bilmeyebilir ve "niçin" yaptığını söylemeye zorlamak, yalnızca başka bir yalanla sonuçlanır. Para ihtiyacı konusunda sizinle konuşmasına dikkat çekmeniz daha fazla işe yarar, "Bir dolara ihtiyacın olduğunu bana söylemediğin için hayal kırıklığına uğradım." Ya da "Paraya ihtiyacın olduğunda bana söyle, halledelim."

Eğer çocuğunuz yasak olan kurabiyelerden yemişse ve üstünde ya da yüzünde kurabiye artıkları varsa, "Kurabiyeleri kavanozdan biri mi aldı?", "Alanı görebildin mi?" "Sen mi yedin? Emin misin?" gibi sorular sormamalıyız. Bu sorular, genellikle çocuğu yaramıza tuz basan yalanlar uydurmaya sevk eder. Kural, *cevabını bildiğimiz soruları sormamaktır*. Örneğin, "Sana yememeni söylediğim halde kurabiyeleri yemişsin." diye açıkça ifade etmek daha iyidir.

Bu son ifade, uygun ve istenilen cezalandırmayı gerçekleştirir. Bu, çocuğun sıkıntısına son verir ve istenmeyen davranışın önlenmesi yolunda sorumluluk kazandırır.

Kaba Olmadan Nezaketi Öğretmek: Görgü Kurallarını Öğretmenin Yolları

Özel modeller ve genel modeller. Nezaket, hem bir karakter özelliği hem de bir sosyal beceridir; nezaket, nazik olan ebeveynleri model alma ve onlarla özdeşleşme yoluyla kazanılır. Bütün şartlarda, nezaket nazikçe öğretilmelidir. Yine de, ebeveynler genellikle nezaketi kaba bir şekilde öğretirler. Bir çocuk, "teşekkür ederim" demeyi unuttuğunda, ebeveynler, bu durumu, başka insanların önünde kibar olmayan bir şekilde çocuğun yüzüne vururlar. Bir yerden ayrılırken, daha kendileri vedalaşmadan çocuklarına "güle güle" demeyi hatırlatmakta acele ederler.

Altı yaşındaki Robert, paketlenmiş bir armağanı eline aldı. Büyük bir merakla, içinde ne olduğunu anlamak için paketi elinde sıkarken annesi Robert'a sinirli bir şekilde bakıyordu.

ANNE: Robert yapma! Paketin şeklini bozuyorsun! Bir armağan aldığın zaman ne söylersin?

ROBERT (*öfkeli bir şekilde*): Teşekkür ederim.

ANNE: O iyi bir çocuk.

Robert'ın annesi, oğluna, daha az kaba ve daha fazla etkili bir biçimde nezaket dersi verebilirdi. "Teşekkürler Patricia Teyze, bu sevimli hediye için." diyebilirdi. Ardından Robert'ın kendi teşekkürünün geleceği tasavvur edilebilir. Eğer Robert bunu söylemeyecek olursa, annesi, daha sonra yalnız kaldıklarında sosyal tavırları oğluna anlatabilirdi. Annesi, "Patricia Teyzenin seni düşünüp bir armağan alması çok ince bir davranıştı. Haydi, ona bir teşekkür kartı yazalım. Onu düşündüğümüz için memnun olacaktır." diyebilirdi. Doğrudan

yapılan bir kınamadan daha karmaşık olsa da, bu yaklaşım çok daha verimlidir. *Yaşama sanatının incelikleri bir balyozla açığa vurulamaz.*

Sohbetleri çocuklar tarafından kesildiğinde, yetişkinler genellikle öfkeli bir şekilde tepki verirler, "Kabalaşma! Söz kesmek nezaketsizliktir." Ancak, sözün kesilmesine engel olma şekli de kabadır. Ebeveynler, nezaketi uygulama sürecinde kaba olmamalıdırlar. Belki de "Konuşmamı bitirmek istiyorum." demek daha iyi olacaktır.

Hiçbir iyi niyet, çocukların kaba olduklarını söyleyerek gerçekleştirilemez. Umulanın aksine, bu, çocukları nezakete sevk etmez. Tehlike, çocukların bizim değerlendirmelerimizi kabul etmeleri ve bunu, kendi imgelerinin bir parçası yapmalarıdır. Bir kez kendilerinin kaba olduğunu düşündüler mi, bu imgeye uymaya devam ederler. Yalnızca kaba çocuklara göre, kaba bir şekilde davranmak normaldir.

Suçlamalar ve kasvetli kehanetler çocuklara yardım edemez. Yetişkinler basit ve medeni ifadeler kullandıklarında, daha olumlu sonuçlar elde ederler. Arkadaşların ya da akrabaların evlerine yapılan ziyaretler, çocuklara nezaketi öğretme fırsatı yaratır. Ziyaretler, çocuk için de ebeveyn için de eğlenceli olmalıdır. Bu en iyi, çocuğun davranışının sorumluluğu çocuğa ve ev sahibine yüklendiğinde gerçekleştirilir.

Çocuklar, başkalarının evinde onları ayıplamayı istemediğimizi bilirler ve yaramazlık yapmak için bu yerleri seçerler. Çocukların bu stratejisi en iyi, ev sahibinin kendi evinin kurallarını koymasına izin vermekle engellenir. Bir çocuk, Mary Teyzenin evindeki koltuğun üzerinde zıpladığında, Mary Teyzenin koltuğun zıplama yeri olup olmadığına karar vermesine ve sınırlamalar koymasına izin verilmelidir. Bir çocuk, ebeveyni dışındaki başka kişiler yasaklar koyduğunda, büyük ihtimalle bu yasaklara itaat edecektir. Disiplinle

ilgili görevini ev sahibine devreden anne, çocuğunun arzularını ve duygularını anladığını söyleyebilir. "Mary Teyzenin, koltuğunda oynamana izin vermesini istiyorsun. Sen gerçekten zıplamayı seviyorsun, fakat burası Mary Teyzenin evi ve onun isteklerine saygı duymalıyız." Eğer çocuk, "Ama sen bizim koltuğumuzda zıplamamıza izin veriyorsun." diye karşı çıkarsa, "Bunlar Mary Teyzenin kuralları, bizim evimizde farklı kurallar var." diye karşılık verebiliriz.

Bu politika yalnızca, her biri kendi sorumluluk alanlarında, ev sahibi ile misafir arasında bir fikir birliği olduğunda uygulanabilir. Mary Teyzenin evine vardığında Lucy'nin annesi, "Burası sizin eviniz. Burada neyin kabul edilip edilmeyeceğini yalnızca siz biliyorsunuz. Çocuklarımın yaptığı şeyden hoşlanmadığınızda, onları sınırlamakta özgürsünüz." diyebilir. Ev sahibinin evinin kurallarına uyulmasını, onun sorumluluğuna bırakmak doğrudur. Misafir ebeveynin, disiplin sağlayıcı rolünü geçici olarak bırakması sorumluluktur. Ebeveyn müdahale etmeyerek, çocuğun durumun ciddiyetini kavramasını sağlar.

Özet

Her ebeveyn yalan söyleme, çalma ve büyüme yıllarını daha da karmaşıklaştıran sorunlar dizisiyle nasıl başa çıkacağını düşünerek endişelenir. Tehditler, vaatler, rüşvetler, sözlü saldırı ve kabalık çözüm değildir. En etkili çözüm, değerlerimizi ifade eden net cümleler kurmaktır. Cevabını bildiğimiz soruları sormamalıyız. Çocukların yaramazlıklarıyla başa çıkma yolları da çocuk ile ebeveyn arasındaki sevgiyi derinleştirir.

4. BÖLÜM

Sorumluluk: İtaati Beklemektense Değerleri Nakletmek

Ebeveynler, her yerde çocuklara sorumluluğu öğretmenin yollarını araştırırlar. Birçok evde, gündelik ev işlerinin bu soruna çözüm getirmesi beklenir. Çöp kutusunu boşaltma, yemek hazırlama, çimleri biçme ve bulaşıkları yıkamanın çocukların sorumluluk duygusunu geliştirmede etkili olacağına inanılır. Aslında, bu tür işin ev idaresinde önemli bir yeri olsa da, sorumluluk duygusunu geliştirmede olumlu bir etkisi olmayabilir. Tam tersine, bazı evlerde günlük görevler, hem ebeveynleri hem de çocukları üzen günlük savaşlarla sonuçlanır. Gündelik ev işlerinin yerine getirilmesi konusunda yapılan kuvvetli ısrar, itaatle ve daha temiz bir mutfak veya

bahçeyle sonuçlanabilir, ancak, bunun karakter şekillenmesine istenmeyen etkileri de olabilir.

Sorumluluğun empoze edilemeyeceği, basit bir gerçektir. *Sorumluluk, yalnızca içerden gelişebilir, evde ve toplumluk içinde benimsenen değerlerden beslenir ve bu değerler tarafından yönlendirilir.* Olumlu değerlerde sabitlenmeyen sorumluluk, antisosyal ve yıkıcı olabilir. Çete üyeleri, birbirleriyle ve kendi çeteleriyle olan ilişkilerinde genellikle büyük sadakat gösterirler ve güçlü sorumluluk duyarlar. Teröristler, görevlerini son derece ciddiye alırlar, bu uğurda hayatları tehlikeye girse bile emirleri yerine getirirler.

Sorumluluğun Kaynağı

Çocuklarımızın sorumlu bireyler olmalarını isterken, onların sorumluluğunun *hayata saygıya* ve *insanın mutluluğuna ilişkin* yüksek değerlerden kaynaklanmasını isteriz. Bildik kelimelerle, *şefkat, bağlılık ve görev üstlenme*. Genellikle, sorumluluk problemini daha geniş çerçevede düşünmeyiz. Sorumluluğu ya da sorumsuzluğu daha çok belirli durumlarda görürüz: Çocuğumuzun dağınık odasında, geç haber verilen okul toplantısında, itinasız yapılan ödevinde, isteksiz piyano çalışmasında, asık suratlı itaatsizliğinde ya da kötü davranışlarında.

Çocuklar kibar olabilseler de, kendilerini ve odalarını temiz tutabilseler de, vazifelerini tam olarak yerine getirebilseler de, *hâlâ sorumsuz kararlar alabilirler*. Bu, özellikle, ne yapacağı sürekli söylenen ve dolayısıyla, seçim yapma ve ahlâkî standartlarını geliştirme fırsatı çok az olan çocuklar için geçerlidir.

Diğer yandan, karar vermelerine fırsat tanınan çocuklar, psikolojik bakımdan kendine güvenen, kendini tamamlayacak bir eş ve iş seçebilecek şekilde büyüyüp gelişirler.

Değerler doğrudan öğretilemez. Değerler yalnızca, özdeşleşmeyle, sevilen ve saygı duyulan kişilerin model alınmasıyla benimsenir ve çocuğun bir parçası haline gelir.

Bu nedenle, çocuklardaki sorumluluk problemi, ebeveyne, ya da daha doğrusu, *ebeveyn ile çocuk arasındaki çocuk yetiştirme pratiklerinde ifade edildiği gibi, ebeveynin değerlerine atıfta bulunur*. Dikkat edilmesi gereken soru şudur: Çocuklarda arzu edilen sorumluluk duygusunu yaratmanın bir yolu var mıdır? Bu bölümün geri kalanı, bu soruyu psikolojik bir bakış açısından cevaplama girişimini yansıtır.

İstenen Amaçlar ve Gündelik Pratikler

Çocuklardaki sorumluluk duygusu, ebeveynin tutumu ve becerileriyle başlar. Tutumlar, çocukların *bütün* duyguları hissetmesine izin vermeyi kapsar; beceriler ise, duygularla başa çıkmanın *kabul edilebilir* yöntemlerini çocuklara göstermeyi kapsar.

Bu iki şartın bir araya gelmesindeki sıkıntıları yenmek pek zordur. Kendi ebeveynlerimiz ve öğretmenlerimiz, bizi, duygularla başa çıkmaya yeterince hazırlamamışlardır. Aslında, onlar da, güçlü duyguların üstesinden nasıl geleceklerini bilmiyorlardı. Çocuklardaki karmaşık duygularla karşılaştıklarında bu duyguları reddetmişler, inkâr etmişler, yasaklamışlar ya da süslemeye çalışmışlardır. İşe yaramayan şu ifadeleri kullanmışlardır:

REDDETME: Gerçekte öyle demek istemedin; küçük kardeşini sevdiğini sen de biliyorsun.

İNKÂR ETME: Bu sen değilsin, sadece kötü bir gün geçirdiğin için biraz üzgünsün.

YASAKLAMA: Bir kez daha "nefret" kelimesini ağzına alırsan, hayatının tokadını yersin. İyi bir çocuk, böyle şeyler hissetmez.

SÜSLEME: Kardeşinden gerçekten nefret etmiyorsun – belki hoşlanmıyor olabilirsin. Bu evde birbirimizden nefret etmeyiz, yalnızca birbirimizi severiz.

Bu tür ifadeler, duyguların da nehirler gibi durdurulamayacağını, yalnızca yönlendirilebileceğini görmezden gelir. Güçlü duygular, tıpkı Mississippi nehrinin kabarması gibi inkâr edilemez, mantığa büründürülemez ya da ortadan kaldırılamaz. Güçlü duyguları görmezden gelmeye çalışmak, felaketi davet eder. Güçlü duyguların varlığı tanınmalı ve güçleri kabul edilmelidir. Bu duygular, saygıyla karşılanmalı ve beceriyle yönlendirilmelidir. Duyguların böyle bir mecraya kaydırılması, varoluşumuza heyecan katar, hayatlarımıza renk ve neşe getirir.

Bunlar yüce amaçlardır. Soru, hâlâ öylece durmaktadır: İstenen amaçlar ile gündelik pratikler arasındaki uçurumu ortadan kaldırmak için hangi önlemleri alabiliriz? Nereden başlayacağız?

Uzun-Vadeli ve Kısa-Vadeli Programlar

Yukarıdaki sorunun cevabı, uzun ve kısa vadeli programların birleşmesinde yatıyor gibi görünüyor. *Karakter eğitiminin çocuklarla ilişkimize bağlı olduğunu ve karakterin kelimelerle değil, eylemlerle nakledilmesi gerektiğini açıkça kabul etmemiz gerekir.*

Uzun vadeli programda ilk adım, *çocukların düşündükleri ve hissettikleri şeylerle ilgilenme ve davranışlarına, itaat ya da isyanlarına değil, davranışı harekete geçiren duygulara karşılık verme kararıdır.*

Çocukların düşündükleri ve hissettikleri şeyleri nasıl anlayabiliriz? Çocuklar, bize ipuçları verirler. Çocukların duyguları kelimelerinde ve ses tonlarında, jestlerinde, mimiklerinde ve tavırlarında açığa çıkar. İhtiyacımız olan şey, dinlemek için bir kulak, görmek için bir göz ve hissetmek için bir kalptir. *Parolamız: Anlamama izin ver. Anladığımı göstermeme izin ver. Eleştirmeyen ve kınamayan kelimelerle anladığını göster.*

Bir çocuk eve suskun, sakin ve düşünceli geldiğinde, onu bir şeyin mutsuz ettiğini bize adımları haber verir. Parolamızı takip ederek, konuşmamıza aşağıdaki ifadeler gibi eleştirel bir yorumla başlamamalıyız:

"Bu halin ne böyle?"

"Ne yaptın, en iyi arkadaşını mı kaybettin?"

"Bu kez ne yaptın?"

"Bugün başına ne geldi?"

Çocuğumuzun kendini nasıl hissettiğiyle ilgilendiğimiz için, başkaldırı yaratacak yorumlardan, çocuğun eve hiç gelmemiş olmayı dilemesine neden olacak yorumlardan *kaçınırız. Alay ya da hakaret yerine, çocuklar, kendilerini sevdiklerini iddia eden ebeveynlerinden empatik bir karşılık duyma hakkına sahiptir*:

"Seni üzen bir şey olmuş."

"Senin için iyi bir gün değildi."

"Çok zor bir gün geçirmiş gibi görünüyorsun."

"Birisi senin canını sıkmış."

Bu ifadeler, "Ne var?" "Neyin var?" "Ne oldu? gibi sorulardan çok daha iyidir. *Bu tür sorular merak duygusunu taşırken, yukarıdaki ifadeler samimiyeti nakleder.* Ebeveynin samimi yorumları, çocuğun ruh halini hemen değiştirmese de, çocuk, ebeveyninin anlayışlı ifadelerinin taşıdığı sevgiyi içine alacaktır.

Çocukların Duygusal Yaralarını İyileştirmek

Daniel, okul servisinin şoförü tarafından hakarete uğradığını ve itildiğini annesine anlattığında, şoförün böyle davranmasının nedenlerini aramak ya da oğlunun haklılığını desteklemek annesinin vazifesi değildi. Onun görevi, samimi bir biçimde karşılık vermek ve böylece, şu tür yorumlarla duygusal ilkyardım sağlamaktı:

"Bu olay senin canını çok sıkmış olmalı."

"İncinmiş olmalısın."

"Bu olay seni öfkelendirmiş olmalı."

"Gerçekten o anda o şoföre kızmış olmalısın."

Bu tür ifadeler, annesinin oğlunun öfkesini, incinmesini ve küçük düşmesini anladığını ve *annesine her ihtiyacı olduğunda onun yanında olacağını* Daniel'a gösterirdi. Çocukları düştüklerinde ya da bir yerlerini incittiklerinde, ebeveynler nasıl hemen fiziksel ilkyardım yapıyorlarsa, duygusal yara aldıklarında da hemen *duygusal ilkyardım* yapmayı öğrenmeleri gerekir.

Çocuklar, yaşadıkları şeyi öğrenirler, bu gerçekten hiçbir kaçış yolu yoktur. Eğer çocuklar eleştiriyle yaşıyorlarsa, sorumluluğu öğrenemezler. Kendilerini kınamayı ve başka-

larının kusurlarını bulmayı öğrenirler. Kendi yargılarından kuşkulanmayı, kendi yeteneklerini küçük görmeyi ve başkalarının niyetlerinden şüphe etmeyi öğrenirler.

Çocuğun başına gelen şeyi ona hissettirmenin en iyi yolu eleştirmektir. Bu, çocukların kendileri hakkında olumsuz fikirler edinmelerini sağlar. Çocukların eleştiri yerine, *küçük düşmeden danışmaya* ihtiyaçları vardır.

Dokuz yaşındaki oğlu Steven'ı, puding kavanozunun neredeyse tümünü normalden büyük bir kâseye boşalttığını gören annesi, Steven'ı "Sen çok bencilsin! Yalnızca kendini düşünüyorsun! Bu evde yalnızca sen yoksun!" diye azarlamak üzereydi.

Fakat Steven'ın annesi, *etiketlemenin sakatlamak olduğunu*, çocuğa kendi olumsuz kişisel özelliklerini göstermenin, onu daha dikkatli bir birey haline getirmeyeceğini öğrenmişti. Etiketleme yerine, küçük düşürmeden bilgi verdi, "Oğlum, bu pudingin dört kişi arasında bölüşülmesi gerekir." Steven, "Özür dilerim. Bunu bilmiyordum, bir kısmını geri koyarım." diye cevap verdi.

Çocuklarımızla İlişki Kurmak

Ev işleri ve sorumluluklar konusunda çocuklarla ilân edilmiş bir savaşın ortasında kalan ebeveynler, bu savaşı kazanamayacaklarını kabul etmelidirler. *Çocuklar, bizim onlara bir şey yaptırmaya çalışırken harcadığımız enerji ve zamandan daha fazlasına sahiptirler*. Savaşı kazansak ve onlara bir şey yaptırtmada başarılı olsak bile, çocuklar asi ve huysuz bir şekilde misilleme yapabilirler.

O halde, görevimiz, çocuklarımızla ilişki kurmaktır. Bu zor görevi nasıl başaracağız? Onları kendi tarafımıza çekerek. Bu imkânsız gibi gözükebilir ancak, bunu başarma kapasite-

miz var. Bir defa, onların bakış açılarını anlamaya başlarız ve onları yaramazlık yapmaya iten duyguları anlamaya çalışırız.

Ebeveynler, onları *hassasiyetle dinleyerek*, çocuklarında uygun değişiklikleri başlatabilirler.

Ebeveynler, çocukların duygularıyla ve düşünceleriyle ilgilenmiyor göründüklerinde, çocuklar hüsrana uğrarlar ve gücenirler.

Örnek: Babası, futbolla ilgilenmeyen Shana'ya ailecek küçük kardeşinin maçını seyretmeleri için ısrar ettiğinde, Shana bunu reddetti. Babası çileden çıktı ve Shana'yı harçlığını kesmekle tehdit etti. Shana öfkelenerek ve sevilmediğini hissederek evden çıktı gitti. Babası sakinleşti, kızının maç izlemeyi reddetmesine, onun bakış açısından hak verebildi ve güzel bir aile gezisi olmasını istediğini, fakat kızının duygularına saygı göstermediğini fark etti. Shana geri döndüğünde, babası ondan özür diledi ve onun için sıkıcı olacak bir şey için aileye katılmasının bir anlamı olmadığını kabul etti. Shana'nın babası, bir şeyin daha farkına vardı. Eğer Shana zorla gitseydi, hiç kimsenin futbol maçından zevk almasına da izin vermeyecekti.

Birçok ebeveyn, planladıkları keyifli günleri zehirleyen olumsuz etkileri görmezden gelerek, aile toplantılarını ve kutlamalarını idealize ederler. Ebeveynlerin, çocuklarına katılmaları için ısrar ettikleri bu tür aile toplantılarını çok dikkatlice seçmeleri gerekir. Çocukların kendilerini mutsuz ve çaresiz hissetmelerine yol açmanın ve dolayısıyla, küskün ve öfkeli bir çocuğa tahammül etmenin hiçbir anlamı yoktur. Niçin? Çünkü çocukların kaybettiklerinin acısını ebeveynlerinden çıkarmak için birçok yöntemleri vardır.

Aşçısına karşı davranışını değiştirmeye karar veren sert mizaçlı Mr. Garret'ın hikâyesini gözünüzün önüne getirmeye çalışın:

"Şu andan itibaren size karşı daha nazik olacağım."dedi Mr. Garret.

"Öğle yemeğini biraz geciktirirsem, bana bağırmayacak mısınız?" diye sordu aşçı.

"Hayır." dedi Mr. Garret.

"Kahve yeterince sıcak olmadığında, yüzüme fırlatmayacak mısınız?"

"Artık hayır!" Mr. Garret'ın cevabı empatikti.

"Biftek yeterince pişmemişse, maaşımdan kesmeyecek misiniz?"

"Hayır, bunu kesinlikle yapmayacağım." diye tekrarladı Mr. Garret.

"Peki," dedi aşçı "öyleyse ben de bir daha çorbanıza tükürmeyeceğim."

Ebeveynleri tarafından duyguları ve düşünceleri dikkate alınmayan, saygı duyulmayan çocuklar, fikirlerinin aptalca ve dikkate değmez olduğunu, sevilmediklerini ve sevimsiz olduklarını düşünebilirler.

Çocuklarını duymakla kalmayıp, dikkatle dinleyen ve onların güçlü duygularına saygı da gösteren ebeveynler, çocuklarına, *fikir ve duygularına değer verildiğini ve saygı duyulduğunu* hissettirirler. Bu tür saygı, çocuğa, kendine değer verme duygusunu kazandırır. Kişisel değer duygusu, çocuğun olaylarla ve insanların dünyasıyla daha etkin bir şekilde meşgul olmasını sağlar.

Çocukların Duygularını Yansıtmak

Lunaparktaki, görüntünüzü çarpıtan, acayip şekilli aynalara hiç baktınız mı? Bu size ne hissettirdi? Fakat gerçekte aynadaki görüntüye benzemediğinizi ve bunun hatalı bir yansıma olduğunu bildiğiniz için güldünüz.

Fakat aynadaki komik görüntünün size ait olduğunu kabul edin. Bu sakat kişinin gerçekten siz olduğunuza ikna olabilirdiniz. Eğer ayna yalnızca sizin görüntünüzü yansıtsaydı, aynadan kuşkulanmak aklınıza gelmeyecekti.

Çocukların da, ebeveynlerinin onlara yansıttığı kendi imajlarından kuşkulanmak için hiçbir nedenleri yoktur. Çocuklar, genellikle ebeveynlerinin aptal, tembel, sakar, düşüncesiz, bencil, duyarsız, sorumsuz ya da sevimsiz gibi olumsuz değerlendirmelerini bile kabul ederler. Çocuklara, "Berbat görünüyorsun.", "Sen asla doğru bir şey yapmazsın." ya da "Çok sakarsın." denmesi, onların kendilerini iyi, yetenekli ya da zarif hissetmelerini sağlamaz. Çocuklarını tembel, aptal ve mızıkçı diye etiketleyen çoğu ebeveyn, bu tür etiketlerin çocukları zeki, çalışkan ve dürüst insanlara dönüşmeleri için motive edeceğini sanır.

Ebeveynin olumsuz yansıtması, çocuğun kendi gözündeki imgesini kolayca çarpıtır.

Çocuklarla ilgili bir televizyon programı esnasında on iki yaşındaki Ted, "Babam bana tembel, savruk ve aptal diyor. Babam doğru mu söylüyor? Ben böyle olduğumu düşünmüyorum." diye sordu.

"Peki, söyle bana, eğer baban sana bir milyoner olduğunu söyleseydi, ona inanacak mıydın? diye sordum.

"Hayır, bankada sadece on yedi dolarım olduğunu biliyorum, yani milyoner değilim. Evet, anlıyorum. Çok berbat olduğumu söylemesi de, öyle olduğum anlamına gelmez." diye yanıtladı Ted.

"Tıpkı ne kadar paranız olduğunu bildiğiniz gibi, herhangi birinin hatta babanızın söyleyebileceği şeyi umursamayarak nasıl bir kişi olduğunuzu da bilirsiniz. Size bu isimleri takan kişinin babanız olması, onun tasvir ettiği kişinin siz olmadığınızdan kuşkulanmamanızı zorlaştırabilir." diye tekrarladım. *Düzeltici etkisi olacağı varsayılan olumsuz nitelendirmeler, alıcı tarafından bir ömür boyu taşınır.*

Birkaç yıl önce büyük bir müzisyen ve hümanist Pablo Casals, çocuklardan ve onlara kendilerini özel hissettirmenin öneminden bahsetti. "İki ile ikinin toplamının dört olduğunu bilmeleri, çocuklar için yeterli değildir. Ebeveynler, çocuklarına 'Sen bir harikasın! Sen bir mucizesin! Zamanın başlangıcından beri senin gibi bir çocuk ne oldu ne olacak,' demeliler." dedi.

Bazı çocuklar şanslıdır. Bu çocukların ebeveynleri, Pablo Casals'la aynı fikirdedir ve çocuklarının kendilerini özel hissetmelerini nasıl sağlayacaklarını bilirler.

On yaşındaki Edith ve annesi büyük bir mağazada alışveriş yapıyorlardı. Aniden küçük bir çocuk ağlaması duydular. Küçük çocuk kaybolmuşa benziyordu. Bir süre sonra güvenlik görevlisi çocuğu buldu ve annesini aramasına yardım etti.

Edith o akşam üzgün görünüyordu. Annesine, "O küçük çocuğun annesini kaybetmesinin ne kadar korkutucu bir durum olduğunu düşünüyordum." dedi. Annesinin ilk düşüncesi kızının içini rahatlatmaktı, "Endişelenme. Belki de çocuğun annesini hemen bulmuşlardır." demek istedi ama vazgeçti. Bunun yerine, Edith'e duyduğu özel ilgiyi kızının fark etmesini sağlayacak fırsatı kaçırmamaya karar verdi.

ANNE: Edith, sen gerçekten o küçük çocuk için endişeleniyorsun.

EDITH: Çocuğun ne kadar üzgün bir halde olduğunu düşünüyorum.

ANNE: Sen gerçek empatiyi ve merhameti gösterdin. Sen bir çocuğun kaybolduğu anda neler hissettiğini anlamış görünüyorsun.

EDITH: Anne, ben kendimi hiç o durumda düşünmemiştim.

"Gazap Üzümlerini" Önlemek

Ebeveynler, nefret ve başkaldırı yaratan sözlerden ve yorumlardan kasıtlı olarak kaçınmalıdırlar.

Hakaretler: Okulun için bir yüz karasısın ve ailenin gözünde de hiç saygınlığın yok.

Kehanette Bulunma: Böyle devam edersen, sonunda hapishaneyi boylarsın.

Tehditler: Eğer uslu durmazsan, harçlığını ve televizyon seyretmeyi aklından çıkarabilirsin.

Suçlamalar: Olayları ilk başlatan daima sensin.

Emir Verme: Otur, çeneni kapa ve akşam yemeğini ye!

Duygu ve Düşünceleri Saldırmadan İfade Etmek

Can sıkıcı durumlarda, ebeveynler, kendi duygu ve düşüncelerini çocuklarının *kişiliklerine ve saygınlıklarına saldırmadan* ifade ederlerse, daha etkili olurlar. "Ben" zamiri ile başlayan cümleler kurarak, ebeveynler, öfke duygularını ifade edebilirler ve çocuğun uygunsuz davranışını incitici ya da küçük düşürücü olmadan tanımlayabilirler. Örneğin, "Oğlumun müzik

setinin sesini kısmasını tekrar tekrar istememe aldırmamasına öfkelendim ve üzüldüm." gibi bir cümle etkili olabilir.

Ebeveynler hassasiyetle dinlediklerinde, çocuğun fikirlerini anlamaya çalıştıklarında, acıtıcı yorumlar yapmayı bıraktıklarında, duygularını ve isteklerini incitmeden yansıttıklarında, çocukta bir değişme süreci başlar. Bu samimi atmosfer, çocuğu ebeveyne yakınlaştırır; *ebeveynlerin nazik, tarafsız ve saygılı tutumları dikkat çeker ve hayranlık uyandırır*. Bu değişiklikler bir gecede ortaya çıkmaz, bu çabalar eninde sonunda amacını gerçekleştirecektir.

Bu tutum ve pratikleri benimseyerek, bir ebeveyn, *çocuğun sorumluluk eğitiminin* büyük bir kısmını gerçekleştirmiş olur. Yine de, örnek tek başına yeterli değildir. *Sorumluluk duygusuna, her bir çocuğun kendi çabaları ve deneyimleri vasıtasıyla ulaşılır.*

Ebeveyn örneği, öğrenme için elverişli bir iklim yaratırken, spesifik deneyimler çocuğun öğrenmeyi karakterinin bir parçası yapmasını sağlar. Bu nedenle, çocuklara onların olgunluk düzeylerine denk düşen sorumluluklar vermek gerekir.

Çoğu evde, çocuklar sorun yaratırlar, ebeveynler de çözüm bulurlar. Çocuklar olgunlaşacaklarsa, kendi problemlerini çözmelerine fırsat tanınmalıdır. Örnek,

Phil'in öğretmeni sınıfı kayak gezisine götürüyordu. Phil otobüs terminaline vardığında, izin kâğıdını unuttuğu için öğretmeni onun sınıfa katılmasına izin vermedi. Phil, öfkeden köpürdü. Eve döndüğünde annesiyle karşılaştı ve "Anne, eğer beni Vermont'a arabayla götürmezsen, ödediğin yüz dolar boşa gidecek." dedi.

Annesi, "Phil, oraya gitmeyi ne kadar çok istediğini biliyorum. Keşke sana yardım edebilseydim. Fakat seni arabayla oraya götürmenin benim için ne kadar imkânsız olduğunu biliyorsun." diye cevap verdi.

PHIL (*sızlanarak*): Ne yapabilirim?

ANNE: Otobüsle gitmeyi düşünmez misin?

PHIL: Hayır, çünkü çok fazla otobüs değiştirmek zorunda kalacağım.

ANNE (*sakince yorum yaptı*): Seni otobüsle gitmemeye kararlı olduğunu görüyorum.

Phil, birkaç dakika daha ne kadar üzgün olduğunu mırıldanmaya devam etti. Sonra odasına gitti. Döndüğünde, araç değiştirmeden onu dağa götürecek bir otobüs bulduğunu söyledi.

Onlar arabayla otobüs terminaline giderlerken, Phil, annesine, öğretmeni kendisine, "İzin kâğıdını unutman bizim hatamız değil." dediğinde, ona ne kadar kızdığını anlattı. Daha sonra, "Ben bir yetişkinim. Biliyor musun ona nasıl cevap verdim? Ben hata bulmayla değil, çözüm bulmayla ilgileniyorum." diye ekledi.

Annesi, "Güzel, herhangi bir krizde suçlamanın işe yaramayacağını biliyorsun." dedi.

Bu annenin iletişim becerileri, oğlunun çözüm yolu bulmasını sağladı. Sonuç olarak, Phil vaktini suçlayarak ve utanarak harcamadı. Annesi, gitmek istediği yere ulaşması için oğlunun bir çözüm yolu bulmasını teşvik etmeseydi, Phil hâlâ kendi sorunlarına annesini kefil yapmak isteyebilirdi. Phil'in sorununa kendisinin çözüm bulmasına izin vererek, annesi, onun kendini yetenekli ve sorumlu hissetmesini sağladı.

İfade Etme ve Seçme Hakkı

Çocuklar sorumluluk duygusuyla doğmazlar. Öngörülen belli bir yaşta da kendiliğinden sorumluluk kazanmazlar. Tıpkı piyano çalmak gibi, sorumluluk da yavaş yavaş ve uzun yılların

deneyimi sonunda kazanılır. Sorumluluk, çocuğun yaşına ve kavrayışına uygun meselelerde seçimler yapma ve karar verme konusunda pratikler yapmasını gerektirir.

Sorumluluk eğitimi, çocuğun hayatında çok erken yaşta başlatılabilir. Sorumluluk, her nerede olursa olsun, çocukların fikirlerini söylemelerine ve onları etkileyecek konularda seçim yapmalarına izin verilerek geliştirilir. *Burada, söz hakkı ile seçim hakkı arasında kasti bir ayrım yapılır.* Tamamen çocuğun sorumluluk alanında olan konular vardır. Bu tür konularda çocuğun bir seçme hakkı olmalıdır. Bununla birlikte, yalnızca bizim sorumluluk alanımızda kalan, ancak, çocuğun mutluluğunu etkileyecek olan konular da vardır. Bu tür konularda çocuğun seçme değil, fikrini ifade etme hakkı olabilir. Biz çocuğun zorunluluğu kabul etmesini sağlarken seçim yaparız. Sorumluluğun bu iki alanı arasında net bir ayrım yapmak gerekir. Ebeveynler ile çocuklar arasında yaygın olarak görülen bazı çatışma alanlarını inceleyelim.

Yiyecek

İki yaşındaki bir çocuğa bile, yarım bardak mı yoksa bir bardak mı süt istediği sorulabilir (Çocukları her zaman yarım bardağı seçtiği için endişelenen aileler, hacmi daha büyük bir bardakla işe başlayabilirler.). Dört yaşındaki bir çocuğa yarım ile tam elma arasında seçim yapma hakkı verilebilir. Altı yaşındaki bir çocuk, yumurtasının katı mı yoksa rafadan mı olacağına karar verebilir.

Çocuklara seçim yapabilecekleri birçok durum sunulmalıdır. Ebeveynler durumları seçerler, seçimleri çocuklar yaparlar.

Küçük bir çocuğa, "Kahvaltıda ne istiyorsun?" diye sorulmaz. "Yumurtanı haşlanmış mı yoksa omlet olarak mı istersin?" "Kızarmış ekmek mi yoksa tost mu istersin?" "Sütü sı-

cak mı yoksa soğuk mu istiyorsun?" "Portakal suyu mu yoksa süt mü istiyorsun?" diye sorulur.

Çocuğa yansıtılan şey, kendini ilgilendiren konularda biraz sorumluluğa sahip olduğudur. Çocuk, sadece, mesajların alıcısı değil, hayatını şekillendiren kararlarda bir katılımcıdır. Çocuk, ebeveynlerinin tutumlarından açık bir mesaj almalıdır: *Biz sana birçok seçenek sunuyoruz, seçmek senin sorumluluğun.*

Çocuklardaki yemek yeme problemleri, genellikle, onların damak tadıyla çok fazla ilgilenen ebeveynler tarafından yaratılır. Bu ebeveynler, çocuklarını belli sebzeleri yemeleri için zorlarlar ve onlara hiç de bilimsel olmayan bir şekilde, bu sebzelerin en faydalı sebzeler olduğunu söylerler. Çocuk için en iyisi, ebeveynin yiyecek konusunda güçlü duygulara sahip olmamasıdır. Ebeveynler, çocukların keyfine ve zevkine göre yiyecek önerirler ve onların, iştahlarının az ya da çok olmasına göre karınlarını doyuracaklarına inanırlar. Açıkça söylemek gerekirse, yemek yeme çocuğun sorumluluk alanındadır.

Çocuğun fikrini söylemesine ve seçim yapmasına izin verilmemesi, onun bir birey olma duygusu geliştirmesini zorlaştırır (aşağıdaki örnekte olduğu gibi). Dört yaşındaki Arthur annesiyle bir kafede oturuyordu.

GARSON: Ne alırsınız?

ARTHUR: Bir tane sosisli sandviç istiyorum.

ANNE: Ona kızarmış biftekli sandviç verin.

GARSON: Sosisli sandviçin üzerine ne alırsınız, ketçap ya da hardal?

ARTHUR (*annesine dönerek*): Hey anne, garson benim söylediklerimin gerçek olduğunu sandı!

Giysiler

Küçük çocuklara kıyafet alırken, onların ihtiyacı olan şeylere ve bütçemize neyin uygun olduğuna karar vermek bizim sorumluluğumuzdur. Mağazada birkaç örnek seçeriz, seçtiklerimizin hepsinin fiyatı bizim için kabul edilebilir olmalıdır. Çocuk, bunların arasından giymek istediğini seçer. Böylece, altı yaşındaki bir çocuk bile, çoraplarını, gömleklerini, elbiselerini ve pantolonlarını ebeveyninin ayırmış oldukları arasından seçebilir. Kendisine elbise satın alma konusunda deneyimi olmayan ve bu yeteneğini geliştirmeyen çocukların yaşadığı birçok ev vardır. Aslında, herhangi birinin tavsiyesini almadan, kendileri için bir takım elbise alamayan yetişkinler bile vardır.

Özellikle daha büyük çocuklara, ebeveynlerinin ve arkadaşlarının kabul edilebilir standartlarından farklı olabilecek kıyafetleri seçmelerine izin verilmelidir. Bir çocuk, kişisel tercihini, ebeveynini rahatsız eden bir tarzda ifade etmek isteyebilir. Büyük bir çocuğun kendi parasını harcamayı seçmesi kadar, hoşlandığı şeyi satın almasına da izin verilmelidir. Zevkini "tuhaf" bulan yaşıtları onunla alay ediyorlarsa, çocuk, muhtemelen arkadaşlarının fikirleri doğrultusunda tarzını değiştirecektir. *Ebeveynler, çocuklarının arkadaşlarından etkilenmelerine izin vererek, eleştirmekten, reddetmekten, tartışmaktan ve kötü duygulara neden olmaktan kaçınabilirler.* Diğer yandan, bazı çocuklar, son derece yaratıcı, bazı ebeveynler de rahattır ve dolayısıyla çocuklarının hoşlandıkları şeyi giymelerine izin verirler. Çocuğun kıyafetlerinin yaşıtlarından ne kadar farklı olduğunun önemi yoktur.

Bazen ergenler çok seksi elbiseler giyebilirler. O zaman ebeveyn, çocuğun şu mesajı dikkate almasını sağlayabilir: "Çok tuhaf görünmek mi istiyorsun?" "Bütün insanlara cinsel açıdan elde edilebilir görünmek mi istiyorsun?"

Ödev

Ebeveynlerin tavırları, birinci sınıftan itibaren, ev ödevinin *kesinlikle* çocuk ve öğretmenin sorumluluğunda olduğunu ifade etmelidir. Ebeveynler, ev ödevi için çocuğu sıkıştırmamalıdırlar. Çocukların talebi dışında, ebeveynler ödevi denetlememeli ve kontrol etmemelidirler (Bu politika öğretmenin isteklerine zıt olabilir.). Ebeveynler ödev sorumluluğunu üstlerine aldıklarında, çocuklar buna izin verirler ve ebeveynler, bu kölelikten bir daha asla kurtulamazlar. Ev ödevi, ebeveynini cezalandırmak, şantaj yapmak ve istismar etmek için çocuğun elinde bir silah olarak kullanılabilir. Ebeveynler, "ödev senin sorumluluğun" gibi belirsiz bir ifadeyi nakletmek yerine, çocuğun kendi sorumluluk alanındaki detaylarla fazla ilgilenmezlerse, üzücü durumlardan kaçınılabilir ve ev hayatına neşe katılabilir. Çalışmak bizim işimiz, senin işin ödevin.

Küçük çocuklara ev ödevi vermeyen birçok iyi okul vardır. Yedi sekiz yaşlarında ev ödeviyle boğuşan öğrenciler, bilgelik edinecek gibi görünürler. Ödevin temel amacı, çocuklara kendi başlarına çalışma deneyimi kazandırmaktır. Ancak, bu amacı benimsemek ve çocukların başkalarının en küçük yardımından bağımsız çalışabilmeleri için, ödevin onların kapasitelerine uygun olması gerekir. *Doğrudan yardım, çocuğa, ebeveynin yardımı olmaksızın çaresiz kalacağı fikrini nakledebilir*. Örneğin, biz, çocuğun kişisel dokunulmazlığa, uygun bir yazı masasına, referans kitaplarına ve bilgisayara sahip olduğunu düşünebiliriz. Mevsimlere göre doğru ödev yapma zamanını saptarken çocuğa yardımcı olabiliriz. İlkba-

harın ve sonbaharın ılık öğleden sonralarında, şüphesiz çocuk önce oyun oynayacak, sonra da ödev yapacaktır. Kışın soğuk günlerinde eğer televizyon sonra seyredilecekse, ödev önce gelmelidir.

Bazı çocuklar ödev yaparlarken, bir yetişkinin yakınında olmayı isterler. Bir problemi çözerken ya da bir okuma parçasını anlamaya çalışırken, yetişkinlerin kendilerini dinlemelerini isterler. O zaman mutfak masasını veya yemek masasını kullanmalarına izin verilebilir. Ancak, *oturma biçimi, görüş mesafesi ya da mobilyaya dikkat etme konularında yorum yapılmamalıdır*. Bazı çocuklar da, kalemi kemirirken, kafalarını kaşırken ya da sandalyeyi sallarken ve hatta müzik dinlerken daha iyi çalışırlar. Yorumlarımız ve kısıtlamalarımız, gerilimi artırır ve onların zihinsel faaliyetlerine engel olur. İsteklerimiz saygı ve güveni ifade ettiğinde, çocuklar bize daha az karşı koyarlar.

Çocuğun ev ödevi, acelesi olmayan sorularla ve siparişlerle kesilmemelidir. Talimatlar vermek ve yardım istemektense, destek sağlayıcı olarak arka planda kalmalıyız. Ara sıra çocuk tarafından çağrılırsak, bir cümleyi ya da konuyu açıklayabiliriz. Bununla birlikte, "Bu kadar beyinsiz olmasaydın, ödevini hatırlardın.", "Eğer sadece öğretmenini dinleseydin, ödevinin ne olduğunu bilirdin." gibi yorumlardan kaçınmalıyız.

Yardımımız tedbirli, fakat cana yakın bir şekilde sunulmalıdır. Konferans vermektense dinlemeliyiz. *Yolu gösteririz ancak, yolcunun hedefe kendi gücüyle ulaşmasını bekleriz.*

Aşağıdaki olay, bir annenin ödevle ilgili bir sorunu patlama olmadan nasıl önlediğini gösterir: On bir yaşındaki Helen çalışma masasından kalktı ve annesine meydan okudu, "Ödevimi yapmak istemiyorum. Çok yorgunum."

Bu ifadeye verilecek alışılmış karşılık, "Ne demek istiyorsun? Ödevini yapmak istemiyor musun? Oynarken asla

yorulmazsın. Sadece ödev yorar seni. Kötü bir karneyle eve geldiğinde görürsün gününü!" gibi ifadeler olurdu.

Bunun yerine, Helen'ın annesi, kızını kabul ederek cevap verdi, "Yorgun görünüyorsun. Çok çalışıyorsun. Hazır olduğunda, çalışmaya başlarsın."

Bir ebeveynin okula ve öğretmene karşı tavrı, çocuğun ödeve karşı tavrını etkileyebilir. Bir ebeveyn sürekli okula çıkışır ve öğretmeni küçümserse, çocuk bundan belirgin sonuçlar çıkarabilir. Ebeveynler, öğretmenin konumunu ve ödev yapma sorumluluğunu değerlendirme politikalarını desteklemelidirler. Öğretmen davranış kuralları hakkında katı olduğunda, ebeveyn mükemmel bir sempati fırsatına sahip olur:

"Kolay bir sene değil, çok fazla çalışmak gerekecek."

"Bu sene gerçekten çok zor."

"O kesinlikle taviz vermeyen bir öğretmen."

"Öğretmenin sizden isteklerinin çok fazla olduğunu duyuyorum."

"Öğretmenin özellikle ödev konusunda katı olduğunu duyuyorum. Tahminime göre, bu sene çok fazla çalışacaksınız."

"Buraya bak Amber, şu andan itibaren, cumartesi ve pazar da dâhil her öğleden sonra heceleme üzerine çalışacaksın. Senin için artık ne oynamak var ne de televizyon seyretmek." ya da "Roger! Sana ödevini hatırlatmaktan yoruldum. Baban ödevini yapmadığını görecek. Eğer yapmazsan, sonra çok üzülürsün." gibi *ödev hakkındaki günlük öfkelenmelerden kaçınmak önemlidir.*

Tehditler ve azarlamalar, durum hakkında bir şey yapılacağına ebeveyni inandırdığı için yaygındır. Gerçekte, *bu tür*

çıkışmalar, yararsız olmaktan da öte kötüdür. Bunlar yalnızca bir gerilim atmosferi, çileden çıkmış bir ebeveyn ve öfkeli bir çocukla sonuçlanır.

Okuldan şikâyet mektubu gelmişti. On dört yaşındaki Ivan ödevlerini geciktiriyordu. Eskiden, babasının ilk tepkisi, Ivan'ı yanına çağırmak, ona sözlü saldırıda bulunmak ve oğlunu cezalandırmak olurdu, "Dinle, şu andan itibaren, hafta sonu ve tatiller de dâhil her gün ödevini yapacaksın. Sinemaya gitmek yok, televizyon yok, oyun yok ve artık arkadaşlarını ziyaret de yok. Derslerinin üzerine eğilmeye bir an evvel başlasan iyi olur."

Bu konuşma, daha önce de birçok defa yapılmıştı. Her zaman öfkeli bir baba ve meydan okuyan bir oğulla sonuçlandı. Baskının artması, yalnızca Ivan'ın direnişini artırdı. Ivan, kaçmada ve gizlemede bir uzman oldu.

Bu kez, Ivan'ın babası tehditlerden ve cezadan kaçındı. Sözlerini oğlunun kendine duyduğu saygıya yöneltmekten de uzak durdu. Ivan'a öğretmeninin mektubunu gösterdi ve "Oğlum, senden daha iyi ve daha bilgili olmanı bekliyoruz. Dünyanın, yetenekli kişilere ihtiyacı var. Hâlâ çözülmeyi bekleyen çok sayıda sorun var. Sen yardım edebilirsin." dedi.

Ivan babasının sözlerini o kadar ciddiye aldı ki, "Söz veriyorum, daha ciddi bir şekilde çalışacağım." dedi.

Birçok yetenekli çocuk, ebeveyninin arzularına karşı bilinçsiz bir asi gibi ödevinde geri kalır ve okulda başarısız olur. Çocukların büyümek ve olgunlaşmak için, anne ve babalarından bağımsız bir bireysellik duygusu kazanmaları gerekir. Ebeveynler, çocuğun eğitimle ilgili siciline duygusal bakımdan çok fazla müdahale ederlerse, çocuğun otonomisi tehdit edilmiş olur. Eğer ödev ve yüksek notlar ebeveynin krallığında elmas olsaydı, çocuk bilinçsiz bir biçimde eve en azından kendisinin olan otlardan bir taç getirmeyi tercih

ederdi. Ebeveynin hedeflerini benimsemeyerek, küçük asi, bir bağımsızlık duygusu kazanır. Bu nedenle, bireysellik ve tekillik ihtiyacı, bir çocuğu başarısızlığa, ebeveynin baskısını ve cezasını dikkate almamaya itebilir. Bir çocuğun belirttiği gibi, "Annemler televizyonu ve harçlığımı yasakladılar, fakat kötü notlarımı yasaklayamazlar."

Karşı koyma basit bir problem değildir, bu sorun çocuklara karşı sabırlı ve hoşgörülü olarak çözülebilir. Artan baskı, boş vermişlik tavrının, sorumsuzluğun ve olgunlaşmamışlığın kabulünü nakletmesine rağmen, çocuğun direnişini artırır. Çözüm ne kolaydır ne de hızlıdır. Bazı çocukların ebeveynleriyle aralarındaki çatışmayı çözmeleri ve başarı kazanmak için psikoterapiye ihtiyaçları vardır.

Diğerlerinin ise, bir okul danışmanı ya da duyarlı bir öğretmen gibi psikolojik yönelimli bir kişi tarafından özel eğitime tabi tutulması gerekebilir. *Ebeveynin özel eğitim vermemesi zorunludur*. Amacımız, çocuklara —bizden bağımsız— bireyler olduklarını ve başarılarıyla başarısızlıklarından kendilerinin sorumlu olduklarını hissettirmektir. Bir çocuğa kendisinin yarattığı ihtiyaçlar ve hedeflerle bir birey olarak kendini yaşamasına izin verildiğinde, çocuk kendi hayatının ve isteklerinin sorumluluğunu üstlenmeye başlar.

Harçlık: Paranın Anlamını Öğrenmek

Harçlık, iyi davranışa karşılık bir ödül ya da gündelik işlerin bir bedeli olarak kullanılmamalıdır. Harçlık, farklı bir amacı olan eğitici bir araçtır: *Seçimler yaparak ve sorumluluklar yüklenerek parayı kullanma tecrübesi kazanmak*. Bu nedenle, harçlığın denetimi, onun amacını ortadan kaldıracaktır. İstenen şey, harçlığın belirli harcamaları karşılamasıdır: Masraflar, öğle yemekleri, okul malzemeleri vs. Çocuk büyüdüğünde, harçlık da, ek harcamaları ve sorumlulukları kapsayacak

şekilde arttırılır: Kulüp aidatları, eğlence ve aksesuvar masrafları vs.

Harçlığın kötüye kullanımı da söz konusu olabilir. Bazı çocuklar, bütçelerini iyi idare edemezler ve çok fazla para harcarlar. Karşılıklı olarak kabul edilmiş çözümlere ulaşmak için, harçlığı kötüye kullanmalar pratik bir tarzda çocukla tartışılmalıdır. Gereksiz harcamalar tekrarladığında, harçlığın bölünmesi ve çocuğa haftada iki ya da üç defa verilmesi gerekebilir. Harçlığın kendisi, başarı ya da itaat göstermesi için çocuğun kafasına indirilen bir sopa olarak kullanılmamalıdır. Harçlık öfke anlarında esirgenmemeli ve mutlu anlarda keyfi olarak arttırılmamalıdır. Aşağıdaki anekdotta görüldüğü gibi, çocuklar da böyle düzenlemelerden rahatsız olurlar:

ANNE: Bugün ne kadar iyi bir çocuksun. Al, sinemaya gitmen için biraz para.

ÇOCUK: Bana para vermen gerekmez anne. Ben bir şey için iyi olmuyorum.

Adil harçlık nedir? Bunun evrensel bir cevabı yoktur. Harçlık, bütçemize uygun olmalıdır. Komşumuzun standartlarını önemseyerek, bütçemizi aşan harçlıklar vermemeliyiz. Eğer çocuk bunu protesto ediyorsa, ona samimi ve cana yakın bir biçimde, "Keşke sana daha çok harçlık verebilseydik, fakat bütçemiz sınırlı." diyebiliriz. Bu yaklaşım, çocuğu istediği paraya gerçekten ihtiyacı olmadığına ikna etmeye çalışmaktan daha iyidir.

Tıpkı iktidar gibi, para da tecrübesizlik nedeniyle kolayca kötüye kullanılabilir. Harçlık, çocuğun onu idare etme kapasitesinden daha fazla olmamalıdır. Zamanla düzene sokulacak küçük bir harçlıkla işe başlamak, çocuğa çok fazla para taşıt-

maktan daha iyidir. Harçlık, çocuğun okula başlamasından, para hesabı yapmayı ve alışverişi öğrendikten sonra verilmeye başlanabilir. Harçlığın özü şudur: Sabit giderlerden geriye kalan az miktarda paranın biriktirilmesi ya da çarçur edilmesi, çocuğa bırakılmalıdır.

Evcil Hayvanların Bakımı: Ortak Bakım Yapma Projesi

Bir çocuk evcil bir hayvana bakacağına dair söz verdiğinde, yeteneğinin delilini değil, yalnızca iyi niyetini gösterir. Çocuk evcil hayvana ihtiyaç duyabilir, onu isteyebilir ve sevebilir, ancak hayvana ender olarak gerektiği gibi bakabilir. Bir hayvanın hayatının sorumluluğu, tek başına çocuğun olamaz. Hayal kırıklığından ve karşılıklı suçlamalardan kaçınmak için, en iyisi çocuğun evcil bir hayvanı, ebeveynin işi olarak gördüğünü varsaymaktır. Çocuk, oynayacağı ve sevdiği bir hayvana sahip olmaktan yararlanabilir. Çocuk, hayvanın bakımını paylaşmaktan da yarar sağlayabilir, ancak hayvanın hayati sorumluluğu ve sağlığı yetişkine bırakılmalıdır. Bir çocuk, hayvanı besleme sorumluluğunu almayı kabul edebilir, yine de, ebeveynlerin arkadaşça uyarıda bulunmaları gerekir.

Çatışma Alanları ve Sorumluluk Alanları

İsteklerimiz, saygı ve güven özerkliğini taşıdığında, çocuklar bize daha az karşı çıkarlar.

Bir anne, çocuklarından masayı temizlemelerini istedi. Çocuklar işi geciktirdiler ve annenin canı bu duruma sıkıldı. Eskiden böyle bir durum olduğunda bağırır ve tehdit ederdi. Bu kez tehditler yerine gerçekleri ifade etti, "Masa temiz olduğunda, tatlı gelecek." Bu cümleden sonra, çocukların ani hareket dalgası, annenin başarılı olduğunun göstergesiydi.

Çocuklar, emir gibi olmayan kısa cümlelere karşılık verirler. Soğuk ve rüzgârlı bir gün. Dokuz yaşındaki Todd, annesi-

ne, "Bugün kovboy ceketimi giymek istiyorum." dedi. Annesi, "Termometreyi kontrol et. On beş derecenin üzerindeyse kovboy ceketi, altındaysa kışlık paltonu giyersin." diye cevap verdi. Todd termometreye baktı ve "Sekiz dereceymiş." dedi ve kışlık paltosunu giydi.

Eskiden yedi yaşındaki Amelia ve dokuz yaşındaki Larry oturma odasında top oynadıklarında, babaları "Oturma odasının top sahası olmadığını size daha kaç kez söyleyeceğim? Orada kırabileceğiniz değerli eşyalar var. Ne kadar sorumsuzsunuz!" diye bağırırdı. Fakat bu kez, çocuklarına *bir seçim yapma hakkı* tanıyarak, bu tekrar eden durumu ele almaya karar verdi, "Çocuklar, bir seçim yapın. Birincisi, dışarıda oynayın, ikincisi, oynamayı bırakın. Karar sizin."

Artık on üç yaşındaki oğlu George'un uzun saçlı olmasına karşı çıkamayan annesi, oğlunun özerkliğini ve saygınlığını koruyan yeni bir strateji geliştirdi. George'a *bir seçim yapma hakkı* sundu. Annesi, "Saçın omuzlarına geliyor. Kısaltılması gerekir. Ne kadar kısalacağı sana bağlı. Ya berbere gidersin ya da kendin kesersin." dedi. George, "Mecbur kalırsam, kendim keserim." diye cevap verdi.

Ertesi gün, George eve özel bir tıraş makinesi getirdi. Annesinden saçının arkasını keserken yardım etmesini istedi. Saçlarını kesmek için tam bir saat harcadı. Banyodan çıktığında, çok sevinçliydi, "Harika görünüyor, değil mi?"dedi.

George'un annesi anlattı: "Bağırmadığım, zorlamadığım için memnunum. Bunların yerine, oğluma seçim yapma hakkı tanıdım."

Yazılı notlar da, genellikle sözel yorumların yapamadığı şeyi başarır.

Bir ebeveyn günlük işleri yaptırma yöntemi olarak mizahı denedi:

İSTENİLEN: 10 ile 12 yaş arasındaki çocuklar güçlü, zeki ve cesur olmalıdır. Ayrıca, vahşi hayvanlarla boğuşabilir ve ev ile çöp kutusu arasındaki sık çalılıkları kesebilirler. Adaylar lütfen bulaşık makinesi ve mutfak tezgâhının köşesinde sıraya girsin.

İSTENİLEN: Güzel prenses ya da prens, kraliyet ziyafeti için sofrayı kurmaya yardım ederler.

Bu semboller, gülünç gelebilir. Ebeveyni en çok mutlu eden şey, çocuklarının tavrıdır. Onlar, başkaldırı olmadan sorumluluğu yüklenirler.

Müzik Dersleri: Evde Ahengi Sürdürmek

Çocuk bir müzik enstrümanı çaldığında, ebeveynler er ya da geç bildik bir cümle duyacaklardır, "Artık çalmak istemiyorum." Bu cümleyi objektif bir biçimde karşılamak kolay değildir.

Ebeveynler, genellikle, çocuklarını müzik dersleri ile ilgili nasıl motive edeceklerini sorarlar. Burada, bir annenin, bunu *takdire değer* sorularıyla nasıl başardığını görelim.

Yedi yaşındaki Ann, ilk kez iki eliyle piyano çalıyordu.

ANNE: Bu parçayı daha önce hiç çaldın mı?

ANN: Hayır.

ANNE: İlk kez çaldığını mı söylüyorsun?

ANN: Evet, daha önce çaldığımı mı düşünüyorsun?

ANNE: Evet.

ANN: Nota okumam gelişti. Öğretmenin bile fark etti.

ANNE: Kesinlikle öyle.

Ann, coşkuyla çalmaya devam etti. Ann'in annesi, kızının kendi müzik yeteneği hakkındaki olumlu görüşünü artıracak soruları kasıtlı olarak sordu.

Öte yandan, eleştiri motivasyonu öldürür.

On yaşındaki Michael, bir yıldan fazla bir süredir keman çalıyordu. Michael'ın ebeveyni eleştirel ve küçümseyiciydi. Onun ilerlemesini her dersten sonra değerlendiriyorlardı. Michael her ne zaman yavaş ve hatalarla dolu yeni bir parça çalsa, babası, "Daha az hatalı çalamaz mısın? Beste yapma! Notaları takip et!" diye bağırırdı. Michael keman çalmaktan vazgeçti.

Bir müzik enstrümanını çalma yeteneğini kazanmak için, çocuk *hatalarından dolayı eleştirilmeden, çabasının takdir edilmesine* ihtiyaç duyar. Hatalar, düzeltmek içindir, çocuğun yeteneğine saldırma nedeni değildir.

Bir çocuk müzik dersine gitmeyi reddettiğinde, birçok ebeveyn eski açıklamalar ve tehditler alışkanlığına tekrar dönerler. Aslında daha etkili bir alternatif vardır.

MARCIA (*sekiz yaşında*): Artık keman dersi almayacağım. Öğretmen benden her parçayı mükemmel bir biçimde çalmamı bekliyor ama ben çalamıyorum

ANNE: Keman zor bir enstrümandır. *Keman çalmak kolay değildir.* Kemanla herkes uğraşamaz. Kemanı iyice öğrenmek, büyük azim gerektirir.

MARCIA: Ben çalarken yanımda kalır mısın?

ANNE: Eğer istiyorsan, tabii ki kalırım.

Bu anne, kasıtlı olarak savunma yapmadı ve tehdit etmedi. Kızına, "Daha fazla pratik yapsaydın, daha iyi çalardın." şeklinde ne yapması gerektiğini söylemedi. İşin zorluğunu de-

ğerlendirdi ve temsili yardım öne sürdü. Bu yaklaşım, müzik derslerine devam etmesi için Marcia'yı teşvik etti.

On yaşındaki Larry, müzik öğretmeninden şikâyet ediyordu. Annesi, oğlunun fikrini değiştirmeye çalışmadı. Bunun yerine, oğlunun başkaldırısını kabul etti ve ona seçenekler sundu:

LARRY: Piyano öğretmenim, benden çok fazla şey bekliyor. Ve çok fazla konuşuyor. Ona bir soru sorduğum zaman, bana bir konferans veriyor.

ANNE: Sana başka bir öğretmen bulmaya çalışırken, piyano derslerinden uzak durmayı düşünür müydün?

LARRY (*afalladı*): Müzik derslerimden ayrı kalmamı mı istiyorsun? Müzik benim için çok önemli. Müziği asla bırakmayacağım.

ANNE: Evet, müzik derslerini ne kadar çok sevdiğini anlayabiliyorum.

LARRY: Belki, bu öğretmen o kadar da kötü değildir. Gerçekten ondan çok şey öğrendim. Ona bir şans daha vermeyi düşünüyorum.

Larry'nin annesi, oğlunun şikâyetleriyle tartışmadığı için, fikrini değiştirmesini mümkün kıldı. *Ebeveynler, çocuklarının duygularına ve fikirlerine saygı duydukları zaman, çocukların ebeveynlerinin arzularını dikkate almaları mümkün olur.*

SONIA (*on bir yaşında*): Artık piyano dersleri almak istemiyorum. Bu, zamanın ve paranın boş yere harcanması demek. Bunun yerine, tenis dersleri almak istiyorum.

BABA: İkisinden biri mi olmak zorunda?

SONIA: Eğer piyanoya devam edersem, çalışmam için dır dır edeceksiniz. Tartışmak istemiyorum.

BABA: Dır dır yapmayacağım. Senin piyano çalışma programına güveniyorum.

Daha fazla bir şey söylenmedi. Sonia, piyano derslerini bırakmadan tenis derslerine başladı.

Bazı ebeveynler, kendi zorunlu müzik derslerini hatırlayarak, çocuklarını bu tür ıstıraptan korumaya karar verirler. Bu ebeveynler, çalmanın ya da çalmamanın onların değil, çocuğun problemi olduğunu düşünürler. Çocuklar, pratik yapıp yapmayacaklarına karar verirler. Canları istediğinde çalarlar. Hâlâ ebeveynin imtiyazında olan ders ücreti hariç, *enstrüman pratiğinin, çocuğun sorumluluğunda olduğu kabul edilir.*

Diğer ebeveynler, zamanında bir enstrüman çalmayı öğrenmediklerinden duydukları pişmanlığı hatırlayarak, çocuklarının bir müzik enstrümanını çalmaları gerektiğine karar verirler. Henüz çocuk doğmadan, enstrüman seçilmiş olur. Çocuk bir kemanı tutabilecek, bir flütü üfleyebilecek, bir piyanoya dokunabilecek duruma gelir gelmez, önceden belirlenmiş enstrümanla çalışmaya başlayacaktır. Çocuğun gözyaşları ve öfke nöbetleri önemsenmeyecek ve isyanı bastırılacaktır. Ebeveynlerin mesajı gürültülü ve açıktır, "Bu iş için para ödüyoruz." Bu şartlar altındaki bir çocuk, müzik becerisi kazanabilir ya da kazanamaz. Ancak, bütün girişim pahalıya patlayabilir. Sonuçlar, ebeveynler ile çocuklar arasındaki uzayıp giden rahatsız edici ilişkileri kapsıyorsa, bedel çok yüksek olacaktır.

Çocuklukta müzik eğitiminin temel amacı, duyguların etkili bir şekilde dile getirilmesi fırsatını sağlamaktır. Çocuğun

hayatı sınırlamalarla, düzenlemelerle ve düş kırıklıklarıyla o kadar doludur ki, bunlardan kurtulması çok önemlidir. Müzik, en iyi çıkış yollarından biridir: *Müzik, öfkeden uzaklaşmayı, neşeyi ve gerilimin sona ermesini sağlar.*

Ebeveynler ve öğretmenler, müzik eğitimine genellikle bu bakış açısından bakmazlar; büyük bir kısmı, melodiler yaratma becerisini ararlar. Bu yaklaşım, kaçınılmaz olarak çocuğun performansını ve kişiliğini değerlendirmeyi ve eleştirmeyi gerektirir. Sonuçlar, ne yazık ki aşina olduğumuz sonuçlardır: Çocuk dersleri bırakmaya kalkışır, öğretmeninden uzaklaşır ve müzik 'kariyerini' sona erdirir. Birçok evde terk edilmiş bir keman, kullanılmayan bir piyano ya sessiz bir flüt yalnızca boşa çıkan çabaların ve gerçekleşmeyen umutların bir hatırlatıcısı olarak hizmet görür.

Ebeveynler, bu konuda ne yapabilirler? Ebeveynin görevi, müzik kadar çocukları da tanıyan anlayışlı ve düşünceli bir öğretmen bulmaktır. Çocuğun müziğe duyduğu sürekli ilginin anahtarını elinde tutan ve fırsat kapılarını açan ya da kilitleyen öğretmendir. Öğretmenin can alıcı görevi, çocuğa saygı ve güven kazandırmaktır. Eğer öğretmen bunu yapamazsa, öğretimde de başarılı olamaz. Çocuk, nefret ettiği bir öğretmenden müziği sevmeyi öğrenemez. Öğretmenin duygusal tavrının, müzik enstrümanından daha güçlü bir yankısı vardır.

Aksilikleri engellemek için, öğretmen, ebeveyn ve çocuk tartışmalıdır ve bazı temel kurallar üzerinde anlaşmalıdırlar. Örnekler:

1. En azından randevu zamanından bir gün önce bildirilmezse, ders iptal edilmez.
2. Eğer ders iptal edilecekse, bunu öğretmene ebeveyn değil, çocuk söylemelidir.

3. Çalışmanın zamanı ve hızını belirlemede gerçekçi olunmalıdır.

Bu kurallar, son dakika "ruh hali"ne dayanan iptalleri engeller, çocuğun bağımsızlık ve güven duygusunu teşvik eder. Bu duygular, çocuğa, biz müziğini önemserken duygu ve fikirlerini daha fazla dikkate aldığımızda da nakledilir.

Bir çocuğa pratik yapma konusunda dır dır yapılmamalıdır. Çocuğa enstrümanının kaç para ettiği ve babanın para kazanmak için ne kadar zorlandığı hatırlatılmamalıdır. Bu tür ifadeler, suçluluk ve karşı koymayı doğurur. Ve asla müziğe karşı duyarlılığı ya da ilgiyi yaratmaz.

Ebeveynler, çocuklarının büyük müzik "yetenekleri" ile ilgili kehanette bulunmaktan kaçınmalıdırlar. Şu ifadeler çok fazla cesaret kırıcıdır: "Olağanüstü yeteneklere sahipsin, eğer onları kullanmayı bilirsen.", "Başka bir Billy Joel olabilirsin, tabii kendini verirsen." Bu çocuk, anne ve babasının yanılsamalarının denemeden geçmeyerek sürmesinin en iyisi olduğu sonucunu çıkarabilir. Çocuğun düsturu, "Çalışmazsam anne ve babamı hayal kırıklığına uğratmam" olabilir.

Bir çocuk, zorlukların anlaşıldığını ve değerlendirildiğini bildiğinde, cesaretlendirilmiş olur. Üçüncü piyano dersi boyunca altı yaşındaki Roslyn, yeni bir beceriyi kazanmak zorundaydı: Sekiz nota ölçüsünü iki eliyle çalmak. Öğretmen, ustaca alıştırmayı gösterdi ve "Bak çok kolay, haydi şimdi sen dene." dedi. Roslyn gönülsüzce ve beceriksizce denedi ve öğretmenini taklit etmeyi başaramadı. Roslyn, bu dersten eve cesareti kırılmış olarak döndü.

Pratik yapma zamanında Roslyn'in annesi, öğretmenden farklı olarak, "Sekiz nota ölçüsünü tek elle çalmak kolay değil. İki elle çalmak ise çok daha zor." dedi. Roslyn bunu hemen kabul etti ve doğru notaları doğru parmaklarıyla çaldı.

Annesi, "Doğru notaları duyabiliyorum ve doğru notaları görebiliyorum." dedi. Roslyn, biraz memnun bir şekilde, "Çok zor." diye cevapladı. O gün Roslyn, kararlaştırdıklarından daha fazla pratik yaptı. Hafta boyunca, kendisini zorladı ve sekiz nota ölçüsünü gözleri kapalı çalmayı öğrenene kadar tatmin olmadı. *Bir çocuk tavsiye, övgü ya da basmakalıp ani çözümlerden çok, zorlukların samimi bir şekilde anlaşılmasından cesaret alır.*

Ebeveyn ve Öğretmen Görüşmeleri:
Çocuğa Yardım Etme Odağını Korumak

Ebeveyn ve öğretmen görüşmeleri, genellikle, öğretmenlerden çocukları hakkındaki hoş olmayan eleştirel yorumları dinlemeleri gerektiğinden ebeveynler için can sıkıcı olabilir. Ebeveynler, bu görüşmelerden nasıl yapıcı tecrübelerle ayrılabilirler?

Don'ın babası, ebeveyn ve öğretmen görüşmesine oğlu hakkındaki olumsuz yorumları olumlu davranışa dönüştürmek için yanına kalem kâğıt alarak hazırlıklı gitti.

BABA: Don bu sene nasıl?

ÖĞRETMEN: Peki, izin verin söyleyeyim. Oğlunuz okula zamanında gelmiyor. Ödevlerini yapmıyor ve iyi defter tutmuyor.

BABA (*yazıyor*): Yani, Don'ın okula zamanında gelme, ödevlerini yapma ve defterlerini temiz tutma konusunda *gelişmesi gerektiğini* söylüyorsunuz.

Don'ın babası eve döndüğünde, on yaşındaki Don, "Öğretmenim benim hakkımda ne dedi?" diye sordu. Babası "Öğretmeninin söylediklerini yazdım. Eğer istersen okuyabilirsin."

dedi. Okulla ilgili hakkında alışılmış sözleri bekleyen Don, babasının notlarını okuduğunda şaşırdı. Hem Don hem de babası bu nottan yararlandılar. Bu not, onlara geçmiş hatalardan ziyade, gelişmelere odaklanmalarını sağladı. Suçlamadan kaçınıldı ve bu not, yönlendirme ve umut sağladı.

Her ebeveyn ve öğretmen görüşmesi böyle bir yapıcı not tutma ile sonuçlanabilir. Örnekler:

"Harriet'in kendini saygıya değer ve işinin üstesinden gelebilir sorumlu bir kişi olarak görmesi hususunda gelişmesi gerekir."

"Frank'ın kendini sınıfta yapılan tartışmalara katkıda bulunan bir kişi olarak görmesi hususunda gelişmesi gerekir."

"Celia'nın öfkesini incitmeden ifade etme ve tartışmaları barışçı bir tarzda çözme hususunda gelişmesi gerekir."

"Bill'in bağımsız olarak çalışma ve görevlerini tamamlama hususunda gelişmesi gerekir."

Çocuklar okul değiştirdiklerinde, genellikle ayrıldıkları sınıfı tekrar etmeleri istenir. Bu, birçok ebeveyn için zor ve sıkıcı bir durumdur.

Dokuz yaşındaki Bob'ın annesi, Bob'ın arkadaşlarına dördüncü sınıfı tekrarladığını söylediğini öğrendiğinde öfkelendi ve "Dördüncü sınıfı tekrar etmek zorunda olduğunu arkadaşlarına söyledikten sonra, onların sana saygı duymasını nasıl beklersin? Neden seninle ilgilenmediklerini şimdi anlıyorsun değil mi?" diye bağırdı.

Annesi Bob'la sınıfını tekrar etmesinden duyduğu sıkıntıyı paylaşsaydı, daha az yıkıcı olabilirdi, "Keşke yeni okulunun senden sınıf tekrarı istemesi canımı sıkmasaydı. Arkadaşlarının senin aptal olduğunu düşünmelerinden endişeleniyorum.

Umarım sen de aynı şekilde düşünmüyorsundur. Hepsinden önemlisi, sen dördüncü sınıfı çok daha zor bir okula geçtiğin için tekrar ediyorsun."

On iki yaşındaki Olivia, ikinci kez okulunu değiştirmişti. İlkinde, devlet okulundan özel okula geçmiş ve daha önce tamamlamış olduğu altıncı sınıfa yerleştirilmişti. Ancak, bu yeni okulda sekizinci sınıftan onuncu sınıfa atlatıldı. Bu, ebeveynleri için altıncı sınıfta aptal fakat onuncu sınıfta zeki bir kızları olduğu anlamına mı geliyordu? İlkinde kızlarından utanmaları, ikincisinde de onunla gurur duymaları mı gerekiyordu? Hiçbiri işe yaramayacaktı. Olivia'nın anne ve babasından duymaya ihtiyacı olduğu şey, onun zekâsıyla ilgili yaptıkları değerlendirmeler değil, Olivia'nın yeteneğine ve yeni bir okulunda yaşayacaklarıyla başa çıkmasına duydukları inancı ifade etmeleriydi.

Arkadaşlar ve Oyun Arkadaşları:
Çocuğunuzun Sosyal Dünyasını Denetlemek

Teorik olarak, çocuklarımızın kendi arkadaşlarını seçmelerini isteriz. Bağımsızlığa inanırız, baskıya karşı çıkarız ve demokraside bir araya gelme özgürlüğünün temel bir hak olduğunu biliriz. Bununla birlikte, bazen çocuk eve kabul edilebilir bulmadığımız "arkadaşlarını" getirebilir. Kabadayılardan ve züppelerden hoşlanmayabiliriz ya da görgüsüz çocukları tolere etmede zorlanabiliriz, ancak onların davranışları bizi gerçekten üzmüyorsa, en iyisi seçimlerine müdahale etmeye kalkışmadan önce, çocuğumuzun tercihlerini ve beğenilerini incelemektir.

Çocuğumuzun arkadaş seçimini değerlendirirken hangi kriteri kullanabiliriz?

Çocukların, birbirleri üzerinde yararlı ve düzeltici etkisi olmalıdır. Bir çocuk, kendinden farklı ve kendini tamamlayan

kişiliklerle bir araya gelme ihtiyacı duyar. Bu nedenle, içine kapanık bir çocuk daha dışa dönük arkadaşlara ihtiyaç duyar, korkak bir çocuk daha cesur arkadaşlarla birlikte olmalıdır, aşırı korunmacı çocuğun daha özerk oyun arkadaşları olmalıdır, olgun bir çocuk daha büyük bir oyun arkadaşından yararlanabilir. Hayal dünyasına kendini çok fazla kaptırmış bir çocuk, hayal gücünden daha yoksun çocukların etkisine ihtiyaç duyabilir. Saldırgan bir çocuk, güçlü, fakat kavgacı olmayan oyun arkadaşları tarafından denetlenebilir. Amacımız, düzeltici ilişkileri, çocukların kendilerinden farklı kişilikteki arkadaşlarla karşı karşıya kalmaları vasıtasıyla teşvik etmektir.

Bazı bir araya gelmelerin ise engellenmesi gerekir. Olgunlaşmamış çocuklar, yalnızca bir diğerinin olgunlaşmamışlığını beslerler. Kavgacı çocuklar, bir diğerinin saldırganlığını güçlendirirler. Çok içine kapanık çocuklar, yeteri kadar fedakârlık gösteremezler. Suçlu çocuklar, bir diğerinin antisosyal eğilimlerini güçlendirirler. Dominant "arkadaşları" nedeniyle, suçlu davranışı çekici bulan çocukları engellemeye özel ilgi gösterilmelidir. Bu çocuklar, daha fazla "tecrübeli olmaları" nedeniyle, okulda ya da mahallede kahraman statüsü kazanabilirler ve istenmeyen özdeşleşme modelleri olarak hizmet görürler.

Ebeveynler, çocuklarının arkadaşlarıyla ilişki kurmadıkça, onların arkadaşlıklarından etkilenmezler. Ebeveynler, çocuklarından arkadaşlarını eve getirmelerini isteyebilirler, aileleriyle tanışabilirler. O arkadaşlarının, çocukları üzerindeki etkilerini gözlemleyebilirler.

Seçimlerin faydalı olacağını garanti etme sorumluluğunu korurken, çocukların kendi arkadaşlarını seçme sorumluluğunu denetlemek ve dengelemek hassas bir konudur.

Çocuğun Bağımsızlığının Gelişmesine Yardım Etmek

İyi bir ebeveyn, tıpkı iyi bir öğretmen gibi, çocuklarının giderek bağımsızlık kazanmasını sağlayan ebeveyndir. Bu ebeveyn, çocuklarının kendi seçimlerini yapmalarına ve kendi güçlerini kullanmalarına neden olan ilişkilerden zevk alır. Çocuklarla sohbetlerimizde, *bilinçli olarak, onların kendileri hakkında makul kararlar alma kapasitesine duyduğumuz inancı belirten ifadeler kullanabiliriz.* Böylece, çocuğun isteğine içsel karşılığımız "evet" olduğunda, çocuğun bağımsızlığını geliştirmek için planlanmış cümleleri ifade ederiz. Burada *evet* demenin birkaç yolunu görebiliriz:

"Eğer istiyorsan."

"Eğer gerçekten bundan hoşlanıyorsan."

"O konu hakkında karar verirsin."

"Bu gerçekten sana bağlı."

"Bu tamamen senin seçimin."

"Her ne karar verirsen ver ben sana uyarım."

Bizim "evet"imiz, çocuk için sevindirici olabilir, fakat diğer ifadeler çocuğa kendi kararlarını vermenin ve ona duyduğumuz inancın artı memnuniyetini sağlayacaktır

Hepimiz, çocuklarımızın sorumlu yetişkinler olmalarını isteriz. Sorumluluk dersleri, saygıyla birlikte verilmedikçe amaca ulaşılamaz. Ev işleri, yemek, ödev, harçlık, evcil hayvanlar ve arkadaşlıklar, ebeveynin rehberliğinin önemli olduğu bazı alanlardır. İstenen sonucu almak istiyorsak, bu rehberlik, duyarlılıkla ve çocukların bağımsızlık yolundaki mücadelesini anlayarak yürütülmelidir.

5. BÖLÜM

Disiplin: Cezaya Etkili Alternatifler Bulmak

Doktorların "Her şeyden önemlisi, zarar verme" anlamına gelen "*Primum non nocere*" diye bir düsturu vardır. *Ebeveynlerin, çocuklarını, onların duygusal sağlıklarına zarar vermeden disiplin etme sürecinde kendilerine yardım edecek benzer bir kurala ihtiyaçları vardır.*

Disiplinin özü, cezaya etkili alternatifler bulmaktır.

Ms. Williams, bir okulda suçlu çocuklara ilk dersini verecekti ve çok endişeliydi. Hızla masasına doğru yürürken, tökezledi ve düştü. Sınıf kahkahalarla güldü. Ona güldükleri için öğrencileri cezalandırmak yerine, Ms. Williams yavaşça kalktı, doğruldu ve "Bu benim size vereceğim ilk ders: *Bir*

kişi yere düşebilir ve tekrar ayağa kalkabilir." dedi. Sessizlik. Mesaj alındı.

Ms. Williams, çocuklarının davranışını etkilemek için tehditler ve cezadan ziyade bilgelik gücünü kullandıklarında, bütün ebeveynlerin de olabileceği gibi, hakiki bir disiplinciydi.

Ebeveynler çocuklarını cezalandırdıklarında, onları kızdırırlar. Çocuklar öfkelendiklerinde ve hınç duyduklarında, dinleyemezler ya da konsantre olamazlar. Disiplinde öfke yaratan her şeyden kaçınılmalıdır. Birinin kendisi ve diğerleri hakkındaki güvenini ve saygısını artıran her şey teşvik edilmelidir.

Ebeveynler çocuklarını öfkelendirirse ne olur? Çocuklar, kendilerinden ve ebeveynlerinden nefret etmeye başlarlar. Zihinlerini intikam fantezileriyle meşgul ederler. Yedi yaşındaki Roger, babası tarafından cezalandırıldıktan ve aşağılandıktan sonra, babasının cenaze töreniyle ilgili hazırlıklar yaptığı bir hayal dünyasına daldı.

Ebeveynler, çocuklarını neden öfkelendirirler? Zalim olduklarından değil, bilgisiz olduklarından öfkelendirirler. İfadelerinden hangisinin yıkıcı olduğunun farkında değildirler. Çocuklarına saldırmadan zor bir durumla nasıl başa çıkacaklarını onlara kimse öğretmediği için cezalandırıcıdırlar.

Bir anne şu olayı anlattı: Bir gün oğlu Fred okuldan eve bağırarak gelmişti; "Öğretmenimden nefret ediyorum. Arkadaşlarımın önünde bana bağırdı, konuşarak sınıfı rahatsız ettiğimi söyledi ve sonra da bütün ders boyunca beni koridorda ayakta tutarak cezalandırdı. Bir daha asla okula gitmeyeceğim!"

Oğlunun öfkesi, Fred'in annesini endişelendirdi ve bu yüzden, aklına ilk gelen şeyi pat diye söyleyiverdi, "Kurallara uyman gerektiğini çok iyi biliyorsun. Her istediğinde konuşa-

mazsın ve dinlemediğinde de cezalandırılırsın. Umarım dersini almışsındır."

Annesinin, duyduğu üzüntüye verdiği bu karşılıktan sonra, Fred annesine de kızdı.

Eğer Fred'in annesi, "Koridorda ayakta durmak ne kadar zor bir durum. Ve arkadaşlarının önünde sana bağırılması ne kadar küçük düşürücü bir şey. Öfkelenmen normal. Hiç kimse bu şekilde muamele görmekten hoşlanmaz." deseydi, *Fred'in üzüntüsünü yansıtan sempatik karşılığı, oğlunun öfkesini azaltacaktı, anlaşıldığını ve sevildiğini hissetmesini sağlayacaktı.*

Bazı ebeveynler, çocuğun üzüntüsünü kabul ederek ve duygusal ilkyardım sağlayarak, çocuğun hoş olmayan davranışıyla ilgilenmedikleri mesajını verirler. Fred'in annesinin, oğlunun okuldaki rahatsız edici davranışıyla ilgilendiği ölçüde, öğretmeni de ilgilenmişti. Oğlunun ek bir kınamaya değil, sempatik bir yoruma ve anlayışlı bir kalbe ihtiyacı vardı. Fred'in, annesinin yardımıyla üzüntüsünü yenmeye ihtiyacı vardı. Empati ve ebeveynin çocuğunun ne hissettiğini anlaması, çocuk yetiştirmenin önemli ve değerli bir unsurudur.

Birkaç hafta önce, bir elektronik mağazasında dolaşırken, iş yeri sahibi bana, "Çocuk disiplini konusunda tartıştığınızı duydum, size katılmıyorum." dedi. Elinin ayasını gösterdi ve gururla "Benim psikolojim bu." dedi.

Kendisine, bilgisayar ya da televizyon tamirinde de aynı "tokat yöntemi"ne başvurup başvurmadığını sordum. "Hayır, bilgi ve beceriye ihtiyacınız var. Bunlar çok kompleks aygıtlardır." diye cevapladı.

Çocukların da, becerikli ve bilgi sahibi olan, "tokat yöntemi"nin bir bilgisayar kadar çocuklar için de yararsız olduğunu düşünen ebeveynlere ihtiyaçları vardır. Bu "tokat yöntemi" hiçbir zaman amacına ulaşmaz. Hiçbir çocuk, cezalandırıldık-

tan sonra, kendi kendine, "Artık daha iyi davranacağım. Bana bu cezayı veren yetişkini memnun etmek için daha sorumlu, daha yardımsever olacağım." demez.

Disiplin tıpkı ameliyat gibi, kesinliği gerektirir. Bunlar gelişigüzel kesikler, dikkatsiz girişimler olmamalıdır. Bir anne tarafından anlatılan şu yaygın saçmalık, meydan okumamızı vurguluyor: "Kişisel bir paradoksun farkındayım. Çocuklarımda kökünü kazımaya çalıştığım şeylere benzeyen taktikler kullanırım. Gürültüyü kesmek için sesimi yükseltirim. Kavga etmelerini engellemek için şiddete başvururum. Kibar olmayan bir çocuğa karşı nazik değilim ve kötü şeyler söyleyen çocuğu azarlarım."

Yaramazlık ve cezalandırma birbirini dengeleyen karşıtlıklar değildir; tam tersine, birbirini doğurur ve güçlendirirler. Cezalandırma, kötü davranışı önlemez. Cezalandırma, suçluyu kaçma hususunda daha becerikli hale getirir. *Çocuklar cezalandırıldıklarında, daha itaatkâr ya da sorumlu olmaya değil, daha dikkatli olmaya karar verirler.*

Ebeveynlerin Kararsızlığı: Daha İyi Yöntemlerin Gerekliliği

Çocukları disipline etmede bizim yaklaşımımız ile eski nesillerin yaklaşımı arasındaki farklılık nedir? Bizim kararsızlıkla yaptığımız şeyi, ebeveynlerimiz ve büyükanne büyükbabalarımız otoriteyle yaparlardı. Hatalıyken bile emin bir şekilde davranırlardı. Doğru olduğunda bile, şüpheli gibi davranırız. Çocuklarla ilgili olarak kararsızlığımız nereden kaynaklanır? Çocuk psikologları, mutsuz bir çocukluğun bedeli çok ağır olan sonuçları hakkında bizi uyarmışlardır ve biz, çocuklarımızın hayatına zarar verebileceğimizden son derece endişeliyiz.

Sevilme İhtiyacı

Hemen hemen bütün ebeveynler çocuklarını severler, fakat çocukların onlar tarafından günün her anı sevilme ihtiyacı duymaması önemlidir. Evliliklerini ya da hayatlarının önemini meşrulaştırmak için çocuğa ihtiyaç duyan insanlar, yanlış yoldadırlar. Çocuklarının sevgisini kaybetmekten korkan ebeveynler, ev hayatının denetimi de dâhil çocuklarının istediği herhangi bir şeyi reddetme cesaretini gösteremezler. Ebeveynlerinin sevgi açlığını hisseden çocuklar, anne ve babalarını insafsızca istismar ederler. Bu çocuklar, kaygılı köleleri yöneten bir tiran olurlar.

Çoğu çocuk, ebeveynini sevmemekle tehdit etmeyi öğrenmiştir. "Eğer... seni sevmem." diyerek açıkça şantaj yaparlar. Trajedi, çocuğun tehdidinde değil, ebeveynlerin kendilerini tehdit edilmiş hissetmelerindedir. Bazı ebeveynler, çocuklarının sözlerinden gerçek anlamda etkilenirler. Ağlarlar, kendilerini sevmeleri için çocuklarına yalvarırlar ve *gereğinden fazla müsaade edici* olarak çocuğu sakinleştirmeye çalışırlar. Bu, hem ebeveynler hem de çocuklar için yıkıcıdır.

Bir gün akşam yemeğinden sonra, on dört yaşındaki Jill, ödevini yapmak için arkadaşının evine gitmek istediğini söyledi. Babası, "Ertesi gün okul varsa, geceleri dışarı çıkmak yok." diyerek kuralı tekrarladığında Jill, gitmesinin ödevi için önemli olduğunu öne sürdü. Babası yumuşadı ve Jill 10:30'dan önce eve geleceğine söz vererek çıktı.

10:30'da dönmeyince, babası onu aradı. Jill, babasına, "Gece burada kalmaya karar verdim." dedi. Babası bu duruma öfkelendi. Ve kendi kuralını bozarak, kızına eğer kurallar bozulabilirse, sözler de tutulmayabilir mesajını verdiğinin farkında değildi. Ertesi gün, Jill de babasına kendini övüyordu, "Ne yapmak istesem senden izin alabiliyorum. Her şeye kanıyorsun."

Diğer birçoklarının tekrarı olan bu olay, Jill'in babasının kafasını karıştırdı. Kurallar koymak bu kadar kolayken, onları uygulamak niçin bu kadar zordu? Jill'in, babasının her şeye kandığı yolundaki fikrine katılıyordu. Ne kadar incindiğini yalnızca Jill tarafından reddedildiğinde anladı, kızı tarafından sevilmeye o kadar ihtiyacı vardı ki ona "hayır" diyemiyordu.

Müsaadecilik ve Aşırı Müsaadecilik

Müsaadecilik ve aşırı müsaadecilik nedir? *Çocukların çocuksuluğunu kabul etme tavrıdır.* Bu, "çocukların çocuk olacaklarını", temiz bir gömleğin normal bir çocuğun üzerinde uzun süre temiz kalmayacağını, yürümekten çok koşmanın çocuğun doğal hareketi olduğunu, bir ağacın tırmanmaya ve bir aynanın da karşısında suratını şekilden şekle sokmaya yaradığını kabul etmek anlamına gelir.

Müsaadeciliğin özü, çocukların, bütün duygu ve istek çeşitlerine sahip olmaya hakkı bulunan kişiler olarak kabulüdür. İsteme özgürlüğü, mutlak ve sınırsızdır; bütün duygular ve fanteziler, bütün düşünceler ve istekler, bütün rüyalar ve arzular içeriği önemsenmeden kabul edilir, saygı duyulur ve uygun araçlarla ifade edilmesine izin verilebilir. *Balıklar yüzer, kuşlar uçar ve insanlar hisseder.* Çocuklar nasıl hissedeceklerini belirleyemezler, ancak, bu duygularını ifade etmekle sorumludurlar. Bu nedenle, *çocuklar duygularından değil, yalnızca davranışlarından sorumlu tutulabilirler.* Yıkıcı davranışa izin verilemez. Yıkıcı davranış gerçekleştiğinde, ebeveynler müdahale ederler ve yıkıcı davranışı sözlü ifadelere ve diğer sembolik kanallara gönderirler. İzin verilmiş sembolik ifadeler, "anlam" resimleri çizmek, bütün isteklerin teybe kaydedilmesi, duygusal olmayan farklı şiirler yazma, cinayet öyküleri yazma vb. Kısacası, müsaadecilik, hayal ürününün ve sembolik davranışın kabulüdür. *Aşırı müsaadecilik ise,*

istenmeyen davranışlara izin vermektir. Müsaadecilik, bütün duyguların kabulü, güven duygularını ve düşüncelerini ifade etme kapasitesinin gelişmesine neden olur. Aşırı müsaadecilik ia se, kaygıyı ve yerine getirilemez olan ayrıcalık taleplerinin artmasına neden olur.

Duyguları Serbest Bırak, Fakat Davranışları Sınırla

Bu tür disiplinin temeli istekler, duygular ve davranışlar arasındaki ayrımdır. *Davranışları sınırlarız; istekleri ya da duyguları ise sınırlamayız.*

Çoğu disiplin problemi, iki kısımdan oluşur: Öfkeli duygular ve öfkeli davranışlar. Her iki kısım da farklı olarak ele alınmalıdır. Duygular tanımlanmalı ve ele alınmalı; davranışlar ise sınırlanmalı ve tekrar yönlendirilmelidir. Bazen, çocuğun duygularını tanımlama, kendi içinde havayı yumuşatabilir:

ANNE: Sanki bugün öfkeli gibisin.

RONEN: Evet!

ANNE: Kendini kötü hissediyorsun.

RONEN: Söylediğin gibi!

ANNE: Birine öfkelendin.

RONEN: Evet, sana.

ANNE: Niçin söylemiyorsun bana?

RONEN: Beni futbol maçına götürmedin, Steve'i götürdün.

ANNE: Böyle yapmam öfkelenmene neden oldu. Eminim, kendi kendine, "Annem Steve'i benden daha çok seviyor." dedin.

RONEN: Evet.

ANNE: Bazen gerçekten böyle hissediyorsun.

RONEN: Kesinlikle.

ANNE: Böyle hissettiğinde gel bana söyle.

Bazen de, sınırlar koyulmalıdır. Dört yaşındaki Margaret, "İçinde ne olduğunu görmek istiyorum." diyerek, kedisinin kuyruğunu kesmek istedi. Babası bu bilimsel merakı kabul etti, ancak kızının davranışını kesin bir şekilde sınırladı, "Kuyruğun içinde ne olduğunu merak ettiğini biliyorum. Fakat o kuyruk yerinde durmalı. Haydi, belki içinde ne olduğunu sana gösterecek bir resim bulabiliriz."

Annesi, beş yaşındaki Ted'i oturma odasının duvarına resim çizerken bulduğunda, ilk tepkisi ona vurmak olacaktı. Fakat Ted o kadar ürkmüş bir şekilde kendisine baktı ki, annesi bunu yapamadı. Bunun yerine, "Hayır Ted, duvarlar resim çizme yeri değildir. Kâğıda resim çizilir. Burada üç tane kâğıt var." dedi ve duvarı temizlemeye başladı. Ted bundan o kadar etkilenmişti ki, "Seni seviyorum anne." dedi.

Başka bir evde aynı olayının tam tersi ele alınışı ise şöyle olurdu: "Ne yapıyorsun? Derdin ne? Duvarları kirlettiğini görmüyor musun? Seninle ne yapacağımı bilmiyorum?"

Faydalı ve İşe Yaramaz Disiplin Etme Yaklaşımları

Çok sayıda işe yaramaz ve faydalı disiplin etme yaklaşımı vardır. Çocukları disiplin etmede, ebeveynler bazen istenmeyen davranışlara engel olurlar, fakat *bu davranışları doğuran*

güdüleri görmezden gelirler. Sınırlamalar, öfkeli tartışmanın ortasında koyulur ve genellikle tutarsız, istikrarsız ve kırıcı olur. Ayrıca, disiplin, çocuğun en az kulak verdiği zamanda uygulanır ve büyük ihtimalle karşı koymayı harekete geçirir.

Faydalı yaklaşımlarda, çocukları disipline ederken, *hem davranışlarını hem de duygularını* geliştirmeye konsantre oluruz. Ebeveynler, çocukların hissettikleri şey hakkında konuşmalarına izin verirler, fakat istenmeyen davranışları sınırlandırırlar ve yönlendirirler. Sınırlar keyfi ve değişken değil, eğitici ve karakter inşa edici olmalıdır. Şiddet ve aşırı öfke olmadan sınırlamalara başvurulmalıdır. Çocukların sınırlamalara isyan etmeleri tahmin edilebilir ve anlaşılabilir; *çocuklar yasaklara karşı çıktıkları için fazladan cezalandırılmamalıdır*.

Disiplin, çocukların, bir davranışın engellenmesi ve değiştirilmesi gerektiği yolunda gönüllü kabullerine neden olabilir. Bu anlamda, ebeveynin disiplini nihayet çocuğun *öz disiplininin* gelişmesine yol açabilir. Ebeveynlerle özdeşleşerek ve değerleri kişiselleştirerek, çocuklar, kendilerini düzenlemenin standartlarını kazanırlar.

Disiplinin Üç Alanı: Cesaret, İzin ve Yasak

Çocuklar kabul edilebilir ve kabul edilemez davranışın net bir tanımına ihtiyaç duyarlar. İzin verilebilir davranışın sınırlarını bildiklerinde, kendilerini daha güvende hissederler. Çocukların davranışlarının üç farklı alana ayrıldığını düşünürüz:

Birincisi, *istenilen ve onaylanan* davranışlardan oluşur, bu alan, özgürce ve rahatlıkla "evet" dediğimiz alandır. *İkincisi*, *onaylanmayan fakat spesifik nedenlerden dolayı tolere edilebilen* davranışlardan oluşan alandır. Bu spesifik nedenler, şunları kapsayabilir:

1. Acemiler için esneklik: Eğitici eşliğinde araba kullanan bir acemi sağa sinyal verip sola döndüğünde trafik cezası kesilmez. Bu tür hatalar, hatayı yapanın ileride kendini geliştireceği beklendiği için tolere edilir.

2. Güç durumlar için esneklik: Kazalar, hastalık, yeni bir yere taşınma, arkadaşlardan ayrılma, ailede ölüm ya da boşanma gibi özel sıkıntılı durumlar, ek esnekliği gerektirir. Sıkıntılı dönemleri ve yeni düzenlemeleri değerlendirdiğimiz için esneklik sağlarız. Bu davranıştan hoşlanmış gibi yapmayız. Aslında, tavırlarımız, bu davranışın yalnızca istisnai şartlarda tolere edildiğini belli eder.

Üçüncü alan, kesinlikle tolere edilemez olan ve durdurulması gereken davranışı kapsar. Bu alan, ailenin sağlık ve mutluluğunu ya da fiziksel ve maddi refahını tehlikeye atan davranışları içerir. Bu alan, ayrıca hukuk, etik ya da sosyal kabul edilebilirlik nedeniyle yasaklanmış davranışları da içine alır. *Üçüncü alanda yasaklayıcı olmak kadar, birinci alanda da müsaade edici olmak önemlidir.*

Babasının geceyi geç saatlere kadar dışarıda geçirmesine izin verdiği bir çocuk, onun kesin standartları olmadığını düşünür. Bir başka çocuk da, neredeyse binayı yıkacak kadar çılgınca oyun oynayan arkadaşlarını engellemedikleri için, anne ve babasına duyduğu saygıyı kaybedebilir.

Küçük çocuklar, sosyal bakımdan kabul edilebilir isteklerle başa çıkmakta hakikaten zorluk yaşarlar. Ebeveynler, çocuğun bu tür istekleri denetleme mücadelesini desteklemelidirler. Sınırlar koyarak, ebeveyn çocuğa yardım eder. Tehlikeli davranışın durdurulmasının yanında, ayrıca sınır, sesiz bir mesaj iletir: *İsteklerinden korkman gerekmez. Çok ileri gitmene izin vermem.*

Sınır Koyma Teknikleri

Sınır koymada —her eğitimde olduğu gibi— sonuç, sürece bağlıdır. Bir sınır, öyle ifade edilmelidir ki, bu sınır çocuğa (a) *kabul edilebilir davranışın nelerden oluştuğunu*; (b) *hangi davranışın kabul edileceğini* açık seçik söylesin. Tabakları fırlatamazsın, yastıkları fırlatabilirsin. Ya da tabaklar fırlatmak için uygun değildir; yastıklar fırlatmak için uygundur. Kardeşler itilmez, kay kaylar itilir. Bir sınırın kısmi olmasından çok, total olması tercih edilir. Örneğin, suyu sıçratma ile suyu kardeşinin üzerine sıçratman arasında net bir ayrım vardır. "Kardeşini ıslatmadan ona su sıçratabilirsin" anlamına gelen bir sınır, bir su baskını felaketini davet etmektir. Böyle belirsiz bir ifade, çocuğu açık bir karar alma dayanağından yoksun bırakır. Bir sınırın çocuğa tek bir mesaj iletmesi için, kararlı bir şekilde ifade edilmesi gerekir: "Bu yasak gerçek." *Ebeveynler yaptıkları şeyden emin olmadıklarında*, en iyisi, hiçbir şey yapmamaları, fakat tutumlarını düşünmeleri ve açıklığa kavuşturmalarıdır. Sınır koyarken belirsiz bir dil kullanan ebeveynler, sonsuz tartışmalar içinde kaybolurlar. Kararsız ve beceriksizce uygulamaya koyulan sınırlamalar, çocuğa karşı bir meydan okumaya ve hiç kimsenin kazanamayacağı bir istekler savaşına yol açar.

Bir sınır, başkaldırıyı en az seviyeye indirme ve öz saygıyı koruma amacını güden bir tarzda ifade edilmelidir. Sınır koyma ve "hayır" deme süreci, *hakareti* değil *otoriteyi* nakleder. Sınır koyma, gelişim tarihini değil, spesifik bir olayı ele almalıdır. Şu örnek istenmeyen uygulamayı gösterir:

Sekiz yaşındaki Annie annesiyle bir alışveriş merkezine gitti. Annesi alışveriş yaparken, oyuncak reyonunda dolaştı ve kendine üç tane oyuncak seçti. Annesi yanına geldiğinde, Annie, "Hangi oyuncağı alayım?" diye sordu. Az önce bir giysiye çok fazla para vermiş olan annesi düşünmeden, "Hâlâ

daha oyuncak mı istiyorsun? Oynayabileceğinden çok daha fazla oyuncağın var. Gördüğün her şeyi istiyorsun. İsteklerine hâkim olmayı öğrenmenin tam zamanı." dedi.

Bir dakika sonra, anne ani öfkesinin kaynağının farkına vararak, kızını sakinleştirmeye çalıştı ve onu dondurmayla kandırdı. Fakat Annie'nin yüzünde acı bir bakış kalmıştı.

Bir çocuk reddettiğimiz bir şey istediğinde, en azından onu tatmin edecek bir şeye izin verebiliriz. *Gerçekte tatmin edemeyeceğimiz şeyi, en azından hayali olarak verebiliriz.* Bu, "hayır" demekten daha az inciticidir. Bu nedenle, Annie'nin annesi, "Keşke birkaç oyuncağı alabilseydin." diyebilirdi.

ANNE: Alabilir miyim?

ANNE: Ne düşünüyorsun?

ANNE: Tahmin edemiyorum. Gerçekten bir oyuncak istiyorum.

ANNE: Bir balon ya da bir dondurma alabilirsin. Hangisini daha çok istiyorsan onu seç.

Belki Annie seçimini yapacaktı ya da ağlayacaktı. Her iki durumda da, anne kararını ve sunduğu seçenekleri değiştirmeyecekti. Annesi, kızının oyuncak isteğini yansıtarak anlayışını gösterebilirdi, fakat sınır savunulacaktı, "Keşke en azından oyuncaklardan birini alabilseydin. Bunu çok istiyorsun biliyorum. Ağlaman bana o oyuncağı ne kadar istediğini gösterdi. Bugün sana bu oyuncağı almayı ne kadar isterdim."

Bir çocuk okula gitmek istemediğini söylediğinde, "Okula gitmek zorundasın. Her çocuk okula gitmek zorundadır. Bu bir kural. Okuldan bir görevlinin evimize gelmesini istemem." diye ısrar etmek yerine, daha etkili bir karşılık, en azından *bu isteği hayali olarak yerine getirecektir*: "Okula gitmek zorun-

da olmamayı ne kadar çok istediğini biliyorum. Keşke bugün pazartesi değil de cumartesi olsaydı ve arkadaşlarınla dışarı çıkıp oynayabilseydin. En azından daha fazla uyurdun. Anlıyorum. Kahvaltıda ne yersin?"

Hayali olarak yerine getirmek, neden doğrudan reddetmekten daha az inciticidir? Çünkü ebeveynin verdiği ayrıntılı karşılık, çocuğun *duygularını* anladığını gösterir. Anlaşıldığımızda, sevildiğimizi hissederiz. Bir butiğin vitrinindeki pahalı ve güzel bir elbiseyi çok beğenseydiniz ve eşiniz size dönüp, "Derdin ne? Ne bakıyorsun! Biliyorsun maddi sorunlarımız var. Böyle pahalı bir şeyi almamız mümkün değil." deseydi, ne hissederdiniz? Eşinizin sözleri, büyük ihtimalle sizde sevgi duyguları yaratmayacaktı. Bu sözler yalnızca öfkelenmenize ve üzülmenize yol açacaktı.

Fakat sizin bu isteğinizi kabul etse ve "Tatlım, sana bu elbiseyi alabilmeyi ne kadar çok isterdim. Üzerinde hayal ediyorum da sana ne çok yakışırdı. En inanılmaz partide bile senin partnerin olmaktan gurur duyardım." deseydi, çok mutlu olurdunuz.

Ne yazık ki, hiçbir karşılık, size o elbiseyi vermezdi. Fakat yukarıdaki ikinci karşılık, en azından incitmez, başkaldırıya neden olmazdı ve böylece, sevgi bağlarını güçlendirirdi.

Yıllar önce, Alaska'da bir Eskimo köyüne, çocukları mızıka çalarak eğlendirdiğim bir ilkokula gittim. Mızıkam sustuğunda, bir çocuk bana doğru geldi ve "Mızıkanızı istiyorum." dedi. "Hayır, bu mızıkayı sana veremem. Bu benim tek mızıkam ve ona ihtiyacım var. Ayrıca, bunu bana kardeşim aldı." diye cevap verebilirdim. Çocuk kendini reddedilmiş hissedecekti ve tüm keyfi kaçacaktı. Bunun yerine, "Bu mızıkayı sana vermeyi ne kadar çok isterdim." diyerek, gerçekte ona veremeyeceğim şeyi hayali olarak verdim. Sonra, başka bir çocuk geldi ve aynı istekte bulundu, "İkinize de verebil-

mek için iki tane mızıkam olmasını ne kadar çok isterdim." dedim. En sonunda, yirmi altı çocuk geldi ve "Her birinize verebilmek için yirmi altı tane mızıkam olmasını ne kadar çok isterdim." diye artan sayılarla biten cevaplar verdim. Bu, öğrencilerin eğleniyor göründüğü bir oyun oldu.

Gazete sütunumda bu olayı anlattıktan sonra, bir magazin editörü şöyle yazdı: "Bir makaleyi reddetmek zorunda olduğumda, söze 'Makalenizi yayınlamayı ne kadar çok isterdim' ile başlayacağım."

Spesifik Sınırları İfade Etmenin Yolları

Karşı koymayı harekete geçiren sınırlamaları ifade etmenin ve işbirliğini davet etmenin yöntemleri vardır:

1. Ebeveyn, *çocuğun isteğini kabul eder ve bunu basit bir şekilde açıklar*: "Keşke bu gece sinemaya gidebilseydin."

2. Ebeveyn, *spesifik bir davranış hakkındaki sınırları açıkça ifade eder*: "Ertesi gün okul varsa o akşam sinemaya gitmemek evimizin kuralıdır."

3. Ebeveyn, *isteğin en azından kısmen gerçekleşebilme yollarını gösterir*: "Cuma ve cumartesi geceleri sinemaya gidebilirsin."

4. Ebeveyn, sınırlamalar empoze edildiğinde doğan *başkaldırının birazını ifade etmede çocuğa yardım eder* ve sempatiyle:

"Bu kuraldan hoşlanmadığın çok açık."

"Böyle bir kuralın olmamasını istiyorsun."

"Kuralın, 'Her gece sinemaya gidebilirsin.' demesini istiyorsun."

"Büyüdüğünde ve kendi evin olduğunda, bu kuralı kesinlikle değiştireceksin."

Sınırı bu şekilde ifade etmek, her zaman gerekli ya da mümkün değildir. Bazen, ilk önce sınırı ifade etmek, sonra da duyguları yansıtmak gerekir. Bir çocuk kız kardeşine taş attığında, anne, "Kardeşine değil, ağaca at." demelidir. Anne, çocuğun ağaca yönelmesini önererek davranışı durdurabilir. Sonra da, duyguları ele alır ve duyguları ifade etmenin zararsız yollarını gösterir:

"Kardeşine taş atmak isteyecek kadar öfkeli olabilirsin."

"Kızgın olabilirsin. Kardeşinden nefret edebilirsin, fakat incitmek olmaz."

"Eğer istiyorsan, taşı ağaca atabilirsin."

"Eğer istersen, bana ne kadar öfkeli olduğunu anlat ya da göster."

Sınırlar, çocuğun kendine duyduğu saygıya meydan okuyan bir dilde ifade edilmemelidir. *Sınırlar, kısa ve kişisel olmayan bir tarzda ifade edildiğinde daha fazla önemsenirler.* "Ertesi gün okul varsa o gece sinemaya gidilmez." ifadesi, "Ertesi gün okul varsa o gece sinemaya gidemeyeceğini biliyorsun." ifadesinden daha az kızgınlık yaratır. "Şimdi uyku vakti." ifadesi, "Gece geç saate kadar dışarıda kalmak için çok küçüksün. Yatağına git." ifadesinden daha kolay kabul edilir. "Bugün televizyon izleme süren bitti." ifadesi, "Bugün yeteri kadar televizyon seyrettin, kapat artık." ifadesinden daha iyidir. "Birbirinize bağırmayı kesin." ifadesi, "Ona bağırmayı kessen iyi edersin." ifadesinden daha gönüllü olarak yerine getirilir.

Bir nesnenin işlevini gösterdiğimizde, sınırlar daha istekli bir biçimde kabul edilir, "Bu sandalye oturmak için, üstünde ayağa kalkmak için değil." ifadesi, "Sandalyenin tepesinde dikilme." ifadesinden daha iyidir. "Bu tahtalar oynamak için, fırlatmak için değil." ifadesi, "Tahtaları fırlatma." ya da "Bu tahtalarla oynamana izin verdiğim için üzgünüm, çok tehlikeli." ifadelerinden daha iyidir.

Çocuklar Enerjileri için
Sağlıklı İfadelere İhtiyaç Duyarlar

Çocuklarla ilgili birçok disiplin problemi, fiziksel aktivitelerin sınırlanmasından kaynaklanır. Örneğin:

"Koşma. Normal bir çocuk gibi yürüyemez misin?"

"Her yerden atlama."

"Doğru otur."

"İki ayağın olduğunu bildiğin halde, neden tek ayak üzerinde duruyorsun?"

"Düşeceksin ve bacağını kıracaksın."

Çocukların motor aktiviteleri, gereğinden fazla sınırlanmamalıdır. Hem zihinsel hem de fiziksel sağlık için, çocukların koşması, zıplaması, tırmanması, atlaması vs. gerekir. Mobilyalarınızı korumaya çalışmanız anlaşılabilirdir, fakat bu, çocukların sağlığına duyulan ilginin yerine geçmemelidir. Küçük çocuklarda fiziksel aktivitenin engellenmesi, saldırganlıkla ifade edilebilen duygusal gerilime neden olur.

Fiziksel aktivitelerde enerjinin doğrudan deşarj olması için uygun bir çevre yaratmak, çocuklardaki iyi disiplinin ve ebeveynlerin daha kolay bir hayat yaşamasının ön şartıdır.

Çocuklar, aktif oyuna ihtiyaç duyarlar. Çocukların fiziksel aktivitede bulunmaları için çok sayıda fırsat vardır: Top oynamak, ip atlamak, koşmak, yüzmek, buz pateni yapmak, beyzbol oynamak, jimlastik yapmak, bisiklete binmek vs. Okullar, çocukların fiziksel bakımdan aktif olmaları gerektiğinin daha çok farkındadırlar ve bu nedenle, okul esnasında ve sonrasında organize sporları ve ciddi fiziksel eğitim programları sunarlar.

Disiplinin Açık Uygulanışı

Ebeveynin bir sınırlama hakkındaki duyguları çok nettir ve sınırlama incitmeyen bir dille ifade edilir, çocuk da genellikle itaat eder. Yine de, çocuk, zaman zaman kuralı bozabilir. Soru: Çocuk ifade edilmiş bir sınırlamayı ihlâl ettiğinde, ne yapılmalıdır? Bu eğitim süreci, ebeveynin rolüne sevecenlikle, fakat kararlı bir yetişkin olarak bağlı kalmasını gerektirir. Bir sınırı ihlâl eden çocuğa tepki gösterirken, ebeveyn *kavgacı olmamalı ve gereksiz konuşmalar yapmamalıdır*. Ebeveyn, sınırın adilliği ya da adaletsizliği hakkındaki bir tartışmanın içine sürüklenmemelidir. Ne anne ne de baba, bu konu hakkında uzun bir açıklama yapmamalıdır. Bir çocuğa, "insanlara vurulmaz" demenin dışında neden kardeşine vurmaması gerektiğini ya da "pencereler kırılmak için değildir" demenin dışında pencereyi niçin kırmaması gerektiğini açıklamak gereksizdir.

Bir çocuk sınırı aştığında, misilleme yapılacağını ve cezalandırılacağını düşündüğü için endişesi artar. Ebeveynin, böyle zamanlarda çocuğun endişesini arttırması gerekmez. *Eğer ebeveynler çok fazla konuşursa* —güçlü oldukları izlenimini vermeleri gereken bir zamanda— *zayıf oldukları izlenimini verirler*. Bu tür anlar, çocuğun saygınlığını yitirmeden isteklerini denetleyebilmesi için, bir yetişkin ile güç birliği

yapmaya ihtiyaç duyduğu anlardır. Şu örnek, sınırlarla ilgili işe yaramaz bir yaklaşımı gösteriyor:

ANNE: Bağırdığımı duyana kadar, tatmin olmadığını görüyorum. Tamam! (*Bağırarak*) Yapma, sonra üzüleceksin! Eğer bir şey daha fırlatırsan, seni mahvedeceğim!

Tehditleri ve vaatleri kullanmak yerine, bu anne gerçek öfkesini daha etkili bir şekilde ifade edebilirdi:

"Bunu yaptığını görmek beni çıldırtıyor!"

"Bu beni öfkelendiriyor!"

"Çok kızıyorum!"

"Bunlar fırlatıp atmak için değil! Top fırlatmak içindir!"

Bir sınırı uygularken, ebeveyn, bir istekler savaşını başlatmamak için dikkatli olmalıdır. Bu örnekte, beş yaşındaki Margaret ve babası bir öğleden sonra parkta eğleniyorlardı:

MARGARET (*oyun alanında*): Burayı sevdim. Şimdi eve gitmiyorum. Burada bir saat daha kalacağım.

BABA: Sen kalacağım diyorsun, fakat ben öyle demiyorum.

Böyle bir ifade, hem çocuk hem de baba için şu iki sonuçtan birini doğurur: Ya babayı ya da çocuğu bozguna uğratır. Daha iyi bir yaklaşım, çocuğun otoriteye meydan okuma tehdidinden ziyade, oyun alanında kalma isteğine odaklanmaktır. Mesela, baba, "Buradan hoşlandığını biliyorum. Daha fazla,

hatta on saat kalmak istediğini düşünüyorum. Ama şimdi eve gitme zamanı." diyebilirdi.

Eğer bir ya da iki dakika sonra Margaret hâlâ inat ediyorsa, babası, kızının elinden tutup ya da kucağına alıp onu parktan çıkarabilirdi. Küçük çocuklara karşı eylem, genellikle kelimelerden daha yüksek sesle konuşur.

Ebeveynlere Vurulmaz

Çocukların ebeveynlerine vurmalarına asla izin verilmemelidir. Bu tür fiziksel saldırılar, hem çocuklar hem de ebeveynler için zararlıdır. Bu saldırılar, çocukların endişelenmelerine ve misillemeden korkmalarına neden olur. Vurmanın yasaklanması, çocukların kendilerini suçlu ve kaygılı hissetmemeleri ve ebeveynlerin çocuklarıyla olan duygusal yakınlığını sürdürmeleri için gereklidir.

Zaman zaman bu küçük düşürücü durumlarda, ebeveyn bacağına vurulması yerine eline vurulmasını önerir. Dört yaşındaki çocuğun otuz yaşındaki annesi, "Bana çok az vurabilirsin, ama gerçekten canımı acıtmamalısın." der. Tam da bu anda insan müdahale etmek ve "Yapma. Çocuğun ebeveynine vurmasına izin vermek zararlıdır." demek ister. Anne, çocuğunun saldırısını hemen durdurmalıdır, "Vurmak yok. Bana vurmana asla izin vermem." ya da "Eğer bana öfkelenirsen, bunu bana sözlerinle ifade et." demelidir.

Ebeveyne vurmanın sınırı hiçbir şekilde değiştirilmemelidir. Etkili eğitim, yetişkin *rolünden vazgeçmeyen* ebeveyn ile çocuk arasındaki karşılıklı saygıya dayanır. "Vur ama incitme." diyen bir anne, küçük bir çocuktan çok ince bir ayrım yapmasını ister. Bu durumda, çocuk, karşı koyulmaz bir şekilde, sınırı denemeye ve eğlenceli bir şekilde vurma ile ciddi bir biçimde incitme arasındaki farkı bulmaya davet edilir.

Çocuklara Vurulmaz

Kötü ününe rağmen, şaplak vurmak bazı ebeveynler tarafından uygulanır. Buna, genellikle çocuk yetiştirmede tehditler ve sorgulama gibi daha geleneksel yöntemlerde başarısız olduktan sonra, son bir çare olarak başvurulur. Genellikle, dayak planlanmaz, ebeveyn sabrının sonuna yaklaştığında, bir öfke patlaması halinde meydana gelir. Bir an için vurma eylemi şöyle işliyor görünür: Ebeveyndeki gerilimi azaltır ve çocuğu en azından bir süre için söz dinler hale getirir. Ve ebeveynlerin söylediği gibi, "Dayak havayı temizler."

Peki, dayak bu kadar etkiliyse, niçin dayak hakkında huzursuz edici duygulara sahibiz? Her nasılsa, fiziksel cezanın uzun vadeli etkileri hakkındaki içsel şüphelerimizi susturamayız. Kaba kuvvet kullanmaktan biraz utanırız ve kendi kendimize, "Sorunları çözmenin daha iyi bir yolu olmalı." demeye devam ederiz.

Soğukkanlılığınızı kaybederseniz ve bir çocuğa vurursanız ne olur? Çoğu ebeveyn bazen bunu yapar. Bir anne, "Bazen oğluma çok öfkeleniyorum, kendimi katil gibi hissediyorum. Seçimim, çocuğumu öldürmek ile ona vurmak arasında olduğunda, vuruyorum. Sakinleştiğimde de, oğluma 'Ben yalnızca insanım. Tahammül edemiyorum. Sana vurdum. Fakat bu benim değerlerime aykırı. Sabrım taştığında, hoşlanmadığım şeyleri yapıyorum. Bu yüzden beni buna sevk etme' derim." dedi.

Çocuklara vurmak, tıpkı trafik kazaları gibi kabul edilemezdir. Yine de, trafik kazaları olur. Bir sürücünün ehliyetinin olması, ona kaza yapma hakkını vermez. "Birkaç kaza yaptınız, bu nedenle dikkatli kullanmayın." denmez. Tam tersine, dikkatli kullanmamız için uyarılırız. Kazara vurmaktan daima kaçınılamasa bile, çocuklara vurmak saptanmış bir disiplin etme yöntemi değildir.

Zaman zaman çocuklara vurmadan onları büyütmek neredeyse imkânsızdır. Ancak, bunun için plan yapmayız. Fiziksel cezayı, çocuğumuzun kışkırtmasına ya da çileden çıkmamıza bir karşılık olarak düşünmemeliyiz. Niçin? Çünkü fiziksel ceza, çocuklara öfkeyle başa çıkmanın arzu edilmeyen yöntemlerini öğretir. Bu yöntem, çocuklara, "Öfkelendiğinde ya da kızdığında, çözümler arama. Sen de annenin ve babanın yaptığı gibi vur." der. İlkel duyguların medeni ifadelerini bularak yaratıcılığımızı sergilemek yerine, çocuklarımıza yalnızca vurmaya da izin veren orman kanunlarını sunarız.

Çoğu ebeveyn, daha büyük çocuklarının küçük kardeşlerine vurmalarına tanık olduklarında üzülürler ve aslında küçük çocuklarına vurarak, daha büyük olanların da aynısını yapmasına izin verdiklerinin farkında değildirler.

Sekiz yaşındaki oğlunun dört yaşındaki kız kardeşine vurduğunu gören baba, öfkelendi ve onu uyarırken tokat atmaya başladı: "Bu, sana kendinden küçüklere vurmamayı öğretir." Bir akşam, yedi yaşındaki Jill ve babası, televizyon seyrediyorlardı. Jill, acayip sesler çıkararak parmaklarını emiyordu. Babası rahatsız oldu ve "Lütfen, yapma. Çıkardığın sesleri rahatsız edici buluyorum." dedi. Hiçbir şey olmadı. Babası isteğini tekrarladı. Yine bir şey değişmedi. Dördüncü uyarmadan sonra, babası öfkelendi ve Jill'e vurdu. Jill ağlamaya başladı ve o da babasına vurdu. Bu babasını daha çok öfkelendirdi, "Hangi cesaretle babana vuruyorsun! Derhal odana git." diye bağırdı. Jill reddettiğinde, babası onu merdivenlerde yakaladı. Hiç kimse seyretmediği halde, televizyon bangır bangır bağırırken, Jill ağlamaya devam etti.

Jill, büyük bir adamın *küçük bir kıza* vurmasına izin verilirken, küçük bir kızın kendinden *daha büyük birine* vurmasının neden yasak olduğunu anlayamadı. Bu olay, Jill'e yal-

nızca kendinden daha küçük birine vurabileceği ve ardından hemen kaçması gerektiği izlenimini verdi.

Jill'in babası, vurmaktansa, kızının yardımını kazanmanın daha etkili bir yolunu kullanabilirdi. Babası artık öfkesini kontrol edemeyecek duruma gelene kadar beklemek yerine, Jill'e, "Jill, *bir seçim yap*. Ya parmaklarını emmekten vazgeçersin ve yanımda otursun ya da bu odadan çıkarsın ve parmaklarını emmeye devam edersin. Karar senin." diyebilirdi.

Fiziksel cezanın en kötü etkilerinden biri, çocuğun bilincinin gelişmesini engelleyebilmesidir. *Vurmak, suçu kolayca hafifletir*: Yaramazlığının bedelini ödeyen çocuk, bu davranışını tekrarlamakta kendini özgür hisseder. Çocuklar, kötü davranışa karşı bir muhasebeci yaklaşımı geliştirirler. Bu yaklaşım, çocukların yaramazlık yapmalarına ve böylece hesap defterinin bir yanında borca girmelerine ve diğer yanında da haftalık ve aylık tokat taksitlerini ödemelerine izin verir. Çocuklar, periyodik olarak, dayak yemek için ebeveynlerini teşvik ederler. Bazen, çocuklar cezayı isterler.

Dört yaşındaki Marcy, benimle görüşmeye getirildi. Marcy, uykusunda saçlarını çekiyordu. Annesi, Marcy'ye kızdığında, "Sana o kadar kızgınım ki, saçlarını yolmak istiyorum." diye tehdit ettiğini söylemişti. Bu kadar zalim bir cezayı hak edecek kadar kötü olduğunu düşünen Marcy, uykusunda annesine iyilik yapıyordu.

Cezayı isteyen bir çocuğun isteğe boyun eğmesi değil, suç ve öfkenin üstesinden gelmekle birlikte yardıma ihtiyacı vardır. Bu, kolay bir görev değildir: Bazı durumlarda, suç ve öfke, yapılan yaramazlıkları net bir şekilde tartışarak azaltılabilir. *Çocuk suçu ve öfkeyi ifade etmenin daha iyi yollarını öğrendiğinde ve ebeveynler de sınırları koymanın ve korumanın daha iyi yollarını öğrendiklerinde, fiziksel cezaya duyulan ihtiyaç azalacaktır.*

Çocuklarımızın duygularına sempatik anlayış gösterdiğimizde, onları duygusal bakımdan anlayışlı olmaya hazırlarız. Sınırları koyarak ve saygılı bir şekilde koruyarak, kabul edilebilir davranışları, çocukların sosyal hayatın kurallarına saygı göstermelerini sağlarız.

6. BÖLÜM

Olumlu Anne-Babalık: Çocuğun Hayatında Bir Gün

Medeniyet, ebeveynlere, küçük çocuğun büyük isteklerine "hayır" demek zorunda olan "hayırcılar" rolünü vermiştir. Parmak emmek yok, penise dokunmak yok, burnunu karıştırmak yok, üstünü kirletmek yok ve gürültü yapmak yok. Küçük çocuklara göre, medeniyet acımasızdır. Medeniyet, yumuşak bir göğüs yerine, sert bir bardak sunar; anında rahatlık ve yumuşak kumaşlar yerine, soğuk bir kap ve kendi kendini sınırlama sunar.

Eğer çocuk sosyal bir varlık olacaksa, bazı sınırlamalar kaçınılmazdır. Bununla birlikte, ebeveynler, medeniyetin polisi rolünü gereğinden fazla oynamamalıdırlar, çünkü bu, öfkeyi, başkaldırıyı ve düşmanlığı davet eder.

İyi Bir Başlangıç Yapmak

Ebeveynler, okul çağındaki çocuklarını her sabah kaldıran kişiler olmamalıdırlar. Çocuklar, uykularını ve rüyalarını bölen ebeveynlerine kızarlar. Ebeveynlerinin odalarına girmelerinden, üzerlerindeki yorganı açmalarından ve neşeli bir şekilde "Sabah oldu." demelerinden korkarlar. Bir "çalar saat anne" ya da "çalar saat baba" gibi onları kontrol etmektense, çocukların bir çalar saat tarafından uyandırılması daha iyidir.

Sekiz yaşındaki Emily, sabah yataktan çok zor kalkmıştı. Her gün birkaç sonsuz dakika daha yatakta kalmak istiyordu. Annesi bazen sevecen, bazen de asık suratlı oluyordu, fakat Emily daima inatçıydı. Yataktan ağır ağır kalkıyordu, kahvaltıda mutsuzdu ve okula da geç kalıyordu. Her gün yaşanan bu tartışmalar, annesini yoruyor ve sinirlendiriyordu.

Annesi, Emily'e hiç umulmadık bir hediye —bir çalar saat— verdiğinde, durum dramatik bir biçimde gelişti. Emily, hediye paketinde bir not buldu, "Diğer insanlar gibi sabahları çok erken kalkamayan Emily'ye. Şimdi kendi kendinin patronusun. Sevgiler, Annen." Emily şaşırdı ve memnun oldu. ve "Beni kimsenin uyandırmasından hoşlanmadığımı nereden biliyorsun?" diye sordu. Annesi gülümsedi ve "Bunu anladım." dedi. Ertesi sabah, çalar saat çaldığında, annesi Emily'ye, "Daha çok erken tatlım. Niçin birkaç dakika daha uyumuyorsun?" dedi. Emily, "Hayır. Okula geç kalacağım." diyerek yataktan fırladı.

Sabahları erken kalkmayan bir çocuğa, tembel, aksi denmemelidir. *Sabahları canlı ve neşeli olmakta zorlanan çocuklarla alay edilmemelidir*. Onlarla savaşmak yerine, en iyisi biraz daha uyumak ya da gündüz rüyaları için on altın dakika vermek daha uygundur. Bu, çalar saat daha erken çalmaya kurularak başarılabilir. İfadelerimiz, empati ve anlayışı nakletmelidir:

"Bu sabah kalkmak çok zor."

"Uykuya devam edip rüyalara dalmak ne kadar zevklidir."

"Sana beş dakika daha."

Bu tür ifadeler, sabahı neşeli hale getirir; sıcaklık ve samimiyet havası yaratır. Tam tersine, aşağıdaki öfke ifadeleri, soğuk ve fırtınalı havayı davet eder:

"Kalk, tembel şey!"

"Şu anda o yataktan kalkıyorsun."

"Tanrım, sen başka bir Rip Van Winkle'sın."

Ya da çocukların sağlıkları hakkındaki endişe, "Niçin hâlâ yataktasın? Hasta mısın? Bir yerin mi ağrıyor? Karnın mı ağrıyor? Başın mı? Diline bakayım." Bu ifadeler, çocuğa, ilgiyi kabul etmesi için hasta olmanın yolunu gösterir. Çocuklar, görkemli bir biçimde sıralanmış hastalıklardan herhangi birini kabul etmezlerse, ebeveynlerinin hayal kırıklığına uğrayacaklarını düşünebilirler. Böylece, kendilerini hastaymış gibi yapmak zorunda hissedebilirler.

Programların Zalimliği: Telaş Saati

Çocuklar acele ettirildiklerinde, daha çok zaman kaybederler. Çoğu çocuk, "Acele et!" diyen yetişkinlere karşı çıkar. Etkisiz gibi görünen şey, gerçekte, çocukların, kendilerinin olmayan programlarının zalimliğine karşı en etkili silahıdır.

Çocuklara acele etmeleri ender olarak söylenmelidir. Çocuklara *gerçekçi zaman limitleri* verilmelidir ve zamanında hazır olmaya teşvik edilmelidirler:

"Okul servisi on dakika içinde burada olacak."

"Sinema saat 13.00'da başlayacak. Şu an saat 12.30."

"Akşam yemeği, saat 19.00'da verilecek. Şu an saat 18.30."

"Arkadaşın on beş dakika içinde burada olacak."

Açık ifademizin niyeti, çocuklara dakik olmalarını naklet-mektir. Bazen olumlu beklentiler yardımcı olabilir. Örneğin, "Hemen hazırlanırsan, okul için evden çıkana kadar çizgi film seyredebilirsin." diyebiliriz.

Kahvaltı: Vicdansız Yiyecekler

Kahvaltı, çocuklara evrensel felsefeleri, ahlâkî ilkeleri ya da nezaket kurallarını öğretmek için iyi bir zaman değildir. Kah-valtı, ebeveynlerin, çocuklara zamanında okula gitmelerine yardımcı olurken, besleyici yiyecekler hazırlamalarına uygun bir zamandır.

Kahvaltı, genellikle günün zor bir bölümüdür. Genellikle, ebeveynler ve çocuklar uykulu, asık suratlı olurlar ve tartış-malar kolayca karşılıklı suçlamalara ve ithamlara kayabilir:

DEBBIE (*buzdolabını karıştırıyor ve içinden çıkardığı şeyleri bir kenara bırakıyor*): Kahvaltıda ne var? Bu evde hiçbir zaman yiyecek bir şey yok, bana hiç sevdiğim bir şeyi almıyorsunuz!

ANNE (*üzgün ve savunmacı*): Ne demek sana sevdiğin hiçbir şeyi almıyoruz? Sevdiğin her şeyi alıyorum, ne yiye-ceğine karar veremeyen sensin. Şimdi oturmanı, önünde ne varsa onu yemeni ve sonra okula gitmeni istiyorum!

Debbie'nin bu davranışı, annesini öfkelendirdi; onun bu öfkesi kızını daha da kızdırdı ve o sabah herkes evden mutsuz bir şekilde ayrıldı.

Bir çocuğun, ebeveyninin vereceği karşılığı ve ruh halini belirlemesine izin vermemek önemlidir. Karşı saldırı yerine, kızının şikâyetini hoş karşılayabilir ve böylece o güzel sabah tatlı bir şekilde geçebilirdi:

ANNE: Bu sabah sevdiğin bir şey bulamamış gibisin.

DEBBIE: Sevdiğim hiçbir şey yok. Gerçekten çok açım. Bir muz alayım bari.

Başka bir anne şunları anlattı: "Eskiden, küçük kazalar hem benim için hem de çocuklarım için travmatik olaylar haline gelirdi. O ünlü atasözündeki gibi, pire deve olurdu. Ancak, şimdi çocuklarımın mesajlarını anlamayı ve onlara sempatik bir şekilde karşılık vermeyi öğrendim. Beş yaşındaki kızım Ramona'nın kahvaltı etmeyi reddettiği ve şikâyet etmeye başladığı birkaç gün önceki gibi."

RAMONA: Dişlerim yorgun. Alttakilerin uyuştuğunu hissediyorum

Kızıyla alay etmek yerine, Ramona'nın annesi onun şikâyetini *kabul etti.*

ANNE: Ooo, alt dişlerin henüz uyanmamış.

RAMONA: Uyanmadılar ve şu an kötü bir rüya görüyorlar.

ANNE: Bakayım. Ah, tatlım bu gevşemiş.

RAMONA: Mısır gevreğimin içine düşer mi?

Annesi, henüz düşmeyeceğini garanti ettikten sonra, Ramona sakinleşti ve kaşığı alıp mısır gevreğini yemeğe başladı.

Stan'in babası, bizimle şu olayı paylaştı: "Herhangi bir hataya verdiğim ilk karşılık, çatışmadan daha ileri giden aşırı tepki vermektir. Güç bir durumdan nasıl çıkacağını bilen zeki bir adam gibi, başlangıç noktasına asla yeniden dönmeyecek bilge bir adam gibi ateşimi söndürmeye çalışırdım. Son zamanlarda, zeki bir adamdan çok, bilge bir adam olmaya karar verdim. Çocuklarla sorun yaşadığımızda, suçlamak yerine yardım sundum, geçenlerde olduğu gibi. On yaşındaki oğlum Paul, kendi kahvaltısını kendi hazırlamaktan hoşlanıyor. Bir sabah, mutfakta onun sızlandığını duydum. İki yumurta haşlamış, biri yere düşmüş. "Yaptığın şeye bak! Bu ne pislik! Niçin daha dikkatli olmuyorsun?' demek yerine, 'Çok acele kalktın, kendine bir güzel yumurta haşladın ama biri yere düştü.' dedim."

PAUL (*sakin bir şekilde*): Evet.

BABA: Ve açsın.

PAUL (*neşeyle bakarak*): Ama tabakta bir tane yumurta kaldı.

BABA: Sen onu yerken, ben sana başka bir tane daha haşlayayım.

Şikâyetler: Hayal Kırıklığını Ele Almak

Ebeveynler, çocukların, genellikle kendilerini öfkelendiren şikâyetleriyle karşı karşıya kalırlar. Karşı şikâyetlerle ya da savunmacı olarak öfkeyi artırmamak için, *ebeveynlerin çocuğun şikâyetlerine, bu şikâyetleri kabul ederek, karşılık vermeyi öğrenmeleri gerekir*. Örneğin,

SELMA: Bana hiçbir şey almıyorsun.

ANNE: Sana almamı istediğin bir şey var.

Olumsuz karşılık: Daha geçen hafta sana aldığım o güzel elbiselerden sonra bunu nasıl söyleyebiliyorsun? Senin için yaptığım hiçbir şeyi takdir etmiyorsun. Bu senin sorunun.

JULIAN: Beni hiçbir yere götürmüyorsun.

BABA: Nereye gitmek istiyorsun?

Olumsuz karşılık: Her zaman bize katılmana izin verdiğimi bile bile bunu nasıl söylersin?

ZACHARY: Daima geç kalıyorsun.

ANNE: Beni beklemekten hoşlanmıyorsun.

Olumsuz karşılık: Sen hiç geç kalmıyor musun? Daima beni beklettiğini hatırlamak istemiyorsun.

JESSICA: Başıma gelen şeyle hiç ilgilenmiyorsun.

BABA: Bana ihtiyacın olduğunda yanında olmamı istiyorsun.

Olumsuz karşılık: Kendimi seni mutlu etmeye adadığım halde, bunu nasıl söyleyebiliyorsun?

"Asla" ve "daima", çocukların favori kelimeleridir. Onlar aşırı uçlar dünyasında yaşarlar. Fakat grinin, siyah ve beyazdan daha yaygın olduğunu öğrenmiş olan ebeveynler, kendilerini bu ifadeleri kullanmaktan alıkoyarak, bunu çocuklarına da öğretebilirler.

Giyinmek: Kıyafetler Savaşı

Bazı evlerde, gündelik kıyafet savaşında ebeveynler ile çocuklar birbirlerine girerler. Bir baba, "Oğlumun ayakkabılarının bağcıklarının bağlı olmadığını gördüğümde, onları bağlamak istiyorum. Bağlaması için zorlamalı mıyız ya da öyle kalmasına izin vermeli miyiz bilmek istiyorum. Onun mutlu olması için, ona sorumluluğu öğretmemeli miyiz?" dedi. En iyisi, sorumluluğu öğrenme ile ayakkabıları bağlamayı ilişkilendirmemektir. Çocuğa bir çift bağcıksız ayakkabı alarak ya da küçük bir çocuğun bağcıklarını yorum yapmadan bağlayarak tartışmadan kaçınmak daha iyidir. *Yaşıtları başka şekilde yapmadıkça, çocuğun er ya da geç ayakkabılarının bağcıklarını bağlı tutmayı öğreneceğinden* emin olabilirsiniz.

Çocuklar, en pahalı kıyafetlerini giyerek okula gitmemelidirler. Çocuklar, kıyafetlerini temiz tutmaya çalışmak zorunda değildirler. Koşma, atlama ya da top oynama özgürlüğü çocuğun görünüşünün düzenli olmasından daha önce gelmelidir. Çocuk okuldan eve kirli bir tişörtle geldiği zaman, ebeveyn, "Çok hareketli bir gün geçirmiş gibisin. Üzerini değiştirmek istersen, dolapta başka bir tane daha var." diyebilir. Çocuğa ne kadar pasaklı olduğunu, ne kadar kirli göründüğünü ve onun tişörtlerini yıkamaktan ne kadar yorgun düştüğümüzü ve hatta hasta olduğumuzu söylemek işe yaramaz. *Gerçekçi bir yaklaşım, çocuğun, temiz olmayı, hareketliliğinin önüne koyma kapasitesine bel bağlamaz.* Bunun yerine, gerçekçi bir yaklaşım, çocuğun kıyafetlerinin uzun süre temiz kalmaya-

cağını kabul eder. Bir düzine pahalı olmayan yıka-ve-giy tişörtü, zihinsel sağlığa, temizlik alışkanlığı üzerine yapılan bir düzine vaazdan daha fazla katkıda bulunur.

Okula Gitmek:
Yardım Etmek, Nutuk Çekmekten Daha İyidir

Sabah telaşında, çocuğun okula giderken kitaplarını, beslenme çantasını ya da harçlığını bulamaması muhtemeldir. En iyisi, sorumsuzluk ve unutkanlık üzerine nutuk çekmeden, kaybolan şeyleri bulmada çocuğa yardım etmektir.

"Gözlüğün burada." demek, "Gözlüğünü takmayı unutmadığın günü görmek istiyorum" demekten daha yararlıdır. "Harçlığın burada." ifadesi, "Harçlığını bulamadın, peki öğle yemeğinde ne yemeyi düşünüyorsun?" gibi alaycı bir ifadeden daha uygundur.

Çocuğa, okula gitmeden önce, bir uyarılar ve öğütler listesi verilmemelidir. "Ne hoş bir gün." gibi kısmi bir ifade, "Başını belaya sokma." gibi genel bir uyarıdan daha iyidir. "Saat ikide seni göreceğim." ifadesi, "Okuldan sonra sokaklarda başıboş gezme." ifadesinden daha eğiticidir.

Okuldan Dönüş: Sıcak Bir Karşılama

Bir ebeveynin ya da diğer yetişkinlerin, okul dönüşlerinde çocukları evde karşılaması arzu edilir. — "Okul nasıldı?", "İyi" ya da "Bugün ne yaptın?", "Hiçbir şey." — gibi basmakalıp cevaplara neden olan sorular sormaktansa, ebeveyn, *okuldaki sıkıntıları ve dertleri anladığını hissettiren cümleler kurabilir*:

"Zor bir gün geçirmiş gibi görünüyorsun."

"Bahse girerim, çıkış saatini beklemekte zorlandın."

"Eve gelmekten memnun gibisin."

Çoğu durumda, cümleler kurmak, soru sormaya tercih edilir.

Tek ebeveynli ailelerde ve anne çalıştığında, çocuklar eve geldiklerinde, kendilerini karşılayacak kimseyi bulamazlar. Ancak, bırakılan bir not ya da bir e-mail mesajı, ebeveynin yokluğunun yoğunluğunu azaltır. Okul çağındaki çocukların bazılarının ebeveynleri, çocuklarıyla olan ilişkilerini derinleştirmek için mektuplar ya da notlar yazarlar. Onlar için, düşüncelerini ve sevgilerini yazıyla ifade etmek daha kolaydır. Bazı ebeveynler, teybe ya da videoya mesajlar bırakırlar. Çocuk, ebeveyninin söylediklerini tekrar tekrar dinleyebilir. Bu tür mesajlar, ebeveyn ile çocuk arasındaki anlamlı iletişimi mümkün kılar ve okuldan eve geldiklerinde boş bir eve giren çocukların yalnızlıklarını azaltır.

Eve Dönüş: Günün Sonunda Yeniden Bir Araya Gelmek

Çalışan ebeveynler akşam eve döndüklerinde, dünyanın taleplerinden ailenin taleplerine sessiz bir geçişe ihtiyaç duyarlar. Ne anne ne de baba kapıda bir şikâyetler ve istekler bombardımanıyla ya da talepler ve suçlamalar yağmuruyla karşılanmak ister. Kısa bir "soru yok" dönemi, aile hayatının niteliğine epey olumlu katkısı olan yatıştırıcı bir vaha yaratır. Çocukluk yıllarının başından itibaren, çocukların, ebeveynleri işten eve döndüğünde, kısa bir sükûnet ve rahatlık dönemine ihtiyaç duyduklarını öğrenmeleri gerekir. Diğer yandan, akşam yemeği sohbet zamanıdır. *Yemeğe vurgu az, düşünceye vurgu daha çok olmalıdır*. Çocuğun nasıl ve ne yediği hakkında birkaç söz, *birkaç disiplinle ilgili eylem* ve birçok eski moda konuşma sanatı örnekleri mevcut olmalıdır.

Bazı ebeveynler, çocuklarını restorana götürdüklerinde, çocuğun seçimi fast-food'dan yana olabilir. Hamburger ya da pizzasını yerken anne ve babasının bütün dikkatini çeken çocuk endişelerini onlarla paylaşabilir.

Yatma Zamanı: Savaş ya da Barış

Çoğu evde yatma zamanı, çocuklar ve ebeveynlerin karşılıklı bir hüsran cemaati oluşturdukları bir savaş zamanıdır. Anne ve baba, onlardan derhal uyumalarını isterken, çocuklar mümkün olduğu kadar geç saatte yatmak isterler. Geceler, ebeveynler için dır dır etme zamanı, çocuklar için de kaçma zamanıdır.

Okul öncesi çocuklar, annelerinin ya da babalarının onları sıkıştırmalarını isterler. *Her bir çocukla ayrı ayrı samimi bir sohbet için, yatma zamanından yararlanılabilir.* O zaman çocuklar, yatma zamanının gelmesini iple çekerler. Onlar, anneleri ya da babalarıyla birlikte "yalnız kalma zamanı"na sahip olmaktan hoşlanırlar. Ebeveyn dikkatli bir şekilde dinlerse, çocuk korkularını, umutlarını ve arzularını paylaşmayı öğrenir. Bu samimi ilişkiler, çocukların kaygılarını azaltır ve huzurlu bir şekilde uyumalarını sağlar.

Biraz daha büyük çocuklar da, sıkıştırılmaktan hoşlanabilirler. Onların isteklerine saygı duyulmalı ve bu istekler gerçekleştirilmelidir. Ebeveynler, bu isteklerinden dolayı onlarla alay etmemeli ve onları eleştirmemelidirler. Daha büyük çocuklara göre, yatma zamanı esnek olmalıdır, "Yatma zamanı saat sekiz ile dokuz [ya da dokuz ile on] arasındadır. Yatmak istediğinde saatine kendin karar verirsin." Zaman sınırları ebeveyn tarafından belirlenir. Özel zaman, çocuk tarafından belirlenir.

En iyisi, çocuk banyoya gitmeyi "unuttuğunu" ya da bir bardak su istediğinde, bir kavgaya girmemektir. Bununla bir-

likte, yataktan çıkıp salona, anne ve babasının yanına geri gelen çocuğa, "Bizimle daha uzun süre birlikte olmak istediğini biliyorum. Fakat şimdi anne ve babanın birlikte olma zamanı." ya da "Yanında daha fazla kalabilseydim ne hoş olurdu, fakat şimdi uyumak için hazırlanma zamanı." denmelidir.

Ebeveynin Ayrıcalığı: Eğlence İzin Gerektirmez

Bazı evlerde, çocuklar ebeveynlerinin geliş gidişlerini veto etme hakkına sahiptirler. Ebeveynler, akşam dışarıya çıkmak için çocuklarından izin almak zorundadırlar. Bazı ebeveynler, evde çıkacak savaşı engellemek için, sinemaya ya da tiyatroya gitmekten kaçınırlar.

Ebeveynler, hayatlarını nasıl yaşayacakları hakkında izin almak zorunda değildirler. Eğer çocuk anne ve babası gece dışarıya çıktığı için ağlarsa, çocuğun korkusu ayıplanmamalı ve bu tür isteklere boyun eğilmemelidir. Çocuğun bir bakıcıyla kalmak istememesini anlayabiliriz, fakat ondan eğlence izni almak zorunda değiliz. Gözü yaşlı çocuğa empatiyle, "Bu gece dışarı çıkmamızı istemediğini biliyoruz. Burada olmadığımız zaman korkuyorsun. Senin yanında kalmamızı istiyorsun, fakat anne ve baba sinemaya (ya da arkadaşlara, akşam yemeğine, dansa vs.) gidiyor."

Çocuğun karşı çıkmalarının, yalvarmalarının ya da tehditlerinin içeriği görmezden gelinebilir. Cevabımız uygun ve cana yakın olmalıdır, "Seninle birlikte kalmamı istiyorsun, ama bu benim dışarı çıkmam gereken bir gece."

Televizyon: Çıplak ve Ölü

Televizyonun değerler ve davranışlar üzerindeki etkisini hesaplamadan, bir çocuğun günü tam olarak yaşanmış olmayacaktır. Çocuklar, televizyon seyretmekten ve bilgisayarda oyun oynamaktan hoşlanırlar. Birçok çocuk bu aktiviteleri,

kitap okumaya, müzik dinlemeye ya da sohbet etmeye tercih eder. Reklamcılar için, çocuklar mükemmel bir seyircidir. Çocuklar kolay etkilenirler ve reklamlara inanırlar. Hayret edilecek bir yetenekle aptalca cıngılları öğrenirler ve yalnızca aptalca sloganlarla ebeveynlerini canlarından bezdirerek mutlu olurlar. Çok az programı izlemek isterler. Bunlar orijinallik ve sanat gereksizdir. Çocukların ilgilerini tüylü ya da plastik kahramanlar çeker. Bu nedenle, çocuklar her gün cıngıllar ve reklamlarla karışan şiddet ve cinayetle karşı karşıya kalırlar.

Ebeveynler, televizyon hakkında iki şey hissederler. Çocukları meşgul etmesinden ve felaketten korumasından hoşlanırlar, fakat bunun yanı sıra çocuklara verebileceği zararlardan endişe ederler.

Televizyon şiddete özendirebilir, ilişkileri önemsizleştirebilir, kalıplaşmış örnekleri idealleştirebilir ve olumlu sosyal ilişkileri zayıflatabilir. Ayrıca, televizyon çocuğun bir gününün önemli bir kısmını tüketir. Zamanının çoğu, anne ve babasıyla birlikte olmaktan daha çok, televizyon karşısında geçer. *Cinsiyet ve zalimlik temsilleri masum eğlenceden başka bir şey olmasaydı, çocuklarımızı daha yapıcı aktivitelerden uzak tutardık.* Ünlü bir psikologun ileri sürdüğü gibi, insanlar televizyon seyrederken rahatlıkla olumlu deneyimler yaşamazlar. Gelişmenin en iyi şartı, "bir kişinin becerilerinin, üstesinden gelinebilir bir meydan okumayla mücadele etmede tamamen işe koyulduğunda söz konusu olur." (Csikszentmihalyi, 1998, s. 30) Çocuklara göre, bu, şiirler ya da kısa hikâyeler yazmak, çamurdan heykeller yapmak ya da taştan bir kilise inşa etmek anlamına gelebilir. Kardeşleriyle tiyatro oynamayı ya da bir arkadaşıyla macera yaşamayı gerektirebilir. Gelişme ve memnuniyet, büyük ihtimalle pasif seyredici olmaktan çok, çabaya odaklanmaktan kaynaklanır.

Bazı evlerde çocukların televizyon izlemelerine günde yalnızca bir saat izin verilir. Diğer evlerde, ebeveynin onayıyla belirlenmiş bazı saatlere ve bazı programlara izin verilir. Bu ebeveynler, televizyonun ilaç gibi belirli zamanlarda ve doğru dozlarda alınması gerektiğine inanırlar.

İki ünlü çocuk doktoru, spesifik bir öneride bulunuyor: "İlk üç yıl, televizyon karşısında günde yarım saatten fazla zaman harcanmamalıdır. Üç yaşından sonra, fazladan yarım saat televizyon izleme ya da bilgisayar oynama zamanı anne ya da babayla paylaşılmalıdır" (Brazelton ve Greenspan, 2000, s. 49).

Giderek artan sayıda ebeveyn, program seçiminin tamamen çocuğa bırakılamayacağını düşünüyor. Bu ebeveynler, kendi evlerinde tartışmalı karakterlerin çocuklarını etkilemelerine izin vermeye gönüllü değildirler. Çocuklarını, günlük utanç verici seks ve etkili şiddet dozlarına maruz kalmaktan korumak isteyen ebeveynler, televizyonlarına ve bilgisayarlarına "ebeveyn gözlem sistemi" yükleyebilirler. Çocukları bütün trajedilerden korumak gerekmezken, insan zalimliğindeki eğlenceden korumalıdır, bu trajedi değil, bir yöntemdir.

Çocukların medya tüketiminin niteliğini ve doğasını denetlemek, ebeveynler için yeterli değildir. Ebeveynler, çocuklarının öğrenmeleri, bir araya gelmeleri ve sağlıklı ilişkilere, mutlu oyuna ve keyifli hobilere katkıda bulunmaları için kapıları açabilirler.

7. BÖLÜM

Kıskançlık: Trajik Gelenek

Kardeşler arasındaki kıskançlık, çok eski ve trajik bir gelenektir. Old Testament'te işlenen ilk cinayet Cain'in erkek kardeşi Abel'i öldürmesidir. Bunun sebebi, rekabetti. Jacop evden ayrılıp, uzaklarda bir yerde yaşayarak kardeşi Esau'nun elinde ölmekten kurtuldu. Jacob'un oğulları, küçük kardeşleri Joseph'i o kadar kıskanıyorlardı ki, onu bir çukura attılar.

İncil bize, kıskançlığın doğası ve kökeni hakkında ne der? Bu durumların her birinde kıskançlık, çocuklardan birine gösterilen kayırmacılık tarafından körüklenir. Cain Abel'i değil, Tanrı'nın Abel'e bağışladığı yeteneği öldürdü. Annesi, babasının takdislerini alması için yardım ederek Jacob'a ayrıcalıklı davrandığı için, Esau kıskançlık duygusuna kapıldı. Ve Joseph, babası en çok onu sevdiği için kardeşleri tarafından kıskanıldı.

İncil'in bu kıskançlık ve intikam hikâyeleri, kıskançlığın ebeveynler ve çocuklar için çok eski zamanlardan beri mevcut olduğunu gösterir. Bununla birlikte, çocuklarımızın kıskançlık duygularını azaltmayı öğrenebiliriz.

Mutlu Bir Olay, Kardeşlerin Arasına Girer

Ebeveynlerinin tersine, çocuklar ailedeki kıskançlığın varlığından kuşkulanmazlar. Çocukların, kıskançlığın anlamını ve etkisini öğrenmeleri uzun zaman alır. Ne kadar hazır olduklarına bakılmadan, bir bebeğin aileye katılması kıskançlık ve üzüntü getirir. Hiçbir açıklama, bir başrol oyuncusunu, ilgiyi yeni ortaya çıkan biriyle memnuniyetle paylaşmaya hazırlayamaz. *Kıskançlığın, imrenmenin ve rekabetin olacağı kesindir.* Bu duyguları engellemeye çalışmak ya da ortaya çıkışlarına şaşırmak, mutluluktan çok uzak olan bir cahilliktir.

İkinci bebeğin gelişi, etki alanları aniden değişen ve konumuyla rotası hakkında yardıma ihtiyacı olan küçük çocuğun hayatındaki en büyük krizdir. Yalnızca duygusal olmaktan çok yardımcı olmak için de, çocuğun gerçek duygularını bilmemiz gerekir.

Bu mutlu olayı çocuğa haber verirken, en iyisi, "Seni o kadar çok seviyoruz ve o kadar mükemmelsin ki, tıpkı sana benzeyen başka bir bebeğe sahip olmaya karar verdik. Yeni bebeği seveceksin. O, senin de bebeğin olacak. Bebeğimizle övüneceksin. Ve daima kendisiyle oynayacağın birine sahip olacaksın." gibi uzun açıklamalardan ve yanlış beklentilerden kaçınmaktır.

Bu açıklama, ne dürüst ne de ikna edici bir izlenim bırakır. Çocuğun, "Anne ve babam beni gerçekten seviyor olsalardı, başka bir çocuk istemezlerdi. Beni yeni bir çocukla değiştirmek istediklerine göre, yeteri kadar iyi değilim." sonucuna varması muhtemeldir.

Bir kadının kocası eve gelip, "Sevgilim, seni o kadar çok seviyorum ve o kadar tatlısın ki, eve bizimle birlikte yaşayacak yeni bir kadın getirmeye karar verdim. Sana ev işlerinde yardımcı olur ve ben işteyken yalnız kalmazsın. Hepsinden önemlisi, iki kadına yetecek sevgiye sahibim." deseydi, karısı kendini nasıl hissederdi. Kadının böyle bir plan hakkında mest olacağını düşünemiyorum. Karısı, neden yeterli olmadığını ve kocasının neden başka bir kadınla onu paylaşmak istediğini düşünür. Muhtemelen kıskançlık ve sevilmediğini hisseder.

Ebeveyninin ya da eşinin sevgisini paylaşmak insanı incitir. Çocuğun tecrübesine göre, paylaşmak, bir elmayı paylaşmak gibi, daha aza sahip olmak anlamına gelir. Bir ebeveyni paylaşmayı beklemek, yeteri kadar üzücüdür ve bizim, çocuğun yeni gelen bebekten memnun olması yolundaki tahminimiz mantık dışıdır. Gebelik sürerken, şüpheler daha geçerli görünür. Çocuk, bebek gelmese de, ebeveynlerine zaten sahipti. Anne, daha az ulaşılabilir. Hasta, yorgun olabilir ya da istirahat edebilir. Endişeli çocuk, karnında davetsiz misafir gizlendiği için annesinin kucağında bile oturamaz. Babaanneyle daha ilgilidir, oynamak ve diğer aktiviteleri paylaşmak için daha az ulaşılabilirdir.

Eve Geliş: Davetsiz Misafiri Tanıştırmak

Bir bebeğin gelişi, küçük çocuğa şaşaasız ve törensiz haber verilebilir. "Ailemize yeni bir bebek katılıyor." demek yeterlidir. Çocuğun ilk tepkilerini önemsemeden, kafasında cevaplanmamış bir sürü soru olduğunu ve yüreğinde ifade edilmemiş bir sürü endişe olduğunu biliriz. Ebeveynler gibi, biz de, yaşadıkları bu kriz dönemlerinde çocuklarımıza yardım edecek pozisyondayız. *Bir bebeğin, evdeki küçük çocuğun güvenliğine yönelik bir tehdit olmasını hiçbir şey değiştiremez.*

İlk doğan çocuğa göre, bu yeni bebek onun tekilliğine bir tehdittir. Ebeveynlerini paylaşma deneyimini yaşamayan ilk doğan çocuğa göre, bu durum özellikle üzücüdür. Ebeveynlerinin gözünde yeni bebeğin gelişiyle Cennet Bahçesi'ndeki ayrıcalıklı ikametini kaybettiği için, ilk doğan çocuk mutlu olamaz.

Ancak, kriz havasının ve gerilimin, bir çocuğun karakterini etkileyip etkilemeyeceği bilgeliğe ve beceriye bağlıdır.

Aşağıdaki örnek, gelecekteki kardeşle sorunsuz bir şekilde tanışmayı gösterir.

Beş yaşındaki Virginia, annesinin hamile olduğunu öğrendiğinde, büyük bir sevinçle tepki verdi. Virginia, küçük kardeşli bir hayat hakkında parlayan güneş ve güller çizdi. Anne, bu tek yönlü hayat görüşünü teşvik etmedi. Bunun yerine, annesi, "Kardeşin bazen eğlenceli olacak, bazen de sorun yaratacak. Bazen ağlayacak ve hepimi rahatsız edecek. Altını ıslatacak, onu yıkamak, beslemek ve ona bakmak zorundayım. Kendini terk edilmiş hissedebilirsin. Kıskanabilirsin. Hatta kendi kendine, 'Artık annem beni sevmiyor, *bebeği* seviyor.' diyebilirsin. Böyle hissettiğinde gel bana söyle, sana fazladan sevgi vereyim, bu nedenle endişelenme. Seni sevdiğimi anlayacaksın."

Bazı ebeveynler, böyle bir yaklaşımı kullanma hususunda tereddüt ederler. Çocuğun kafasına "tehlikeli" fikirler sokmaktan korkarlar. Bu ebeveynler, bu tür fikirlerin çocuk için yeni olmadığını kabul edebilirler. İfademiz, anlayışımızı yansıtmalıdır. Bu, suça karşı korur, samimiyeti ve iletişimi davet eder. Bir çocuğun yeni bebeğe öfke duyacağı ve güceneceği bellidir. *Çocuğun bize acısını açıkça anlatması, sessizce acı çekmesinden çok daha iyidir.*

Kıskançlığı İfade Etmek:
Kelimeler Semptomlardan Daha İyidir

Aşağıdaki olay, bir annenin, üç yaşındaki Jordan'ın yeni bebeğin gelişi hakkındaki üzüntüsünü ifade etmesine nasıl yardımcı olduğunu gösteriyor. Bebeğin üç hafta içinde gelmesi bekleniyordu. Bir gün Jordan gözyaşları içinde geldi,

JORDAN: Bu evde yeni bir bebek istemiyorum. Onunla oynamanızı ve onu sevmenizi istemiyorum.

ANNE: Yeni bebek geliyor diye üzülüyorsun.

JORDAN: Ben yalnızca annemi ve babamı istiyorum.

ANNE: Yeni bebeği düşününce öfkeleniyorsun.

JORDAN: Bütün oyuncaklarımı alacak.

ANNE: Biraz da endişelisin.

JORDAN: Evet.

ANNE: Kendi kendine, annem ve babam beni çok sevmiyorlar ve artık benimle geçirecek çok zamanları olmayacak diye düşünüyorsun.

JORDAN: Evet.

ANNE: Peki Jordan, bizim daima tek Jordan'ımız olduğunu ve bunun da seni çok özel kıldığını unutma. Ve sana hissettiğimiz sevgiyi başka kimseye hissedemeyiz.

JORDAN: Bebeğe bile mi?

ANNE: Sana duyduğumuz sevgiye bebek bile engel olamaz. Tatlım, kendini kötü ve öfkeli hissettiğinde, gel bana söyle ve sana özel sevgi vereyim.

Bebek geldikten sonra, Jordan onu sıkıştırarak, ayağını çekiştirerek, kaba davranarak kızgınlığını belli etti. Annesi, "Bebeğe vurulmaz, fakat onun resmini yapabilirsin, sonra da resmi parçalara ayırabilirsin, eğer istersen." diye Jordan'ı uyardı.

Çocuklar kıskançlıklarını bastırdıklarında, bu kıskançlık semptomlar ve yaramazlıklar şeklinde ortaya çıkar. Bu nedenle, çocuklar kardeşlerine gücendiklerinde, duygularını ifade etmelerine izin verilmezse, örneğin, rüyalarında kardeşlerini onuncu kattan aşağıya attıklarını görebilirler. Rüya görürken o kadar korkarlar ki, çığlık atarak uyanırlar. Ve hâlâ orada olup olmadıklarını kontrol etmek için kardeşlerinin yatağına koşabilirler ve onları iyi gördüklerinde bundan memnun olurlar. Karabasanlar, çocuğun sözcüklerle dile getirmekten korktuğu şeyi, resimlerle anlatmasıdır. Çocuklar için, kıskançlığı ve öfkeyi kelimelerle anlatmak, korkunç rüyalarla anlatmaktan daha iyidir.

Kız kardeşinin doğumundan hemen sonra, beş yaşındaki Warren aniden hırıltılı sesler çıkarmaya başladı. Ebeveynleri, Warren'ın kız kardeşinin üzerine titrediğini ve "onu ölümüne sevdiğini" düşünüyorlardı (belki de "ölümüne" tam yerinde bir betimlemeydi). Doktor, Warren'ın astım hastalığıyla ilgili fiziksel bir temel bulamadı. Onun, kıskançlığını ve öfkesini hırıltılarla değil, kelimelerle ifade etmeyi öğrenebileceği bir ruh sağlığı kliniğine götürülmesini önerdi. Bazı çocuklar, kıskançlıklarını kelimelerle değil, öksürerek ve cilt lekeleriyle ifade ederler. Bazıları, yataklarını ıslatırlar; böylece, başka organlarıyla ifade edilmesi gereken şeyi, tek bir organla ifade ederler. Bazı çocuklar, zarar verici olabilirler. Kızgınlıklarını ifade etmek yerine, bir şeyleri kırarlar. Bazı çocuklar, kardeşlerini incitmek ve ısırmak istemelerinin bir örtüsü olarak tırnaklarını yerler ya da saçlarını yolarlar. Bütün çocukların

duygularını, semptomlarla değil, kelimelerle ifade etmeleri gerekir. *Ebeveynler, çocuklarının duygularının kilidini açmalarına yardım edecek anahtar konumundadırlar.*

Kıskançlığın Görünümleri

Tedbirli olmak için, gözle görülür olmasa da, ebeveynlerin çocuklarının kıskançlık yapabileceğini varsaymaları gerekir. Kıskançlığın birçok yüzü ve kılığı vardır: Kıskançlık kendini, sürekli rekabetçilik ya da bütün yarışmalardan kaçınma olarak, girişken ve popüler olma ya da kendine güvensiz ve itaatkâr olma, kayıtsız ve cömert olma ya da insafsız açgözlülük olarak gösterebilir. Çözüme kavuşturulmamış çocukluk rekabetlerinin üzücü sonuçları, etrafımızdaki yetişkin hayatlarında mevcuttur. Bu sonuçlar, yolda her otomobille sürekli yarış halinde olan ya da bir tenis maçını kaybetmeye tahammül edemeyen ya da hayatını riske atmaya hazır olan ya da gücü yetmese de diğerlerinden daha fazla katkıda bulunmaya ihtiyaç duyan kişinin irrasyonel rekabetinde görülebilir. Bir mücadele başlamadan yenildiğini hisseden, daima arka planda yer almaya hazır olan, meşru hakkı olsa bile karşı çıkmayan ve yarışmalardan uzak duran kişilerde de görülebilir. Bu nedenle, kardeş rekabeti, çocuğun hayatını ebeveynlerin düşündüğünden daha fazla etkiler. Kişiliği bir daha silinmeyecek şekilde bastırır ve karakteri tahrif eder. Bu, ıstıraplı bir hayatın teması olabilir.

Kıskançlığın Kökleri

Kıskançlık, çocuğun, ebeveyninin "yürekten sevilen" tek kişisi olma arzusundan kaynaklanır. Bu arzu, sevgi paylaşımcı olmadığı için, rakipleri kesinlikle tolere edemez. Eve yeni kardeşler geldiğinde, çocuk anne ve babasının *özel* sevgisi için kardeşleriyle rekabet eder. Ebeveynlerin kıskançlığa

yönelik tavırlarına bağlı olarak, bu rekabet, açık ya da gizli olabilir. Bazı ebeveynler, kardeş rekabetine o kadar öfkelenirler ki, çocukları cezalandırırlar. Diğer ebeveynler, kıskançlığa neden olmamak için arka planda tıpkı bir cambaz gibi eğilip bükülürler. Hepsini eşit şekilde sevdiklerine çocuklarını ikna etmeye çalışırlar ve dolayısıyla kıskanç olmak için hiçbir neden yoktur. Armağanlar, övgü, tatiller, kıyafetler, ilgi gösterme ve yemek, her çocuk için eşitlik ve adaletle ölçülür. Ancak, bu yaklaşımların hiçbiri kıskançlıktan kurtulmayı sağlamaz. *Ne eşit ceza ne de eşit övgü, özel sevgi arzusunu gideremez*. Böyle bir arzu yerine getirilemeyeceği için, kıskançlık da tamamen engellenemez. Bununla birlikte, kıskançlık ateşinin yanması ya da tehlikeli bir şekilde artması, bizim tavırlarımıza ve davranışlarımıza bağlıdır.

Kıskançlıkla Başa Çıkmak: Farklılığı Yaratan Kelimeler ve Tavırlardır

Normal şartlarda, yaş ve cinsiyet farklılıkları, kardeşler arasındaki kıskançlığa neden olabilir. Büyük kardeş, daha fazla ayrıcalığa sahip ve daha bağımsız olduğu için kıskanılır. Bebek de, daha fazla ilgi gösterildiği için kıskanılır. Bir kız, erkek kardeşini daha özgür göründüğü için kıskanır. Bir erkek de kız kardeşini, özel ilgi gösterildiğini düşünerek kıskanır. Ebeveynler, cinsiyet farklılıklarına öncelikli vurgu yaptıklarında, tehlike baş gösterir.

Ebeveynler, tek bir çocuğa sevgiyi sınırsız verdiklerinde, öncelikli çocuk kurban haline gelir. Bu ebeveynler, yalnızca birkaç erkek çocuktan sonra, uzun süre beklenerek sahip olunmuş bir kız çocuğunu ayrıcalıklı görmekle kalmazlar, büyük erkek kardeşlerin, kız kardeşlerinin sorumluluğunu yüklendikleri hususunda da ısrarlıdırlar. Ebeveynlerinin ona öncelikli davranmasından çok, özel ayrıcalıklarından dolayı kız

kardeşlerini suçlayarak, erkek çocukların hayatı mutsuz hale gelir. Maalesef, erkek kardeşlerinin çözüme kavuşturulmamış kıskançlıkları, yalnızca çocukluklarını zehirlemez, yetişkinlikteki sevgiye dayalı kardeşlik ilişkisini de engeller.

Ebeveynler, bir bebeğin çaresizliğini, altı yaşındaki çocuğun bağımsızlığına tercih ettiklerinde, kıskançlık şiddetlenir. Eğer bir çocuğa cinsiyet, güzellik, zekâ, müzik becerileri ya da sosyal beceriler nedeniyle aşırı değer veriliyorsa, aynı şekilde kıskançlık artar. *Üstün doğal nitelikler, kıskançlığa neden olabilir, ancak, çocuklar arasındaki insafsız rekabete neden olan şey, ebeveynin bir özelliğe ya da bir yeteneğe aşırı değer vermesidir.*

Küçük ve büyük çocuklara aynı şekilde muamele edilmesi gerektiği öne sürülemez. Tam tersine, yaş beraberinde yeni ayrıcalıklar ve yeni sorumluluklar getirir. Daha büyük çocuk, doğal olarak, daha fazla harçlık alır, daha geç yatar ve arkadaşlarıyla dışarıda olmakta küçük kardeşinden daha özgürdür. Bütün çocuklar büyümeyi dört gözle beklesinler diye, bu ayrıcalıklar, açıkça ve sevecenlikle bağışlanmalıdır.

Küçük bir çocuk, büyük olanın ayrıcalığını kıskanabilir. Çocuğun duygularıyla başa çıkmasına, gerçekleri açıklayarak değil, duygularını anlayarak yardım edebiliriz:

"Keşke çok geç saate kadar yatmaman mümkün olsaydı."

"Keşke daha büyük olsaydın."

"Keşke altı yaşında değil, dokuz yaşında olsaydın."

"Anlıyorum, ama senin yatma zamanın şimdi."

Ebeveynler, bir çocuğun diğeri için kurban haline gelmesini isteyerek, kıskançlığı kasıtsız bir biçimde beslerler, "Bebeğin senin kitabına ihtiyacı var," "Üzgünüm. Bu yıl sana

yeni paten alamıyoruz. Yeni bebek nedeniyle, ekstra paraya ihtiyacımız var."

Tehlike, çocuğun yalnızca ebeveynine sahip olmaktan değil, onların sevgisinden de yoksun kaldığını düşünebilmesidir. Bu nedenle, bu tür talepler, minnettarlık ve şefkatle hafifletilmelidir.

Şefkat İfadeleri:

Küçük çocuklar, kıskançlıklarını kurnaz olmayan bir şekilde ifade ederler. Bebeklerin ölüp ölmeyeceğini sorarlar, bebeğin hastaneye geri gönderilmesini ya da çöpe atılmasını önerirler. Daha cesaretli çocuklar, bebeğe karşı askeri operasyonlar düzenleyebilirler. Bunlar, bebeği insafsız bir şekilde rahatsız ederler. Her ne zaman mümkünse, bebeği boğa yılanı gibi sıkabilirler ve itebilir, yumruklayabilir ya da ona vurabilirler. Aşırı uçtaki kıskanç bir kardeş, geri döndürülemez zararlara neden olabilir.

Ebeveynler gibi biz de, bir çocuğun kardeşine kaba kuvvet kullanmasına izin veremeyiz. İster fiziksel ister sözlü olsun sadistçe saldırılar, hem kurbana hem de saldırana zarar vereceği için durdurulmalıdır. Çocuklar, hem gücümüze hem de ilgimize ihtiyaç duyarlar. *Küçük çocuğun fiziksel güvenliğini korumak için, büyük çocuğun duygusal güvenliğine saldırmamamız gerekir.*

Üç yaşındaki bir çocuk, bebeği rahatsız ederken yakalandı. Çocuğun hemen durdurulması ve nedenlerin açıkça ifade edilmesi gerekiyordu:

"Bebekten hoşlanmıyorsun."

"Bebeğe öfkeleniyorsun."

"Ona ne kadar öfkeli olduğunu göster bana. Bakayım."

Çocuğun eline oyuncak bir bebek ya da kâğıt verilmelidir. Çocuk öfkesini oyuncağa anlatabilir ya da yazıya dökebilir. Çocuğa yaptığı şeyi hatırlatmamalıyız. Rolümüz, nötr bir gözle gözlemlemek ve sempatik bir dille karşılık vermektir. Duyguların vahşeti karşısında şok olmamalıyız. Duygular dürüsttür ve saldırı zararsızdır. Öfkenin sembolik olarak cansız bir nesneye karşı ifade edilmesi, doğrudan canlı bir bebeğe ifade edilmesinden daha iyidir. Yorumumuz kısa olmalıdır:

"Şu anda bana ne kadar öfkeli olduğunu gösteriyorsun."

"Şimdi annen biliyor."

"Öfkelendiğinde, bana gel ve söyle."

Bu yaklaşım, kıskançlığı azaltmada, ceza ya da hakaretten daha yararlıdır. Tam tersine, şu yaklaşım işe yaramaz: Annesi, dört yaşındaki oğlu Walter'ı erkek kardeşini yerde ayaklarıyla sürüklerken yakaladığında bağırdı, "Derdin nedir? Onu öldürmek mi istiyorsun? Kendi kardeşini öldürmek mi istiyorsun? Onu sakatlayabileceğini bilmiyor musun? Onun bir kötürüm olmasını mı istiyorsun? Onu beşiğinden çıkarmamanı kaç kez söylemem gerekiyor? Bir daha dokunma ona!" Böyle bir tepki, Walter'ın öfkesini şiddetlendirir. Peki, ne denmesi doğru olurdu? "Bebeklere vurulmaz. Senin oyuncağın burada tatlım. Eğer istiyorsan onu yerde sürükleyebilirsin." demek doğru ve faydalı olurdu.

Daha büyük çocuklar, kıskançlık duygularıyla yüzleşmelidir. Onlarla daha açık bir şekilde sohbet etmek mümkündür:

"Bebekten hoşlanmadığını anlamak zor değil."

"Onun burada olmasını istemiyorsun."

"Bana tek başına sahip olmak istiyorsun."

"Onunla ilgilendiğimi görünce, öfkeleniyorsun."

"Seninle birlikte olmamı istiyorsun."

"O kadar öfkeleniyorsun ki, ona yumruk atıyorsun. Onu incitmene izin veremem, fakat önemsenmediğini hissettiğinde bunu bana söyleyebilirsin."

"Kendini yalnız hissettiğinde, sana daha fazla zaman ayırayım ki, mutsuz olma."

Özellik ve Eşitlik: Aynı değil Tekil Olarak Sevmek

Her bir çocuğa karşı kesinlikle adil olmak isteyen ebeveynler, genellikle kendilerini bütün çocuklarına karşı öfkeli bulurlar. Hiçbir şey kararlı adillik kadar kendini yok edici değildir. Bir anne, çocuğunu kendine düşman etmemek için, diğer çocuğuna daha büyük bir elma vermez ya da onunla daha güçlü bir şekilde kucaklaşmaz, dolayısıyla hayat çekilmez hale gelir. Bu çaba, herhangi bir kişiyi yoracak ve öfkelendirecek duygusal ya da maddi vericiliği gerektirir. Çocuklar, sevgiyi eşit paylaşmak istemezler. *Çocuklar, aynı şekilde değil, tekil olarak sevilmek isterler*. Vurgu eşitliğe değil, özelliğedir.

Bütün çocuklarımızı aynı şekilde sevemeyiz ve öyle seviyormuş gibi de davranamayız. Her bir çocuğu tekil olarak severiz ve bunu gizlememiz de gerekmez. Fark gözetmeyi önlemede tedbirliyizdir.

Bilerek ya da bilmeyerek, kendimizi, çocuğun evrensel "Adalet yok!" çığlığına karşı savunmada buluruz.

Çocuğun propagandasını kabul etmeyelim. Ne hafifletici nedenler ileri sürelim, ne masum olduğumuzu iddia edelim, ne de iddiayı yalanlamaya çalışalım. Kararlarımızın adilliği ya da adaletsizliği hakkındaki sonsuz tartışmalara girmeye-

lim. Ve her şeyden önemlisi, adalet amacı ile sevgimizi sınırlamamalı ya da pay etmemeliyiz.

Her bir çocuğa ilişkimizin adilliğini ya da aynılığını değil, tekilliğini hissettirelim. Çocuklarımızın biriyle birkaç dakika ya da birkaç saat harcadığımızda *tamamen o çocukla birlikte olalım.* Bu süre içinde, erkek çocuk tek oğlumuz, kız çocuğumuz da tek kızımız olduğunu hissetmelidir. Bir çocuğumuzla dışarıdayken, diğerleriyle meşgul olmayalım; onlar hakkında konuşmayalım ya onlara hediye almayalım. O anın unutulmaz olması için, dikkatimiz bölünmemelidir.

Bir çocuğun bizim bölünmemiş sevgimizi istediğini kabul ettiğimizde, çocuğun içi rahatlatılmalıdır. Bu arzu anlaşıldığında ve şefkatle değerlendirildiğinde, çocuk rahatlar. Her bir çocuk, kendi tekilliği içinde değerlendirildiğinde güçlenir.

Boşanma ve Yeniden Evlenme:
Kıskançlığın Başka Bir Alanı

Emanet edilen ebeveyne yakın bağlılığı olan bir çocuğun yaşayabileceği kıskançlığın başka bir formu da, boşanmış ebeveynlerin çocuklarında yüzeye çıkabilir. Davetsiz bir misafir, çocuğun ebeveyninin hayatına giren bir yetişkin tarafından bu yakın ilişki tehdit edilene kadar her şey iyi gidiyor görünür.

Ebeveynlerden birinin evden ayrılmasından sonra, çocukların kendilerini güvende hissetmemeleri alışılmamış bir durum değildir. Bu çocuklar, "Eğer annem ve babam beni terk edebiliyorsa, öteki de terk edebilir." diye akıl yürütürler. Bir sonuç olarak, bu çocuklar, terk edilecekleri korkusuyla ebeveyninin koruyucusu haline gelirler. Ebeveyninin başka bir yetişkinle bir arkadaşlığı olup olmadığından emin olmak için onu seyrederler. Telefonda konuştuğunda, çocuğun öfke nöbeti geçirmesi ya da dışarıya çıktığında, mümkün olduğu kadar huzursuz olması, ebeveynin hayatını zorlaştırır. Ebe-

veynini seyretmek için uykusuz kalmaya dahi gönüllüdürler. En son istedikleri şey, ebeveynlerini yabancı bir yetişkinle paylaşmaktır.

Peki, anne ya da babanın ne yapması gerekir?

Çocuklarının zor durumda olduklarını anlamaları, rahatsız edici duygularıyla empati kurmaları ve onların duygularını yansıtarak ve kabul ederek, endişelerini ifade etmelerini teşvik etmeleri gerekir:

"Senin için zor bir dönem. Senden başka bir alıştırma yapmanı istiyorum. Birincisi, baban (ya da annen) olmadan bizimle yaşamaya ve yalnız benimle yaşamaya alışmak zorundasın. Ve şu an senden ebeveynin olmayan bir yabancıyı da içine alacak hayatını yeniden düzenlemen isteniyor."

"Âşık olmamdan ve seni artık sevmeyeceğimden endişeleniyorsun."

"Aramıza hiç kimsenin girmesini istemiyorsun."

"Bu kişiyle uzaklara gidip, seni ardımda bırakıp bırakmayacağımı merak ediyorsun."

"Beni sevmenden başka bir şeye ihtiyacımın olmamasını istiyorsun."

"Beni bir yabancıyla paylaşmak istemiyorsun."

"Bu yabancının gitmesini ve hayatımızın eskisi gibi devam etmesini istiyorsun."

Çocukların korkularını azaltan ve ebeveyninin yeni yetişkine duyduğu sevgiye alışmalarına yardımcı olan şey, ebeveyninin sevgisi ve anlayışıdır.

8. BÖLÜM

Çocuklarda Kaygının Bazı Kaynakları: Duygusal Güvenlik Sağlamak

Ebeveynler, her çocuğun korku ve kaygıya sahip olduğunun farkındadırlar. Bununla birlikte, bu tür bir kaygının kaynaklarının farkında değildirler. Ebeveynler genellikle, "Benim çocuğum niçin bu kadar korkak?" diye sorarlar. Bir baba kaygı duyan çocuğuna, "Bütün bu saçmalığa bir son ver. Korkulacak bir şey olmadığını sen de biliyorsun." demekte çok ileri gitti.

Çocuklardaki kaygının bazı kaynaklarını tanımlamak ve kaygıyla başa çıkmanın bazı yollarını önermek yararlı olabilir.

Kaygının Nedeni Terk Edilme Korkusu Olabilir: Hazırlayarak Güven Vermek

Bir çocuğun en büyük korkusu, ebeveynleri tarafından sevilmemek ve terk edilmektir. *Eden of East*'te John Steinbeck'in çok dramatik bir biçimde ortaya koyduğu gibi: "Bir çocuğun yaşayabileceği en büyük dehşet, sevilmemesidir ve reddedilmek çocuk için en büyük cezadır. Ve reddedilmeyle birlikte öfke baş gösterir, öfkeyle intikam olarak bir tür suç işler. Bir çocuk, istediği sevgi reddedilince, kediye vurdu ve suçunu gizledi. Başka biri, sevilmek için para çaldı ve bir üçüncüsü, dünyayı fethetti. Ve daima suç, intikam ve suç."

Bir çocuk asla terk edilmekle tehdit edilmemelidir. Çocuğa ne şakayla ne de öfkeyle terk edileceği söylenmemelidir. Bazen süper markette ya da sokakta kızgın bir annenin durmadan oyalanan bir çocuğa, "Eğer gelmezsen, seni burada bırakırım!" diye bağırdığını duyarız. Böyle bir ifade, gizliden gizliye varlığını sürdüren terk edilme korkusunu harekete geçirir. Bu, dünyada yapayalnız kalma fantezisini körükler. Bir çocuk annesinin tahammül sınırlarının ötesinde oyalandığı zaman, çocuğun elinden tutup götürmek, onu tehdit etmekten daha iyidir.

Bazı çocuklar, okuldan eve döndüklerinde, bir ebeveynin ya da bakıcının evde olmamasından korkarlar. Onların uykuda olan terk edilme kaygıları, hemen uyanır. Daha önce de belirtildiği gibi, ebeveynin nerede olduğuna dair duvara, teybe ya da e-mail yoluyla bir not bırakması faydalıdır. Kaydedilen mesajlar, özellikle küçük çocuklar için çok yararlı olur. Ebeveynin yumuşak ses tonu ve sevgi ifadeleri, aşırı kaygı duymadan geçici ayrılıklara dayanmalarını sağlar.

Hayat şartları bizi, küçük çocuklarımızdan ayrılmaya zorlarsa, çocuklar ayrılığa önceden hazırlanmalıdır. Bazı ebeveynler, bir iş, seyahat ya da sosyal bir zorunluluktan ötürü

uzakta olacaklarını ifade etmekte zorlanırlar. Çocuğun tepkisinden korkarak, gece sessizce ya da çocuk okuldayken, durumu ona açıklaması için evde bir akraba ya da bakıcı bırakarak giderler.

Üç yaşında ikizleri olan bir anne, ameliyat olmak zorundaydı. Evdeki atmosfer gergindi ve sıkıntılıydı, fakat çocuklar hiçbir şey söylemiyorlardı. Hastaneye yatacağı sabah, anne elinde bir alışveriş çantasıyla süper markete gidiyormuş numarası yaptı. Anne evden ayrıldı ve üç hafta dönmedi.

Bu süre zarfında çocuklar, yorgun görünüyorlardı. Babalarının açıklamaları, onları teselli etmedi. Her gece uyuyuncaya kadar ağladılar. Evdeki zamanlarının çoğunu annelerini özleyerek pencere önünde geçirdiler.

Eğer çocuklar bu deneyime daha önceden hazırlanırlarsa, ayrılık stresini daha kolay atlatırlar. Anlamlı hazırlık, alışılmış sözlü açıklamadan daha fazlasını gerektirir. Bu hazırlık, çocuğun doğal oyun dilindeki ve onun kalbine hitap eden bir dildeki iletişimi gerektirir.

Başka bir örnekte, hastaneye yatmadan iki hafta önce, annesi, üç yaşındaki kızı Yvette'e yakında olacak bu durumdan bahsetti. Yvette, buna çok az ilgi gösterdi, fakat annesi kızının ilgisizliğini oyuna getirmedi. "Haydi, anne hastaneye gidiyor oyununu oynayalım." dedi. Anne (bu durum için alınmış ya da çocuğun yardımıyla yapılan) aile fertlerini, bir doktoru ve bir hemşireyi temsil eden bir sürü oyuncak çıkardı. Oyuncakları tek tek eline alarak, "Anne, hastaneye iyileşmek için gidiyor. Anne evde olmayacak. Yvette, anne nerede diye merak edecek. Anne nerede? Fakat anne evde yok. Mutfakta yok, yatak odasında yok, oturma odasında yok. Anne hastanede, iyileşmek için doktoru görmeye gitti. Yvette, annemi istiyorum diye ağlıyor. Fakat anne iyileşmek için *hastanede.* Anne Yvette'i seviyor ve özlüyor. Onu her gün özlüyor. Yvette'i dü-

şünüyor ve seviyor. Yvette de, annesini özlüyor. Sonra anne eve geliyor ve Yvette çok mutlu oluyor, annesine sarılıyor ve onu öpüyor." dedi.

Ayrılık ve yeniden kavuşma dramı, anne ve kızı tarafından tekrar tekrar oynandı. İlk başta, konuşmanın çoğunu anne yaptı, fakat hemen sonra Yvette rolünü devraldı. İstediği oyuncakları kullanarak, doktora ve hemşireye annesine iyi bakmalarını, onu iyileştirmelerini ve hemen eve yollamalarını söyledi.

Annesi, hastaneye gitmeden önce, ondan oyunu bir kez daha tekrarlamasını istedi. Yvette, rolünü oynamaya başladı ve başarıyla tamamladı, "Endişelenme anne, sen geldiğinde ben burada olacağım." dedi.

Yvette'in annesi evden ayrılmadan önce başka hazırlıklar da yaptı. Kızını yeni dadısıyla tanıştırdı, ona dadının büyük bir fotoğrafını gösterdi ve yatmadan önce dinlemesi için sevgi dolu mesajlarını ve onun sevdiği hikâyeleri kasete kaydetti. Kaçınılmaz yalnızlık anları boyunca, annesinin fotoğrafı ve sesi, onun sevgisinin yakınlığını hissetmesini sağladı.

Kaygının Nedeni Suç Olabilir:
Küçük Bir Çocuk Uzun Bir Yolda Gider

Bilerek ya da bilmeyerek ebeveynler, çocuklardaki suçu tahrik ederler. Tıpkı tuz gibi suç da, lezzetli bir hayatın yararlı bir bileşenidir, fakat temel eylem biçimi haline asla getirilmemelidir. Bir çocuk sosyal ya da ahlâkî bir kuralı ihlâl ettiğinde, kınama ve suç için yer vardır. Ancak, bir çocuğun olumsuz duygulara ya da "kötü" düşüncelere sahip olması yasaklandığında, çocuk kaçınılmaz olarak çok daha fazla suçluluk duygusuna ve kaygıya sahip olacaktır.

Gereksiz suçluluk duygusunu engellemek için, ebeveynler, çocukların ihlâllerini, bozulan bir arabayı tamir eden iyi

bir tamirci gibi ele almaları gerekir. Tamirci arabanın sahibini utandırmaz, neyin tamir edilmesi gerektiğini gösterir. *Arabanın seslerini ya da takırtılarını ya da gıcırtılarını suçlamaz, bunlardan arızayı teşhis etmek için yararlanır.* Tamirci kendine sorar: ''Arızanın kaynağı nedir?''

Ebeveynlerinin sevgisini ve onayını kaybetme tehlikesi olmaksızın içlerinden istedikleri kadar düşünmekte özgür olduklarını bilmeleri, çocuklar için büyük bir rahatlıktır. Bir anlaşmazlık olduğunda, şu tür ifadeler yardımcı olur: "Sen böyle hissediyorsun, fakat ben başka şekilde hissediyorum. Bu konu hakkında farklı şekilde hissediyoruz.", "Düşüncen sana doğru gibi geliyor. Benim düşüncem farklı. Görüşüne saygı duyuyorum, fakat benim başka bir görüşüm var." Ebeveynler, sözü uzatarak ve gereksiz açıklamalar yaparak farkında olmadan çocuklarda suçluluk duygusu yaratabilirler. *Bu, özellikle konu karmaşık ve çocuk henüz olgun olmadığında, rızayla yönetilmesi gerektiğine inanan ebeveynler için geçerlidir.*

Beş yaşındaki Zachary, iki haftadır hasta olduğu için okula gelmeyen anaokulu öğretmenine öfkeliydi. Öğretmeni okula döndüğü gün, onun şapkasını kaptı ve bahçeye çıktı. Hem annesi hem de öğretmen Zachary'nin peşinden gitti.

ÖĞRETMEN: O şapka bana ait ve geri verilmesi gerekiyor.

ANNE: Zachary, o şapkanın senin olmadığını çok iyi biliyorsun. Eğer şapkayı vermezsen, Miss Marta üşür ve yine hasta olur. Hasta olunca da, iki hafta okula gelemez. Öğretmeninin tekrar hasta olmasını istemezsin, değil mi?

Tehlike, böyle bir açıklamanın Zachary'i öğretmeninin hastalığından sorumlu ve kendini suçlu hissettirebileceğidir.

Uzun açıklama, gereksiz ve zararlıdır. O anda gerekli olan şey, şapkayı geri almaktır. *Şapkayı geri almak, açıklama yapmaktan daha iyidir.*

Belki, daha sonra öğretmen okula gelemediği için Zachary'nin kendisine duyduğu öfkeyle ilgili onunla konuşabilir ve ona bu öfkeyle başa çıkmanın daha iyi yollarını gösterebilirdi.

Kaygının Nedeni Güvensizlik ya da Sabırsızlık Olabilir: Çocuğun Gelişmesine Fırsat Tanımak

Bir çocuğun aktivitelerde yer alması ve sorumluluklar üstlenmesi engellendiğinde, çocuğun içsel tepkisi gücenme ve öfke olacaktır. Küçük çocuklar, temel becerileri hemen ve büyük bir ustalıkla edinemezler. Ayakkabılarının bağcıklarını bağlaması, paltosunun düğmelerini iliklemesi, ceketini giymesi, reçel kavanozunun kapağını açması ya da kapının kilidini açması uzun zaman alır. *Onlara sunulacak en iyi yardım, hoşgörülü bekleyiş ve işin zorluğu hakkında net bir yorumdur*, "Ceket giymek kolay değildir.", "Kavanozun kapağını açmak zordur."

Çocuk bu işlerde ister başarılı ister başarısız olsun, bu tür yorumlar faydalıdır. Çocuk başarılı olursa, zor bir şeyi başardığını bilmenin mutluluğunu yaşar. *Çocuk başarısız olursa, ebeveynlerinin işin zor olduğunu bilmeleri onu teselli eder.* Her iki durumda da çocuk, ebeveyn ile kendisi arasında daha fazla yakınlığa yol açan sempati ve desteği tecrübe eder. Bir işteki başarısızlık, çocuğun kendini yetersiz hissetmesine neden olmaz. *Çocuğun hayatının, yetişkinin verimlilik beklentisi tarafından yönetilmemesi esastır.* Verimlilik, çocukluğun düşmanıdır. Verimlilik beklentisi, çocuğun duygusal hayatı bakımından çok pahalıya mal olur. *Verimlilik beklentisi, ço-*

cuğun potansiyelini etkisiz hale getirir, gelişmesini engeller, ilgilerini boğar ve duygusal çöküntülere neden olur.

Kaygının Nedeni Ebeveynler Arasındaki Anlaşmazlık Olabilir: İçsel Sonuçları Olmayan İç Savaş

Ebeveynler kavga ettiklerinde, çocuklar, aile hayatları tehdit edildiği için kaygı; aile anlaşmazlığındaki gerçek ya da hayali rolleri nedeniyle suçluluk hissederler. Çocuklar, haklı olarak evdeki sürtüşmenin sebebi olduklarını varsayarlar. Onlar, ebeveynlerinin sürdürdüğü iç savaşta tarafsız kalamazlar. Ya annelerinin ya da babalarının tarafını tutarlar. Bu sonuçlar, karakter gelişimine zarar verir. Ebeveynler, çocuklarının sevgisi için rekabet ettiklerinde, genellikle rüşvet, pohpohlama ve yalan gibi araçları kullanırlar. Çocuklar bölünmüş sadakat ve sürekli kararsızlıkla büyürler. Dahası, bir ebeveyni diğer ebeveynden koruma isteği, diğerine karşı olan bir ebeveynle oynama fırsatı, çocuğun karakterinde bir iz bırakır. İlk çocukluk yıllarından itibaren, yönetmeyi ve sömürmeyi, komplo hazırlamayı ve şantaj yapmayı, casusluk ve dedikodu yapmayı öğrenirler. Çocuklar, doğruluğun dezavantaj ve dürüstlüğün engel olduğu bir dünyada yaşamayı öğrenirler.

Ebeveynler, farklılıklarını sakin bir şekilde tartışarak aşabilir ya da tartışmayı özel zamanlara saklayabilirler. Çocukların, ebeveynlerin sahip olduğu farklılıkların konuşulabilmesi gerektiğini bilmeleri yararlı bir durumken, ebeveynlerinin birbirlerine saldırmalarına şahit olmaları zarar vericidir.

Bu durum, ebeveynler boşandığında ve çocuklar, ebeveynlerin aralarında devam eden savaşta piyonlar olarak kullanıldığında daha da şiddetlenir. Böyle bir durumda, çocuklardan, genellikle diğer ebeveyn hakkında casusluk yapmaları istenir; diğer ebeveynden şikâyet etmeleri ve kendilerine ayrıcalık tanımaları teşvik edilir. Çocuklar hoş olmayan mesajları ulaş-

tırmanın bir kanalı olarak kullanılırlar. Bunlar yaşandığında, hayat, çocukları kesinlikle geliştiremez. Çocuklar, genellikle, her ikisini de rahatlatarak yetişkin rolünü üstlenirler.

Boşanmış ebeveynlerin çocukları için hayat, boşanmaya yol açan sürekli tatsızlıklar olmadan da yeterince problematiktir. Çocuklar, her iki ebeveyn tarafından da sevildikleri ve onların kendi kavgalarına karıştırılmayacakları hususunda rahatlatılmalıdır. *Boşanmadan sonra, çocuklar, güvenli hayatlarının bitişine yas tutma ve yeni hayatlarını düzenleme dönemine ihtiyaç duyarlar.*

Kaygının Nedeni Hayatın Bitişi Olabilir: Hayatın Gizi

Yetişkinler için, ölümün trajedisi değiştirilemezliğidir. Ölüm, bütün umutların sonudur. Bu nedenle, kişisel olarak inanılması zor bir şeydir; kendi ölümümüzü, yok olmamızı hayal edemeyiz. Benlik, geçmişin hatıralarından, geleceğin umutlarından oluşur. İnsanlar bir gelecek olmaksızın kendilerini düşünemezler. İnancın sağladığı teselli, kesin olarak bu alana aittir. İnanç, huzur içinde yaşayıp ölmeleri için insanlara bir gelecek sunar.

Ölüm yetişkinler için olduğu kadar çocuklar için de bir muammadır. Küçük çocuklar, ölümün kalıcı olduğunu; ne ebeveynlerin ne de dua edenlerin ölen kimseyi geri getiremeyeceğini idrak edemezler. Sihirli isteklerin beyhudeliği, çocuklara kuvvetli bir darbe indirir. Olayları etkileyen doğaüstü güce inançlarını yitirirler ve dolayısıyla bu, onları güçsüz ve kaygılı hale getirir. Gözyaşlarına ve itirazlara rağmen, çocukların kabul ettikleri şey, sevilen bir hayvanın ya da kimsenin artık çevrelerinde olmadığıdır. Böylece sevilmediklerini ve terk edildiklerini hissederler. Korkuları, sık sık ebeveynlerine sordukları sorularda yansıtılır, "Sen öldükten sonra, hâlâ beni sevecek misin?"

Bazı ebeveynler, çocuklarını, sevdikleri birinin kaybındaki keder ve acı deneyiminden korumaya çalışırlar. Bir süs balığı ya da kaplumbağa ölse, ebeveynler, çocuğun fark etmeyeceğini umarak, hemen yerine yenisini koyarlar. Bir kedi ya da köpek öldüğünde, üzgün olan çocuğa daha güzel ve pahalısını önermek için acele ederler. Çocukların bu ilk ani kayıp ve hemen yenisine sahip olma deneyimlerinden çıkardığı ders nedir? Çocuklar, sevilen kişinin kaybının çok önemli olmadığı, sevginin kolayca transfer edilebileceği ve sadakatin kolayca ortadan kalkabileceği sonucunu çıkarabilirler.

Çocuklar (ve yetişkinler), üzülme ve yas tutma hakkından yoksun bırakılmamalıdırlar. Sevilen birinin kaybına üzülmekte serbest bırakılmalıdırlar. Sevginin ve hayatın bitişine üzüldüklerinde, çocukların insanîliği artar ve karakterleri yücelir. Çocukların, kaçınılmaz olarak aile hayatında ortaya çıkan sevinçleri kadar üzüntülerini de paylaşmaları engellenmemelidir. Bir ölüm olduğunda ve çocuğa ne olduğu söylenmediğinde, çocuk meçhul bir kaygı içinde kalır. Ya da çocuk, bilgi boşluğunu korku ve karışık açıklamalarla doldurabilir. Çocuklar, kayıptan dolayı kendilerini suçlayabilirler ve kendini yalnızca ölüden değil canlıdan da ayrılmış hisseder.

Çocukların kayıplarıyla yüzleşmelerine yardım etmenin ilk adımı, korkularını, fantezilerini ve duygularını tam olarak ifade etmelerine izin vermektir. Yaşadıkları derin duyguları bir dinleyiciyle paylaştıktan sonra, çocuğun rahatlaması ve teselli bulması söz konusu olur. Ebeveynler, çocuğun duygularını kelimelere dökebilirler, fakat bunu yapmakta zorlanabilirler. Örneğin, çocuğun çok bağlı olduğu büyükannesinin ölümünden sonra ebeveyn şunları söyleyebilir:

"Büyükanneni özlüyorsun."

"Onu çok özlüyorsun."

"Onu çok seviyordun. Ve o da seni çok seviyordu."

"Keşke bizimle birlikte olsaydı."

"Onun hâlâ hayatta olmasını istiyorsun."

"Onun öldüğüne inanmak zor."

"Onun artık aramızda olmadığına inanmak zor."

"Onu hep iyi hatırlayacaksın."

"Seni tekrar ziyaret etmesini istiyorsun."

Bu tür ifadeler, ebeveynin, çocuğun duygu ve düşüncelerine duyduğu ilgiyi nakleder ve çocuğun korkularını, fantezilerini paylaşmasını teşvik eder. Çocuklar, ölünün canının yanıp yanmadığını, ölünün geri gelip gelmeyeceğini, kendilerinin ve ebeveynlerinin ölüp ölmeyeceğini bilmek isteyebilirler. Cevaplar, kısa ve doğru olmalıdır. Biri öldüğünde beden acı hissetmez, ölen kişi geri dönmez, bütün insanlar eninde sonunda ölür.

Çocuklarla ölüm hakkında konuşurken, en iyisi gerçekleri örtmekten kaçınmaktır. Dedesinin ebedi uykusuna yattığı söylendiğinde, dört yaşındaki kız yanında pijamalarını da götürüp götürmediğini sordu. Küçük kız, yatmadan önce "iyi geceler" denmemesine kızdığı için, dedesinin kendisine de kızmasından korkuyordu. Kendisine, "Büyükannen cennete gitti ve bir melek oldu." dendiğinde, beş yaşındaki bir erkek çocuğu, ailenin geri kalanının da ölmesi ve melek olması için dua etti.

Bir çocuğa gerçekler basitçe ve dürüstçe söylendiğinde, şefkatli bir sarılma ve sevgi dolu bir bakışla kuşatıldığında,

çocuk rahatlar. Ebeveynlerin kendileri de hayatın ve ölümün gerçeklerini kabul ettiklerinde, bu yaklaşım etkili olur. Bütün önemli meselelerde, tavırlar kelimelerden daha yüksek sesle konuşurlar.

Büyümek kolay değildir. Büyümek, şüphe, suçluluk ve özellikle kaygı gibi rahatsız edici düşünceler ve duygularla doludur. Çocuklar terk edilmekten korkarlar, ebeveyn çatışmasına üzülürler, ölüm ve ölmek hakkında karmaşa ve endişe yaşarlar. Ebeveynler, çocukların kaygılarını yok edemezler, fakat çocukların sorunlarını anladıklarını ifade ettiklerinde ve onları sıkıcı, korkunç olaylara hazırladıklarında, onların bu durumların üstesinden gelmelerine yardım ederler.

9. BÖLÜM

Cinsiyet ve İnsanî Değerler: Önemli Bir Konunun Hassas Bir Şekilde Ele Alınışı

Çoğu ebeveyn, çocuklarının cinsel davranışını bilmek istemez ve ergenler, özellikle ebeveynlerinin onaylamayacağını düşünüyorlarsa, kendi özel hayatlarını paylaşmaya istekli değildirler. Ebeveyn grubundaki bir annenin anlattığı gibi, "Ben gençken, ebeveynlerimin ahlâkî yargılarından bağımsız olmayı isterdim. Suçluluk ya da pişmanlık duymadan aşk yaşamak isterdim. Fakat şimdi ergenlik çağında bir kızım var. Teorik olarak kızımın cinsel deneyimler yaşayacağını kabul ediyorum, fakat bu konu hakkında hiçbir şey bilmek istemiyorum. Bana danışmasını ya da benimle paylaşmasını istemiyorum."

Aslında ebeveynler, çocuklarının dürtülere sahip cinsel varlıklar olduğu düşüncesi altında o kadar ezilirler ki, bu nedenle çocuklarının cinsel davranışlarına ilgisiz kalabilirler.

Minnesota Üniversitesi Ergen Sağlığı ve Gelişimi Merkezi'ndeki bir araştırma grubu, 2000 yılının Eylül ayında, cinsel yönden aktif ergenlerin annelerinin yarısının, yanılarak çocuklarının hâlâ bakire olduklarına inandıklarını açıklamıştır. Merkezin yöneticisi Dr. Robert Blum, bu çalışmanın, çoğu annenin, çocuklarının cinsel davranışlarından habersiz olmasının nedenini incelemediğini söylemiştir.

Ebeveynler ile çocuklar arasındaki iletişim, özellikle ergenlerde, yalnızca *dürüst ve ilgili ilişki* kontekstinde etkilidir. Gençler, bakış açılarını dinleyen, kendilerine bağırmayan, söylemek zorunda oldukları şeyi eleştirmeyen ya da onları yanlarından kovmayan ebeveynlerine kolayca yaklaşabileceklerini hissettiklerinde, seks hakkındaki endişelerini onlarla tartışacaklardır. On üç yaşındaki Selma, "Anneme seks hakkında hiçbir şey soramam. Eğer sorarsam, neden bu soruları sorduğumu merak eder, 'Ne öğrenmek istiyorsun?' diye sorar." dedi. On iki yaşındaki Juliet, "Annem, bilgisizliğin, masumiyeti garanti ettiğine inanır. Ona seks hakkında bir şey sorduğumda çıldırıyor. Bana hep, 'Büyüyünce bilmen gereken her şeyi öğreneceksin.' diye cevap veriyor." diye anlattı.

Oğullarının cinsel ilişkilerinden yana rahat olan ve hatta onları destekleyen ergen erkek çocuğuna sahip ebeveynler vardır. Öte yandan, oğullarına suçluluk hissettirmeksizin ya da evlilik öncesi seksi onaylamaksızın nasıl karşılık verecekleri ni bilmedikleri için, çocuklarının cinsel deneyimleri hakkında bilgi sahibi olmamayı tercih eden ebeveynler de vardır.

Aşağıdaki olay, Charles'ın babasının ilk baştaki şaşkınlığına rağmen, bu ikilemden nasıl kaçındığını gösteriyor. On

yedi yaşındaki Charles, yatılı okulda alt sınıfındaki bir kızla ilişkiye girdiğini anlatıyordu.

CHARLES: Ondan gerçekten hoşlanıyorum. Yarın onu görmeye gideceğim.

BABA: Randevun var yani.

CHARLES: Onunla geçen hafta okulda karşılaştık. Önce Larry'yle buluştu, fakat benden hoşlandığını hissediyorum. Ondan gerçekten hoşlanmadan birlikte oldum. Fakat şimdi onu tanıyorum ve ondan çok hoşlanıyorum.

BABA (*oğlunun umduğundan daha fazla açık sözlü olmasına afallayarak*): Charles, gerçekten hoşlandığın bir kızla karşılaştın. Ne kadar heyecan verici bir şey bu!

CHARLES: Bütün hafta sonu beraberdik ve şimdi ondan gerçekten çok hoşlanıyorum.

BABA: Anlaşılıyor ki, geçen hafta senin için gerçekten güzel bir haftaydı.

CHARLES: Evet, müzik derslerimden ne kadar çok şey öğrendiğime inanamazsın. Artık aynı kişi değilim sanki. Uzaktaki bir okulda okumak, beni olgunlaştırdı.

Oğlunu suçlu hissettirecek ve gelecekte, kendini olgun bir insan olarak görmesine yardım etme sürecinde babasına güvenmesini engelleyecek vaaz verme ve durumu ahlâkîleştirme yerine, oğlunun yeni aşkından hoşnut olmanın tadını yaşadı.

Ancak, özellikle evlilik öncesi seksin bir günah olduğunu düşünen ve dinî duyguları ağır basan bazı ebeveynler için, masum cinsel ilgilerden bile suçluluk hissettirmek, *değerleri öğretmenin* etkili bir yöntemidir.

Annesinin seks hakkında ne düşündüğünü bilen on üç yaşındaki Samantha mezuniyet partisi vermek için izin almaya çalışıyordu.

SAMANTHA: Bir mezuniyet partisi verebilir miyim?

ANNE: Eğer istersen evet.

SAMANTHA: Bazı çocukların partide ne yaptıklarını biliyor musun? Öpüşme oyunları oynuyorlar.

ANNE: Aaa!

SAMANTHA: Benim partimde de olabilir, haberin olsun. Tamam mı? Oynayıp oynamayacağımızı bilmiyorum. Bana kalırsa yapmayız. Bunu onaylıyor musun?

ANNE: Bunu düşünmek zorundayım.

SAMANTHA: İncil'in seksi onayladığını biliyor musun?

ANNE: Kimlere?

SAMANTHA: Kocalara ve karılara mı?

ANNE: Tabii ki, evli insanlara…

SAMANATHA: Partiyle ilgili ne düşünüyorsun. Kabul ediyor musun?

ANNE: Sence?

SAMANTHA: Bence, hayır diyeceksin. Doğru mu?

ANNE: Doğru.

SAMANTHA: Nedenini söyle. Nedenini bilmek istiyorum.

ANNE: Yaşınızın çok küçük olduğunu düşünüyorum. Öpüşmek ve sevişmek, evli yetişkinlere uygundur.

SAMANTHA (*sızlanarak*): Böyle söyleyeceğini biliyordum.

Samantha'nın annesinin kaçırdığı fırsat, kızını filizlenen cinsel ilgileri hakkında rahatlatmaktı. Kendini zaten suçlu hisseden kızına daha fazla suç yüklemek yerine, cinselliği merak eden kızına, "Romantik ilişkilere ilgi duyduğunu biliyorum, fakat bu oyun senin yaşındaki biri için uygun değil. Haydi, senin ve arkadaşlarının eğlenebileceğiniz başka bir şey düşünelim." diyebilirdi.

Ebeveynlerin Kendi Cinsellikleri

Seks eğitimi, ebeveynlerin kendi cinselliklerine yönelik tutumlarıyla başlar. Ebeveynler, kendi bedenlerinin görünüşünden, kokusundan ve kendilerine dokunmaktan hoşlanıyorlar mı, yoksa bunlar da hoş olmayan bir şey mi var? Biri, diğerinin çıplaklığından hoşlanıyor mu, yoksa gözlerini kapatıyor ve utanarak üstlerini mi örtüyorlar? Kendilerinin ve partnerlerinin cinsiyetini hiç sevmiyorlar mı? Birbirlerini, düşüncesiz ve sömürücü olarak mı, yoksa paylaşılan hazların heyecan verici harekete geçiricileri olarak mı görüyorlar?

Ebeveynlerin dile getirilmemiş duyguları ne olursa olsun, konuşulanlar onlardan saklansa bile, çocuklara yansıyacaktır. Bu, çocuğun seks hakkındaki sorularına tam olarak cevap vermenin zor olmasının nedenidir. Ebeveynlerin bu alandaki kendi şaşkınlıkları kabul edilmeli ve endişeleriyle utançları hafifletilmelidir.

Cinsel Duyguların Başlangıcı

Bebekler doğumdan itibaren, bedensel zevkleri hissetmeye hazırdırlar ve doğumdan sonra cinsiyet tavırları gelişme sürecine girer. Fiziksel olarak muktedir olduklarında, bedenlerini

keşfederler. Cinsel organlarını elleyebilirler, dokunulmaktan, gıdıklanmaktan ve kucaklanmaktan hoşlanırlar; bu ilk dokunma ve okşamalar cinsellik eğitiminin parçasıdır. Çocuklar, bunlar vasıtasıyla sevgiyi öğrenirler.

Ebeveynler bebeklerini kucakladıklarında ve onlarla oynadıklarında çocukların şımarmaması için ikaz edilmişlerdir. Bu düstur, ebeveynlerin kendi bebeklerine sarılma, kucaklama ve bağrına basma ihtiyacı ve arzusundan daha kuvvetli hiçbir kural olmadığı için anlamlı değildir. Bugün ise, bir bebeğin yumuşak dokunuşlara ve cana yakın kucaklamalara ihtiyaç duyduğunu ve bu ihtiyacın hem anne hem de baba tarafından karşılanması gerektiğini biliyoruz. Bu, bebek ile ebeveyn arasında karşılıklı bir mutluluk deneyimi ve özel bir ilişki yaratır. Bebeklerini emziren anneler, karşılıklı doyurucu deneyimin hazzını yaşarlar.

Çocuklar, ağızlarının ekstra zevk verdiğini keşfettiklerinde, parmak, battaniye ya da oyuncak gibi ne bulurlarsa ağızlarına götürürler. Bu emme, çiğneme ve kemirme, yenmeye elverişli olmayan nesneleri ağızlarına aldıklarında bile hoş hisler yaratır. Bu oral zevkler, engellenmemelidir, yalnızca denetim altına alınmalıdır; çocuğun ağzına götürdüğü şeyin hijyenik olduğunu bilmek zorundayız. Bazı bebekler, bütün oral hazları yerken alırlar; diğerleri, buna ek olarak emmeden de zevk alırlar ve bunun kısıtlanmaması gerekir. İlk yıl boyunca ağız, dünyanın çocuğa yansıtıldığı aynadır. Bunun hoş bir yansıma olmasına izin verin.

Tuvalet Eğitimi

Hayatın ikinci yılı boyunca, çocuklar daha çok tuvalet yapmanın hazlarına odaklanırlar. Onlara göre, dışkının görünüşünde, kokusunda ve ona dokunmakta kötü bir şey yoktur. Ebeveynler, çocukların medeni alışkanlıklar kazanmasına

rehberlik ederlerken, bedenleri ve onun ürünlerine karşı tiksinti uyandırmak amacıyla dışkı çocuklara bulaştırılmamalıdır. Sert ve aceleci tedbirler, çocukların bedenlerinin ve onun bütün fonksiyonlarının eğlenmekten çok, korkutucu bir şey olduğunu hissetmelerine yol açar.

Sabırsızca verilen eğitim, kendini yok etmeye yol açar. Ortalama bir çocuk, iki buçuk ile üç yaşları arasında gündüz tuvaletini kontrol etmeye hazır olabilir. Gece kontrolü, üç ile dört yaş arasında başlayabilir. Kazalar tabii ki olabilir ve kabul edilmesi gerekir, "Bu kez tamamen tuvalete yapmamışsın. Kule yapmakla çok meşguldün. Seni temizlememe izin ver."

Eğitimin olmaması da, kendini yok etmeye yol açar. Çocuklar tamamen kendi hallerine bırakıldıklarında, altlarını ıslatmaya ve kirletmeye uzun süre devam edebilirler. Bazı çocuklar için bu zevkli olabilir, fakat bu esnada, gerçek başarıya ulaşmanın vereceği tadı kaçırırlar. Bir çocuk hazır olduğunda, ona açıkça ve kibarca ne istendiği söylenmelidir, "Artık bir bebek değil, büyük bir erkeksin. Annen ve baban senden, tuvalete gitmeye ihtiyaç duyduğun zamanı bilmek istiyor ve biz o zaman seni oturağa oturtacağız."

Soruları Cevaplamak

Cinsellik eğitimi, iki kısımdan oluşur: *bilgi* ve *değerler*. Bilgi, okulda, kilisede ya da evde verilebilir. Ancak, değerler, en iyi evde öğrenilir. Çocuklar, ebeveynlerinin birbirleriyle etkileşimini gözlemleyerek, cinselliği ve aşk ilişkilerini öğrenirler. Ebeveynlerinin öpüşmeleri, sarılmaları ya da cinsel hareketleri, çocukların seks ve aşk hakkındaki sorularının çoğunun cevabını verir. Bu, çocukların sevgi ve aşk duyguları hususunda açık olmalarını teşvik eder.

Cinsellik eğitiminde, ebeveynler çok fazla öğüt verme isteğinden hemen vazgeçmelidirler. Çocukların cinsellikle ilgi-

li sorularının dobra dobra cevaplanamamasının hiçbir nedeni yoksa da, cevapların bir jinekoloji dersi olması da gerekmez. Cevaplar, uzun paragraflar ya da bölümler halinde değil, kısa olmalıdır ve bir ya da iki cümleyle ifade edilmelidir.

Çocuğu cinsel meseleler hakkında bilgilendirmenin doğru yaşı, çocuğun sorular sormaya başladığı zamandır. İki ya da üç yaşındaki erkek çocuk, cinsel organını gösterip, "Bu ne?" diye sorduğunda, ona, "O, senin penisin." demenin en doğru zamanıdır. Çocuklar penislerine, başka bir isimle atıfta bulunabilirler, yetişkin cinsel organın doğru adını söylemelidir.

Bir çocuk, bebeğin nereden geldiğini merak ettiğinde, ona bebeğin hastaneden geldiğini ya da leyleğin getirdiğini söylememeliyiz. Bunu soran çocuğa, "Bebek, annenin vücudunda özel bir yerde büyüyor." demeliyiz. Bundan sonraki sorulara bağlı olarak, o anda bu yeri rahim diye tanımlamamız gerekebilir ya da gerekmeyebilir.

Genellikle, ilk çocukluktan itibaren, çocuklar organlarının isimlerini ve fonksiyonlarını ve cinsiyetler arasındaki anatomik faklılıkları öğrenirler. Açıklamalar bitkileri ve hayvanları kapsamamalıdır.

Şu iki soru, okul öncesi çocuklarının kafasını karıştırır: Bir bebeğe nasıl hamile kalınır? Ve nasıl doğar? Kendi yorumumuzu vermeden önce, çocuğumuzun yorumunu dinlemek tavsiye edilebilir. Çocuğun cevapları, genellikle yiyeceği ve elemeyi kapsar. Zeki bir çocuk, "İyi bebekler, iyi yiyecekten çıkar. Bebekler annenin midesinde büyür ve göbek deliğinden düşer. Kötü bebekler, kötü yiyecekten çıkarlar." dedi.

Açıklamamız gerçekçi olmalı, fakat tam bir cinsel ilişki dersi olmamalıdır, "Bir anne ile bir baba bir bebek sahibi olmak istediklerinde, babanın vücudundan çıkan meni denen bir sıvı çok sayıda küçücük sperm hücresiyle beraber annenin vücudundaki bir yumurta hücresiyle birleşir. İki hücrenin

bu birleşmesi, bebeğin büyümesini başlatır. Bebek yeterince büyüdüğünde, annenin vajinasından çıkar." Bazen çocuk, bebeğin çıktığı yerin gösterilmesini ister. En iyisi, bu tür mahremiyet saldırısına izin vermemektir. Bunun yerine, bir insan vücudu çizebiliriz ve göstermek için bir oyuncak bebeği kullanabiliriz ya da resimli bir kitaptan yararlanabiliriz.

Cevaplarımız, çocuğu yalnızca kısa bir süre için tatmin edebilir. Çocuk, aynı ya da ek sorularla geri gelebilir. Çocuğun bir sonraki sorusu ebeveyni korkutabilir, "Babanın sperm hücresi nasıl, nasıl annenin yumurta hücresine giriyor?" *Yine, ilk önce çocuğun olay hakkındaki yorumunu isteriz*. Belki de, "tohum ekme" (baba, anneye bir tohum eker), "tohum yeme" (baba, anneye bir meyve çekirdeği yutmasını söyler), polenleme (rüzgâr, çekirdekleri annenin içine uçurur), ameliyat (doktor, ameliyatla anneye bir çekirdek eker) teorilerini duyarız.

Çocuğun sorusu kısaca cevaplanmalıdır, "Meni, babanın penisinden çıkar. Annenin vajinasına yerleşir." Bu, meninin idrardan farklı olduğunu vurgulamanın zamanı olabilir, "İdrar, bir vücut atığıdır. Meni ise, sperm hücrelerini taşıyan bir sıvıdır."

Aniden ortaya atılan bir sonraki soru, "Sen ve babam ne zaman bebek yapacaksınız?" olabilir. Bu, göründüğü kadar beceriksiz bir soru değildir ve basit bir cevap kâfi gelecektir, "Anneler ve babalar, rahat ve yalnız oldukları bir zamanı seçerler. Birbirlerini severler ve sevecekleri bir bebek yapmak isterler." denebilir ve birlikte olmanın, birleşmenin kişisel ve özel bir olay olduğunu eklemek gerekebilir.

Bazı erkek çocuklar, babalarının bebek doğurabilmesini isterler. Bu çocuklar, "Niçin annenin yumurtası babanın içine gitmiyor?" diye sorabilirler. Önerilen açıklama, kadının vücudunda bebeğin büyüyebileceği rahim denen bir yer olduğudur. Bir erkeğin vücudunda böyle bir şey yoktur. Bu açıklamaya,

çocuğun "Neden?" demesi alışılmamış bir durum değildir. Basit cevap, "Çünkü erkeklerin vücudu ile kadınların vücudu farklı yapıdadır." Bu çocuklar, bebeklerin, bir babaya, onları sevmesi ve koruması için ihtiyaçları olduğuna ikna edilebilir.

Günün sonunda, ebeveynler, çocuklarıyla cinsellik hakkında konuşmalarına rağmen, aksi olmamanın, mizah duygusunu korumanın çocukların en sıkıntılı durumlarını bile anlatmalarını sağlayacağını hatırlamak zorundadırlar. Bir anne, şu gülünç hikâyeyi anlattı, "İki buçuk yaşındaki oğlum Paul, bana penisimin olup olmadığını sordu. Hayır dediğimde, penis yerine orada ne olduğunu sordu. 'Annelerin özel bir yeri vardır.' diye cevapladım. Paul, 'Adı ne?' dedi. Bütün bunları anlayamayacak kadar küçük olduğunu düşünerek, ona bir kelime söyledim. Birkaç hafta sonra bir gün, bebek arabasındaki Paul'ü oturduğumuz apartmandaki asansöre sokuyordum. Asansör kalabalıktı ve yaşlı bir kadın yüksek sesle Paul'e, 'Senin adın ne? Tatilin güzel geçiyor mu? Merhaba diyebiliyor musun?' diye sordu. Sessizlik. Paul'ün kulağına eğildim ve 'Merhaba de.' diye fısıldadım. Paul, 'Merhaba!' diye bağırdı. Kadın, 'En azından merhaba diyebiliyorsun!' diye haykırdı. Paul, kadına dik dik baktı ve net bir şekilde, 'Vajina da diyebiliyorum.' dedi. Asansör kahkahalardan sarsıldı ve soğukkanlılığımı korumakta zorlandım. Eve girdiğimizde, Paul, 'Bildiğim en büyük kelime bu.' dedi."

Çıplak Vücut

Çocuklukta, çıplak anne ya da baba görünüşü cinsel heyecan yaratır. Bu, Victorya dönemindeki namus düşkünlüğüne geri dönmemiz gerektiği anlamına mı geliyor? Kesinlikle hayır. Fakat yalnızca kendi huzurumuz için değil, çocukların gelişimi için de mahremiyete ihtiyacımız olduğu anlamına geliyor. Banyo yaparken ve giyinirken, çocuklarımızın bazı izinsiz

müdahalelerini ve bakışlarını tolere edebiliriz, fakat bu tür davranışı teşvik etmemeliyiz. Çocuklarımızın bizi seyretmelerini istediğimizi düşünmelerine yol açmamak için özellikle dikkatli olmalıyız.

Çocukların insan vücudu hakkında meraklı olduklarını kabul ediyoruz. Onların, küçük erkekler ile küçük kızlar arasındaki farklılıkları gözlemleme şansları var ve zaman zaman bize de bakarlar. Ve bizim daha çok yerimizi görmek isterler. En iyisi, onların merakını kabul etmek, fakat makul bir mahremiyet üzerinde ısrarlı olmaktır. "Nasıl göründüğümü görmek isteyebilirsin, fakat duş alırken yalnız olmaktan hoşlanırım. Sorularına cevap verecek bazı resimlere bakabiliriz." Bu yaklaşım, çocuğun merakına saldırmaz ve onu engellemez; yalnızca sosyal bakımdan daha kabul edilebilir kanallara yönlendirir. Merak, bakmak ve dokunmaktansa, kelimelerle ifade edilebilir.

Mastürbasyon

Çocukluk mastürbasyonu, zevklidir ve çocukların rahatlamasını sağlar, fakat birçok ailede çatışmalara neden olur. Mastürbasyonda, çocuklar yalnızken kendini sevmeyi, sıkılmışken kendi kendinin patronu olmayı ve reddedildiğinde kendilerini teselli etmeyi keşfederler. Ebeveynler için, mastürbasyon belirsiz kaygıya ve endişeye neden olur. Ebeveynlerin hemen hepsi, mastürbasyonun zararsız olduğunu duymuşlar, okumuşlar ve hatta tecrübe etmişlerdir. Ebeveynler, mastürbasyonun deliliğe, kısırlığa, iktidarsızlığa ya da diğer hastalıklardan herhangi birine neden olmayacağını bilirler. Ancak, çocuklarının cinsel organlarıyla oynadıklarını öğrendiklerinde, canları sıkılır ve çocuklarını durdurmaya çalışırlar. Teorik olarak, ebeveynler mastürbasyonun normal cinselliğin gelişiminde bir aşama olabileceğini ya da yetişkinlikte de devam edece-

ğini kabul ederler. Yine de, bazı ebeveynler için çocuklarının mastürbasyon yaptığını kabul etmek zordur.

Bununla birlikte, mastürbasyon bir çocuğun cinsel tecrübesinin doğal bir parçasıdır. Çocuklarının bu davranışı kamusal alanlarda —arabada, yemek yerken— yapmalarından rahatsız olan ebeveynler, çocuğa bu zevkli aktivitenin özel olması gerektiğini hatırlatmalıdırlar. Çocuğa aşırı tepki vermemek ya da onu utandırmamak önemlidir, yalnızca küçük bir yönlendirme yeterlidir, "Bu tür dokunuşlardan hoşlanabilirsin, ama bu, senin odanda yapılması gereken özel bir davranış."

Yasak Oyunlar

Çocuklar, kendi bedenlerini ve birbirlerinin bedenlerini incelemekten hoşlanırlar. Çoğumuz, küçük çocukken, ebeveynlerimizin bizi görmeyeceğinden emin olarak karşı cinsten bir arkadaşımıza, "Eğer sen seninkini gösterirsen, ben de benimkini gösteririm." dediğimizi hatırlarız. Bu bilgi susuzluğu kolayca giderilmez. Anatomideki farklılık, farklı olmanın bir sorun olduğu anlamına gelmediğini keşfetmeye ihtiyacı olan çocukların kafasını karıştırır. Gerçekler açıklandığında ve duygular anlaşıldığında bile, çocuklar karşılıklı incelemeye devam edebilirler. Doktorculuk ya da evcilik gibi oyunlar icat ederler. Aralarında gözetleme oyunlarını konuşabilir ve oynayabilirler. Cinsel bakımdan aydınlanmış ebeveynler bile, bu tür durumlarla duygusal olmayan bir şekilde başa çıkmakta zorlanırlar. Çocuğa vurmaktan ya da onu utandırmaktan kaçınırlar, fakat bu tür davranışlara nasıl olumlu bir sınır koyacaklarından emin değildirler. Günümüzde, bazı ebeveynler bile, evlatlarının gelecekteki cinsel hayatına zarar verme korkusuyla, bu tür samimi ilişkilere müdahale etmelerinin gerekip gerekmediğini merak ederler.

İki ya da üç yaşındaki bir kız, küçük bir erkeğin nasıl çiş yaptığını seyrettiğinde, bu anatomide olması beklenen bir şey sayılır. Anaokulunda, çocukların aynı tuvaleti paylaştıkları yerlerde, merak doğrudan gözlemle giderilir. Bununla birlikte, ilkokulda, bir çocuğun yeteri kadar gözlem yapamadığı varsayılır. Bir ebeveyn, bir oğlan ile bir kızı, pantolonlarını çıkarırlarken ve giyinirlerken gördüğünde, "Ne yapıyorsunuz?" diye sormamalıdır (Çocuk tamamen doğruyu söylerse, bu çok can sıkıcı olabilir.). Çocuklar, "Derdiniz ne? Kendinizden utanmalısınız! Jimmy, şimdi doğru eve gitmeni istiyorum. Melissa seninle daha sonra konuşacağız." gibi yorumlarla, *utandırılmamalı ve azarlanmamalıdır*. Diğer yandan, "Çıplak dolaşamayacak kadar soğuk olduğunu düşünmüyor musunuz?" gibi kolay bir özür, yanlış bir mazeret şart koşulmamalıdır. Çocuklara şöyle söylenebilir: "Jimmy, Melisa, şimdi ikinizin de giyinmeniz ve oynayacak başka bir şey bulmanız gerekir." Sakin ve telaşsız tavrımız, çocuğun cinselliğe ve aşka duyduğu ilgiye zarar vermeden, cinsel tecrübeyi sınırlandırmayı mümkün kılar.

Kötü Kelimeler

Hiçbir ebeveyn, çocuklarının, arkadaşlarının kullandığı kötü kelimeler hakkında saf olmasını istemez. Bu kelimeler o kadar kuvvetli, etkileyici ve yasaktır ki, çocukların kendilerini büyük ve önemli hissetmelerini sağlar. Çocuklar, topluluk içinde kötü kelimeleri kullandıklarında, sanki bağımsızlık ilânında bulunurlar.

Küfür kelimelerinin tanımlanması ve belirlenmesi gerekir. Ebeveynler, konu hakkındaki duygularını içtenlikle ifade etmelidirler. Anne, "Bu tip sözlerden kesinlikle hoşlanmıyorum, fakat çocukların ve hatta bazı ebeveynlerin bu sözleri kullandıklarını biliyorum. Bunları duymayı istemiyorum.

Böyle şeyleri arkadaşlarına bırak." diyebilir. Tekrar, *çocukların isteklerini ve duygularını kabul ederiz ve saygı duyarız, fakat davranışlarına sınırlar koyar ve onları yeniden yönlendiririz.*

Homoseksüellik

Bazı ebeveynler, ergenlik öncesi çocuklarının, aynı cinsiyetten arkadaşlarıyla yakın ve hatta tutkulu ilişkilerini izlerken üzülürler. Bu ebeveynler, açıkça onların homoseksüelliklerini kabul ettiklerinde, çocuklarının meydan okumalarıyla karşı karşıya kalabilecekleri için, çocuklarının cinsel konumlarından endişe ederler. Ergenlik öncesinde, erkekler bir araya gelirler ve kızlar samimi arkadaşlıklar oluştururlar. Zamanlarının çoğunu cinsellik hakkında konuşarak geçirirler. Fikirlerini karşılaştırırlar ve her birinin keşfettikleri şeyleri anlatırlar. Bu aynı cinsiyet arkadaşlığı, heteroseksüel aşkın gelişmesi için zorunlu bir başlangıçtır.

Aynı cinsiyetten arkadaşlarıyla cinsel deneyim yaşamış çocuklar vardır. Fakat şimdi eğilimli olmadıkça heteroseksüel eşler seçeceklerini biliyoruz. Indiana Üniversitesi'ndeki Kinsey Cinsiyet Araştırmaları Enstitüsü'nün E. O. Laumann, J. H. Gagnon, R. T. Michael ve S. Michaels gibi araştırmacıları, 1994'te, çoğu insanın birkaç homoseksüel deneyimi olduğunu kabul etseler de, ancak, bunlardan erkeklerin %4'ünün ve kadınların %2'sinin kendilerini homoseksüel saydığını ileri sürmüşlerdir. *Cinsel konum hakkındaki karışıklık, ergenlik süresince nadir olarak görülür.*

Ebeveynleri açık ve kabul edici olan ve dolayısıyla cinsel duyguları hakkındaki endişelerini paylaşmalarına izin verilen çocuklar şanslıdır. Uzmanlar, ebeveynlere ne söyleyebilir? Yıllar önce homoseksüel ergenler, psikolojik tedaviye gönderilmiştir, fakat Freud, bir kişinin cinsel konumunu değiştirme-

sine olumlu bakmaz. Bugün, homoseksüelliğin büyük ölçüde, biyolojik bakımdan etkilendiğini ve böylece bir kişinin cinsel konumunu değiştirme girişiminin daha olumlu karşılandığını biliyoruz.

Çocuklarımızla homoseksüellik hakkında konuşurken, ebeveynler yargı ve moral ima aktarmamalıdırlar. Bir erkek, bir kadını değil de, bir başka erkeği seviyorsa tartışmaktan kaçınmamalıdırlar. Dürüst olunmalı ve bu konuda bilinen en doğru bilgi aktarılmalıdır. Çocuklarınız, sordukları "Niçin Rebecca'nın iki annesi var?" gibi bir sorunun etrafında dolanmak yerine, onlara güvendiğiniz ve dürüst davrandığınız için memnun olacaklardır.

Cinsellik Eğitimi

Hayatın içinde, edebiyatta, televizyonda ve tiyatroda cinsel tabular yıkılmaktadır. Zamanımızın ruh hali, açık sözlülük ve özgürlüktür. Cinsellik, artık yasak bir konu değildir. Cinsellik, okulda öğretilir ve evde konuşulur. Hatta kilisede bile, ahlâk, gerçekliğin ışığında yeniden değerlendiriliyor. Ve gerçekte, cinsellik popüler bir konu haline gelmiştir.

Ergenler, cinsellik hakkında öğrenebilecekleri her şeyi öğrenmeye isteklidirler. Canları sıkılır, zihinleri karışır, gerçekçi ve kişisel cevaplar isterler. Cinselliği ciddi bir biçimde tartışma fırsatı yaratıldığında, ergenler, özgürce ve makul bir şekilde konuşurlar. Standartları ve anlamı ararlar. Cinselliklerini kabul etmek ve bunu kendi total kişilikleriyle bütünleştirmek isterler.

Cinsel Deneyimleri Paylaşmak

On beş yaşındaki Jason, babasıyla cinsellik ve aşk konusunda konuşuyordu. Jason, "Erkekler ile kızlar arasında gerçek bir farlılık keşfettim. Kızlar, âşık olmak için seks yapıyorlar, erkekler ise seks yapmak için âşık oluyorlar. Benim felsefem, onları sevmek ve terk etmek." dedi.

BABA: Kızı sevdikten ve onu terk ettikten sonra ne oluyor?

JASON: Bu, benim sorunum değil. Bu konu hakkında düşünmemeye çalışıyorum.

BABA: Peki, düşün o zaman. Bir kızla sevdiğine söz vererek seks yaparsan, onun duyguları senin sorumluluğun haline gelir.

Jason'ın babası, *bütün insan ilişkilerine ait olan dürüstlük ve sorumluluk değerlerini açıkladı. Basit ya da karmaşık, sosyal ya da cinsel, bütün durumlar, bireysel dürüstlüğü gerektirir.*

On altı yaşındaki Natalie, "Ebeveynlerim ve ben ifade edilmemiş bir şifreye göre yaşıyoruz, 'Derin sorular yok, gerçek cevaplar yok.' Ne olduğunu bilmemi gerçekten istemiyorlar. Ve onlara, konuşmak için çok iyi bir kız olduğumu söyleyemem." diye anlattı.

On beş yaşındaki Joshua, "Babam daima, içten ve dürüst olma hakkında nutuk çeker, fakat söz cinselliğe geldiğinde, dürüstlüğü biter. Açık sözlülüğümün kabul edilmediği tek alan bu." diye şikâyet etti.

Ebeveynlerin, ergenlikteki çocuklarını cinselliğe ilişkin duyguları hakkında dürüst olmaya teşvik etmeleri gerekir. "Hayır" demek istediğinde "evet" dememek; ihtiyaçlarının

ne olduğunu öğrenmek, sıkıntılarına saygı duymak; olduklarından daha büyük hissetmek için seks yapmamak ve cinsel ilişkileri sevgi ilişkileriyle karıştırmamak.

Çoğu ebeveyn, ergenlikteki çocuklarının cinsel hayatlarındaki kendi rolleri konusunda karışıklık yaşarlar. Sally'nin annesi, kızı doğum kontrol hapları hakkında soru sorduğu zaman, bir psikologla görüştü, "Kızımı tanıyorum. Âşık oluyor ve seks yapmak istiyor. Haplar sayesinde en azından güvende olacak. Fakat seksin onun için bu kadar basit olmasından rahatsızlık duyuyorum." dedi.

Psikolog, ona "Ergenlerin ebeveynlerine doğum kontrol hapları hakkında soru sormaları, yetişkinliğe hazır olmadıklarını gösterir." diye cevap verdi. "Ergenlerin bu hapları kullanmalarına izin vererek, ebeveynler hayatî bir deneyimi reddederler: *Kararlar alma ve sonuçlarına katlanma*. Bir yetişkin, sorumluluğu ebeveynlerine yüklemez. Kendi sorumluluğunu omuzlarında taşır." diye ekledi.

Sally'nin annesi eve geldiğinde, kızına, "Tatlım, eğer seks yapmaya hazırsan, doğum kontrol hapları hakkında doktoruna danışmaya da hazırsın demektir. Eğer sana doğum kontrol hapları alırsam, senin davranışının sorumluluğunu sen değil, ben yüklenmiş olacağım." diye bilgi verdi.

Olgun Aşk

On altı yaşındaki Betty, "Seksi yalnızca aşk meşrulaştırır. Bu yüzden daima aşığım." dedi. Bu kinik yaklaşımın sosyal bir tarihi vardır. Belki de, Betty kendini suçlu hissediyordu ve cinsel davranışını meşrulaştırmanın tek yolu âşık olmaktı. Gerçek ya da hayali olsa da aşk, Betty'nin suçunun kefaretini ödüyordu. Ancak, aşk yalnızca hissetmek ve tutku değildir. Aşk, hem seven hem de sevilen için hayatı olumlu kılan bir tavırlar sistemi ve bir davranışlar dizisidir. Romantik aşk, ge-

nellikle kördür. Sevilenin gücünü kabul eder, ama zayıflığını görmez. Tam tersine, *olgun aşk* zayıflığı reddetmeden gücü kabul eder. Olgun aşkta ne erkek ne de kız bir diğerini sömürmeye ya da ona sahip olmaya çalışır. Her biri kendine aittir. Bu tür aşk, anlaşılma özgürlüğü ve kişinin kendisi olmasını sağlar. *Aşk ve seks, aynı değildir, fakat şanslı insanlar bu ikisini birleştirebilenlerdir.*

10. BÖLÜM

Özet:
Ebeveynliğinize Rehberlik Edecek Dersler

Ebeveyn olmanın amacı nedir? Çocuğun büyüyüp terbiyeli, mert bir insan, *merhametli, bağlı ve ilgili* bir kişi olmasını sağlamaktır. Bir çocuk nasıl insanîleştirilir? Bir çocuk, yalnızca insanî yöntemler kullanarak, sürecin yöntem olduğunu, amaçların araçları meşrulaştırmadığını ve etkili olma girişimimizin çocuklarımıza duygusal bakımdan zarar vermeyeceğini kabul ederek insanîleştirilir.

Çocuklar, yaşadıkları şeyi öğrenirler. Çocuklar, ıslak çimento gibidir. Onlara söylenen her şey, onlarda bir iz bırakır. Bu nedenle, ebeveynlerin, çocuklarıyla onları kızdırmayacak, incitmeyecek, kendine olan güvenlerini azaltmayacak ya da kendi yeterliliklerine ve değerlerine duydukları inancı kay-

betmelerine yol açmayacak bir şekilde konuşmayı öğrenmeleri gerekir.

Ebeveynler, evin havasını belirlerler. Sorunlara verdikleri karşılık, evdeki huzuru ya da huzursuzluğu belirler. Bu nedenle, ebeveynlerin, reddetme dilini elden çıkarmaları ve kabul etme dilini öğrenmeleri gerekir. Ebeveynler bu dili bilirler. Çocuklar, bu dili ebeveynlerinin misafirlere ve yabancılara karşı kullandığını duyarlar. *Bu, duyguları koruyan ve davranışı eleştirmeyen bir dildir.*

Bir kolej öğrencisi caddede karşıdan karşıya geçerken, bir taksi şoförü ona çarptı. Taksi şoförü, öfkeyle öğrenciyi azarladı, "Niçin gittiğin yere bakmıyorsun, serseri! Ölmek mi istiyorsun? Belki de annenin seni elinden tutup götürmesi lazım!"

Genç çocuk, ayak parmaklarının üzerinde yükseldi ve sakin bir şekilde adama, "Bir doktorla konuşma şekli bu mu?" diye sordu. Şoför, pişman oldu ve özür diledi.

Ebeveynler, çocuklarıyla konuştuklarında sanki doktormuş gibi ne rahatsız etsinler ne de onları kızdırsınlar.

Edebiyatta Nobel ödüllü Thomas Mann, "Konuşma, medeniyetin kendisidir." demişti. Ancak, kelimeler medenileştirdiği kadar duygusuzlaştırır, iyileştirdiği kadar da yaralar. Ebeveynlerin, bir şefkat diline, sevgi gösteren bir dile ihtiyaçları vardır. Onların, duyguları, ruh hallerini değiştiren karşılıkları, iyi niyeti teşvik eden ifadeleri, içebakışı sağlayan cevapları, saygıyı taşıyan yanıtları aktaran kelimelere ihtiyaçları vardır. Hayat akılla konuşur. Ebeveynler, çocuğun ihtiyaçlarına ve duygularına duyarlı olan etkili bir dili benimsediklerinde daha içten konuşurlar, kalbe hitap ederler. Bu dil, yalnızca çocukların kendileri hakkında olumlu bir benlik imajı geliştirmelerini sağlamaz, aynı zamanda ebeveynlerine saygılı ve düşünceli davranmayı da öğretir.

Bununla birlikte, alışılmış konuşma tarzımız için, etkili bir dil kullanmak kolay değildir. Örneğin, Mr. Bloom, çocuklarla iletişim kurmanın daha etkili bir yöntemini öğrenmek isteyen ebeveynler için oluşturulan bir rehberlik grubuna katılmıştı. Birkaç toplantıdan sonra, aşağıdaki diyalog gerçekleşti:

BAY B: Çocuğuma söylediğim her şey sanki yanlış gibi. Disiplin şeklimi değiştirmekte çok zorlanıyorum.

DR. G: Tavrınızı değiştirmek ve yeni beceriler kazanmak kolay değildir.

BAY B: Çocuklarıma karşı saygısız ve kaba davranıyorum. Bana saygı duymamalarında ya da beni dinlememelerinde şaşılacak bir şey yok.

DR. G: Fazla bilgin olmadığı için kendimi suçluyorum mu demek istiyorsun?

BAY B: Evet. Kendimi suçladığım kadar, onlarla konuşma şeklimi değiştirmek yerine, çocuklarımı da suçluyorum. Tamam, şimdi ne yapmam gerektiğini biliyorum. Onları suçlamayı bırakmalıyım ve gerçekten işe yaradığını söylediğiniz bu etkili dili kullanmaya çalışmalıyım.

Ebeveynler, farklılığı hisseden ve ebeveynleriyle aynı şekilde konuşmayı öğrenen çocuklarına itinayla karşılık vermeye çaba harcadıklarında, ödüller çok fazla olur.

Mr. Brown, dokuz yaşındaki kızı Debbie'yi, o gün ofisi boyanırken yanında çalışmaya götürdü. Aşağıdaki diyalogu anlattı:

BAY B: Burada, boya kokusu ve toz içinde duramam. Her şey o kadar düzensiz ki.

DEBBIE: Bu şekilde çalışmak zorunda kalmak, senin için çok zor olmalı. Burası ne kadar dağınık.

BAY B: Evet, öyle.

DEBBIE: Sana söylediğim şeyden hoşlandın mı?

BAY B: Hoşlandım. Kendi kendime, "Debbie kendimi nasıl hissettiğimi anlıyor." dedim.

DEBBIE: Son günlerde benimle konuşma şekline dikkat ediyorum.

Ancak, ebeveynlerin, etkili bir dil kullanarak çocuklarının daima onların yeni iletişim biçimlerini değerlendirmelerini beklememek için ikaz edilmeleri gerekir. Bazen, çocuklar duygularını kabul etmek yerine, ebeveyninin sorunlarını çözmeleri hususunda ısrar ederler. Bir annenin anlattığı gibi:

Bir gün, on bir yaşındaki oğlu Noah, yedi yaşındaki kardeşi Ron'dan şikâyet ediyordu.

NOAH: Ron'un yalan söylemesinden, hile yapmasından ve beni sıkmasından hasta oldum ve yorgunum.

ANNE: Bu, çok can sıkıcı bir durum olmalı. Uzun bir günün ardından eve gel, hayatını mutsuz kılan küçük kardeşinle karşılaş.

NOAH: Yine o konuya giriyorsun. Ne düşündüğümü biliyorum. Senin söylemene ihtiyacım yok.

ANNE (*sakin bir şekilde ve savunmaya geçmeyerek*): Biri bana ne hissettiğimi söylediğinde, anlaşıldığımı hissediyorum.

NOAH (*öfkelenerek*): Beni anladığını biliyorum. Bence, Dr. Ginott'ın derslerini gereğinden fazla ciddiye alıyorsun. Sendeki değişimden hoşlanmıyorum.

ANNE: Sana nasıl yardımcı olabilirim?

NOAH: Ron'a daha çok bağırmanı istiyorum.

ANNE: Fakat bağırmanın hiçbir şeyi çözmediğini öğrendim.

NOAH: Ron ile sorunumu çözmem için sana ihtiyacım var.

ANNE: Bunu yapmaya alışığım, fakat artık yapmayacağım. İşte bu, senin hoşlanmadığın değişim. Kendi sorunlarını çözme yeteneğine sahip olduğuna inanmayı öğrendim.

NOAH: Peki Ron'un yalan konuşması ne olacak? Buna dayanamıyorum.

ANNE: Geçen gece, baban bana Ron'un yalan konuşmayla ilgili bir sorunu olduğunu, fakat senin, bunun sadece bir aşama olduğunu babana hatırlatarak onu sakinleştirdiğini anlattı. On bir yaşındaki bir çocuğun, yaramazlık yapan kardeşine, babasının sakince karşılık vermesini sağladığını hayal edebiliyor musun?

NOAH: Ona yardım ettim. Belki, kendime de yardım edebilirim.

Bu, çocuklara karşılık vermenin eski yöntemine yeniden dönmeyi değil, beceriyi gerektirir. Bu anne, Noah'ın ne annesinin ruh halini değiştirmesine ne de öğrendiğini uygulamaya devam etmesini engellemesine izin verdi. Oğlunun zor durumda olduğunu anladığında, etkili ve rahat olduğu için, kendini haklı çıkarmaya ya da oğlunun sorununu çözmeye ça-

lışmadı. Bunun yerine, oğlunun kendi sorunlarını çözme yeteneğine olan inancını geliştirmesine ve dolayısıyla gelişmesine yardım etti.

Disiplin: Duygulara Müsaade Etmek, Fakat Davranışı Sınırlamak

Ebeveynler, bu kitapta benimsenen disiplin etmeyle ilgili yöntemlerin katı mı yoksa özgürlükçü mü olduğunu bilmek isterler. Bu yöntemler, çocukların *hoş olmayan davranışını* ele aldığında katıdır. Fakat *duygular, istekler, arzular ve fanteziler* ister olumlu ister olumsuz ister çelişkili olsun müsaade edilebilirdir. Hepimiz gibi, çocuklar da kendilerini nasıl hissedeceklerini denetleyemezler. Bazen kendilerini mutlu, hoşnut, bazen de hırslı, suçlu, öfkeli, korkak, berbat hissederler. Çocuklar duygularını seçemezken, onları nasıl ve ne zaman ifade edeceklerinden sorumludurlar.

Kabul edilemez davranış, tolere edilemez. Çocukları, kabul edilemez davranışlarını değiştirmeye zorlamak, düş kırıklığına uğratıcıdır. Yine de, çoğu ebeveyn kendine işe yaramaz sorular sorar, Mark'a ev işlerini nasıl *yaptırırız*? Freddy'yi okul ödevlerini ciddi bir şekilde yapmaya nasıl *zorlarız*? Grace'e odasını nasıl *temizlettiririz*? Connie'yi geç saatlere kadar sokakta kalmamaya nasıl *ikna ederiz*? Ivan'ı bir çalışma yöntemi belirlemeye nasıl *zorlarız*?

Ebeveynlerin, dır dır etmenin ve zorlamanın beyhudeliğine ikna olmaları gerekir. Baskı taktikleri, yalnızca kızgınlığı ve direnmeyi doğurur. Dışsal baskı, sadece meydan okumayı davet eder. Kendi isteklerini çocuklara empoze etmeye çalışmak yerine, ebeveynler, çocuklarının bakış açılarını anladıklarında ve onları sorunun çözümüne dâhil ettiklerinde daha etkili olurlar.

Bir örnek: "Freddy, öğretmenin bana ödevini yapmadığını söyledi. Problem nedir, bize söyleyebilir misin? Sana yardım etmemin bir yolu var mı?"

On bir yaşındaki Freddy her ne cevap verirse versin, ebeveynler, problemin kaynağını ele alacak ve dolayısıyla Freddy'nin ödevinin sorumluluğunu yüklenmesine yardım edecek bir diyalogu başlattılar.

Çocuklar, kabul edilebilir ve kabul edilemez davranışın açık bir tanımına ihtiyaç duyarlar. Çocuklar için, ebeveynin yardımı olmadan kendi dürtülerini ve arzularını eyleme dökmemeleri zordur. Çocuklar, izin verilen davranışın sınırlarını bildiklerinde, kendilerinden daha emin bir şekilde davranırlar.

Ebeveynler için kurallar koymak, sınırlamaları ifade etmek ve sınır koymak, bunları *korumaktan* daha kolaydır. Çocuklar kurallara meydan okuduklarında, ebeveynler esnek olmaya teşvik edilirler. Ebeveynler, çocuklarının mutlu olmalarını isterler. Ebeveynler, çocuklarının kuralları ihlâl etmelerine izin verdiklerinde, çocuklar, ebeveynlerinin suçluluk duymalarını sağlayabilirler ve onlara sevilmediklerini hissettirebilirler.

Steven'ın babası, oğlunun izlediği program bittiğinde "Bu gece bu kadar televizyon yeter." dedi. Steven kızdı ve "Çok kötüsün! Eğer beni sevseydin, az sonra başlayacak en sevdiğim programı izlememe izin verirdin." dedi. Böylece baba, izin vermeye teşvik edildi. Böyle bir isteği reddetmek bir baba için kolay değildir. Fakat Steven'ın babası kuraldan vazgeçmemeye karar verdi. Böylece, koyduğu sınırı uygulamış oldu.

Çoğu kuralı uygulamak zor olduğu için, ebeveynler, kurallarına öncelik tanımayı ve bu kuralları mümkün olduğu kadar az bozmayı isteyebilirler.

Çocuklarla Etkili İletişim Kurmak Mümkündür

Aşağıdaki empatik iletişim ilkelerinin uygulanması, ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerinde etkili olmalarını sağlar:

1. *Bilgeliğin başlangıcı dinlemektir.* Empatik dinleme, kelimelerin aktarmaya çalıştığı duyguları, çocukların hissettikleri ve yaşadıkları şeyi, onların bakış açılarını ve dolayısıyla iletişimlerinin özünü anlamayı mümkün kılar.

Ebeveynlerin, hoş ya da hoş olmayan bütün gerçekleri dinlemelerine yardım edecek *özgür bir zihniyete ve samimi bir yüreğe* ihtiyaçları vardır. Fakat çoğu ebeveyn, duymaktan hoşlanmayacağı şeyleri dinlemek istemez. Ebeveynler, çocuklarının onlarla sıkıcı duygularını, fikirlerini, şikâyetlerini ve düşüncelerini paylaşmaya teşvik eden bir güven atmosferi yaratmadıkça, çocuklar dürüst olmayacaklardır. Bu durumda, çocuklar yalnızca ebeveynlerinin duymak isteyecekleri şeyleri söyleyeceklerdir.

Ebeveynler, bir güven atmosferini nasıl yaratırlar? Hoş olmayan hakikatlere de karşılık vererek. Ebeveynlerin şu yorumları yararlı olmaz:

"Ne kadar çılgın bir fikir." (reddetmek)

"Benden nefret etmediğini biliyorsun." (inkâr etmek)

"Sen daima başarısızsın." (eleştirmek)

"Çok harika olduğunu mu zannediyorsun?" (küçültmek)

"Bu konu hakkında başka bir söz daha duymak istemiyorum!" (öfkelenmek)

Kabul etmek ise, "Anlıyorum. Yaşadığın güçlü duyguları benimle paylaşmana sevindim. Bu saygı duyulması gereken bir fikir. Dikkatimi çektiğin için teşekkürler." *Kabul etmek, aynı fikirde olmak değildir.* Kabul etmek, çocukların ifadelerini ciddiye alarak, bir diyaloga saygılı bir biçimde başlamanın yoludur.

2. *Çocuğun algılarını inkâr etmemek, duygularıyla mücadele etmemek, isteklerini reddetmemek, zevkleriyle alay etmemek, fikirlerini kötülememek, karakterini küçümsememek, deneyimi hakkında tartışmamak. Bütün bunları kabul etmektir.*

Sekiz yaşındaki Robert, havuza atlamayı reddediyordu, "Su çok soğuk ve kendimi o kadar iyi hissetmiyorum." diye ağlamaya başladı. Babası, "Su çok güzel, zayıf olan sensin. Su sıcak, fakat senin ayakların soğuk. Bir tavşan gibi zıplıyorsun ve bir bebek gibi ağlıyorsun. Sesin çok güçlü ama karakterin zayıf." dedi.

Babasının ifadeleri çocuğun algısını reddetti, deneyimiyle tartıştı, duygularıyla mücadele etti ve karakterini küçümsedi.

Çocuğun duygularını kabul eden yararlı bir karşılık şöyle olabilirdi: "Kendini iyi hissetmiyorsun ve su sana soğuk geliyor. Keşke bugün havuza atlamak zorunda kalmasaydın." Böyle bir karşılık, başkaldırıyı azaltır. Çocuk, kabul edildiğini ve kendisine saygı duyulduğunu hisseder. Çocuğun sözleri ciddiye alınır ve suçlanmaz.

On yaşındaki Mary, annesine, "Çorba çok tuzlu." diye şikâyet ettiğinde, annesi hemen kızının algısını reddederek, "Hayır, çorba tuzlu değil. Neredeyse hiç tuz koymadım." diye cevap verdi. Mary'nin annesi, kızının algısını *kabul etmeyi* öğrenmiş olsaydı, "Ooo! Senin için çok tuzlu." diyebilirdi.

Kabul etmek, aynı fikirde olmak demek değildir. Kabul etmek, yalnızca çocuğun fikrine saygı duyulduğunu ifade eder.

3. *Eleştirmek yerine, rehber olmaya çalışmak gerekir. Sorunu ve mümkün bir çözümü ifade etmek gerekir.* Çocuğa kendisi hakkında olumsuz hiçbir şey söylememeliyiz. Bir anne, kızının kütüphaneden aldığı kitabın teslim tarihinin geçtiğini fark edebilir. Kızgın bir şekilde eleştirerek, "Çok sorumsuzsun. Her zaman teslim etmeyi geciktiriyorsun ve unutuyorsun. Niçin kitabı zamanında kütüphaneye geri götürmedin?" diye bağırabilir. Tam tersine, rehberlik etmekten faydalanan bir anne, sorunu ifade edecek ve çözüm önerecekti, "Kitabın kütüphaneye geri verilmesi gerekir. Teslim tarihi geçmiş."

4. *Öfkeliyken, ne gördüğümüzü, ne hissettiğimizi ve ne beklediğimizi "Ben" zamiriyle başlayarak tanımlamalıyız.* Ben öfkeliyim, benim canım sıkkın, ben kızgınım, ben şaşkınım." Çocuğa saldırmaktan kaçınmalıyız. Billy'nin babası, dört yaşındaki oğlunun arkadaşına taş attığını gördüğünde, "Deli misin? Arkadaşını sakatlayabilirdin. İstediğin şey bu mu? Sen zalim bir çocuksun." gibi yorumlarla çocuğunu incitmedi ve suçlamadı. Bunun yerine, yüksek sesle, "Ben öfkeliyim ve endişeliyim. İnsanlara taş atılmaz, insanlar incitilmez." dedi.

5. *Övgüde bulunurken*, onlar hakkında ya da onların çabaları hakkında neyi değerlendirdiğimizi çocuklara söylemek istiyorsak, *spesifik davranışları tanımlamalıyız. Çocuğun karakter özelliklerini değerlendirmemeliyiz.* On iki yaşındaki Betty, annesine mutfak dolaplarını düzeltirken yardım etti. Annesi sıfatlar kullanarak, değer biçici bir şekilde, "İyi bir iş başardın. Çok sıkı çalışıyorsun. Mükemmel bir ev kadını

olacaksın." demedi. Bunun yerine, Betty'nin yaptığı şeyi betimledi, "Tabaklar ve bardaklar, şimdi düzene girdi. İhtiyacım olan şeyi bulmak, benim için artık daha kolay olacak. Çok iş vardı, ama sen yaptın. Teşekkürler." Annesinin onaylama ifadeleri, Betty'nin bir anlam çıkarmasını sağladı, "Annem yaptığım şeyden hoşlandı. Ben, iyi bir yardımcıyım."

6. *Gerçekte yerine getiremediğimiz şeyi, hayal dünyasında yerine getirerek daha az incitici bir şekilde "hayır" demeyi öğrenmeliyiz.* Çocuklar, bir *ihtiyaç* ile bir *istek* arasında ayırım yapmakta zorlanırlar. İstedikleri ölçüde ihtiyaç duyduklarını zannederler, "Yeni bir bisiklet alabilir miyim? Gerçekten ihtiyacım var. Alabilir miyim, lütfen?" Bir oyuncakçıda, "Bu kamyonu istiyorum. Lütfen bana onu al." Ebeveyn nasıl cevap verir? "Hayır! Onu sana alamayacağımı biliyorsun." dememek gerekir. Çocukların arzularını anladığımızı betimleyerek isteklerini kabul etmek daha az inciticidir, "Sana yeni bir bisiklet alabilmeyi ne kadar çok isterdim. Bisiklete binmekten ne kadar çok hoşlandığını biliyorum. Senin hayatını çok kolaylaştırıyor. Fakat bütçemiz buna izin vermiyor. Babanla konuşalım ve Noel için ne yapabileceğimizi kararlaştıralım." ya da "Bunu sana almak için paramın olmasını ne kadar çok istiyorsun." ifadesi, "Ne görürsen istiyorsun. Hayır, alamazsın! İstemeyi kes!" demekten daha iyidir.

On yedi yaşındaki Elizabeth, annesine, "Partide takmak için elmas küpelerine ihtiyacım var. Onları alabilir miyim?" diye sordu. Annesi öfkeyle, "Kesinlikle hayır! Elmas küpelerimi hiç kimsenin takmasına izin vermeyeceğimi biliyorsun. Ya onları kaybedersen?" dedi. Daha az incitici bir karşılık, çocuğun isteğini kabul etmek olurdu, "Keşke sana verebileceğim fazladan bir çift elmas küpem olsaydı. Mücevher kutuma bak, istediğin başka bir şey var mı?"

Çocuklarının isteklerini reddetmek, ebeveynler için kolay değildir. Ebeveynler, çocuklarının isteklerini yerine getirmek isterler. Çocuklarının mutlu olduklarını görmek isterler. Bu nedenle, yerine getirilemeyen istekler ortaya çıktığında öfkelenirler ve "hayır" demek zorunda kaldıklarında sert olurlar. İsteği kabul ederek ve öfkelenmeyerek, ebeveynler, çocukların duygularını ifade etmelerini kolaylaştırırlar.

7. *Çocuklara hayatlarını etkileyen meselelerde seçme ve ifade etme hakkı tanımak gerekir*. Çocuklar, ebeveynlerine bağımlıdırlar ve bu bağımlılık, düşmanlığı doğurur. Düşmanlığı azaltmak için, ebeveyn, çocuklara bağımsızlığı tecrübe etme fırsatları sağlar. Ne kadar çok otonomi, o kadar az düşmanlığa; ne kadar çok bağımsızlık, ebeveynin o kadar az kızmasına neden olur.

Küçük bir çocuğa bile, "Ekmeğinin üzerine tereyağı mı yoksa reçel mi istersin?" diye sorulabilir. Ya da, "Yatma saati yedi ile sekiz arası. Uyuyacak kadar yorgun olduğun zamana kendin karar verirsin." denebilir. Çocuğa seçenekler sunmanın farkı nedir? Çocuk, kendine, "Ebeveynlerim benim isteklerimi hesaba katıyor. Hayatım hakkında söz söyleme hakkına sahibim. Ben bir bireyim. Önemliyim." diyebilir.

Çocuklara seçenekler sunmayı ele aldığım gazetedeki makaleme karşılık olarak aşağıdaki mektubu aldım:

Makalelerinizden birinde, bize, çok küçük çocukların bile bazı seçimler yapabilmesi gerektiğini hatırlattınız. Size özellikle teşekkür etmek istediğim ve söylemek istediğim şey, bir kişinin hayatının sonunda tekrar küçük bir çocuk kadar çaresiz kaldığının da aynı derecede doğru olmasıdır.

Babam seksen yaşında kanserden öldüğünde, onunla beraberdim. Hayatınızı kontrol edememeniz ne kadar berbat. Babam eğer doğru seçimler yapsaydı, öfkesinin azalmasına yardımcı olabileceğimi düşündüm. Hastalığı nedeniyle o kadar bağımlıydı ki. Depresyonunu azaltmaya yardım edecek şaşırtıcı sayıda seçenek sunabilirdim. Ona banyoda yardım etmemi ister miydi? Benimle konuşmaktan hoşlanır mıydı ya da sessiz kalmayı mı tercih ederdi? Öğle yemeği ister miydi? Torunlarını ziyaret etmek ister miydi?

Bazıları çok basit şeylerdi, fakat hepsi de bir seçim yapması gereken şeylerdi. Bunun, aramızda yakın bir ilişki tesis edeceğini de hissettim. Bu fırsatı kaçırmış olma düşüncesinden nefret ediyorum. Ne yazık ki, ölümün nakaratı bu.

Epilog

Bu kitapta öne sürülen çözümler, ebeveyn olmanın yükünü, yalnızca uygun bir biçimde yerine getirildiklerinde azaltabilir. Çocuklar, taleplere verdikleri karşılıkları değiştirirler. Bazı çocuklar itaatkârdır; rutinlerdeki ve ilişkilerdeki değişikliği kolayca kabul ederler. Diğerleri daha muhafazakârdır, değişikliği ancak protestoyla ve zorlanarak kabul ederler. Hayatlarındaki "yeni davranışa" etkili bir şekilde muhalefet ederler. Bu kitapta benimsenen yaklaşımın bilgece uygulanışı, çocuğun yaratılışının ve kişiliğinin temelini görmezden gelmeyecektir.

Çocuklar, yalnızca, çocuk yetiştirme yöntemleri saygı ve sempati üzerine inşa edildiğinde gelişirler. Bu yaklaşım, ebeveyn ile çocuk arasındaki büyüleyici ilişkide *duygulara karşı*

daha derin hassasiyeti ve ihtiyaçlara karşı daha fazla duyarlılığı yaratabilir.

Genç bir çift California otobanında yollarını kaybettiler. Polise, "Biz kaybolduk." dediler.

Polis, "Nerede olduğunuzu biliyor musunuz?" diye sordu.

Çift, "Evet, sizin kulübenizdeyiz." dedi.

Polis, "Gitmek istediğiniz yeri biliyor musunuz? " diye sordu.

"Evet" dediler.

"Sonra kayboldunuz." diye tamamladı polis. "Sizin net yönlendirmelere ihtiyacınız var."

Ebeveynler de, çocuklarını yetiştirirken varmak istedikleri yere ulaşmalarına yardım edecek net yönlendirmelerden faydalanabilirler. Fakat ebeveynlerin ayrıca şansa ve beceriye de ihtiyaçları vardır. Biri, "Şansa rağmen, neden beceriye ihtiyaçları var?" diye sorabilir. Şansı öldürmemek için.

EK 1

Çocuklara Nasıl Yardım Edilebilir?

Hasta olmayan çocuklar da, stresli durumlara ya da içsel çatışmalara duygusal karmaşayla tepki verirler. Korkuları olabilir, karabasanlar görebilirler, tırnaklarını yiyebilirler, kardeşlerine sataşabilirler, tiklerden ve öfke nöbetlerinden muzdarip olabilirler ve insanı rahatsız edici şekillerde davranabilirler. Çocuk terapisinden yararlanan çocuklar, birbirini seven anne ve babalar tarafından, parçalanmamış ailelerde yetiştirilmek isterler.

Son travma. Ani bir felakete maruz kalan çocuklar, travma sonrası stres rahatsızlığı geliştirebilirler. Bir çocuk karşı konulamaz kaygıyla tepki verebilir ve yangına, araba kazasına ya da terörist bir saldırıya şahit olduğunda, dramatik semptomlar geliştirebilir. Sevilen bir kişinin ölümü de özellikle yıkıcıdır.

11 Eylül 2001'de New York'ta teröristler, silah olarak uçakları kullanarak ABD'ye saldırdılar ve İkiz Kuleleri yıktılar, yetişkinler ve çocuklar travma geçirdiler. Çoğu çocuk, bir ebeveynini ya da bazısı her ikisini de kaybetti. Hayatta kalan, yas tutan ebeveyn ya da akraba, yaslı ve endişeli çocuklarla başa çıkmaya terk edildi.

Alevler içinde yanan İkiz Kuleleri televizyondan ya da uzaktan seyretmek de, hem çocuklar hem de yetişkinler için sarsıcıydı, ancak, olayı doğrudan yaşayan çocuklar ya da yangından kurtulan bir ebeveyn için psikolojik etkisi çok daha kötüydü. *New York Times*'da yayınlanan bir incelemeye göre, çocuk felaket bölgesine ne kadar yakınsa, etkisi o kadar çok sarsıcıdır.

Sarsıcı deneyimler yaşayan bazı çocuklar, bu konu hakkında konuşurlar. Korkuları ve gerilimleri oyunlarında açığa çıkar. Çocuk psikoterapisi, çocuklara ihtiyaç duydukları zamanlarda yardım etmek için uygun bir yuva, elverişli malzemeler ve bir yetişkin sağlar. Terapist, çocukların paniklerini ve kaygılarını azaltmaları ve kontrol etmeleri için oyunlar ve kelimeler vasıtasıyla korkunç olayları tekrar yaşamalarını mümkün kılar. Hayallerinde binaları yıkarlar ve üzerlerine bomba yağdırırlar. Sirenler çalar, her yeri alevler sarar, ambulans yaralı ve ölüleri taşır. Haftalarca, kendi şok ve dehşet duygularını oynamayı sürdürürler. Olayların bu tür sembolik yeniden canlandırılmasından sonra, çocuklar, duyguları ve hatıraları hakkında korku ve kaygı duymadan konuşabilirler. Yeni bir felaketin ürettiği kaygı, çocuk korkunç olayları ve hatıraları oyuncaklarla anlayışlı bir yetişkinin eşliğinde yeniden canlandırdığında, kelimelere döktüğünde azaltılır. Çok sayıda profesyonel gönüllünün yardımıyla, New York şehri, psikolojik yardımı ihtiyaç duyan herkes için ulaşılabilir kıldı.

Ürkek Çocuklar. Jambon ile yumurta gibi, küçük çocuklar ile korku birbirine eşlik eder. Üç yaşındakilerin başlıca korkusu köpeklerdir, dört yaşındakilerin ise karanlıktır. Bu korkular yaş ilerledikçe azalır, sekiz yaşına kadar tamamen ortadan kalkar. Çoğu çocuğun anlattığı diğer korkular, itfaiye arabaları, sirenler, depremler, kaçırılmak, süratli gitmek, yılanlar ve yüksek yerlerdir. Dokuz ile on bir yaşları arasında hâkim korku, teröristlerden korkmaktır. Bazı çocuklar çok az endişe duymuş, yanlarında bir ebeveyn olmasa da, olay yerinden uzaklaşmamışlardır. Diğerleri daha büyük sıkıntı duymuşlardır; geceleri ışığın açık kalmasını istemişler ya da itfaiye arabası geçtiğinde ya da bir hırsızlık olayından söz edildiğinde gerilim yaşamışlardır.

İnatçı ve güçlü korkuları olan çocuklar, profesyonel yardım alabilirler. Tepkilerinin şiddeti ipucu verir. Kaygılar, bu çocukları güçsüzleştirir ve hiçbir şey yapamaz hale getirir. Gök cisimleri yanlış işleyebilir, güneş evi yakabilir, bütün aile kasırga nedeniyle yok olabilir. Bu çocukların korktukları nesneler ve insanlar dizisinin sonu yoktur: Yüksek sesler, yüksek yerler, yeni insanlar, akan su, karanlık köşeler, küçük böcekler ve büyük hayvanlar. Kendilerine tehdit edici görünen yerlerden ve aktivitelerden uzak durarak kaygıdan kaçarlar. Bu nedenle, sudan uzak durabilirler, merdivene çıkmaktan kaçınabilirler ya da karanlık odada kalmayı reddedebilirler.

Grup psikoterapisinde, korkan çocuklar, korkularıyla başa çıkmalarını gerektirecek aktivitelerle meşgul edilirler. Bu çocuklar sesli silahlarla ateş edebilirler, parmakla resim yapabilir, kendilerini çamurla kaplayabilirler ya da ışığı kapatabilirler. Daha sonra terapist, meydana gelen korkunun tepkilerini ele alabilir. Çocukların denetimden çıkmış korkularına son vermeye ve konuşarak çözümlemeye, belirsiz kaygıyı azaltmaya ve kontrol etmeye yardım edilir.

Çok şiddetli kardeş rekabeti. Kardeş kıskançlığı olan çocukların bu kıskançlıkları, bütün kişiliklerine ve özelliklerine nüfuz eder ve bütün hayatları psikolojik tedavi gerektirir. Bu çocuklar, kardeşlerine hem fiziksel hem de sözlü olarak kötü davranırlar. Ebeveynlerinin favorisi olarak kardeşlerini gören çocuklar, özel ilgi ararlar ve mümkün olan her şekilde öğretmenlerinin favorisi, takım lideri ya da kamp danışmanı olmaya çalışırlar. Rekabetçi olurlar, ilgi çekmeye, üstün olmaya çalışırlar. Bu tür çocukların kıskançlıkları çocuklukta azaltılmazsa, insanları kardeşlerinin yerini tutan kimseler gibi ele alabilirler. Bilinçli olarak kardeşlerinin hayatlarını mahvedebilirler.

Çocukların kardeşlerini kıskanmaları normaldir, yardıma ihtiyacı olan çocuklardan farklı olarak, onların kıskançlığı yayılma eğiliminde değildir. Kardeşlerinin daha fazla sevildiğini düşünebilirler ve onlarla ilgi için rekabet edebilirler. Fakat sevildiklerinde, kendilerini kolayca güvende hissederler. Yarışmaya ve daha iyi olmaya çalışabilirler, fakat eğlenceli oyunlardan hoşlanabilirler. Ayrıca, çok fazla acı ve gerilim olmadan yok etmeyi kabul edebilirler.

Cinselliğe duyulan aşırı ilgi. Bazı çocuklar, cinsel meselelerle vaktinden önce ve sürekli olarak meşgul olurlar. Cinselliği hayal ederler, düşünürler ve onun hakkında konuşurlar. Gizli veya açıkça mastürbasyon yaparlar ve kardeşleri de dâhil diğer çocuklarla cinsel keşiflerde bulunmaya çalışırlar. Dikizlerler ve ebeveynlerini cinsel ilişkide "yakalamaya" çalışırlar. Bu çocukların psikolojik yardıma ihtiyacı vardır.

Çoğu çocuk cinsel meselelere doğal bir ilgi gösterir. Karşı cinsle şakalaşırlar ve erkek ya da kız arkadaşları hakkında kıkır kıkır gülerler. Cinselliğe bu düşkünlüklerinden hoşlanabilirler; kendilerine dokunabilirler ve mastürbasyon yapabi-

lirler. Bununla birlikte, cinsel aktivite hayatlarının yalnızca bir parçasıdır.

Aşırı ahlâkçı çocuklar. Çıplakken gözlendiklerinde paniğe kapılan çocuklardır. Bu çocuklar, bedenleri hakkında can sıkıcı bir şekilde bilinçlidirler; beden eğitimi derslerinde rahatsızlık duyarlar ve medikal inceleme esnasında yerin dibine geçerler. Bu çocuklar profesyonel yardımdan faydalanabilirler.

Diğer çocuklar da fiziksel bir muayenede çıplak durmaktan ya da beden eğitiminden hoşlanmayabilirler. Kızabilirler ve karşı çıkabilirler, fakat panik yaşamazlar.

Aşırı saldırgan çocuklar. Çok saldırgan olan çocukların profesyonel yardıma ihtiyaçları vardır. Saldırganlığın anlamı, iyice değerlendirilmeli ve anlaşılmalıdır. Çünkü saldırganlık bir sürü nedenden kaynaklanabilir. Tedavinin nedene ve duruma göre uygulanabilmesi için her bir spesifik durumdaki saldırganlığın nedenini bulmak gerekir.

Bazen, saldırganlıklarını ifade ederek azaltmayan ve yıkıcılıkları açık bir suça eşlik etmeyen çocuklarla karşılaşırız. Bu çocukların bazıları, açık bir kaygı ya da pişmanlık duymaksızın aşırı zalim olma eğilimindedirler. Bu çocuklar, yakınlık kapasitesinden yoksun gibi görünürler ve diğerlerinin mutluluğu hakkında endişe duymazlar. Başkalarının onlar hakkındaki düşüncelerine kayıtsız oldukları için, suçlama ve eleştirinin bu çocuklar üzerinde çok az etkisi vardır. Cezalar bile, bu çocukları, hatalarını düzeltmeye sevk etmez. Yetişkinlerden korkarlar, iyi kalpliliklerinden kuşku duyarlar ve iyiliklerini reddederler. Bu tür çocuklarla ilişki kurmak, basit bir sorun değildir. Böyle bir geçmişi olan çocuklar, terapist onların güvenini kazandıktan ve karşılıklı saygıya dayanan bir ilişki kurduktan sonra tedaviden yararlanırlar.

Çocukların, zaman zaman saldırgan ve yıkıcı davranmaları alışılmadık bir durum değildir. Bu davranışların çoğu, meraktan ve aşırı enerjiden kaynaklanır. Bazısı da, öfke ve güceniklikten kaynaklanır. Saldırgan davranış dışarıda değil, evde meydana gelebilir ya da tam tersine evde değil, okulda meydana gelebilir. Çocuklar kendi oyuncaklarını merak ya da öfkeden bozabilirler, fakat başkalarının mülkiyetine karşı daha dikkatli yaklaşırlar.

Alışkanlık olarak hırsızlık yapmak. Sürekli hırsızlık yapmak, ciddi bir problemdir. Bazı çocuklar küçük çaplı hırsızlık yaparlar, bazıları da her fırsatı değerlendirirler. Evde, okulda, kampta, markette ya da komşularında hırsızlık yaparlar. Hırsızlık yapma geçmişleri uzun olan çocuklar, grup psikoterapisinden yararlanabilirler. Bu çocukların bazıları, genellikle büyük olanları uyuşturucu almak için hırsızlık yaparlar. Bu çocuklar, bir uyuşturucu rehabilitasyon merkezine sevk edilirler.

Yalnızca evde çalan çocuklar bu kategoriye ait değildirler. Ev dışındaki bazı küçük çalma olaylarına karışabilirler. Meyve ve şeker alabilirler ya da "borç alınanı" ya da "bulunan" şeyleri geri getirmezler. Bununla birlikte, bu davranış biçimi genellikle kısa sürer. Bu çocuklar büyüdüklerinde, mülkiyet haklarının farkına varırlar ve buna saygı duyarlar.

Gerçek olamayacak kadar iyi. Bazı çocuklar inanılmayacak kadar iyi olurlar. İtaatkâr, düzenli ve temiz olurlar. Annelerinin sağlığından endişe ederler, babalarının işleri ile ilgilenirler ve küçük kardeşinin bakımını üstlenmeye heveslidirler. Bu çocukların bütün hayatları, ebeveynlerini mutlu etmeye odaklanmıştır. Yaşıtları olan çocuklarla oyun oynamak için çok az enerjileri kalır.

Okulda ve komşulukta, bu tür çocuklar melek tavırlarını sürdürebilirler. Yumuşak başlı ve nazik olacaklar, zamanlarını ve enerjilerini, korktukları öğretmenlerini teskin etmeye harcayacaklardır. Öğretmenlerinin göz bebeği olabilirler ve her zaman tahtayı temizlemeye gönüllü olabilirler. Melek maskesinin altında, "kötü" bir dürtü vardır. Saldırgan dürtülerini melekçe davranışa dönüştürme çabası ve bu yalancı görünüşü sürdürmek, sonsuz tedbir gerektirir ve bu çocukların hayat enerjisini tüketir. Bir dizi suç işlemiş bir çocuk hakkında, komşularının itaatkâr, sessiz ve yardımsever bir çocuk olduğunu anlatmaları alışılmamış bir durum değildir.

Grup psikoterapisi, bu çocukların davranışlarını iyi yönde değiştirecek etkili bir yerdir. Daha doğrudan saldırgan dürtüleri olan çocukları kapsayan grup terapisi, melek rolündeki çocukların kölece itaati bırakmalarını ve normal sorumlulukları yüklenmelerini teşvik eder. Gözlem ve deneyim yoluyla, yağcı ve alçakgönüllü olmanın gerekmediğini öğrenirler. Yavaş yavaş saldırgan dürtülerinin bir ifade kazanmasına izin vermeye başlarlar. Kendi isteklerini keşfetmeye, kendi duygularını fark etmeye ve kendi kimliklerini oluşturmaya başlarlar

Olgunlaşmamış çocuklar. Bu gruba, bebekler gibi sevilmek isteyen, fakat büyümüş bireyler olarak kendilerine ait fikirleri ve ihtiyaçları olmayan çocuklar girer. Bu aşırı korunan çocuklar, aile çatısı dışındaki hayatın gerçeklerine karşı hazırlıksızdırlar. Başkalarının ihtiyaçları ve duyguları hakkında değerlendirme yapma fırsatları azdır ve kızgınlığı tolere etmekte zorlanırlar. Kendi çabalarını ortaya koymak yerine, diğerlerinin onlarla ilgilenmesini isterler.

Dikkatli bir şekilde seçilmiş gruplarda uygulanan psikoterapi, çocukları olgunlaştırma amacını güder. Grup, yeni

davranış modellerini denemek için güvenli bir alan kadar, büyümek için de güdü ve destek sağlar. Çocuklar, grupta, davranışlarının sosyal bakımdan kabul edilebilir yönlerini ve beklenen davranışları öğrenirler. Bir sonuç olarak, yaşıtlarının standartlarını yakalamak için çaba harcarlar. Bu çocuklar, grupta, materyalleri, aktiviteleri ve bir yetişkinin ilgisini paylaşmak gibi temel sosyal teknikler dizisini öğrenirler. Rekabet etmeyi ve işbirliği yapmayı, tartışmayı ve tartışmaları çözüme kavuşturmayı, pazarlık yapmayı ve uzlaşmayı öğrenirler. Bu teknikler, bu tür çocukları yaşıtlarıyla eşit temelde ele almaya hazırlar.

İçe kapanık çocuklar. Bu çocuklar, utangaç, itaatkâr, çekingen ve uysal olarak tanımlanabilir. Bunlar, normal şefkat ve saldırgan duygularını ifade etmekte zorlanırlar. Çok az arkadaşları vardır ve sosyal oyunlardan uzak dururlar. Kişiler arası durumlardan rahatsız olurlar ve yeni insanlarla karşılaşmaktan kaçınırlar. Bu çocuklar, ilk yaklaşmanın karşıdan gelmesini beklerler ve hatta aynı şekilde karşılık vermeyebilirler.

İçe kapanık çocuklar, okulda öğretmenleriyle ya da bahçede sınıf arkadaşlarıyla ilişki kurmakta zorlanırlar. Bir şey okumaları ya da bir soruya cevap vermeleri istendiğinde yerin dibine geçerler. "Evet" ya da "hayır" diye cevap verebilirler ya da hiçbir şey söylemezler. Oyun oynarlarken, sosyal fedakârlık gerektirmeyen sessiz kalmayı ve güvenli aktiviteyi seçerler. Sosyal ilişki kurmaya zorlandıklarında, kaygıları panik noktasına yükselir.

İçe kapanık çocuklara grup psikoterapisinde yardım edilebilir. Samimi bir yetişkin, çekici materyaller ve seçilmiş grup üyeleri, bu çocukların kendi kabukları içinde kalmalarını zorlaştırır. Bu ortam, çocukların izolasyondan çıkmalarını hız-

landırır ve diğer çocuklarla oynama ve konuşma özgürlüğünü teşvik eder.

Tikler ve alışkanlıklar. Bazı çocuklar, ebeveynlerinin canlarını sıkan sürekli alışkanlıklar gösterirler. Bu çocuklar, şaşı bakarlar, burunlarını çekerler, yüzlerini çarpıtırlar, burunlarını karıştırırlar, gözlerini ovuştururlar, boğazlarını temizlerler, kamburlarını çıkarırlar, tırnaklarını yerler, parmaklarını emerler, parmaklarını çatırdatırlar ya da ayaklarını sallarlar. Kıvırmalar ve alışkanlıklar o kadar belirgin ve garip olabilir ki, dikkati gerektirir. Parmaklar biçimsizleşebilir, deri su toplayabilir ya da tırnaklar köküne kadar yenebilir. Ve uyumsuz burun, boğaz, eklem, ayak seslerinden kaçış yoktur. Uygun tedaviyi belirlemek için, bu çocukların, tıbbi ilgi kadar psikolojik danışmaya da ihtiyaçları vardır.

Bazen, bitkin, uykulu, dalgın ve duygusal bir gerilim altındaki çocuklar da bir alışkanlıklar ve tikler dizisini gösterirler. Bununla birlikte, bu belirtiler sürekli değildir ve eninde sonunda ortadan kalkarlar.

EK 2
Çocuk Psikoterapistleri Kendi Çocuklarıyla Nasıl Meşgul Olurlar?

Bir ebeveyn ve çocuk psikologu olarak bana, genellikle, profesyonel eğitimimin ve tecrübemin kendi çocuklarımı yetiştirmede yararlı olup olmadığı sorulur. Psikoterapistler, eğitimli olmaksızın diğer insanlardan daha iyi ebeveynler olurlar mı? Cevap net olmasa da, bazen bu soru sorulur. Bir grup çocuk psikologu ve psikiyatrisi, bu *hassas* soruyla karşılaşırlar.

DR. ADAMS: Toplum, akıl sağlığı uzmanlarının daha iyi ebeveynler olmalarını bekler. Eğer bu uzmanlar, kişisel olarak kendi profesyonel tecrübelerinden ve sezgilerinden yararlanamazlarsa, eğitimsiz ebeveynlerden ne beklenebilir?

DR. BRUCE: Diğer yandan aynı toplum, psikologların ve psikiyatristlerin akıl sağlığı yerinde olmayan çocukları hakkında şakalar yapar.

DR. CHAMBERS: Sorun şudur: Profesyonel yeterlik, kişiselleştirilebilir mi?

DR. DAVID: Şüphelerim var. Çocuk hastalarıma karşı anlayışlıyım ve hoşgörülüyüm. Fakat kendi çocuklarım söz konusu olunca soğukkanlılığımı kolayca kaybediyorum. Öfkeleniyorum, bağırıyorum, dır dır ediyorum ve hakaret ediyorum. Tıpkı bir ebeveyn gibi...

DR. FIELD (*Dr. David'e*): Bir konferansta, "Ebeveyn ve çocuk ilişkilerinde önemli olan şey, özel bir yöntem değil, genel tutumlardır." demiştin. Kendi çocuklarıma yönelik mükemmel bir genel tutuma sahibim. Bu nedenle, gündelik hayat, hayatlarınızı ne kadar zorlaştırıyor?

DR. DAVID: Çocuklarıma karşı objektif olamıyorum. İçimden geldiği gibi davranıyorum. Çocuklarımla ilgili olarak önceden planlanmış herhangi bir yöntem kullanmıyorum.

DR. ADAMS: *Çocuk hastalarınızda yararlı olduğu kanıtlanmış* yöntemleri kendi çocuklarınıza uygulamanızın neyi yanlış?

DR. DAVID: Çok yönlendirici, çok suni ve doğallıktan yoksun gibi görünüyor.

DR. GREEN: Dünya, "kendiliğinden tedavi" edilen çocuklar olarak ruh sağlığı yerinde olmayan yetişkinlerle dolu.

DR. DAVID: Çocuklara doğal davranmaya karşı olduğunu mu söylemek istiyorsun?

DR. GREEN: Kesinlikle, hayır. Karşı olduğum şey, *kendiliğindenlik kılığına bürünmüş düşüncesizlik.* Sapla samanı birbirinden ayırmak için, *neyin yardımcı neyin incitici olduğunu öğrenmek için,* ebeveynlerin çocuklarına karşı doğal tepkilerini incelemenin yanlış bir yanı yoktur.

DR. DAVID: Bizim doğal tepkilerimizin bazılarının, çocuklarımıza zarar verebileceğini mi söylüyorsun? Haklı olabilirsin. Kışkırtma olduğunda bile, küçük bir hastaya lakap takmazdım. Ancak, oğluma takıyorum.

DR. IVY: Burada da aynı. Çocuk hastalarımdan biri, oyun odasına kazara kırmızı boya döktüğünde, tam olarak nasıl karşılık vereceğimi biliyorum, "Aaa! Boya dökülmüş. Temizlenmesi gerekiyor. Ve işte senin için biraz su." Bu, kendiliğinden, doğal bir sözdü. Ne *suni* ne de *tesadüfi* söylenmiş bir şeydi. *Yalnızca benim terapi eğitimimin sonucuydu.*

DR. BRUCE: Oğlunun boyayı evdeki halıya döktüğünü düşün. Ne olurdu?

DR. IVY: Sorma! Tabii ki, ruh halime bağlı olurdu, fakat onu suçlardım ve utandırırdım, "Ne yaptığına bak. Sen sakarsın. Sana dikkatli olmanı daha kaç defa söylemek zorundayım?" Küçük hastalarıma karşı ne kadar koruyucu olduğumu ve *kendi* çocuğuma karşı bazen ne kadar yıkıcı olabildiğimi görüyorum. Gerilim arttığında, *eğitimli doğallığımı* kendi oğluma uygulamayı düşünmüyorum.

DR. ADAMS: Eskiden öğrencilere söylenen en önemli kural, "Teknikleri öğren ve sonra unut." Bu, her virtüözün *hakikatidir.* Bu, bize de uygulanabilir.

DR. BRUCE: Tıpkı, bir cerrahın kendi ailesinden birini ameliyat edememesi gibi, bir psikiyatrist de kendi çocukla-

rının psikoterapisti olamaz. Çocuklarınızın ebeveyni değil, terapisti olmanızda bir tehlike var mı?

DR. ADAMS: Kesinlikle, hayır. Çocuk hastalarıma, öğrenmiş olduğumun en iyisini sunarım. Ve bu bilinçsiz süreçlerin uygun zamanlı yorumlarını kapsar. Kendi çocuklarımı muayene etmeyi ya da yorumlamayı, psikolog rolünü oynamayı düşünmezdim. Fakat *hassas, şefkatli ve insancıl olan bir kişi, ofisten eve çok az farklılık gösterir.*

DR. FIELD: Ben de eğitimimi kendi hayatımla ilgili olan tıp ve psikiyatride tamamladım. Oğlum kolunu kırdığında ve kemiğinin derisinden dışarı çıktığını gördüğümde fenalık geçirmedim. İlk yardım uyguladım, yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda duygusal ilk yardım. Ve böylece, oğlumun *acısıyla* ve *paniğiyle* başa çıkmasına yardımcı oldum.

DR. HILL: Kendi çocuklarımızı yetiştirirken, klinik becerilerimize niçin bu kadar az başvurduğumuzu merak ediyorum. Mesela, ben çocuklarımla ilgilenirken, annemin benimle ilgilenme yöntemini kullanıyorum. Bazen, annemin ses tonunu bile kullanıyorum. Sanki aynı senaryoyu tekrar oynuyorum.

DR. CHAMBERS: Farklı bir oyun mu arıyorsun? Yeni bir senaryo mu?

DR. HILL: Kendi ebeveyn rolümden hoşlanmıyorum. Farkında olmadan, çoğu ebeveyn bilinçsiz bir şekilde geçmiş senaryoları oynuyor. Fakat biz farkındayız. Kendi senaryomuzu yazabilmemiz ve çocuk psikoterapistleri olarak bütün öğrendiklerimizden yararlanabilmemiz gerekir.

DR. BRUCE: Yine de bir ebeveyne benziyorsun.

DR. HILL: Bence de öyle ve bu benim canımı sıkıyor. Evde bir sorun olduğunda, nasıl çözeceğimi bilmiyorum. Diğer ebeveynler gibi pişman olurum, profesyonel eğitimimden ve bunca yıl çocukları eğittikten sonra bile.

DR. BRUCE: Bütün ebeveynler savunmasızdır. Çocuklarınızla mücadele etmeniz kolay değildir. Tura, biz kaybederiz. Yazı, onlar kazanır.

DR. ADAMS: Çocuklar, sevgi, saygı, onay, bireysel farklılıklar ve kişisel tekillikler hakkında muhteşem genellemeler sağlamayan somut problemler ortaya atarlar. Bu kavramlar, çok kapsamlıdır. Bin dolar para gibi iyi fakat bir fincan kahve, taksiye binmek ya da bir telefon açmak gibi gündelik ihtiyaçları karşılamakta elverişsizdir. Gündelik hayatta madeni paralara ihtiyaç duyarız. Çocuğun gelişmesi için, çocuk terapisinde kullanılan psikolojik küçük değişime ihtiyaç duyarız.

DR. DAVID: Allah aşkına söyleyin bana, şu psikolojik küçük değişim nedir?

DR. ADAMS: Olayları anında etkili bir biçimde ve insanca ele almanın spesifik yöntemleridir. Küçük kızgınlıklar, periyodik çatışmalar ve ani krizler.

DR. DAVID: Bana, bir terapist olarak kendinizden nasıl yararlandığınızı söyleyin.

DR. ADAMS: Sana bir kitap kadar uzun bir liste verebilirim. Ancak, her şeyi bildiğimi sanmandan korkuyorum. Tabii ki, her şeyi bilmiyorum. Fakat çocuklarımın çıkardığı gündelik zorluklara daha insanca karşılık vermeyi öğrendim. Çocuk hastalarımla olduğum gibi, çocuklarıma karşı da empatiğim. *Ne hissettiklerini anlamak için, kendimi onların yerine koymaya çalışıyorum.* İncitmeden öfkeyi nasıl ifade edeceğimi öğrendim. Kışkırtma anında olsa bile, çocuklarıma lakaplar

takmıyorum. Kişilik özelliklerine kusur bulmuyorum ve karakter niteliklerine saldırmıyorum. Bunun yerine, terapideki gibi, *ne gördüğümü, ne hissettiğimi ve ne yapılması gerektiğini ifade ediyorum.*

DR. DAVID: Çocuklarınla ilgili olarak soğukkanlılığını kaybetmediğini mi kastediyorsun?

DR. ADAMS: Tam tersi. Artık öfkemden korkmuyorum. Çünkü zarar vermeden öfkemi nasıl ifade edeceğimi biliyorum. *Samimiyim*: Sözcüklerim duygularıma uygun. Öfkeliyken, seviyormuşum gibi davranmıyorum. Ayrıca, bilgeliğin başlangıcının sessizlik olduğunu ve otoritenin kısalığı gerektirdiğini öğrendim. Bu nedenle, *daha az konuşuyorum* ve *daha çok dinliyorum*. Bir sorun çıktığında, *ders vermiyorum, çözüm arıyorum*. Çocuklarımın şikâyetlerine savunmacı ya da karşı şikâyetçi olmadan karşılık vermeyi öğrendim. Genellikle, sempatik sesleri ve kısa yorumları kullanıyorum.

DR. CHAMBERS: Mesela?

DR. ADAMS: "Evet, anlıyorum. Böyle oldu. Kendini nasıl hissettiğini biliyorum. Bu senin ince düşüncen. Görüşlerini benimle paylaşmanı takdir ediyorum. Dikkatimi çektiğin için teşekkürler. İzin ver, daha sonra hatırlamam için önerilerini yazayım." Sıkıcı sorulardan kaçınıyorum. Sıcak durumlarda, soğuk mantıktan uzak duruyorum. *Kelimeler zihne hitap ettiği için, ben kalbe konuşuyorum.*

DR. BRUCE: Bu, aslında sağduyu.

DR. GREEN: Hayır, bu *sağduyu değil*. Mesela, çocuk terapisinde bir övgünün bile yıkıcı olabileceğini öğrendim. Bu nedenle övgüyü kullanmam. Ne oyun odasında ne de evde. Çocukları imkânsıza ulaşmaya zorlayacak övgüden kaçınıyorum. Sen *daima* o kadar mükemmelsin ki. *Her zaman* o kadar

düşüncelisin ki. Sen bir meleksin vb. Benim övgüm ise değerlendiricidir. Çocuğun çabalarını, başarılarını ve benim bunlar hakkındaki hislerimi *betimler*. Benim övgüm, değer biçmez, yargılamaz, karşılaştırmaz ya da küçümsemez,

DR. CHAMBERS: Biraz daha aydınlatır mısınız?

DR. GREEN: Sorunuz hoşuma gitti doğrusu. Görüşlerimi açıklama fırsatı verdi. İlginizi takdir ediyorum. Anladığınız gibi Dr. Chambers, bu övgü takdir övgüsü.

DR. CHAMBERS: Çocuk terapisi eğitimi almamış olsaydınız, bana nasıl övgüde bulunurdunuz?

DR. GREEN: "Sen mükemmelsin. Daima yardımıma koşuyorsun. Bu grupta mükemmel bir iş başardın." Değerlendirici övgüde, cümleme "ben" zamiriyle başladığıma dikkat ettin mi? Yargılayıcı övgüde ise, cümleye "sen" zamiri ile başladım.

DR. CHAMBERS: Bu tür bir övgü beni mutlu eder.

DR. GREEN: Çocukları da. Ayrıca, çocuğun algısını reddetmem. Onun duygularını inkâr etmem. Deneyimi ile ilgili tartışmam. *Algıyı, duyguları ve deneyimi kabul ederim.*

DR. IVY: O halde, ebeveyn rollerimizi yerine getirmemiz için yardıma ihtiyacımız var. Çocuklarımıza verdiğimiz gündelik tepkilerimizin farkına varmamız gerekir. Çocukların davranışları ve karakterleri daha iyi ya da daha kötü yönde etkilenir. Bu bilgiye zaten sahibiz. Ustalığımızı transfer etmemiz ve becerimizi dönüştürmemiz gerekir. Bu dönüşüm, kendiliğinden meydana gelmez. *Fakat psikiyatristler olarak bizim bir avantajımız var.*

ANNE BABA VE ÇOCUK ARASINDA
Dr. Haim G. Ginott

"İyi anne baba olmak, öğrenilebilir bir beceridir."

Ebeveyn ve çocuk iletişimi alanında yazılmış en iyi eser "Anne Baba ve Çocuk Arasında", dünyanın her yanından milyonlarca ebeveynin çocuklarıyla iletişimini güçlendirmesini sağladı. Dünyaca ünlü psikolog Dr. Haim Ginott'ın yazdığı bu kitap, bebeklikten ergenliğe kadarki dönemde, çocuk eğitiminin yenilikçi yöntemlerini örneklerle ve yalın bir dille anlatıyor.

"Anne Baba ve Çocuk Arasında", tüm ebeveynlerin tekrar ve tekrar okuması gereken, değerini hiçbir zaman yitirmeyecek, vazgeçilmez bir başucu kitabı.

Kitap okurlarına:

- Tehditlere, rüşvetlere, alaylara ve cezalandırmalara başvurmadan çocuklarımızı nasıl eğiteceğimizi,
- Küçük düşürmeden eleştirmeyi, yargılamadan övgüde bulunmayı ve incitmeden öfkemizi ifade etmeyi,
- Çocukların duygularını, algılarını ve fikirlerini tartışmadan anlamayı öğretiyor.

****

Aralarında İngiltere, Amerika, Kanada, İspanya, Almanya, Japonya, Avusturya ve Fransa'nın da bulunduğu birçok ülkede yayınlanan ve şimdiye kadar **30** dile çevrilen bu kitap, tüm dünyada **5 milyon**dan fazla satıldı.

****

"Umarım; bu kitap, bugünün anne-babalarının ve büyükanne-babalarının istekli elleriyle buluşur. Dr. Ginott'ın kitabı bana, pek az kişinin farkında olduğu bir şeyi, nasıl etkili bir anne ve baba olacağımızı kesin bir şekilde öğretti."

—Janet Brody, *New York Times*

"*Bu kitap,* kuvvetle tavsiye ettiğim, duygusal bakımdan zeki anne ve baba olmaya öncülük eden bir rehberdir."

—Daniel Goleman, çok satan *Duygusal Zekâ'nın* yazarı.

"Anne ve baba olma ve çocukların duygusal dünyası üzerine şimdiye kadar yazılmış en önemli kitap. Her ebeveynin okuması gerekir. Siz ve çocuklarınız sonsuza kadar minnettar kalacaksınız."

—Dr. John M. Gottman,
Duygusal Bakımdan Zeki bir Çocuk Yetiştirmek
adlı kitabın yazarı.

Psikoloji / Psikiyatri serisi kitapları:

Majör Depresif Bozukluk Hastalarının Tedavileri İçin Uygulama Kılavuzu, *Çev. Ayla Yazıcı*

Şiir ve Psikiyatri Kavşağında, *Yusuf Alper*

Duygudurum Bozukluklarında Atipik Antipsikotik Kullanımı, *Editör: Simavi Vahip*

Öteki Peygamberler, *Anthony Storr, Çev. Aslı Day*

Biz - Romantik Aşkın Psikolojisi, *Robert A. Johnson, Çev. Işılar Kür*

Buradan Böyle / Hayatın Psikososyopolitiği, *Erol Göka*

İç Bahçe, *Betül Yalçıner, Lütfü Hanoğlu*

Psikiyatri ve Sinema, *Krin O. Gabbard, Glen Gabbard, Çev. Yusuf Eradam, Hasan Satılmışloğlu*

Psikiyatri Tarihi, *Ali Babaoğlu*

Yaşlılık ve Depresyon, *Cem Mumcu, Çağrı Yazgan*

Kadın ve Depresyon, *Cem Mumcu, Suzan Saner, Peykan G. Gökalp*

Nöroloji ve Psikiyatrinin Örtüşen Yüzleri, *Betül Atabey Yalçıner, Lütfü Hanoğlu*

Âşiyan'daki Kâhin - Tevfik Fikret'in Melankolik Dünyası, *Serol Teber*

Aşk ve Kıskançlık, *Ayala Malach Pines, Çev. Canan Yonsel*

Kozmik Kahkaha, *Vamık D. Volkan, Çev. Banu Büyükkal*

Cesur Yeni Beyin, *Nancy C. Andreasen, Çev. Yıldırım B. Doğan*

Atlarla Yaşayan Kadın, *Vamık D. Volkan, Çev. Banu Büyükkal*

"Bilimsel Bir Peri Masalı" - Sigmund Freud'un "Aile-ve Tarihsel Romanı", *Serol Teber*

Kusursuz Kadının Peşinde, *Vamık D. Volkan, J. Christopher Fowler, Çev. Banu Büyükkal*

Şizofreni: Sesler, Yüzler, Öyküler, *Editör: Haldun Soygür*

Depresyon Atlası, *Andrew Solomon, Çev. Berna Çapçıoğlu, Gülderen Dedeağaç, Funda Tatar*

Şizofreni Hastalığı Anlamak ve Onunla Yaşamayı Öğrenmek, *Dr. Mustafa Yıldız*

Kış Bakışı, Bir Ruh Hekiminin İç Bahçesi, *Haldun Soygür*

Canavar ve Kurbanı, Çocuk Ruhunu Anlamak, *Türkay Demir*

İnsan ve Sembolleri, *C. G. Jung, Çev. Ali Nahit Babaoğlu*

Aşk ve İrade, *Rollo May, Çev. Yudit Namer*

Kim Bu Çılgın Türkler?, *Ali Nahit Babaoğlu*

Dinamik Psikiyatri, *Edwin R. Wallace, Çev. Hakan Atalay*

İnsanın Anlam Arayışı, *Viktor E. Frankl, Çev. Selçuk Budak*

Uykusuz Çocuklar: Şizofreni Yazıları, *Haldun Soygür*

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon İlkbahar/1999, *Cem Mumcu, Oğuz Karamustafalıoğlu*

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Yaz/1999, *Cem Mumcu, Oğuz Karamustafalıoğlu*

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Kış/1999, *Cem Mumcu, Oğuz Karamustafalıoğlu*

MSS ve Bağışıklık Sistemi 01, *E. Timuçin Oral*

MSS ve Tiroid 02, *Erhan Ata*

MSS ve Kronik Yaygın Ağrılar 03, *Arif Dönmez*

Sesler, Yüzler, Öyküler Şizofreni Olgu Kitaplığı: 02, *Haldun Soygür*

Sesler, Yüzler, Öyküler Şizofreni Olgu Kitaplığı: 03, *Haldun Soygür*

Depresyon ve Eşlik Eden Anksiyete, *E. Timuçin Oral*

Panik Bozukluğu, *Şeref Özer*

Edebiyatta Demans, *Ali Babaoğlu, Cem Mumcu*

Kişi Olmaya Dair, *Carl R. Rogers, Çev. Selçuk Budak*

Özgürlük ve Kader, *Rollo May, Çev. Ali Babaoğlu*

Yaratma Savaşı, *Steven Pressfield, Çev. Erdem İlgi Akter*

Köpek Gibi Büyütülmüş Çocuk, *Bruce D. Perry, M. D., Ph. D. & Maia Szalavitz, Çev. Elif Söğüt*

Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın?!, *Paul Ekman, Çev. Erdem İlgi Akter*

Ben OK'im - Sen OK'sin, *Thomas A. Harris, M. D. Çev. Uzm. Psk. Nilgün Sağlam, Psikolog Hanife Uğur, Dilara Akıncı*

Özerk Benlik, Kul Benlik, *Prof. Dr. M. Orhan Öztürk*

Yarının İnsanı, *Carl R. Rogers, Çev. F. Cihan Dansuk*

Varoluşun Keşfi, *Rollo May, Çev. Aysun Babacan*

Kusursuz Kadının Peşinde *(Genişletilmiş Baskı)*,
Vamık D. Volkan, J. Christopher Fowler, Çev. Banu Büyükkal

Subliminal: Bilinçaltınız Davranışlarınızı Nasıl Yönetir?,
Leonard Mlodinov, Çev. Nuray Önoğlu

İlginç Psikiyatrik Sendromlar,
David Enoch, Hadrian Ball, Çev. Banu Büyükkal

Kendini Arayan İnsan, *Rollo May, Çev. Kerem Işık*

Var'olan Annenin Yok'luğu, *Jasmin Lee Cori, Çev. Erhan Akay*

Psiko 101, *Paul Kleinman, Çev. Hasan Kaplan*

A'dan Z'ye Kişiliğiniz, *Allen R. Miller, Çev. Sıla Alayunt*

Desen mi, Demesen mi?, *Cem Mumcu & Yıldırım B. Doğan*

Anne Baba ve Çocuk Arasında,
Dr. Haim G. Ginott, Çev. Arzu Tüfekçi

Hayvan Katili, *Vamık D. Volkan, Çev. Cem Germaner*

Zik Zak, *R. Keith Sawyer, Çev. Nalan Tümay*

Psikanaliz ve Psikanalitik Terapiler,
Jeremy D. Safran, Çev. Gonca Akkaya

Kişilerarası Psikoterapi,
Ellen Frank, Jessica C. Levenson, Çev. Gonca Akkaya

Kutsal mı, Bilimsel mi? DUA,
M. Evren Hoşrik (Uzm. Psikolog)

"Tutunamayanlar"ın Politik Psikolojisi,
Serol Teber

Birey Odaklı Psikoterapiler,
David J. Cain, Çev. Nergis Hamilton

Sanat Psikodrama, *P. Asena Yurtsever*

Şiir Terapi,
Nicholas Mazza, Çev: Ersun Çıplak

Maymun Aklı,
Daniel Smith, Çev: Phyllis Ann Soleau

İnsanın 8 Evresi,
Erik H. Erikson, Çev: Gonca Akkaya

Beden Asla Yalan Söylemez,
Alice Miller, Çev: Cihan Dansuk

Tanrılara Neden İnanırız,
Dr. J. Anderson Thomson Jr. & Clare Aukofer, Çev: Kerem Işık

Varoluşçu-Hümanistik Terapi,
Kirk J. Schneider & Orah T. Krug, Çev: Gonca Akkaya

Gerçeklik Terapisi,
Robert E. Wubbolding, Çev: Elif Emir Öksüz

Cinselliğin Şafağı,
Christopher Ryan, Cacilda Jethá, Çev: Ebru Erbaş

Gölgene Sahip Çık,
Robert A. Johnson, Çev: Kemal Atakay

Yaşlanmayan Yaşlılar,
Prof. Dr. Özcan Köknel

Naratif Terapi,
Stephen Madigan, Çev: Gonca Akkaya

Kraliçe Arılar ve Taklitçiler,
Rosalind Wiseman, Çev: Nalan Tümay

Psikoterapist ve Mitlere Yolculuk,
Rollo May, Çev: Kerem Işık

EMDR: Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme,
Dr. Francine Shapiro, Çev: Murat Şaşzade, Işıl Sansoy

Psikoterapi Kuramları dizisi

Psikanaliz ve Psikanalitik Terapiler
Psychoanalysis and Psychoanalitic Therapies
Jeremy D. Safran

Kişilerarası Psikoterapi
Interpersonal Psychotherapy
Ellen Frank ve Jessica C. Levenson

Birey-Odaklı Psikoterapiler
Person-Centered Psychotherapies
David J. Cain

Sanat Psikodrama
P. Asena Yurtsever

Şiir Terapi
Poetry Therapy
Nicholas Mazza

Varoluşçu-Hümanistik Terapi
Existential-Humanistic Therapy
Kirk J. Schneider ve Orah T. Krug

Bilişsel-Davranışçı Terapi
Cognitive-Behavioral Therapy,
Michelle G. Kraske

Aile Terapisi
Family Therapy
William J. Doherty ve Susan H. McDaniel

Feminist Terapi
Feminist Therapy
Laura S. Brown

Naratif Terapi
Narrative Therapy
Stephen Madigan

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi
Rational Emotive Behavior Therapy
Albert Ellis ve Debbie Joffe Ellis

Gerçeklik Terapisi
Reality Therapy
Robert E. Wubbolding

İlişkisel-Kültürel Terapi
Relational-Cultural Therapy,
Judith V. Jordan

Bilişsel Terapi
Cognitive Therapy
Keith S. Dobson, PhD

Kabullenme ve Bağlılık Terapisi
Acceptance and Commitment Therapy
Steven C. Hayes, PhD & Jason Lillis, PhD

okuyanus.COM.TR

/okuyanusyayinevi

@okuyanus

/okuyanusyayinevi
/dizustuedebiyat
/ucgunlukdunyaedebiyati
/floradizisi

@okuyanus
@dizustuedebiyat
@ucgunlukdunyaed

Anne Baba ve Çocuk Arasında

Dr. Haim G. Ginott

5 milyondan fazla satan klasik !

"İyi anne baba olmak, öğrenilebilir bir beceridir."

Ebeveyn ve çocuk iletişimi alanında yazılmış en iyi eser olan *Anne Baba ve Çocuk Arasında*, dünyanın her yanından milyonlarca ebeveynin çocuklarıyla iletişimini güçlendirmesini sağladı. Dünyaca ünlü psikolog Dr. Haim G. Ginott'un yazdığı bu kitap, bebeklikten ergenliğe kadarki dönemde, çocuk eğitiminin yenilikçi yöntemlerini örneklerle ve yalın bir dille anlatıyor. *Anne Baba ve Çocuk Arasında*, tüm ebeveynlerin tekrar ve tekrar okuması gereken, değerini hiçbir zaman yitirmeyecek, vazgeçilmez bir başucu kitabı.

* Tehditlere, rüşvetlere, alaylara ve cezalandırmalara başvurmadan çocuklarımızı nasıl eğiteceğimizi,
* Küçük düşürmeden eleştirmeyi, yargılamadan övgüde bulunmayı ve incitmeden öfkemizi ifade etmeyi,
* Çocukların duygularını, algılarını ve fikirlerini tartışmadan anlamayı öğretiyor.

Aralarında İngiltere, Kanada, İspanya, Almanya, Japonya, Avusturya ve Fransa'nın da bulunduğu birçok ülkede yayınlanan ve şimdiye kadar 30 dile çevrilen bu kitap, tüm dünyada 5 milyondan fazla satıldı.

"Umarım; bu kitap, bugünün anne babalarının istekli elleriyle buluşur. Dr. Ginott'ın kitabı bana, pek az kişinin farkında olduğu bir şeyi, nasıl etkili bir anne baba olacağımızı kesin bir şekilde öğretti."

Janet Brody
New York Times

"Bu kitap, kuvvetle tavsiye ettiğim, duygusal bakımdan zeki anne baba olmaya öncülük eden bir rehberdir."

Daniel Goleman
çok satan Duygusal Zeka'nın yazarı

"Anne baba olma ve çocukların duygusal dünyası üzerine şimdiye kadar yazılmış en önemli kitap. Her ebeveynin okuması gerekir. Siz ve çocuklarınızın sonsuza kadar minettar kalacaksınız."

Dr. John M. Gottman
Duygusal Bakımdan Zeki bir Çocuk Yetiştirmek adlı kitabın yazarı

psikoloji / psikiyatri -59

978-975-6287-99-6

9 789756 287996

THG
0566537
LZH

okuyanus.COM.TR