ROSS W. GREENE

"Bu kitabı tüm ebeveynler okumalı,
özellikle de çocukları kontrolden çıkmış olanlar."
Edward M. HALLOWELL,
***Driven to Distraction* kitabının yazarı**



zor çocuk

kolay sinirlenen, inatçı ve
sürekli itiraz eden çocukları
anlamak için yeni bir yaklaşım

ÇEVİRİ: TÜLİN ER

Kronik

DÜNYADA
500.000'İN
ÜZERİNDE
OKURA
ULAŞTI

ZOR ÇOCUK

—

DR. ROSS W. GREENE

KRONİK KİTAP: 166
Aile Dizisi: 1

YAYIN YÖNETMENİ
Adem Koçal

EDİTÖR
Tuğçe İnceoğlu

ÇEVİRİ
Tülin Er

KAPAK TASARIMI
Kutan Ural

MİZANPAJ
Kronik Kitap

1. Baskı, Ekim 2020, İstanbul

ISBN
978-605-7635-72-3

KRONİK KİTAP
Şakayıklı Sk. N°8, Levent
İstanbul - 34330 - Türkiye
Telefon: (0212) 243 13 23
Faks: (0212) 243 13 28
kronik@kronikkitap.com

Kültür Bakanlığı Yayıncılık Sertifika No: 34569

www.kronikkitap.com
kronikkitap

BASKI VE CİLT
Optimum Basım
Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad. No: 51/1
34295 K. Çekmece / İstanbul
Telefon: (0212) 463 71 25
Matbaa Sertifika No: 41707

YAYIN HAKLARI
© Ross W. Greene, 2014, Fifth Edition, New York, *Explosive Child* özgün adıyla HarperCollins Publishers tarafından yayımlanan, telif hakları AnatoliaLit Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınan bu kitabın Türkiye'deki tüm yayın hakları Kronik Kitap'a aittir. Tanıtım amacıyla yapılacak alıntılar dışında, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz, yayınlanamaz.

Bu kitap sadece bilgi verme amacıyla yazılmıştır ve profesyonel bir ruh sağlığı uzmanının tavsiye, karar ya da yargısının yerini alabileceği düşünülmemelidir. Bu kitapta yer alan bilgilerin yayın tarihi itibariyle doğruluğunun temini için tüm çabalar gösterilmiştir. Burada yer alan bilginin kullanımı ya da uygulanması dolayısıyla ortaya çıkabilecek herhangi bir olumsuz etkiden yazar ya da yayıncı sorumlu değildir.

ROSS W. GREENE

"Bu kitabı tüm ebeveynler okumalı,
özellikle de çocukları kontrolden çıkmış olanlar."
Edward M. HALLOWELL,
***Driven to Distraction* kitabının yazarı**



zor çocuk

kolay sinirlenen, inatçı ve sürekli itiraz eden çocukları anlamak için yeni bir yaklaşım

ÇEVİRİ: TÜLİN ER

ROSS W. GREENE

Dr. Ross W. Greene, Virginia Tech'te Psikoloji Bölümü'nde misafir doçent, Harvard Tıp Fakültesi'nde klinik doçent doktor ve çocukların sosyal, duygusal ve davranışsal güçlüklerine yardımcı olmak için bu kitapta anlatılan en ileri, ampirik yöntemlerle desteklenmiş yaklaşımın fikir babasıdır. Ailelere, genel ve özel eğitim veren okullara, yatılı tedavi kliniklerine, ıslahevlerine geniş çaplı danışmanlık hizmeti sunar ve dünyanın dört bir yanında seminerler verir. Dr. Greene, kâr amacı gütmeyen *Lives in the Balance*'ın (www.livesinthebalance.org) kurucu yöneticisidir; bu kurum onun modeline ilişkin ücretsiz, internet tabanlı kaynaklar sunar ve zorlayıcı davranışları olan çocuklar ile onlardan sorumlu yetişkinleri destekler. Dr. Greene Portland, Maine'de karısı ve iki çocuğuyla yaşamaktadır.

TÜLİN ER

2000-2003 arasında *Varlık* dergisinde, 2003-2009 arasında Everest Yayınları'nda çalıştı. 2009'dan bu yana çeviri, editörlük çalışmalarını serbest sürdürüyor. Nick Hornby, Alain de Botton, W. Somerset Maugham, Lidia Yuknavitch, Karin Tidbeck, Gertrude Barrow Bennets, Marek Šindelka gibi yazarların kitaplarını çevirdi.

Irving A. Greene'in anısına

Herkes öfkeye kapılabilir, bu kolaydır...
Ama doğru insana, doğru ölçüde, doğru zamanda,
doğru sebepten ve doğru biçimde öfkelenmek...
İşte bu kolay değildir.

–ARİSTOTELES

Kendimden yana değilsem, kim benden yana olur?
Sadece kendimden yanaysam, neyim ben?
Şimdi değilse, ne zaman?

–HILLEL

Yanılsamalar, daha iyisini bilene dek tutunduğumuz gerçeklerdir.

–NANCY GIBBS

İÇİNDEKİLER

Önsöz 11

Teşekkür 15

1 **Waffle Krizi** 19

2 **Çocuklar Ellerinden Geliyorsa İyi Olanı Yapar** 27

3 **Gelişmemiş Beceriler ve Çözülmemiş Sorunlar** 37

4 **Başlarken** 61

5 **Sonuçlara Dair Gerçekler** 91

7 **Üç Plan** 101

7 **B Planı** 113

8 **İşler Yolunda Gitmediğinde** 145

9 **Sorularınız mı Var?** 167

10 **Aile Meseleleri** 195

11 **Binadaki Dinozor** 229

12 **Daha İyi** 253

Ek Kaynaklar 261

Dizin 263

ÖNSÖZ

Zor Çocuk'un 1998'de yayımlanan ilk baskısından yaklaşık on beş yıl sonra yapılan beşinci baskısına hoş geldiniz. Ne büyüleyici bir on beş yıldı! Kitap onlarca dile çevrildi. Bu sayfalarda anlatılan modeli dünya çapında sayısız aile, okul, yataklı psikiyatri birimi ile yetişkin ve çocuk cezaevi kurumu uyguladı. Araştırmaya dayalı, bilimsel olarak kanıtlanmış bir müdahale olarak geçerliliği kabul edildi. Bu modeli kullananlardan aldığım geribildirimlerle ve ilkeleri ve stratejilerini olabildiğinde net ve erişilebilir biçimlerde betimleme çabasıyla da bu model evrimini sürdürdü. Bu baskısı en güncel gelişmeleri yansıtıyor.

İnsanlar sık sık, "Çocuğumun aniden patlamaya meyilli olup olmadığını nasıl anlarım?" diye sorar. Bunun için herhangi bir kan testi yok elbette. "Patlamaya meyilli" sadece daha kolay ve daha sık öfkeye kapılan ve öfkelerini "sıradan" çocuklara nazaran çok daha aşırı biçimlerde gösteren çocuklar için kullanılan betimleyici bir tabir... Dürüst olmak gerekirse, ben bu terimi hiçbir zaman pek sevmedim. Öncelikle, "patlamaya meyilli" demek bu çocukların yaptığı çıkışların ani ve öngörülemez olduğu iması taşıyor ve -başta inanması biraz zor olsa da- çoğu zaman bu doğru değil.

İkincisi, sorunlu davranışları olan pek çok çocuk öfkelendiğinde patlama eğiliminde olurken (çığlık atma, küfretme, vurma, tekmeleme, ısırma, tükürme ve benzeri), pek çoğu bunun yerine kendi içine kapanır (ağlama, küsme, somurtma, endişe krizleri ve depresif, içe kapanık, huysuz ve sinir bozucu olma). Dolayısıyla, kitabın başlığına karşın elinizdeki çalışmada anlatılan stratejiler patlayan, içe kapanan ya da bu ikisinin bir kombinasyonu olan çocuklara uygulanabilir şeyler. Hepsinden bahsederken ben "sorunlu davranışları olan" (bu da ideal bir terim değil ama elimizden gelenin belki de en iyisi) terimini kullanacağım.

Kitabın ilk bölümlerinde, sorunlu davranışları olan çocukları tanımlamak için yaygın biçimde kullanılan terimlerin -inatçı, çıkarcı, ilgi çekme meraklısı, sınır-ölçen, zıtlaşan, uzlaşmaz, sebepsiz çıkışları olan gibi terimler- hatalı olduğunu ve amaca zarar verdiğini öğreneceksiniz. Ayrıca, bu çocukların anne babaları için söylediğimiz çoğu şeyin de -onların pasif, müsamahakâr, tutarsız, ne yaptığını bilmeyen, beceriksiz disiplinciler olduğu- pek doğru ya da yapıcı olmadığını okuyacaksınız. Bunlara ek olarak, (bunu halihazırda biliyor olabilirsiniz) sorunlu davranışları olan çocuklara yaygın biçimde konulan çeşitli psikiyatrik teşhislerin, onların yaşadıkları güçlükleri doğru biçimde anlamak ve onlara etkin biçimde yardımcı olmak için bize ihtiyacımız olan bilgiyi sağlamadığını okuyacaksınız.

Bu kulağa biraz tuhaf gelebilir ama sorunlu davranışları olan bir çocukla yaşamak ya da çalışmak için bundan daha iyi bir zaman olmadı. Bunun sebebi, son kırk ila elli yılda sorunlu davranışları olan çocuklara dair devasa sayıda araştırmanın birikmesi; böylece neden sorunlu olabildiklerine

ve onlara nasıl yardım edebileceğimize dair, insan evriminin herhangi bir noktasında olandan çok daha fazlasını biliyoruz. Araştırmalar, onların yaşadığı güçlüklere yeni gözlerle bakmamızı sağlıyor ve bu yeni gözler, bakımlarından sorumlu kişilerin bu çocuklara daha şefkatli, verimli ve etkili biçimlerde karşılık verip yardım etmesine imkân tanıyabiliyor. Bu iyi haber. Kötü haber şu ki, yeni gözlerle bakmaya alışmak biraz zaman alabilir (ne de olsa çok uzun zamandır farklı biçimde bakmaya alışmış olabilirsiniz), bu yüzden her şeyi bu farklı gözlerle görmek açık fikirli olmayı gerektirecek. Ayrıca, bu kitapta yer alan stratejilerin uygulanması da (başlarda) zor, halihazırda kullandıklarınızdan farklı olabilir ve şimdiye kadarki ebeveynlik tarzınızdan uzaklaşmanızı gerektirebilir. Dolayısıyla bu konuda da açık fikirli olmanız, bunun yanı sıra etkileşimin ve birlikte sorun çözmenin yeni yollarını denerken biraz da sabırlı (kendinize ve çocuğunuza karşı) davranmanız gerekecek.

Eğer sorunlu davranışları olan bir çocuğun annesi ya da babasıysanız, bu kitap çocuğunuzun yaşadığı güçlükleri idare etme konusunda iyimser ve rahat hissetmenize, ailenize yeniden huzur getirmenize yardımcı olacaktır. Eğer söz konusu çocuğun büyükanne ya da büyükbabası, öğretmeni, komşusu, antrenörü ya da terapistiyseniz, bu kitap hiç değilse *anlamanıza* yardımcı olacak. Her derde deva diye bir şey yok. Ama umut etmek için kesinlikle sebep var.

Dr. Ross W. GREENE
Portland, Maine

TEŞEKKÜR

Bu kitabın önceki baskılarında, bu bölümde aileme en son teşekkür etmiştim. Bu hatayı şimdi düzeltiyorum. Eşim Melissa hayatın hep ilginç olmasını sağlıyor ve çok uzun zamandır ailemizi idare ediyor. Çocuklarım Talia ile Jacob beni hep güldürüyor, bana her an yeni şeyler öğretiyor ve nutuk çekme alıştırması yapmama yardım ediyor. Köpeğimiz Sandy, sezgileri ve koşulsuz sevgisiyle bizi hayrete düşürmeyi sürdürüyor. Hepsi -ayrıca annem Cynthia, kardeşlerim Greg ve Jill- dikkatimi önemli meselelere vermemi sağlıyorlar ve bazı çok zor zamanlarda fevkalade destek oldular. Ve bu kitap, ilk baskısı yayımlanmadan çok uzun zaman önce hayatını kaybeden babama ithaf edildi.

Elinizdeki çalışma, arkadaşım ve temsilcim Wendy Lipkind'in vizyonu ve adanmışlığı olmasa yayımlanamazdı; onu 2011'de kansere karşı verdiği kısa bir savaşın ardından kaybettik. Pek çok defa hâlâ onunla konuşabilmeyi dilediğimi fark etsem de Wendy'nin çeşitli konularda bana ne söyleyeceğine dair kesin bir fikrim var, dolayısıyla kendisine ne zaman bir şey sormayı düşünsem onun derin bilgeliğini hâlâ işitebiliyorum.

Bu kitap, Samantha Martin'in İngilizce konusundaki müthiş kavrayışının, rehberliğinin, kitabiliğinin ve uzmanlığının

bir yansıması. Onun yardımı olmaksızın başka bir kitap yazamayabilirim.

Sorunlu davranışları olan çocuklar ile onların bakımından sorumlu yetişkinlerin daha iyi geçinmesine nasıl yardım edilebileceğine dair düşüncelerim pek çok ebeveyn, öğretmen ve idareciden etkilendi. Virginia Tech'teki Klinik Psikoloji Bölümü'nde bir yüksek lisans öğrencisiyken Dr. Thomas Ollendick'in mentorum olması benim için inanılmaz bir talihtir. Thomas o zamandan beri çok yakın bir arkadaşım. Staj yaptığım yıllarda gözetmenim olan iki ruh sağlığı uzmanı özellikle etkileyiciydi: Virginia Tech'ten Dr. George Clum ile Dr. Mary Ann McCabe (o zamanlar Washington DC'deki Children's National Medical Center'daydı). Kendisi bir sosyal hizmetler görevlisi olan Lorraine Lougee, ben CNMC'de psikoloji stajyeriyken, beni yardıma ihtiyacı olan çocuklar adına güçlü bir duruş sergilemeye yönlendirdiği için takdiri hak ediyor. Florida Üniversitesi'nde bir lisans öğrencisiyken yolum Dr. Elizabeth Altmaier'le kesişmese psikoloji alanına hiç girmemiş bile olabilirdim (o şimdi Iowa Üniversitesi'nde).

Her ne kadar bu kişiler, elinizdeki kitaptaki fikirlerin çoğunun oluşmasında en merkezî yerde dursalar ve benim onlara olağanüstü bir minnet borcum olsa da yıllar boyunca pek çok çocukla, anne-babayla, eğitimciyle ve personelle çalışma ayrıcalığına eriştim. Çocukların hayatını iyileştirmeyi derinden önemseyen, bu kitapta anlatılan yaklaşımı kucaklayan; vizyonuyla, enerjisiyle ve bitmez tükenmez kararlılığıyla bu yaklaşımın okullarında, kliniklerinde, yatılı hasta birimlerinde, bakımevlerinde ve çocuk ıslahevlerinde kullanılmasının savunuculuğunu yapan gerçekten harika insanlar var bu dünyada. Çoğunuzla yolumun kesişmesi benim için bir ayrıcalık...

ZOR ÇOCUK

1

WAFFLE KRİZİ

Cumartesi sabahı. On bir yaşındaki Jennifer uyanıyor, yatağını topluyor, odasına şöyle bir göz gezdirip her şeyin yerli yerinde durduğuna emin olduktan sonra kendine kahvaltı hazırlamak üzere mutfağa gidiyor. Buzdolabını dikkatle inceleyip donmuş mini waffle'ların olduğu kutuyu çıkarıyor ve kutuda altı waffle sayıyor. Kendi kendine, "Bu sabah üçünü, yarın sabah da diğer üçünü yerim," diye düşünen Jennifer, üç waffle'ı tost makinesinde ısıttıktan sonra yemek için oturuyor.

Birkaç dakika sonra, annesi Debbie ile yedi yaşındaki kardeşi Riley mutfağa giriyor ve Debbie, Riley'ye kahvaltıda ne istediğini soruyor. Riley, "Waffle," diye yanıt veriyor ve Debbie waffle çıkarmak üzere elini dolaba uzatıyor. Dikkatle onları dinleyen Jennifer patlıyor.

"Hayır, yiyemez!" diye çığlığı basıyor Jennifer, suratı aniden kıpkırmızı kesilmiş halde.

"Nedenmiş?" diye soruyor Debbie sesini yükseltip.

"Onları yarın sabah ben yiyecektim!" diyor Jennifer çığlık çığlığa ve sandalyesinden hızla ayağa fırlıyor.

"Kardeşine waffle yiyemeyeceğini söylemeyeceğim!" diye bağırıyor Debbie de ona.

"Yiyemez!" diyerek çığlık atıyor Jennifer, artık annesiyle karşı karşıya.

Kızının böyle anlarda takındığı fiziksel ve sözlü saldırganlığa temkinli yaklaşan Debbie, çaresizlikle Riley'ye başka bir şey yemeyi düşünüp düşünmeyeceğini soruyor.

"Waffle istiyorum," diye sızlanıyor Riley de annesinin arkasına sinip.

Öfkesi ve heyecanı zirvede olan Jennifer, Debbie'yi itip uzaklaştırıyor, donmuş waffle'ların olduğu kutuyu alıyor, sonra buzdolabının kapısını çarparak kapatıp ısıttığı waffle'ların durduğu tabağı tuttuğu gibi uzun adımlarla odasına yürüyor. Debbie'yle Riley ağlamaya başlıyor.

Jennifer'ın ailesinin fertleri kelimenin tam anlamıyla yüzlerce kez bu tip krizlere göğüs gerdi. Pek çok durumda bu krizler yukarıda anlatılandan daha uzun sürüyor, daha yoğun yaşanıyor ve daha fazla fiziksel ve sözlü saldırganlık içeriyordu (Jennifer sekiz yaşındayken ailesinin arabasının camını tekmeleyip kırmıştı). Doktorlar Jennifer'a pek çok teşhis koydu: Karşı gelme bozukluğu [patolojik inat], bipolar bozukluk ve aralıklı patlayıcı bozukluk.[1] Ancak Jennifer'ın annesiyle babası için tek bir etiket onun patlamalarının sebep olduğu bu kargaşayı, çalkantıyı ve travmayı anlatmanın yakınından bile geçmiyor ve Jennifer'ın *neden* böyle davrandığını ya da bu patlamaların olasılıkla *ne zaman* gerçekleşeceğini anlamalarına yardımı dokunmuyor.

Debbie ile Riley ondan korkuyor. Jennifer'ın aşırı tutarsızlığı ve katılığı, annesiyle babasının sürekli tetikte olmasını ve

1 *Aralıklı patlayıcı bozukluk*, dürtüsel saldırganlıkla kendini gösterir. Bir kişiye, objeye ya da kendine zarar vermeyi amaçlayan, önceden planlanmamış, sözel ya da fiziksel saldırgan davranışlardır (e.n.).

büyük enerjisini gerektiriyor; bu da ebeveynlerin Jennifer'ın kardeşine göstermek istediği ilgiyi tüketiyor. Debbie'yle kocası Kevin, onun davranışlarını idare etmenin en iyi yolu konusunda sık sık tartışsa da Jennifer'ın evliliklerine getirdiği ciddi gerilim konusunda hemfikirler. Jennifer'ın hiç yakın arkadaşı yok; başta onunla arkadaşlık kuran çocuklar sonunda onu sert buluyor, buyurgan kişiliğini hoş görmekte zorlanıyor.

Debbie'yle Kevin yıllar boyunca sayısız ruh sağlığı uzmanında çare aradı, bunların çoğu daha keskin sınırlar koyup Jennifer'ın davranışlarını daha tutarlı idare etme konusunda onları uyardı; genellikle çıkartmalı çizelgeler ve tek başına köşeye gönderme biçimlerinde nasıl düzgün ödül ve ceza stratejileri uygulanacağını onlara öğretti. Bu tip stratejiler işe yaramayınca Jennifer'a pek çok ilaç kombinasyonu verildi, bunların önemli bir etkisi olmadı. Sert sınırların, pek çok mutlu suratın ve bol miktarda ilacın olduğu sekiz yılın ardından Jennifer, Debbie'yle Kevin'ın onda "farklı" bir şeyler olduğunu idrak ettikleri iki üç yaşından bu yana azıcık değişti. Aslında patlamaları her zamankine nazaran daha fazla yoğunlaştı ve daha fazla sıklaştı.

"Kendi çocuğundan korkmanın nasıl utanç verici bir şey olduğunu çoğu insan hayal edemez," diyor Debbie. "Jennifer gibi bir çocuğu olmayanların, böyle yaşamanın nasıl bir şeye benzediği konusunda hiçbir fikri yok. İnan bana, çocuk sahibi olma hayali kurduğumda zihnimde canlanan bu değildi. Bu bir kâbus...

"Etrafta onu tanımayan insanlar varken Jennifer'ın 'tepesinin atmasının' yol açtığı utancı tahmin edemezsin. Onlara, 'Evde bir çocuğum daha var, o hiç böyle değil–ben gerçekten iyi bir ebeveynim!' demek istiyorum.

"Biliyorum, insanlar şöyle düşünüyor: 'Ne basiretsiz anne babası var kim bilir... Bu çocuğun asıl ihtiyacı olan şey güzel bir dayak.' İnan bana, ona karşı her şeyi denedik. Ama hiç kimse bize ona nasıl yardım edeceğimizi söyleyemiyor. Onun ne sorunu olduğunu hiç kimse gerçek anlamda bilemiyor!

"Eskiden kendimi nazik, sabırlı, anlayışlı bir insan olarak görürdüm. Ama Jennifer, daha önce yapabileceğimi hiç düşünmediğim şeyler yaptırdı bana. Duygusal olarak tükenmiş durumdayım. Bu şekilde yaşamayı sürdüremem.

"Umutlanmaya başladığım, Jennifer'la hoş bir etkileşim kurduğum her seferde biraz iyimserleşiyorum ve onu yeniden sevmeye başlıyorum... Ama ardından, onun bir sonraki patlamasıyla her şey yıkılıp gidiyor. Söylemekten utanıyorum ama çoğu zaman onu gerçekten sevemiyorum ve ailemize yaptıkları kesinlikle hoşuma gitmiyor. Sürekli bir kriz içindeyiz.

"Çocukları ara sıra canlarını sıkan pek çok başka anne baba tanıyorum... Yani oğlumun yaptığı gibi. Ama Jennifer tamamen farklı bir kulvarda! Bu durum, kendimi çok yalnız hissetmeme yol açıyor."

Gerçek şu ki Debbie ve Kevin yalnız değiller; ortalıkta pek çok Jennifer var. Anne babalar genellikle başka çocukların davranışlarını şekillendirmede etkili olan stratejilerin -açıklama, mantığa oturtma, başka tarafa yönlendirme, ısrar, garanti verme, terbiye etme, görmezden gelme, ödüllendirme ve cezalandırma gibi- kendi Jennifer'larında aynı başarıya ulaşmadığını görüyor. Yaygın olarak reçete edilen ilaçların bile çoğu zaman faydası dokunmuyor ya da işleri daha fazla kötüleştiriyor. Bu kitabı kendinize ait bir Jennifer'ınız olduğu için okumaya başladıysanız, Jennifer'ın annesiyle babasının nasıl yılgın, kafası karışık, sinirli, kötü,

suçlu, bunalmış, tükenmiş, korkmuş ve umutsuz hissettiğine muhtemelen aşinasınızdır.

Dünyanın Jennifer'larına dair farklı bir şeylerin söz konusu olduğu çok açık... Bu hem ebeveynlerin hem de başkalarının varması gereken kritik bir farkındalık... Ama onların anne babaları, öğretmenleri, akrabaları ve terapistleri ikinci bir farkındalığa vardığı sürece umut var demektir: Sorunlu davranışları olan çocukların, zorlayıcı davranışa dair inançlarımıza yakından bakmamıza (sorunlu davranışları olan bir çocuğa sahip olma talihi yaşamadıkça çoğu insanın sorgulamadığı inançlar) ve genellikle çoğu yetişkinin, sorunlu davranışları olmayan çocuklarla etkileşim kurup onlara disiplin verirken kullandığından çok daha uzak stratejiler uygulamamıza ihtiyacı var.

Bu tür çocuklarla daha etkin bir şekilde baş edebilmek, en başta neden o şekilde davrandıkları konusunda bir *anlayışı* gerektirir. Bu anlayışa bir kez ulaşıldığında, bu kitapta okuyacağınız stratejiler çok daha anlamlı hale gelecek (ve kullandığınız stratejilerden bazıları da çok daha *az* anlamlı gelmeye başlayabilir). Bazı durumlarda, bu daha doğru anlayış kendi başına, daha usule uygun stratejiler denenmeden bile önce çocuğunuzla olan etkileşimlerinizin iyileşmesine yol açar. Sorunlu davranışları olan çocuğunuza dair yeni anlayışınız bir sonraki bölümde başlayacak. Yeni stratejiler de ondan sonra geliyor.

Çıkan krizden sonra, Debbie önünde ılık bir fincan kahveyle somurtarak mutfak masasında oturdu. Riley arkadaşının evindeydi. Jennifer odasında film izliyordu, şimdilik sakindi. Debbie, Jennifer'ın ekran karşısında bunca zaman geçirmesinden mutlu olmasa da bunun huzurun küçük bir bedeli olduğuna inanmaya başlamıştı.

Şu ikilem içindeydi: Kevin'a waffle hadisesini anlatmak ya da anlatmamak. Lise öğretmeni olan Kevin, olay yaşandığı sırada hırdavat mağazasındaydı. Normal şartlarda sakin, sabırlı bir adamdı. Ama Jennifer'ın aile yaşamını altüst ettiği zamanlarda tamamen farklı -bağırıp çağıran, tehditler savuran- birine dönüşüyordu. Asla kontrolünü tamamen kaybetmese de Debbie böyle bir şey yaşanacak olursa onun yapabilecekleri konusunda endişeliydi (bir zamanlar, bir köşede tek başına durma cezası verdiklerinde onu tutmaya çalışırlarken, Jennifer'ın koluna Kevin'ın parmaklarının izi çıkmıştı. Debbie o zamandan sonra, bir köşede tek başına durma cezasında Jennifer'ı tutmanın muhtemelen kötü bir fikir olduğuna ikna oldu).

"Bu çocuğun hayatlarımızı yönetmesine izin vermeyeceğim!" diyordu Kevin sık sık burnundan soluyarak. *Meşhur son sözler*, diye düşündü Debbie kendi kendine. Eğer Kevin'a waffle hadisesini anlatırsa, onun Jennifer'ın odasına fırtına gibi dalıp sonuçlarını dayatması riskine girerdi -DVD oynatıcısını elinden almak olağan bir ceza olmuştu bugünlerde- ve bu da sadece başka bir patlamayı tetiklerdi. Ama eğer söylemezse, muhtemelen Riley anlatırdı ve o zaman Kevin, Debbie'ye kendisinin otoritesine zarar verdiğini söylerdi.

Böyle sakin zamanlarda Debbie, dünyaya geldiği andan beri zor olan Jennifer'ı düşünürdü. Hastanedeki hemşireler takılarak onu ve Kevin'ı zor bir yolculuğa başladıkları konusunda uyarmıştı ve Debbie onların bunu söyledikleri andaki gülümseyen suratlarını hâlâ hatırlıyordu. "Amma da komik," diye mırıldandı. Bebekliğinde ve emeklediği dönemde Jennifer'ın ağlamasını durdurmaya çalışarak (nafile) pek çok saat geçirmişlerdi. Üç farklı anaokulu Jennifer'ı idare edemeyeceklerine karar vermişti. Emredip durduğu ve çok katı olduğu için Jennifer'la oynamak istemeyen başka çocuklar konusunda anaokulu öğretmenlerinden erken saatlerde gelen telefonlara maruz kalıyordu. Yine anaokulu

öğretmenlerinden, Jennifer'ın zorlamalardan ya da terapilerden fayda görebileceğine dair öneriler gelmişti. Oyuncaklarıyla oyun terapistleri, köşede tek başına durmaya gönderme cezaları ve çıkartmalı çizelgeleriyle davranış terapistleri, ilaçlarıyla psikiyatrlar, kötü giden oyun buluşmaları, Jennifer'ın artık katılmayı reddettiği arkadaşlık grupları, teşhisler, testler olmuştu.

Ama hepsinden fazla, patlamalar olmuştu.

Gittikleri kilisenin rahibi, kendine zaman ayırması konusunda Debbie'yi uyardı. Kevin bu öneriyi işitince kıkır kıkır güldü. "Boş zamanlarında tek yaptığın Jennifer'ı düşünmek. Takıntılısın." Haklıydı da.

Debbie evin kapısının açıldığını duydu.

"Selam," diye seslendi Kevin koridordan. Hırdavat mağazasına gitmek onu hep keyiflendirirdi.

"Buradayım," diye seslendi Debbie.

"Hiç kahve kaldı mı?" diye sordu Kevin mutfağa girerken.

"Biraz var," dedi Debbie, hissettiğinden daha neşeli konuşmaya çaba gösterip.

Ne var ki Kevin, Debbie'nin sesindeki o tonu fark edip, "Sorun nedir?" diye sordu.

"Hiçbir şey," dedi Debbie.

"Ne yaptı?" diye sordu Kevin.

İşte başladık, diye düşündü Debbie.

"Ah, sen yokken waffle ile ilgili küçük bir hadise yaşadık sadece."

"Waffle mı?"

"O ve Riley, birkaç waffle yüzünden küçük bir anlaşmazlık yaşadılar. Büyük bir mesele değil."

"Şimdi de bu yüzden mi olay çıkarıyor? Tanrım, sonraki şey ne olacak acaba?"

"Eh..."

"Nerede?" Kevin'ın tepesi atmaya başlamıştı.

"Kevin, ben hallettim. Büyük bir mesele değil. Gerçekten. Hiçbir şey yapmana gerek yok."

"Sana vurdu mu?"

"Hayır, bana vurmadı. Kevin, geçti gitti."

"Sana vurmadığına yemin eder misin?" Kevin, karısının, kendisi ortalıkta olmadığında yaşanan patlamaların şiddetini hafifletme eğiliminde olduğunun farkındaydı.

"Bana vurmadı."

Kevin duyulabilir biçimde iç çekip mutfak masasına oturdu. Debbie kahvenin kalanını onun fincanına doldurdu.

"Riley nerede?"

"Stevie'nin evinde."

"Jennifer ona vurdu mu?"

"Hayır Kevin, kimse kimseye vurmadı. Sadece biraz bağırış çağırış oldu. Gerçekten geçti."

"Odasında ne yapıyor şimdi?"

"Video izliyor."

"Yani her zamanki gibi ortalığı birbirine katıyor ve biz de onu videoyla ödüllendiriyoruz."

"Onu videodan mahrum bırakmanın tekrar bir öfke nöbeti yaşamasına mâni olduğunu hiç görmedim. Sadece biraz sükûnet istedim."

"Sükûnetmiş!" dedi Kevin dudak büküp.

Debbie gözlerinin dolduğunu hissetti ama kırpıştırıp yaşları bastırdı.

"Sadece güzel bir gün geçirmeye çalışalım."

"Bu ailede öyle bir şey yok."

2

ÇOCUKLAR ELLERİNDEN GELİYORSA İYİ OLANI YAPAR

Sorunlu davranışları olan çocuklar için yaygın biçimde söylenen şeyleri bilirsiniz: Çıkarcı, ilgi çekme meraklısı, sebepsiz çıkışları olan, inatçı, bencil, uzlaşmaz, yaramaz, şımarık, kontrolcü, direngen, kontrol edilemez ve küstahtırlar. Dahası var: Sınırları zorlamada, damarına basmada, yetişkinleri pes etmeye mecbur bırakmada ve istediklerini yaptırmada beceriklidirler. Anne babaları için söylenenleri (belki de kişisel deneyiminizden) bilirsiniz: Pasif, fazla müsamahakâr, disiplin kurma konusunda tutarsızdırlar. Bu işi beceremezler.

Bunların hiçbirine inanmayın. Yaklaşık son elli yıldır yapılan pek çok araştırma sayesinde artık işin aslını biliyoruz. Bildiklerimiz tek bir cümlede özetlenebilir:

Sorunlu davranışları olan çocuklar zordur, çünkü zor olmama becerilerinden yoksundurlar.

Bu pek çok insan için büyük bir düşünce değişikliğidir, o yüzden konuyu biraz açalım.

Zorlayan çocuklar *esneklik, uyum sağlama, engellenme toleransı*[2] *ve sorun çözme* becerilerinden yoksundur; bunlar çoğumuzun kanıksadığı beceriler. Bu çocukların böyle becerilerden yoksun olduğunu nasıl söyleyebiliyoruz? Bir neden, bunu bize araştırmaların söylemesi. Ama daha önemli bir neden şu: *Çünkü çocuğunuz uyanık olduğu her saniye zorluk çıkarmıyor. Bazen* zor davranıyor; özellikle de *esnekliğin, uyum sağlamanın, engellenme toleransının ve sorun çözmenin gerektiği durumlarda.* Çocuğunuzun taşkınlık yaptığı ve bu becerilerin *gerekmediği* son seferi düşünmeyi deneyin.

Yetişkinlerin direktiflerine uygun davranmak bu becerileri gerektirir. Başka insanlarla -anne-babalar, kardeşler, öğretmenler, akranlar, antrenörler ve takım arkadaşları- uyum içinde etkileşimde bulunmak da öyle. Karşıt fikirleri idare etmek bu becerileri gerektirir, zor bir ev ödevini yapmak ya da bir plan değişikliğiyle başa çıkmak da öyle. Çoğu çocuk bu becerilere sahip olma şansını taşır. Sizin sorunlu davranışları olan çocuğunuzsa bu kadar talihli değildi. Bu becerilerden yoksun olduğundan yaşamı -ve sizin yaşamınız- daha güç olacaktır, en azından siz olaylara hâkim olana dek. Çocuğunuzun *neden* zorlayıcı olduğunu anlamak ilk adımdır.

Çocuğunuzun *ne zaman* zorlayıcı olduğunu anlamak da ikinci adımdır. İster inanın ister inanmayın, bunu halihazırda ele aldık. Ama konuyu biraz daha açalım:

Bir çocuğa yöneltilen talepler, onun bu taleplere uyumlu biçimde yanıt vermesini sağlayacak becerilerini aştığında zorlayıcı davranışlar ortaya çıkar.

2 *Engellenme toleransı (frustration tolerance)*, kişinin engellerle karşılaştığında doyumu erteleme ve metanetini koruma kabiliyetidir. Engellenme toleransı çocuğun bilişsel ve duygusal gelişimi sırasında oluşur (e.n.).

Çocuğunuz taleplere ve beklentilere uyumlu biçimde karşılık verecek becerilere sahipse, böyle yapar. Eğer çocuğunuz karşıt fikirleri ve plan değişikliklerini, yetişkinlerin getirdiği sınırlamaları ve kendisine yöneltilen talepleri kontrolden çıkmadan idare edebilecek becerilere sahipse, bu zorlukları uyumlu biçimde atlatır. Bu becerilere sahip değilse, bunu yapamaz. Şurası kesin: Çocuk bunları uyumlu biçimde idare etmeyi tercih eder, çünkü ***iyi olanı yapmak daha tercih edilir bir şeydir.*** Üstelik, çünkü -ve bu kitabın tartışmasız en önemli konusudur- ***çocuklar ellerinden geliyorsa iyi olanı yapar.***

Yani çığlık atmak, bağırmak, ağlamak, küfretmek ve vurmak hoşuna gittiği için zorlayıcı davranışlar sergilemiyor mu? Hayır. Bu kitabın konusunu oluşturan çocuklar zorlayıcı davranışlar sergilemeyi, okuma güçlüğü çeken bir çocuktan daha fazla *tercih etmiyor.* Onlar da hepimiz gibi iyi olanı yapmayı tercih eder. Aslında tam da bizler gibi, hayat onlardan sahip olmadıkları becerileri talep ettiğinde olumsuz davranıyorlar.

Böyle şeyler olduğunda sizin çocuğunuz nasıl davranışlar sergiliyor? Bazı çocuklar ağlar ya da somurtur, küser ya da içe kapanır. Bu spektrumun "kolay" ucu olmakla birlikte, bu çocukların da yardımımıza ihtiyacı vardır. Bazısı nefesini tutar, çığlık atar, küfreder, tekme atar, vurur, panik ataklar geçirir ya da eşyalara zarar verir. Bazısı kaçar, ısırır, kendini keser, kusar, silahlar kullanır ya da daha kötüsünü yapar. Spektrumun bu ucu çok daha endişe verici ve tehlikelidir.

Şimdiye dek çocuğunuzun sinirliyken sergilediği *davranışlara* odaklanmanız anlaşılabilir olsa da bu davranışlar aslında üstünde durmak için en az öneme sahip. Birazdan göreceğiniz gibi, odaklanılması gereken en önemli şeyler, çocuğunuzun yoksun olduğu *beceriler* ve bu gelişmemiş becerilerin

hayatı zorlaştırdığı belli koşullar. İster inanın ister inanmayın, bu koşullar -ben onlara *çözülmemiş sorunlar* diyorum- aslında *gayet öngörülebilir* şeyler. Başka bir deyişle, zorlayıcı krizlerin öngörülemez ve "durup dururken" (*"Onu neyin tetikleyeceğini asla bilemiyoruz"*) meydana geldiği inancı genellikle yanlıştır. Bu neden iyi haber? Eh, eğer zorlayıcı krizleri çözülmemiş sorunlar harekete geçiriyorsa, o zaman bunlar olayın ortaya çıktığı en hararetli anda değil de *önceden önlemler alarak* çözülebilir.

Zorlayıcı krizleri azaltmak için kullanacağınız başlıca strateji, yani bu kitabın nasıl kullanacağınızı öğreteceği strateji, *sorun çözme.* Bir çizelgeye çıkartmalar yapıştırmak değil. Çocuğunuzu bir köşede tek başına durma cezasına göndermek değil (ve orada durmadığı zaman onu tutmak değil). Çığlık çığlığa bağırmak değil. Azarlamak değil. Nutuk atmak değil. Nasihat etmek değil. Onu haklarından mahrum etmek değil. Xbox'ını bir hafta elinden almak değil. Ve kesinlikle şiddet değil. Aslında, sizin de fark etmiş olabileceğiniz gibi, bu stratejiler zaman zaman *mâni* olduklarından daha fazla zorlayıcı krizin yaşanmasına *sebep* olur.

Haydi *çocuklar ellerinden geliyorsa iyi olanı yapar*'a dönelim. Bu felsefe önemli, çünkü farklı bir felsefe olan *isterlerse çocuklar iyi olanı yapar* inancı uzun süre yetişkinlerin düşünme biçimini yönlendirdi. Eğer çocuğunuzun istemediği için iyi olanı yapmadığına inanıyorsanız, o zaman *onun iyiyi yapmayı istemesini* sağlayacak geleneksel ödül ve ceza stratejilerini kullanmaya meyilli olursunuz. Eğer bu felsefenin ve onunla ilişkili stratejilerin çocuğunuz için verimli sonuçları olmadığını görüyorsanız yalnız değilsiniz. Bu eski inanç sistemi sizin işinize yarasaydı, elbette şu an bu kitabı okuyor olmazdınız.

Bu kitap boyunca sizi, genel geçer bilgileri ve stratejileri bir kenara koyup farklı bir bakış açısını göz önüne almaya davet ediyorum: Yani çocuğunuzun halihazırda iyi olanı yapmaya çok istekli olduğu ve bu zorlayıcı krizlerin esneklik, engellenme toleransı ve sorun çözme becerilerindeki gelişimsel bir gecikmenin yansıması olduğunu düşünmeye. *Ödül ve ceza stratejilerinin işe yaramamasının nedeni, bunların çocuğunuza yoksun olduğu becerileri ya da zorlayıcı krizlerde payı olan sorunları çözmeyi öğretememesidir.* Aslında cezalandırmanın yangına körükle gitmek olduğunu ve beklenen bir ödülü almadığında çocuğunuzun sadece daha fazla sinirlendiğini muhtemelen çoktan fark etmişsinizdir. Esasen her şeyi daha da kötüleştirebilen ve kalıcı iyileşmeler sağlamayan stratejileri uygulayıp durmaktansa, zorlayıcı krizlere sebep olan sorunları çözme konusunda çocuğunuzla işbirliği yaparak enerjinizi çok daha verimli kullanabilirsiniz.

Çocuğunuzun psikiyatrik teşhisinin de yoksun olduğu becerilere ya da bu gelişmemiş becerilerin yaşamı zorlaştırdığı belli koşullara dair fazla bilgi sağlamadığını da fark etmiş olabilirsiniz. Teşhisler -dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB), karşı gelme bozukluğu,[3] bipolar bozukluk, depresyon, otizm spektrum bozukluğu, tepkisel bağlanma bozukluğu,[4] yıkıcı duygudurum düzenleyememe bozukluğu[5] veya diğer başka bozukluklar- bazı bakımlardan

3 *Karşı gelme bozukluğu*; çocuk ve ergenlerde sık sık öfkelenme, yetişkinlere karşı asi tutum, bilinçli olarak etrafındakileri rahatsız etme, kendi yanlış davranışlarından başkalarını suçlama, sinirlilik, asabiyet, kin tutma, alınganlık gösterme ile kendini gösteren bir davranış bozukluğudur (e.n.).

4 *Tepkisel bağlanma bozukluğu*, çocukların ebeveynleriyle güvenilir ve sağlıklı ilişki kurmasını engelleyen ciddi problemdir (e.n.).

5 *Yıkıcı duygudurum bozukluğu*; öfkeden çılgına dönme, saldırgan tutum sergileme, davranışsal veya sözel olarak ortaya çıkabilen bozukluktur. Öfke, normal duruma bağlı değildir (e.n.).

faydalı olabilir. Örneğin çocuğunuzda bir şeylerin farklı olduğunu "onaylarlar." Ama çocukların bakımından sorumlu kişilerin, söz konusu davranışlara sebebiyet veren *gelişmemiş beceriler* ve *çözülmemiş sorunlardan* ziyade çocuğun zorlayıcı *davranışlarına* odaklanmasına yol açarak zarar da verebilirler. Ayrıca, teşhisler sorunun çocuğun içinde bulunduğunu, yani düzeltilmesi gerekenin çocuk olduğunu öne sürer. Halbuki durumdan her iki taraf da sorumludur. Şuna şüphe yok: Çocuğunuzda bir şeyler farklı. Ama siz de bu karışımın bir parçasısınız. İdare etmeniz gereken mevcut durumu anlama ve ona yaklaşma tarzınız çocuğunuza yardım etme konusunda çok önemlidir.

Artık çocuğunuzun *elinden geliyorsa* daha *esnek olabileceğini,* öfkesini daha uyumlu biçimde *idare edebileceğini* ve sorunları daha becerikli biçimde *çözebileceğini* biliyorsunuz. Gelişmemiş becerilerin ona ket vurduğunu ve yaşadığı zorluklarda payı olduğunu da. Zorlayıcı krizlere yol açan çözülmemiş sorunların gayet öngörülebilir olduğunu okudunuz. Ve artık bu sorunları birlikte çözmenin, her şeyin daha iyiye gitmesinin en önemli süreci olacağını da biliyorsunuz.

Birlikte sorun çözmek mi? Evet, kesinlikle. Siz ve çocuğunuz, rakip değil müttefiksiniz. Düşman değil ortaksınız.

Anlamakta zorlanıyor musunuz? Şu an böyle geliyor olabilir. Ama yolculuğunuz başladı bile. Sonraki bölümde daha fazla yol katetmenizi sağlayacağız.

Önünüzde zorlu bir iş var. Muhtemelen zaten çok fazla çaba sarf ettiğinizi hissediyorsunuzdur, burada amaç o zorlu çalışmanın meyvesini aldığınızdan emin olmak.

Debbie, Jennifer'ın odasının kapısını tıklatıp hafifçe araladı.

"Jennifer, ben yürüyüşe çıkıyorum."

Jennifer kulaklıklarını takmış, hâlâ bir film izliyordu. Debbie'nin sözlerine herhangi bir tepki vermedi.

Debbie kapıyı biraz daha açtı -çok riskli bir hareket- ve sesini yükseltti (bir başka riskli hareket daha). "Yürüyüşe çıkıyorum!" diye bağırdı.

Sinirlenmiş görünen Jennifer, filmi durdurup kulaklıkları çıkardı. "Neden sürekli bağırıyorsun bana?" diye sızlandı. Ama Debbie o anda Jennifer'ın çok da sinirli olmadığını hissetti.

"Bağırmıyordum. Beni duyup duymadığını bilemedim."

"Seni duydum. Daha sonra alışverişe gidebilir miyim? Yeni bir yağmur çizmesine ihtiyacım var. Benimkiler çok küçük."

"Sonra gidebiliriz belki, evet," dedi Debbie.

"Yani gidebilir miyiz, gidemez miyiz?"

"Gidebiliriz sanıyorum ama kesin olarak evet demeden önce babanla Riley'nin ne yaptığını öğrenmem gerek."

"Yağmur çizmesine ihtiyacım var!" dedi Jennifer yüksek sesle ısrar ederek.

"Biliyorum Jennifer. Elimden geleni yapacağım."

Debbie'nin yanıtının belirsizliğinin bir patlamayı ateşleme potansiyeli vardı ama izlediği film yüzünden Jennifer'ın dikkati dağınıktı ve fitil bu kez ateşlenmedi. Debbie, Jennifer'a hangi filmi izlediğini sormak istedi ama bunun yerine bir an önce kaçmaya karar verdi.

Dışarı çıkar çıkmaz arkadaşı Sandra'yı aradı. Birkaç yıl önce bir destek grubunda tanışmışlardı ve o zamandan beri neredeyse her gün konuşuyorlardı. Görünüşte pek fazla ortak noktaları yoktu. Debbie iyi bir orta sınıf aileden geliyordu, üniversite mezunuydu, lisedeki erkek arkadaşıyla evlenmiş ve hep bir örnek aile kurmak istemişti (ta ki Jennifer bu planı bozana dek). Sandra daha zor koşullardan geliyordu. Annesi onu ergenliğinde dünyaya getirmiş, biyolojik babasıyla hiç tanışmamış, çocukluğunun

ve ergenliğinin farklı noktalarında farklı akrabalarla yaşamış, annesinin erkek arkadaşlarından birkaç kez sert muamele görmüş, evden kaçıp birkaç kez sokaklarda yaşamış, on altı yaşındayken oğlu Frankie'ye hamile kalmış, lise diplomasını yirmi yaşında almıştı, bir bakımevinde yardımcı eleman olarak çalışıyor ve Frankie'yi tek başına büyütüyordu.

Ortak noktaları, sorunlu davranışları olan çocuklardı. Patlamaları Jennifer'ınkinden bile beter olan Frankie'ye, sorunlu davranışları olan çocuklara uygulanan tedavinin "daha ileri düzeyleri" uygulanmıştı. Halihazırda, yatılı hasta kabul eden psikiyatri kliniklerine birden çok kez yatmıştı, duygusal ve davranışsal sorunları olan çocuklar için özel bir eğitim programına tabiydi.

"Selam," dedi Debbie, Sandra telefonu açınca. "Bir dakikan var mı?"

"Elbette. Sadece Frankie'yle takılıyorduk," dedi Sandra. "Grip salgınına yakalandı o da."

"Geçmiş olsun, seni tutmayayım ben."

"Hayır hayır, o koltukta televizyon izliyor. Aslında hastayken gayet hoş bir çocuk. Birazcık üzücü aslında. Hep hasta olsa dedirtiyor bana."

"Çok komiksin. Ben de bazen Jennifer için aynısını hissediyorum. Ancak öyle zamanlarda ona annelik yapmama izin veriyor."

"Eee, ne var ne yok?"

Debbie, Jennifer'ın kopardığı son kıyameti Sandra'ya anlatmak -ve Sandra'nın hikâyelerini dinlemek- için sabırsızlanmasının biraz yanlış olduğunu düşündü ama bu, hissettiği yalnızlığı biraz olsun hafifletiyordu.

"İnanır mısın, bu sabah waffle yüzünden kriz yaşadık."

"Waffle mı? Niye?"

"Eh, Jennifer ailenin waffle'ları üstünde tekeli bulunduğuna hükmetti ve Riley de waffle yemek istediğine karar verince birazcık şalterleri attı."

"Haydi ya! Kötü müydü?"

"Olabileceğinden çok daha az kötüydü. Aslında şimdi düşününce, biraz da komikti. Waffle'larını korumak için sinirli

sinirli odasına gidişini izlemek. Gerçi Riley'yle bana o anda o kadar komik gelmedi. Zavallı çocuk."

"Frankie'den başka çocuğum olmamasına bu yüzden seviniyorum. Benden başka kimsenin acı çekmesi gerekmiyor."

"Riley için üzülüyorum," dedi Debbie. "Kardeşlik alanında fena haksızlığa uğruyor. Ama iyi huylu bir çocuğun olması güzel... Gerçekten iyi huylu bir çocuk yetiştirebileceğimi görmemi sağlıyor."

"Evet, şey, ben sadece tek bir ele avuca sığmaz çocukla kalakaldım. Tipik bir kötü bekâr anneyim. Öğretmenlerine sorman yeter."

"Bence çocuğunla yaşadıkların için madalyayı hak ediyorsun."

"Ödül törenime gelecek misin?"

"Zorlayıcı çocukları olan bütün anne babalar bir ödülü hak ediyor," dedi Debbie. "Sırf yaşadıklarımız için değil. İnsanların bizimle ilgili sözlerine dayanabildiğimiz için de."

"Kevin'a anlattın mı?"

"Evet."

"Tepesi attı mı?"

"Bu sefer değil."

"Jennifer'ın terapistine anlatacak mısın?"

"Ona çoktan e-posta gönderdim ama ne yapılabileceği konusunda bana herhangi bir tavsiyede bulunacağından şüpheliyim. Asla böyle bir şey yapmıyor. Sadece Jennifer'la görüşüyor ve her ne konuşuyorlarsa konuşuyorlar; ben de kızımın tepesi attığında, diğer çocuğum dehşete düştüğünde ve kocam aklını kaçırdığında ne yapmam gerektiğini düşünüp duruyorum. Jennifer terapistine gitmek bile istemiyor artık. Onu gitmeye zorlamamın tek nedeni bir şey yapıyormuş gibi hissetmeye ihtiyaç duymam. Aksi halde hiçbir şey yapıyor olmam."

"Yeni bir stratejim var," dedi Sandra. "Frankie'yi grip olduğunu bildiğim herkesle görüştürmeye başlayacağım ki o da sürekli hasta olsun. Bir tek bu işe yarıyormuş gibi görünüyor."

3

GELİŞMEMİŞ BECERİLER VE ÇÖZÜLMEMİŞ SORUNLAR

Son bölümde, çocukların zorlayıcı davranışları bizlerden daha kolay, daha sık ve daha aşırı biçimlerde sergilemesinin *nedeninin* gelişmemiş beceriler olduğunu; yani zorlayıcı davranışın, bir çocuğa yöneltilen taleplerin, o taleplere uygun karşılıklar vermesini sağlayan becerilerini aşmasıyla ortaya çıktığını; bunun gerçekleştiği belli koşullara "çözülmemiş sorunlar" dendiğini ve iyi olanı yapmanın, iyi olanı yapmamaya daima tercih edilir olduğunu okudunuz. Bu bölümde genel esneklik, uyumluluk, engellenme toleransı ve sorun çözme becerilerinin ötesine geçecek ve çocukların yaşamın zorluklarına uyumlu karşılıklar vermesini güçleştirebilen daha özel gelişmemiş becerilerden bazılarını inceleyeceğiz. Ayrıca çözülmemiş sorunlar konusunda daha açık olmaya başlayacağız.

Çünkü bu bölümde sunulan bilgi gerçekten önemli –özellikle çocuğunuzun *neden* ve *ne zaman* sorunlu davranışları olduğunu daha derinlemesine anlamak istiyorsanız–,

ben de içeriği olabildiğince cazip kılmaya çalıştım. Bununla beraber bu bilgi bazılarına çok heyecan verici gelmez. Yine de okumanızı tavsiye ederim. Yetişkinler, gelişmemiş becerilerin zorlayıcı krizlere nasıl zemin hazırlayabildiğini fark ettiğinde, böyle davranışları daha az kişisel alır, daha şefkatle karşılık verir ve çocuklarının zorlayıcı krizlerine dair düşünme biçimlerinin ve yaklaşımlarının işleri nasıl daha da kötüleştirdiğini görmeye başlayabilir. Hangi çözülmemiş sorunların zorlayıcı krizleri tetiklediğini fark ettiklerinde, bu krizlerin artık yaşanmaması için tam olarak hangi sorunların çözülmesi gerektiğini de anlarlar.

Önce bir gelişmemiş beceri örneğine odaklanacak, ardından dikkatimizi çözülmemiş sorunlara yönelteceğiz.

GELİŞEMEMİŞ BECERİLER

> *Geçişleri idare etme, bir düşünce yapısından ya da görevden diğerine geçiş yapma güçlüğü*

Bir ortamdan (mesela açık havada oynamak) tamamen farklı bir başka ortama (mesela kapalı mekânda ev ödevi yapmak) geçmek, bir düşünce yapısından (*Dışarıda oyun oynarken etrafta koşturabilir, gürültü yapabilir ve sosyalleşebilirim)* diğerine doğru (*Ev ödevimi yaparken masamda oturup okul derslerime konsantre olmam gerekir)* bir geçiş yapmayı gerektirir. Eğer bir çocuk bu beceri bakımından güçlük yaşıyorsa, oturup ev ödevini yapma vaktinin gelmesinden çok sonra bile hâlâ dışarıda oynadığını düşünme ve böyle davranma ihtimali yüksektir. Elbette bu durumun, biri çocuktan düşünce yapıları arasında geçiş yapmasını *talep ettiğinde* çok daha hassas bir hal alma ihtimali yüksektir. Bu yetenekten yoksun bir

çocuğun, örneğin annesi televizyon izlemeyi ya da bilgisayar oyunu oynamayı *hemen* bırakıp yemek için mutfağa gelmesini söylediğinde kilitlenip kalması böyle açıklanabilir.

Aynen öyle, sadece *bir çocuğa ne yapacağını söylemek* düşünce yapıları arasında bir geçiş yapma talebi olarak değerlendirilir. İlginçtir ki çocuklar geçiş yapma güçlüğü yaşamanın tam ortasındayken pek çok yetişkin değişikliğin hemen yapılması konusunda daha da ısrarcı olur; bu da sadece etkili geçiş ihtimalini ortadan kaldırır ve zorlayıcı bir krizin yaşanma olasılığı artar.

Bir çocuğun bir düşünce yapısından ya da görevden diğerine geçiş yapma konusunda güçlük çektiğini nasıl anlarız? O bize söyler. Haydi dinleyelim:

EBEVEYN: Thomas, yatma vakti geldi. Televizyonu kapat lütfen.
THOMAS: (Yanıt yok)
EBEVEYN: Thomas, yatma vakti geldi dedim. Televizyonu kapat.
THOMAS: İzlediğim program bitmedi.
EBEVEYN: Evet, eh, yatma vakti gelince o program bir türlü bitmiyor. Şimdi televizyonu kapat lütfen.
THOMAS: Program beş dakikaya bitecek! Bunda ne sorun var?!
EBEVEYN: Sorun, söylediğim zaman televizyonu asla kapatmamandan bıkmam!
THOMAS: Ne zaman bir program izlesem, ortasında bana hep televizyonu kapatmamı söylüyorsun!
EBEVEYN: Thomas, eğer televizyonu şu anda kapatmazsan, bir daha çok uzun süre izleyemezsin!
THOMAS: [*buuuum*]

Çocuğunuzun bir düşünce yapısından ya da görevden diğerine geçiş yapmada güçlük çekmesi, ona artık ne yapacağını söylememeniz gerektiği anlamına mı geliyor? Hayır. Ama ona yapacağı şeyi söylemek zorlayıcı bir kriz olasılığını artırıyorsa, farklı bir yaklaşım benimsemeyi isteyebilirsiniz. Bu, hiçbir beklentiniz olmadığı anlamına mı geliyor? Hayır, hâlâ beklentileriniz var. Ama çocuğunuz yapamazken onun geçişler yapmasında ısrar etmeye ve belli sonuçlar dayatmaya çok daha az bel bağlamanız iyi olur; çünkü görünüşe göre bunun, onun geçişler yapma konusunda daha iyi olmasına yardımı dokunmamaktadır. Aslında bu, işleri daha da kötüleştirmenin bir tarifi gibi. Eğer geçiş yapması için çocuğunuza ısrar ettiğinizde katlandığınız tüm o öfke patlamalarının, sonunda daha iyi bir geçiş yaşanmasını sağlayacağını umuyorsanız, şu dakika bu umudu kesmek için iyi bir zaman olabilir. İyi haber şu ki, çocuğunuz sürekli geçiş yapma güçlüğü yaşamıyor; aslında güçlük çektiği geçişler kesinlikle hayli öngörülebilir (örneğin dışarıda oyun oynarken içeri girmek, yemeğe oturmak için televizyonu kapamak, yatmak için video oyununu sonlandırmak, sabahları uyanmak). Bu yüzden siz ve çocuğunuz, yeniden ortaya çıkmadan önce bu durumlarla başa çıkmak için bir plan geliştirebilirsiniz.

> *Bir soruna bir dizi çözüm düşünme güçlüğü*
> *Kişinin güncel eylemlerine yol gösteren geçmiş deneyimleri düşünme güçlüğü*
> *Kişinin çözümlerinin ya da eylemlerinin potansiyel gidişatının olası etkilerini ya da sonuçlarını düşünme güçlüğü (dürtüsel)*

Sinirli olduğunuzda beyninizin mutlaka yapması gereken nedir? Sinirlenmenize yol açan sorunu çözmek. Çoğumuz

bir sorunu çözmeyi içeren gerçek düşünme sürecine hiçbir zaman pek kafa yormayız, çünkü bunu tamamen otomatik biçimde yaparız, ama sorunlu davranışları olan bir çocuğunuz varsa kafa yormaya kesinlikle değer, çünkü o bunu tamamen otomatik biçimde yapamaz. Öncelikle, bu süreç çözmeye çalıştığınız sorunu tanımlamayı içerir (eğer sorunun ne olduğunu bilmezseniz bir sorunu çözmek çok zordur). Ardından, sorunu çözmenize yardım edecek yanıtlar ve çözümler yelpazesini düşünmeniz gerekir (genellikle geçmiş deneyimlere dayanarak). Sonra da en iyisini seçmek için her bir potansiyel çözümün olası neticesini düşünürsünüz.

Çoğu çocuğun düşünceleri o kadar dağınıktır ki hangi sorunu çözmeye çalıştıklarını anlayamazlar. Bu çocuklar bir dizi potansiyel çözümü ve her bir çözümün nasıl sonuç vereceğini düşünme güçlüğü de çeker. Çoğu o kadar dürtüsel davranır ki birden fazla çözüm düşünebilseler bile akıllarına gelen ilk şeyi çoktan yapmış olurlar. Kötü haber şu ki, bazı çocuklar için ilk çözüm çoğunlukla en kötü olan, *en az* ölçüp biçmeyi ve düşünmeyi gerektirendir. Bu, muhtemelen, sorunlu davranışları olan bazı çocukların ellerinden gelenin en kötüsünü yapmaları konusundaki kötü şöhretlerini de açıklar. Dahası hiçbir çözüm düşünemeyen pek çok sorunlu davranışları olan çocuk vardır. Bu, sık sık yetişkinlerin kendi çözümlerini önermesine -ve çoğu zaman dayatmasına- sebep olur. Maalesef çözümlerin dayatılması genellikle pek iyi sonuç vermez, çünkü sorunlu davranışları olan pek çok çocuk *refleksif olumsuzluk* dediğim bir davranış kalıbı gösterir: Bu, bir çocuğun, biri ne zaman yeni bir fikir ya da çözüm önerecek olsa hemen "Hayır!" deme eğilimidir.

Neyse ki sorunlara daha düzenli, daha ölçüp biçen, daha az dürtüsel bir tavırla yaklaşma konusunda, sorunlu davranışları

olan çocuklara yardım edilebilir. Ama bunu yapmanın yolu çözümleri dayatmak değildir. Bu, sadece çocuğunuzu daha fazla asabileştirir ve kendi başına çözüm düşünmeyi öğrenmesine faydası dokunmaz. Çıkartmalı çizelgeler ve bir köşede tek başına durma cezaları da işe yaramaz (buna uygun değillerdir zaten). İyi haber şu: Çocuğunuzun zorlayıcı krizlerine zemin hazırlayan sorunlar aslında gayet öngörülebilir olduğu için *önceden önlemler alarak* ve *işbirliği içinde* çözülebilirler. Ve ister inanın ister inanmayın, çocuğunuz muhtemelen bu sürece katılmaya hevesli olacaktır, çünkü tartışmaya ve kavga etmeye kesinlikle sizden daha fazla istekli değildir.

> *Endişeleri, ihtiyaçları ve düşünceleri kelimelerle ifade etme güçlüğü*

Şükürler olsun, insanlar çok eski zamanlarda kelimeleri kullanarak iletişim kurmayı öğrendi. Bizi diğer türlerden ayıran şey dildir. Düşüncelerimize, fikirlerimize, endişelerimize, bakış açılarımıza ve duygularımıza dair bilgileri bu mekanizmayla değiş tokuş ederiz. Bu mekanizmayla *düşünürüz*. Çoğumuz bu konuda pek bir şey duymasak da dil sorun çözmede kullandığımız başlıca yoldur. Dil olmasaydı hâlâ sorunları dil işleme becerileri daha az gelişmiş türler gibi çözüyor olurduk (havlama, ısırma, koşup kaçma). Aslında kabul etmek istediğimizden daha sık biçimde diğer türlerin seviyesine alçalırız, bu da biz insanların becerilerimizi gereken her seferde kullanmadığımızın bir işaretidir.

Dil işleme ve iletişim becerileri geri kalmış pek çok çocuk var. Bu çocuklar "mola vermeye ihtiyaçları olduğunu", "bir sorunun bulunduğunu", "o anda konuşamadıklarını", düşüncelerini toparlayıp geçiş yapmak için "bir dakikaya

ihtiyaçları olduğunu" ya da "o şeyi sevmediklerini" insanlara anlatacak temel kelime dağarcığına sahip olmayabilirler. Düşüncelerini, fikirlerini, endişelerini, bakış açılarını ve duygularını uyumlu biçimde iletecek araçlardan yoksun oldukları için bunları duruma daha az uygun kelimelerle ifade ederler: "Defol git", "senden nefret ediyorum", "kapa çeneni" ve "beni rahat bırak" bazı nispeten hafif olasılıklar. Bazı çocuklar hiçbir kelimeyi toparlayamaz; bu yüzden onun yerine homurdanır, çığlık atar, tükürür ya da vururlar. Yönlerini belirlemek için dâhilî dili (iç konuşma) kullanma ve potansiyel çözümler arasından kendilerine uygun olanı bulma güçlüğü çekiyor olabilirler (*Yarın sabah canım waffle istemeyebilir bile... Ayrıca, annemden bugün biraz daha almasını isteyebilirim... Yani kardeşimin kalan waffle'ları yemesi çok da büyük sorun değil*). Örneğin Gus'ı alalım:

EBEVEYN: Gus, anladığıma göre bugün okulda bayağı sinirlenmişsin.
GUS: Evet.
EBEVEYN: Ne oldu?
GUS: Sammy oyuncaklarımla oynamak istedi ama ben bunu istemedim.
EBEVEYN: Yani seni o kadar öfkelendiren buydu, öyle mi?
GUS: Evet.
EBEVEYN: Ne yaptın peki?
GUS: Ona tekme attım.
EBEVEYN: Sammy'ye tekme mi attın?
GUS: Evet.
EBEVEYN: Sonra ne oldu?
GUS: Beni tuttu.
EBEVEYN: Ya sonra?
GUS: Bana bir köşede tek başına durma cezası verdiler.

EBEVEYN: Bu seni sinirlendirdi mi?
GUS: Evet.
EBEVEYN: Nesi sinirlendirdi?
GUS: Sammy'nin oyuncaklarımı alması beni sinirlendirdi.
EBEVEYN: Ayakta durma cezası aldığına sinirlendin mi?
GUS: Biraz. Ama bu cezayı çok alıyorum, o yüzden alıştım sayılır.
EBEVEYN: Sammy'ye tekme atman doğru mu sence?
GUS: Hayır.
EBEVEYN: Neden Sammy'ye oyuncaklarınla oynamasını istemediğini söylemedin?
GUS: Ne söyleyeceğimi bilmiyordum.
EBEVEYN: Sen ve Sammy oyuncaklar konusunda ilk kez mi böyle bir sorun yaşadınız?
GUS: Hayır, Sammy hep oyuncaklarımla oynamak istiyor.

Eğer Gus halihazırda Sammy'yi tekmelememesi gerektiğini biliyorsa, o zaman bunu ona hatırlatmak için bir köşede tek başına durma cezasına da gerek yok demektir. Zaten biliyor. Ona ket vuran şey, davranışsal beklentilere dair bilgiden yoksun olması. Eğer gerçekte olan Gus'ın Sammy'ye o an belli oyuncaklarla oynadığını söyleyecek kelimeleri bulma sıkıntısı yaşamasıysa, o zaman onun bu sorunu çözmesine yardım etmemiz gerek (bir köşede tek başına durma cezasının, ne kadar uygulanırsa uygulansın, başaramayacağı bir şey). Gus o kelimeleri bilmediği sürece Sammy'ye tekme atıp duracak demektir. Gus'ın söylediği gibi eğer bu Gus ile Sammy'nin oyuncak paylaşımı konusunda yaşadığı ilk çatışma değilse, o zaman gayet öngörülebilir bir çözülmemiş sorundur ve erken müdahaleyle üstesinden gelinebilir. Bu sorun daha önce ortaya çıkmamış olsa bile artık öngörülebilirdir (çünkü bir

kez yaşanmıştır). Yetişkinlerin bu sorunu ciddiye aldığını Sammy'nin bilmesi gerekmez mi? Evet, gerekir ve Gus'a köşede tek başına durma cezası verilmesi bunu yapmanın en iyi yolu değildir. Gus ile Sammy'nin oyuncakları nasıl paylaşabileceklerini anlamasına ve Gus'ın böyle durumlarda kullanabileceği (yani bunun yerine artık tekme atmayacağı) bazı yeni kelimeleri öğrenmesine yardım edecek biçimde sorunu çözmek bunu yapmanın çok iyi bir yolu olacaktır.

> *Mantıklı düşünmek için hayal kırıklığı karşısında gösterilen duygusal tepkiyi yönetme güçlüğü*

Bildiğiniz gibi, eğer kişinin çözümleri enine boyuna düşünme kabiliyeti varsa sorunları çözmek çok daha kolaydır. Bir hayal kırıklığının tam ortasındayken insanların hissettiği duygular mantıklı düşünmeyi daha da güçleştirebilir. Mesele tüm duyguların kötü olması değil: Bunlar bir sorunu çözmede insanları harekete geçirip enerji verme konusunda faydalı olabilir. Ama kişinin sorunların çözümlerini daha nesnel, rasyonel ve mantıklı biçimde enine boyuna düşünmek için duygularını bir kenara bırakma becerisine sahip olması gerçekten önemlidir. Söz konusu becerisi gelişmiş çocuklar, sorunlara ya da hayal kırıklıklarına duygudan ziyade düşünceyle karşılık vermeye daha meyilli olur ve bu da iyi bir şeydir. Bu alandaki becerilerden yoksun çocuklar sorunlara ya da hayal kırıklıklarına düşünceden çok duyguyla tepki verme eğilimindedir ve bu kesinlikle iyi bir şey değildir. Gerçekten de kendilerini "kızmış" hissederler ama duyguların hafiflediği ve yeniden mantıklı düşünmeye başladıkları daha sonraki bir zamana dek bu duygusal dalgayı kontrol

edemezler. Ardından, öfkeye kapıldıklarında yaşananlardan genellikle pişman olurlar. Hatta sorunları başarılı biçimde idare etme konusunda bilgi sahibi olabilir ve daha sakin koşullar altında gerçekten de bu bilgiyle hareket edebilirler. Ama öfkeye kapıldıklarında güçlü duygular bildiklere şeye erişip onu kullanmalarına mâni olur. Elbette bazı çocuklar düşünme kısmında da pek iyi değildir, bu yüzden sorunlara sadece duygusal düzeyde yaklaşırlar. Ve duygular sorunları çözmez. Bunun neye benzediğini bilirsiniz:

EBEVEYN: Philip, gel de kahvaltı için hazırladığım yağda yumurtayı ye.
PHILIP (DÜŞÜNCEDEN ZİYADE DUYGUYLA KARŞILIK VERİR AMA AYNI ZAMANDA GERÇEĞİ DE SÖYLER): Yağda yumurtadan nefret ediyorum! Hep sevmediğim şeyleri yapıyorsun!
EBEVEYN: Eh, kardeşine de bundan yaptım! İkinize yetecek kadar yaptım!
PHILIP: Ama benim istediğim bu değil!
EBEVEYN: Lokanta yok burada! Boş mideyle okula göndermem seni! Yumurtayı ye!
PHILIP (OMLETİ LAVABOYA DÖKER): Hayır, yumurtadan nefret ediyorum!
EBEVEYN (ARTIK BELKİ O DA DÜŞÜNCEDEN ÇOK DUYGUYLA TEPKİ VERİR): Xbox'ın tarih oldu arkadaşım!
PHILIP: [*buuuum*]

Çözümleri enine boyuna düşünmek için duygularını bir yana bırakmakta güçlük çeken bir çocuğa kendi isteğinizi daha yoğun bir şekilde dayatarak ve ona "patronun kim olduğunu göstererek" karşılık verirseniz, kendisine duygularını idare etme konusunda pek yardımınız dokunmaz. Aslında tam tersi

olur. Ama yukarıdaki diyalog, Philip'in çözülmemiş sorununun -annesinin kahvaltı için hazırladığı şeyi yeme güçlüğü- aslında gayet öngörülebilir bir şey olduğunu hissettiriyor, bu da olay yaşanmadan önce çözülebileceği anlamına gelir.

Şimdiye dek sadece anlık duygusal düzenleme konusundan bahsettik. Ama duyguları idare etme güçlükleri daha kronik bir hal almış çocuklar da var. Bu çocuklar çok daha sık asabi, telaşlı, huysuz, yorgun olur ve bu duyguları diğerlerinden çok daha şiddetli yaşar. Moralimiz bozuk olduğunda hayal kırıklığını idare etme ve sorun çözme konusunda çoğumuz sıkıntı yaşarız. Ama bu çocuklar çok fazla moral bozukluğu yaşar, o yüzden hayal kırıklığını idare etme ve sorun çözme konusunda da çok sıkıntı çekerler:

ANNE: Mickey, niye bu kadar huysuzsun? Dışarıda hava çok güzel. Niye evde oturuyorsun?
MICKEY (BİR SANDALYEYE ÇÖKMÜŞ, HUYSUZ): Rüzgâr var.
ANNE: Rüzgâr mı var?
MICKEY (DAHA DA HUYSUZ): Rüzgâr var dedim! Rüzgârdan nefret ediyorum!
ANNE: Mickey, dışarıda basketbol oynayabilirsin, yüzebilirsin... Azıcık rüzgâr yüzünden mi canın bu kadar sıkkın?
MICKEY (ÇOK HUYSUZ): Çok rüzgâr var, lanet olsun! Rahat bırak beni!
ANNE: Yapabileceğin başka bir şey düşünelim mi?
MICKEY: Yapacak başka hiçbir şey yok.

Endişe mantıklı düşünmenin önünde engel oluşturabildiğinden asabiyetle benzer tepkiye yol açabilir. Bir çocuk bir şey konusunda endişeli olduğunda -yatağın altında bir canavar, yaklaşan bir sınav, yeni ya da öngörülemez bir durum- mantıklı

düşünme çok önemlidir. Azıcık bir endişe aslında faydalı olabilir, çünkü insanı harekete geçmeye teşvik edebilir. Ama fazla endişe mantıklı düşünmeyi çok daha güçleştirir, bu da kişinin sadece daha fazla endişelenmesine yol açar.

Eğer bir çocuk halihazırda sinirliyse tehditler, çözüm dayatmalar ve köşede ayakta durma cezasına göndermeler sadece ateşe körükle gitmek olur. Ve eğer halihazırda sinirli değilse tehditler, çözüm dayatmalar ve köşeye ayakta durma cezasına göndermeler onu o noktaya getirmeye yarar. Bu yüzden böyle sorunları çözmek için farklı bir yaklaşıma ihtiyacımız var. Ayrıca, farklı bir zamanlamaya da.

> *"Grileri" görme güçlüğü; katı, motamot, siyah-beyaz düşünme biçimi*
> *Kurallardan ya da rutinden ayrılma güçlüğü*
> *Öngörülemezliği, muğlaklığı, değişkenliği ya da yeniliği yönetme güçlüğü*
> *Bir temel fikirde, planda ya da çözümde değişiklik yapma güçlüğü*
> *Plandaki değişimlere ya da yeni kurallara uyum sağlama güçlüğü*
> *Bir plan değişikliği ihtiyacını gerektirebilen, duruma bağlı faktörleri göz önünde bulundurma güçlüğü*

Çok küçük çocuklar hayli katı, siyah-beyaz, motamot düşünürler olmaya meyillidir. Bunun nedeni hâlâ dünyayı anlama çabası içinde olmalarıdır ve kural istisnaları ya da meselelere farklı biçimlerde yaklaşma yolları konusunda endişelenmenize gerek olmadığında olaylar arasında bağlantı kurup sonuç çıkarmak daha kolaydır. Çocuklar büyüdükçe aslında hayattaki çoğu şeyin "gri" olduğunu öğrenir; kuralların istisnaları ve meseleleri yorumlamanın farklı biçimleri *vardır.* Büyükanne evinden kendi evimize her zaman aynı yoldan dönmeyiz, akşam yemeğini her gün aynı saatte yemeyiz ve hava durumu her zaman bizim planlarımıza uymaz.

Bazı çocuklarda "gri" düşünme biçimi maalesef kolayca gelişmez. Sonunda bu çocuklara bazen otizm spektrumu teşhisi konur. Ama teşhis ne olursa olsun, onlar *gri bir dünyada yaşayan siyah-beyaz düşünürler* olarak bilinir. Dünyaya esnek, uyumlu biçimde yaklaşma konusunda ciddi güçlük çekerler ve olaylar kendi düşündükleri biçimde gerçekleşmediğinde aşırı asabileşirler. Daha da önemlisi, bu çocuklar öngörülebilirlik ve rutin konusunda güçlü tercihlere sahiptir ve öngörülemez, belirsiz ya da muğlak olaylar bocalamalarına sebep olur.

Böylesi çocuklar, beklentilerini düzenlemeleri ya da yeniden yapılandırmaları gerektiğinde sorun yaşar. Olgulara ve detaylara aşırı odaklanma eğilimindedirler ve bariz olanı fark etme ve büyük resmi görme konusunda genellikle sıkıntı yaşarlar. Örneğin bir çocuk, sınıf daima o saatte teneffüse çıktığı için asıl eylem planında ısrar etmenin olası sonuçlarını (mesela yalnız başına teneffüste olmak) ve bir plan değişikliği ihtiyacını gösteren, duruma bağlı önemli faktörleri (beklenmedik bir toplantı belki) hesaba katamayıp belli bir günün belli bir vaktinde teneffüse çıkmak için ısrar edebilir. Bu çocuklar böylesi pek az kuralın uygulandığı bir dünyaya katı kurallar getirmek için çabalarken çok büyük hayal kırıklıkları yaşayabilir:

EBEVEYN: Courtney, bugün parka gidemeyiz... Yağmur yağıyor.
COURTNEY: Ama parka gitmemiz gerekiyordu!
EBEVEYN: Biliyorum. Keşke yağmur yağmasaydı ama bu durumda gidebileceğimizi sanmıyorum gerçekten. Sırılsıklam oluruz.
COURTNEY: Hayır, yine de parka gitmemiz gerek! Plan böyle!
EBEVEYN: Yarın gideriz, hava daha iyi olursa.
COURTNEY: Bugün gitmemiz gerekiyor!

EBEVEYN: Onun yerine sinemaya gitsek ne dersin?
COURTNEY: Hayır! Parka gitmemiz gerek!
EBEVEYN: Bak Courtney, yağmur yağıyor. Çok ıslanırız. Sağanak yağmur altında parka gitmeyeceğim!
COURTNEY (KAPIYA KOŞAR): Ben parka gidiyorum.
EBEVEYN (KAPIYLA COURTNEY'NİN ARASINA GİRER): Parka gidemezsin!
COURTNEY: [*buuum*]

Bu fırtına geçtikten sonra, ebeveyn her zamanki soruyu sormayı dener:

EBEVEYN: Courtney, yağmur yüzünden parka gidemedik diye neden bu kadar sinirlendin ki?
COURTNEY: Bilmiyorum.

Pek öyle görünmese de bu aslında gayet bilgilendirici bir yanıt... Mükemmel bir dünyada çocuk şöyle bir şey söyleyerek karşılık verebilirdi:

"Gördüğünüz gibi anne-babacığım, küçük bir sorunum var. Aslında bu gittikçe büyük bir soruna dönüşüyor. Esneklik, hayal kırıklığını yönetme ve sorun çözme konusunda pek başarılı değilim. Siz de -ve başka pek çok insan- planlardaki değişikliklere uyum sağlamamı, söyleneni yapmamı bekliyorsunuz ve benim için işler başka çocuklarda olduğu biçimde işlemiyor. Bu şeyleri beklediğiniz zaman ben sinirlenmeye başlıyorum, sonra da mantıklı düşünme sıkıntısı yaşayıp daha da fazla asabileşiyorum. O zaman da siz öfkeleniyorsunuz ve bu sadece her şeyi daha kötü yapıyor. Sonra keşke yapmasaydım diyeceğim şeyler yapıyorum, keşke söylemeseydim diyeceğim şeyler söylüyorum. Ardından siz de bazen

keşke yapmasaydım diyeceğiniz şeyler yapıp keşke söylemeseydim diyeceğiniz şeyler söylüyorsunuz. Nihayetinde beni cezalandırıyorsunuz ve işler gerçekten sarpa sarıyor. Ortalık yatışınca -yani yeniden mantıklı düşünmeye başladığımda- yaptığım ve söylediğim şeyler konusunda gerçekten pişmanlık hissediyorum. Bunun sizin için de eğlenceli olmadığını biliyorum ama inanın ben de eğleniyor değilim."

Sorunlu davranışları olan çocuklar yaşadıkları güçlükleri bu kadar açık seçik biçimde nadiren ifade edebilirler. Ama işte buna yeterli gelebilecek basit bir matematik denklemi:

Esnek olmama + Esnek olmama = Öfke nöbeti

Neyse ki dünyaya daha gri, daha esnek bir tavırla yaklaşma ve onların zorlayıcı krizlerine yol açan sorunları çözmek için katılımcı olma konusunda Courtney gibi çocuklara yardım edilebilir. Bu sorunları çözmeye çalışmak için başka bir zorlayıcı krizin yaşanmasını beklemek istemeyiz elbette. Bunları önceden tahmin ederek çözmek isteriz.

Gelişmemiş yeteneklere genel bakışımız artık tamamlandı. Bu elbette sadece bir örnek. İşte daha bütünlüklü, yine de pek karmaşık olmayan, az önce incelediklerimizi de içeren bir liste:

- *Geçişleri idare etme, bir düşünce yapısından ya da görevden diğerine geçiş yapma güçlüğü*
- *İşleri bir mantıksal sıra ya da belirlenmiş düzen içinde yapma güçlüğü*
- *Zorlayıcı ya da zahmetli görevleri sürdürme güçlüğü*
- *Zaman hissinin zayıflığı*
- *Dikkati sürdürme güçlüğü*
- *Eylemlerin olası etkilerini ya da sonuçlarını göz önünde bulundurma güçlüğü (dürtüsel)*

- *Bir soruna bir dizi çözüm üretme güçlüğü*
- *Endişeleri, ihtiyaçları ya da düşünceleri kelimelerle ifade etme güçlüğü*
- *Söylenen şeyi anlama güçlüğü*
- *Mantıklı düşünmek için hayal kırıklığı karşısında gösterilen duygusal tepkiyi yönetme güçlüğü*
- *Sorun çözme kapasitesini önemli ölçüde sekteye uğratan ya da hayal kırıklığını artıran kronik asabiyet ve/veya endişe*
- *"Grileri" görme güçlüğü/katı, motamot, siyah-beyaz düşünme*
- *Kurallardan, rutinden ayrılma güçlüğü*
- *Öngörülemez, muğlak, belirsiz, yeni olanı idare etme güçlüğü*
- *Temel fikirden, plandan ya da çözümden ayrılma güçlüğü*
- *Bir eylem planının düzenlenmesi ihtiyacını doğurabilen, duruma dayalı faktörleri göz önünde bulundurma güçlüğü*
- *Esnek olmama, yanlış yorumlarda bulunma / bilişsel çarpıtmalar ya da ön yargılar (mesela "Herkes benimle uğraşıyor", "Kimse beni sevmiyor", "Hep beni suçluyorsun", "Haksızlık bu", "Çok aptalım")*
- *Sosyal ipuçlarını fark etme ya da doğru biçimde yorumlama / sosyal nüansları fark edememe güçlüğü*
- *Sohbet başlatma, gruplara girme, insanlarla iletişim kurma güçlüğü / temel sosyal becerilerden yoksun olma*
- *Uygun yollarla ilgi çekme güçlüğü*
- *Kendi davranışlarının başka insanları nasıl etkilediğini değerlendirme güçlüğü*
- *Başkalarıyla empati kurma, başka birinin düşüncesine ya da bakış açısına kıymet verme güçlüğü*
- *Bıraktığı izlenimi ya da başkaları tarafından nasıl algılandığını anlama güçlüğü*
- *Duyusal / motor zorluklar*

Bu listeyi okuduktan sonra sorunlu davranışları olan çocuğunuzun pek çok gelişmemiş becerisi olduğu sonucuna

vardıysanız bu iyi bir şey. Çocuğunuzun tüm bu becerilerden yoksun olması iyi bir şey değil ama artık bunları bilmeniz kesinlikle kayda değer. Bu gelişmemiş beceriler çocuğunuz için söylenen tüm başka şeylerde rol oynuyor olabilir, şunlar dâhil:

Sadece ilgi çekmek istiyor.

Çocukların neden sorunlu davranışları olduğunu açıklamak için sık sık bu yaygın klişeye başvurulur. Ama *hepimiz* ilgi görmek istediğimiz için çocuğun önüne çıkan engelin ne olduğunu anlamamıza bunun bir yardımı olmaz ve daha kritik sorulara yanıt vermez: Eğer çocuğun uyumlu biçimde ilgi çekmesini sağlayacak araçları varsa, o zaman neden böyle uyumsuz davranışlarla ilgi çekmenin yollarını arıyor? Uyumsuz biçimde ilgi çekmeye çalışması bize uyumlu biçimde ilgi çekme becerilerine sahip olmadığını göstermez mi?

Sadece kendi dediği olsun istiyor.

Hepimiz kendi dediğimiz olsun isteriz; bazılarımızın uyumlu biçimde istediğine ulaşmak için becerileri vardır, bazılarımızın da yoktur. Bu klişe bir çocuğun neden böyle uyumsuz davranarak kendi istediğini yaptırmaya çalıştığını anlamamıza yardımcı olmaz. İnsanın istediğini uyumlu biçimde yaptırabilmesi sorunlu davranışları olan çocuklarda genellikle bulunmayan pek çok beceri gerektirir.

Bizi kullanıyor.

Sorunlu davranışları olan çocukları anlatırken kullanılan bir başka popüler ancak yanlış üslup da bu. Etkili bir manipülasyon çeşitli beceriler -öngörü, planlama, dürtü kontrolü, organizasyon- gerektirir, nitekim sorunlu davranışları olan çocuklar genellikle bunlardan yoksundur.

Sebebi yok.

Eğer *çocukların ellerinden geliyorsa iyi olanı yapmayı tercih ettikleri* doğruysa, o zaman çocukların halihazırda bir sebebi var demektir ve bizden ödül ya da ceza almak yerine başka bir şeye ihtiyaç duyarlar. Unutmayın, çocuklar *ellerinden geliyorsa* iyi olanı *yapar;* bu yüzden düşük motivasyonun onların iyiyi yapmaları önündeki engel olması olasılığı düşüktür. Ödüller ve cezalar gelişmemiş düşünme becerilerini öğretmez ve zorlayıcı krizlere neden olan sorunları çözmez.

Kötü seçimler yapıyor.

Bu, çocuğun iyi seçimler yapacak becerilere halihazırda sahip olduğunu varsaymaktır. Bu becerilere sahip olsaydı neden bu kadar fazla kötü seçim yaptığını merak etmezdik elbette!

Kötü tavırlar takınıyor.

Muhtemelen en başından böyle tavırları yoktu. "Kötü tavırlar"ın uzun yıllar boyunca, çocuğun çok gerekli düşünme becerilerinden yoksun olduğunu fark etmeyen yetişkinler tarafından yanlış anlaşılmanın, sürekli düzeltilmenin, aşırı yönlendirilmenin ve aşırı cezalandırılmanın yan ürünü olma ihtimali vardır. Ama çocuklar dayanıklıdır; doğru şeyi yapmaya başlarsak doğru yola gelirler.

İnsanın bam teline basmayı iyi biliyor.

Bunu başka kelimelerle ifade etmemiz daha doğru olur: *Esneklik göstermekte, öfkesini uyumlu biçimde kontrol altına almakta ve sorun çözmekte güçlük çektiğinde, çok uyumsuz davranışlar olan ve yetişkinlerin son derece nahoş bulduğu şeyler yapar.*

Bir ruhsal bozukluğu var.
Bunun ne anlama geldiğini bilmiyorum artık. Eğer basitçe bir çocuğa psikiyatrik bir teşhis konduğu anlamına geliyorsa, o zaman laf kalabalığı riskine girip bir teşhisle bile hangi becerilerden yoksun olduğunu ya da hangi çözülmemiş sorunların onun zorlayıcı krizlerine kesin ve öngörülebilir biçimde yol açtığını bilmediğimizi belirtmeliyim. *Yaşamda sorunları olan* (uzun zaman önce Dr. Thomas Szasz'ın ortaya attığı bir ifade) demeyi *ruhsal hastalık* terimine yeğlerim, çünkü sorunlu davranışları olan çocukların aslında neye ihtiyacı olduğuna ışık tutar: Zorlayıcı krizlerine zemin hazırlayan sorunların çözülmesi konusunda yardıma ihtiyaçları olduğuna.

Bu fikirleri yeni duyan pek çok yetişkin bana, hem bilmedikleri şeyler olduğunu hem de çocuklarına davranma biçimleri konusunda kendilerini suçlu hissettiklerini söyler. Daha önce görüştüğünüz ruh sağlığı uzmanlarından herhangi biri neden gelişmemiş yeteneklerden bahsetmemiştir? Muhtemelen bunun sebebi aldıkları eğitimin onları farklı bir tarafa yönlendirmesidir. Suçluluk konusuna gelince, bunu anlıyorum. Ama neyi bilmediğinizi bilmiyordunuz. Artık biliyorsunuz: Bütün çocuklar bu becerileri doğal biçimde edinmez. Biz bu beceriler bakımından bütün çocukların eşit yaratıldığını düşünme eğilimindeyiz ve bu varsayım pek çok yetişkinin, sorunlu davranışları olan çocukların iyi olanı yapmayı kesinlikle *istemediğine* inanmasına yol açıyor. Artık işin aslını biliyorsunuz.

Bu arada gelişmemiş becerileri *açıklamalardan* ziyade *bahaneler* olarak yorumlama arasında da büyük bir fark var. Gelişmemiş becerilere bahaneler olarak yaklaşıldığında, bir

çocuğa nasıl yardım edilebileceğini düşünme sürecinde kapılar yüzünüze kapanır. Ama gelişmemiş beceriler bir çocuğun davranışları için açıklamalar olarak kullanıldığında, o kapılar ona yardım etmek üzere geniş bir alternatif seçenekler yelpazesine ardına dek açılır.

ÇÖZÜLMEMİŞ SORUNLAR

Şimdi dikkatimizi, çocuğunuzun zorlayıcı davranışları *ne zaman* sergilediğine çevirelim. Bu kısmın bölümün sonunda yer alması sizi yanıltmasın; zorlayıcı krizleri azaltmak söz konusu olduğunda çözülmemiş sorunlar, gelişmemiş becerilerden bile daha önemlidir.

Daha önce gördüğünüz gibi, sorunlu davranışları olan çocuklar uyanık oldukları her saniye zorlayıcı değildir. *Bazen* zorlayıcı olurlar: Onlara yöneltilen taleplerin ya da beklentilerin, uyumlu biçimde karşılık vermelerini sağlayan becerilerini aştığı belli durumlarda böyle olurlar. Bildiğiniz gibi, bu durumlara "çözülmemiş sorunlar" deniyor. Zorlayıcı krizleri ciddi oranda nasıl azaltırız? Bu sorunları çözerek.

Ama önce bu sorunların neler olduğunu anlamamız gerekir. İşte birkaç örnek (sonraki bölümde çok daha fazlası var). Ev ödeviyle başlayalım, Kuzey Amerika'daki ailelerde zorlayıcı krizleri tetikleyen bir numaralı sorun olarak karşımıza bu çıkıyor. Eğer ev ödevini yapmak kesinkes ve öngörülebilir şekilde zorlayıcı krizlere neden oluyorsa, o zaman ödevin yapılması sizin ve çocuğunuzun çözmesi gereken bir sorundur (sonraki bölümde okuyacağınız gibi, çocuğunuzun yapmakta güçlük çektiği belli ev ödevleri konusunda net olmak istersiniz). Eğer çocuğunuzun yapmakta güçlük çektiği ev işleri varsa ve bunlar zorlayıcı krizlere yol açıyorsa, o zaman ev

işlerini yapmak sizin ve çocuğunuzun çözmesi gereken bir sorundur (yine, çocuğunuzun yapmakta güçlük çektiği ev işleri konusunda da çok net olmak istersiniz). Eğer çocuğunuz bir ekran (televizyon, bilgisayar, bilgisayar oyunu) karşısında aşırı vakit geçiriyorsa ve ekran karşısında geçirilen bu zaman yaşamın başka yönlerini olumsuz etkiliyorsa, o zaman bu sizin ve çocuğunuzun çözmesi gereken bir sorundur (Ve yeniden, ekran karşısında geçirilen zamanın, aileyle yemek yemek ya da yatmaya hazırlanmak gibi yaşamın hangi yönlerini güçleştirdiği konusunda net olmak istersiniz.)

Sonraki bölümün sonunda, çocuğunuzun gelişmemiş becerilerini ve çözülmemiş sorunlarını tanımlama göreviniz olacak. Zorlayıcı krizlerin ortaya çıkmasına sebep olan çözülmemiş sorunları tanımladığınız anda bu krizler *gayet öngörülebilir* bir hal alır. Sorunlu davranışları olan çoğu çocuk, her gün ya da her hafta aynı beş veya altı (veya on veya on iki) sorunla kesinkes tetikleniyor. Bildiğiniz gibi, pek çok insan bir çocuğun zorlayıcı krizlerinin öngörülemez olduğuna ve "durup dururken" ortaya çıktığına inanıyor. Bu da onu çözmeye çalışmayı denemeden önce (bir kez daha), neden bir sorun "pat diye ortaya çıkana" (bir kez daha) dek beklediklerini açıklayabilir. Bu nadiren etkili ve güvenilir bir stratejidir. Neyse ki bu krizler ve onları ortaya çıkaran sorunlar öngörülebilir olduğu için (başka bir deyişle, aslında "pat diye ortaya çıkmadıklarından") erken davranarak çözülebilir. Bu kitabın çok önemli bir hedefi, sorunlara ortaya çıktıkları anda ve tepkili biçimde müdahale etmektense, onları önceden harekete geçip çözmeye başlamanıza yardımcı olmak. Krizi *önleme* modunda olmak istersiniz, kriz *yönetimi* modunda olmak değil.

Bu bölüm bitmeden çok önemli bir şey daha: Mesele sadece, sorun çözme konusunda muhtemelen biraz ayarlama yapmaya ihtiyacınız olan *zamanlama* değil, daha en başta sorunları nasıl çözmeyi deneyeceğiniz. Çoğu yetişkin *tek taraflı* sorun çözmeyi tercih eder: Çözüme karar verir, bunu çocuğa dayatır ve o çözüme bağlı kalması için çocuğa bir teşvik aracı -ödüller ve cezalar- sağlar. Çoğumuz böyle yetiştirildik. Ama sorunları çözmeye dair bu yaklaşım sıklıkla çocuğunuzun zorlayıcı krizler koparmasına *yol açar* (bu konuda daha fazla bilgiyi 5. Bölüm'de okuyacaksınız). Bunda da biraz ayarlama yapmak gerekecek. 6. Bölüm'den itibaren bu kitap, *tek taraflıdan* ziyade *işbirliği içinde* nasıl sorun çözülebileceğini öğrenmenize yardımcı olmaya odaklanıyor.

Eğer sorunları *işbirliği içinde* ve *erken davranarak* çözmeye başlarsanız, zorlayıcı krizlerde ciddi bir azalma görmeye başlayacaksınız. Evet, bu yolda pek çok sıkıntıyla karşılaşacaksınız (sorunları işbirliği içinde ve erken davranarak çözmeyi öğrenmek zordur). Ama sırf bu ilk üç bölümü okuyarak bile çoktan hayli yol katettiniz.

SİZ

Gelişmemiş becerileri ve çözülmemiş sorunları ele alan bir bölüm neden *siz* ile bitiyor? Eh, çocuğunuz denklemin sadece bir yarısı. Öbür yarıyı da göz önünde bulundurmamız gerek: Çocuğunuzdan beklentileriniz, bu beklentilerin tümüyle gerçekçi olup olmadığı, beklentilerinizin karşılanmasını nasıl sağlamaya çalışacağınız ve beklentileriniz karşılanmadığında hangi sorun-çözme yaklaşımını kullanacağınız. Gayet iyi bildiğiniz gibi, sorunlu davranışları olan çocuğunuzu anlamaya ve onunla etkileşime girmeye çalıştığınızda

yaşadığınız öfke, zaman zaman *sizin de* en kötü tavrınızı takınmanıza yol açabilir. İşlerin iyiye gitmesi için çocuğunuzun sizin en iyi tavrınızı takınmanıza ihtiyacı var. Bu kitabın sizi götürmek istediği hedef bu. Böylece, okumaya devam ettikçe, *siz de* resmin gittikçe önemli bir parçası haline geleceksiniz. Zorlayıcı krizler, dış etkilerden kopuk biçimde ortaya çıkmaz. Her iki tarafın da sorumluluğu vardır.

Bu bölümün kilit noktaları şunlar:

- Bir çocuğun yaşamdaki zorluklara uyumlu, mantıklı biçimde karşılık vermesini zorlaştıran çeşitli gelişmemiş beceriler vardır.
- Sorunlu davranışları olan bir çocuğa yapabileceğiniz en büyük iyiliklerden biri, zorlayıcı davranışa katkı sağlayan gelişmemiş becerileri tespit etmektir; böylece siz ve başkaları onu engelleyenin ne olduğunu anlayabilirsiniz.
- Zor bir çocuğa yapabileceğiniz bir başka büyük iyilik, zorlayıcı krizlerine kesinkes ve öngörülebilir biçimde sebep olan belli çözülmemiş sorunları saptamaktır. Bu çözülmemiş sorunlar bir kez saptandığında zorlayıcı krizler gayet öngörülebilir bir hale bürünür.
- Bu sorunları çocuğunuzla birlikte çözmeye çalışma biçiminizi değiştirerek, evinizdeki zorlayıcı krizleri ciddi oranda azaltacağız.

Çocuğunuzun gelişmemiş becerilerinin ve çözülmemiş sorunların tümünü belirleyebileceğiniz bir formu -*Gelişmemiş Beceriler ve Çözülmemiş Sorunlar Değerlendirmesi*- [*Assessment of Lagging Skills and Unsolved Problems*] www.livesinthebalance.org adresinde (*The Paperwork* bölümünün içinde) bulabilirsiniz.

Kitap boyunca bu internet sitesine bazı göndermeler göreceksiniz. İngilizce bilen okurlar oradan faydalanabileceği gibi, bilmeyen okurlar söz konusu formun Türkçe çevirisini kitabın sonunda bulabilir (ç.n.).

4

BAŞLARKEN

Bildiğiniz üzere, yolculuğunuz çocuğunuzun gelişmemiş becerilerini ve çözülmemiş sorunlarını tespit etmekle başlıyor. Bu bölümde, *Gelişmemiş Beceriler ve Çözülmemiş Sorunlar Değerlendirmesi*'ni (ALSUP) [*Assessment of Lagging Skills and Unsolved Problems*] kullanarak bunu nasıl yapacağımızdan söz edeceğiz.[6]

İşte onu şöyle kullanacaksınız: İlk gelişmemiş beceriyle başlayın ve bunun çocuğunuz için geçerli olup olmadığını düşünün. Eğer geçerli değilse, sonraki gelişmemiş beceriye geçin. Eğer geçerliyse, ona bir işaret koyun ve sonraki gelişmemiş beceriye geçmek yerine, öbür bölüme geçip bu gelişmemiş beceriyle ilişkili görünen çözülmemiş sorunları tespit etmeye başlayın (En başta bütün bir gelişmemiş beceriler listesini gözden geçirip, sonra çözülmemiş sorunları tespit etmeye dönmenizi önermiyorum). Belli bir gelişmemiş beceriyle ilişkili görünen bir çözülmemiş sorun tespit ettikten sonra biraz daha fazlasını bulun. Başka bir deyişle,

6 Söz konusu formun Türkçeye çevrilmiş bir örneği kitabın sonunda yer almaktadır; bkz. s. 259 (ç.n.).

o gelişmemiş beceriyle bağlantısı olan tüm çözülmemiş sorunları tespit ettikten sonra bir sonraki gelişmemiş beceriye geçin.

Çocuğunuzun gelişmemiş becerilerini tespit etmek (ve işaretlemek) işin zor kısmı değil. Her bir gelişmemiş beceriyle ilişkili çözülmemiş sorunu bulmak biraz daha zor ve akılda tutmak isteyeceğiniz birkaç standart kural var. Bu kurallar işleri zorlaştırmak için değil (gerçi başta öyle görünebilir); onlar çocuğunuzun sorun-çözme sürecine katılma ihtimalini artırmak için var.

1. KURAL: *Mümkün olduğunca, her bir çözülmemiş sorunu "güçlük" kelimesiyle bitirin.*

Örneğin, "Sabahları çöpü dışarı çıkarma güçlüğü" veya "Dilbilgisi ödevinde paragrafları tamamlama güçlüğü" ya da "Sabahları okula gitmek için üstünü giyme güçlüğü" gibi. Çözülmemiş sorunun, çocuğunuzun çözülmemiş sorun karşısında sergilediği davranışları içermesine gerek yok. *Güçlük* kelimesi o davranışları kapsar. Başka bir deyişle, "Sabahları çöpü dışarı çıkarma güçlüğü yaşarken çığlıklar atıp ağlıyor," diye yazmayın.

Davranışları çözülmemiş sorunun dışında bırakmak neden önemli? Çünkü ALSUP'ta çözülmemiş sorunu ifade etme biçiminiz, sorun-çözme sürecine başlarken onu çocuğunuza aktarma biçiminize doğrudan yansıyacaktır. Pek çok çocuk savunmacı bir tavır takınır ve konuşmayı sürdürmeye çalışırken onların zorlayıcı davranışlarını vurgulayacak olursanız bu sürece katılmazlar. O yüzden zorlayıcı davranışları çözülmemiş soruna dâhil etmenin hiç gereği yok; "güçlük" kelimesi daha nötrdür.

2. KURAL: *Çözülmemiş sorunların yeterince açık ve "küme halinde" olmaktan ziyade "ayrı ayrı" olduklarından emin olun.*

İşte *küme halinde* bir çözülmemiş sorun örneği: *Ev ödevini yapma güçlüğü.* Bunu ifade tarzındaki sorun ne? Eğer çocuğunuz *pek çok* farklı ev ödevini yapmakta güçlük çekiyorsa, bunların hepsini küme haline getirmek, onun her bir belli ödevin ne zorluğu olduğuna dair bilgi vermesini daha fazla güçleştirecektir. Eğer çocuğunuz çift basamaklı sayıları bölme problemlerinin olduğu ödevleri tamamlamak kadar dilbilgisi ödevindeki paragrafları yazmakta da zorlanıyorsa, her ne kadar ikisi de ev ödeviyle ilişkili olsa bile bunlara iki ayrı çözülmemiş sorun olarak yaklaşmak gerekir. Ve eğer çarpım tablosunu ezberlemekte zorlanıyorsa, o zaman bu da matematikle ilişkili olsa bile ayrı bir çözülmemiş sorundur. Çocuğunuzun bu çözülmemiş sorunlarda aynı sebeplerden güçlük yaşadığını varsaymak istemeyiz.

"Ayrı ayrı ele almak" ve açık seçik belirtmek çözülmemiş sorunlar listenizin uzamasına sebep olur mu? Kesinlikle. Ama kendimizi kandırmayalım: Sizin çözülmemiş sorunlar listeniz *zaten* çok uzun... Şükürler olsun ki artık bu çözülmemiş sorunları tanımlayarak ve onlara açıklıkla yaklaşarak çözmeye başlayabilirsiniz.

3. KURAL: *Çözülmemiş soruna dair teorilerinizi, çözülmemiş sorunun dışında tutun.*

"Dilbilgisi ödevindeki paragrafları tamamlamakta güçlük çekiyor, çünkü sadece onları yapmak istemiyor," diye yazmamalısınız, zira "sadece onları yapmak istemiyor" kısmı sizin teoriniz. Şu temel kuralı takip edin: Çözülmemiş sorun için *çünkü* kelimesini yazmaya niyet ettiğiniz an yazmayı bırakın. *Çünkü*'nün ardından gelen her şey bir teoridir. İşte yetişkinlerin teorilerinde de bazı tuzaklar vardır. Her şeyden önce yetişkinlerin çözülmemiş bir sorun vakasına dair varsayımları ve teorileri genellikle hatalıdır. İkincisi, çözülmemiş bir soruna bir teori dâhil etmek, çocuğunuzun gerçek endişesini ya da bakış açısını size söylemesini

zorlaştırabilir ve aynı zamanda onu da gereksiz yere kızdırabilir. Endişelenmeyin. Çocuğunuzun sorununu çözmeye çalışmaya başladığınızda gerçekte neler olduğunu öğreneceksiniz ve çoğu koşulda, size bu bilgiyi verecek olan da kendi çocuğunuzdur. Bu kuralın en zor yanı, yetişkinlerin kendi teorilerine bayılıyor olması. Zorlayıcı krizlere yol açan çözülmemiş sorunlarda çocuğunuzu sekteye uğratan şeyin gerçekte ne olduğunu öğrenmek istiyorsanız, teorinize duyduğunuz sevgiyi bir yana bırakmak zorundasınız.

4. KURAL: *Çözümleri, çözülmemiş sorunların dışında tutun.*

İşte size çözüm içeren bir çözülmemiş sorun örneği: *Sabahları okula giderken giyinme konusunda güçlük çekmemek için giyeceğiniz kıyafetleri bir önceki gece çıkarma güçlüğü.* Buradaki çözülmemiş sorun, çocuğun sabahları okula gitmek için giyinme konusunda güçlük çekmesi. Görünüşe göre, bu soruna halihazırda bir çözüm bulunmuş (önceki geceden kıyafetleri çıkarmak). Eğer bu çözüm işleseydi, ortada hâlâ çözülmemiş bir sorun kalmazdı. Çözülmemiş sorunu kelimelerle ifade ederken çözümden vazgeçebilir ve sadece "Sabahları okula gitmek için giyinme güçlüğü" yazabilirsiniz.

Birkaç akşam sonra Jennifer'la Riley yatınca, Debbie'yle Kevin birlikte mutfak masasına oturdular. Debbie, *Gelişmemiş Beceriler ve Çözülmemiş Sorunlar Değerlendirmesi* (ALSUP) formundan iki kopya çıkış almıştı. Hedefleri şuydu: Jennifer'ın gelişmemiş becerilerini ve çözülmemiş sorunlarını belirlemek.

"Şimdi yapmamız gereken, gelişmemiş beceriler listesinin başından başlayıp Jennifer'a uygun düşen ilk gelişmemiş becerinin ne olduğuna karar vermek," diye açıkladı Debbie. "Eğer uygun bir gelişmemiş beceri bulursak ona işaret koyuyoruz ve ardından sonraki bölüme geçip o gelişmemiş beceriyle ilişkili çözülmemiş sorunları tespit ediyoruz."

Kevin, kendi ALSUP kopyasını taramaya başladı.

"Bunu neden yapıyoruz?"

"Çünkü bunca yıldır hâlâ Jennifer'ın neden böyle olduğunu bilmiyoruz," dedi Debbie.

Kevin iç çekti.

"Peki bunu kendi başımıza anlayabilir miyiz?"

"Gittiğimiz doktorların hiçbiri isabetli bir şey bulamadı sonuçta," dedi Debbie.

"Ve bu kâğıt parçası bize söyleyecek mi?"

"Evet," dedi Debbie, "ve bu arada, gelişmemiş beceriler listesine ben çoktan baktım ve aslında listenin bazı noktalarına denk düşüyor."

"Bensiz mi başladın?" dedi Kevin alınmış gibi yaparak.

"Her şeye sensiz başlıyorum," diyerek gülümsedi Debbie.

"Pekâlâ, haydi başlayalım. Ama çözülmemiş sorun ne demek bilmiyorum."

"Çözülmemiş sorunlar, Jennifer'ın sinirlendiği durumlar."

Kevin'ın yine kafası karıştı.

"Vurma, çığlık atma, küfretme gibi şeyleri nerede işaretliyoruz?"

"İşaretlemiyoruz," dedi Debbie. "Bunlar onun çözülmemiş sorunlar *yüzünden* yaptığı şeyler ama kendi başlarına çözülmemiş sorun değiller."

"Vurmak gayet büyük bir sorun gibi görünüyor bana," dedi Kevin.

"Öyle ama Jennifer'da ele alacağımız şey değil," dedi Debbie. "Bütün mesele de bu. Bunca yıldır onun davranışlarına *sebep olan* sorunları çözmeye odaklanacağımıza onun *davranışlarına* odaklandık."

"Onun insanlara vurmasına izin vermem," dedi Kevin.

"Evet, onun insanlara vurmasına izin vermeyeceğimizi biliyorum," dedi Debbie sabrını korumaya çalışarak. "Bunun yerine, onun sinirlenmesine yol açan sorunları çözerek vurma meselesinden kurtulacağız."

"Jennifer hep sinirleniyor," dedi Kevin.

"Evet, ben de hep böyle düşündüm," dedi Debbie. "Ama her zaman sinirlenmiyor. Sinirlendiği zamanlar konusunda daha açık olmalıyız. Aksi halde, onun hangi sorunlarını çözmeye çalıştığımızı bilemeyiz. Sadece bir tane deneyelim mi? Şu ilk gelişmemiş beceriye ne dersin? 'Geçişler yapma güçlüğü.' Ne diyorsun?"

"Bence bu doğru," dedi Kevin.

"Aynı fikirdeyim," dedi Debbie. "Bu yüzden ona işaret koyacağım. Şimdi Jennifer'ın geçişler yapma konusunda *ne zaman* sıkıntı yaşadığını bulmalıyız. Bunlar, çözülmemiş sorunlar oluyor."

"Anladım," dedi Kevin. "Videoyu kapatıp yatmaya gitmesine çalıştığımız zamanlarda mesela?"

"Evet, güzel örnek. Yani şimdi yapacağımız şey, bunu çözülmemiş sorunlar bölümüne yazmak. Çözülmemiş sorunlar 'güçlük' kelimesiyle bitmeli." Debbie, çözülmemiş sorunlar bölümüne *"Geceleri yatmaya hazırlanmak için videoyu kapatma güçlüğü"* diye yazdı. "Şimdi de biraz daha fazla örnek düşünelim."

"Şey, herhangi bir şey yapmak üzere videoyu kapatmasını istediğimiz her sefer."

"Doğru," dedi Debbie. "Ama bir arada 'küme halinde' düşünmek yerine sorunları 'ayırmamız' gerekiyor. Bu yüzden geçiş yapma sıkıntısı yaşadığı belli zamanların hepsini yazmalıyız."

"Pekâlâ... Mesela ondan videoyu kapatıp bizimle birlikte kiliseye gelmesini istediğimizde."

"Bu da güzel," dedi Debbie bunu ALSUP'a yazarken.

"Çok zor değilmiş," dedi Kevin.

"Hayır, hem de hiç zor değil. On yıl önce yapmalıydık bunu."

"Çok fazla çözülmemiş sorunu olacak," diye gözlemde bulundu Kevin.

"Elbette çok fazla çözülmemiş sorunu var!" dedi Debbie. "Ve tüm bu zaman boyunca onları çözmekle uğraşıyor olabilirdik! Ama yaptığımız bu olmadı. Ona teşhisler koydurduk, çıkartmalar verdik, bağırdık ve o da bize vurdu. Boşa kürek çekip durduk."

"Tamam tamam. Ama ne olduklarını anladıktan sonra tüm bu sorunları nasıl çözeceğiz?"

"Haydi önümüzdeki işe odaklanalım," dedi Debbie. "Sırada şu var." "Bize bu konuda yardım etmesi için bir doktora ihtiyacımız olmadığına emin misin?" diye sordu Kevin merakla.

"Bu konuda bize yardım etmesi için bir doktora ihtiyacımız olup olmadığını bilmiyorum," dedi Debbie. "Şimdilik gayet iyi gidiyoruz gibi görünüyor. Devam edebilir miyiz lütfen?"

Temel kuralları kavramaya yardımcı olması -ve çözülmemiş sorunlara özgü pek çok örnek sağlaması- için Jennifer'ın annesiyle babasının ve ardından Frankie'nin annesinin neler bulduklarına bakalım. Sonra dikkatimizi sorunlu davranışları olan başka çocuklara yönelteceğiz. Sonra da sıra size gelecek.

JENNIFER

Jennifer'ın annesiyle babasının, kızlarına uygun düştüğünü düşündükleri gelişmemiş becerilerin tam listesi şöyle:

- *Geçişleri idare etme, bir düşünce yapısından ya da görevden diğerine geçiş yapma güçlüğü*
- *Eylemlerin olası etkilerini ya da sonuçlarını düşünme güçlüğü (dürtüsel)*
- *Bir sorun için bir dizi çözüm düşünme güçlüğü*
- *Mantıklı düşünmek için hayal kırıklığı karşısında gösterilen duygusal tepkiyi yönetme güçlüğü*
- *Sorun çözme kapasitesine önemli ölçüde ket vuran veya hayal kırıklığını artıran kronik sinirlilik ve/veya anksiyete*
- *"Grileri" görme güçlüğü / katı, motamot, siyah-beyaz düşünme biçimi*
- *Kurallardan ya da rutinden ayrılma güçlüğü*
- *Öngörülemezliği, muğlaklığı, değişkenliği ya da yeniliği yönetme güçlüğü*

- *Bir temel fikirde, planda ya da çözümde değişiklik yapma güçlüğü*
- *Bir plan değişikliği ihtiyacını gerektirebilen duruma bağlı faktörleri göz önünde bulundurma güçlüğü*
- *Sosyal ipuçlarına dikkat etme ya da bunları doğru yorumlama güçlüğü / zayıf sosyal nüans algısı*
- *Sohbet başlatma, gruplara girme, insanlarla bağlantı kurma güçlüğü / temel sosyal becerilerden yoksunluk*
- *Kendi davranışlarının başka insanları nasıl etkilediğini değerlendirme güçlüğü*
- *Başkalarıyla duygudaşlık kurma, başka bir insanın düşüncesini ya da bakış açısını takdir etme güçlüğü*
- *Başkalarınca nasıl karşılandığını ya da nasıl algılandığını değerlendirme güçlüğü*

Çözülmemiş sorunların *kısmi* bir listesi şöyle:

- *Kahvaltı için istediği yiyeceğin (genellikle waffle) olmaması durumunda güçlük yaşama*
- *Giymek istediği bir şey hâlâ çamaşır makinesinde olduğunda güçlük yaşama*
- *Annesi öğle yemeği için beslenme çantasına sevmediği bir şey koyduğunda güçlük yaşama*
- *Geceleyin yatmaya gitmek için videoyu kapatmakta güçlük yaşama*
- *Kiliseye gitme vakti geldiğinde videoyu kapatmakta güçlük yaşama*
- *Bir şey satın almak istediğinde (mesela yağmur çizmesi) ama annesi ya da babası bunu hemen yapamadığında güçlük yaşama*
- *Riley'yle televizyonda ne izleneceği konusunda hemfikir olmakta güçlük yaşama*
- *Riley onunla oyun oynamak istemediğinde güçlük yaşama*
- *Aile yemek için dışarı çıktığında hangi restoranda yeneceği konusunda hemfikir olmakta güçlük yaşama*
- *Saat 22.00'de ışıkları kapatıp yatmak konusunda güçlük yaşama*

> *Anne, baba ve Riley'yle parka gitme konusunda güçlük yaşama*
> *Anne, baba ve Riley'yle büyükannenin evine gitme konusunda güçlük yaşama*
> *Hafta sonları birlikte vakit geçirecek arkadaş bulma konusunda güçlük yaşama*
> *Odasında bir şeyin yeri değiştirilecek olsa güçlük yaşama*

Unutmayın ki gelişmemiş beceriler ile çözülmemiş sorunlar burada ayrı ayrı listelenmişse de aslında onları eşzamanlı olarak konuşup belirlersiniz. Eğer gelişmemiş bir beceri çocuğunuz için geçerliyse, onu işaretledikten sonra söz konusu gelişmemiş beceriyle ilişkili çözülmemiş sorunları tespit etmeli, ardından bir sonraki gelişmemiş beceriye geçmelisiniz. Ayrıca –burada gereksiz laf kalabalığı yaptığımın farkındayım ama bu önemli– "vurmak", "çığlık atmak" ve "küfretmek" çözülmemiş sorunlar listesinde yer almaz. Bunun sebebi, bunların *davranış* olması ve *güçlük* kelimesinin onların yerini almasıdır. Zorlayıcı davranışlara sebep olan çözülmemiş sorunlar konusunda açık olmak, bu çözülmemiş sorunlarla ilişkili davranışlar konusunda açık olmaktan çok daha önemlidir.

Debbie'yle birlikte ALSUP'u doldururken, Kevin'ın morali gittikçe daha fazla bozuldu.

"Kendi kızımızla ilgili bunları bilmememiz hayli üzücü."

"Bizim için de üzücü, onun için de üzücü," dedi Debbie.

"Riley'yi de unutmayalım," dedi Kevin. "Nasıl oldu da bu şeyleri daha önce göremedik?"

"Çünkü neyi bilmediğimizi bilmiyorduk," dedi Debbie.

"Yani ona konan tüm o teşhisler... Hiçbir anlamları yok muydu?"

"Jennifer'ı anlama konusunda gelişmemiş beceriler ve çözülmemiş sorunlar kadar faydaları dokunmadı bana kesinlikle," dedi Debbie.

"Ben öğretmenim," dedi Kevin. "Bu şeyleri bilmem gerekirdi."

"Çoğu öğretmenin bunları bildiğini sanmam," dedi Debbie.

"Yani tüm bu zaman boyunca yanlış mı yapıyorduk?"

"Eh, bize yapmamızı söyledikleri şeyleri yapıyorduk," dedi Debbie. "Belki bunlar bazı çocuklarda işe yarıyordur. Ama bizimkinde işe yaramadı."

FRANKIE

Frankie odasında bilgisayar oyunu oynarken Sandra siniri tepesine çıkmış halde oturma odasında volta atıyordu. Zaten geçirdiği grip yüzünden birkaç gün okula gitmemişken, Frankie o gün de -döndüğü ilk gün- öğretmenine küfrettiği için bir gün uzaklaştırma cezası almıştı.

Frankie gibi çocukları nasıl idare edeceklerini bildiklerini söylediler bana, dedi Sandra burnundan soluyarak. *Başını belaya sokmamak için elinden geleni yapmaya çalışacağı konusunda söz vermişti bana. Şimdiyse yine işleri batırdı. Hem de sadece bir ay geçtikten sonra!*

Küçüklüğünden beri öfke Sandra'nın yakın eşlikçisi olmuştu. O zamanlar öfkesini alevlendiren sadece içinde bulunduğu koşullar değil, aynı zamanda o koşulları değiştirmek için çok az şey yapabilecek olmasıydı. Öfke, daha güçlü savaşma konusunda ona hep enerji vermişti. Ama Frankie'yle ilişkisinde öfkesi ve kararlılığı hep geri tepiyor gibiydi; bunlar sadece oğlunun karşılık vermesine sebep oluyordu.

Yeni okul programı Sandra'ya, onun belki zor evreyi atlattığına dair umut vermişti. Şimdi de bu olmuştu. Ağlasın mı bağırsın mı bilemez haldeyken telefonu çaldı.

Arayan Debbie'ydi, Sandra'nın gerginliğini hemen hissetmişti.

"İyi misin?" diye sordu Debbie.

"Neye bağırsam diye karar vermeye çalışıyorum," diye yanıtladı Sandra.

"Ne oldu?"

"Frankie bugün okuldan uzaklaştırma aldı."

"Üzüldüm. Gribi geçti herhalde."

"Ah, tam gaz geri döndü adeta."

"İşe gidemedin mi?"

"Onu almak için işten çıkmam gerekti. Patronum bunu yapıp durmama izin veremeyeceğini söyledi." Sandra sesinin titrememesi için çabaladı. "İşleri nasıl yürütebilirim ki böyle?"

"Çok üzüldüm," dedi Debbie.

"Lanet olası bir özel eğitim programı! Onu idare edebilmeleri gerek! Ne diye onu eve gönderiyorlar ki?"

"Çok mantıksız," dedi Debbie duygudaşlık kurmaya çalışarak.

"Üstelik ne olduğunu bile bilmiyorum! Tek bildiğim, birine küfrettiği. Bu konuda ne yapmamı bekliyorlar?! Orada değildim! Hep böyle oluyor. Bir süre iyi gidiyor, sonra her şeyi batırıyor."

"Ne yapacaksın?"

"Yarın için beni bir toplantıya çağırdılar. Bu yüzden yine işe gidemeyeceğim. Yemin ederim, kovulmama sebep olacak. O zaman başımızı sokacak bir yerimiz de olmayacak."

"Çok üzüldüm," dedi Debbie yine.

Sandra derin bir nefes alıp yavaş yavaş verdi. "O zaman bana, kime bağıracağıma karar vermekte yardım et," dedi şakaya vurup.

"Adaylar kimler?" diye sordu Debbie.

"Öncelikle, oğlum. Ama ben ona bağıracak olursam o da bana bağırır ve işler daha beter olur, ayrıca bu asla bir işe yaramıyor."

"Pekâlâ, o zaman onu listeden çıkaralım. Başka kim var?"

"Onu listeden bu kadar çabuk mu çıkarmalıyız?" diye sordu Sandra, hâlâ şakaya vuruyordu. "Bu saçmalıklarla uğraşmaktan ne kadar bıktığımı anlatamam sana."

"Biliyorum," dedi Debbie. "Eğer gerçekten istiyorsan ona bağırabilirsin bence. Ama daha beter olması kısmının hoşuna gideceğini sanmam. Başka kime bağırabilirsin?"

"Okuldaki eğitim programının müdürüne. Ama bunun da anlamı yok. Sadece benim çocuğunu aşırı koruyan deli bir anne olduğumu düşünür. O yoldan daha önce geçtim."

"Onu da listeden çıkarmak iyi olur muhtemelen. Başka kimse var mı?"

"Hemen hemen bu kadar. Hiç kimseye bağıramayacağım galiba."

"Faydası dokunacaksa bana bağırabilirsin."

Sandra güldü.

"Bunu çoktan yaptım bence. Affedersin."

"Uzun zamandır okulda kötü giden şeylerle uğraşıp duruyorsun." Debbie, ALSUP'u bulduğu internet sitesinden öğrendiği şeyleri düşündüğünü fark etti. "Onun gelişmemiş becerilerine ve çözülmemiş sorunlarına odaklanmamaları çok kötü."

"Nelerine dedin?"

"Bir internet sitesi buldum..." Debbie duraksadı. "Aslında biliyor musun, bu çok doğru bir zaman olmayabilir."

"Anlatsana canım. Kafamı dağıtacak bir şeylere ihtiyacım var."

"Şu anda dinlemek istediğine emin misin?"

"Bugünün işini yarına bırakma derler. Çocuğumun okulda kalmasını sağlayacak bir şey mi?"

"Hımm, bilmiyorum. Ama çok öğretici geldi bana. Jennifer hakkında bilmediğimiz şeyler öğrenme konusunda Kevin'la bana yardımı dokundu."

"Ah, Frankie'yi gayet iyi tanıyorum bence. Vuruyor, çığlık atıyor, küfrediyor, kendini okuldan attırıyor..."

"Eh, tam da bu işte. Bu internet sitesine göre, bu davranışlar Frankie'ye dair bilinecek en önemli şeyler değil," dedi Debbie. "Bunlar onun davranışları."

"Onu okuldan atan insanlara gayet önemli görünen şeyler ama," dedi Sandra şüpheyle.

"Biliyorum. Ama önemli olan kısım, onun bu şeyleri *neden* yaptığı."

"Bunları bipolar olduğu için yapıyor. Bunu biliyorsun," dedi Sandra.

"Bipolar bozukluk sadece ona konan teşhis," dedi Debbie, "ama o şeyleri yapma sebebi değil."

"Peki bu internet sitesi neden olduğunu söyleyecek mi bana?"

"Evet, ayrıca bu konuda neler yapabileceğini de," dedi Debbie.

"Ah, kimsenin yapabileceği bir şey olduğunu sanmıyorum," dedi Sandra daha fazla bir şüpheyle. "İnsanlığın bildiği tüm ilaçları kullandı. Çok şiddetli yaşıyor bunu."

"Evet ama çok şiddetli olmasının nedeni kısmen, kimsenin onun neler yaşadığını gerçek anlamda çözememesi," dedi Debbie. "Bu internet sitesinde gerçekten aydınlatıcı bir form var. Bizim Jennifer'ı daha iyi anlamamıza yardımcı oldu ve onu sinirlendiren sorunları tespit etmemize de faydası dokundu."

"Tanrım, gerçekten etkilenmişsiniz."

"Tek bildiğim, Jennifer'la ilgili bir konuda ilk kez Kevin'la aynı görüşte olduğumuz. Şimdiye dek yaptığımız tüm o şeylerin neden işe yaramadığını açık seçik gösterdi bize. Yanlış şeylere odaklanmışız! Gerçekten bir bakman lazım!"

"Tamam, bakacağım. Ama fazla umutlanmıyorum," dedi Sandra.

Debbie duraksadı.

"Çok şey atlattın. Tamam, fazla umutlanma öyleyse. Ama internet sitesine bak."

Sandra o gece bir şey yapamayacak kadar yorgun ve sinirliydi. Ama birkaç akşam sonra internet sitesinden ALSUP'a baktı. Frankie'nin çözülmemiş sorunlarını belirlemeye gelince biraz kafası karıştı ve Debbie'yi aradı.

"ALSUP'u doldurmaya çalıştım," dedi Sandra.

"Bravo sana!" dedi Debbie. "Eee?"

"Pek yol katedemedim."

"Neden?"

"Şey, gelişmemiş becerileri işaretlemek kolaydı. Ama çözülmemiş sorunları pek anlayamadım."

"O konuda biz de sorun yaşadık. Onlara yol açan sorunlara bakmaktansa davranışları düşünmek daha kolay geliyor."

"Kesinlikle öyle! Siz nasıl yaptınız?"

"Şey, ne zaman aklıma bir davranış gelecek olsa, o davranışın meydana geldiği durumu düşündüm. Durum, çözülmemiş sorun oluyor."

"Yani mesela bağırıp çağırmak. Frankie sürekli bağırıp çağırır."

"Ne konuda bağırıyor?" diye sordu Debbie.

"Her şey."

"Evet ama tam olarak *ne?* Bağırıp çağırdığı bir şeye örnek olarak neyi verirsin?"

"Müziğin sesini kısmasını istediğim için bağırıyor."

"Kulaklığı yok mu?"

"Hayır, onları kaybedip duruyor. O konuda da bağırıyor."

"Bunlar iyi."

"Nesi iyi?"

"İyi çözülmemiş sorunlar," dedi Debbie. "Böylece tek yapman gereken, sona 'güçlük' ekleyerek bunları kelimelere

dökmeye çalışmak. Yani mesela, *'Kulaklıklarına sahip çıkma güçlüğü'* bunlardan biri. Ve *'Müziğin sesini mantıklı bir seviyede tutma güçlüğü'* de yine bunlardan biri olabilir."

"Anladım galiba," dedi Sandra. "Ama pek çok şey için bağırıp çağırıyor. Bir ton sorunu var."

"Jennifer da öyle. İşin iyi kısmı, sorunları bir kez tespit ettin mi onları çözmeye başlayabilirsin. Kevin'la ben de geçen onca zamanda böyle yapmalıydık."

"Peki, herhangi bir sorunu çözmeye başladınız mı?" diye sordu Sandra.

"Henüz değil. Bu akşam birini deneyeceğiz. Bu arada okuldaki toplantıda ne oldu?"

"Onu şimdilik eğitim programından atmıyorlar," dedi Sandra. "Sadece bir mesaj vermek istemişler."

"Mesaj mı?"

"Evet, mesaj. Daha fazla mesaja ihtiyacı varmış gibi... Verdikleri tek mesaj, onun bir yere daha ait olmadığı."

Sandra'nın Frankie'ye uyduğunu düşündüğü gelişmemiş becerilerin tam listesi şöyle:

- *Geçişleri yönetme, bir düşünce yapısından ya da görevden diğerine geçiş yapma güçlüğü*
- *Zorlayıcı ya da yorucu görevleri sürdürme güçlüğü*
- *Zayıf zaman duygusu*
- *Odaklanmayı sürdürme güçlüğü*
- *Eylemlerin olası etkilerini ya da sonuçlarını düşünme güçlüğü (dürtüsel)*
- *Bir sorun için bir dizi çözüm düşünme güçlüğü*
- *Endişeyi, ihtiyaçları ya da düşünceleri kelimelerle ifade etme güçlüğü*
- *Mantıklı düşünmek için hayal kırıklığı karşısında gösterilen duygusal tepkiyi yönetme güçlüğü*

- *Sorun çözme kapasitesine önemli ölçüde ket vuran veya hayal kırıklığını artıran kronik sinirlilik ve/veya anksiyete*
- *Bir eylem planında ayarlama yapma ihtiyacı olduğunu gösteren durumsal faktörleri göz önünde bulundurma güçlüğü*
- *Sosyal ipuçlarına dikkat etme ya da bunları doğru yorumlama güçlüğü / zayıf sosyal nüans algısı*
- *Kendi davranışlarının başka insanları nasıl etkilediğini değerlendirme güçlüğü*
- *Başkalarıyla duygudaşlık kurma, başka bir insanın düşüncesini ya da bakış açısını takdir etme güçlüğü*

Bu gelişmemiş becerilerle ilişkili çözülmemiş sorunların *kısmi* bir listesi şöyle (Sandra okulla ilişkili çözülmemiş sorunların detayları konusunda tümüyle net olamasa da elinden geleni yaptı):

- *Fen bilgisi dersinin ev ödevi alıştırmalarını tamamlama güçlüğü*
- *Matematik ödevindeki kelime problemlerini tamamlama güçlüğü*
- *Sosyal bilgiler dersinin ödevini tamamlama güçlüğü, özellikle de yazı yazmayı içeriyorsa*
- *Coğrafya projesi üstünde çalışma güçlüğü*
- *Dilbilgisi ödevi olarak verilen paragrafları okuma güçlüğü*
- *Odasını temiz tutma güçlüğü*
- *Kirli giysilerini çamaşır sepetine atma güçlüğü*
- *Sabahları uyanma güçlüğü*
- *Servise yetişmek için vaktinde okul hazırlığı yapma güçlüğü*
- *Arkadaşlarıyla takıldıktan sonra vaktinde eve dönme güçlüğü*
- *Okuldaki sorunlar konusunda annesiyle konuşma güçlüğü*
- *Okuldaki bazı çocuklarla iyi geçinme güçlüğü*
- *Okuldaki bazı öğretmenlerle iyi geçinme güçlüğü, özellikle de Bayan McCauley'yle*

> *Kulaklıklarına sahip çıkma güçlüğü*
> *Evde annesiyle birlikteyken müziğin sesini makul bir seviyede tutma güçlüğü*

Şimdi, henüz tanışmadığınız ama kitabın geri kalanı boyunca çeşitli noktalarda isimlerini duyacağınız birkaç çocuğu ve ebeveyni daha tanıyalım.

ZACH

Zach üç yaşında, otizm spektrum bozukluğu teşhisi konmuş bir anaokulu öğrencisi. Diğer çocuklarla iletişime geçmekle pek ilgilenmiyor. Zach anaokulunda çoğu sınıf aktivitesinde dikkatsiz ve ilgisiz. Neredeyse hep kendi başına oynuyor, sık sık konuşmaya benzer anlamsız sesler çıkarıyor. Oyun alanından başını alıp gitmesin ya da salıncaktaki çocukların ona çarpabileceği bir yerde durmasın diye yetişkinlerin onu dikkatle takip etmesi gerekiyor. Eğer yetişkinler onu bir aktiviteye dâhil etmek için çok fazla uğraşırsa çığlıklar atıyor, ağlıyor, debelenip duruyor ve ara sıra da vuruyor. Evdeyken Zach'ın en çok ilgisini çekenler televizyon ve bilgisayar. Ebeveynleri Jonathan ve Rebecca onu video oyunlarından ayırmaya ve başka aktivitelere dâhil etmeye çalışırsa kıyamet kopuyor. Kendi cihazlarıyla baş başayken Zach gayet hoş, iyi huylu bir çocuk.

Zach'ın başka çocuklarla etkileşime girmekle sadece ilgilenmediği mi, yoksa bunu yapacak becerilerden yoksun mu olduğu (ya da her ikisi birden mi) belirsiz. İnteraktif video oyunlarını tercih ediyor ve Zach bunları ustalıkla oynuyor, bu da dili gayet iyi *anladığını* gösteriyor. Ama çok az kelime kullanıyor ve neye ihtiyacı olduğunu yetişkinlerin tahmin

edip bulmasını tercih ediyor. Yetişkinler doğru biçimde tahmin edemediğinde öfke nöbetleri geçiriyor.

Jonathan'la Rebecca'nın başvurduğu yeni psikolog, Zach'a konulan otizm spektrum teşhisinden emin değildi. "Ona ne teşhis koyduğumuz işin en önemsiz kısmı," dedi psikolog. Başına yavaşça vurarak, "Ayrıca, şurada ne olduğunu anlayana dek ona ne diyeceğimizi gerçekten bilemeyiz," diye devam etti. Bu psikolog, Zach'ın annesiyle babasına okul sisteminden bir değerlendirme talep etmeleri tavsiyesinde bulundu. Yoğun konuşma ve dil hizmetlerinin olabildiğince çabuk başlatılabilmesini umuyordu. Bu esnada o ve Zach'ın anne babası *Gelişmemiş Beceriler ve Çözülmemiş Sorunlar Değerlendirmesi*'ni birlikte doldurdular.

Zach'ın gelişmemiş yetenekleri arasında şunlar vardı:

- *Bir düşünme biçiminden ya da görevden diğerine geçme güçlüğü*
- *Endişeyi, ihtiyaçları ya da düşünceleri kelimelerle ifade etme güçlüğü*
- *Mantıklı düşünmek için hayal kırıklığı karşısında gösterilen duygusal tepkiyi yönetme güçlüğü*
- *Esas fikirden, plandan ya da çözümden ayrılma güçlüğü*
- *Bir eylem planında ayarlama yapma ihtiyacı olduğunu gösteren durumsal faktörleri göz önünde bulundurma güçlüğü*
- *Sosyal ipuçlarına dikkat etme ya da bunları doğru yorumlama güçlüğü/zayıf sosyal nüans algısı*
- *Sohbet başlatma, gruplara girme, insanlarla iletişim kurma güçlüğü/temel sosyal becerilerden yoksunluk*

Onun çözülmemiş sorunlarından bazıları, okulda çember oluşturulan zamanlarda gruba katılma güçlüğü; okulda başka bir çocukla birlikte plastik hayvanlarla oynama

güçlüğü; okuldaki oyun alanında grupla birlikte hareket etme güçlüğü; akşam yemeğinde aileye katılma güçlüğü ve düşündüklerini başkaları doğru tahmin edemediğinde yaşadığı güçlüğü içeriyordu.

"Yani tüm bu gelişmemiş beceriler onun otistik olması yüzünden mi?" diye sordu Jonathan, psikologdaki ilk randevularının ardından arabayla eve dönerlerken.

"Onun otistik olduğunu kim söylüyor?" diye karşı çıktı Rebecca; bir teşhis konmasını olabildiğince geciktirmek istiyor ve zaten psikolog gibi kendisi de otizm spektrum bozukluğu teşhisinden pek emin olamıyordu.

"Öyleyse bu becerilerden neden yoksun?" diye sordu Jonathan.

"Çünkü o Zach," dedi annesi. "Onu etiketlemeye neden bu kadar kararlısın?"

"Onu etiketlemeye kararlı değilim," diye yanıt verdi Jonathan. "Sadece anlamak istiyorum."

"Gerçekten mi, ona otistik demek onu daha iyi anlamana yardımcı olacak mı?" dedi Rebecca. Sinirlenmeye başlıyordu.

"Hey, hemen kızmasana. O benim de çocuğum."

"Kızmıyorum!" dedi Rebecca yüksek sesle. "Sadece bu görüşme benim için son derece eğitici oldu. Artık nihayet Zach'a ket vuranın ne olduğunu anlıyorum ve insanlar bana onun otistik olduğunu söylediğinde bu şeyleri bilmiyordum."

"Peki ya biz otistik demediğimiz için okul ona ihtiyacı olan desteği vermezse?" diye sordu Jonathan.

"O zaman ona otistik deriz!" diye bağırdı Rebecca. "Ama biz ne dersek diyelim ihtiyacı olan desteği görmesini sağlayacağız! Üstelik psikolog haklı... Eğer konuşmasını sağlayabilirsek neler yaşadığını anlamamız çok daha kolay olur."

MITCHELL

Mitchell on beş yaşında bir dokuzuncu sınıf öğrencisi; ebeveynleri Paul ile Kathryn onu bir dolu terapistin ardından bir başkasına daha sürüklemişti. İlk görüşmelerinde yeni klinisyen, Mitchell'ı seansa davet etmeden önce onun anne babasıyla görüştü. Sosyal hizmetler görevlisi olan Kathryn ile dava avukatı olan Paul, psikoloğa, Mitchell'a hem Tourette sendromu[7] hem de bipolar bozukluk teşhisi konduğunu ama kendisinin tiklerinin azalmasını sağlayan antihipertansiften başka ilaç kullanmayı reddettiğini söylediler. Ayrıca, Mitchell'ın başka bir ruh sağlığı uzmanına getirilmekten son derece mutsuz olduğunu da belirttiler; çünkü daha önce birlikte çalıştığı kişilerden pek de fayda görmediğini düşünüyordu.

Kathryn ile Paul, en küçük çocukları olan Mitchell'ın (kardeşleri evden çoktan taşınmıştı) aşırı sinirli olduğunu, hiçbir arkadaşı olmadığını ve bir anda sinirlenebildiğini söylediler. Mitchell'ın son derece zeki ve çok ayrıksı biri olduğunu ama bir yıl önce gösterdiği eğitim güçlükleri nedeniyle dokuzuncu sınıfı tekrar ettiğini ifade ettiler.

"Tam bir ziyan olmuş potansiyel vakası," dedi Paul terapiste. "Geçen sene olup bitenler bizi mahvetti. Hazırlık okulunda düpedüz çaktı. IQ'su 140'larda olan bir çocuk ve bölgedeki en iyi hazırlık okullarından birine giremedi. Bunun üstüne resmen sinir krizi geçirdi. Bileklerini kesmeye çalıştığı için bir hafta hastanede kalması gerekti."

"Çok ciddi görünüyor, üstelik çok korkutucu. Şimdi nasıl?" diye sordu terapist.

---

7 *Tourette sendromu*; aynı şekilde kısa aralıklarla meydana gelen istemsiz, hızlı, ani bedensel tikler ve ses tiklerinin oluşturduğu nörolojik veya "nörokimyasal" kalıtsal bir rahatsızlıktır (e.n.).

"Kötü," dedi Kathryn. "Üstelik hiç özsaygısı kalmadı. Kendine olan tüm inancını yitirdi. Artık hiçbir ödevini de yapamıyor gibi. Depresyonda olduğunu düşünüyoruz."

"Şimdi hangi okula gidiyor?" diye sordu terapist.

"Bizim bölgedeki liseye," diye yanıtladı Kathryn. "Oradaki insanlar, her şey çok iyi ama derslerin onun için hafif kaldığını sanıyoruz. Çok zeki çünkü."

"Elbette okulda başarılı olmak için zeki olmanın yanı sıra başka şeyler de gerekiyor," dedi terapist. "Doldurduğunuz teste bakabilir miyim?"

Kathryn terapiste, Mitchell yedinci sınıftayken doldurulmuş psiko-eğitimsel değerlendirmenin bir kopyasını uzattı. Bu rapor, onun olağanüstü sözel yetenekleri ile ortalama sözel olmayan becerileri, dikkat dağınıklığına duyarlı görevlerde güçlük çekme, çok yavaş işleme hızı ve ortalama altı yazılı dil becerileri arasında yirmi beş puanlık bir uyuşmazlığı belgeliyordu. Yine de sınavı yapan kişi, Mitchell'ın öğrenmesine mâni olacak hiçbir güçlüğü bulunmadığı sonucuna varmıştı.

"Bu ilginç bir rapor," dedi terapist. "Mitchell'ın okuldaki herkesin beklentilerini karşılama konusunda neden zorlandığına dair bize bazı ipuçları verebilir."

"Hiçbir öğrenme sorununun olmadığı söylendi bize," dedi Kathryn.

"Bu muhtemelen yanlış bence," dedi terapist. Ardından değerlendirme bulgularından çıkan sonuçların potansiyel karmaşıklığını açıkladı. Konuşma esnasında Mitchell'ın en çok yazmayı, sorun çözmeyi, hızlı bilgi işlemeyi ve çabalamayı sürdürmeyi gerektiren görevlerde zorluk çektiği netlik kazandı. "Yani bunlara çok daha yakından bakmamız gerekecek," dedi terapist.

"Elbette, o hâlâ çok zeki," dedi Paul.

"Açıkça çok zeki olduğu bazı alanlar var," dedi terapist. "Ama bazı güçlükler ne kadar zeki olduğunu göstermesini onun

için zorlaştırıyor olabilir. Tahminimce, bu farklılık onda büyük hayal kırıklığı yaratıyor."

"Ah, hem de nasıl bir hayal kırıklığı!" dedi Kathryn. "Hepimizde öyle."

Bir süre sonra Mitchell muayenehaneye çağrıldı. Terapistle yalnız görüşmeyi reddettiğinden annesiyle babası da odadaydı.

Birden, "Deli doktorlarından bıktım!" dedi Mitchell.

"Neden?" diye sordu terapist.

"Asla bir işe yaramıyorlar. Hiçbirinin bana faydası dokunmadı," diye yanıtladı Mitchell.

"Terbiyesizlik etme Mitchell," dedi Paul hafifçe.

"KAPA ÇENENİ BABA!" diye bağırdı Mitchell. "SENİNLE KONUŞMUYORDU!"

Bu fırtına çabucak geçti.

"Son iki yıldır çok şey yaşamış gibisin," dedi terapist.

"ONA NE ANLATTINIZ?!" diye sordu Mitchell annesiyle babasına bağıra çağıra.

"Geçen yıl okulda yaşadığın sorundan bahsettik," dedi Kathryn, "bir de intihara eğilimli olduğundan, bizim nasıl da..."

"YETER!" diye bağırdı Mitchell. "Bu adamla daha yeni tanıştım ve siz ona hayat hikâyemi çoktan anlattınız demek! Eğer o sırada seksen yedi farklı ilaç kullanmasaydım intihara eğilimli de olmazdım!"

"O zaman hangi ilaçları kullanıyordun?" diye sordu terapist.

"Bilmiyorum," dedi Mitchell alnını ovuşturarak. "Sen söyle anne."

"İnsanlığın bildiği her bir psikiyatrik ilacı kullanıyordu sanırım," dedi Kathryn. "Lityum, Prozac..."

"ABARTMAYI KES ANNE!" diye patladı Mitchell.

"Mitchell, annene terbiyesizlik etme," dedi Paul.

"Terbiyesizlik etme demeyi kesmezsen kalkıp giderim!" diye bağırdı Mitchell.

Fırtına yine çabucak geçip gitti.

"Şimdi hangi ilaçları kullanıyorsun?" diye sordu terapist.

"Sadece tiklerim için bir şey alıyorum," diye yanıtladı Mitchell, "ve sakın bana başka bir şey daha kullanmamı söylemeye kalkma! Bunu konuşmaktan bıktım!"

"Tik ilacını bile düzenli kullanmıyor," dedi Kathryn. "O yüzden hâlâ çok tiki var."

"ANNE KES ŞUNU!" diye patladı Mitchell. "Tikler umurumda değil! Onlar konusunda rahat bırak beni!"

"Ben sadece..."

"ANNE, HAYIR!" diye lafını böldü Mitchell.

"Mitchell, şu anda intihar eğilimin var mı?" diye sordu terapist.

"Hayır! Ve bana bir daha bunu soracak olursan kalkıp giderim!"

"Yine de kendisini hâlâ çok iyi hissetmiyor," dedi Paul.

"GAYET İYİ HİSSEDİYORUM!" diye bağırdı Mitchell. "Psikoloğa ihtiyacı olan sizsiniz, ben değil!" Mitchell terapiste döndü. "Onlara bir şey yapabilir misin?"

Paul bu sorunun üstüne kıkırdadı.

"O kadar komik olan ne?" diye bağırdı Mitchell.

"Araya girebilir miyim?" dedi terapist. "Bugün burada olmak istemediğini biliyorum ve başka bir terapiste neden pek inancın olmadığını anlayabiliyorum. Ama ilgimi çekti–annenle baban konusunda ne yapmamı isterdin?"

"Onlara beni rahat bırakmalarını söylemeni," diye homurdandı. "Ben iyiyim."

"Evet, her şey tamamen kontrolü altında," dedi Paul alaycı bir sesle.

"LÜTFEN!" dedi Mitchell gözlerini devirerek.

"Onlara seni rahat bırakmalarını söylersem bırakırlar mı sence?" diye sordu terapist.

Mitchell, annesiyle babasına bakıp, "Hayır, sanmıyorum," dedi.

Terapist kelimelerini dikkatle seçiyordu.

"Anne babanla ilişkinin seni çok sinirlendirdiğini söylemek doğru olur mu?"

Mitchell annesiyle babasına dönüp, "Bir dâhi daha bulmuşsunuz," dedi. "Zaten bildiğimiz bir şeyi bize söylesin diye vaktimizi bu adamla harcamamıza gerek var mı?"

"Mitchell!" dedi Paul. "Terbiyesizlik etme!"

"NE YAPACAĞIMI SÖYLEMEYİ KES!" diye bağırdı Mitchell.

"Beni koruduğunuz için teşekkür ederim," dedi terapist, babaya, "ama aslında Mitchell'ın ne söyleyeceğini duymak istiyorum." Terapist yeniden Mitchell'a baktı. "Eğer burada olmazsan seni rahat bırakmalarını sağlayabileceğimi sanmıyorum."

"Eğer burada *olursam* beni rahat bırakmalarını sağlayacağını sanmıyorum," dedi Mitchell. Sonra bir an duraksadı. "Ne sıklıkta gelmem gerekiyor?" diye sordu.

"Şey, başlangıç olarak, iki haftada bir gelmeni isterim," dedi terapist. "Annenle babanın da her hafta gelmesini istiyorum. Sence bu uygun mu?"

"İyi!" dedi Mitchell. "Artık gidebilir miyiz?"

Mitchell'ın gelişmemiş becerileri arasında mantıklı düşünmek için hayal kırıklığı karşısında gösterilen duygusal tepkiyi yönetme güçlüğü; odaklanmayı sürdürme güçlüğü; kronik sinirlilik ve/veya anksiyete; öngörülemezliği, belirsizliği, değişkenliği, yeniliği idare etme güçlüğü; davranışlarının başka insanları nasıl etkilediğini değerlendirme güçlüğü ve başkaları tarafından nasıl karşılandığını ya da algılandığını değerlendirme güçlüğü yer alıyor. Çözülmemiş sorunları arasında yazma ve dikkati sürdürme dâhil olmak üzere çeşitli eğitimsel görevler var (her bir akademik görev ALSUP'ta ayrı ayrı listelendi). Ailenin iletişim kalıplarının zorlayıcı krizleri tetiklemede önemli bir rol oynadığı da bariz biçimde görülüyor.

ANA

Yedi yaşındaki Ana, ebeveynleri Teresa ve Ed'le, ayrıca abisi ve ablasıyla birlikte yaşıyor. Daha önce hiçbir ruh sağlığı uzmanına gitmedi. Ona hiçbir psikiyatrik teşhis konmadı. Ama yine de annesiyle babası onun için endişeleniyor. Onu yaşına göre gayet zeki (on sekiz aylıkken kelime dağarcığında yüzlerce kelime olduğunu fark etmişler ve hâlâ sözel açıdan hayli güçlü), duyarlı ve sezgileri yüksek olarak tarif ediyorlar. Onu ayrıca gergin, mükemmeliyetçi ve endişeli diye de anlatıyorlar. Başta Ana'nın annesiyle babası onun kelime dağarcığını ve her şeyin nasıl "olması gerektiği"ne dair güçlü hislerini etkileyici ve sevimli buldular. Ama son iki yılda, işler onun umduğu biçimde gerçekleşmediğinde yaşanan çığlık atma ve ağlama nöbetleri konusunda gittikçe endişelenmeye başladılar.

Ana dört yaşındayken, Teresa onun gittiği çocuk doktoruna bu patlamalardan bahsetti; doktor anlayışla dinledi ama Ana'nın sadece erken gelişmiş olduğu sonucuna vardı. "İki yaş sendromunu herkes duymuştur," demişti doktor, "ama bu dört yaş dehşeti." Teresa şimdi, Ana yedi yaşındayken buna ne deneceğini merak ediyordu. Kısa süre önce bu durumu Ana'nın anneannesi Elena'yla konuştu.

"Armut dibine düşer," diyerek güldü Elena.

"Hiç komik değil," dedi Teresa. "Onun için gerçekten endişeleniyorum. Önceki gün giysilerini çekmecelerine yerleştirme şeklimi beğenmeyip bunun daha iyi yapılabileceğini söyledi. Konuyu onunla konuşmaya çalıştığımda çığlıklar atmaya başladı. Yani eşyaların çekmecelere nasıl yerleştirildiği aslında umurumda değil, bu yüzden her şeyi öylece sokuşturuverdim. Ama Tanrım, o kadar kötü olabileceğime inanamıyorum."

"Gördün mü sorun burada, onun kendi bildiğini okumasına izin veriyorsun," diye nasihatte bulundu Elena. "Sen öyle bir şey yapacak olduğunda, baban sadece kemerini belinden çıkarırdı. Sen de duruverirdin."

"Anne, sırf inatçı fikirleri var diye çocuğuma kemer gösterecek değilim," dedi Teresa.

"Baban kemerini sana çok sık göstermezdi," dedi Elena. "Tehdit yeterliydi. Patronun kim olduğunu anlardın."

"Ana'yı kemerle tehdit etmeyeceğim. Onun kişiliğini değiştirmeye çalışmıyorum. Kendi fikirleri olsun istiyorum. Sadece, keşke onlar konusunda bu kadar gergin olmasaydı diye düşünüyorum bazen. Ayrıca, çok abarttığı zaman ona bir köşede tek başına durma cezası veriyorum. Patronun kim olduğunu biliyor."

"Sen bilirsin," dedi Elena.

"Ayrıca zaten kemerin çözemeyeceği bir dolu mesele var," dedi Teresa. "Geçen hafta okulda, etrafta yabancılar varken dikkatli olunması konusunda bir eğitim verdiler ve o zamandan beri kendi yatağında uyumadı. Biri evimize girip onu götürecek zannediyor."

Bu, Elena'yı etkilemiş gibiydi.

"Belki onu bir psikiyatra götürmelisin," diye öneride bulundu.

"Mantıklı gelecek bir teşhis olup olmadığını görmek için internete baktım," dedi Teresa. "Hiçbir şey bulamadım."

Neyse ki çocuk doktoru, Teresa'ya, çok endişeleniyorsa *Gelişmemiş Beceriler ve Çözülmemiş Sorunlar Değerlendirmesi*'ne bakması tavsiyesinde bulundu. İşte, onun ve Ed'in Ana'ya uygun düştüğünü düşündükleri gelişmemiş becerilerden bazıları şöyle:

- *Bir sorun karşısında bir dizi çözüm düşünme güçlüğü*
- *Mantıklı düşünmek için hayal kırıklığı karşısında gösterilen duygusal tepkiyi yönetme güçlüğü*

- *"Grileri" görme güçlüğü / katı, motamot, siyah-beyaz düşünme*
- *Kurallardan ya da rutinden ayrılma güçlüğü; öngörülemezliği, muğlaklığı, değişkenliği ya da yeniliği yönetme güçlüğü*
- *Bir temel fikirde, planda ya da çözümde değişiklik yapma güçlüğü*

Ve bu da zorlayıcı krizleri harekete geçiren çözülmemiş sorunların kısmi bir listesi:

- *Giysiler belli bir düzen içinde yerlerine yerleştirilmezse yaşanan güçlük*
- *Abisi izin almadan odasına girerse yaşanan güçlük*
- *Abisi onun oyuncaklarıyla oynarsa yaşanan güçlük*
- *Geceleri kendi yatağında uyuma güçlüğü*
- *Eğer ev ödevi tamamen bitmediyse akşam yemeğine gelme güçlüğü*
- *El yazısının düzgün olmadığını düşünürse dilbilgisi ödevlerini tamamlama güçlüğü*
- *Özellikle sebze ve meyve olmak üzere çok çeşitli gıdaları yeme güçlüğü*

"Yani bu, onun bir sorunu olduğu manasına mı geliyor?" diye sordu Ed, Teresa'ya.

"Sorun derken neyi kastediyorsun?"

"Bilirsin işte, bir problemi mi var?"

"Evet, on tane falan," dedi Teresa. "Çözmesine yardım edebileceğimiz problemler."

"Evet ama kardeşlerinin neden böyle problemleri yok?"

Teresa bu soruyu uzun uzun düşündü.

"Aslında onların da problemleri var, sadece bu gibi konular karşısında o kadar şiddetli tepki vermiyorlar."

"Evet ama tüm şu gelişmemiş becerilere baksana," dedi Ed.

"Hepimiz bazı becerilerden yoksunuz," diyerek gülümsedi Teresa. "Muhtemelen bizim için de geçerli olabilecek bir sürü madde buldum bunlardan."

"Onu bir psikoloğa mı götürsek?"

"Önce bu sorunları onunla çözmeyi deneyeceğim. Ardından psikoloğa ihtiyacımız olup olmadığına bakarız."

Bu noktada, "Vay be, benim yaşadığım bu kadar kötü değil," veya "Lütfen gösteriyi burada kesebilir miyiz? Ne yapacağımı söyleyin bana!" diye düşünüyor olabilirsiniz. Unutmayın ki ilk yapmanız gereken en önemli şeyi yeni anlattık: Çocuğunuzun hangi becerilerden yoksun olduğunu ve bu gelişmemiş becerilerle ilişkili çözülmemiş sorunların neler olduğunu bulmak. Sonraki adıma yakında geçeceğiz. Şimdilik size daha önce bahsettiğim ev ödevi görevi var: ***Çocuğunuzun*** gelişmemiş becerilerini ve çözülmemiş sorunlarını ***sizin*** belirleme zamanınız geldi.[8]

Gelişmemiş beceriler, hayatı çocuğunuz için bu kadar zorlaştıran şeye hâkim olmanızı sağlar. Çözülmemiş sorunlar, zorlayıcı krizleri azaltmak için neye ağırlık vermeniz gerektiğini anlamanıza yardımcı olur. 6. Bölüm'de bu sorunları *işbirliği yaparak* ve *erken davranarak* nasıl çözeceğinizi öğreneceksiniz. Çözdüğünüz sorunlar artık zorlayıcı krizlere yol açmayacaktır. Sorunları bu şekilde çözdüğünüzde de çocuğunuza yoksun olduğu pek çok yeteneği eşzamanlı biçimde öğreteceksiniz.

Son bir şey... Çocuğunuzun pek çok gelişmemiş becerisi ve çözülmemiş sorunu olma ihtimali yüksek ve bu başta biraz bunaltıcı gelebilir. Ama tüm bu sorunları bir anda çözebilmeniz mümkün olmayacak. Bunlar çok fazladır. Aslında,

8 Bildiğiniz gibi, *Gelişmemiş Beceriler ve Çözülmemiş Sorunlar Değerlendirmesi*'ni (ALSUP) *Lives in the Balance* internet sitesinden çıkış alabilirsiniz (yine, adres şu: www.livesinthebalance.org). Form için bkz. s. 259.

hepsini aynı anda çözmeye çalışmayı denemek, hiçbirinin çözülmemesini büyük bir kesinlikle garanti eder. Birtakım öncelikler belirlemeniz gerecek. Tehlikeli davranışların ortaya çıkmasına yol açan çözülmemiş her sorun yüksek öncelikte olmalı. Zorlayıcı krizlerin en yüksek sıklıkta ortaya çıkmasına sebep olan çözülmemiş sorunların da yüksek önceliği olmalı. Genellikle ebeveynlere ilk üçte yer alan çözülmemiş sorunu seçmelerini tavsiye ederim; bunlar ilk çözmeye çalışacaklarınız olacak. Geri kalanlar şimdilik ikincil durumda kalmaya devam edecek. Bazı aileler başta sadece bir çözülmemiş sorun üstünde çalışır, özellikle de bir çocuğun ya da ailenin durumunda aşırı istikrarsızlık varsa.

Şimdilik hangi çözülmemiş sorunları kenara ayırıyorsunuz? Öncelik vermediklerinizin hepsini! Ama birkaç örnek vermek faydalı olabilir. Ana, yemek konusunda çok seçiciydi: Kahvaltıda sadece belli kahvaltılık gevrekler ve akşam yemeğinde pizza. Ama annesiyle babası onun dengeli bir beslenme biçimi olmasında ısrarcıydı ve bu da çoğu zaman üstelemeleri, onu hiç rahat bırakmamaları sonucunu doğuruyordu (ve Ana da patlayıveriyordu). Bu çözülmemiş sorun *-özellikle sebze ve meyve olmak üzere çok çeşitli gıdaları yeme güçlüğü-* kahvaltıda ve akşam yemeğinde olmak üzere günde en az iki kez zorlayıcı krizlere zemin hazırlıyordu. Ama annesiyle babası bu belli çözülmemiş sorunu başta bir kenara koymaya karar verdiler; böylelikle bir günde yaşanan iki zorlayıcı krizi elemek, onların baştaki yüksek önceliklerine odaklanmasını kolaylaştırdı. Ana'nın yardımıyla *geceleri kendi yatağında uyuma güçlüğü, abisi onun oyuncaklarıyla oynarsa yaşanan güçlük* ve *abisi izin almadan odasına girerse yaşanan güçlüğü* seçtiler.

Zach, ne zaman annesi onu yanında markete götürse, orada alışveriş arabasının yanında durmak, raflardaki her şeker oranı yüksek kahvaltılık gevreği istememek ve kasa kuyruğunda sabırla beklemek gibi annesinin bir dizi beklentisini karşılama güçlüğü yaşadığından, düzenli biçimde zorlayıcı davranışlar sergiliyordu. Ama annesi Rebecca, Zach'ın onunla birlikte markete gelmesinin düşük bir öncelik olduğu sonucuna vardı ve daha yüksek öncelikler adına bu beklentiyi eledi.

Pekâlâ, sorunları çözmeye neredeyse hazırız. Ele almamız gereken sadece bir konu var. Çocuğunuzun krizlerini azaltmak için halihazırda yaptığınız şeylerin neden pek işe yaramayabildiğini ve hatta işleri daha da kötüleştirebildiğini biraz daha düşünmemiz gerek.

5

SONUÇLARA DAİR GERÇEKLER

Uzun zaman boyunca, çocukların zorlayıcı davranışlarının sebebine dair şöyle bir genel görüş olmuştur: Sorunlu davranışları olan çocuklar, yetişme dönemlerinin bir aşamasında, ağlamanın, küfretmenin, çığlık atmanın ve yıkıcılığın ilgi çekmeyi sağladığını ya da ebeveynlerine pes ettirerek kendi istediklerini yapmalarına yardımcı olduğunu *öğrendiler.* Bu inancın gerekçesi; zorlayıcı davranışın planlı, kasti, amaca yönelik ve çocuğun bilinçli kontrolünde (*"Çok çıkarcı bir çocuk. Hangi damara basacağını gayet iyi biliyor!"*) olduğuydu. Çocuk bu şeyleri nasıl öğrenmişti? Ebeveynleri pasif, fazla hoşgörülü, tutarsız disiplinciler (*"O çocuğun asıl ihtiyacı olan şey, ona patronun kim olduğunu göstermek ve geri adım atmamak!"*) olduğu için öğrenmişti. Buna ikna olan ebeveynler, çocuklarının zorlayıcı davranışları yüzünden kendilerini sık sık suçlar (*"Bir şeyleri yanlış yapıyor olmalıyız. Ne yapsak bu çocukta işe yaramıyor."*). Ve bu tür davranışların öğrenildiğine, âciz ebeveynlik ile gevşek disiplinin bir sonucu olduğuna inanıyorsanız, o zaman bunu, bu tür

davranışların daha ikna edici bir eğitim ve disiplinle *unutturulabileceği* düşüncesi izler.

Genel olarak bu unutturma ve yeniden öğretme süreci -buna "geleneksel müdahale" diyoruz- şunları içerir:

1. Uyumsuz davranışlar sergileyerek ilgi çekme arayışı olasılığını azaltmak için çocuğa iyi davranışları dolayısıyla bol bol olumlu ilgi göstermek ve zorlayıcı davranışlarla ilişkili tüm ilgiyi kesmek
2. Ebeveynlere daha az ve daha net komutlar vermeyi öğretmek
3. Çocuğa uyumlu davranmasının beklendiğini, anne babasının tüm söylediklerini yerine getirmesi ve annesiyle babası yapmasını istedikleri şeyi sadece bir ya da iki kez söyleyeceği için bunlara çabucak uyması gerektiğini öğretmek
4. Zorlayıcı davranış karşısında ebeveynlerinin geri adım atmayacağını çocuğa öğretmek
5. Çocuğun belli hedef davranışlarını takip etmek için bir kayıt ve puanlama sistemi (puanlar, çıkartmalar, onay işaretleri, mutlu yüzler ve benzeri) izlemek
6. Çocuğun başarılı ya da başarısız performansına bağlı olarak, ödül (mesela harçlık ve özel haklar), ilgi göstermeme (bir köşede tek başına durma cezaları biçiminde) ve cezalar (hakları elinden alma ve odasından çıkmama gibi) biçiminde yetişkin-dayatmalı sonuçlar uygulamak.

Davranışları değiştirmek için uygulanan bu geleneksel yaklaşım sihir değil; sadece çok uzun zamandır etkili ebeveynliğin önemli köşe taşları olarak görülen uygulamaları gösteriyor: Bir çocuğun nasıl davranıp nasıl davranmaması

gerektiği konusunda net olmak, sürekli uygun davranış bekleyip bunda ısrar etmek ve bir çocuğu böyle bir davranış sergilediğinde ödüllendirmek.

Bazı anne babalar ve çocukları davranış değişikliği programlarından fayda sağlar ve aile içinde uygulanan disipline, gereken bazı yapılar ile düzenlemeleri eklemeleri gerektiğini görürler. Yine de pek çok ebeveyn böylesi bir programa başta büyük bir heves, enerji ve dikkatle yaklaşsa da zaman içinde daha az hevesli, daha az enerjik, daha az dikkatli bir hal alır ve ebeveynlik yapmanın önceki kalıplarına döner. Pek çok başka ebeveyn de böylesi programların çocuklarının davranışlarını hiç düzeltmediğini görür. Aslında bazı anne babalar bu tür programların çocuklarının yaşadığı patlamaların sıklığını ve yoğunluğunu *artırdığını* ve çocuklarıyla ilişkilerinin kötüleşmesine yol açtığını görmüştür. İşlerin nasıl bu hale gelebildiğini haydi birazcık düşünelim.

Yetişkin-dayatmalı sonuçlar (ödüllendirme ve cezalandırma) temelde iki şeye yarar. Öncelikle, bunlar çocuklara yanlış ve doğru davranma biçimleri konusunda temel dersleri öğretir. Elbette bu temel dersleri öğretmek için usulen ödüllendirmenin ve cezalandırmanın yanı sıra başka yollar da vardır, bunların arasında *doğrudan yönlendirme* de yer alır: "Sıcak ocağa dokunma, yoksa yanarsın." "Eğer arkadaşlarına patronluk taslayıp durursan seninle oynamazlar." "Sınavına çalışmazsan iyi bir not alamazsın." Çoğu çocuk eğitimin bu biçiminden ders çıkarır ve davranışlarını ona göre ayarlar. Ama bazı çocuklar -bu kitabın konusu olanlar- vardır ki, doğru ve yanlış konusunda bu temel dersleri öğrenseler de *bu derslere ayak uyduracak şekilde davranmalarını sağlayacak becerilerden yoksundur.*

Ödül ve ceza planının işe yaradığı ikinci bir husus daha vardır: Çocukları istenen davranışları daha sık ve istenmeyen davranışları daha seyrek sergilemeye teşvik ederler. Ama şunu hatırlamak önemli ki yetişkin-dayatmalı sonuçlar, bir çocuğun davranışlarını etkileyen sonuçların yegâne biçimi değildir. Ayrıca o çok güçlü, çok ikna edici, kaçınılmaz, zorunlu *doğal* sonuçlar da vardır. Sıcak bir ocağa dokunmanın, insana ikna edici bir ders veren güçlü bir doğal sonucu olur. Bir çocuk arkadaşlarına fazla patronluk tasladığında ya da bir sınava çalışmadığında ortaya çıkan güçlü ve ikna edici doğal sonuçlar da vardır. Pek çok çocuk doğal sonuçlardan ders çıkarır ve davranışlarını bunlara göre ayarlar. Elbette istenen davranışları daha sık ve istenmeyen davranışları daha seyrek sergilemeye halihazırda istekli -bu kitabın konusu olan- ama *bunu başaracak becerilerden yoksun* bazı çocuklar da vardır.

Yıllar boyunca birlikte çalıştığım sorunlu davranışları olan çocukların büyük çoğunluğu doğru ve yanlışa dair temel dersleri zaten biliyordu ve yetişkin-dayatmalı, doğal sonuçlardan kendi paylarına düşenlere fazlasıyla katlanmıştı. Bir çocuğun iyi olanı yapmayı çok istediğini, elinden gelse iyisini yapacağını, olumsuz davranmanın onun için hiç de kolay olmadığını ve iyi olanı yapmak için gereken becerilerden yoksun olduğunu varsaydığınızda hataya düşmezsiniz. Belki ihtiyacı olan o ödüller ve cezalar değildir. Belki bunlar, onun davranışlarına ket vuran faktörleri düzeltmeye yaramıyordur (ve bunu yapmak için de tasarlanmamıştır). Belki çocuk da tüm o çıkartmalardan, bir köşede tek başına durma cezalarından ve haklarını kaybetmelerden sonra bile işlerin neden hâlâ kötü gittiğini merak ediyordur. Belki

iyi olanı yapmanın eli kulağında olduğuna dair umudunu kaybetmiştir. Tüm bu sonuçlar işe yarasaydı uzun zaman önce yarardı.

Çocuğunuzun sizden gelecek başka bir şeye, ödüllerin ve cezaların sağlamadığı bir şeye ihtiyacı var. Eğer çocuğunuz okuma yazma ya da matematik becerilerinden yoksunsa, bu becerileri öğretmek için yetişkin-dayatmalı ya da doğal sonuçları kullanamazsınız. Artık ALSUP'u doldurduğunuza göre, çocuğunuzun hangi becerilerden yoksun olduğunu ve bu gelişmemiş becerilerin hangi çözülmemiş sorunlara yol açtığını biliyorsunuz. Yetişkin-dayatmalı ve doğal sonuçlar bu becerileri öğretmeyecek ya da o sorunları çözmeyecek.

Haydi geri dönüp Debbie'yle Kevin'ın Jennifer'a usulen bir ödül ve ceza planını uygulamaya çalıştığı zamana daha yakından bakalım. Söylendiği gibi daha net yönlendirmelerde bulunup düzgün davrandığında Jennifer'ı ödüllendirdiler. Jennifer'ın iyileştirmesi gereken davranışların bir listesini çıkardılar: Talimatları yerine getirme, saygılı olma, dişlerini fırçalama, geceleyin zamanında yatmaya gitme, söylendiğinde videolarını kapatma ve akşam yemeğini aileyle yeme. Bir puanlama sistemiyle Jennifer'ın bu davranışlar bakımından nasıl olduğunu takip ettiler; bu davranışsal beklentileri karşıladığında puan kazandı ve beklentileri karşılamadığında puan kaybetti. Jennifer'ın yeterli miktarda puan topladığında kazanacağı somut ödüllerin ve özel hakların bir listesini yaptılar. Eğer Jennifer yetişkinlerin direktiflerini yerine getirmede başarısız olursa, bir köşede tek başına durma cezasına gönderilecekti. Debbie'yle Kevin artık Jennifer'ın kendisinden beklenen davranışları bildiğinden ve bu davranışları sergilemeye çok istekli olduğundan hayli emindi.

Sayısız kez aşağıdaki senaryo yaşandı. Debbie'yle Kevin bir talimat verirdi; mesela, "Jennifer, televizyonu kapatıp yatağa gitme vakti geldi." Pek çok durumda, düşünce yapıları arasında geçiş yapma becerisi çok iyi olmayan Jennifer yerinden kıpırdamazdı. Debbie'yle Kevin bu talimatı tekrar ederdi. Jennifer çok sinirlenirdi. Ardından annesiyle babası beklentilere ve talimatlara uymamasının sonuçlarını Jennifer'a sakince hatırlatırdı. Puan kaybetmeye ve köşede tek başına durmaya gönderilmeye pek hevesli olmayan Jennifer, daha da fazla sinirlenip gittikçe mantıksız davranmaya başlar, sözleri ve hareketleri üstündeki kontrolünü kaybeder ve çığlıklar atıp ağlamaya başlardı. Debbie'yle Kevin, Jennifer'ın gittikçe artan gerginliğini ve talimatlarına uyma başarısızlığını onları "geri adım atmaya" ya da "pes etmeye" zorlama girişimi olarak görür ve köşede tek başına durmaya gönderilmesine az kaldığı konusunda onu uyarırdı. Jennifer annesiyle babasına bir şeyler fırlatmaya başlardı. Debbie'yle Kevin, Jennifer'ı kolundan tuttukları gibi bir köşede tek başına durma cezasına götürür, bu da kızın öfkesini ve mantıksızlığını daha fazla artırırdı. Jennifer köşede tek başına durmaya direnir, annesiyle babasını tırmalayıp tırnaklarını batırırdı. Köşede tek başına durması için onu fiziksel olarak zapt etmeye çalışırlardı (pek çok klinik uzman bu uygulamayı artık önermez ama Jennifer öyle bir çocuk değildi); Jennifer tükürmeye, ısırmaya ya da onlara kafa atmaya çalışırdı. Sakinleşene dek Jennifer'ı odasına hapsederlerdi. Bir kez odasına kilitlenince -onu gerçekten oraya sokup orada tutabildiklerinde- bazı en sevdiği oyuncaklar dâhil olmak üzere eline geçen her şeyi kırıp dökerdi.

On dakika ila iki saat sonra, Jennifer'ın zorlayıcı krizi sona erer ve mantıklı davranışlar geri dönerdi. Debbie'yle Kevin, az önce katlandıkları şeyin karşılığını daha iyi bir uyumluluk biçiminde alacaklarını umardı. Jennifer nihayet odasından çıktığında genellikle çok pişman olurdu. O zaman Debbie'yle Kevin katı bir ses tonuyla, ta en başta tüm bu krizi başlatan talimatı yeniden bildirirdi.

Sonunda Debbie'yle Kevin, Jennifer'ın pek puan kazanmadığını ve nadiren ödül kazanabildiğini fark etti; köşede tek başına durma cezasında çok vakit geçiriyordu (ve onu götürüp orada tutmak için çok fazla enerji harcar olmuşlardı) ve davranışları kesinlikle daha iyiye gitmiyordu. Aslında bu plan işleri daha da kötüleştirmiş gibiydi.

Eğer benzer bir deneyim yaşadıysanız, o zaman büyük ihtimalle farklı bir yol izlemeye hazırsınızdır. Çocuğunuzun *istekten* ziyade *becerilerden* yoksun olduğunu varsayarak başlayacağız. *Davranışlardan* ziyade *sorunlara* dikkatimizi vereceğiz. *O davranışları ödüllendirip cezalandırmaktan* ziyade *o sorunları çözmeye* odaklanacağız. Ve söz konusu sorunları olayın yaşandığı hararetli anda değil, *erken davranarak* çözeceğiz. Sorunlar çözüldüğünde, bu sorunlarla ilişkili zorlayıcı davranışlar da azalmaya başlar. Kolay olmayacak. Hızlı olmayacak. Ama çocuğunuzun -ve kendinizin- iyi taraflarını gittikçe daha fazla görmeye başlayacaksınız.

SORU: Tüm bunlar çok ilginç. Ama sırf sinirlenmesin diye çocuğuma her konuda "evet" demeyeceğim.
YANIT: Güzel, çünkü bu kitap size bunu yapmanızı söylemeyecek.

SORU: Patronun kim olduğunu bilmesi için çocuğuma bir örnek göstermem gerekmez mi?
YANIT: Çocuğunuz patronun kim olduğunu zaten biliyor. O görev tamamlandı. Sizin otoritesini farklı biçimde kullanan, farklı türden bir patron olduğunuzu bilmeye ihtiyacı var.

SORU: Yani kontrol hâlâ bende mi olacak?
YANIT: Şu andakinden daha fazla kontrolün sizde olduğunu hissedeceksiniz.

Bu bölümde pek çok konuyu ele aldık. Kilit noktaların özeti şöyle:

- Zorlayıcı davranışları olan çocuklara dair genel inanış, onların zorlayıcı davranışları kendi istediklerini yaptırmanın ve yetişkinleri pes etmeye mecbur bırakmanın etkili bir yolu olarak öğrendiği; ebeveynlerinin pasif, müsamahakâr, tutarsız disiplinciler olduğudur.

- Ödüllendirme ve cezalandırma planları çocukların davranışlarını biçimlendirmek için yaygın şekilde kullanılsa da bu planları etkisiz bulan pek çok çocuk ve aile vardır. Eğer yetişkin-dayatmalı ve doğal sonuçlar çocuğunuzun davranışlarını iyileştirmediyse, alternatif bir yaklaşım denemek isteyebilirsiniz.

- Yeni yaklaşımınız davranışı düzenlemektense sorun çözmeye odaklanacak, bu sorunları yetişkinin isteğinin dayatılmasından ziyade işbirliği içinde çözmeyi merkezine alacak ve olayın etkisiyle fevri davranarak neler yaptığınızdan çok -çok daha fazla- sorunlar ortaya çıkmadan neler yapacağınıza odaklanacak.

Sandra çamaşır yıkamayı sevmezdi ama çamaşırhanenin görece tenhalığı ona düşünecek zamanı sağlıyordu. Hâlâ Frankie'nin aldığı son uzaklaştırmaya kafa yoruyordu. Bu konuyu onunla konuşmayı denemişti ama Frankie kendisini rahat bırakmasını söylemiş ve sonunda konuşmak yerine birbirlerine bağırıp durmuşlardı.

Her şey nasıl böyle kötüleşti? Frankie'ye hamile kalmadan önce hayatının ne kadar berbat olduğunu ve on altı yaşında olmasına rağmen -annesinin kendisine davrandığından çok daha iyi davranmaya kararlı olduğu- bir çocuğu olunca nasıl mutlu hissettiğini düşündü. Uzun süre sabit bir geliri olmamasına rağmen idare etmişlerdi. Birlikte eğlenmişlerdi. Yegâne düşüncesi Frankie'ydi. Ona iyi bakmıştı. Oğlunu büyütürken araya herhangi bir şeyin girmemesini istediğinden romantik ilişkilerden bile uzak durmuştu. Frankie'nin, annesinin ondan büyük beklentileri olduğunu, önemli işler yapan biri olmasını istediğini bilmesini sağladı. Sandra onu gerçekten zeki buluyordu. *O zamanlar arkadaştık,* diye düşündü.

Frankie birinci sınıfta okulda sorunlar yaşamaya başlayana dek her şey yolundaydı. Frankie'nin hiperaktif ve saldırgan olduğunu, okuldaki çeşitli görevlerde zorluklar yaşadığını duymaya başladı. Frankie öğrenme zorlukları için fazladan yardım aldı ama sorunlu davranışlar bakımından sürekli kötüleşti, dersler bittikten sonra okulda kalma ve uzaklaştırma cezaları almayı sürdürdü. Çeşitli ilaçlar denendi; bazıları işleri daha da kötüleştirdi ve bazılarının Frankie'nin kaldıramadığı yan etkileri oldu.

Sandra, Frankie'nin yaşadığı güçlüklere, karşılaştığı başka tersliklerle aynı kararlılıkla karşılık verdi ama oğlunu okulda uslu davranmaya teşvik etmek için gösterdiği tüm çabalar sadece tartışmalara ve bağırıp çağırmalara yol açtı. Bir dizi danışman, Frankie'nin zorlayıcı davranışlarıyla başa çıkmak için ona çıkartmalı çizelgeler ve köşede tek başına durma cezaları kullanmayı öğretti. Başta Frankie ödül kazanma fikrinden

hoşlandı; hedeflediği bir ödülü kazanamazsa çok sinirleniyordu ve sonunda ilgisini kaybetti. Köşede tek başına durma cezası uygulanabilir bir seçenek değildi: Frankie çığlıklar atıp küfürler savuruyor ve komşular şikâyet ediyordu. Nihayet Frankie okul konusunda Sandra'yla konuşmayı reddeder oldu. Eğer Sandra konuyu açacak olursa saldırganlaşıyordu, o kadar saldırganlaşıyordu ki iki kez psikiyatri kliniğine yattı. Frankie çocukların kontrolden çıkınca yere sabitlendiklerini ve inziva odasına konduklarını görünce, yeniden öyle bir yere kapatılmaktansa evden kaçacağına yeminler etti.

Artık Frankie'yle Sandra birbiriyle çok nadir bir şeylerden konuşuyordu.

Sandra'nın düşünceleri, evde ruh sağlığı danışmanlığı hizmeti veren, Matt adındaki adama yöneldi. Eski danışmanları -Frankie onu severdi- başka bir ofise transfer edilmişti. Bu yeni adam Frankie'ye bir ödül planı daha uygulamak istiyordu. İlk görüşmelerinde Frankie Matt'e bakmadı bile. *Onu suçladığımı söyleyemem,* diye düşündü Sandra başını sağa sola sallayıp. Kaç kez çıkartma ve puanlama sistemi kullandıklarını anlatırken Matt onu dinlememişti. Sandra yeniden iç çekti. *Artık buna enerjim var mı hiç bilmiyorum.*

Sandra derin bir nefes aldı. *Bugünlük bu kadar düşünmek yeter.* Bir kavşakta olduğunu hissediyordu. Oğlu ellerinden kayıp gidiyordu ve hayatı boyunca zor zamanları aşmasını sağlayan enerjisiyle kararlılığı da kayboluyor gibiydi. Enerjinin ve kararlılığın -ve sevginin- Frankie için fark yaratmaya yetmeyeceği hayli netlik kazanmıştı. Gelişmemiş beceriler ile çözülmemiş sorunları belirlemenin pek bir fark yaratacağını hayal etmek de güçtü.

6

ÜÇ PLAN

Artık zorlayıcı davranışları olan çocuğunuzun neden ve ne zaman sorun çıkardığını, doğal ve yetişkin-dayatmalı sonuçların her şeyi neden daha iyi kılmadığını anlıyoruz. Çocuğunuzun gelişmemiş becerileri ile çözülmemiş sorunlarını belirlediniz ve ilk olarak üstünde çalışmaya başlamak istediğiniz üç ya da dört yüksek öncelikli çözülmemiş sorunun neler olduğuna karar verdiniz. Planları öğrenmeye başlamaya hazırsınız.

Bu çözülmemiş sorunları ele almak için üç seçenek var:

A Planı, bir sorunun *tek taraflı* biçimde, *yetişkinin isteğinin dayatılması* yoluyla çözülmesine gönderme yapar.

B Planı, bir sorunun *işbirliği içinde* çözülmesini içerir.

C Planı, en azından şimdilik *çözülmemiş bir sorunu kenara bırakmayı* kapsar.

Eğer bu kitabın sunduğu yol göstericiliği izleme niyetindeyseniz, bu Planlar -özellikle B Planı- sizin geleceğiniz.

Bu arada, eğer çocuğunuz belli bir beklentiyi halihazırda karşılıyorsa, bir plana ihtiyacınız yok demektir; çünkü hiçbir çözülmemiş sorun kalmamıştır. Örneğin çocuğunuz

ev ödevini sizi tatmin edecek şekilde, ciddi bir zorluk ya da çatışma çıkarmadan yapıyorsa bir plana ihtiyacınız olmaz; çünkü beklentiniz karşılanmıştır. Eğer çocuğunuz dişlerini sizi tatmin edecek şekilde, ciddi bir zorluk ya da çatışma çıkarmadan fırçalıyorsa o zaman bir plana ihtiyacınız olmaz; çünkü beklentiniz karşılanmıştır. Ama çocuğunuz sizin beklentilerinize uygun biçimde ödevini yapmıyor ya da dişlerini fırçalamıyorsa o zaman çözülmemiş bir sorununuz vardır. Bir plana ihtiyacınız vardır.

Şimdi bu üç plana yakından bakalım.

A PLANI

A Planı'nın ilk sırada ele alınması, bunun tercih edilen plan olduğu anlamına gelmez. Az önce gördüğünüz gibi, A Planı bir sorunu *tek taraflı* olarak, yetişkinin isteğinin tipik biçimde dayatılmasıyla çözmenizi gösterir. Başka bir deyişle, belli bir çözülmemiş sorunun çözümüne karar veren *siz* olursunuz. Böylece, "Karar verdim..." kelimeleri genellikle A Planı'nı kullandığınızın iyi bir göstergesidir: "Dışarı çıkmadan önce matematik ödevini yapmakta zorluk çektiğin için, matematik ödevin bitene dek dışarı çıkmamana *karar verdim,*" ya da "Yatmadan önce dişlerini fırçalamak sana çok zor geldiği için akşamleyin dişlerini fırçalayana kadar televizyon izlememene ya da bilgisayar oyunu oynamamana *karar verdim,*" veya "Eve dönüş saatine uymak sana zor geliyor madem, o zaman artık akşamları arkadaşlarınla dışarı çıkmamana *karar verdim.*"

Çözülmemiş sorunlara verilen bu yetişkin tepkileri kulağa gayet sıradan geliyor olabilir ve eğer gayet sıradan bir çocuğunuz varsa, genelde zorlayıcı davranışlara zemin hazırlamaz. Ama gayet sıradan bir çocuğunuz olmadığı gerçeğini kabul

etmiş durumdayız. A Planı, sorunlu davranışları olan çocuklarda zorlayıcı bir kriz olasılığını büyük oranda artırır. Neden mi? Başlangıç olarak, muhtemelen çocuğunuz A Planı'nı idare edebilecek becerilerden yoksundur. Başkaşının isteğinin bize dayatılmasına hiçbirimiz özellikle hevesli değilizdir ama çoğumuz böyle bir şey olduğunda durumu idare edebilmeyi sağlayan becerilere sahiptir. Sorunlu davranışları olan çocuklarda bu yoktur. Hangi beceriler mi? Bunların listesini *Gelişmemiş Beceriler ve Çözülmemiş Sorunlar Değerlendirmesi*'nin Gelişmemiş Beceriler Bölümü'nde bulabilirsiniz. Hatırlayın (2. Bölüm'de), zorlayıcı krizler *bir çocuğun kendisinden beklenen talepleri iyi yönetebilmek için ihtiyaç duyduğu becerilere sahip olmadığında* ortaya çıkar. Eğer A Planı'nı idare edebilecek becerileri olmayan bir çocuğa A Planı'nı uygularsanız, onun uygun biçimde karşılık verme kapasitesini aşan bir talepte bulunursunuz. Bu yüzden uyumsuz biçimde tepki gösterir. Gerçekten de sorunlu davranışları olan çocukların gösterdiği zorlayıcı krizlerin büyük çoğunluğu konusunda "kaseti geri sardığımızda" A Planı'nı kullanan bir yetişkin buluruz.

Buradaki paradoks, A Planı'nı idare etme becerisi en düşük çocuklar -sorunlu davranışları olanlar- onunla karşılaşma ihtimali en yüksek olanlardır. Bunun nedeni, gelişme evresinin bir noktasında (muhtemelen bu çocukları çıkarcı, ilgi çekmeye çalışan, zorlayıcı, sebepsiz çıkışları olan, sınırları zorlayan ve benzeri şekilde görmeye başladığımız zamanlarda), pek çok insanın A Planı'nı yüksek dozlarda uygulamanın sorunlu davranışları olan çocuklara yardım etmenin en iyi yolu olduğuna kanaat getirmesidir. Artık bunun aslında çok sayıda zorlayıcı kriz yaşanmasının mükemmel bir tarifi olduğunu biliyorsunuz.

A Planı'nın genellikle bir sorun çözmenin en iyi yolu olmamasının başka bir nedeni daha var. A Planı vesilesiyle elde edilen çözümler sadece *tek taraflı* değil, aynı zamanda *bilgilendirme yapılmadan* üretilmiştir. A Planı'yla çocuğunuzun matematik ödevini yapma konusunda neden güçlük yaşadığını veya yatmadan önce dişlerini fırçalamakta neden zorlandığını ya da akşam eve dönme vaktine neden uyamadığını anlamaya çalışıyor olmazsınız. Sadece beklentilerinizin karşılanmasında ısrar eder ve yetişkin-dayatmalı sonuçları devreye sokarsınız; bu sonuçlar da çocuğunuzu daha fazla tetikleyip sorunu çözmek için ihtiyacınız olan bilgiyi elde etmenizi daha da güçleştirir.

Bir sebepten daha A Planı konusunda fazla hevesli olmayı istemeyebilirsiniz: *Sizin katı olmanızın çocuğunuzun daha esnek olmasına, öfkeyi daha uyumlu biçimde yönetmesine ya da sorunları daha etkin biçimde çözmesine faydası dokunmaz.* Aslında deneyimime göre, tek taraflı olmak çocuğunuzdan aynı şekilde karşılık görmenin iyi bir yoludur. Başka bir deyişle, güç mücadelelerini sık yaşamaya zemin hazırlamanın iyi bir yoludur.

A Planı'nı kullanmayı ciddi ölçüde azaltarak (ya da ortadan kaldırarak) çocuğunuza dair tüm beklentilerinizden vazgeçmiş mi oluyorsunuz? Hayır. Hâlâ pek çok beklentiniz var (ve muhtemelen çocuğunuz bunların birçoğunu karşılıyor). A Planı, çocuğunuzun *karşılamadığı* bu beklentilerle başa çıkmaya dair üç seçenekten biri.

Eğer A Planı siz ve çocuğunuz için işlemiyorsa, onu kullanmayı bırakmanızı tavsiye ederim. Elbette, A Planı'nı kullanmazsanız, sorunları çözmek için başka bir yönteme ihtiyacınız olacak. O da B Planı.

B PLANI

B Planı bir sorunu *işbirliği yaparak* çözmeyi içerir, bu sizin ve çocuğunuzun -işbirliği yaparak- aranızdaki ilişkiye zarar veren zorlayıcı krizlere yol açan sorunları çözmek için birlikte çalışabileceğiniz bir süreçtir.

Geleneksel görüşe (ve pek çok popüler ebeveynlik kitabına) göre, bir çocukla asla işbirliği yapmamanız gerekir. Ne de olsa kontrol sizin elinizde. Ama bu kitapta kontrolü elinde tutmak, en alelade sorunların bile neden zorlayıcı krizlere yol açabildiğini anlamanız ve bu gidişatı değiştirmeye istekli olmanız demek. B Planı'nı kullanırken kontrol hâlâ sizdedir, muhtemelen her zamankinden daha fazla kontrolü elinizde tutarsınız. B Planı'nın tek olumsuzluğu, en azından başlangıçta, uygulanmasının zorluğudur; bunun nedeni pek alıştırmasını yapmamış olmanızdır.

B Planı üç adımdan oluşur: Empati adımı, Sorunu Tanımlama adımı ve Davet adımı. Bu adımların isimleri kesinlikle içerikleri kadar önemli değil.

1. *Empati adımı*, belli bir çözülmemiş sorun konusundaki endişesini ve bakış açısını anlamak için çocuğunuzdan bilgi toplamayı içerir.
2. *Sorunu Tanımlama adımı*, aynı soruna dair kendi endişeniz ve bakış açınızla bağ kurmayı içerir.
3. *Davet adımı*, sizin ve çocuğunuzun konuşarak *gerçekçi* (yani siz ve çocuğunuz hemfikir olduğunuz şeyi gerçekten yapabilirsiniz) ve *müşterek tatmin sağlayan* (çocuğunuzun Empati adımında dile getirdiği endişelere yönelen ve sizin Sorunu Tanımlama adımında açıkça belirttiğiniz) bir çözümde hemfikir olmasıdır.

Bunlar, bir sorunun işbirliği yapılarak çözümlenmesinde olmazsa olmaz üç bileşendir.

Sonraki kısım çok büyük önem taşıyor. B Planı'nı ilk kez işiten pek çok insan, B Planı'nı kullanmak için en iyi zamanın tam da çözülmemiş bir sorunla uğraşılan an olduğuna dair hatalı bir sonuca varır. Bu Acil Durum B Planı'dır ve aslında en iyi zamanlama değildir, çünkü çocuğunuzun sinirleri çoktan tepesine çıkmıştır (belki sizin de öyle). Sinirliyken pek azımız sağlıklı düşünebiliriz. Ve unutmayın ki en zorlayıcı krizleri tetikleyen sorunlar hayli öngörülebilir şeylerdir. Bu yüzden uzun zamandır zorlayıcı krizlere yol açan sorunları çözmeye girişmek için çocuğunuz sinirlenene dek beklemeyin. Hedef sorunun *erkenden,* yeniden ortaya çıkmasından önce çözülmesidir. Yani Proaktif B Planı.

Örneğin çocuğunuzla dişlerini fırçalama konusunda bir B Planı konuşması yapmak için en iyi zaman, o ânın harareti içindeyken değil de dişlerini fırçalama göreviyle karşı karşıya kalmasından *çok öncesidir.* Eğer çözülmemiş sorun matematik ödevini yapmaksa, B Planı konuşmasını yapma zamanı, çocuğunuz matematik ödeviyle *bir kez daha* boğuşurken değil de bundan *çok öncedir.* Hangi yüksek öncelikli çözülmemiş sorunlar üstünde çalışacağınıza çoktan karar verdiğinize göre, zamanın büyük kısmında B Planı'nı proaktif biçimde, yani önceden davranarak kullanmalısınız. Bir sonraki bölümde okuyacağınız gibi, bu sorun-çözme konuşmaları için çocuğunuzla önceden bir zaman belirlemeniz genellikle iyi bir fikirdir.

B Planı, çocuğunuzu çabucak, sihirli biçimde ve tamamen dönüştürecek bir teknik ya da hızlı çözüm değildir. B Planı bir süreçtir, bir gecede başarı kazanmanın bir formülü

değildir. Sorunları kalıcı biçimde çözmek, beceriler öğretmek, çocuğunuzla etkileşim biçiminizin temel yönlerini değiştirmek zaman alacaktır.

C PLANI

Artık bildiğiniz gibi, C Planı çözülmemiş bir sorunu geçici olarak tamamen bir kenara kaldırmayı içerir. Yanlış anlaşılmasın: C Planı "pes etmek"le aynı şey *değildir.* Aslında pes etmek A Planı'yla başlayıp da çocuğunuz çileden çıktığı için sonunda teslim olduğunuz zaman gerçekleşir. C Planı öncelik vermeyle alakalıdır.

Hatırlayın: Muhtemelen çocuğunuzla birlikte çözmeniz gereken pek çok sorun var ve bunların hepsini aynı anda çözemezsiniz. Sadece yüksek önceliğiniz olan çözülmemiş sorunlara odaklanacaksınız. C Planı'nı kullandığınızda kasti ve dikkatli biçimde belli bir beklentiyi kenara bırakmayı seçersiniz; çünkü peşinde olduğunuz başka, daha yüksek önceliği olan beklentileriniz vardır veya daha en baştan bunun gerçekçi olmadığına karar vermişsinizdir. C Planı'nın en olumsuz tarafı, bazı beklentilerinizin ânında karşılanmaması olacaktır. Ama olumlu tarafı, kenara ayırdığınız herhangi bir çözülmemiş sorun zorlayıcı krizlere sebep olmadığında, siz ve çocuğunuz geri kalan çözülmemiş sorunların üstesinden daha iyi gelebilirsiniz.

Çoğunlukla zamanlamaya bağlı olarak, C Planı'nın birkaç farklı çeşidi vardır. Eğer çocuğunuzun yüksek ve düşük öncelikli çözülmemiş sorunlarını halihazırda belirlediyseniz, o zaman C Planı'nı düşük bir önceliği olduğuna karar verdiğiniz sorunlara *önceden davranarak* uygulayabilirsiniz. Örneğin dişlerini fırçalamanın düşük öncelikli bir çözülmemiş

sorun olduğuna karar verdiyseniz, o zaman sadece çocuğunuza dişlerini fırçalamasını söylemeyin. Ödevini yapması şimdilik düşük öncelikli bir çözülmemiş sorunsa, o zaman çocuğunuza ödevini yapmasını söylemeyin. Bunlardan söz etmeye yeniden ne zaman başlayacaksınız? Yüksek öncelikli çözülmemiş sorunları çözdükten sonra dikkatinizi kenara koyduğunuz bu gibi sorunlara yöneltebilirsiniz.

Proaktif C Planı ayrıca, şimdilik kenara konulmuş çözülmemiş bir sorun için geçici bir plan bulmayı da içerebilir. İşte bu şuna benzer:

DEBBIE: Jennifer, akşam yemeğini aileyle birlikte yemediğin için babanla seni eleştirdiğimizi biliyorsun değil mi?
JENNIFER: Bunu konuşmak istemiyorum!
DEBBIE: Ah, ben de bunu konuşmak istemiyorum. Sadece bu konuda artık seni rahatsız etmeyeceğimizi bilmeni istedim. İstemiyorsan yemeği bizimle birlikte yemek zorunda değilsin.
JENNIFER: Değil miyim?
DEBBIE: Hayır, şu an ilgilenmemiz gereken, bizim için daha önemli başka sorunlar var; bu yüzden şimdilik bu meseleden vazgeçiyoruz sadece.
JENNIFER: Nerede istersem yiyebilir miyim yani?
DEBBIE: İşte benim de seninle kısaca konuşmak istediğim şey bu. Yemek yenebilecek ve yenemeyecek yerleri kararlaştırabiliriz diye düşünüyordum. Yememeni gerçekten tercih ettiğim iki yer var.
JENNIFER: Neresi?
DEBBIE: Odan ve oturma odası.
JENNIFER: Televizyon odasında yiyebilir miyim?
DEBBIE: Evet, bence uygun... Sadece odan ve oturma odası olmasın. Senin için uygun mu?

JENNIFER: Evet. Yani istemiyorsam sizinle yemek zorunda değilim?
DEBBIE: Doğru... Yani şimdilik.
JENNIFER: Peki ya sizinle yemek istersem?
DEBBIE: İstersen gelip bizimle yiyebilirsin elbette, ama mecbur değilsin. Tamam mı?
JENNIFER: Evet.

Bir an boşta bulunup çocuğunuza halihazırda düşük öncelikli olarak belirlediğiniz bir şeyi yapması talimatını verirseniz ne olur? Acil Durum C Planı'nı kullanın ve sadece "peki" deyin.

EBEVEYN: Thomas, dişlerini fırçalama vakti geldi.
THOMAS: Dişlerimi fırçalamayacağım.
EBEVEYN: Peki.

Sonraki bölümde, B Planı'nın üç bileşenini yakından inceleyeceğiz. Ama önce biraz daha fazla soruya cevap verelim.

SORU-CEVAP

SORU: Şunu açıklığa kavuşturalım: Çocuğum artık sinirlenmesin diye bütün beklentilerimden vazgeçmem mi gerekiyor?
CEVAP: Kesinlikle bütün beklentilerinizden vazgeçmiyorsunuz. Ama düşük öncelikli çözülmemiş sorunları bir kenara bırakmanız mantıklı, çünkü zorlayıcı krizlere sebep olan tüm sorunları aynı anda çözebilmeniz mümkün değil. Şimdilik kenara ayırdığınız çözülmemiş sorunlar (C Planı), yüksek öncelikli sorunlar üstünde B Planı'yla çalışmanızı kolaylaştıracaktır.

SORU: Bu sadece kavgalardan kavga beğenmek değil mi?
CEVAP: Hayır, çünkü mesele kavga etmek değil. Neyle mücadele edeceğini seçmek pek çok ebeveyn (özellikle de B Planı'nı bilmeyenler) için kendilerini içinde buldukları sıkıntılı bir durum: Yetişkinin isteğinin dayatılmasıyla (ama zorlayıcı bir krize yol açma pahasına) bir beklentiyi gerçekleştirmeye çalışmak ya da zorlayıcı bir krizden (ama önemli beklentilerin gerçekleşmemesi pahasına) kaçınma. Eğer bu karışıma B Planı'nı eklerseniz, artık kavgalardan kavga beğeniyor olmazsınız; çünkü bu artık bir kavga değildir. Bu kavgalara sebep olan sorunları çözersiniz.

SORU: Yani çocuğuma ne yapması gerektiğini söyleyemez miyim artık?
CEVAP: Eğer "söylemek", çocuğunuzun normalde karşılamakta hiçbir zorluk yaşamadığı bir beklentiyi yerine getirmesini hatırlatmak anlamına geliyorsa endişelenecek bir şey yok. Ama söz konusu olan çocuğunuzun karşılamakta güçlük çektiği bir beklentiyse -ve siz halihazırda bu beklentiyi bir kenara koymaya karar verdiyseniz (C Planı)- o zaman çocuğunuza o beklentiyi karşılamasını söylememelisiniz. Ve eğer çözülmemiş sorunları henüz belirleyip bunlara öncelikler vermediyseniz ve sadece çocuğunuza belli bir beklentiyi karşılamasını tekrar tekrar "söylemeye" bel bağlıyorsanız (bu "söyleme" biçimi "dırdırlanma" diye de bilinir), o zaman "söylemenin" yerine B Planı'nı (eğer yüksek öncelikliyse) ya da C Planı'nı (eğer yüksek öncelikli değilse) koymayı ciddi biçimde düşünmek isteyebilirsiniz.

SORU: Artık sınır koyamaz mıyım?
CEVAP: A Planı'nı kullanırken sınır koyuyorsunuz, B Planı'nı kullanırken de sınır koyuyorsunuz ama tamamen farklı biçimlerde. Muhtemelen şu anda bu kitabı da A Planı'yla koyulan sınırlar çocuğunuzda işe yaramadığı için okuyorsunuz.

SORU: Güvenlik meseleleri ne olacak?
CEVAP: Eğer çocuğunuz bir otoparkta hareket eden bir arabanın önüne fırlarsa, o zaman elbette onu kenara çekin. Ama çocuğunuz *sık sık* otoparklarda hareket halindeki arabaların önüne fırlıyorsa, o zaman -hayatı boyunca onu kolundan çekiştirip durmak istemiyorsanız- bu soruna yol açan şeye bir çözüm bulmak ve gerçekçi, her iki tarafı da tatmin eden bir çözüm için erken davranarak çocuğunuzla işbirliği yapmak istersiniz (B Planı).

SORU: Yani gerçekten önemsediğim sorunlar A Planı oluyor. Ve biraz önemsediğim sorunlar B Planı. Hiç önemsemediğim sorunlar da C Planı. Böyle mi?
CEVAP: Hayır. Bu planlar bir tasnif sistemi değil. Her bir plan, çözülmemiş sorunlara belli bir karşılık verme biçimi sunuyor. A Planı'yla tek taraflı, bilgi içermeyen ve zorlayıcı bir krizin şiddetini artırma olasılığı çok yüksek bir çözüm dayatıyorsunuz. C Planı'yla sorunu geçici olarak bir kenara bırakıyor ve zorlayıcı bir krizin ortaya çıkma ihtimalini azaltıyorsunuz. B Planı'yla endişeleri belirleyip netleştiriyor, gerçekçi ve her iki tarafı da tatmin eden çözümler üstünde çalışıyor ve artık zorlayıcı krizlere sebep olmamaları için sorunları kalıcı biçimde çözüyorsunuz.

Bu bölümde okuduklarınızın kısa bir özeti şöyle:

- Çözülmemiş sorunlara karşılık vermek için üç seçenek vardır:
  - A Planı bir sorunu tek taraflı olarak, basitçe isteğinizin dayatılmasıyla çözmeyi içerir ve buna genellikle yetişkin-dayatmalı sonuçlar eşlik eder (ve zorlayıcı krizler).
  - B Planı'nda sorunu işbirliği yaparak çözersiniz ve bir sonraki bölümde bunu nasıl yapacağınızı öğreneceksiniz.
  - C Planı'nda çözülmemiş bir sorunu en azından şimdilik bir kenara koyarsınız, çünkü hepsi aynı anda çözülemeyecek kadar çok sorun vardır.
- A Planı'nı uygulayabileceğiniz her karşılanmamış beklentiye B Planı'nı da uygulayabilirsiniz. A Planı'yla sınırlar koyarsınız ve B Planı'yla da sınırlar belirlemektesinizdir, ancak çok farklı biçimlerde. B Planı'nı kullanmakla hiçbir otorite kaybınız olmaz. Hem de hiç.

7

B PLANI

Geçen bölümde de okuduğunuz gibi, B Planı'nın üç adımı var: Empati adımı, Sorunu Tanımlama adımı ve Davet adımı. Bu bölüm her bir adımın özüne inecek, dolayısıyla bunlara sık sık başvurabilirsiniz. 8. Bölüm'de daha detaylı -B Planı'nı kullanırken karşılaşabileceğiniz zorluklarla alakalı- açıklamalar var.

EMPATİ ADIMI

Empati adımının amacı, *belli bir çözülmemiş soruna dair endişelerini ve bakış açısını olabildiğince açık biçimde anlayabilmek için çocuğunuzdan bilgi toplamaktır.* Yetişkinler gibi çocukların da meşru endişeleri olur: Açlık, yorgunluk, korku, istek (bir şeyler satın almaya ya da yapmaya dair), korkutucu ve rahatsız edici ya da kendilerini yetersiz hissettikleri şeylerden uzak durma eğilimi. Belli bir çözülmemiş soruna dair çocuğunuzun endişelerini olabildiğince çok öğrenmek istersiniz.

Bazı yetişkinler, bir çocuğun endişelerine ya da bakış açısına dair bilgi toplamanın ya da bunları anlamanın özellikle önemli olduğunu asla düşünmez. Bu yüzden pek çok çocuk

-belki de maalesef çoğu- kendi endişeleri olan ya da belli bir sorun konusunda çocuğa ket vuranın ne olduğunu zaten bildiğini düşünen yetişkinlerin, onların endişelerini göz ardı etmesine ya da önemsememesine alışkındır. Öncelikle, çocukların endişelerini önemsememek zaten ideal bir davranış değil ama sorunlu davranışları olan bir çocuğun endişelerini önemsemiyorsanız, zorlayıcı bir krizin ortaya çıkma olasılığını artırıyorsunuz demektir. Dahası, endişelerinin önemsenmemesine alışkın olan çocuklar, başkalarının endişelerini dinlemeye çok daha az açık olur. Eğer çocuğunuzun zorlayıcı krizlerini tetikleyen endişeleri anlamazsanız o zaman bu endişeler ele alınmaz ve krizler sürekli tekrarlanır. Bilgi topladığınız, anlayış ve empati gösterdiğiniz için herhangi bir otorite kaybınız olmaz. Aksine, sorun-çözen bir ortak kazanırsınız.

Pek çok yetişkin, çocuğun belli bir çözülmemiş soruna ilişkin endişelerini bildiğini sansa da Empati adımına girdiğinizde bunu tamamen farklı bir varsayımla yaparsınız: *Yani hiçbir fikriniz olmadığı varsayımıyla.* Eh, bazı fikirleriniz olabilir ama bu fikirlerin hedefi tam olarak tutturamadığını fark etme ihtimaliniz yüksektir. Bu yüzden baskı hissetmeyin: Çocuğunuzun endişesinin ya da bakış açısının içinize doğmasına gerek yok. Zihin okuyan biri olmanıza gerek yok. Ama çocuğunuzdan bilgi toplama konusunda becerikli olmaya gerçekten ihtiyacınız var.

Empati adımı, çözülmemiş soruna bir giriş yapmakla başlar. Bu giriş genellikle şu kelimelerle başlar; *"Fark ettim de..."* ve şu kelimelerle biter; *"Ne oldu?"* Bunların arasına çözülmemiş sorunu eklersiniz. Bu girişi yapmak, 4. Bölüm'de anlatılan çözülmemiş sorunları yazmaya ilişkin kurallara bağlı kaldığınızda daha kolay olur. İşte bazı örnekler:

"Fark ettim de son zamanlarda okula gitmekte zorlanıyorsun. Ne oldu?"

"Fark ettim de akşamları dişlerini fırçalamak sana zor geliyor. Ne oldu?"

"Fark ettim de son zamanlarda matematik ödevini yapmakta zorlanıyorsun. Ne oldu?"

"Fark ettim de bilgisayar oyunu oynarken otuz dakikalık zaman sınırlamasına uymakta zorlanıyorsun. Ne oldu?"

"Fark ettim de son zamanlarda vaktinde yatmak sana zor geliyor. Ne oldu?"

"Fark ettim de son zamanlarda okul servisine yetişmekte zorlanıyorsun. Ne oldu?"

Bu girişlerin kurallara uygunluğuna, hiçbir zorlayıcı davranışı ya da çocuğunuzun endişelerine ilişkin teorilerinizi vurgulamamasına, yani açık ve ayrı ayrı olmasına (küme halinde değil) dikkat edin ve bunlar hiçbir çözüm de içermez. Unutmayın ki kurallara bağlı kalmak, çocuğunuzun sürece katılma ihtimalini artırır. Empati adımının ana misyonu çocuğunuzun belli bir soruna ilişkin endişesini ve bakış açısını anlama amacıyla bilgi toplamak olduğundan, onun sizinle konuşmasını çok istersiniz. Eğer konuşmazsa endişesi ya da bakış açısı anlaşılamaz ve o sorunla ilişkili zorlayıcı davranış tekrarlanmaya devam eder.

En zor kısım bundan sonra. "Ne oldu?" diye sormanızın ardından şu beş şeyden biri olacaktır:

1. OLASILIK: Bir şey söyler.

2. OLASILIK: Hiçbir şey söylemez ya da "Bilmiyorum," der.

3. OLASILIK: "O konuda bir sorunum yok," der.

4. OLASILIK: "Şu anda bunu konuşmak istemiyorum," der.

5. OLASILIK: Savunmaya geçer ve "Seninle konuşmak zorunda değilim," gibi (ya da daha kötü) bir tepki verir.

Haydi, her bir olasılığın üstünde duralım biraz.

Bir şey söyler.

Eğer çözülmemiş bir soruna giriş bir karşılık almayı sağlarsa, bu iyi bir şey. Yine de ilk karşılık nadiren çocuğun endişesini ya da bakış açısını net biçimde anlamayı sağlar, bu yüzden daha fazla bilgi edinmeye çalışmanız gerekir. Bu derinlere inme sürecine "sondajlama" diyorum ve bu sondajlamanın B Planı'nın tüm bileşenlerinin en zoru olduğuna şüphe yok. B Planı gemilerinin çoğu bu noktada karaya oturur (ve yetişkinlerin çoğu gemiyi burada terk eder). İyi haber şu ki, B Planı gemisinin yüzer halde kalması için sondaj sürecinde ustalaşmanızı sağlayacak bazı stratejiler var.

Öncelikle, kelimenin "sorgulama" değil, "sondajlama" olduğuna dikkat edin. Sondajlamanın ana hedefi *netliğe kavuşturmaktır*, oysa sorgulama bir göz korkutma eylemi olma eğilimindedir. Hedefiniz, çocuğunuza onun endişesini ve bakış açısını anlama çabanızın sahte ya da formalite icabı olmadığını göstermektir–*gerçekten anlamak istiyorsunuzdur.*

İkincisi, *sondajlama* ile *konuşma* aynı şey değildir. Sık sık bir çocukla (ya da bir çocuğa) konuşan ebeveynler vardır

ama bunlar çocuğun belli bir çözülmemiş soruna dair endişesini ya da bakış açısını net biçimde anlamaya çalışmazlar.

Sondajlama neden bu kadar zordur? Çünkü (1) yetişkinler çocuğa ket vuran şeyin ne olduğunu halihazırda bildiklerini sanırlar (ilgi çekmeye çalışıyordur, çıkarcıdır, zorlayıcıdır ve benzeri), bu yüzden bilgi toplama ihtiyacını gerçek anlamda fark etmezler veya (2) yetişkinler öğrenmek isteseler bile bir çocuğun endişelerini açıklığa kavuşturmak için ne söylenmesi gerektiğinden tam anlamıyla emin değillerdir. Umarım bu kitabın ilk bölümleri 1. Olasılık üstüne bazı ciddi şüpheler düşürmüştür. Ve 2. Olasılık söz konusu olduğunda bu sondajlama stratejilerinin çok faydası olacak.

İşte örnekleriyle birlikte bazı sondajlama stratejileri:

1. STRATEJİ: *Yansıtıcı dinleme* basit olarak çocuğun size her söylediğini yeniden ona tekrarlamaktır ve buna genellikle açığa kavuşturucu ifadeler eşlik eder; mesela "Nasıl yani?" ya da "Pek anlayamadım" ya da "Kafam karıştı" ya da "Bunu biraz açabilir misin?" ya da "Neyi kastediyorsun?" gibi. Bu en yaygın kullanılan sondajlama stratejisidir. Eğer sondajlama yaparken sıkışıp kaldıysanız ve ne söylemeniz gerektiğinden emin değilseniz, yansıtıcı dinleme ve açığa kavuşturucu ifadeler daima en mantıklı tercih olur.

2. STRATEJİ: *Kim, Ne, Nerede* ya da *Ne zaman* kelimeleriyle başlayan sorular sormak.

3. STRATEJİ: Çözülmemiş sorunların neden *bazı koşullarda gerçekleşip de bazılarında ortaya çıkmadığını* sormak.

4. STRATEJİ: Çocuğa çözülmemiş sorunun tam ortasındayken ne *düşündüğünü* sormak. Bunun *hissetmek* değil de *düşünmek* olmasına dikkat edin. Bir çocuğun çözülmemiş

bir soruna dair hislerini anlamak iyi bir şey olmakla birlikte, ne *düşündüğünü* sormanın onun endişesine ya da bakış açısına dair bilgi sağlama olasılığı yüksektir.

5. STRATEJİ: Çözülmemiş sorunu *bileşen parçalarına* ayrıştırmak. Çoğu çözülmemiş sorunun çoklu bileşeni vardır. Geceleyin zamanında yatmaya gitmenin bileşenleri vardır, sabahları okula gitmek üzere hazırlanmanın ve ödev yapmanın da öyle. Ama hangi bileşenin onlara güçlük çıkardığını anlayabilmeniz için bazen çocuklar bu bileşenleri tanımlarken yardıma ihtiyaç duyar.

Aşağıda sondajlamanın neye benzediğine dair bir örnek bulacaksınız, her bir sondajlama stratejisi parantez içinde belirtilmiştir:

EBEVEYN: Fark ettim de son zamanlarda ev ödevi konusunda çok zorluk yaşıyoruz. Ne oldu?
ANA: Çok zor.
EBEVEYN (1. ve 2. STRATEJİYİ KULLANARAK): Çok zor... Hangi kısmı zor?
ANA: Çok fazla.
EBEVEYN (YİNE 1. VE 2. STRATEJİ): Çok fazla. Anlamıyorum... Nesi çok fazla?
ANA: Yazı yazma kısmı çok fazla.
EBEVEYN (1. VE 3. STRATEJİ): Ah, yazı yazma kısmı çok fazla. Her dersteki yazı yazma kısmı mı çok fazla?
ANA: Hayır.
EBEVEYN (2. STRATEJİ): Ev ödevinin hangi bölümlerindeki yazı yazma kısmı çok fazla?
ANA: Bilmiyorum.
EBEVEYN: Pekâlâ, acele etme. Acelemiz yok.

ANA: İmla değil... Tek yapmam gereken bir kelime yazmak.
EBEVEYN (1. STRATEJİ): Yani zor kısmı bir kelime yazmak değil.
ANA: Sosyal bilgiler de değil. Tek yapmam gereken bir kelimeden öbürüne çizgiler çizmek.
EBEVEYN: Hımm.
ANA: Fen bilgisi kısmı sorun. Bayan Moore bize bütün paragrafları yazdırıyor! Çok zor!
EBEVEYN (1. STRATEJİ): Ah, fen bilgisi ödevi demek. Evet, Bayan Moore size bütün paragrafları yazdırıyor.
ANA: Çok fazla! Çok zor!
EBEVEYN (2. STRATEJİ): Peki, bunu çözdüğümüze sevindim. Ama hâlâ biraz kafam karışık. Bütün bir paragrafı yazmanın nesi çok zor geliyor sana?
ANA: Bilmiyorum.
EBEVEYN (5. STRATEJİ): Tamam, haydi bütün paragrafları yazmak için ne yapman gerektiğini düşünelim. Önce ne konuda yazman gerektiğini anlaman gerekiyor. Zor olan bu mu?
ANA: Hayır. Ne konuda yazmam gerektiğini biliyorum.
EBEVEYN (HÂLÂ 5. STRATEJİ): Tamam, o zaman ne söylemek istediğine kafanda karar vermen gerekiyor. Bu mu zor geliyor sana?
ANA: Hayır, ne söylemek istediğimi biliyorum.
EBEVEYN (YİNE 5. STRATEJİ): Peki, o zaman söylemek istediğin kelimeleri, onları kâğıda yazmana yetecek kadar uzun süre aklında tutman gerekiyor. Bu kısım mı zor?
ANA: Hızlı yazamadığımı biliyorsun! Kelimeleri yazmam o kadar uzun sürüyor ki, ne söylemek istediğimi unutuyorum! Böyle olunca da çok sinirleniyorum ve sonra ödevimi yapmayı bırakıyorum.
EBEVEYN (4. STRATEJİ): Böyle olduğunda ne düşünüyorsun?
ANA: Bu kadar yavaş yazdığım için amma da aptal olduğumu düşünüyorum.

Güzel sondajlama! Fazlasıyla bilgilendirici. "Çok zor"dan "Kelimeleri yazmam o kadar uzun sürüyor ki ne söylemek istediğimi unutuyorum"a kadar geldik ve çözülmesi gereken soruna dair çok daha açık seçik bir anlama ulaştık. Eğer çocuğun endişesine ya da bakış açısına dair olabilecek en açık anlama sahip değilsek, o sorun çözülemez.

Yetişkinler bir çocuğun endişelerini soruşturmaya başladıklarında öğrendikleri şeylerden genellikle hayrete düşer. Şimdi de yukarıdaki diğer örneklerden hangi bilgilerin edinilebileceğine bakalım (tüm bunlar sonrasında daha fazla sondajlama gerektirecektir):

YETİŞKİN: Fark ettim de son zamanlarda okula gitmekte zorlanıyorsun. Ne oldu?
ÇOCUK: Sophie oyun alanında bana vuruyor.

YETİŞKİN: Fark ettim de akşamları dişlerini fırçalamak sana zor geliyor. Ne oldu?
ÇOCUK: Diş macununun tadını sevmiyorum.

YETİŞKİN: Fark ettim de bilgisayar oyunu oynarken otuz dakikalık zaman sınırlamasına uymakta zorlanıyorsun. Ne oldu?
ÇOCUK: Oyun oynayacak kimse yok. Mahallede kimse benimle oynamak istemiyor.

YETİŞKİN: Fark ettim de son zamanlarda vaktinde yatmak sana zor geliyor. Ne oldu?
ÇOCUK: Karanlıkta yalnız olmak hoşuma gitmiyor.

YETİŞKİN: Fark ettim de son zamanlarda okula gitmek için sabahları uyanmak sana zor geliyor. Ne oldu?
ÇOCUK: Yeni ilaca başladığımızdan beri sabahları çok yorgun oluyorum.

YETİŞKİN: Fark ettim de son zamanlarda okul servisine vaktinde yetişmek sana zor geliyor. Ne oldu?
ÇOCUK: Artık okul servisine binmek istemiyorum. Ne zaman bir sorun çıksa otobüs şoförü hep beni suçluyor.

Çocuğunuzun endişelerini anlama yönünde ilk yolu biraz katettikten sonra, önemsemez olmaya dönüş yapmak ya da tek taraflı çözümlere dönmek, dolayısıyla sohbeti kesmek cazip gelebilir. Ne *yapılmaması* gerektiğine dair işte birkaç örnek:

YETİŞKİN: Fark ettim de son zamanlarda okula gitmekte zorlanıyorsun. Ne oldu?
ÇOCUK: Sophie oyun alanında vuruyor bana.
YETİŞKİN: Eh, sen de ona vur öyleyse.

YETİŞKİN: Fark ettim de akşamları dişlerini fırçalamak zor geliyor sana. Ne oldu?
ÇOCUK: Diş macununun tadını sevmiyorum.
YETİŞKİN: Ben de diş macununun tadını sevmiyorum ama bu yüzden dişlerimi fırçalamayı bırakmıyorum.

YETİŞKİN: Fark ettim de bilgisayar oyunu oynarken otuz dakikalık zaman sınırlamasına uymakta zorlanıyorsun. Ne oldu?
ÇOCUK: Oyun oynayacak kimse yok. Mahallede kimse benimle oynamak istemiyor.
YETİŞKİN: Ah, bir dolu arkadaşın var. Bahane uyduruyorsun bence.

YETİŞKİN: Fark ettim de son zamanlarda vaktinde yatmak sana zor geliyor. Ne oldu?
ÇOCUK: Karanlıkta yalnız olmak hoşuma gitmiyor.
YETİŞKİN: Ah, hiçbir şey olmaz.

YETİŞKİN: Fark ettim de son zamanlarda okula gitmek için sabahları uyanmak sana zor geliyor. Ne oldu?
ÇOCUK: Yeni ilaca başladığımızdan beri sabahları çok yorgun oluyorum.
YETİŞKİN: Bence birazcık daha fazla çaba göstermen gerek.

YETİŞKİN: Fark ettim de son zamanlarda okul servisine vaktinde yetişmek sana zor geliyor. Ne oldu?
ÇOCUK: Artık okul servisine binmek istemiyorum. Ne zaman bir sorun çıksa otobüs şoförü hep beni suçluyor.
YETİŞKİN: Sen de sorun çıkaran çocuklardan uzak dur, o zaman otobüs şoförü seni suçlamaz.

Hiçbir şey söylemez ya da "Bilmiyorum," der.

Bu yanıtlar pek çok ebeveynde paniğe sebep olur. Çocuğunuz "Ne oldu?"ya karşılık olarak hep bir şeyler söylese ve kendini nasıl anlatacağını tam olarak bilse kesinlikle çok daha kolay olurdu. Elbette yapabilse böyle yapar. Çocuğa düşüncelerini toplama vakti tanımaktansa, yetişkinler çocuğun endişesine ve bakış açısına ilişkin kendi teorileriyle boşluğu doldurarak, sessizliğe ve "Bilmiyorum"a hep karşılık verirler (örneğin, *"Bence bilgisayar oyunuyla bu kadar çok zaman harcamanın nedeni üstüne düşen işleri yapmak istememen"*). Bu tip durumlarda, Empati adımının ana hedeflerinden (bilgi-toplama ve anlama) hayli saparsınız ve çocuğunuzun düşünmesini daha bile güçleştirirsiniz. Bir çocuk kendi endişelerini düşünürken yaşanabilen sessizlikte daha rahat davranma konusunda kendinizi geliştirmeye ihtiyacınız olabilir.

Sessizlik ve "Bilmiyorum," pek çok farklı anlama gelebilir. Sonraki bölümde bunu detaylı biçimde ele alacağım için şimdilik sessizliğin ve "Bilmiyorum"un, çocuğunuzun

konuştuğunuz çözülmemiş soruna dair endişesini ve bakış açısını fazla düşünmediği ve bunu düşünmek için biraz zamana ihtiyacı olduğu anlamına geldiğini varsayalım. Yapabileceğinizin en iyisi sabırlı ve teşvik edici olup şöyle bir şey söylemektir: *"Sana daha önce bunu hiç sormamıştım sanırım. Acele etme. Acelemiz yok."*

Planlı, erken (proaktif) davranarak B Planı'nı uygulamanın avantajlarından biri, çocuğunuzu sohbetin *zamanlamasıyla* şaşırtmamanızdır. Gerçekten de konuşmak için önceden zaman belirlemek ve çocuğunuza ne konuda konuşacağınıza dair önceden bilgi vermek genellikle çok mantıklı bir davranış olur. Aksi halde B Planı proaktif biçimde uygulanırken zamanlama ve konuşmanın konusu çocuğunuzu şaşırtır ve bundan ötürü "Bilmiyorum"un olması ya da sessizliğin yaşanması ihtimali artar.

"O konuda bir sorunum yok," der.

Eğer çocuğunuz o şeyi bir sorun olarak görmüyorsa, siz bir sorunu nasıl çözebilirsiniz?

Eh, aslına bakarsanız sizi çocuğunuzdan daha fazla endişelendiren bazı sorunlar olma ihtimali var (dağınık bir oda, vaktinde yatmak ve belirlenen saatten önce eve gelmek gayet yaygın birkaç örnek). Bu hiçbir şeye mâni değil; aslında onun endişe ve bakış açısına dair daha fazla şey öğrenmenin başlangıcı. İlk sondajlama stratejisi (yansıtıcı dinleme) böyle durumlarda çok işinize yarar: *"Ah, belirlenen saatten sonra eve gelmenin çok büyük bir mesele olduğunu düşünmüyorsun demek. Pek anlayamıyorum. Bana bunu biraz açar mısın?"*

Bir başka olasılık da çocuğun aslında başka bir şey söylüyor olmasıdır (ve yansıtıcı dinleme yine onun neyi kastettiğini netleştirmede işe yarar). İşte bir örnek:

EBEVEYN: Fark ettim de odanı temiz tutmakta zorlanıyorsun. Ne oldu?
ÇOCUK: O konuda bir sorunum yok.
EBEVEYN: Ah, bu konuda sorunun yok demek. Odanın pislik içinde olması senin için sorun değil mi?
ÇOCUK: Öyle demedim.
EBEVEYN: Affedersin, odanın pislik içinde olmasıyla ilgili bir sorunun olmadığını söylediğini sandım.
ÇOCUK: Yani bu bana göre senin için olduğu kadar büyük bir sorun değil.
EBEVEYN: Ah, bunu kaçırmışım. Yani bu sana göre benim için olduğu kadar büyük bir sorun değil. Odanın pislik içinde olmasının sence sakıncası var mı?
ÇOCUK: Evet.
EBEVEYN: Odanın daha temiz olması konusunda seni engelleyen ne?
ÇOCUK: Eh, artık o kadar pis ki temizlemeye nereden başlayacağımı bilmiyorum. Biraz yardıma ihtiyacım olacak sanırım.

"Şu anda bunu konuşmak istemiyorum," der.

Bu yanıt da yetişkinleri saf dışı bırakabilir. Bu senaryoya ilişkin birkaç düşüncenin yararı dokunabilir. İlk olarak, onun tam şu anda konuşması şart değildir ve ona bunu söylemek iyi olur. Pek çok çocuk onlara *konuşmama* izni verildiği an konuşmaya başlar. İkincisi, gerçekten o konuyu şu anda konuşmak istemiyorsa, bunun sebebini konuşmaya razı gelebilir. Pek çok çocuk neden bir konuda konuşmak istemedikleri hakkında konuşur, bu da özünde çok bilgilendiricidir. Ardından, eğer bunu yapmayı bitirdilerse, genellikle en başta konuşmak istemedikleri şey hakkında konuşmaya başlayacak kadar kendilerini rahat hissederler. Bundan çıkarılacak ders şu: Çocuğu

bugün konuşmaya çok fazla zorlamayın ki yarın için güvenilirliğinizi kaybetmeyesiniz. Her zaman bir yarın vardır.

Savunmaya geçer ve "Seninle konuşmak zorunda değilim," gibi bir tepki verir.

Belli bir çözülmemiş sorun hakkında bilgilenme istediğinize karşılık olarak çocuğunuz neden savunmaya geçer? Bunun pek çok potansiyel nedeni vardır. Belki sorunların tek taraflı çözülmesine alışkındır (A Planı). Belki ortada bir sorun varsa başının belada olduğunu düşünüyor, bu yüzden çıkabilecek gürültüyü savuşturmaya çalışıyordur. Belki görmezden gelinmeye alışkın olduğu için endişelerini düşünmeyi ve bunları söylemeyi pek gerekli görmüyordur. Tüm bu olasılıklar, çocuğunuzun sizinle konuşma ihtimalini azaltır.

Savunma ifadelerine verilecek en iyi cevap karşıt bir savunma değil de dürüstlüktür. *"Seninle konuşmak zorunda değilim"*e verilecek iyi bir karşılık, *"Benimle konuşmak zorunda değilsin,"* olacaktır. *"Patronum değilsin"*e verilecek iyi bir karşılık da, *"Senin patronun olmaya çalışmıyorum,"* olacaktır. Ve *"Beni zorla konuşturamazsın"*a verilecek iyi bir karşılık, *"Seni zorla konuşturamam,"* olabilir. A Planı'nı kullanmadığınıza dair bazı güvenceler de faydalı olabilir, şu örneklerde olduğu gibi: *"Sana ne yapman gerektiğini söylemiyorum,"* (söylemiyorsunuz); *"Başın belada değil,"* (değil); *"Sana kızmadım,"* (kızmadınız) ya da *"Sadece anlamaya çalışıyorum,"* (öyle yapıyorsunuz). *"Sadece senin için en iyisini istiyorum,"* ve *"Bunu yapmamın sebebi senin annen/baban olmam ve seni seviyorum,"* gibi ifadeler fayda getirmez.

Çocuğunuzun belli bir çözülmemiş soruna ilişkin endişesini ya da bakış açısını net biçimde anlar anlamaz Sorunu

Tanımlama adımına geçmeye hazır olursunuz. Bu noktaya ulaştığınızı nasıl anlarsınız? Bu soruya hem subjektif hem de objektif bir yanıt var. Subjektif yanıt şu: Edindiğiniz yeni bilgi size mantıklı gelmeye başladığında. Objektif yanıt da şöyle: Çocuğunuzun söyleyecek başka hiçbir şeyi kalmayana dek bilgi alma amacıyla sorular sormayı sürdürerek (*"Bu soruna ilişkin bilmem gereken başka bir şey var mı?"*).

Çocuğunuzun B Planı'na katılabilecek yeterli dil işleme ve sözlü iletişim becerileri olup olmadığını merak ediyor musunuz? Şimdiye dek okuduğunuz, B Planı'nın neye benzediğini gösteren diyalogların bu becerilere sahip çocukları içerdiğine şüphe yok. 9. Bölüm'de bu becerilerden yoksun olduklarından (ya da başka çeşitli nedenlerden ötürü) B Planı'na katılmakta zorluk yaşayan çocuklar için işlerin nasıl düzenlenebileceğini okuyacaksınız. Bu bölümde sadece temel meseleleri ele alıyoruz.

SORUNU TANIMLAMA ADIMI

Sorunu Tanımlama adımının başlıca hedefi kendi endişenizin ve bakış açınızın hesaba katılmasıdır. Bu adım genellikle şu kelimelerle başlar: *"Endişem şu ki..."* ya da *"Mesele şu ki..."* (ilerleyen sayfalarda pek çok örnek bulacaksınız).

Çocuklar gibi yetişkinler de genellikle belli sorunlara ilişkin kendi *endişelerini* fazla düşünmez. Sorunun çözümlenmesini sağlamaya dair hevesleri içinde, yetişkinler sık sık *çözümlerine* dair kendi endişelerini hızlı geçerler. Çocukların da tam olarak aynı şeyi yapma eğilimi olduğu için (belki de bu konuda iyi eğitilmişlerdir) ortaya çıkan sonuç, güç mücadelesi olarak da bilinen, *düello eden çözümler* denen bir senaryo olur:

YETİŞKİN: Ödevin bitti mi?
ÇOCUK: Ödevim çok zor.
YETİŞKİN: Ödevin çok mu zor? Geç oldu. Git yap haydi. Şimdi! *(yetişkinin çözümü)*
ÇOCUK: Çok zor! Yapmayacağım! *(çocuğun çözümü)*
YETİŞKİN: Ah, tabii ki yapacaksın! Şimdi!

Buuum. Endişeler açıkça ortaya konmadı. Sorun çözülmedi.

Neyse ki sorunları işbirliği içinde çözmek güçle alakalı değil. Mücadele etmekle de alakası yok (gerçi zor olabilir). Mesele, her iki tarafın endişelerini netleştirmek ve ardından bu endişelere yönelik çözümler üstünde çalışmak. Her iki tarafın da endişeleri açıkça ortaya konana dek çözümleri düşünmeye hazır olmazsınız. Aksi halde, çözümlerin yönelmesi gereken endişelerin neler olduğunu gerçek anlamda bilemezsiniz.

Dolayısıyla kendi endişelerinizi de dikkatlice düşünmeniz gerek. Belli bir soruna ilişkin kendi endişenizin ne olduğunu anlamakta güçlük yaşıyorsanız işte size iyi haber: Yetişkinlerin endişelerinin büyük çoğunluğu (1) *çözülmemiş sorunun çocuğu nasıl etkilediği* ve/veya (2) *çözülmemiş sorunun başkalarını nasıl etkilediği* ile ilişkilidir.

Daha önce ele aldığımız sorunlardan bazılarındaki tipik yetişkin endişelerinin neler olabileceğine bakalım (her bir örneğin sonundaki rakam, endişenin hangi kategoriye girdiğini gösterir):

OKULA GİTME GÜÇLÜĞÜ: *Mesele şu ki, eğer okula gitmezsen pek çok önemli bilgiden mahrum kalırsın diye endişeleniyorum. Ayrıca, Sophie'nin sana vurması sorununu gerçek anlamda çözmüş olmayız. (1)*

GECELERİ DİŞLERİNİ FIRÇALAMA GÜÇLÜĞÜ: *Mesele şu ki, eğer geceleri dişlerini fırçalamazsan bütün gün yediğin yiyecekler dişlerine yerleşir ve çürüklere sebep olabilir. Dişçiye para harcamak zorunda kalmak istemiyorum. (2)*

MATEMATİK ÖDEVİNİ YAPMA GÜÇLÜĞÜ: *Endişem şu ki, ödevini yapmayarak pek çok önemli alıştırmayı kaçırıyorsun– ve düşük notlar alıyorsun. Ayrıca, matematik ödevini yapmazsan, matematiğin hangi kısımlarının sana zor geldiğini bilemeyiz. (1)*

BİLGİSAYAR OYUNU OYNARKEN OTUZ DAKİKA SINIRLAMASINA UYMA GÜÇLÜĞÜ: *Endişem şu ki, sürekli tek başına bilgisayar oyunu oynaman arkadaş edinmeni kolaylaştırmaz. (1)*

VAKTİNDE YATMA GÜÇLÜĞÜ: *Mesele şu ki, geç yattığında ertesi gün okulda yorgun olursun ve derslerine kendini vermekte sıkıntı yaşarsın. (1)*

SABAHLARI UYANMA GÜÇLÜĞÜ: *Endişem şu ki, sabahları uyanmakta güçlük çektiğinde okula geç kalırsın ve vaktinde sınıfta olamadığın için ilk iki dersinde geride kalırsın. (1)*

VAKTİNDE OKUL SERVİSİNE BİNME GÜÇLÜĞÜ: *Endişem şu ki, servisi kaçırdığında seni okula benim götürmem gerekir ve işe geç kalacağım için patronum bana kızar. (2)*

Yukarıda başladığımız Proaktif B Planı örneğiyle devam edelim şimdi:

Empati Adımı

EBEVEYN: Fark ettim de son zamanlarda ev ödevi konusunda çok zorluk yaşıyoruz. Ne oldu?
ANA: Çok zor.

EBEVEYN: Çok zor... Hangi kısmı çok zor?

ANA: Çok fazla.

EBEVEYN: Çok fazla. Anlamıyorum... Nesi çok fazla?

ANA: Yazı yazma kısmı çok fazla.

EBEVEYN: Ah, yazı yazma kısmı çok fazla. Her dersteki yazı yazma kısmı mı çok fazla?

ANA: Hayır.

EBEVEYN: Ev ödevinin hangi bölümlerindeki yazı yazma kısmı çok fazla?

ANA: Bilmiyorum.

EBEVEYN: Pekâlâ, acele etme. Acelemiz yok.

ANA: İmla değil... Tek yapmam gereken bir kelime yazmak.

EBEVEYN: Yani zor kısmı bir kelime yazmak değil.

ANA: Sosyal bilgiler de değil. Tek yapmam gereken bir kelimeden öbürüne çizgiler çizmek.

EBEVEYN: Hımm.

ANA: Fen bilgisi kısmı sorun. Bayan Moore bize bütün paragrafları yazdırıyor! Çok zor!

EBEVEYN: Ah, fen bilgisi ödevi demek. Evet, Bayan Moore size bütün paragrafları yazdırıyor.

ANA: Çok fazla! Çok zor!

EBEVEYN: Peki, bunu çözdüğümüze sevindim. Ama hâlâ biraz kafam karışık. Bütün bir paragrafı yazmanın nesi sana çok zor geliyor?

ANA: Bilmiyorum!

EBEVEYN: Tamam, haydi bütün paragrafları yazmak için ne yapman gerektiğini düşünelim. Önce ne konuda yazman gerektiğini anlaman gerekiyor. Zor olan bu mu?

ANA: Hayır. Ne konuda yazmam gerektiğini biliyorum.

EBEVEYN: Tamam, o zaman ne söylemek istediğine kafanda karar vermen gerekiyor. Bu mu zor geliyor sana?

ANA: Hayır, ne söylemek istediğimi biliyorum.

EBEVEYN: Peki, o zaman söylemek istediğin kelimeleri, onları kâğıda yazmana yetecek kadar uzun süre aklında tutman gerekiyor. Bu kısım mı zor?

ANA: Hızlı yazamadığımı biliyorsun! Kelimeleri yazmam o kadar uzun sürüyor ki, ne söylemek istediğimi unutuyorum! Böyle olunca da çok sinirleniyorum ve sonra ödevimi yapmayı bırakıyorum.

EBEVEYN: Böyle olduğunda ne düşünüyorsun?

ANA: Bu kadar yavaş yazdığım için amma da aptal olduğumu düşünüyorum!

Sorunu Tanımlama Adımı

EBEVEYN: Ah, kelimeleri yazman çok uzun sürüyor ve bu yüzden ne söylemek istediğini unutuyorsun. Bunu bilmek iyi oldu. Bana söylemene sevindim. Mesele şu ki, eğer ev ödevini yapmayı tamamen bırakırsan hiç yazma alıştırması yapmamış olursun ve o da senin için her zaman zor bir mesele olarak kalır.

Önümüzde iki grup endişe var. Artık geri dönüş yok.

DAVET ADIMI

Bu son adım, her iki tarafın endişelerine de -ilk iki adımda tanımlanıp netliğe kavuşturulan endişeler- hitap eden potansiyel çözümler için beyin fırtınası yapmayı içerir. Ben buna "Davet adımı" diyorum; çünkü yetişkin gerçekten de çocuğu, mevcut sorunu işbirliği içinde çözmeye davet eder. Davet adımı, sorun çözmenin onun *adına* (tek taraflı) değil de onunla *birlikte* (işbirliği içinde) yapılan bir şey olduğunu çocuğun bilmesini sağlar.

Bu adıma başlamak için basitçe şöyle bir şeyler söyleyebilirsiniz: *"Haydi bu sorunu nasıl çözebileceğimizi düşünelim,"* ya da *"Haydi bu işin içinden nasıl çıkabileceğimizi düşünelim."* Ama sorunu olabildiğince açık kılmak için ilk iki adımda tanımlanan endişeleri genellikle şu kelimelerle başlayarak özetlemenizi tavsiye ederim: *"Merak ediyorum da... Bir yol bulabilir miyiz acaba..."* Yukarıdaki örnekte bu şöyle bir şey olacaktır: *"Merak ediyorum da, çok uzun sürmesin, böylece söylemek istediklerini unutmayasın diye yazı yazma kısmında sana yardımcı olmanın bir yolunu bulabilir miyiz acaba..."* (çocuğun endişesi) *"...ama yazma kısmı için biraz alıştırma yaptığından emin ol ki bu sana her zaman zor gelmesin,"* (yetişkinin endişesi).

Ardından bir çözüm üretmek için çocuğa ilk fırsatı verirsiniz: *"Herhangi bir fikrin var mı?"* Bu sorun çözme yükünü tamamen çocuğun üstüne yıkma anlamı taşımıyor. Sorun çözme yükü, Sorun-Çözme Ekibi'nin üstündedir: Çocuğunuzun ve sizin. Ama bir çözüm düşünmesi için çocuğunuza ilk fırsatı tanımak iyi bir stratejidir, çünkü onun fikirleriyle gerçekten ilgilendiğinizi anlamasını sağlar.

Pek çok ebeveyn, sorun çözme hevesi içindeyken Davet adımını unutur. Bir çözüm konusunda gerçekten işbirliği yapmanın kıyısına varmışlar gibi, kendi isteklerini dayatırlar. Gereğinden fazla sık biçimde, bir soruna iyi bir çözüm üretmeye muktedir tek kişinin yetişkin olduğunu varsayarız. Çocuğunuzun herhangi bir çözüm düşünememe ihtimali olmakla birlikte (8. Bölüm'de bu konu detaylı biçimde incelenmiştir), ortak endişelerinizi hesaba katan, iyi çözümler *düşünebilme* ihtimali aslında hayli yüksektir. Ayrıca ona bir şans vermenizi (pek sabırla değilse de) beklemesi yüksek bir ihtimaldir.

B Planı'nı kullandığınızda, çözümün önceden kararlaştırılmadığı anlayışıyla bunu yaparsınız. Bunu hatırlayamayan bir baba bir defasında şöyle demişti: "Sorunun nasıl çözüleceğini halihazırda bilmediğim sürece B Planı'nı kullanmıyorum." Eğer sorunun nasıl çözüleceğini halihazırda biliyorsanız, o zaman B Planı'nı kullanıyor olmazsınız–A Planı'nın "akıllı" bir biçimini kullanıyorsunuzdur. B Planı sadece A Planı'nın "akıllı" bir biçimi değildir. B Planı işbirliği yapar, A Planı tek taraflıdır.

B Planı'yla anlık, maharetli planlar bulmaktan kurtulursunuz. Bunun pek çok ebeveynin içini rahatlatan bir durum olduğunu düşünseniz de gerçekte alışması biraz zaman alır. Bir soruna hızlı, tek taraflı bir çözüm üretmek zaman kazandırıyormuş gibi gelse de sizin tek taraflı çözümleriniz pek işe yaramaz ve bu yüzden çok fazla zaman alırlar (bu çözümlerin bir yan ürünü olan zorlayıcı krizlerle başa çıkmak için harcadığınız zaman dâhil). Zor bir sorunu kalıcı biçimde çözmek uzun uzadıya düşünmeyi, değerlendirmeyi, zamanı, çözümleri araştırma sürecinin yavaş yavaş gelişmesine izin verme isteğini ve hepsinden önemlisi işbirliğini gerektirir. Evet, B Planı bazen uzun zaman alabilir. Ama zorlayıcı krizler çok daha fazla zaman alır.

Bir sonraki bölüm büyük önem taşıyor (geçen bölümde onu biraz gördünüz). Bir çözümün işe yarayıp yaramayacağını ölçmek için iki kriter var, siz ve çocuğunuz da anlaşmaya varmadan önce bu kriterleri gözden geçirip tartışmalısınız: Çözüm mutlaka *gerçekçi* olmalı (yani her iki taraf da hemfikir olduğu şeyi gerçekten yapabilmeli) ve *müşterek tatmin* sağlamalı (yani çözüm gerçekten ve mantıklı biçimde her iki tarafın endişelerine hitap etmeli). Eğer bir çözüm gerçekçi

değilse ve müşterek tatmin sağlamıyorsa, o sorun henüz çözülmemiştir ve Sorun-Çözme Ekibi'nin daha yapacak işi vardır. Bir çözümün müşterek tatmin sağlayıp sağlamadığı konusundaki referans noktanız, çözümün her iki tarafın endişelerine de hitap edip etmemesidir. Başka bir deyişle, *bu endişeler tüm potansiyel çözümlerin ölçülüp tartıldığı referans noktalarıdır.*

Gerçekçi kısmı önemli, çünkü B Planı bir hüsnükuruntu alıştırması değil. Eğer görüşülen çözümün kendi payınıza düşen kısmını yerine getiremiyorsanız, sadece konuşmayı sona erdirmek için hemfikir olmayın. Benzer şekilde, eğer çocuğunuzun görüşülen çözümün kendi payına düşen kısmını yerine getiremeyeceğini düşünüyorsanız, hemfikir olduğu şeyi gerçekten yapıp yapamayacağı konusunu düşünmesi için kendine biraz zaman tanımasını sağlayın (*"Bunu yapabileceğine emin misin? Haydi ikimizin de yapabileceğinden emin olduğumuz bir çözüm bulalım."*). Bu arada, "daha fazla uğraşmak" nadiren geçerli bir çözümdür.

Çözümlerin müşterek tatmin sağlaması da bir o kadar önemlidir ve bu, B Planı'nı kullanmanın endişelerinin havada ve sınırlarının belirlenmeden kalmasına yol açacağından korkan yetişkinlerin içini çok rahatlatır. Unutmayın, A Planı yetişkinlerin sınırlar koyabileceği tek mekanizma değildir; B Planı da bu konuda işe yarar. Eğer bir çözüm müşterek tatmin sağlıyorsa o zaman doğası gereği endişeleriniz karşılık bulmuş demektir. Ve eğer endişeleriniz karşılık bulursa o zaman sınırlar koyabilirsiniz.

Müşterek tatmin sağlayan çözümler bulmak zor olabilir. Başlarda pek çok çocuğun, kendi endişelerine hitap eden ama sizinkileri karşılamayan çözümler düşünme eğilimi

olur (aynı eğilim pek çok yetişkinde de vardır). Ama onun sinirlenmekten ziyade düşünmesini istiyorsanız yapmak isteyeceğiniz en son şey ona kötü bir fikir bulduğunu söylemektir. Bunun yerine, sadece amacın ikinizin de işine yarayacak bir çözüm bulmak olduğunu ona hatırlatın; belki şöyle söyleyebilirsiniz: *"Eh, bu da bir fikir ve bu fikrin endişelerine hitap ettiğini biliyorum ama benim endişelerimi karşıladığını sanmıyorum. Bakalım ikimizin de işine yarayacak bir çözüm bulabilecek miyiz?"* Başka bir deyişle, kötü çözüm diye bir şey yoktur–sadece gerçekçi olmayan ya da müşterek tatmin sağlamayan çözümler vardır.

Çocuğunuzun *onun endişelerinin karşılanmasını temin etmeye çabaladığınız kadar kendi endişelerinizin karşılanmasını da temin etmeye çabaladığınızı* bilmesini istersiniz. İşte böylece bir düşman kaybeder ve sorun-çözen bir ortak kazanırsınız. İşte böylece rakip olmaktan, takım arkadaşı olmaya geçersiniz. İlişkiler işte böylece yeniden inşa edilir ve iletişim yeniden kurulur. Ayrıca her iki taraf (çocuklar *ile* yetişkinler) böylece yeni beceriler öğrenir (bu, 9. Bölüm'de daha detaylı ele alınacak). Endişeleri dinlenen, netleştirilen, anlaşılan, onaylanan ve karşılık bulan çocuklar, önemsenmeyen ve göz ardı edilenlerden daha fazla endişelerinizi dinlemekle ve onların da karşılık bulduğundan emin olmakla ilgilenir.

Şimdi her şeyin sorunsuzca gittiğini varsayarak bu üç bileşenin birlikte nasıl işlediğine bakalım. Laf kalabalığını mazur görün ama sürecin gelişimini baştan sona görmek hoş...

Empati Adımı

EBEVEYN: Fark ettim de son zamanlarda ev ödevi konusunda çok zorluk yaşıyoruz. Ne oldu?

ANA: Çok zor.

EBEVEYN: Çok zor... Hangi kısmı çok zor?

ANA: Çok fazla.

EBEVEYN: Çok fazla. Anlamıyorum... Nesi çok fazla?

ANA: Yazı yazma kısmı çok fazla.

EBEVEYN: Ah, yazı yazma kısmı çok fazla. Her dersteki yazı yazma kısmı mı çok fazla?

ANA: Hayır.

EBEVEYN: Ev ödevinin hangi bölümlerindeki yazı yazma kısmı çok fazla?

ANA: Bilmiyorum.

EBEVEYN: Pekâlâ, acele etme. Acelemiz yok.

ANA: İmla değil... Tek yapmam gereken bir kelime yazmak.

EBEVEYN: Yani zor kısmı bir kelime yazmak değil.

ANA: Sosyal bilgiler de değil. Tek yapmam gereken bir kelimeden öbürüne çizgiler çizmek.

EBEVEYN: Hımm.

ANA: Fen bilgisi kısmı sorun. Bayan Moore bize bütün paragrafları yazdırıyor! Çok zor!

EBEVEYN: Ah, fen bilgisi ödevi demek. Evet, Bayan Moore size bütün paragrafları yazdırıyor.

ANA: Çok fazla! Çok zor!

EBEVEYN: Peki, bunu çözdüğümüze sevindim. Ama hâlâ biraz kafam karışık. Bütün bir paragrafı yazmanın nesi sana çok zor geliyor?

ANA: Bilmiyorum!

EBEVEYN: Tamam, haydi bütün paragrafları yazmak için ne yapman gerektiğini düşünelim. Önce ne konuda yazman gerektiğini anlaman gerekiyor. Zor olan bu mu?

ANA: Hayır. Ne konuda yazmam gerektiğini biliyorum.

EBEVEYN: Tamam, o zaman ne söylemek istediğine kafanda karar vermen gerekiyor. Bu mu sana zor geliyor?

ANA: Hayır, ne söylemek istediğimi biliyorum.

EBEVEYN: Peki, o zaman söylemek istediğin kelimeleri, onları kâğıda yazmana yetecek kadar uzun süre aklında tutman gerekiyor. Bu kısım mı zor?

ANA: Hızlı yazamadığımı biliyorsun! Kelimeleri yazmam o kadar uzun sürüyor ki, ne söylemek istediğimi unutuyorum! Böyle olunca da çok sinirleniyorum ve sonra ödevimi yapmayı bırakıyorum.

EBEVEYN: Böyle olduğunda ne düşünüyorsun?

ANA: Bu kadar yavaş yazdığım için amma da aptal olduğumu düşünüyorum!

Sorunu Tanımlama Adımı

EBEVEYN: Ah, kelimeleri yazman çok uzun sürüyor ve bu yüzden ne söylemek istediğini unutuyorsun. Bunu bilmek iyi oldu. Bana söylemene sevindim. Mesele şu ki, eğer ev ödevini yapmayı tamamen bırakırsan hiç yazma alıştırması yapmamış olursun ve o da senin için her zaman zor bir mesele olarak kalır.

Davet Adımı

EBEVEYN: Merak ediyorum da, çok uzun sürmesin, böylece söylemek istediklerini unutmayasın diye yazı yazma kısmında sana yardımcı olacak bir yol bulabilir miyiz acaba? Herhangi bir fikrin var mı?

ANA: Hımm... Hayır.

EBEVEYN: Pekâlâ, acele etme. Bunu daha önce hiç böyle konuşmadık. Herhangi bir fikrin yoksa belki ben bir şeyler bulabilirim.

ANA: Keşke benim için ne yazmak istediğimi hatırlamamı sağlayacak bir yol bulabilsek... O zaman belki bu kadar sinirlenmem.

EBEVEYN: Haydi bunu düşünelim. Ne yazmak istediğini hatırlamana nasıl yardımcı olabiliriz?
ANA: Okulda bazen benim yerime yazacak birini buluyorlar.
EBEVEYN: Biliyorum ama senin yerine yazıp yazamayacağımı son kez sorduğumda, ödevini yaparken yazı yazma alıştırmasını senin yapmanı istediklerini söylediler. Elbette ev ödevi yapılırken bizim burada neler yaşadığımızı bilmiyorlar. Onlara tekrar sorabilirim ama yazmak istediğin şeyi hatırlamana başka bir şekilde yardım edebilir miyiz acaba diye merak ediyorum.
ANA: Yazmak istediğim şeyi senin kayıt cihazına kaydedebilirim. Senin işin için yaptığın gibi... Sonra kaydı yeniden dinleyip yazarım.
EBEVEYN: Bu işe yarayabilir. Yazmak istediğin şeyi hatırlamanı daha kolaylaştırır mı dersin?
ANA: Öyle sanıyorum.
EBEVEYN: Eh, bu çözüm senin işine yarar gibi görünüyor ve kesinlikle benim de işime yarar. Sen ödevini yaparken ses kayıt cihazımı kullanmıyorum, bu yüzden kulağa gerçekçi geliyor. Bir deneyelim mi?
ANA: Tamam.
EBEVEYN: Ve eğer bu çözüm işe yaramazsa biraz daha konuşup işe yarayanını buluruz.
ANA: Tamam.

Ana'nın ebeveyninin ona söylediği son şey kilit öneme sahip, çünkü çok önemli bir noktanın altını çiziyor: Sorunun daha fazla konuşmayı gerektirebileceğini kabul etmek hem çocuk hem de yetişkin için iyi bir şey, çünkü *ilk çözümün sorunu kalıcı biçimde çözmeme* ihtimali pekâlâ var. Neden böyle? Çünkü genellikle çözüm başta göründüğü kadar gerçekçi değildir ya da müşterek tatmin sağlamıyordur. Veya

endişeleri netleştirmek için yapılan ilk girişim faydalı ama eksik bilgiyle yapılmıştır. Tanım gereği çözüm sadece bildiğiniz endişelere hitap eder ama henüz duymadığınız endişelere hitap etme olasılığı yoktur. Uzun zamandır ciddi fikir ayrılıklarına sebep olan bir sorunu çözmek bir kerede yapılacak bir iş değildir. İyi çözümler -kalıcı olanlar- genellikle onlardan önce gelen çözümlerin arıtılmış versiyonlarıdır.

B Planı genellikle yukarıdaki diyalogda betimlediğim kadar kusursuz değildir, özellikle de ilk başlarda. Bazen çocuklar (ve hatta yetişkinler) B Planı'nı kullanırken hayli gerilir. Bunun nedeni bazen tarihsel olarak fikir ayrılıklarının A Planı kullanılarak idare edilmiş olmasıdır. Çocuğun çözülmemiş sorunlar karşısındaki anlık öfkeli tepkilerinin geçmesi biraz zaman (ve bol bol B Planı) alabilir. Yetişkinler bazen B Planı'nın ortasında sabırsızlanıp A Planı'na ya da C Planı'na yönelebilir. Dişinizi sıkın.

Şimdiye dek sadece Proaktif B Planı örnekleri sundum. Acil Durum B Planı'nın neye benzediğini merak ediyor musunuz? İşte birkaç örnek; gerçi Proaktif B Planı'nın çok daha tercih edilesi olduğunu ve çocuğunuzun çözülmemiş sorunlarını belirlemek için ALSUP kullandıysanız, yapmanız gereken sorun çözmenin çok büyük kısmının proaktif türden olduğunu size hatırlatmak istiyorum. Bunu söyledikten sonra, Acil Durum B Planı'nın Empati adımı (Proaktif B Planı'nda olduğu gibi) bir Giriş'le başlamayacak; çünkü bunun için artık çok geç. Bu yüzden doğrudan yansıtıcı dinlemeye yönelirsiniz. Neye benzediğine dair işte birkaç örnek:

ÇOCUK: İlaçlarımı içmeyeceğim.
YETİŞKİN: İlaçlarını içmeyeceksin. Ne oldu?

ÇOCUK: Bugün okula gitmeyeceğim.
YETİŞKİN: Bugün okula gitmeyeceksin. Ne oldu?

ÇOCUK: Bu ev ödevi berbat!
YETİŞKİN: Ev ödevin yüzünden sinirlisin. Ne oldu?

Acil Durum B Planı'nda Sorunu Tanımlama adımı ve Davet adımı Proaktif B Planı'ndakine çok benzer (gerçi her şey genellikle daha gürültülü ve ortaya çıkan koşullar altında daha gergindir). Acil Durum B Planı tipik olarak telaş edilen durumlarda ortaya çıkar ve bir çocuk gerçekten sinirlendiğinde bilgi toplamak ve kalıcı sorun çözmek ideal bir şey olmaz. Bu yüzden Acil Durum B Planı size sunulan bir seçenek; onu alışkanlığa dönüştürmeyin.

Şimdi, bir uyarı: Proaktif B Planı genellikle Acil Durum B Planı'na çok daha fazla tercih edilir ama konuşmaya çalıştığınız sorunların detaylarını hatırlamakta sıkıntı yaşadıklarından Proaktif B Planı'yla güçlük yaşayan bazı çocuklar vardır. Bu çocuklar için sorun sadece tam ortasında olduklarında hatırlanmaya değer ve dikkat çeker. Acil Durum B Planı başlarda böyle çocuklar için aslında tercih edilebilirdir. B Planı daha tanıdık gelmeye başlayınca proaktif tartışmalara katılabilen pek çok çocuk gördüm.

3. Bölüm'de size ilk ev ödevi göreviniz verilmişti: Çocuğunuzun gelişmemiş becerileri ile çözülmemiş sorunlarını belirlemek için ALSUP'u kullanmak ve ardından en yüksek önceliğe sahip çözülmemiş sorunları tespit etmek. İşte yeni göreviniz ve bu ilkinden daha zor olacak: Yüksek önceliğe sahip çözülmemiş sorunlardan birini seçin, çocuğunuzla bir zaman belirleyin ve onu çözmek için Proaktif B Planı'nı

kullanmayı deneyin. Eğer iyi giderse harika. Eğer iyi gitmezse -ve yeni bir beceri olduğu için öyle olma ihtimali gayet yüksek- okumaya devam edin.

Az önce okuduklarınızın kısa bir özeti şöyle:

- B Planı üç adım ya da bileşen içerir:
  1. **Empati Adımı:** Belli bir çözülmemiş sorun konusunda bilgi toplamak ve çocuğunuzun endişesini anlamak.
  2. **Sorunu Tanımlama Adımı:** Aynı soruna dair kendi endişeniz ve bakış açınız konusunda net olmak.
  3. **Davet Adımı:** Gerçekçi olan ve müşterek tatmin sağlayan çözümler bulmak için çocuğunuzla birlikte beyin fırtınası yapmak.

- Zamanlamaya bağlı olarak, B Planı'nın iki biçimi vardır: Acil Durum B Planı ile Proaktif B Planı. Proaktif B Planı çok daha tercih edilir olduğundan, bu bölümün başlıca odağını o oluşturdu. Acil Durum B Planı -öfke ve zaman baskısı eklediğinden- çok daha zordur ve kalıcı çözümlere götürebilme ihtimali çok daha düşüktür. • Proaktif B Planı'nda Empati adımı yüksek öncelikli çözülmemiş sorunlarınızdan birine bir girişle başlar, (*"Fark ettim de..."*); bunu bir soru izler (*"Ne oldu?"*). Çocuğunuzun söyleyeceği ilk şey (eğer bir şey söylerse) muhtemelen yeterli bilgi sağlamaz, bu yüzden daha fazla bilgi için derinlere inmek (sondajlamak) istersiniz. Çocuğunuzun o soruna dair endişesini ya da bakış açısını net biçimde anlayana dek sondajlamaya devam edin. • Sorunu Tanımlama adımı genellikle *"Endişem şu ki..."* veya *"Mesele şu ki..."* kelimeleriyle başlar. Öncesinde soruna dair endişeniz ya da bakış açınız üstünde biraz düşünmek isteyebilirsiniz. • Davet'te (*"Merak ediyorum... Bir yolu*

var mı acaba?") ilk iki adımda açıklığa kavuşturulan endişeleri özetlersiniz ve ardından çocuğa çözüm üretmesi için ilk fırsatı verirsiniz. Her iki tarafın da endişelerini belirleyip bunları netleştirmeden çözümleri düşünmeye hazır olmazsınız.

- Her yeni beceri gibi B Planı da zordur ve onu rahatça uygulayabildiğinizi hissetmek zaman alır. Ne kadar pratik yaparsanız B Planı o kadar kolaylaşır. B Planı, işleri eskiden olduğu gibi yürütmeye dönmeden önce iki ya da üç kez yapacağınız bir şey değildir. O bir teknik değildir; bir yaşam biçimidir.

Debbie'yle Kevin, eğer Debbie B Planı'nı Jennifer'la ilk kez kendi başına deneyecek olursa bunun herkes için daha az bunaltıcı olacağında karar kılmışlardı. Birkaç gün önce Debbie, Jennifer'a, hafta sonu birlikte bir şey konuşmalarının mümkün olup olmadığını sordu. Jennifer'ın bu fikre ayak direyeceğini sanıyordu, o yüzden Jennifer kabul edince şaşırdı. Debbie konuşmak istediği konu hakkında Jennifer'a önceden bilgi vermenin en iyisi olduğunu bilse de Jennifer konuyu sormadı ve Debbie de bunu açık seçik söylerse Jennifer'ın konuşmayı reddetmesinden korktu. Cumartesi sabah kahvaltıda konuşmayı kararlaştırdılar. Kevin'la Riley hokey antrenmanında olacaktı.

"Jennifer, bu sabah kahvaltıda bir konuyu konuşmayı kararlaştırdığımızı hatırlıyor musun?" diye başladı Debbie, Jennifer'la birlikte mutfak masasına oturup.

Jennifer'ın waffle dolu ağzından bir homurtu çıktı.

Debbie devam etti.

"Birlikte televizyon izlerken Riley'yle yaşadığınız güçlük hakkında konuşmayı umuyordum."

"Sadece istediğim şeyi izlemem için beni rahat bırakması lazım. Ben ablayım," dedi Jennifer.

Debbie, Jennifer'ın az önce bir çözüm önerdiğini anladı ama çözümlerden konuşma zamanı henüz gelmemişti.

"Bu ilginç bir düşünce." Debbie söylemesi gereken bir sonraki şeyin ne olduğundan emin değildi. Sonra varsayılan stratejisinin yansıtıcı dinleme olduğunu hatırladı. "Yani sen ablasın ve ne istersen izleyebilmen gerektiğini düşünüyorsun."

"Hı-hı."

Debbie bir an ne yapacağını bilemedi. Jennifer çığlıklar atmayıp ya da koşup mutfaktan çıkmayıp da sohbete katıldığı için hayrete düşmüştü. Bu iyiydi. Ama şimdi ne söylemeliydi? Debbie aydınlatıcı bir soruyu seçti.

"Bana bunu biraz daha açar mısın?"

Jennifer dudağına bulaşmış akçaağaç pekmezini silerken, "Açamam," dedi.

Çok zor! diye düşündü Debbie. Sondajlama stratejilerini hatırlamaya çalıştı ve Sorunu Tanımlama adımına sıçrama isteğine direndi. Bu sessizlik Debbie'ye sonsuz gibi gelse de Jennifer umursamaz görünüyordu. Debbie farklı bir sondajlama stratejisiyle devam etti.

"Biliyor musun, televizyon izlerken anlaşamadığınız şeyin ne olduğunu bildiğimden bile emin değilim. Bana bunu söyleyebilir misin?"

"Riley hep *SportsCenter*'ı izlemek istiyor, ben *SportsCenter*'dan nefret ediyorum. Tek düşündüğü spor."

Biraz daha fazla bilgi! diye düşündü Debbie. Yansıtıcı dinlemeye bağlı kaldı.

"Yani Riley hep *SportsCenter*'ı izlemek istiyor." Ardından ikinci sondajlama stratejisine geçti. "Sen ne izlemek istiyorsun?"

"*SportsCenter*'dan başka her şeyi," dedi Jennifer. "*Dance Moms*'ı seviyorum. Veya *Say Yes to the Dress.* O bu programlardan nefret ediyor." Jennifer durdu. "Niye bundan konuşuyoruz ki? Sadece ne istersem izlemem için beni rahat bırakması lazım. Ben ablayım."

Jennifer'ın önceki haline dönmesi karşısında Debbie bir an afalladı ama kızının bakış açısını merak ediyordu.

"Bana bunu biraz daha anlat."

"Ben ablayım."

"Evet, sen ablasın. Ama televizyonda izlenecek şeyi neden senin seçmen gerektiğini anlamama yardım et."

"Çünkü buraya önce ben geldim."

Debbie, Jennifer'ın şimdi masadan kalkmaya hazırlandığını görünce telaşlandı.

"Nereye gidiyorsun tatlım?"

"Kahvaltım bitti," dedi Jennifer.

"Evet ama konuşmamız bitmedi," dedi Debbie.

"Benim konuşmam bitti," dedi Jennifer. Mutfaktan çıkıp odasına gitti.

Debbie sohbetin bu kadar ani biçimde kesilmesini beklemiyordu, gerçi tahmininden daha uzun sürmüştü. Az önce olup bitenleri hazmetmeye çalıştı. Öte yandan sohbetin daha uzun sürmemesine üzülmüştü. Empati adımını bile tamamlayamamışlardı. Buna karşılık, Jennifer konuşmuştu! Biraz bilgi vermişti! Kıyamet koparmamıştı! Belki yeniden konuşurdu...

"Sorun çözmek kademeli bir süreç," diye fısıldadı Debbie kendi kendine, yeni internet sitesinde okuduğu bir şeyden alıntı yaparak.

8

İŞLER YOLUNDA GİTMEDİĞİNDE

6. Bölüm'de çözülmemiş sorunlara verilebilecek üç yanıt seçeneğini öğrendiniz ve 7. Bölüm'de B Planı'na dair hayli bilgi edindiniz. Ayrıca ikinci ev ödevinizi de aldınız: Proaktif B Planı'nı kullanarak bir sorun çözmeye çalışma.

B Planı'yla ilk girişiminiz nasıl geçti? Eğer Empati adımında, çocuğunuzun belli bir çözülmemiş soruna ilişkin endişelerini öğrendiyseniz bu harika. Sorunu Tanımlama adımında masaya kendi çözümlerinizi koymaya direndiyseniz ve bunun yerine kendi endişelerinizi tanımlamayı başardıysanız, bu olağanüstü. Davet adımına kadar geldiyseniz ve çocuğunuzla gerçekçi ve müşterek tatmin sağlayan bir çözüm için işbirliği yaptıysanız, bu harikulade. Umarım sizin ve çocuğunuzun hemfikir olduğu çözüm zamana yenik düşmez. Düşecek olursa da bunu çok geçmeden öğrenirsiniz ve o zaman B Planı'na dönüp bunun nedenini bulmanın ve ilkinden daha gerçekçi olan ya da müşterek tatmine dayanan veya ilk denemenizde tanımlanmamış olabilen endişelere yönelik bir çözüm üretmenin zamanı gelmiş demektir. Doğru zamanın geldiğini düşündüğünüzde başka bir çözülmemiş soruna geçin.

Eğer işler pek yolunda gitmezse umutsuzluğa kapılmayın. Halihazırda bildiğiniz gibi bazı konularda iyi olmak sizin ve çocuğunuzun biraz zamanını alabilir. B Planı pek çok nedenden ötürü ters gidebilir. Şimdi engel oluşturabilen bazı kalıplara daha yakından bakalım.

B Planı'nı henüz denemediniz. Hâlâ sadece A Planı ile C Planı'nı kullanıyorsunuz.

Belki B Planı becerilerinize pek fazla güvenmiyorsunuz, bu yüzden de deneme konusunda biraz tereddütlüsünüz. Daha çok A Planı pratiği yapmış olabileceğiniz düşünülünce bu anlaşılabilir bir şey. Veya belki çocuğunuzun A Planı'na hep verdiği o aynı öfkeli ve patlamaya hazır tepkiyi B Planı'na da göstermesinden endişeleniyorsunuz. Bu ihtimali tamamen dışarıda bırakamayız; bazı çocuklar A Planı'na o kadar alışır ki, sorunları farklı bir biçimde çözmek için çok uğraştığınızı hemen fark edemeyebilir. Bu yüzden biraz kalıntı öfkeyle mücadele etmeniz gerekebilir. Öte yandan Empati adımında gerçekleşen bilgi toplama ve anlama çok güçlü bileşenlerdir, özellikle de B Planı'nı olay ânından ziyade proaktif biçimde kullanıyorsanız. İşin özü şu: Eğer B Planı'nı hiç denemezseniz o zaman siz ve çocuğunuz onda asla ustalaşamazsınız. Başta kimse B Planı'nı uygularken harika değildir. Siz ve çocuğunuz bunu nasıl yapacağınızı birlikte öğrenirsiniz.

B Planı'nı denediniz ama Proaktif B Planı yerine daha çok Acil Durum B Planı'na bel bağlıyorsunuz.

Unutmayın ki Acil Durum B Planı daha fazla hararet (ânın hararetinde olduğu gibi), daha fazla telaş (bir şeyin ortasında ya da bir yere giderken yolda olmanız gibi) ve daha az ideal

koşullar (örneğin otoparkta araba sürdüğünüz ya da büyük bir mağazada olduğunuz ve etrafta başka çocuklarla insanlar olduğundaki gibi) içerir. İşbirliği içinde bir sorun çözmeye çalıştığınız sırada tüm bu faktörler aleyhinize işler. Buna proaktif bir yaklaşım geliştirdiğinizde daha iyi ihtimallere sahip olursunuz. *Gelişmemiş Beceriler ve Çözülmemiş Sorunlar Değerlendirmesi* işte bu yüzden çok önemlidir: Çözülmemiş sorunları belirlemeniz ve yüksek öncelikli çözülmemiş sorunlara önceden karar vermeniz için size zemin hazırlar.

Eğer özellikle sistematik ve düzenli biri değilseniz proaktif davranmak zor olabilir. Ama sürekli kriz modunda olmak daha zorlayıcıdır. Sorunları işbirliği içinde çözmek, çocuğunuzla ilişkinizi iyileştirmek ve daha esnek olmak ve hayal kırıklığını daha uyumlu biçimde idare edebilmek için ihtiyacı olan becerileri öğrenmesi konusunda ona yardım etmek kolay olmayacaktır ve standart uygulama prosedürünüze bazı ayarlamalar yapmanızın gerekmesi ihtimali yüksektir.

Eğer aşırı meşgulseniz ve ânın harareti içinde sorunları çözmeye alışkınsanız, büyük ihtimalle çocuğunuzu ardınızdan bocalar halde bırakırsınız ve o da muhtemelen geride kaldığı o yerde pek iyi idare edemez. *Onun size* uyum sağlamasını talep edebilirsiniz, ancak esneklik ve uyumluluk onun güçlü yanları olmadığı için *sizin ona* uyum göstermeniz daha gerçekçi bir seçenek olur. O bazı becerileri öğrenir öğrenmez ve siz de birtakım kronik sorunları çözebilir hale geldiğinizde ondan daha fazla karşılık görebilirsiniz.

B Planı'nı son çare olarak kullanıyorsunuz.

B Planı bir çaresizlik hamlesi değildir ve ancak bir zorlayıcı krizin kıyısına geldiğinizde başvurduğunuz bir şey de

değildir (yani kısa süre önce A Planı'nı kullanmanızın ardından).

Olayları hâlâ eskisi gibi görüyorsunuz.
Çocuğunuzun esnek olmak, hayal kırıklıklarını idare etmek ve sorunları çözmek için gereken becerilerden yoksun olduğuna hâlâ ikna olmadıysanız, 2. ve 3. bölümleri yeniden okumak isteyebilirsiniz. Unutmayın, alternatif açıklamalar -çocuğunuzun ilgi çekmeye çalışan, çıkarcı, zorlayıcı, sınırları zorlayan ve sebepsiz çıkışları olan; sizin de pasif, müsamahakâr, tutarsız, ne yaptığını bilmeyen disiplinci olmanız- işleri daha iyi kılmadı; bu yüzden olaylara farklı açılardan yaklaşmakla gerçekten kaybedecek fazla bir şeyiniz yok.

Empati adımına çocuğunuzun endişesini ve bakış açısını zaten bildiğinizi düşünerek başlıyorsunuz.
Daha önce de okuduğunuz gibi, bir çocuğun çözülmemiş bir soruna ilişkin endişesi ve bakış açısı konusunda yetişkinlerin yanlış varsayımlarda bulunması yaygındır. Eğer Empati adımına onun endişesini zaten bildiğinizden çok emin biçimde başlarsanız, baştan savma sondajlama yapma ve/veya gemiyi önceden belirlenmiş bir limana yönlendirme riski alırsınız. Ama sorunu çözmek için ihtiyaç duyduğunuz bilgiyi hâlâ edinemezsiniz.

B Planı'na önceden belirlenmiş bir çözümle başlıyorsunuz.
Bir sorunun nasıl çözülebileceğine ilişkin bazı fikirlerin olmasında sorun yok ama her iki tarafın da endişelerini tespit etmeden çözümün ne olduğunu bilmek imkânsızdır. Hatırlayın, tüm çözümler için referans noktası hem sizin hem de çocuğunuzun endişelerine hitap eden seviyeye ulaşmaktır.

Gerçekçi olmayan ya da müşterek tatmin sağlamayan çözümlerde hemfikir oluyorsunuz.

Bir çözüme varmadan önce kendinizin ve çocuğunuzun, üzerinde düşünülen sorunun tümüyle gerçekçi olup olmadığından (yani hemfikir olunan şeyi her iki tarafın da baştan sona yapabileceği) ve müşterek tatmin sağlayıp sağlamadığından (yani her iki tarafın endişelerine de gerçek anlamda ve mantıklı biçimde hitap edip etmeyeceği) emin olun. Eğer çözümün gerçekçi olup olmadığı ve müşterek tatmin sağlayıp sağlamadığı konusunda herhangi bir şüphe varsa, siz ve çocuğunuz daha doğru görünen bir çözümde hemfikir olana dek alternatifleri tartışmayı sürdürün.

Üç ana bileşenden biri olmaksızın sonuca varmaya çalışıyorsunuz.

Üç bileşenin her biri, her bir adım, bir sorunun işbirliğine dayalı çözümü için vazgeçilmezdir. Eğer Empati adımını atlarsanız, vardığınız çözüm ne olursa olsun habersizce yapılır ve sadece sizin endişelerinize hitap eder. Bu çözümler çok iyi işlemez. İşte tipik bir örnek:

> **YETİŞKİN:** Bundan böyle ev ödevini futbol antrenmanından önce bitirdiğinden emin olmak istiyorum, çünkü ödevini futbol antrenmanından önce yapmazsan bitmiyor. Bunu nasıl çözebiliriz?
> **ÇOCUK:** Ha?

Bildiğiniz gibi Sorunu Tanımlama adımı sizin endişenizi ve bakış açınızı göz önünde bulundurmayı içerir. Ama pek çok yetişkin bu adımda bir endişeden ziyade bir çözümü

devreye sokarak B Planı'nın A Planı'na dönüşmesine yol açar. Bunun neye benzediğini görelim:

YETİŞKİN: Futbol antrenmanının olduğu günlerde ev ödevini yapmanın senin için zor olduğunu fark ettim. Ne oldu?
ÇOCUK: Şey, antrenmandan eve dönünce çok yorgun oluyorum ve akşam yemeğini yedikten sonra da çok geç oluyor.
YETİŞKİN (YANSITICI DİNLEMEYİ KULLANARAK): Yani futbol antrenmanından eve döndüğünde çok yorgun oluyorsun ve akşam yemeğini bitirdiğimizde de çok geç oluyor.
ÇOCUK: Evet, bir de ertesi sabah hep erken kalkıp ödevimi yapmam gerekiyor ama sabahları da çok yorgun oluyorum.
YETİŞKİN (YANSITICI DİNLEMEYİ DAHA FAZLA KULLANARAK): Ah, yani hep sabah kalkıp yaparım diye düşünüyorsun ama sabahları da çok yorgun oluyorsun.
ÇOCUK: Evet.
YETİŞKİN (BAŞKA BİR ŞEY DAHA VAR MI DİYE KONTROL EDEREK): Futbol antrenmanının olduğu günlerde ev ödevini yapmanın neden zor olduğunu anlamak için bilmem gereken başka bir şey var mı?
ÇOCUK: Hayır, hepsi bu.
YETİŞKİN (ENDİŞEDEN ZİYADE BİR ÇÖZÜM ORTAYA ATARAK): Pekâlâ, eğer antrenmandan sonra çok yorgun oluyorsan ve ertesi sabah da çok yorgun hissediyorsan, demek ki ev ödevini antrenmandan önce yapman gerekiyor.
ÇOCUK: Futbol antrenmanından önce yapmak istemiyorum! Okuldan eve dönünce yorgun hissediyorum ve dinlenmek için biraz zamana ihtiyacım oluyor!

Pek çok yetişkin B Planı'nın ilk iki adımını uygular ama sonra Davet adımını atlayıp bir çözüm dayatır. Bazen bunun nedeni, yetişkinlerin, bir çocuğun gerçekçi ve müşterek

tatmin sağlayan bir çözümde işbirliği yapabileceğini hâlâ idrak edememesidir. Çoğu kez bu sadece kötü bir alışkanlıktır.

YETİŞKİN: Futbol antrenmanının olduğu günlerde ev ödevini yapmanın senin için zor olduğunu fark ettim. Ne oldu?
ÇOCUK: Şey, antrenmandan eve dönünce çok yorgun oluyorum ve akşam yemeğini yedikten sonra da çok geç oluyor.
YETİŞKİN: Yani futbol antrenmanından eve döndüğünde çok yorgun oluyorsun ve akşam yemeğini bitirdiğimizde de çok geç oluyor.
ÇOCUK: Evet, bir de ertesi sabah hep erken kalkıp ödevimi yapmam gerekiyor ama sabahları da çok yorgun oluyorum.
YETİŞKİN: Ah, yani hep sabah kalkıp yaparım diye düşünüyorsun ama sabahları da çok yorgun oluyorsun.
ÇOCUK: Evet.
YETİŞKİN: Futbol antrenmanının olduğu günlerde ev ödevini yapmanın neden zor olduğunu anlamak için bilmem gereken başka bir şey var mı?
ÇOCUK: Hayır, hepsi bu.
YETİŞKİN (BU KEZ SORUNU TANIMLAMA ADIMINDA BİR ENDİŞEYİ DİLE GETİREREK): Anladım galiba. Endişem şu ki, eğer antrenmandan sonra ödevini yapamayacak kadar yorgun oluyorsan ve ertesi sabah da çok yorgun hissediyorsan ödevlerini yapamazsın ve bu da okuldaki notlarını etkilemeye başlar.
ÇOCUK: Biliyorum.
YETİŞKİN (DAVET ADIMINI ATLAYIP DOĞRUDAN TEK TARAFLI ÇÖZÜME GEÇEREK): Bu yüzden ödevin tamamen bitmediği müddetçe antrenmanına gidemeyeceğine karar verdim.
ÇOCUK: Ne?!
YETİŞKİN (A PLANI İÇİN KLASİK GEREKÇELERDEN BİRİNİ KULLANARAK): Bunu senin iyiliğin için yapıyorum.
ÇOCUK: Eh, berbat bir fikir ve ben bunu yapmayacağım!
YETİŞKİN: Konuşmana dikkat et genç adam...

Çocuğunuzun çözülmemiş soruna ilk tepkisi "Bilmiyorum," ya da sessizlik olduğu için Empati adımı asla başlamıyor. Son bölümde okuduğunuz gibi, "Bilmiyorum," ya da sessizlik, pek çok insanın B Planı batağına saplanıp kalmasına neden olur. Hatırlayın, en iyi başlangıç stratejiniz çocuğa düşünmesi için biraz zaman tanımaktır. Kurallara göre çözülmemiş sorunları yazmak, yanıtın "Bilmiyorum," olmasını ya da sessizlik olasılığını da azaltır; bu yüzden kullandığınız kelimeleri iki kez düşünmek isteyebilirsiniz. Çocuğunuz sizin konuşma isteğiniz karşısında şaşkınlığa düşmesin diye ve ona konuşulacak konu hakkında önceden biraz bilgi vererek B Planı'nı proaktif biçimde kullanmak "Bilmiyorum," yanıtının gelmesini ve sessizlik olasılığını da azaltabilir. Ama tüm bu aşamalarda iyi durumdaysanız ve kendinizi hâlâ "Bilmiyorum"la ya da sessizlikle uğraşırken buluyorsanız, "Bilmiyorum"un ya da sessizliğin ne manaya geldiğini anlamanız gerekir. İşte size kısa bir olasılıklar listesi:

ENDİŞESİNİN NE OLDUĞUNU GERÇEKTEN BİLMEMESİ MÜMKÜN. Belki onun endişelerini daha önce hiç sorgulamadınız, en azından bu şekilde. Belki o bu meseleyi daha önce hiç düşünmedi. Belki endişelerinin göz ardı edilmesine o kadar alıştı ki, çok uzun süre kendi endişelerini düşünmedi. O düşünmeye çalışırken siz konuşmaya kalkmadığınız sürece Proaktif B Planı meseleyi biraz düşünmesine yardımcı olur. Pek çok yetişkin, bir çocuk endişelerini düşünmeye çalışırken ortaya çıkabilen sessizlikten huzursuz olur. Unutmayın, çocuğunuzun düşünmeye çalıştığı esnada konuşuyorsanız bunu onun için güçleştirirsiniz; dolayısıyla da onun endişelerine hitap etme olasılığı kadar endişelerine ilişkin bilgi toplama şansınızı da düşürürsünüz. Kızgın olmadığınız,

başının belada olmadığı, ona ne yapacağını söylemeyeceğiniz ve tek istediğinizin anlamak olduğu konusunda biraz temin edilmeye de ihtiyaç duyabilir.

HAYATINDA ÇOK FAZLA A PLANI OLMUŞ VE HÂLÂ A PLANI ATINA OYNUYOR OLABİLİR. Artık o ata binmediğiniz konusunda ona garanti vermelisiniz. Bu arada bu konuda sadece garanti vermek yeterli gelmeyebilir. Denemeden bilemezsiniz.

BAŞININ BELADA OLDUĞUNU DÜŞÜNÜYOR. Tarih pek çok çocuğa bir sorunu tartışmanın hapı yutmak olduğu ve yetişkin-dayatmalı sonuçların yaklaştığı anlamına geldiğini öğretmiştir. Bunun aksini ispat etmelisiniz. Eğer çocuğunuz B Planı tartışmalarını bir bela işareti olarak yanlış algılıyorsa bu konuyu konuşmak gerekebilir, böylece "sorun çözmenin" çocuğunuza "bela" gibi göründüğü durumlar konusunda olabildiğince fazla bilgi edinir ve artık böyle hissettirmeyen bir çözüm bulabilirsiniz.

DUYMAK İSTEMEDİĞİNİZİ BİLDİĞİ BAZI SÖYLEYECEKLERİ OLABİLİR VE BU ŞEYLERİ SÖYLERSE KAVGA ÇIKACAĞINI DÜŞÜNÜR. Empati adımında hedefiniz, çocuğunuzun söyledikleri karşısındaki duygusal tepkinizi askıya almaktır; duyduğunuz şeye duygusal tepki verecek olursanız sonunda hiçbir şey duymayabileceğinizi bilirsiniz. Unutmayın, çocuğunuzun endişelerini öğrenmeyi fena halde istiyorsunuz. Onun endişelerini bilmezseniz bunlar karşılık bulmaz ve sorun çözülmeden kalır.

SORDUĞUNUZ ŞEYİ UNUTTU YA DA ANLAMADI. Eğer bunu kelimelere dökemezse yüz ifadesinden bazı ipuçları yakalamak mümkün olabilir. Her zaman şöyle sorabilirsiniz: *"Sorumu hatırlıyor musun?"* veya *"Sorduğum şeyi anlıyor musun?"* Eğer gerekliyse soruyu tekrarlayın ya da daha netleştirin.

DÜŞÜNCELERİNİ KELİMELERE DÖKMEKTE ZORLUK ÇEKİYOR. Biraz açıklamanın yardımı olabilir. *"Ne söylemek istediğini biliyor ama onu söyleyecek kelimeleri bulmakta mı zorlanıyorsun? Yoksa ne söylemek istediğini mi bilmiyorsun?"*

ZAMAN KAZANIYOR. Pek çok çocuk, *"Hımm,"* veya *"Bana bir saniye ver,"* ya da *"Bir dakika dur da bunu bir düşüneyim,"* yerine *"Bilmiyorum,"* der. Aceleniz olmadığına göre ona bir saniye tanıyabilir ya da düşünmesi için bir dakika verebilirsiniz.

Çocuğunuza düşünme fırsatı tanıdıktan sonra endişesinin ne olduğuna dair gerçekten hiçbir fikri bulunmadığına ya da düşüncelerini kelimelere dökemediğine ikna olursanız, en iyi seçeneğiniz bilgiye dayalı tahminde bulunmak ya da varsayım sınaması yapmaktır. Deneyimlerinize dayanarak birkaç ihtimal önerin ve herhangi bir karşılığı olup olmadığına bakın. İyi haber şu ki, her bir sorun için sınırlı sayıda potansiyel endişe vardır. Örneğin çocuğunuzun ekran karşısında geçirilecek zamana sadık kalmasıyla ilgili olası endişelerden oluşan bir evren varmış gibi görünse de muhtemelen bunlar dört ya da beş tanedir. Ve çocuğunuzla sizin birlikte çözmeye çalıştığınız her bir diğer sorun için de sadece dört ya da beş olası endişe bulunur. İşte bir bilgiye dayalı tahmin örneği:

YETİŞKİN: İlacını almaya pek istekli olmadığını fark ettim. Ne oldu?
ÇOCUK: Bilmiyorum.
YETİŞKİN: Pekâlâ, bunu biraz düşünelim. Acelemiz yok.
ÇOCUK (ON SANİYE SONRA): Gerçekten bilmiyorum.
YETİŞKİN: Acele etme. Bakalım anlayabilecek miyiz.
ÇOCUK (ON SANİYE DAHA SONRA): Gerçekten bilmiyorum.

YETİŞKİN: Tamam. Biliyorsun, bu sorunla birkaç kez karşılaştık. Daha önce nasıl olduğunu düşünelim mi?
ÇOCUK: Hatırlayamıyorum.
YETİŞKİN: Eh, bazen hap yutmakta zorlanıyorsun gibi. Mesele bu mu?
ÇOCUK: Hayır.
YETİŞKİN: Bazen midene dokunuyor. Şimdi de sorun bu mu?
ÇOCUK: Hımm, hayır.
YETİŞKİN: İlacı okula götürüp de başka çocukların seni hemşirenin yanına giderken görmesinden rahatsız mı oluyorsun?
ÇOCUK: Evet!
YETİŞSİN: Ah, demek mesele bu. Aklımıza gelmeyen başka bir şey var mı?
ÇOCUK: Sanmıyorum.

Güzel, artık yaklaştık; bu yüzden biraz daha derine inebiliriz. Varsayımda bulunmanın ortasında olduğunuzdan, çocuğun endişesine ilişkin hayli kehanet içeren olasılıklar sunduğunuzu aklınızdan çıkarmayın. Kehanette bulunmak şuna benzer:

YETİŞKİN: İlacını almaya pek istekli olmadığını fark ettim. Ne oldu?
ÇOCUK: Bilmiyorum.
YETİŞKİN: Bence hap yutmakta zorlandığın için. Bunu aştık sanıyordum ama aşamamışız demek.

Sondajlamada sıkıntı çektiğiniz için Empati adımına takılıp kalırsınız.

Aradığınız bilgiye ulaşabilesiniz diye çocuğunuzun konuşmasını sürdürmek için ne yapmak gerektiğini bilmek her zaman kolay değildir ve "Ne oldu?"ya karşılık çocukların

söylediği, özellikle sinir bozucu olabilen bazı şeyler vardır. İşte birkaç örnek:

YETİŞKİN: Son zamanlarda ev ödevin konusunda hayli zorlandığımızı fark ediyorum. Ne oldu?
ÇOCUK: Sıkıcı.
YETİŞKİN (BİRAZ SONDAJLAMAYA ÇALIŞARAK): Nesi sıkıcı?
ÇOCUK: Sadece sıkıcı.
YETİŞKİN (HÂLÂ SONDAJLAMAYI DENEYEREK): Eh, sana sıkıcı gelen ödevlerden bazılarını söyleyebilir misin bana?
ÇOCUK: Kafam tamamen bomboş.

YETİŞKİN: Son zamanlarda yaptığım yemekleri yemediğini fark ediyorum. Ne oldu?
ÇOCUK: Hoşuma gitmiyor.
YETİŞKİN (SONDAJLAMAYA ÇALIŞARAK): Nesi hoşuna gitmiyor?
ÇOCUK: Tadı güzel değil.
YETİŞKİN (HÂLÂ SONDAJLMAYI DENEYEREK): Peki, neyin tadının güzel olmadığını söyleyebilir misin bana?
ÇOCUK: Sadece tadı güzel değil.

İlk sondajlama girişimlerinde şansınız yaver gitmezse, bu yaklaşımı tümden bırakmaya meyledebilirsiniz. Sıkın dişinizi. Bilgiye dayalı tahmin ya da varsayım sınaması son çare olarak her zaman elinizin altında. Ama yine en geçerli sondajlama seçeneğiniz yansıtıcı dinlemedir: Yani sadece çocuğa az önce söylediği şeyi açıklayıcı bir ifadeyle birlikte tekrar etme. Boşa kürek çekiliyormuş gibi görünen durumlarda bu sondajlama stratejisinin (ve diğerlerinin) neye benzediğine bakalım. Bu diyaloglar sizi B Planı'nın başından sonuna taşımaz; sadece sondajlama sabrınıza yoğunlaşır (Sondajlama stratejisi parantez içinde görülüyor).

YETİŞKİN: Son zamanlarda ev ödevin konusunda hayli zorlandığımızı fark ediyorum. Ne oldu?
ÇOCUK: Sıkıcı.
YETİŞKİN (BİR SORUYA KİM, NE, NEREDE, NE ZAMAN YA DA HANGİ DİYE BAŞLAYARAK): Nesi sıkıcı?
ÇOCUK: Sadece sıkıcı.
YETİŞKİN (BİR SORUYA KİM, NE, NEREDE, NE ZAMAN YA DA HANGİ DİYE BAŞLAYARAK): Hangi ödevler sıkıcı?
ÇOCUK: Kafam tamamen bomboş.
YETİŞKİN (PES ETMEDEN VE ÇÖZÜLMEMİŞ SORUNUN TAM ORTASINDAYKEN ÇOCUĞUN NE DÜŞÜNDÜĞÜNÜ SORARAK): Hımm. Peki, ödevini yapmaya çalışarak otururken ne düşünüyorsun?
ÇOCUK: Sıkıcı olduğunu düşünüyorum.
YETİŞKİN (YANSITICI DİNLEMEYİ KULLANARAK VE ÇÖZÜLMEMİŞ SORUNUN TAM ORTASINDAYKEN ÇOCUĞUN NE DÜŞÜNDÜĞÜNE DAİR DAHA FAZLA SORARAK): Ah, sıkıcı olduğunu düşünüyorsun. Başka ne düşünüyorsun?
ÇOCUK: Anlamadığımı düşünüyorum.
YETİŞKİN: Anlamadığın belli bir kısmı var mı?
ÇOCUK: Matematik. Sadece anlamıyorum onu.
YETİŞKİN (ÇÖZÜLMEMİŞ SORUNU BİLEŞENLERİNE AYIRARAK): Pekâlâ, matematiğin anlamadığın kısımlarını düşünelim haydi...

Elbette, sohbet bu noktadan sonra devam eder. Diş sıkmaya devam!

Bir tane daha deneyelim:

YETİŞKİN: Son zamanlarda yaptığım yemekleri yemediğini fark ediyorum. Ne oldu?
ÇOCUK: Hoşuma gitmiyor.

YETİŞKİN (BİR SORUYA KİM, NE, NEREDE, NE ZAMAN YA DA HANGİ DİYE BAŞLAYARAK): Nesi hoşuna gitmiyor?

ÇOCUK: Sadece hoşuma gitmiyor.

YETİŞKİN (YANSITICI DİNLEME): Sadece hoşuna gitmiyor. Bunu biraz daha açar mısın?

ÇOCUK: Sadece tadı güzel değil.

YETİŞKİN (YANSITICI DİNLEME): Ah, sadece tadı güzel değil. Neyi kastediyorsun?

ÇOCUK: Bilmiyorum.

YETİŞKİN (PES ETMİYOR VE BU SORUNUN NEDEN BAZI KOŞULLARDA ORTAYA ÇIKIP BAZI KOŞULLARDA ÇIKMADIĞINI SORUYOR): Yani bazı akşamlar yediğini ve bazı akşamlarda da yemediğini fark ettim. Yapmamı sevdiğin ve sevmediğin bazı şeyler mi var?

ÇOCUK: Makarna seviyorum.

YETİŞKİN: Evet, makarnayı sevdiğini fark ettim. Ama yaptığım yemekler arasında yediğin başka şeyler de var sanırım.

ÇOCUK: Ne gibi?

YETİŞKİN: Pilav.

ÇOCUK: Ah, evet, pilav. Ama içine bir sürü şey koyduğunda, mesela fıstık ve dilim portakal falan, iğrenç oluyor.

YETİŞKİN: Yaptığım yemekler arasında sevdiğin başka şeyler var mı?

ÇOCUK: Hayır.

YETİŞKİN: Yaptığım yemekler arasında özellikle sevmediğin bir şey var mı? Yani fıstıklı ve portakallı pilavdan başka demek istiyorum.

ÇOCUK: Şey, bir de köfteyi seviyorum ama bu kadar. Ve sebze sevmiyorum... Koçan halinde mısır hariç.

YETİŞKİN: Neyi sevip neyi sevmediğini konuştuğumuza sevindim. Bu sorunu çözmemize faydası dokunacak.

Çocuğunuz Empati adımında endişesini ve bakış açısını dile getirdi ama siz ona inanmadınız.

Çocuğunuzun endişelerini ilk kez tanımlayıp dile getirme denemesi akla yatkın gelse de daha sonra çok isabetli olmayabilmekle (ne de olsa siz sorana dek endişelerini pek düşünmemiştir) birlikte, pek çok yetişkin, bir çocuğun endişesini hatalı ya da gerçek dışı görmekte aceleci davranır. Ama yapmak isteyeceğiniz son şey endişesini göz ardı etmek ya da daha kötüsü yalan söylediğini düşündüğünüzü belirtmektir. Bu yaklaşım sadece onun sizinle konuşmayı kesme ihtimalini artırır. Yetişkinlerin yanlış ya da gerçek dışı olduğunu sandıkları endişelerin çoğunun aslında gerçeğin özünü taşıdığına şahit oldum. Eğer sondajlamayı iyi yaparsanız çocuğunuza endişelerini netleştirme fırsatı verirsiniz.

Yetişkinler Empati adımında bir çocuğun yalan söylediğini sandıklarını bana ilettiklerinde, bunun nedeni genellikle yetişkinin belli bir çözülmemiş sorunu değil de daha çok çocukta gördüğü bir *davranışı* sorguluyor olmasıdır. Bu genellikle yetişkinin sondajlamadan ziyade *sorgulama* yapmasına neden olur. İşte şuna benzer (yetişkinin Empati adımını hakkıyla uygulamadığına dikkat edin):

YETİŞKİN: Öğretmenin Bayan Adams'tan duyduğuma göre oyun alanında Jovan'a vurmuşsun.
ÇOCUK: Vurmadım. Yalan söylüyor.
YETİŞKİN: Bayan Adams bu konuda neden yalan söylesin ki?
ÇOCUK: Bilmiyorum ama yalan söylüyor. Ona vurmadım. O bana vurdu.
YETİŞKİN: Öğretmenin böyle demedi.
ÇOCUK: Eh, yanılıyor.

YETİŞKİN: Kendi gözleriyle gördüğünü söyledi!
ÇOCUK: O zaman körün teki, çünkü ona vurmadım. O bana vurdu. Neden bana inanmıyorsun?

Çocuğun gerçeği söyleyip söylememesi meselenin bir yüzü (güvenilmez görgü tanığı anlatılarının olabileceğini de hepimiz biliriz). Ama belli bir olayın kökenine inmek de önemsiz, çünkü olay esnasında neler olduğu kesinlikle kronik bir sorunu -çocuk ile Jovan oyun alanında iyi geçinme konusunda güçlük yaşıyor- çözmek kadar önemli değil.

Çocuğunuz sizin endişenizin umurunda olmadığını söyledi, bu yüzden B Planı konusundaki hevesiniz hemen yok oldu. Endişelerinizi umursamamasını üstünüze alınmayın. İyi haber şu ki, aslında sizin endişelerinizi *umursamak* zorunda değil; müşterek tatmin sağlayacak bir çözüm üstünde birlikte çalıştığınızda bunu göz önünde bulundurması yeterli. Siz onun endişelerine hitap etme çabasına giriştikten kısa süre sonra o da sizinkilere hitap etmeye çalışmaya başlayacak. İşte bir örnek:

EBEVEYN: Billy, fark ettim ki dışarıda oyun oynarken akşam yemeği için eve girme konusunda güçlük çekiyorsun. Ne oldu?
BILLY: Eğlenceli bir şeyin tam ortasındayken hep beni eve sokmaya çalışıyorsun.
EBEVEYN: Evet, ben de böyle düşünmüştüm. Akşam yemeği için eve çağırmam konusunda sana zor gelen başka bir şey var mı?
BILLY: Hayır. Sadece eğlenceli bir oyunun ortasındayken eve girmek istemiyorum.

EBEVEYN: Anlıyorum. Mesele şu ki seni ne zaman yemeğe çağırsam neredeyse hep eğlenceli bir şeyin ortasında oluyorsun ve aile olarak birlikte yemek yememiz benim için çok önemli.
BILLY: Aile olarak birlikte yemek yiyip yemediğimiz benim umurumda değil.
EBEVEYN: Hımm... Tamam. Eh, birlikte yemek yememiz bana göre senin için olduğundan daha önemli galiba. Ama bu sorunu ikimize de uygun düşecek biçimde çözebilirsek o zaman bu konuda kavga edip durmayız.

Çocuğunuzun çözümler konusunda hiçbir fikri yoktu. Şükürler olsun, *sizin* bazı fikirleriniz vardı. Unutmayın, sorun çözmek onun işi değil; bu Sorun-Çözme Ekibi'nin işi. Bu yüzden çocuğunuzun gerçekten hiçbir fikri yoksa, süreç esnasında kendi isteklerinizi dayatmadan birtakım önerilerde bulunabilirsiniz. Çözümler düşünmek, endişeler için sondajlama yapmakla aynı sabrı gerektirir (Bu, 9. Bölüm'de daha geniş ele alınacak).

B Planı hiçbir zaman başarıyla uygulanamıyor, çünkü çocuğunuz konuşmaya başladığınız anda kıyameti koparıyor ya da oturup sohbet edemeyecek kadar hiperaktif. Eğer çocuğunuz Proaktif B Planı'nı uygulamaya kalktığınız an asabi davranışlar sergilemeye başlıyorsa, bu bölümde söz edilen pek çok faktörün bunda etkisi olabilir ve okuduğunuz çarelerin pek çoğunun faydası dokunabilir. Elbette engel oluşturan başka olası faktörler de vardır. Örneğin çocuğunuzun B Planı'na katılmak için çok gerekli olan bazı becerilerden yoksun olması mümkündür. Bu konu bir sonraki bölümde hayli kapsamlı biçimde işlenecek. Ama bu kadar kısa

zamanda patlayan, çok sinirli ve mutsuz ya da çok hiperaktif ve/veya dikkatsiz olan bazı çocuklar vardır ki onlar da sohbete katılamazlar. Böyle durumlarda ilacın biraz rahatlama sağlayıp sağlamayacağını ve sorun çözmeyi daha olanaklı kılıp kılmayacağını göz önünde bulundurmakta fayda var. Çocuklara ilaç verilmesi söz konusu olduğunda çok tutucuyum, o yüzden genellikle insanları ilaca geçmeden önce B ve C planlarında ne kadar ileri gittiklerine bakmaya teşvik ederim. Ama ilacın yardımı olmaksızın B Planı'na katılamayan bazı çocuklar vardır. Bu konu da sonraki bölümde daha detaylı biçimde ele alınacak.

Denemekle uğraşamayacak kadar yorgun ya da çocuğunuzdan bezmiş durumdasınız.

İşte paradoks bu: Enerjiyi bu yaklaşımı denemek için toplamak, daha az yorgun ve çocuğunuzdan daha az bezmiş hissetmenize yardımcı olabilir. Çocuğunuzun zor yanlarına sırf daha doğru, daha şefkatli gözlerle bakmak bile enerjinin bir kısmını geri kazandırabilir. Çocuğunuzun endişelerini daha net biçimde anlamak da öyle. Çocuğunuz endişelerinin anlaşıldığını hissettikçe sizin endişelerinizi dinlemeye daha açık olacaktır ve bu da iyi hissettirir. O tüketici, yorucu, moral bozucu zorlayıcı krizlerin sıklığı ve yoğunluğu azalmaya başlayınca -bu krizlere yol açan sorunlar çözüldükçe- temkinli davranmak için daha az enerji harcamaya başlayacaksınız. Siz daha az ceza veren ve daha az karşı çıkan biri oldukça çocuğunuz sert tepkilerini daha nadir gösterir. Enerji ve iyimserlik geri gelir.

Ama kendinize de odaklanmanız gerekebilir. Enerji toplayıp hayatın başka yönlerine dikkatinizi verebilmek için

çocuğunuzdan uzakta zaman geçirmenin yollarını bulma ihtiyacı hissedebilirsiniz. Ruh sağlığı uzmanları, destek grupları, sosyal hizmet büroları, eşler, akrabalar ve arkadaşlar sık sık bu konuda yardımcı olabilir.

Debbie, Jennifer'la B Planı sohbetine dönmek için sabırsızlanıyordu. İlk denemesini yaptığı günün ardından, yine bir kahvaltı esnasında Jennifer'a yaklaştı.

"Jennifer, dün sabah konuştuğumuz şeyi hatırlıyor musun?"

Jennifer bir parça waffle çiğnerken rahatsız edildiği için sinirlendi.

"Evet."

"Sorunu çözmeyi bitirebilir miyiz sence?"

"Hayır."

Debbie yanlış olduğunu bile bile yeniden denedi.

"Sorunu çözmeyi bitirebiliriz diye ümit ediyordum."

Jennifer'ın suratında aynı tanıdık katı ifade vardı.

"Ben sorunu çözmüyorum."

Şimdi işler, Debbie'nin ilk seferde tahmin ettiği gibi gidiyordu. Yansıtıcı dinlemeyi denedi.

"Sorunu çözmüyorsun."

"Sorunu çözmüyorum!" diye bağırdı Jennifer bardağını hızla masaya vurarak. "Ve bu konuda konuşmuyorum da!"

Debbie hemen gerilimi düşürmeye yönelip, "Tamam," dedi ve bulaşık makinesine bulaşıkları yerleştirmeye başladı.

İki dakikalık sessizliğin ardından Jennifer şöyle dedi; "Bu konuda daha sonra konuşacağım."

Debbie "sonra"nın ne zaman olabileceğini sormak istese de bunu yapmadı. Beklemeye karar verdi.

Jennifer yemeğini bitirdi, bardağını ve tabağını lavaboya koydu ve odasına gitmek üzere yürüdü. Debbie tekrar şansını denedi.

"Bu konuyu ne zaman konuşmak istediğini haber ver bana."

Jennifer yürümeye devam etti.

O öğleden sonra, Debbie mutfakta fasulye yemeği yapan Kevin'la sohbet ediyordu. Jennifer mutfağa girdi.

"Bence bir zaman belirlemeliyiz," diye ilan etti.

Kevin, pişirdiği akşam yemeğinden söz ettiğini sanarak, "Ah, iki haftada bir bu fasulyeden yapıyorum işte," dedi.

Jennifer'ın yanlış anlaşılmaya hoşgörüsü çok sınırlıydı.

"Senin boktan fasulyenden bahsetmiyorum!"

Kevin'ın da küfürlü konuşmaya hoşgörüsü yoktu. Debbie işlerin nereye gittiğini görüp Kevin karşılık vermek üzere dönerken müdahale etti.

"Ne için zaman belirlemeliyiz tatlım?"

"Televizyon için," dedi Jennifer.

"Ne içinmiş?" dedi Kevin, Jennifer'ın önceki tepkisine hâlâ sinirliydi.

"Unut gitsin!" diye bağırdı Jennifer.

"Hey, dur bir dakika," dedi Debbie, Kevin'a "sen karışma" ifadesiyle bakıp. "Televizyon için zaman belirleme fikrini duymak istiyorum."

"Burada olmaz," dedi Jennifer dik dik Kevin'a bakarak.

"Odanda konuşalım mı?" diye öneride bulundu Debbie. O ve Jennifer, kızın odasına gittiler. "Bana fikrini anlat," dedi Debbie ikisi de oturduktan sonra.

"Bence televizyonda ne izleneceği konusunda Riley'yle kavga etmememiz için bir zaman belirlenmeli."

"Biraz daha açsana," dedi Debbie.

"Mesela onun *SportsCenter* izleyebilmek için her gün belli bir saati olmalı ve benim de kendi programlarımı izleyebilmek için bir saatim olmalı."

"Bence bu harika bir fikir," dedi Debbie. Jennifer'ın en son ne zaman çığlıklar atmayarak bir çözüm önerisinde bulunduğunu hatırlamıyordu. "Riley'yle bu fikrin onun için uygun olup

olmadığını sorayım mı?" Jennifer sessizdi. Debbie konuşmaya devam etti. "Çünkü bu fikrin onun için de uygun olup olmadığından emin olmak isteriz."

"Eh, bu benim çözümüm," dedi Jennifer.

"Ah, bu fikri seveceğini tahmin ediyorum," diyerek temin etti onu Debbie. "Sadece emin olmak istiyorum."

"Beğense de beğenmese de benim fikrim böyle."

"Peki, ben onun beğenip beğenmediğini öğrensem ve o noktadan devam etsek, ne dersin?"

Jennifer bu konuşmayı bitirmiş görünüyordu.

"Bana fikrini söylediğin için teşekkürler," dedi Debbie. "Bu konuyu düşünmene sevindim."

Jennifer'ın dikkati artık DVD oynatıcısındaydı. *Konuşma bitmişe benziyor,* diye düşündü Debbie.

Debbie mutfağa dönüp, "Çok ilginç bir kızımız var," dedi Kevin'a.

"Bize küfretmesi hoşuma gitmiyor," dedi Kevin.

"Benim de," dedi Debbie mutfak masasına oturup. "Ama bizimle konuşması için biraz küfretmesini mazur görmem gerekiyorsa bunu yapmaya razıyım. Şu anda konuşmak benim için daha önemli."

"Konuşuyor mu?"

"Azıcık," diyerek gülümsedi Debbie. "Kafasının içinde bizim bilmediğimiz çok fazla şey olduğunu düşünmeye başlıyorum."

Daha sonra Debbie, günlerdir Sandra'yla konuşmadığını fark etti. Ona telefon etti, Jennifer'la ilgili son gelişmeleri anlatmak için heyecanlanıyordu ama Sandra telefonu açar açmaz Debbie ters giden bir şeyler olduğunu anladı. Sandra Frankie'nin ağzına vurduğunu, ardından da evden çıkıp gittiğini ve o zamandan beri ondan haber alamadığını söyledi. Debbie, Frankie'nin annesine vurduğunu ilk kez duymuyordu ve Frankie'nin vurması Jennifer'ınkiyle karşılaştırılınca çok farklı bir seviyedeydi.

"Ne yapacağımı bilmiyorum," dedi Sandra.

"Neye kızdı bu kadar?"

"Yarın yeni terapistinin ev ziyaretine geleceğini söyledim. Buna çok sinirlendi. Sonra ben de sinirlendim, kendine çekidüzen verseydi eve terapist gelmesine gerek kalmayacağını ve onun yüzünden işimden kovulacağımı söyledim. O zaman bana vurdu. Çenemi kapamamı istedi herhalde."

Debbie ne diyeceğini bilemedi.

"Gelmemi ister misin? Bir yerlerde buluşalım mı?"

"Dudağımı görmeni istemiyorum."

"Bence sakıncası yok," dedi Debbie.

"İyiyim." Uzun bir sessizlik oldu. "Böyle yaşamak istemiyorum artık," dedi Sandra sesi titreyerek.

9

SORULARINIZ MI VAR?

Bu noktaya kadar pek çok konuyu ele aldık. İşbirliği yaparak sorun çözmeye dair pek çok sorunuz halihazırda yanıtlanmışsa da daha fazlası aklınıza gelmiş olabilir. Bu yüzden sıklıkla ortaya çıkan bazı ek soruları durup yanıtlamak için bu iyi bir zamana benziyor.

SORU: Eğer B Planı'nı kullanıyorsam, çocuğum eylemlerinden nasıl sorumlu -yani sorumluluk alması bakımından- tutulabilir?
CEVAP: Pek çok insan için "çocuğu sorumlu tutmak" ve "sorumluluğu almasını sağlamak" ifadeleri aslında "cezalandırma" şifreleridir. Ve 5. Bölüm'de okuduğunuz gibi pek çok insan, eğer bir çocuğun zorlayıcı krizleri yüzünden halihazırda aldığı cezaların bu krizlerin sona ermesine faydası dokunmadıysa, bunun sebebinin mutlaka bu cezaların çocuğa yeterli acı yaşatmaması olduğunu düşünür. Bu yüzden daha fazla acı eklerler. Deneyimime göre, sorunlu davranışları olan çocukların yaşamlarına çoğu insanın bir ömür boyu yaşadığı acıdan daha fazlası eklenmiştir. Eğer acı işe yarasaydı

uzun zaman önce yarardı. Eğer bir çocuk endişelerini masaya yatırıyorsa, sizinkileri dikkate alıyorsa ve her ikinizin de işine yarayacak bir çözüm yönünde işbirliği içinde olmaya çalışıyorsa -ve bunlardan dolayı zorlayıcı krizlerin sıklığı ve yoğunluğu azaldıysa- o zaman kesinlikle sorumlu tutulabilir ve yaptıklarının sorumluluğunu üstleniyor demektir.

SORU: Peki hâlâ sınırlar koyabilir miyim?
CEVAP: İster A Planı'nı ister B Planı'nı kullanın, sınırlar koyduğunuzu unutmayın. A Planı'yla kendi isteğinizi dayatarak sınırlar koyarsınız. Bunun yanı sıra çocuğunuzun endişelerini anlamanın ve bunlara hitap etmenin yolunu da tıkar, zıtlaşan etkileşimler yaşanma olasılığını artırır, bilgiye dayanmayan çözümlerle yola devam etmeye çalışır, sorunları kalıcı biçimde çözmez ve beceriler öğretmezsiniz. B Planı'yla çocuğunuza engel teşkil edenin ne olduğunu öğrenerek sınırlar koyar, gerçekçi ve müşterek tatmin sağlayan çözümler üstünde birlikte çalışır, sorunları kalıcı biçimde çözer, (dolaylı olarak) çocuğunuza yoksun olduğu becerileri öğretir (ve belki kendiniz de yeni beceriler öğrenir) ve zıtlaşan etkileşimleri azaltırsınız. B Planı'nı kullanarak sınırlar koymanın en zor yanı bunda ustalaşmaktır.

SORU: B Planı, davranışlarını onaylamadığımı çocuğumun açık seçik anlamasını sağlar mı?
CEVAP: Evet. Sorunu Tanımlama adımında endişelerinizi açıkça dile getirdiğinizde, onaylamadığınızı gayet net biçimde anlayacaktır. Ayrıca onaylamadığınız pek çok davranışın A Planı'nı kullandığınızda ortaya çıktığını belirtmekte fayda var. Eğer A Planı'na güvenmeyi bırakıp sorunları B Planı'yla

proaktif biçimde, yani erken davranarak çözerseniz A Planı'na eşlik eden zorlayıcı davranışların çoğu da gittikçe azalır.

SORU: Peki ya gerçek dünya? Çocuğumun bir gün "A Planı" patronu olursa ne olacak?
CEVAP: Bir A Planı patronu çözülmesi gereken bir sorundur. Çocuğunuz sorunları çözmeyi nasıl öğrenir? B Planı'yla. Gerçek dünyada yaşam için hangi beceri grubu daha önemlidir?: A Planı'yla öğretilen, otoriteye kör bağlılık mı; yoksa B Planı aracılığıyla birinin endişelerini tanımlayıp dile getirmesi, başkalarının endişelerini göz önünde bulundurması ve gerçekçi, müşterek tatmin sağlayan çözümler bulma yönünde çalışması mı? Eğer çocuklar doğru şeyi yapmak için tümüyle yetişkinin isteğinin dayatılmasına bağlı olursa, etrafta isteğini dayatacak yetişkinler olmadığında ne yapar? Dostum Tony Wagner *The Global Achievement Gap: Why Even Our Best Schools Don't Teach the New Survival Skills Our Children Need–and What We Can Do About It* [*Küresel Başarı Boşluğu: Neden En İyi Okullarımız Bile Çocuklarımıza İhtiyaçları Olan Yeni Yaşam Becerilerini Öğretmez–ve Bu Konuda Biz Ne Yapabiliriz*] adlı kitabında, gelecekte verimli, uyumlu yaşamlar sürdürebilmek için çocukların ihtiyaç duyacağı becerileri anlatır. Bu beceriler arasında en önemlisi işbirliği ile sorun çözmedir. Otoriteye kör bağlılık bu listede yer almaz.

SORU: Güvenlik meseleleri en iyi A Planı'nda karşılık bulmuyor mu?
CEVAP: Duruma göre değişir. Yine aniden ortaya çıkan güvenlik durumlarında (mesela çocuğunuz hareket halindeki bir arabanın önüne çıkmak üzereyse) yetişkinin isteğinin

dayatılması (kolundan çekmek) gayet mantıklıdır. Başka aniden ortaya çıkan güvenlik meselelerinde (mesela çocuğunuzun bir sandalyeyi başının üstüne kaldırıp onu fırlatmakla tehdit etmesi) ortamı sakinleştirmek aslında A Planı'ndan çok daha mantıklı olabilir. Ama daha önce de okuduğunuz gibi, en önemli nokta şu: Eğer çocuğunuz kronik güvenlik sorunları sergiliyorsa -belki *sık sık* otoparkta hareket halindeki arabaların önüne fırlıyordur- o zaman Proaktif B Planı muhtemelen o sorunu çözme konusundaki en iyi uzun vadeli seçeneğinizdir.

EBEVEYN (EMPATİ ADIMINI BAŞLATARAK): Chris, fark ettim de otoparkta yanımda durmak sana biraz zor geliyor. Ne oldu?
CHRIS: Bilmiyorum.
EBEVEYN: Pekâlâ, haydi bunu biraz düşünelim. Otoparktayken yanımda durma konusunda bu kadar zor gelen ne?
CHRIS: Hımm... Sadece mağazaya girmek için çok sabırsızlanıyorum galiba.
EBEVEYN: Evet, mağazaya girmek için çok sabırsızlandığını fark ettim. Yanımda durmanın zor olması konusunda bundan başka aklına gelen bir sebep var mı?
CHRIS: Hımm... Elimi tutman hoşuma gitmiyor. Bebeklerin eli tutulur.
EBEVEYN: Ah, evet, bunu da fark ettim. Otoparkta yanımda durmak konusunda çektiğin zorluğu anlamama yardımcı olacak bundan başka bir şey var mı?
CHRIS: Yok.
EBEVEYN: Tamam. Yani mağazaya girmek için çok sabırsızlandığın ve elini tutmamdan hoşlanmadığın için yanımda durmakta zorluk çekiyorsun. Öyle mi?
CHRIS: Hı–hı.

EBEVEYN (SORUNU TANIMLAMA ADIMINI BAŞLATARAK): Anlıyorum. Endişem şu ki arabaların önüne koşman tehlikeli ve elini tutmazsam da bu olur. Ve bir arabanın önüne fırlamak üzere olduğunu görünce de yaralanmayasın diye seni tutmak zorunda kalıyorum, o zaman da birbirimize kızıyoruz. Ne demek istediğimi anlıyor musun?

CHRIS: Evet.

EBEVEYN (DAVETİ BAŞLATARAK): Merak ediyorum da ben elini tutmadan otoparkta arabaların önüne fırlayıp zarar görmekten seni alıkoyabilmenin bir yolu var mı acaba? Herhangi bir fikrin var mı?

CHRIS: Hımm... Otoparklara girmeyebiliriz.

EBEVEYN: Bu bir fikir. Mesele şu ki bazen otoparklara girmek zorundayız, mesela market alışverişine ya da eczaneye gittiğimizde. Yani otoparklardan tamamen uzak durabilir miyiz bilmiyorum. Ama ben arabaların önüne fırlar mısın diye endişelenmeden ve elini tutmadan otoparklara gidebilmemizin bir yolu vardır eminim. Ne dersin?

CHRIS: Büyükannemle evde bırakabilirsin beni.

EBEVEYN: Ara sıra bırakabilirim. Ama ben dışarıda işlerimi yaparken sana hep büyükannen bakamaz.

CHRIS: Kemerinden tutabilirim.

EBEVEYN: Kemerimden tutabilirsin. Bu elimi tutmaktan daha mı iyi olur?

CHRIS: Evet. El tutmak bebeklere göre.

EBEVEYN: Mağazaya girmek için çok sabırsızlansan bile kemerimden tutar mısın?

CHRIS: Evet.

EBEVEYN: Peki ya kemeri olmayan bir şey giyersem?

CHRIS: Hımm... Ne giyiyorsan ondan tutarım herhalde.

EBEVEYN: Bence bu fikir gayet işe yarar. Arabadan inmeden önce sana kemerimden tutmanı hatırlatabilir miyim?

CHRIS: Evet.
EBEVEYN: Ama otoparkların tehlikeli olduğunu hatırlattığımda bazen kızıyorsun bana.
CHRIS: Elini tutmam için bana bağırdığında kızıyorum sadece.
EBEVEYN: Sana bağırıyorum çünkü... Aslında biliyor musun? Bundan böyle otoparktayken kemerimden tutman konusunda sen ve ben hemfikir olduysak, o zaman sana neden bağırdığımın bir önemi yok.
CHRIS: Ya bana bağırmamayı unutursan?
EBEVEYN: Bunu gerçekten yapmamaya çalışacağım. Eğer unutursam bana hatırlatır mısın?
CHRIS: Evet.
EBEVEYN: Bu plan senin için uygun mu?
CHRIS: Evet.
EBEVEYN: Benim için de uygun. Ve eğer bu çözümümüz işe yaramazsa daha fazla konuşur, başka bir çözüm düşünürüz.

Unutmayın, ebeveynler ne zaman "güvenlik meseleleri"nden söz etse genellikle çocuklarının *zorlayıcı bir krizin ortasında* yaptığı şeylere göndermede bulunur (vurma, bir şeyleri fırlatma vs.). A Planı'yla zorlayıcı krizler yüksek oranda yatıştırıldığından, A Planı yerine B Planı'nı kullanmak güvenlik meselelerinin yaşanma sıklığında büyük bir azalma yaratır.

SORU: Proaktif olmanın önemini anlıyorum. Ama kendimi zorlayıcı bir krizin ortasında bulduğumda ne yapacağım?
CEVAP: Eğer kendinizi zorlayıcı bir krizin ortasında buluyorsanız muhtemelen A Planı'nı kullanıyordunuz. Yapılacak en iyi şey herkesi güvende tutmak için tansiyonu düşürmek ve ortamı yatıştırmaktır. Şansınız varsa ve çocuğunuz o anda hâlâ mantıklı düşünebiliyorsa, o zaman Acil Durum B

Planı bir seçenek oluşturur. Eğer böyle değilse o zaman tek seçenek o anda C Planı'nı uygulamak ve en başta o zorlayıcı krizi harekete geçiren sorunu çözmek için mümkün olan ilk fırsatta Proaktif B Planı'nı kullanmaktır. Ama eğer zorlayıcı bir krize katlanmak zorundaysanız bunun ziyan olmasına izin vermeyin. Zorlayıcı krizler, gözden kaçırdığınız ya da öncelik vermeme hatasına düştüğünüz çözülmemiş sorunlara dair çok önemli bilgiler sağlar. Bu belki de bu tip krizlerin tek faydalı yanıdır: Hâlâ yapılması gereken işler olduğunu anlamanızı sağlarlar.

SORU: Peki ya B Planı'nı kullanacak zamanım yoksa? Çok fazla vakit alıyor.
CEVAP: A Planı'nın yol açtığı zorlayıcı krizlerle baş etmeye ne kadar zaman harcadığınızı düşünmek isteyebilirsiniz. Çoğu insan zorlayıcı krizlerle uğraşmanın, onları önleyecek B Planı'ndan hep daha fazla vakit aldığını görmüştür. Çözülmemiş sorunlar daima çözülmüş sorunlardan daha fazla zaman alır. İşe yaramayan bir şey yapmak, işe yarayacak bir şey yapmaktan her daim daha fazla zaman alır. Eğer siz ve çocuğunuz kalıcı çözümler için işbirliği yapıyorsanız, o zaman B Planı'nı kullanarak harcadığınız vakit sorunlar çözüldükçe zaman içinde azalacaktır.

SORU: Fazla hızlı davranabilen biri değilim. Anlık karar vermek gerektiğinde hangi planı kullanacağımda hep kararsız kalırsam ne olur?
CEVAP: Anlık karar vermeniz gereken zamanlar sadece sıcağı sıcağına yaşanan durumlardır. Eğer sorunları erken davranarak çözüyorsanız daha nadir anlık karar vermeniz gerekir.

SORU: Kızımda B Planı'nı kullanmaya başladım ve konuştu! Aslında o kadar çok konuştu ve ben de o kadar çok bilgi topladım ki, çözmemiz gereken tüm o sorunlardan bunalmaya başladım! İmdat!
CEVAP: Doğru, bazen B Planı bilginin bent kapaklarını açar ve *Gelişmemiş Beceriler ve Çözülmemiş Sorunlar Değerlendirmesi*'yle belirlediklerinizden bile daha fazla sorunu çözmeniz gerektiğini fark edersiniz. Bu bunaltıcı olabilse de artık tüm o çözülmemiş sorunların farkına vardığınız için iyidir. Amacınız listenize her türlü yeni bir çözülmemiş sorunu eklemek, belki yeniden öncelik sıralaması yapmak ve sorunları teker teker çözmeye devam etmektir.

SORU: Yani bir oturuşta B Planı'nın üç adımını birden uygulayamazsam bu benim başarısızlığım değil mi?
CEVAP: Kesinlikle değil! İlk denemenizde B Planı'ndaki Empati adımını geçemez ama artık çocuğunuzun belli bir soruna dair endişelerini anlarsanız gayet başarılı olduğunuzu söyleyebilirim. Üstünden fazla zaman geçmeden sonraki iki adımı uygulamayı sürdürdüğünüzden emin olun.

SORU: Ya çocuğum ve ben bir çözümde hemfikir olursak ama sonra o hemfikir olduğu şeyi yapmazsa?
CEVAP: Bu, genellikle çözümün başta sandığınız kadar gerçekçi olmadığının ve müşterek tatmin sağlamadığının işaretidir. Bir felaket değil, sadece bir sorun için bulunan ilk çözümün sıklıkla iş görmediğinin hatırlatıcısı. Unutmayın, etkin sorun çözümü kademeli olma eğilimindedir; iyi çözümler genellikle onlardan önce gelen çözümlerin bir başka çeşididir. B Planı bir hüsnükuruntu alıştırması değildir. Hem sizin hem

de çocuğunuzun kesin bir çözüme ulaşabilmesi gerek. Eğer çocuğunuz bu yönde hareket etmiyorsa, nedeni muhtemelen bunu yapmak istememesi değil, yapamamasıdır (Bu arada gerçekçi olmayan çözümlere uymayanlar sadece çocuklar değildir, yetişkinler de bu konuda pek usta sayılmazlar).

SORU: Yaptım! Çocuğum ve ben B Planı'nı birlikte uygulayıp ilk sorunumuzu çözdük, üstelik bu sorun şimdilik işe yarar gibi görünüyor. Sırada ne var?
CEVAP: Tebrikler! Sırada ne var? Yüksek önceliği olan bir sonraki soruna geçin, ardından da bir sonrakine. Bu esnada dikiz aynasından geri bakıp geçirdiğiniz süreci değerlendirmeyi ihmal etmeyin.

SORU: B Planı'nın çocuğumla olan sorunları çözme konusunda bana nasıl yardımcı olduğunu anlıyorum. Ama gelişmemiş becerileri ona nasıl öğretebilirim?
CEVAP: Harika bir soru! Gerçek şu ki *Gelişmemiş Beceriler ve Çözülmemiş Sorunlar Değerlendirmesi*'nde gelişmemiş becerilerin çoğunu *doğrudan* öğretmek için muhteşem stratejiler yok. Ama bu becerileri *dolaylı yoldan* öğretmek için harika bir strateji var: B Planı. Bu gelişmemiş becerilerle ilişkili sorunları işbirliği içinde ve erken davranarak çözdüğünüzde bu becerileri dolaylı yoldan öğretirsiniz.

İşte bir örnek: Diyelim ki Luis geçişler yapma konusunda güçlük yaşıyor (bu gelişmemiş bir beceri). Mesela Luis'in güçlük yaşadığı bir geçiş örneği yemeğe oturmak için televizyonu kapatmak olsun. Eğer bu sorun B Planı kullanılarak çözülürse, sonuç olarak birkaç iyi şey meydana gelir. Öncelikle, bu sorunla ilişkili zorlayıcı davranışlar azalır; çünkü bu

sorun çözülmemiş kalmak yerine artık çözülmüştür. İkincisi, artık el altında Luis'in bu belli geçişi yapmasına yardımcı olacak bir çözüm vardır. Tüm geçişleri yapma konusunda şimdi çok mu beceriklidir? Hayır. Amacımız, geçişler konusundaki taleplerin zorlayıcı bir kriz ihtimalini çok fazla artırmamasına yetecek kadar onun geçiş yapma becerilerini olabildiğince iyileştirmektir. Bu ne zaman olur? Biz geçişler yapma güçlüğüyle ilişkili başka sorunlarının bazılarını çözdükten ve Luis repertuvarına daha fazla çözüm ekledikten sonra. İlerleme kaydettiğimizi nasıl anlarız? Luis repertuvarındaki bu çözümlerden bazılarını bir hatırlatma ya da yardım olmadan benzer geçişlere uygulamaya başladığında. Çoğu çocuk yeni becerileri böyle öğrenmez mi? Evet, öyle. Sadece Luis'in gelişimsel başlama vuruşu için biraz desteğe ihtiyacı vardı—A Planı'nın muhtemelen sağlayamayacağı bir destek.

Bir örnek daha: Yoğun bir konferans programım olduğu için sık sık uçakla seyahat ediyorum, bu yüzden niyet ettiğim varış noktasına vaktinde varmama mâni olan uçuş gecikmeleriyle ya da iptallerle hayli karşı karşıya kalıyorum. Eğer uçuşum iptal edilirse ya da gecikirse ne yapmam gerektiği konusunda kimse oturup doğrudan bir yönlendirmede bulunmadı bana. Bunu deneyimle öğrendim ve o deneyimler (başarılı ya da başarısız), uçuşum gecikirse ya da iptal edilirse ne yapacağım konusunda repertuvarımın temelini oluşturuyor. Aynı havayolunda başka uçuşlar vardır. Başka bir havayolunda başka uçuşlar vardır. Yakındaki varış noktalarına alternatif uçuşlar vardır. Kiralık arabalar vardır. Trenler vardır.

Çoğu insanın geçmiş deneyimlerini karşılaştıkları güncel sorunlara uygulama becerileri yok mu? Var. Ama belli ki bu herkes için geçerli değil; uçuşları geciktiğinde ya da iptal

edildiğinde zorlayıcı davranışlar sergilediğini gördüğüm çok sayıda başka yolcu bunun kanıtı.

Fazladan bir avantaj olarak, belli bir çözülmemiş sorundan bağımsız ve üstünde çalıştığınız gelişmemiş becerilerle ilişkili, sadece B Planı'nın uygulanmasıyla öğretilen pek çok beceri vardır. Empati adımında çocuklar kendi endişelerini yansıtma ve öfkeye kapılmadan bu endişeleri ifade etme alıştırması yapar. Sorunu Tanımlama adımında çocuklar, başka birinin endişelerini sinirlenmeden dinleme, aşırı tepki göstermeden başka bir insanın bakış açısını dinleme, kendi davranışlarının başkalarını nasıl etkilediğini kavrama ve planda bir değişiklik yapmayı gerekli kılabilen faktörleri hesaba katmayı uygularlar. Davet adımında çocuklar birden fazla düşünce ya da duyguyu eşzamanlı yansıtma, bir soruna bir dizi çözüm düşünme, bu çözümlerin olası sonuçlarını ve semerelerini düşünme ve ilk fikirden ya da çözümden cayma alıştırması yaparlar. B Planı aracılığıyla pek çok beceri öğretilir ve uygulanır. Ve unutmayın, bu beceriler için alıştırma yapan tek kişi çocuk değildir.

SORU: Sorunlu davranışları olan çocuklara yardımcı olmada ilaçların rolü nedir?
CEVAP: Çok hiperaktif, tepkisel, dikkati kolayca dağılan, asabi ya da çabucak sinirlenen ve duygusal tepkileri aşırı olan, bu sorunlar tatmin edici biçimde ele alınmadıkça B Planı'na katılması aşırı güç olan bazı çocuklar vardır. Eğer bu sorunların herhangi biri (ya da pek çoğu) B Planı'na katılmayı zorlaştırıyorsa, o zaman hayatın başka yönlerini de zorlaştırma ihtimalleri yüksektir. Bunlar, ilacın bazen faydalı olabildiği sorunlardır.

Eğer dikkat eksikliği ya da dikkatin kolayca dağılması çocuğunuzun okuldaki gelişimine ciddi biçimde ket vuruyorsa ya da B Planı dâhilinde yaptığınız sohbetlere anlamlı biçimde katılacak kadar dikkatini toplamayı onun için zorlaştırıyorsa ilaç biraz umut verici olabilir. Dikkat eksikliği, hiperaktivite ya da yetersiz dürtü kontrolü için ilaç tedavisinde başlıca uyarıcı ilaçlar (örneğin Ritalin, Focalin, Vyvanse ve Concerta) kullanılır, bunların bazıları altmış yılı aşkın bir süredir kullanımdadır. Strattera gibi alternatif, uyarıcı olmayan ilaçlar, uyarıcıların etkisiz olduğu ya da bunların yan etkilerini kaldıramayan çocuklar için uygun olabilir.

Uyarıcı ilaç kullanmanın daha düşündürücü yönlerinden biri etkin olduğunda pek çok ebeveynin "iki farklı çocuğu" olduğunu bildirmesidir: İlacın etkili olduğu zamanlar daha az hiperaktif ve dürtüsel, daha odaklanmış çocuk ile ilacın verilmediği ya da etkisini kaybettiği durumda bunun tam tersi olan çocuk. B Planı'yla ilişkilendirirsek, bunun anlamı bazen sabit oturabilen ve sorunları çözmeye odaklanabilen bir çocuğunuzun olması, bazen de olmamasıdır. Bu ayrıca, siz ve çocuğunuz bir çözümün hakikaten gerçekçi olup olmadığını değerlendirdiğiniz sırada çocuğunuz ilacın etkisindeyken gerçekçi olan çözümlerin, ilacın etkisinde olmadığı zamanlarda o kadar gerçekçi olamayabileceğini göz önünde bulundurmanız gerektiği anlamına gelir.

Bazı çocuklar o kadar sinirli, huysuz, mızmız ve somurtkan olur ki, yol üstündeki en küçük engel bile aşılamaz gelebilir. Lexapro ve Prozac gibi seçici serotonin gerialım inhibitörü (SSRİ) olarak adlandırılan bir antidepresan grubu biraz rahatlama sağlayabilir.

Nihayet B Planı'nın ve C Planı'nın yoğun biçimde uygulanıp A Planı'nın ciddi biçimde azaltılmasına rağmen çocuğunuz hâlâ B Planı konuşmalarına katılamıyor ve/veya ardı arkası kesilmeyen hayal kırıklıklarıyla ciddi, aşırı tepkiler veriyorsa, atipik antipsikotikler (Risperdal ve Abilify gibi) olarak adlandırılan bir ilaç grubu faydalı olabilir.

Pek çok ebeveyn, çocuğuna ilaç verilmesine karşı çıkar ve bunda haklıdırlar. Gereksiz yere çok fazla sayıda çocuğa, çok fazla miktarda ilaç veriliyor ve ilacın gerçekçi biçimde çözüm sağlamayacağı şeyler için ilaç kullanıyorlar. İlaçlar daima gerekli uzmanlık, dikkat ve özenle reçete edilmiyor. Ama ilaçların zorlayıcı davranışlara katkı sağlayan faktörlere yararı dokunabilir ve bazı çocukların B Planı'na katılmasını mümkün kılabilir. Bu yüzden ilaçlara karşı tutucu bir yaklaşım benimsenmesi tavsiye edilmekle birlikte, bu ihtimali tamamen elemek istemeyebilirsiniz. Bazı çocuklarda ilaç, tedavinin vazgeçilmez bir unsurudur. Çocuğunuz etkili bir düzenli ilaç alma rutinini sürdürürken bile A Planı'nın zorlayıcı bir kriz potansiyelini artırabileceğini unutmamak önemlidir.

Birinin çocuğunun ilaca başlayıp başlamamasına karar vermek zor *olmalıdır.* Bol bol bilgiye, burada verilenden fazlasına ihtiyaç duymalısınız; özellikle de yan etkiler konusunda. Doktorunuz ilacın beklenen faydalarına karşılık potansiyel risklerini tartma konusunda size yardımcı olmalı ki, bilgiye dayalı bir karar verebilesiniz. Yine de doktorun deneyimine güven duymak önemli; onun önerdiği tedavi planı ve faydalar ile riskler arasındaki denge konusunda rahat hissetmek de aynı derecede önemlidir. Eğer size verilen bilgi konusunda rahat değilseniz ya da bunu güvenilir bulmuyorsanız daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsınız. Eğer doktorunuzun

size daha fazla bilgi verecek vakti ya da deneyimi yoksa yeni bir doktor bulmalısınız. Tıbbi tedavi korkulacak bir şey değil ama yetkinlikle, çok özenli biçimde uygulanması ve sürekli takip edilmesi gerekir.

Sonuç olarak, her şeyden önemlisi reçete yazan doktorun klinik bilgi sahibi, özenli ve erişilebilir olmasıdır. Şöyle ki:

- Sizi ve çocuğunuzu tanımaya zaman ayırır, sizi dinler ve reçete defteriyle hiçbir ilgisi olmayan tedavi seçeneklerine aşinadır;
- Bir psikiyatrik teşhisin çocuğunuzla ilgili bilinmesi gereken en önemli ve bilgilendirici şey olmadığını bilir;
- İlacın hiç de iyi tedavi etmediği bazı şeyler olduğunu anlar;
- İlacın potansiyel yan etkileri konusunda bilgi sahibidir;
- Sizin -ve eğer uygunsa çocuğunuzun- her bir ilacı, beklenen faydalarını ve potansiyel yan etkileri kadar başka ilaçlarla da etkileşimlerini anladığınızdan emin olur;
- Zaman içinde çocuğunuzun ilerlemesini dikkatle ve sürekli olarak takip etmeye yetecek zamanı ayırmaya isteklidir.

Çocuklar ilaca kötü yanıt verdiğinde bunun sebebi genellikle tedavilerinde eksik kalmış, yukarıda anlatılan unsurlardan biridir.

İlaca sağduyulu bir yaklaşım da tavsiye edilir. Pek çok çocuk, duygusal ya da davranışsal sorunları yüzünden ilaç aldığını sınıf arkadaşlarının bilmesini istemez. Eğer sınıf arkadaşlarının bunu öğrenmesine mâni olmanın hiçbir yolu yoksa, çocuğunuzun kendini dışlanmış hissetmemesini sağlamak için farklı türde hastalıklar (astım, alerji, diyabet)

yüzünden diğer çocukların aldığı başka tür ilaçlar hakkında bir sınıf sohbeti faydalı olabilir. Öte yandan ben ebeveynleri genellikle çocuklarının ilacı konusunda ilgili okul personelini iyice bilgilendirmeye teşvik ederim. Öğretmenlerin gözlemleri ve geribildirimleri ilaçta uygun düzenlemeler yapma konusunda çoğunlukla büyük önem taşır; amaç işbirliği yapan bir ekip gibi çalışmaktır.

SORU: Eğer çocuğuma ilaç vermeyi seçersem, bu ilacı ne kadar süre kullanacak?
CEVAP: Bunu öngörmek çok zor. Genelde ilacın kimyasal faydası sadece ilaç alındığı sürece devam eder. Yine de bir çocuk büyüyüp yeni beceriler geliştirdikçe ilacı bırakmak bazen mümkün olabilir. Sonuçta bir çocuğun ilaç kullanmaya devam edip etmemesi sorusuna sık sık geri dönmek gerekir.

SORU: Peki ya homeopatik ve doğal tedaviler?
CEVAP: Bazı ebeveynler reçeteli ilaçlar yerine böyle tedaviler kullanınca kendini daha iyi hisseder ve bazı çocuklar bunlardan fayda görür. Reçeteli ilaçlar için olan aynı standartlar homeopatik ve doğal tedavilere de uygulanmalıdır. Eğer faydası dokunmuyorsa, bu müdahalenin faydadan çok zararı oluyorsa ya da başka müdahaleler daha etkili olabilecekse bunlara saplanıp kalmayın.

SORU: Çocuğumun ciddi dil-işleme ve iletişim gecikmeleri var. B Planı'nın onun için hakikaten gerçekçi olup olmadığını merak ediyorum.
CEVAP: Şimdiye dek okuduğunuz tüm B Planı örnekleri aşağı yukarı iletişim becerisi olan çocukları betimlediğinden,

bu merakınızda şaşılacak bir yan yok. Bu yüzden sorunların söylenen kelimelerin yardımı olmaksızın işbirliği içinde nasıl çözülebileceğini biraz düşünelim. İyi haber şu ki, bu çocuklar halihazırda iletişim kurmaktadır; gerçi kelimelerle iletişim kurmayı tercih edenler (buna onlarla sorunlar çözmeye çalışan yetişkinlerin çoğu dâhildir) için onların kullandığı yolları anlamak daha zordur. Biraz daha iyi haber verelim: B Planı, iletişim becerileri zayıf olan çocuklara uygun biçimde ayarlanabilir; böylece çözülmemiş sorunları hâlâ tanımlayabilir, bu sorunlara ilişkin endişeler hakkında hâlâ bilgi toplayabilir ve çocuğun çözümler üretip seçimde bulunmaya katılmasına yardımcı olabilirsiniz.

Bu arada daha kullanışlı bir referans noktası bebeklerdir. Bebeklerin çok çeşitli çözülmemiş sorunları olabilir: Açlık, ayrılma güçlüğü ya da anneden veya babadan uzak uyuma, yemek yeme ve sindirme güçlüğü, bir uyku düzeni kurma güçlüğü, kendini teskin etme güçlüğü, algı dünyasıyla (ışıklar, sesler, sıcak, soğuk vs.) başa çıkma güçlüğü. Her ne kadar bunları bize anlatacak kelimeleri olmasa da iletişim *kurarlar* ve biz de çözümler üstünde bebeklerle işbirliği *yaparız*. Bebeğin iletişim kurduğu şeyin ne olduğunu anlamaya çalışır, ardından endişelerine hitap etmeyi amaçlayan çözümler uygularız. Ve bu yöntemlerin sorunları çözüp çözmediğine karar vermek için bebeğin geribildirimlerine bel bağlarız. Hepsi kelimeler olmadan gerçekleşir. Eğer bunu bebeklerle yapabiliyorsak, kelimeleri kullanarak iletişim kuramayan ya da bu becerileri çok sınırlı olan her yaştan çocukla da yapabiliriz.

Şimdi pek az kelimeyle (ya da hiç kelime kullanmadan) sorunları işbirliği içinde çözerken bir çocukla ilişki kurmanın neye benzeyebileceğini düşünelim.

Çözülmemiş Sorunların Tanımlanması

İlk hedef aynı kalır: Yani zorlayıcı krizlere neden olan çözülmemiş sorunların güvenilir ve önceden tahmin edilebilir bir listesini oluşturmak. Homurdanmak, sızlanmak ve çığlıklar atmak kelimeler kadar net ifadeler içermese de belli koşullarda ortaya çıkar ve bu koşullara dair gözlemleriniz bir çözülmemiş sorunlar listesi oluşturmanıza yardımcı olacaktır. Bu listenin biçimi çocuğunuzun iletişim becerisi güçlüklerinin boyutuna bağlıdır. İşte size iki senaryo.

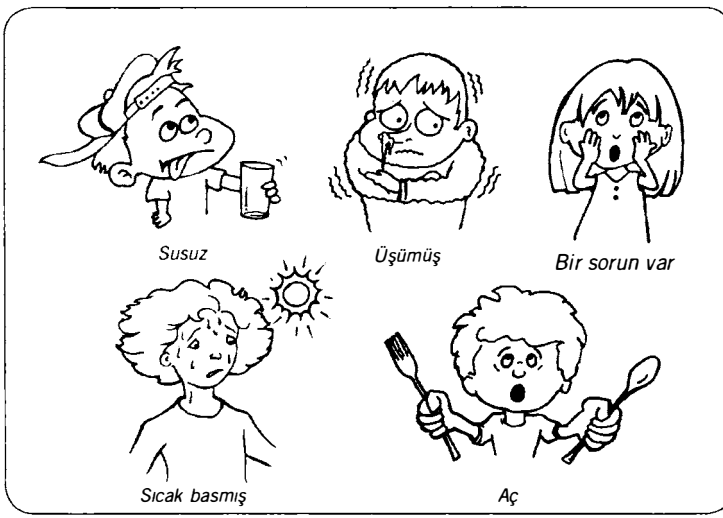
Roger ifade edici dil becerilerinde ciddi gecikmeler olan ama kendisine söylenen şeylerin çoğunu anlayabilen, ergenlik çağında bir oğlan. Ebeveynleri onun çözülmemiş sorunları arasında sıcak basması, yorgun olması, hasta hissetmesi, aç olması, birinin ona kızdığını düşünmesi, şaşırması, insanların çok fazla konuştuğunu düşünmesi ve okuldaki görevlerinde güçlük çekmesi olduğunu fark ettiler. Bu çözülmemiş sorunları karta yazdılar ve Roger ne zaman sıkıntılı olsa, sebebinin ne olabileceğini anlamak için ona olasılıkları saydılar. Yetişkinler kısa süre sonra bu başlıkları ezberledi, böylece karta başvurma ihtiyacı ortadan kalktı ve nihayet Roger da bu listeyi ezberledi. Bu şekilde çözülmemiş sorunlara dair iletişim kurabilmek için bir başlangıç seviyesi kelime dağarcığı oluşturdular. Roger zaman içinde sorunları kelimelere dökmekte çok daha iyi oldu. Örneğin çığlıklar atıp yumruklarını savurmak yerine şöyle dedi; "Sıcak bastı bana." Bu, kesinlikle bir iyileşme olsa da sorun çözmenin büyük kısmı hâlâ olay ortaya çıktığı an gerçekleşiyordu. Bu yüzden yetişkinler her bir çözülmemiş sorunun genellikle ortaya çıktığı belli koşulları belirlediler ve ardından Roger'la çözümler hakkında *önceden* konuştular. Zaman zaman Roger'ın

canını sıkan şeyin ne olduğunu hâlâ olay ortaya çıktığında bulmaları gerekti ama el altındaki bol bol proaktif çözümle bu ihtiyaç zamanla büyük oranda ortadan kalktı.

Elbette, "Sıcak bastı," gibi belli endişeler ancak bir çocuğa sıcak bastığı durumlarda geçerlidir. Bir çocuğa, yetişkinleri bir sorun olduğu konusunda uyarması için pek çok durumda kullanabileceği, sorunları anlatan daha geniş bir kelime dağarcığı öğretmek de faydalı olabilir. Özellikle *"bir sorun var"* iyi bir ifadedir. *"Bir sorun var"* diyen bir çocuk, bir sorun olduğunu ısırarak, vurarak, çığlıklar atarak ya da küfürler savurarak *gösteren* çocuktan çok daha tercih edilesidir. Bu ifadeyi öğretmek, çocuğa bu basit kelimelerin kullanımına dair doğrudan yönlendirme sağlamakla ve yetişkinlerin bir sorun olduğu görünen durumlarda "bir sorun var galiba" demesiyle başlar. Elbette bu, sorun ortaya çıktığı anda gerçekleşir. Ayrıca yetişkinlerin, çocuğun "bir sorun var" dediği belli koşulları belirlemesi, bu sorunları erken davranarak çözmeleri için de önemlidir. Bir şeyin sorun olmasına yol açan durumları bir kez çözdüğünüzde çocuğun çok sık "bir sorun var" demesi gerekmez.

İşte bu da ikinci senaryo. Zach'la 4. Bölüm'de tanıştınız. İletişim kurmak için çok az kelime kullanan, otizm spektrum bozukluğu olan üç yaşında bir çocuk. Zach için konulan ilk hedef Roger'ınkiyle aynıydı: Çözülmemiş sorunlar için basit bir kelime dağarcığı oluşturmanın bir yolunu bulmak. Buna yardım edecek çeşitli teknolojiler vardır ama Zach'ın konuşma ve dil terapisti, zorlayıcı krizlere kesinlikle ve öngörülebilir biçimde yol açan çözülmemiş sorunları tarif etmek için, lamine kaplı bir karta yerleştirilmiş Google Görseller'i kullanmayı seçti. Bunların arasında sıcak basması, üşümek,

açlık, susuzluk ve bir sorun olduğunu gösteren şeyler vardı. İşte tıpkı şuna benziyordu:



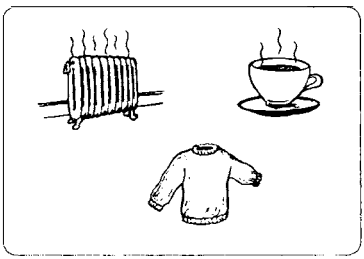
Zach ne zaman anne babasına ve öğretmenlerine bir sorun olduğunu belli etme ihtiyacı duysa veya sinirlenme işaretleri göstermeye başlasa, yetişkinler onun bu öfkesine yol açan şeyi en iyi hangi resmin ifade ettiğini işaret etmesini istediler. Zach bir resmi gösterdiğinde yetişkinler sorunu kelimelerle teyit etti (örneğin, *"Ah, açsın demek!"*). Zach ne zaman resimlerin tarif etmediği bir sorunla karşılaşsa "sorun kartı"na yeni resimler eklendi. Temel bir sorun menüsü oluşturulduktan sonra her bir çözülmemiş soruna uygun düşecek potansiyel çözümleri betimleyen ikinci bir lamine kart oluşturuldu (bu bir sonraki bölümde anlatılacak). Zach için uzun vadeli hedef, işaret etmektense kelimeleri kullanmasıydı; bu arada sorunlar hakkında yetişkinlerle iletişim kurmaya çabalarken daha az sinirlenir oldu.

Bir çocuğun ciddi iletişim güçlükleri ya da başka bilişsel noksanlıkları olduğunda, en yüksek öneme sahip kelimelerin ve kavramların belirlenmesi ve ilk önce bunların öğretilmesi çok önemlidir. Kelimeler ya da kavramlar çözülmemiş sorunların ya da endişelerin isabetli biçimde belirlenmesi için gereklidir ve öfkenin idare edilmesi yüksek bir öncelik olmalıdır, çünkü bu kelimelere sahip olmamak onun çoğu zaman sorun çıkarmasına yol açar ve çocuğun daha fazla bir şeyler öğrenme kabiliyetini sekteye uğratır. Duygular (*mutlu, üzgün, sinirli*) için bir sözcük dağarcığı önemli görünmekle birlikte, bir çocuğun üzüntüsüne, öfkesine ya da hayal kırıklığına *yol açan* sorunlar hakkında iletişim kurması bu duyguları ifade etmesinden daha önemlidir.

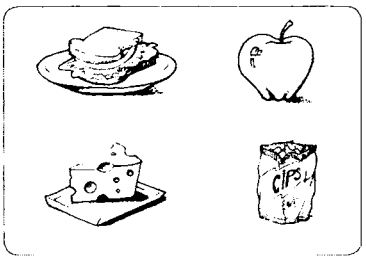
Çözümleri Belirlemek ve Seçmek

Çözülmemiş sorunları tanımlamada elverişli olan aynı stratejiler, o sorunlara çözümler belirleyip seçmek için de uygulanabilir. Zach'ın anne babası, resimli lamine kart tasvirlerinin "sorun kartı"nda her bir sorun için potansiyel çözümlerin yer aldığı bir sorun-çözme klasörü oluşturdular.

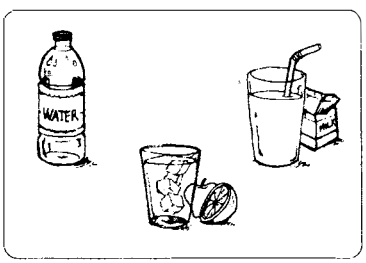
Zach aç olduğunu işaret ettiğinde o soruna potansiyel çözümlerin resimlerini içeren kartı çeviriyordu. Eğer fazladan çözüme ihtiyaç olduğu barizse fazladan çözüm resimleri ekleniyordu. Bu klasör sistemi Zach'ın hem sorunlar hem de potansiyel çözümler konusunda iletişim kurmasına yardımcı oldu. Tahmin edebileceğiniz gibi, yetişkinlerin sorun-çözme klasörü kullanımında tutarlı olmaları şarttır; yoksa bu kadar etkili olmaz.



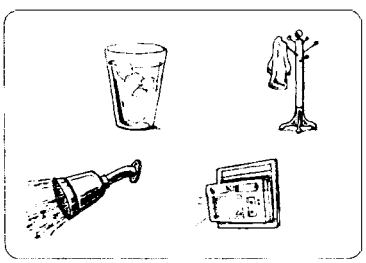
Üşümek



Aç olmak



Susamak



Sıcaklamak

Zach gibi çocukların sürece katılmasına yardımcı olmak çok önemli... Genellikle sınırlı iletişim becerileri olan çocukların sorun çözme sürecine katılamayacağı varsayımında bulunulur ama bu varsayım çözümler seçilip dayatılırken böyle çocukları bir kenara iter. Böyle çocukların pek çoğu aslında B Planı'na katılabilir ve böylece hayatlarındaki önemli insanlarla ilişkilerini güçlendirip iletişimi beslerler. Bazen bu sadece biraz yaratıcılık ve belki B Planı'nın işlemesini sağlamak için bazı ek kaynaklar gerektirir. Bu amaçla, Michelle Garcia-Winner ile Carol Gray'in kitabın sonundaki kaynaklar bölümünde listelenmiş bazı kitaplarına bakmak isteyebilirsiniz.

(Bu arada, sorun-çözme klasörü, iletişim becerileri zayıf olmayan ama özellikle sorunun yaşandığı anda endişelerini kelimelere dökmekte ve potansiyel çözümler düşünmekte güçlük yaşayan çocuklar için de aynı şekilde faydalı olabilir.)

İlerlemeden önce birkaç noktaya daha değinelim. Bazı çözümler sadece belli sorunlara uygulanabilir. Örneğin sosisli bir sandviç açlık sorununa bir çözüm olabilir ama diğer çoğu sorun için böyle değildir. Bu yüzden daha genel bir çözüm grubu öğretmek bazen iyi bir fikirdir. İnsanların karşılaştığı sorunlara karşılık gelen çözümlerin yüksek bir yüzdesi şu üç genel kategoriden birine denk gelir: (1) Yardım istemek, (2) ortada buluşmak ya da biraz taviz vermek ve (3) farklı bir biçimde yapmak. Bu kategoriler; iletişim becerileri zayıf, resimlerle tarif edilen bu üç olasılıktan fayda sağlayabilecek ya da iletişim becerileri tamam olsa da potansiyel çözümlerden oluşan evrende kolayca bunalabilecek çocuklar için işleri kolaylaştırabilir.

Bu üç kategori, olası çözümleri düşünmeye rehberlik etmek ve onları yapılandırmak için kullanılabilir. Öncelikle, uygun bir anda çocuğunuza bu kategorileri tanıtmak istersiniz. Ardından, B Planı'nı kullanarak çözümler üretmeye çalıştığınızda, bu kategorileri çözümler düşünmenin çerçevesi olarak kullanırsınız. Yukarıdaki örneklerde olduğu gibi, her bir resimle uyumlu olan kelimeleri dile getirerek (*"Ah, farklı bir biçimde yapmak"*) çocuğun düşüncesini teyit eder ve kelimeleri kullanmaya teşvik edersiniz. Sonra da bir sorunu çözmek için şeylerin "farklı bir biçimde yapılabileceği" yollar evreninde gezintiye çıkılabilir. Haydi bunun neye benzeyebileceğine bakalım:

EBEVEYN (EMPATİ ADIMI, PROAKTİF B PLANI'NI KULLANARAK): Fark ettim de son zamanlarda spora gitmek istemiyorsun. Ne oldu?

ÇOCUK: Yeni antrenörümü sevmedim.

YETİŞKİN: Yeni antrenörünü sevmedin. Ginny'yi mi kastediyorsun? Neden?
ÇOCUK: Sıkıcı. Bize sadece esnetme hareketleri yaptırıyor. Çok sıkıcı.
YETİŞKİN: Pekâlâ, bakalım doğru mu anladım. Son zamanlarda spora gitmek istemiyorsun; çünkü sıkıcı, sadece bir sürü esnetme hareketi var.
ÇOCUK: Doğru.
YETİŞKİN: Son zamanlarda spora gitmek istememenin tek nedeni bu mu?
ÇOCUK: Hı–hı.
YETİŞKİN (SORUNU TANIMLAMA ADIMI): Anlıyorum. Mesele şu ki sen genelde sporu çok seversin, üstelik çok da başarılısın, bu yüzden vazgeçersen çok üzülürüm.
ÇOCUK: Umurumda değil.
YETİŞKİN: Umurunda değil mi?
ÇOCUK: Bir sürü esnetme hareketi yapıp duracaksak değil.
YETİŞKİN (DAVET ADIMI): Eh, sen sporu tamamen bırakmadan tüm o esnetme hareketleri konusunda yapabileceğimiz bir şey olup olmadığını merak ediyorum. Bir fikrin var mı?
ÇOCUK: Ginny dersi işleme biçimini değiştirmez.
YETİŞKİN: Bu konuda haklı olabilirsin. Ama haydi sorun-çözme seçeneklerimizi bir düşünelim. "Yardım isteme"nin bu sorunu çözüp çözmeyeceğini bilmiyorum. Bu konuda "ortada buluşma" ya da "biraz taviz verme"yi nasıl yapabileceğimizi de bilmiyorum, özellikle Ginny'nin dersi işleme biçimini değiştirmeyeceğini düşünüyorsan. Bunun "farklı bir biçimde yapmaya çalışma" olduğunu sanıyorum. Sen ne dersin?
ÇOCUK: Farklı bir biçimin ne olabileceğini bilmiyorum.
YETİŞKİN: Eh, o seviyede ders veren tek kişi Ginny değil. Ginny'nin sınıfını seçmemizin ana nedeni senin seviyendeki diğer sınıf ile buz pateni dersinin aynı saatte olmasıydı. Ama belki buz patenini başka bir saate alabiliriz. O zaman sen de başka bir spor sınıfına gidersin. Ne dersin?

Bu B Planı konuşması gerçekçi ve müşterek tatmin sağlayan bir çözümde hemfikir olunana dek sürecektir. Sadece sorun çözülmekle kalmayacak, B Planı zaman içinde çocuğun çözümler üretirken sorun-çözme kategorilerini bir çerçeve olarak kullanmaya başlamasına zemin de hazırlayacaktır.

Bu arada yetkin bir konuşma ve dil terapisti sizi burada verilen bilgiden çok daha ileri taşıyabilir. Bunu göz önünde bulundurmaya değer.

Pazartesi sabahıydı ve Debbie mutfakta kahve içerken önceki gece Sandra'ya olanları düşünüyordu. Acaba Frankie eve dönmüş müydü? Eğer döndüyse, ne zaman?

O esnada Jennifer mutfağa girince, "Günaydın," dedi Debbie.

Jennifer yanıt vermedi -Debbie vermeyeceğini biliyordu- ve waffle'ını tost makinesinde ısıtmaya koyuldu. Waffle'lar hazır olunca Jennifer masaya oturdu.

"Riley fikrimi beğendi mi?" diye sordu birdenbire.

"Affedersin, ne dedin tatlım?" dedi Debbie.

"Riley fikrimi beğendi mi?"

"Ah, televizyon izleme planıyla ilgili fikri mi diyorsun? Onunla dün gece çok kısa konuşabildim. Bu fikir ona da uygun gibi görünüyor. Nasıl bir plan olması gerektiğinden çok emin değildi ama bunu çok uzun konuşamadık."

"Plan şu: Benim izlemek istediğim iki program olduğunda televizyonu ben izlemeliyim, o da bundan önce ya da sonra izleyebilir."

"Pekâlâ, bu fikri ona kesinlikle anlatabilirim. Bunu hep birlikte konuşmamızı mı tercih edersin, yoksa seninle ayrıca mı konuşalım?"

"Ayrıca."

"Bu akşam onu hokey antrenmanından alacağım, fikrinden ona o zaman bahsederim."

"Onun herhangi bir fikri var mı?"

"Bildiğim kadarıyla yok."

"Çünkü ben bir tane daha düşündüm, ne olur ne olmaz diye."

Debbie şaşkınlığını gizlemeye çalışarak, "Öyle mi?" dedi.

"Az önce ne dedim ben!" dedi Jennifer tahammülsüzlükle.

"Affedersin, seni doğru duyduğumdan emin olmak istedim sadece. Diğer fikrin nedir?"

"Benim programlarım gösterilirken o başka bir şey izlemek isterse, ben izlemek istediğim programları kaydedebilirim."

"Bu harika bir fikir Jennifer! Bunu da sorayım mı ona?"

"Evet ama ilk fikri daha çok beğendim."

"Bunu ona kesinlikle söyleyeceğim."

Jennifer dikkatini yeniden yemeğine verdi. Debbie kahvesine döndü, yaşadığı gelişmeye hâlâ inanamayarak ara sıra yan gözle kızına bakıyordu. Jennifer bu konuşmaya geri dönmüştü! Birden fazla çözüm önermişti! Debbie kendine hâkim olamadı... Ayağa kalkıp Jennifer'a sarılıverdi.

Bu hiç iyi karşılanmadı. Jennifer hemen Debbie'yi iterek, "Niye yaptın bunu?!" diye bağırdı ve tabağını alıp hızlı adımlarla odasına gitti. Ama Debbie giderken Jennifer'ın yüzünde belli belirsiz bir gülümseme emaresi fark ettiğini sandı.

"Ortağım," diye fısıldadı Debbie, Jennifer gidince. "Benim sorun-çözen ortağım."

O gece, Sandra telefonunu açmayıp mesajlarına yanıt vermeyince Debbie'nin endişesi gittikçe arttı. Sandra nihayet 21.30 civarı aradı, sesi bezgin geliyordu. Sandra gününün nasıl geçtiğini anlatınca Debbie bunun nedenini anladı. Frankie bütün gece eve dönmeyince endişelenip eve gelen yeni ruh sağlığı danışmanı Matt'e mesaj göndermişti. Matt gelip Sandra'yı, Frankie'yi bulmaya yardım etsinler diye polisi aramaya teşvik etmişti. Sandra tam bunu yapmak üzereyken Frankie eve girmişti. Sandra, Matt'i evde görünce Frankie'nin çılgına döneceğinden emindi ama öyle olmamıştı.

"Dudağımı gördü ve gerçekten pişman oldu," dedi Sandra.

Sandra, Matt'in Frankie'yi konuşturabildiğini söyledi. Frankie ona, annesine vurduğu için üzgün olduğunu, okuldaki yeni programdan nefret ettiğini, program personelinin kötü ve çocukların kendisinden çok daha berbat durumda olduğunu ve yeni ilacının kendisini çok asabi yaptığını anlatmıştı.

"Ayrıca Frankie, Matt'e sürekli baş belası olmaktan çok bıktığını ve arkadaşı Tyler'ın evinde -dün gece de oradaymış- çok fazla esrar içtiğini, çünkü kendisini iyi hissettiren tek şeyin bu olduğunu söylemiş. Bir de çok korktuğunu."

"Korkuyor muymuş?"

"Evet, korkuyormuş. Kontrolden çıktığını ve ona yardım edecek kimsenin olmadığını hissettiğini söylemiş."

"İnanılmaz!"

"Ben de oturup bunu düşünüyorum. Yani bu çocuk yaklaşık beş yıldır bu kadar çok konuşmamıştır."

Matt onun kendine zarar vermeyi düşünüp düşünmediğini sorduğunda Frankie başını aşağı yukarı sallamış. Ardından Frankie artık Sandra'nın önünde konuşmak istemediğini söylemiş, bu yüzden Matt'le Frankie konuşurlarken Sandra yatak odasında oturmuş. On dakika kadar sonra Matt onun yanına gelip Frankie'nin hastaneye yatması gerektiğini düşündüğünü söylemiş.

"Ah, hayır," dedi Debbie.

"Ben de öyle düşünüyorum!" dedi Sandra. "Ama Matt, Frankie'nin de bu fikre sıcak baktığını, çünkü Amberville'de çocukları bağlamadıkları ya da tecrit odalarına atmadıkları bir yatılı tedavi kliniği olduğunu söylüyor. Bu yüzden ben, Matt ve Frankie, Matt'in arabasıyla yatılı tedavi kliniğine gittik ve Frankie şu an orada."

"Yani hâlâ orada mı?"

"Evet, bir hafta orada kalabilir."

"Tüm bunları yaşamana çok üzüldüm," dedi Debbie. "Sen iyi misin?"

"Güvende olmasından memnunum," dedi Sandra. "Yani biraz içim rahatladı gibi." Duraksadı. "Ama tüm bunları yaşayıp

da bana anlatamamasına gerçekten çok üzüldüm. Keşke..." Sandra devam edemedi.

"Belki bu her şeyi yoluna koyar," dedi Debbie.

Sandra kendini toplamaya çalıştı.

"Fazla ümitlenmiyorum. Bu yoldan daha önce de geçtik. O çıkınca muhtemelen gerisingeri en başa döneceğiz."

"Belki bu sefer farklı olur."

Konuşma bitince Debbie sessizce telefonun yanında oturdu. İçinden ağlamak geliyordu ama bunun nedenini tam olarak anlayamıyordu. Umutlu mu, çaresiz mi hissetmesi gerektiğine karar veremiyordu. Sandra bunca şeyle başa çıkma gücünü nasıl buluyordu? Neden uzun zaman önce pes etmemişti? Sonra kendi sorusunu kendi yanıtladı. "Çünkü o onun çocuğu," diye fısıldadı sakince. "İnsanın kendi çocuğu olunca vazgeçemiyor." Frankie'nin sonunda biriyle konuşması iyiydi. Hastanedekilerin işini bilen insanlar olmasını ümit etti. Jennifer'ın kafasında dönen, kendisinin hiçbir şey bilmediği şeyleri merak etti. Endişeyle, kavgayla, bağırtı çağırtıyla dolu bunca yılın ardından kendi huysuz, kapalı kutu kızını nihayet tanımaya başladığına dair küçücük bir umut ışığı hissetti. İç çekti. "Neden bunun bu kadar zor olması gerekiyor?"

Debbie ayağa kalkıp bilgisayarına doğru yürüdü -belki Amberville'deki o yatılı tedavi kliniğinin internet sayfası olabilirdi- ama sonra aniden geri döndü, buzdolabına doğru giden Kevin'la çarpıştı.

"Nereye gidiyorsun?" diye sordu Kevin.

"Emin değilim," dedi Debbie, "ama gidip kızının onu yatırmamı isteyip istemediğine bakayım diye düşünmüştüm."

"Yıllardır onu yatırmanı istemiyor senden."

"Biliyorum," dedi Debbie. "Bence bunun sebebi de onun kim *olmadığına* kendimi çok kaptırdığım için kim *olduğunu* unutuvermem. Onun annesi olmanın en önemli kısımlarını bunun sekteye uğratmasına izin verdim. Ve artık böyle olmasını istemiyorum."

10

AİLE MESELELERİ

Her ailenin zorlukları vardır. Kardeşler her zaman iyi geçinmez, anne babalar her zaman aynı fikirde olmaz, herkes çok meşguldür, çocuklar ya okul ya notları ya da arkadaşları yüzünden streslidir, yetişkinler ya iş ya para ya da kendilerine zaman ayırma çabasından streslidir ve neredeyse herkes ev ödevinden dolayı streslidir.

Bu karışıma bir de sorunlu davranışları olan çocuk eklerseniz, pek çok aile ile evlilik çıldırma noktasına gelecektir. Küçük sıkıntılar büyük sorunlara dönüşür, önemsiz fikir ayrılıkları ile stres unsurları devasa felaketler olur ve asla fark edilmeyebilecek iletişim sorunları aşikâr engeller haline gelir. Şimdi bir de eski güzel günlerde işleri nasıl yürüttüğünü hatırlayan büyükanne ve büyükbabaları, çocuğunuzu nasıl idare edeceklerini size anlatmaktan çok mutlu olan futbol ya da hokey antrenörlerini ya da öğretmenleri ekleyin ve hayat birdenbire hiç ummadığınız kadar zorlayıcı ve talepkâr bir hale bürünsün.

Tüm bunlar zaman zaman bunaltıcı gelse de sorunlu davranışları olan çocuğunuzun sorunlarını idare etmeye çalıştığımız aynı biçimde bütün bu insanlarla da başa çıkacağız: Yani teker teker.

KARDEŞLER

Sorunlu davranışları olan bir çocuk, sıradan bir kardeş rekabetini çocuk oyuncağına çevirebilir. "Sıradan" kardeşlerin en büyük düşmanlıklarını birbirlerine yöneltmeleri sıra dışı bir durum olmamakla birlikte, kardeşlerden birinin sorunlu davranışları olduğunda bu eylemler daha yoğun, daha sık ve daha travmatik olabilir. Ve "sıradan" kardeşlerin ebeveyn ilgisi bakımından ayrıcalıklı muamele ve eşitsizlik şikâyetlerinde bulunmaları görülmedik değilse de bu meseleler sorunlu davranışları olan bir çocuğa sahip ailelerde çok daha büyüyebilir, çünkü ebeveynlerinin kaynaklarından böylesi bir orantısız pay talebinde bulunabilir.

Bu yüzden göz önünde bulundurmamız gereken birkaç önemli şey var:

- Kardeşleri, sorunlu davranışları olan kız ya da erkek kardeşin sözel ve fiziksel saldırganlığından korumak isteriz ama sorunlu davranışları olan çocuğun problemli kardeş etkileşimlerindeki tepkisi çok aşırı olsa da bu etkileşimlerin iki kişiyi içerdiğini de kabul etmeliyiz. Başka bir deyişle karşısındakinde de kusur olabilir.
- Kardeşlerin ihtiyaç duydukları ilgiyi, zamanı ve korumayı aldıklarından emin olmak isteriz ama zorlayıcı çocuğun o ilgi, zaman ve korumadan orantısız bir pay talep edebileceğini de anlamalıyız; en azından siz bazı sorunları çözene ve bazı becerileri öğretene dek.
- Kardeşlerin, kız ya da erkek kardeşlerinin güçlükler ya da karşıt görüşler karşısında aşırı güçlü biçimde tepkiler gösterdiğini ve esnek davranmakta, hayal kırıklığını yatıştırmada ve sorun çözmede büyük sıkıntı yaşadıklarını anladığından emin olmak isteriz ama aşırı temkinli davranmaları

gerektiğini ya da onların ihtiyaçlarıyla endişelerinin, zorlayıcı çocuğun daha baskın görünen ihtiyaçları karşısında ikinci plana atıldığını hissetmelerini istemeyiz.

- Kardeşlerin, sorunlu davranışları olan bir erkek ya da kız kardeşe sahip olmanın ne kadar zor olduğunu anladığımızı bildiklerinden emin olmak isteriz ama bunu yaparken zorlayıcı çocuğun hakiki ve önemli ihtiyaçlarına karşı saygısız ya da önemsemez görünmeyen bir tarzda bunu vurgulamamız gerekir.

İşiniz zor... Neyse ki B Planı var ve başka sorunları çözerken olduğu kadar kardeşler arasındaki sorunları çözerken de uygulanmaya müsait.

Eğer anlayacak kadar büyüklerse, erkek ve kız kardeşlere sorunlu davranışları olan kardeşlerinin neden o şekilde davrandığını, davranışlarını değiştirmesinin neden o kadar güç olduğunu, düşmanca davranışları azaltan ve saldırganlığı ya da patlamaları en aza indiren bir biçimde onunla nasıl etkileşim içinde bulunulabileceğini açıklamak genellikle faydalı olur. Erkek ve kız kardeşler, aile etkileşimlerinin genel yapısında bir iyileşme varsa ve sorunlu davranışları olan kardeşleri daha seyrek öfke patlamaları yaşar ve her şeyi daha iyi kılmak için aktif bir katılımcı olursa, anlayış göstermeye eğilimli olurlar.

Yine de bunu anlamak kardeşlerin kendileri ile sorunlu davranışları olan erkek ya da kız kardeşleri arasındaki bariz çifte standarttan şikâyetçi olmalarını engellemez. Ebeveyn ilgisinin asla yüzde 100 eşitlikle dağıtılmadığı ve herhangi bir ailede ebeveynlerin önceliğinin her çocuk için asla aynı olmadığı bilgisiyle silahlanmış olarak, sorunlu davranışları olan çocuğunuza diğer çocuklarınıza yaptığınız gibi tepki göstermemek için daha da yoğun çaba sarf etmeniz gerekir.

Bütün ailelerde -sizinkinde ve başka herkesinkinde- *adil, eşit anlamına gelmez.* "Sıradan" ailelerdeki ebeveynler bile sık sık kendilerini bir çocuğun ev ödevine daha fazla yardım eder, bir çocuk için daha yüksek eğitim beklentileri besler ya da başka bir çocuk için daha korumacı davranır halde bulurlar. Kendi ailenizde esneklik, engellenme toleransı ve sorun çözme alanlarında fazladan yardıma ihtiyacı olan çocuk için işleri biraz daha farklı yürütürsünüz ama ayrıca kendilerine ait zorlukları olan diğer çocuklar için de bir şeyleri farklı yaparsınız. Kardeşler, ebeveynlerden beklentilerdeki eşitsizlikten şikâyet ettiğinde, bu empati kurmak ve eğitmek için harika bir fırsat olur.

RILEY: Sana küfrettiğinde neden Jennifer'a kızmıyorsun? Bu haksızlık!

DEBBIE: Onun küfredişini dinlemenin senin için zor olduğunu biliyorum. Bu benim de hoşuma gitmiyor. Ama ailemizde birbirimize yardım etmeye ve herkesin ihtiyacı olanı aldığından emin olmaya çalışırız. Jennifer'ın bazı öfke sorunlarını çözmesine destek olmaya ve küfretmek yerine farklı kelimeler düşünmesine yardımcı olmaya çalışıyorum. Onun bu konuda yardıma ihtiyacı var.

RILEY: Ama küfretmek yanlış. Küfrettiğinde ona kızman gerekir.

DEBBIE: Eh, matematik ödevine yardım ettiğimde sana kızmıyorum değil mi? Bunun nedeni sana kızmamın pek faydasının olacağını düşünmemem. Eskiden Jennifer her küfrettiğinde nasıl da kızdığımı hatırlıyor musun? Pek işe yaramadı, öyle değil mi? Sadece her şeyi daha da kötüleştirdi. Bu yüzden şimdi sonunda daha fazla faydası olacağını düşündüğüm bir şey yapıyorum. Bence gayet iyi biçimde işe yaramaya başlıyor.

RILEY: Ben küfretmeye başlarsam ne yaparsın?
DEBBIE: Sana da başka kelimeler düşünmen için yardımcı olurum. Ayrıca, senin küfretme konusunda bir sorunun varmış gibi durmuyor ve bu da çok iyi bir şey. Yani bu konuda yardımıma ihtiyacın var gibi görünmüyor.

Kardeşler arasındaki çatışmaları ve fikir ayrılıklarını çözmek için ne yapmalısınız? B Planı'nı uygulayın. Bileşenler aynı ama şimdi sizin rolünüz B Planı idarecisi olmak. Hâlâ sorunları teker teker ele almak istersiniz. Çünkü kardeşler arasındaki sorunlar yüksek oranda öngörülebilir olma eğilimindedir, Proaktif B Planı hâlâ Acil Durum B Planı'ndan çok daha tercih edilesidir. Her iki kardeşin de endişelerinin belirlenip netliğe kavuşturulduğundan emin olmak istersiniz (Bu genellikle en iyi, potansiyel çözümleri konuşmak için her iki kardeşi bir araya getirmeden önce onlarla ayrı ayrı Empati adımı konuşmaları yapılarak başarılır). Ve üstünde fikir birliğine varılan çözümlerin, her iki tarafın da endişelerine hitap ettiğinden, gerçekçi olduğundan ve müşterek tatmin sağladığından hâlâ emin olmak istersiniz.

Sorunlu davranışları olan çocukların kardeşleri, sorunlar B Planı'yla çözüldükçe zamanla kendilerini daha iyi hisseder; çünkü endişelerinin duyulduğunu, anlaşıldığını ve göz önüne alındığını görürler. Sorunlu davranışları olan kardeşlerini daha ulaşılabilir ve daha az korkutucu görmeye başlarlar. Çözümler yolunda çalışma sürecine dâhil edilmekten memnun olurlar ve bu süreci tarafsız bir şekilde idare ettiğinizi kabul ederler.

İşte bir ebeveynin idareci olarak yer aldığı, iki kardeş arasındaki B Planı şuna benzer:

1. Kardeşle İlk B Planı (2. Kardeş Ortamda Değil):

EBEVEYN: Dikkat ettim de sen ve abin oyun odasında birlikteyken çok kavga ediyorsunuz. Ne oldu?

ANDREW: Caleb hep benim oyuncaklarımla oynuyor.

EBEVEYN: Ah, oyuncaklarınla oynamasını istemiyorsun demek. Ama senin oyuncaklarını senin odanda, onun oyuncaklarını onun odasında tutuyoruz; böylece oyun odasındakiler de ortak oyuncaklarınız oluyor sanıyordum.

ANDREW: Doğru.

EBEVEYN: O zaman "senin" oyuncakların derken neyi kastettiğini anlamadım sanırım.

ANDREW: Benim oynadıklarımı diyorum.

EBEVEYN: Ah, yani Caleb senin oynadığın oyuncaklarla oynamaya çalışıyor.

ANDREW: Hı–hı.

EBEVEYN: Senin hâlâ onlarla oynadığını biliyor mu?

ANDREW: Bilmiyorum. Bana sormuyor.

EBEVEYN: Senin hâlâ onlarla oynadığını nereden anlayabilir?

ANDREW: Bilmiyorum.

EBEVEYN: Sen oynarken onun sonradan gelip oynamaya başladığı bir oyuncağa örnek verebilir misin?

ANDREW: Arabalar.

EBEVEYN: Arabalar demek. Yani sen arabalarla oynuyorsun ve sonra o araya girip kendisi de onlarla oynamak mı istiyor?

ANDREW: Şey, tam olarak onlarla oynuyor olmuyorum. Ama henüz onlarla işim bitmemiş oluyor.

EBEVEYN: Ah, anlıyorum. Yani sen o an onları kullanmıyorsun ama onlarla işin bitmiş de değil. Böyle mi?

ANDREW: Evet.

EBEVEYN: Eğer o anda kullanmıyorsan Caleb onlarla işinin bitmediğini nasıl anlayabilir?

ANDREW: Bilmiyorum.

EBEVEYN: Peki, onlarla işinin tamamen bitmesi için ne kadar zaman onlarla oynamaman gerek?
ANDREW: Bilmiyorum.
EBEVEYN: Tamam, anladım galiba. Caleb'la da bu konuda konuşacağım; çünkü oyuncaklar için kavga edince ikiniz de zarar görüyorsunuz ve evimizde bu kabul edilebilir bir şey değil.
ANDREW: Tamam.

2. Kardeşle İlk B Planı (1. Kardeş Ortamda Değil):

EBEVEYN: Caleb, birlikte oyun oynadığınız zaman Andrew'la aranızda olanlar konusunda biraz konuşabilir miyiz?
CALEB: Olur.
EBEVEYN: Sence niye bu kadar çok kavga ediyorsunuz?
CALEB: İstediğim oyuncaklarla oynamama izin vermiyor.
EBEVEYN: İstediğin oyuncaklarla oynamana neden izin vermiyor?
CALEB: Onlarla hâlâ oynadığını söylüyor. Ama o sırada oynamıyor. O zaman da bana oynayacak hiçbir şey kalmıyor!
EBEVEYN: Yani artık onun oynamıyormuş gibi göründüğü oyuncaklarla oynayacak olursan sinirleniyor.
CALEB: Evet!
EBEVEYN: Yani sen o anda onun oynadığı oyuncaklarla oynamaya çalışmıyorsun?
CALEB: Hayır, ben başka bir şeyle oynamayı deniyorum. Ama o oynamaya çalıştığım her şeyle hâlâ oynadığını söylüyor.
EBEVEYN: Yani geriye oynayacak başka hiçbir şey kalmıyor.
CALEB: Hı-hı. Sonra da bir şeyle oynamaya kalktığımda bana vuruyor.
EBEVEYN: Bu sorunu çözmemiz gerek, öyle değil mi?
CALEB: Evet, çünkü Andrew etrafta olduğunda ben hiçbir şeyle oynayamıyorum.
EBEVEYN: Bence bu konuyu çözmek için Andrew'la birlikte oturup konuşmamız gerek.

1. Kardeş ve 2. Kardeşle B Planı:

EBEVEYN: Birlikte oyuncaklarla oynarken yaşadığınız sorun hakkında ikinizle de konuştum ve hep beraber bir çözüm bulmamızın iyi olacağını düşündüm. Andrew, onları tam olarak kullanmasan da ara sıra hâlâ oyuncaklarla oynadığını söylemiştin bana değil mi?

ANDREW: Evet.

EBEVEYN: Ve Caleb, Andrew'un hâlâ oynadığını iddia ettiği çok fazla oyuncak olduğunu, bu yüzden sana oynayacak hiçbir şey kalmadığını söyledin, öyle değil mi?

CALEB: Hı-hı.

EBEVEYN: Ben de siz ikiniz oyuncakları paylaşma konusunda sorun yaşamanızdan, birbirinize vurmanızdan ve birinin yaralanmasından endişeleniyorum, ayrıca ailemizde insanların birbirine böyle davranmasını istemiyorum.

CALEB: Önce o bana vuruyor!

ANDREW: Oynamaya devam ettiğim oyuncaklara dokunmasaydın sana vurmazdım!

EBEVEYN: Hımm, önce kimin kime vurduğunu anlayabilir miyiz bilmiyorum. Ama bu sorunu çözebileceğimizi düşünüyorum, böylece kimse kimseye vurmaz. Senin oynamayı sürdürdüğün oyuncakların hangileri olduğunu ama bazı oyuncaklarla kendisinin oynayabileceğini Caleb'ın anlayabilmesinin bir yolu var mı acaba Andrew? Siz ikinizin herhangi bir fikri var mı?

ANDREW: Benim oyun oynadığım odadan uzak durabilir.

EBEVEYN: Eh, bu bir fikir. Ama oyun odasında oynuyorsan ve sen oradayken Caleb oraya giremezse, bunun Caleb'a haksızlık olup olmayacağından emin değilim.

ANDREW: Ama odasında oyuncaklar var. Onlarla oynayabilir. O zaman benimkilere dokunmaz.

CALEB: Sürekli odamdaki oyuncaklarla oynamak istemiyorum. Bazen oyun odasındaki oyuncaklarla oynamak istiyorum.

EBEVEYN: Pekâlâ Andrew, aklımıza başka bir şey gelmezse diye bu çözümü bir kenarda tutalım. Andrew'un oynamaya devam ettiği ama yine de Caleb'ın da oynayabileceği bazı oyuncaklar olduğunu nasıl anlayabileceğimize dair başka fikirleriniz var mı?

ANDREW: Hangi oyuncaklarla oynamaya devam ettiğimi ona söyleyebilirim.

CALEB: Bunu zaten yapıyorsun... Ve söylediğin de hepsiyle oynadığın oluyor.

ANDREW: Eh, hepsiyle oynamayı daha bitirmemiş oluyorum.

EBEVEYN: Andrew, bir şeyle oynamayı bitirmen ne kadar zamanını alıyor?

ANDREW: Bilmiyorum.

EBEVEYN: Mesela şimdi burada oturup konuşuyoruz. Ve bu sabahtan beri oyun odasına gitmedin. Oyun odasında oynamaya devam ettiğin herhangi bir şey var mı?

ANDREW: Hımm... Arabalar.

CALEB: İmkânsız! Sabahtan beri oraya gitmedi.

ANDREW: Evet ama onları belli bir şekilde dizdim ve bozmanı istemiyorum.

EBEVEYN: Peki, bu konuda ne yapabiliriz acaba? Caleb, arabalarla oynamanın hiç bitmemesinin haksızlık olduğunu düşünüyor. Ve Caleb, Andrew arabaları belli bir şekilde dizdiği zaman senin onlarla oynamanı ve düzenini bozmanı istemiyor. Zor bir mesele!

CALEB: Okulda oyun saati bitince bir oyuncakla oynaman da bitiyor.

EBEVEYN: Hımm. Yani oyun saati bitince oyuncaklarla kimin oynayacağı da en baştan mı belirleniyor?

CALEB: Hı-hı. Okulda böyle. Ama burada değil.

EBEVEYN: Pekâlâ, belki buradan bir şey çıkarabiliriz. Andrew, bir süre kullanmadığın oyuncaklarla ne kadar daha oynamaya devam edeceğine dair okuldaki gibi bir zaman sınırı belirleme fikrine ne dersin?

ANDREW: Ne kadar süre?
EBEVEYN: Bilmiyorum. Buna siz ikiniz karar vereceksiniz. Ben bu fikri nasıl bulduğunu merak ediyorum.
ANDREW: Belki işe yarayabilir.
CALEB: Bence bir oyuncakla oyununun onu artık kullanmadığı an bitmesi gerek.
EBEVEYN: Sen ne dersin Andrew?
ANDREW: Bu fazla hızlı.
EBEVEYN: Neyin fazla hızlı olmayacağına dair bir fikrin var mı?
ANDREW: On dakika. Eğer bir oyuncağı on dakika kullanmadıysam, onunla oyunum bitmiş demektir.
EBEVEYN: Caleb, sen ne düşünüyorsun?
CALEB: Böylece oynayacak çok fazla oyuncağım olur.
EBEVEYN: Andrew, bu senin için çok zor olabilir. Caleb senin dizdiğin arabalarla şu an oynayabilir, çünkü onlarla oynamanın üstünden on dakikadan çok daha uzun zaman geçti. Bunu yapabilir misin?
ANDREW: Onları dizdiğim için arabalarla oynamamasını istediğimde Caleb sözümü dinleyebilir belki... Ama başka her şeyle oynayabilir.
EBEVEYN: Caleb, bunu yapabilir misin?
CALEB: Evet, eğer bana söylerse. Ama söylemiyor. Sadece hiçbir şeyle oynayamayacağımı söylüyor.
EBEVEYN: Peki, haydi burada kararlaştırdığımız şeyi düşünelim. Andrew, eğer bir şeyi on dakika boyunca kullanmazsan, o zaman onunla oyunun bitmiş demektir. Ve Caleb, eğer Andrew bir şeyi özel bir biçimde dizdiğini söylerse, o zaman onunla oynamamaya çalışacaksın. Tamam mı?
ANDREW: Evet.
CALEB: Hı-hı.
EBEVEYN: Pekâlâ, bakalım bu çözüm işe yarayacak mı? Eğer işe yaramazsa birbirinize vurmaya başlamayın, sadece bana haber verin ki üstünde düşünmeye devam edelim.

Bu konuşmalar ciddi miktarda yetişkin yönlendirmesi ve idaresi gerektirebilir. Başlarda kardeşler birbirini dinlemek, birbirinin konuşmasının bitmesini beklemek, sırayla konuşmak, hemfikir olmadıkları gözlemlerle fikirlere aşırı tepki vermemek ve benzeri konularda yardıma ihtiyaç duyabilir. Davet adımında aynı odada olmayı kaldıramazlarsa, bazı sorunlar çözülene ve kardeşler bu sürece alışkanlık ve inanç kazanana dek, yetişkinlerin bazen biraz "mekik diplomasisi" -aralarında herhangi bir yüz yüze görüşme olmadan iki kardeş arasında gidip gelme yöntemi- uygulaması gerekir.

Dikkat edilmesi gereken bir şey daha: Bazı durumlarda, sorunlu davranışları olan erkek ya da kız kardeşleri düzelmeye başladığı esnada, görünüşte melek gibi olan kardeşlerin davranışı kötüleşmeye başlayabilir. Bu genellikle kardeşlerin, aile sorunlu davranışları olan çocuğun sıkıştıran sorunlarıyla başa çıkarken fark edilmeyen, daha yakından ilgilenilmesi gereken duygusal ihtiyaçlarına bir işarettir. Bazı durumlarda sorunlu davranışları olan kardeşlerinin travmatize ettiği ya da eski aile ortamına uzanabilen başka sorunlar göstermeye başlayan erkek ve kız kardeşler için terapi gerekebilir.

Eğer ailenizin bu meseleler üstünde bu kısa bölümün sağladığından daha fazla çalışması gerektiğini düşünüyorsanız işinin ehli bir aile terapistinin büyük faydası dokunabilir. Ayrıca Adele Faber ile Elaine Mazlish'in kaleme aldığı harika *Kardeş Rekabeti* kitabını da okumak isteyebilirsiniz.

İLETİŞİM KALIPLARI

Bir aile terapisti, çocuğunuzla iletişim kurma biçiminizde temel değişiklikler yapmak söz konusu olduğunda da yardımcı olabilir. Sorunlu davranışları olan bir çocuğu etkin

biçimde idare edebilmek, onunla ebeveynleri arasında sağlıklı iletişim kalıpları olduğunda daha kolaydır (kolay değil, *daha kolay*). Bu kalıplar sağlıksızsa, böyle bir çocukla başa çıkmak çok daha zor olur. Bu sağlıksız kalıpların bazıları sorunlu davranışları olan daha büyük çocuklarda daha tipik görüldüğünden, bunların tohumları başlarda ekilmiş olabilir. Kapsamlı bir liste olmamakla birlikte, işte size daha yaygın görülen kalıpların bazılarından oluşan bir örnek.

Ebeveynler ile çocuklar zaman zaman birbirlerinin amaçları ya da düşünceleri konusunda hatalı sonuçlara varmak gibi bir kısırdöngüye girer. Bu kalıba "spekülasyon", "psikolojize etme" ya da "zihin okuma" denebilir ve aşağı yukarı şuna benzer:

> **EBEVEYN:** Oscar'ın bizi dinlememesinin sebebi kendinin bizden daha akıllı olduğunu düşünmesi.

İnsanların birbiri hakkında yanlış çıkarımlarda bulunması yaygın görülür; bu yanlışlara etkin biçimde karşılık vermek -başka bir deyişle dinleyip anlayabilecekleri biçimde akıllarını başlarına getirmek- gerçek bir yetenektir ve bazı çok önemli duygusal düzenlemeleri ve iletişim becerileri gerektirir. Bazı çocuklar yanlış bilgiyi düzeltmek için spekülasyonlara uygun, düzeltici ifadelerle ("Baba, bence bu hiç doğru değil!") karşılık verirken, sorunlu davranışları olan bir çocuk kendisinin hatalı biçimde karakterize edildiğini duyar ve aşırı öfkeye kapılır. Bu, istenmeyen bir durumdur; özellikle de Oscar'ın kendisini ebeveynlerinden daha akıllı görüp görmemesinin aslında pek bir önemi olmadığı için. Aslında bu konu, Oscar'ın zorlayıcı krizlerine yol açan

çözülmemiş sorunlara çözümler üretme yönünde herkesin işbirliği içinde çalışmasını sekteye uğratan bir sapmadır. Spekülasyon çift taraflıdır elbette. Bir çocuğun ağzından şu şekilde çıkabilir:

OSCAR: Bana bu kadar çok kızmanızın tek sebebi beni itip kakmanın hoşunuza gitmesi.

Yetişkinler misillemede bulunduğunda, sadece bu sapma devam eder:

ANNE: Evet, tamamen doğru: Bizim hayattaki esas amacımız seni itip kakmak. Seninle bunca şey yaşadıktan sonra bunu söylediğine inanamıyorum!
OSCAR: Peki, esas amacınız nedir o zaman?
BABA: Esas amacımız, senin normal olmana yardım etmek.
OSCAR: Şimdi de normal değilim yani. Çok teşekkürler zavallı şey!
BABA: Bana saygısızlık etme arkadaşım!

Spekülasyon, hayal kırıklığıyla sona ermesi kesin bir önermedir. Sorunları işbirliği yaparak çözmek herkesin kazandığı bir önermedir. Bu yüzden plana sadık kalalım ve başka bir aile üyesinin ne düşündüğü ya da hissettiği konusunda *spekülasyon yapmaktansa* bu bilgiyi *sondajlayalım.* Bu, karışımdan pek çok tahmine dayalı sonucu devre dışı bırakır. Empati adımında çocuğunuzun endişelerini masaya yatırmaya çalışıyorsunuz. Sorunu Tanımlama adımında sıra size geçiyor. Psikolojize etme yok. Zihin okuma yok. Değer yargıları yok. Sadece endişeler.

"Aşırı genelleme" -tekil olaylara dair geniş çaplı sonuçlara varma- uyumsuzluğa yol açan bir başka iletişim kalıbıdır. Bir ebeveyn bunu yaptığında işte şuna benzer:

ANNE: Ernesto, neden sürekli ev ödevini yapmadığını açıklayabilir misin bana lütfen?
ERNESTO: Sen neden bahsediyorsun? Her akşam yapıyorum ev ödevimi!
ANNE: Öğretmenlerin bu dönem birkaç ödevi atladığını söyledi.
ERNESTO: Herkes yapıyor bunu! Bu kadar büyük sorun olan ne? Birkaç ödevi atladım diye lanet olası bir felaket yaşanmış gibi davranmaya hazırsın!
ANNE: Neden bana hep kök söktürüyorsun? Sadece senin için en iyiyi istiyorum.
ERNESTO: İşime karışma! Benim için en iyisi bu.

Ernesto'nun annesinin ona ev ödevinde yardım etmesinin ya da en azından onun ödevini yapacağına dair istediği güvencenin bir kısmını almasının yolları olabilir. Ama konuşmaya aşırı genellemeyle başlanırsa bu mümkün olmaz. Bazı çocuklar ebeveynlerinin aşırı genellemesini zaman zaman aşabilir ve gerçek konulara geçebilirken, sorunlu davranışları olan pek çok çocuk sık sık böyle ifadelere sert tepki gösterir ve düzeltici bilgiyle uygun biçimde karşılık verme becerilerinden yoksundur. En iyisi, konuları çözülmemiş sorun olarak ifade etmeniz ("*Ernesto, öğretmenlerin birkaç ödevi atladığını söyledi... Ne oldu?*") ve aşırı genellemeleri rafa kaldırmanız olur.

Bir başka yaygın eğilim -"mükemmeliyetçilik"- bazen ebeveynlerin, çocuğun yeteneklerine dair eski, gerçekçi olmayan

bir görüşe takılıp kalarak, çocuklarının kaydettiği ilerlemeyi takdir etmesine mâni olur. Mükemmeliyetçilik genellikle çocuğun ilerleme eksikliğinden daha az ve ebeveynlerin kendi anksiyetesinden daha fazla ortaya çıkar. Nereden gelirse gelsin mükemmeliyetçilik, neredeyse yaptığı her şeye dair geribildirimler alıp durmaktan bıkmış ve ebeveynlerinin gerçekçi olmayan beklentilerinden ötürü sinirli olan bir çocuğa uygulandığında amaca zarar verir:

BABA: Eric, okulda çok daha iyi olmandan annenle ben çok memnunuz ama hâlâ gerektiği kadar sıkı çalışmıyorsun.
ERIC: Ha?
ANNE: Daha sıkı çalışman gerektiğini düşünüyoruz.
ERIC: Derslerimi yapıyorum, öyle değil mi?
BABA: Evet, görünüşe göre yapıyorsun ama hafta sonları fazladan matematik problemleri çözmeni istiyoruz, böylece o derste daha iyi bile olabilirsin.
ERIC: Fazladan matematik problemleri mi? Hafta sonları zaten çok fazla ödevim oluyor.
BABA: Eh, bu doğru olabilir ama fazladan matematik alıştırması yapmanın sana çok faydalı olacağını düşünüyoruz.
ERIC: Hafta sonları fazladan matematik problemi çözmeyeceğim. Hafta sonları dinlenmeye ihtiyacım var.
ANNE: Biz sadece senin iyiliğini düşünüyoruz. Babanla ben bu konuyu çoktan konuştuk, yani konu kapanmıştır.
ERIC: Hayatta olmaz.

Eric matematik dersinde nasıl daha iyi olabileceğini gerçekten umursuyor olabilir de olmayabilir de. Her halükârda, annesiyle babası bu konuda ona B Planı aracılığıyla yaklaşsalar çok daha iyi ederler.

İşte uzak durmak isteyeceğiniz başka bazı uygunsuz iletişim kalıpları:

KİNAYE (SARKAZM): Kinayeli sözler, sorunlu davranışları olan çocuklar (özellikle de siyah-beyaz düşünenler) tarafından genellikle hiç anlaşılmaz; çünkü ebeveynin aslında söylediğinin tam tersini kastettiğini fark edecek becerileri yoktur.

TENKİTLER: Bu, sorunları işbirliği yaparak çözerken bir çocukla iletişim kurmanın kötü bir yoludur (*"Neyin var senin? Neden kardeşin gibi olamıyorsun?"*).

FELAKET SENARYOLARI: Bir çocuğun mevcut davranışının gelecekteki refahına etkisini büyük ölçüde abartmanın kimseye faydası yoktur (*"James'in bir gün muhtemelen hapse düşeceği gerçeğini kabullendik."*).

SÖZÜNÜ KESME: Çocuğunuzun muhtemelen düşüncelerini toplamakta zaten güçlük yaşadığını unutmayın. Onun sözünü kesmelerinizin kendisine yardımı dokunmaz.

NUTUK ÇEKME: *"Sana kaç kez söylemem gerek?"* Muhtemelen ona gereğinden fazla kez söylemişsinizdir, bu yüzden yöntem değiştirip ona söylediğiniz şeyleri yapmasına neyin mâni olduğunu açıklığa kavuşturmanız iyi olur.

MESELEYİ UZATMA: *"Dinle evladım, çok uzun zamandır her şeyi salmış durumdasın. Birkaç hafta kendini toparladın diye havalara uçacağımı mı sanıyorsun?"* Ah!

ÜÇÜNCÜ BİR KİŞİ ÜZERİNDEN KONUŞMA: *"Bu hafta sonu arkadaşlarınla çıkmayacaksın ve baban sana bunun nedenini söyleyecek. Öyle değil mi canım?"* Birinin arkasına ister saklanın ister saklanmayın, A Planı endişelerinizin görülmesini sağlamanın ideal yolu değildir.

Tüm bu iletişim kalıpları yaygın görülür ve gayet zarar vericidir.

Amacınız bu kalıpları değiştirmek, erken davranarak çözülmemiş sorunları belirlemek, etkin bir sondajlamayla bilgi toplamak, çocuğunuzun endişelerini anlamak, bunları göz ardı etmenin cazibesine direnmek, kendi endişelerinizi açıkça ifade etmek ve A Planı'na sapmadan potansiyel çözümleri göz önüne alıp değerlendirmektir. Bunu yapmak çok zor ama bu çabaya gayet değer. Bunu kendi başınıza yaparken zorluk çekmenizde utanacak hiçbir şey yok; yardıma ihtiyacınız varsa itibarlı bir aile terapistine başvurun. İşbirliği içinde sorun çözmek konusunda tecrübeli ve bilgi sahibi olduklarından emin olun.

Mitchell'ı hatırlıyorsunuzdur, 4. Bölüm'de tanıştığınız çocuklardan biri. Haydi şimdi onun ailesindeki iletişim kalıplarının irdelendiği bir terapi seansına dönelim.

Mitchell'la anne babası yeni terapistleriyle ikinci randevularına geldiler; terapisti zor bir hafta geçirdikleri konusunda bilgilendirildi.

"Onunla artık o deliye dönmeden konuşamıyoruz–hiçbir konuda," dedi Mitchell'ın annesi Kathryn.

"HİÇ DE ÖYLE DEĞİL ANNE!" diye bağırdı Mitchell. "Burada oturup senin abartmalarını dinlemeyeceğim."

"Neden ayağa kalkmıyorsun öyleyse?" deyiverdi Mitchell'ın babası Paul.

Mitchell durdu, babasının sözlerini düşünüyordu.

"Eğer şaka yapıyorsan o zaman sandığımdan bile az komiksin demektir. Eğer şaka yapmadıysan o zaman sandığımdan da aptalsın demektir."

"Başarısızlıktan koleji bırakan ben değilim," diye tersledi Paul onu.

"BENİ O OKULA ZORLA GÖNDEREN DE BEN DEĞİLİM!" dedi Mitchell tıslar gibi.

"Bak, seninle sidik yarışına girmek gerçekten ilgimi çekmiyor Mitchell," dedi Paul.

"Sen az önce ne dedin öyle?" diye araya girdi Kathryn. "Her neyse, Mitchell'ın kolejden atılma konusuyla yüzleşmeye henüz hazır olduğunu sanmıyorum."

"BENİM ADIMA KONUŞMA ANNE!" diye patladı Mitchell. "BENİM NEYLE YÜZLEŞMEYE HAZIR OLDUĞUMU BİLMİYORSUN!"

"Araya girdiğim için özür dilerim," dedi terapist, "ama bu ailede konuşmalar genelde bu biçimde mi yapılıyor?"

"Neden? Deli olduğumuzu mu düşünüyorsunuz?" diye sordu Mitchell.

"Kendi adına konuş," dedi Paul.

"Defol git!" dedi Mitchell.

"Eh, harika bir başlangıç yaptık değil mi?" dedi Kathryn.

"HARİKA BİR BAŞLANGIÇ YAPMADIK ANNE!" diye bağırdı Mitchell.

"Dalga geçiyordum," dedi Kathryn. "Küçük bir espri havayı yumuşatır diye düşündüm."

"Ben eğlenmedim," diye homurdandı Mitchell.

"Neyse ki buraya seni eğlendirmeye gelmedik," dedi Paul.

"Sizi yeniden bölüyorum, kusura bakmayın," dedi terapist, "ama bunun aşağı yukarı tipik bir konuşma olup olmadığını merak ediyorum hâlâ."

"Ah, evde olsaydık Mitchell üzerine alınır, bir hışımla odadan çıkıp gitmiş olurdu," dedi Kathryn. "Aslında şimdi hâlâ burada oturmasına hayret ediyorum."

"BENİM NASIL HİSSETTİĞİM KONUSUNDA HİÇBİR FİKRİN YOK!" diye bağırdı Mitchell.

"Konuşmaya başladığından beri bize nasıl hissettiğini anlatmanı dinliyoruz," dedi Paul. "Nasıl hissettiğin konusunda tahmininden fazlasını biliyoruz."

"YETER!" diye bağırdı Mitchell.

"Tam düşündüğüm gibi," dedi terapist. "Kendi sorumu kendim yanıtlayacağım galiba. Bu kadar doğrudan konuşmamın kusuruna bakmayın ama birbirinizle iletişim kurma biçiminize pek de harika denemez."

"Ne demek istiyorsunuz?" diye sordu anne.

"Çok kinayeli konuşan bir grupsunuz," dedi terapist. "Aslında bu sorun olmayabilirdi tabii, kinayeli konuştuğunuzda neyi kastettiğinizi anlamak Mitchell için çok zor olmasaydı."

"Ama o çok akıllı, biz de çok aptalız," dedi Paul.

Mitchell durdu, babasının sözlerini düşündü ve "Yeniden komiklik yapmaya mı çalışıyorsun?" diye sordu.

"Çok akıllısın ya, sen anla," diye terslendi Paul.

Terapist araya girip, "Eminim bunu bütün bir gün sürdürebilirsiniz ama bir yere varmamızı sağlayacağını sanmam," dedi.

Mitchell kıkırdayıp, "Buraya gelmekle bir şeyler başaracağımıza inanıyor hâlâ," dedi.

"Tek kötü alışkanlığın kinayeli konuşmak olmadığını da eklemeliyim," diye devam etti terapist. "Bu ailede sürekli üstünlük taslama da çok yoğun."

"Aynı şeyin soyu işte," dedi Kathryn neşeli neşeli.

"Bu da ne demek?" diye sordu Mitchell.

"Armut dibine düşer demek," dedi Kathryn.

"Kimin ağacından konuştuğuna dikkat et," dedi Paul. "Bunda herhangi bir payım olsun istemem."

Terapist, "Ah, korkarım en can alıcı yerindesiniz," diyerek babayı temin etti. "İletişim kurmak için birkaç kural belirleyebilir miyiz diye merak ediyorum. Sizi uyarmalıyım, ben bunları bir kez söyledikten sonra birbirinize edecek pek bir lafınız kalmayabilir."

"Birbirimizle konuşmamız gerekmeyecek mi?" dedi Mitchell. "Harika!"

"Ne tür kurallar?" diye sordu Kathryn.

"Şey, kinayenin çoğundan kurtulursak çok daha verimli bir hale dönüşecektir," dedi terapist. "Bu, sohbeti gerçekten çok bulandırıyor. Ve üstünlük taslamanın da ortadan kalkması gerek."

Paul bu sözlerin ardından gelen sessizliği bozup, "Bunu yapabileceğimizi sanmıyorum," dedi Mitchell'a bakarak.

Mitchell patlamadan önce terapist hemen araya girip, "İşte üstünlük taslamak bu," dedi.

Mitchell'ın kaş çatışı tersine döndü. "Teşekkür ederim," dedi.

"Ah, bu adam çok zor," dedi Paul karısına dönerek. "Artık buraya gelmek istemiyorum." Gülümsedi.

"Kocam düzeltilmekten hoşlanmaz, özellikle de mahkemede," dedi Kathryn.

"Neyse ki ben yargıç değilim... Veya jüri," dedi terapist.

"Evet, işte o neredeyse tam zamanlı olarak avukat modunda," dedi anne. "Her şeyin duruş, avantajlı konum ve hakikati gölgelemek için kanıt kurallarını manipüle etme meselesi olduğunu düşünüyor. Aslında gerçeğin ne olduğunu bulmak tam olarak amaç sayılmaz."

"Gerçek abartılıyor," dedi Paul.

"Ah, bahsetmem gereken bir başka kötü alışkanlık daha var," dedi terapist.

"Ah olamaz, ne dedim ben?" dedi Kathryn ağzını eliyle kapatıp.

"Sizler birbiriniz adına çok konuşuyorsunuz," dedi terapist, "birbirinizin zihnini okuyabilirmişsiniz gibi."

"Şey, birbirimizi gayet iyi tanıyoruz," dedi Kathryn.

"Olabilir," dedi terapist, "ama gözlemlediğim kadarıyla birbirinize ilişkin spekülasyonlarınız genellikle hedefi ıskalıyor ve çok da iyi karşılanmıyor."

"Ne dediniz buna?" diye sordu Kathryn.

"Spekülasyon," dedi terapist. "Birinin kafasının içinde olup bitenleri bildiğinizi sanıyorsunuz. Bu da sadece sizleri birbirinize karşı daha asabi yapıyor."

"Artık spekülasyon yok mu?" dedi Kathryn.

"Eğer birbirinizle gerçekten konuşmaya başlamak istiyorsanız yok," diye teyit etti terapist.

"Eğer biri bu üç şeyden birini yaparsa biz ne yapabiliriz?" diye sordu Mitchell.

"Sadece yargılamadan bunu ona gösterin," dedi terapist. "Eğer biri kinayeli konuşuyorsa sadece 'Bu kinaye,' deyin. Eğer biri üstünlük taslıyorsa, 'Bu üstünlük taslamak,' deyin. Eğer biri spekülasyon yapıyorsa sadece..."

"'Bu spekülasyon,' diyelim," diye araya girdi Mitchell.

"Vay be, hızlı öğreniyoruz," dedi Paul.

"Bu kinaye," dedi Mitchell.

BÜYÜKANNELER, BÜYÜKBABALAR

Zaman zaman büyükannelerle büyükbabaları, sorunlu davranışları olan bir çocuğu anlama ve belki ona yardımcı olma konusunda işin içine katmak gerekir. Pek çok ailede büyükannelerle büyükbabalar ya da başka akrabalar eş-ebeveyn işlevi görebilir, anne baba işte olduğunda çocukların bakımını üstlenebilir. Büyükannelerle büyükbabalar çocuklarla çok fazla zaman geçirmese de torunlarının zorlayıcı davranışlarına zemin hazırlayan gelişmemiş beceriler ve çözülmemiş sorunlar konusunda bilgilenmekten fayda sağlayabilirler. Eğer anne babalara, kontrol *onlarda* olsa neler yapacaklarını söylemek için hiçbir fırsatı kaçırmıyorlarsa, eski güzel günlerde işlerin yürütülme biçiminin gelişmemiş becerileri öğretmediğini ya da çözümleri kalıcı biçimde çözmediğini anlamaları *hem* siz *hem de* onlar açısından faydalı olur. Çocukla en iyi ilişkiye sahip olmaları ve bu yüzden sorunları işbirliği içinde çözme sürecine başlamak için en iyi konumda bulunmaları dolayısıyla sorunlu davranışları olan bir çocuğa yardım etmede büyükannelerle büyükbabaların kesinlikle çok önemli bir rol oynadığı durumlar gördüm.

SİZ

Sorunlu davranışları olan bir çocuk bir evliliğe çok büyük gerilimler yükleyebilir. Her iki ebeveynin de olduğu pek çok ailede, en çok bir ebeveyn yetişkinin isteğinin dayatılması yönünde kullanılır, çocuğun en çok daha fazla otoriteye ve daha katı sınırlara ihtiyaç duyduğuna inanır, bu esnada öbür ebeveyn her şeyi serbest bırakmayı seçer, daha fazla otoritenin işleri daha da kötüleştireceğine inanır. Bu yaklaşımların hiçbiri işe yaramadığında, ellerinde bu eğilimlerini kanıtlayacak pek az şey kalır ve zorlayıcı krizleri azaltma konusunda pek yol alamama konusunda iki yetişkinin birbirini suçlaması görülmedik bir durum değildir.

1. EBEVEYN: Onunla benim ilgilenmeme izin verseydin ve sürekli yakayı kurtarmasını görmezden gelmeseydin burada işler farklı olurdu.
2. EBEVEYN: Burada dikilip ona sürekli bağırmana ve cezalandırmana seyirci kalmayacağım. Birinin bu çocuğu biraz rahat bırakması gerek!

Sorunlu davranışları olan çocukların onlara bakanlar arasında gerilime yol açmasıyla aynı şekilde, yetişkinler arasındaki büyük gerilim de sorunlu davranışları olan bir çocukla geçirilen hayatı çok daha zorlaştırabilir. Bazı eşler sorunları birbirleriyle işbirliği içinde çözme konusunda pek iyi değildir, bu yüzden bir çocukla çözülmemiş sorunlar üstünde çalışmak yeni beceriler gerektirebilir. Kendi yaşadıkları zorluklardan tükenmiş eşlerin genellikle yoğun emek isteyen, sorunlu davranışları olan bir çocuk için çok az enerjisi kalır. Bazen eşlerden biri, öbürünün iş yerinde çok fazla zaman geçirmesi yüzünden öncelikli bakıcı olduğu için kendini çok yorgun ve küskün hisseder.

Önce kendi sorunlarınızı çözme ihtiyacı hissediyorsanız çocuğunuza yardım etmeye çalışmak zor gelir. Belki sorunlu davranışları olan çocuğunuzla aynı becerilerden yoksun olduğunuzu fark ettiniz (ALSUP'taki gelişmemiş becerileri incelerken bu açık seçik ortaya çıkmış olabilir). B Planı çocuğunuzla tam da aynı esnada yeni beceriler öğrenmenize yardımcı olabilir. Belki zor çocuğunuzun davranışları, bu davranışlar kendinizin katlandığı istismar içeren deneyimlerin hatırlatıcısı olduğundan içinizde güçlü duygular uyandırdı. B Planı bu davranışları azaltmanıza, beklentilerin peşinden gitme konusunda iyi hissetmenize ve o geçmiş deneyimlere hiç benzemeyen bir biçimde çocuğunuzla sorunlar çözmenize yardımcı olabilir.

Belki iş, programlar ve diğer çocuklarınızın ihtiyaçları dolayısıyla o kadar yorgun düştünüz ki, sorunlu davranışları olan çocuğunuza yardım etmenin sıkıntıları için çok az enerjiniz kaldı. B Planı enerjinizi geri kazanmanıza yardım edebilir. Çözülen sorunlar enerji tüketmez, sadece çözülmemiş sorunlar yapar bunu. Belki zor kartların size düşmüş olmasından ötürü sinirlisiniz. B Planı bu kartları daha iyi anlamanıza ve onlarla daha iyi oynamanıza yardım eder. Sonunda belki kendi öfkenizi daha iyi idare etmeye ihtiyacınız olduğunu hisseder, böylece çocuğunuza da aynısını yapması konusunda yardımcı olabilirsiniz. B Planı'nın proaktif olma ve işbirliği yapma yönlerinin faydasını görebilirsiniz.

Bu şeyler kendi başlarına değişmez. Kendinize iyi baktığınızdan emin olun. Kendiniz için bir destek sistemi bulmak ya da yaratmak için çok çalışmak önemli. Eğer ihtiyaç duyarsanız profesyonel yardım ya da başka destek biçimleri araştırın.

SORU-CEVAP

SORU: Eşim B Planı'nı kullanmıyor. Bu kitabı bile okumadı. Herhangi bir tavsiyeniz var mı?

CEVAP: Pek çok yetişkin, sırf alışkanlıktan A Planı'nı kullanır. Aslında A Planı'nı kullanmalarına temel oluşturan güçlü inançları yoktur, sadece onunla yetiştirilmişlerdir ya da pek çok kitap, *talk-show* konuğu ve çocuk bakımıyla ilgili program böyle yapmalarını söylemiştir ve onlar da bu konuyu asla uzun uzadıya düşünmemiştir. Amaç, bir çocuğun gelişmemiş becerilerine ilişkin yeni bilgilerle ve bu gelişmemiş beceriler ile çocuğun çözülmemiş sorunları arasındaki ilişkiyle başlayarak, onların bu konuyu biraz düşünmesine yardım etmektir. Umarım eşiniz, yetişkinlerin kendilerini çabuk ve ödün vermez yetişkin-dayatmalı sonuç sağlayıcılarından ziyade sorun-çözenler olarak gördüğünde çocuğa ve aileye çok daha fazla yardımcı olduğunu fark eder.

Kitap okumak bazı yetişkinler için yeni bilgiye ulaşmanın tercih edilir bir yolu değildir. Belki eşiniz arabada sesli kitap dinleyebilir ya da bir internet sitesini ziyaret edebilir.[9]

Ayrıca çocuğun endişeleriyle ilgilenirken kendi endişelerinin duyulmayacağından ya da karşılık bulmayacağından korktuğu için A Planı'na bel bağlayan pek çok yetişkin vardır. Endişelerinin duyulmayacağından ya da karşılık bulmayacağından ne zaman korkmaya başlarlar? Muhtemelen çocuklukta, A Planı aileleri onların endişelerini ne duyduğu ne de bunlara karşılık verdiği zaman. Bu yetişkinlerin, B Planı'nı kullanırken de endişelerinin duyulup karşılık bulacağı konusunda temin edilmesi gerekir.

9 Bol miktarda ücretsiz kaynak için www.livesinthebalance.org adresine bakabilirsiniz.

SORU: Ya eşim, çocukken A Planı'nın onda işe yaradığını söylerse?
CEVAP: A Planı'yla büyütülmenin gelişmelerine olumlu katkısı olduğunu düşünen yetişkinler vardır. Ve belki sizin eşinizde de yetişkinin isteğinin dayatılmasını idare edecek beceriler vardı. Ama sorunlu davranışları olan çocuğunuz, yetişkinin isteğinin dayatılmasını idare edemiyor. Bu yüzden görünüşe göre eşinizde "işe yarayan" şey, sorunlu davranışları olan çocuğunuzda bariz biçimde "işe yaramıyor" demektir.

SORU: Çocuklar herhangi "bölme" yoluna gitmeyip bir ebeveyni diğerine karşı kullanmasınlar diye ebeveynlerin ortak hareket etmesinin önemli olduğunu öğrettiler bana. Ama ya benimle diğer ebeveyn arasında çocuğu destekleme konusunda önemli fikir ayrılıkları olursa?
CEVAP: Siz ve diğer ebeveyn halihazırda "bölünmüş" gibi konuşuyorsunuz, bu yüzden belki çocuğunuza bu sonuç için hak ettiğinden daha fazla pay veriyor olabilirsiniz. Umarım bu kitap sizin ve eş-ebeveyninizin birkaç kilit noktada hemfikir olmanıza yardım eder: (1) Üstünde çalışacağınız çözülmemiş sorunlar ile şimdilik bir kenara koyduklarınız ve (2) üstünde çalışmaya karar verdiğiniz sorunları çözme konusunda nasıl ilerlemek istediğiniz.

SORU: Diğer çocuklarım özellikle zorlayıcı değil ve A Planı'na gayet iyi karşılık veriyorlar. Evimde aynı anda iyi ayrı türden disiplin uygulayabilir miyim?
CEVAP: A Planı'na yanıt veren çocuklar B Planı'na da yanıt verir, bu yüzden eğer tutarlı olmaya kararlıysanız çok zorlayıcı olmayan çocuklarınızla da B Planı'nı kullanın. Ama

dünyada tüm çocukların tamamen aynı muameleyi gördüğü bir ev yok. Tüm evlerde bir çocuğun aldığı bir şeyi diğeri almaz. Fazla zorlayıcı olmayan çocuklar, zor çocuğun zorlayıcı krizlerinin kesilmesini, herkesin aynı şekilde muamele görmesinden çok daha fazla isterler.

Sandra işten sonra arabayla kliniğin sosyal hizmet görevlisi Bayan Brennan'la ilk randevusu için yatılı tedavi kliniğine gitti. Frankie iki gündür bu klinikteydi.

"Dudağınız bayağı kötü görünüyor," dedi Bayan Brennan.

"Göründüğü kadar kötü değil," dedi Sandra yalan söyleyerek.

"Anlayabildiğim kadarıyla siz ve Frankie daha önce de benzer şeyler yaşadınız," dedi Bayan Brennan.

"Bana vurmasını mı kastediyorsunuz, yoksa yatılı tedavi kliniğinde olmasını mı?"

"Eh, ikisini de sanırım."

"Daha önce bana pek çok kez vurdu," dedi Sandra. "Genellikle bu kadar kötü değildi. Sonrasında hep üzgün oluyor. Artık birbirimizle pek fazla konuşmuyoruz, bu yüzden son zamanlarda bana fazla vurmamıştı. Ve evet, bundan önce birkaç kez daha hastaneye yattı. Gerçekten bir faydası olduğu da söylenemez. Dürüst olmam gerekirse, diğer yatılı tedavi kliniklerinin faydadan çok zararı dokundu."

"Bunu duyduğuma üzüldüm," dedi Bayan Brennan. "Frankie'yi görüşmeye dâhil etmeden önce sizinle birkaç dakika konuşabileceğimi düşündüm. Bana Frankie'yle olan hayatınızı anlatın."

"Çok zor," dedi Sandra.

"Bunu anlatın."

"Onu doğurduğumda on altı yaşındaydım. Küçüklüğünde evsizlerin kaldığı bir barınakta yaşadık. Ama o zamanlar durumumuz fena değildi. Şimdiyse, dediğim gibi, artık pek fazla iletişim kurmuyoruz. Kurduğumuz zaman da işler çirkinleşiyor."

"Anlıyorum," dedi Bayan Brennan.

Hayır, anlamıyorsunuz, diye düşündü Sandra. "Tek bildiğim, elimden gelenin en iyisini yaptığım. Yani bu çocuk benim hayatım. Sadece ne yapacağımı bilemiyorum."

"Frankie'nin çektiği zorluklar yüzünden kendinizi suçlar gibisiniz."

"Eh, başka kimi suçlayabilirim?" diye sordu Sandra. "Okul beni suçluyor, terapistler beni suçluyor, sosyal hizmet görevlisi beni suçluyor. Seçilmişim." Sandra bu kadar öfkelenmesine biraz şaşırdı.

"Biz burada insanları suçlamayız," dedi Bayan Brennan. "Ebeveynlerin ellerinden gelenin en iyisini yaptığını varsayarız."

Sandra bunu zihninde tartıp, "Eh, belli ki elimden gelenin en iyisi yeterli değil," dedi.

"Burada böyle şeyler çok görüyoruz," dedi Bayan Brennan.

"Nasıl şeyler?"

"Gerçekten çok çaba sarf eden ama ellerinde bunu kanıtlayacak fazla bir şey olmayan ebeveynler."

"Kanıtım işte bu dudak," dedi Sandra.

"Bence Frankie gibi çocuklar çok özel bir yaklaşım gerektiriyor," dedi Bayan Brennan. "Başka çocuklarda işe yarar görünen pek çok şey Frankie gibi çocuklarda işe yaramaz."

"Kişisel almayın ama bize yardım etmeye çalışan pek çok insanla görüştük. Ve bana hâlâ vuruyor. Bu yüzden biraz şüpheciyim."

"Sizi suçlayamam. Ama bence bir şey çok açık. Birbirinizle konuşmaya başlamanız için size ve Frankie'ye gerçekten yardım etmemiz gerek ama size vurmasına yol açmayacak bir biçimde."

"Bu iyi olur. Ben sadece... Bunun mümkün olup olmadığını bilmiyorum."

"Onunla ne konuda konuşmayı deniyorsunuz?"

"Çoğunlukla okul," dedi Sandra. "Yani çok küçük bir dairede oturuyoruz, bu yüzden tüm bu berbatlıklar daracık bir

mekânda geçiyor. Müziği çok yüksek açması, bilgisayar oyunlarıyla fazla vakit harcaması, oynadığı bilgisayar oyunları, kirli çamaşırlarını yerde bırakması. Ama çoğunlukla okul. Dâhil olduğu programdan atılmasından gerçekten endişeleniyorum ve böyle bir şey olursa ne yapacağımı bilmiyorum."

"Onunla bu şeyler hakkında nasıl konuşmayı deniyorsunuz?"

"Şey, dediğim gibi, çoğunlukla bu konularda onunla konuşmamaya çalışıyorum," dedi Sandra, "çünkü işlerin çirkinleşmesini istemiyorum. Ama ne kadar düşünürsem endişem o kadar artıyor ve sonra onunla bu konularda konuşmaktan kendimi alamıyorum ama o kadar stresli oluyorum ki bunu yaparken muhtemelen pek sakin kalamıyorum ve hızlıca her şey kötüye gidiyor."

"Frankie'ye, sizin ve kendisinin artık neden konuşmadığınızı soracak olursam, sizce ne söyler?" diye sordu Bayan Brennan.

"Dinlemediğimi söyleyecektir," dedi Sandra. "Hep böyle söylüyor. Belki de haklı."

"Bunu öğreneceğiz," dedi Bayan Brennan. "Ama size bu sorunları -okul, gürültülü müzik, çamaşırlar, bilgisayar oyunları- çözmeniz için, onun kendisini dinlemediğinizi hissetmesine yol açmayacağından gayet emin olduğum bir yol öğretmek istiyorum. Bu sorunları çözmek için Frankie'den bol bol bilgi toplamamız gerekecek. Bunlar bir kez çözülünce -ve siz ile Frankie birlikte sorun çözebilir hale gelir gelmez- artık size vuracağını sanmıyorum."

Bayan Brennan B Planı'nı ve onun üç adımını açıkladı.

"Yani şu anda yapmanızı istediğim şey, Frankie'yle bir sorun hakkında konuşmanız ve bence okuldaki nefret ettiği programından başlamak iyi olur. Onunla konuşmamız gereken tek şey bu olduğu için değil ama ikiniz için en büyük çatışma kaynağı buymuş gibi görünüyor. Benim tek yapacağım Empati adımı. İsterseniz katılabilirsiniz ama sizin için asıl önemli olan, sondajlamanın neye benzediğini görmeniz. Bu çözülmemiş soruna dair endişelerini gerçekten anlamak istiyoruz."

"Tamam," dedi Sandra.

Frankie bir personelle birlikte ayaklarını sürüyerek geldi. Sandra'ya uysalca, "Selam," dedi.

"Selam Frankie," dedi Sandra. "İhtiyacın olan her şey var mı burada?"

Frankie başını aşağı yukarı sallayıp, "Sana vurduğum için üzgünüm," dedi.

"Biliyorum."

"Sadece susmana ihtiyacım vardı," dedi Frankie.

"Bence," dedi Bayan Brennan, "seninle annenin birlikte daha iyi bir biçimde konuşmanıza yardımcı olabilirim."

"Annemle konuşmayı sevmiyorum."

"Neden?" diye sordu Bayan Brennan.

"O... Her konuda fazlasıyla tepesi atıyor."

"Ne gibi?"

Frankie iç çekti.

"Paradan, işten... Ve benden ötürü hep stresli. Konuşmasak daha kolay sadece."

"Anladığım kadarıyla, muhtemelen konuşmanız gereken pek çok mesele var," dedi Bayan Brennan.

"Evet ama onunla değil."

"Kiminle?"

"Bilmiyorum," dedi Frankie. "Onunla değil."

"Yani diyorsun ki, o her konuda çok fazla stresli. Bu onunla konuşmayı senin için nasıl zorlaştırıyor?"

"Dinlemiyor," dedi Frankie. "Sadece odama paldır küldür girip bana acayip kızıyor. Bu konuşmak değil."

"Ben seninle okul konusunda konuşurken annenin dinleyip dinleyemeyeceğini birlikte görelim mi?" diye sordu Bayan Brennan.

"Gerçekten anlamsız," dedi Frankie. Sandra'ya baktı. "O acayip programa katılmam için benim adıma karar veren sensin. Bana sormadın bile."

Sandra ne söyleyeceğini bilemedi. Yardım almak için Bayan Brennan'a baktı. "Buyurun," diyerek teşvik etti onu Bayan Brennan.

"Frankie, o programa katılmana senin adına karar verdim, çünkü okuldakiler bunun senin için en iyisi olduğunu söylediler. Yanlış karardı galiba. Ama başka ne yapacağımı bilemedim. Ne yapmam gerektiğini hiç bilemiyorum." Sandra'nın gözleri doldu.

Frankie, Bayan Brennan'a baktı.

"Bunu yapmayacağım."

"Neden?" diye sordu Bayan Brennan.

"Şimdiden ağlamaya başladı. Bu saçmalıkla uğraşmak istemiyorum. Bu yüzden buradaki çalışanlarla konuşmak istiyorum. Onlar dinliyor, bir anda delirmiyor."

Sandra yüzünü elleriyle kapadı.

"Neyi kastettiğimi anladınız mı?" dedi Frankie sandalyesinden ayağa fırlayıp. "Bunu yapmak istemiyorum!"

"Yapmak zorunda değilsin," dedi Bayan Brennan. "Ama bir saniye beni dinle. Kalmak isteyip istemediğine ondan sonra karar verirsin."

Frankie, Bayan Brennan'ın ofisinin kapısı önünde durdu.

"Yanılıyor olabilirim ama annenin sandığından daha güçlü olduğunu hissediyorum. Kolay bir hayatı olmamış."

"Hayatının kolay olmadığını biliyorum! Benim hayatımdan konuşuyoruz sanıyordum."

"Haydi öyle yapalım," dedi Bayan Brennan. "Tek söylediğim, bence annen söyleyeceklerini dinleyebilir."

"Ağlamadan mı? Ya da bağırmadan?"

"Ağlamayacağı konusunda sana söz veremem. Ama benimle konuştuğun için sana bağıracağını sanmıyorum. Annen sadece dinleyecek."

Frankie sessiz kaldı.

"Okulunda hoşuna gitmeyen şeyleri anlatabilir misin bana?" diye sordu Bayan Brennan.

"Evet."

"Biz konuşurken annen odada kalabilir mi?"

"Eğer ağlamaya devam ederse ben giderim," dedi Frankie.

"Anlaştık," dedi Bayan Brennan. Sandra'ya döndü. "Frankie okuluyla ilgili konuşurken ağlamadan dinleyebilir misiniz?"

"Denerim," dedi Sandra.

Frankie yeniden yerine oturdu.

"Pekâlâ, okulda yaşadığın zorlukları anlat bana. Neler oluyor?"

"Normal ortaokuluma dönmek istiyorum," dedi Frankie temkinli biçimde yan gözle Sandra'ya bakarak.

"Bunu öğrendiğimiz iyi oldu," dedi Bayan Brennan, Frankie'nin bir endişeden ziyade bir çözüm dile getirdiğini fark edip. Konuşmayı yeniden Frankie'nin endişelerine yönlendirdi. "Ne yapmak istediğini anladım ama bunu yapmak istemene yol açan şeyin ne olduğunu anlamadım."

"Benim programımdaki çocuklar kafadan çatlak. Öğretmenler de berbat. Ve artık geri zekâlı muamelesi görmek istemiyorum," dedi Frankie, özel eğitim hizmeti gören çocuklar için kullanılan argo kelimeyi telaffuz ederek. "Normal olmak istiyorum."

"Pek çok sebebin varmış," dedi Bayan Brennan.

"Ve annemin bana sormadan benim hakkımda kararlar vermesini istemiyorum." Frankie yeniden yan gözle Sandra'ya baktı.

"Tamam," dedi Bayan Brennan. "Bu şeyler konusunda söylemek istediğin başka bir şey var mı?"

"Yok," dedi Frankie.

"Artık geri zekâlı olmak istemiyorum derken neyi kastettin?" diye sordu Bayan Brennan.

"Her şeyden bıktım. İlkokuldan beri yazı yazma ve matematik konusunda fazladan yardım alıyorum. Yazı yazmada ve matematikte hâlâ berbatım. Eğer bu derslerde hâlâ berbat

olacaksam bunu eski okulumda da yapabilirim ve benden çok daha berbat durumdaki bir sürü ucubeyle beraber olmam gerekmez. Ayrıca uzaklaştırma cezası almak için bir geri zekâlı okuluna gitmeme gerek yok. Eski okulumda da uzaklaştırma cezası alıyordum. En azından orada arkadaşlarım vardı."

"Yazı yazmanın ve matematiğin nesi zor geliyor sana?" diye sordu Bayan Brennan.

Frankie yere bakıp, "Bilmiyorum," dedi yumuşak bir sesle. "Ben sadece... Yapamıyorum... Diğer çocukların yapabildiği şeyleri. Hiç yapamadım."

Sandra, Frankie'nin yanağından bir gözyaşı damlasının süzülüşünü gördüğünü sandı. Frankie bunu hemencecik sildi. Sandra ilkokuldan beri Frankie'nin ağladığını görmemişti. Bu manzara gözlerinin dolmasına yol açtı.

"Hımm, bir dakika izninizi isteyeceğim," dedi oturduğu yerden kalkıp.

"Annenin dışarı çıkmasını istiyor musun?" diye sordu Bayan Brennan.

Frankie cam gibi parlayan gözlerle başını kaldırıp Sandra'ya baktı.

"Yapamayacağını biliyordum," dedi. "Ama dışarı çıkmana gerek yok."

Sandra yeniden yerine oturdu.

"Bu şeyleri duymak bize çok yardımcı oluyor," dedi Bayan Brennan yumuşak bir sesle. "Hangi sorunların çözülmesi gerektiğini öğrenmemiz bence iyi oluyor."

Frankie ağır ağır başını sallayıp, "Bu şeylerin herhangi birinin yoluna girebileceğini sanmıyorum," dedi. Yorgun görünüyordu.

"Bir şeyi daha anlamama yardım et," dedi Bayan Brennan. "Matematikle yazı yazmada zorluk çektiğini anlıyorum. Ama bu şeylerin neden okulda sorun yaşamana yol açtığını anlamıyorum."

"Çünkü ödevleri yapamazsam öğretmenler üstüme geliyor," dedi Frankie. "Orada oturup herkesin önünde utandırılmama

izin veremem. Bu yüzden ya onlardan kurtulmak için kaba bir şey söylüyorum ya da sadece yürüyüp sınıftan çıkıyorum."

"Anladım," dedi Bayan Brennan. Düşünmek için durdu. "Bence çok uzun zaman çözülmeden kalmış büyük bir sorun yığını var önümüzde. Farklı insanlar yardım etmeyi denemiş ama sorunlar hâlâ duruyor. Ve artık sanıyorum ikiniz de bunların asla çözülemeyeceği konusunda karamsarsınız. Bu sorunların birbirinizle konuşmanızı ve iyi geçinmenizi güçleştirmesine çok üzüldüm."

Frankie'yle Sandra sessizdi.

"Okuldaki bu sorunların çözümlerinin ne olacağını henüz bilmiyorum," dedi Bayan Brennan. "Önümüzdeki birkaç gün içinde bunları birlikte bulmamız gerekecek ve burada hangi çözümlere varırsak varalım, eğer işe yaramazlarsa onlara tekrar dönmek gerekebilir. Ama şunu biliyorum: Frankie, senin endişelerine hitap etmeyen ve verdiğin bilgileri göz önüne almayan herhangi bir çözümü onaylamayacağını biliyorum. Bunu hayatında çok yaşamışsın ve bu da seni çok mutsuz etmiş. Ayrıca senin ve annenin çok fazla kavga etmesine ve birbirinizle konuşmayı kesmenize yol açmış. Sandra, senin de önemli endişelerin olduğunu biliyorum ve bu endişelerin de anlaşılıp karşılık bulduğundan emin olmalıyız. Ama en iyi bildiğim şey, senin ve Frankie'nin karşı karşıya olduğunuz sorunların aranızda illa bir çatışmaya yol açmasına gerek olmadığı. Sorunları çözmek, düşman olmayı gerektirmez. Sadece sorunları birlikte çözme konusunda ustalaşmanızı sağlamalıyız."

11

BİNADAKİ DİNOZOR

Sorunlu davranışları olan bir çocuğa aile içinde yardımcı olmak zordur ama bu, okulda daha da zor olabilir. Ne de olsa çocuğun sınıfında yirmi ya da otuz çocuk daha vardır, bunların pek çoğu da geniş bir özel ihtiyaç yelpazesinde yer alır. Ebeveynler gibi genel eğitim öğretmenlerinin ve okul yöneticilerinin çoğu da sorunlu davranışları olan bir çocuğu anlayıp ona yardım etmeye hazırlanmalarını sağlayan hiçbir özel bir eğitim almaz. Eğitimi *almış* olanlar da muhtemelen B Planı'ndan ziyade A Planı'nı öğrenmiştir. Aynı çocukla çalışan pek çok farklı insan vardır ve herkesin zamanı kısıtlıdır. Bir de binada kocaman bir dinozor vardır: Okulun disiplin programı.

Neyse ki evde sorunlu davranışları olan pek çok çocuk okulda zorlayıcı değildir. Bu kalıp genellikle çocuğun zorlayıcı davranışlarının kasti, hedefe yönelik ve tamamen kendi kontrolünde olduğuna dair yanlış inancı güçlendirir. Ev/okul farkına ilişkin işte birkaç alternatif açıklama:

DURUMSAL FAKTÖR: Daha önce okuduğunuz gibi, çevrenin beklentileri bir çocuğun bunlara uyumlu biçimde karşılık

verme kapasitesini aşınca zorlayıcı davranışlar ortaya çıkar. Bazı zorlayıcı çocuklar için okul ortamının talepleri onların uyumlu biçimde karşılık verme kapasitesini aşmaz ama ev ortamının belli talepleri aşar. Örneğin okul ortamı nispeten yapılandırılmış ve tahmin edilebilir olduğundan, sorunlu davranışları olan bazı çocuklar için ev ortamından aslında daha "kullanıcı dostu" olabilir. Ancak okulun yapılandırılmışlığını ve tahmin edilebilirliğini kesinlikle kullanıcı dostu bulmayan sorunlu davranışları olan çocuklar da vardır; okulda da zorlayıcı krizler yaşayanlar genellikle bunlardır.

UTANMA FAKTÖRÜ: Sorunlu davranışları olan pek çok çocuk, eğer sınıf arkadaşları ve öğretmenleri zorlayıcı bir krize şahit olurlarsa kesinlikle yerin dibine geçerler; bu yüzden okulda kendilerine hâkim olmak için olağanüstü enerji sarf ederler. Utanma potansiyeli evde azaldığı için ve bu enerjiyi yedi gün yirmi dört saat sürdüremeyeceğinden, çocuk eve geldiğinde kendini salar. Çoğumuz evin dışında ev içinde olduğundan daha uslu davranmışızdır, bu yüzden zorlayıcı çocuklar bu anlamda özellikle sıra dışı bir tavır sergilemez. Elbette öfkeleri okuldaki utanma faktörünü tamamen ortadan kaldıran zorlayıcı çocuklar da vardır.

KİMYASAL FAKTÖR: Sorunlu davranışları olan çocuk okul saatlerinde ilaç etkisinde olduğundan ilaç tedavisinin başlıca faydasını genellikle öğretmenler ve sınıf arkadaşları görür. Ama pek çok ilacın etkisi öğleden sonranın ilerleyen saatlerinde ya da akşamın ilk saatlerinde, tam evde zorlayıcı krizlerin ortaya çıkması vaktinde geçer.

Zorlayıcı krizlerin okulda ortaya çıkmaması gerçeği, okuldaki çözülmemiş sorunların başka yerlerde ortaya çıkan krizlere katkısı olmadığı anlamına gelmez. Okuldaki pek çok

şey okul dışındaki krizleri kamçılayabilir: Başka çocukların alayları ya da zorbalık yapmaları, sosyal tecrit ya da reddedilme, okuldaki çabalamalardan duyulan hayal kırıklığı ve utanç, öğretmen tarafından yanlış anlaşıldığını hissetme. Ev ödevi genellikle asabiliği okul günü sonundan çok ötesine taşır. Bu yüzden okullar, çocuğun en kötü halini görmeseler bile sorunlu davranışları olan çocuklara yardım etmede hâlâ bir rol oynar.

Bu bölüm, okulda da zorlayıcı krizler yaşayan çocuklara odaklanıyor. Bu kitapta şimdiye dek okuduğunuz her şey okullara ve sınıflara uygulanabilir. Ama okula uyarlanması kolay değildir. Çoğu okulun disiplin programları A Planı'na yöneliktir; sorunlu davranışları olan öğrencilere uygulanan müdahale genellikle proaktif biçimde değil, olay yaşandığı anda gerçekleşir; öğretmenin ve okulun, öğrencilerinin performansını değerlendirmesi başlıca, öğrencinin hiçbir sosyal, duygusal ve davranışsal sağlığının gözetilmediği, önemli sonuçları olan, denetimli sınavlara göre yapılır; bütçeler son derece kısıtlıdır ve zaman dardır. Pek çok örnekte, öğretmenler haklı olarak, sosyal, duygusal ve sorunlu davranışları olan çocukları anlayıp onlara yardım edebilmek için ihtiyaç duydukları uzmanlıktan yoksun olduklarını ve gerekli desteği görmediklerini hisseder. Ne yazık, oysa sorunlu davranışlar diğer başka gelişimsel gecikmelerle aynı sabrı ve enerjiyi hak eder.

Bir de bunun üstüne yanlış yönlendirilmiş, etkisiz sıfır tolerans prensipleri pek çok okulu rubik disiplin sistemleri kullanmaya yönlendiriyor; bunlar genellikle öğrencilerin yapmamaları gereken bir (çoğu zaman uzun) şeyler listesi ile listedeki her bir sorunlu davranışa iliştirilmiş yetişkin-dayatmalı sonuçlar algoritmasıdır. Ama yıllar süren araştırmalar iki noktada çok açıktır: Sıfır tolerans prensipleri her şeyi daha

iyi değil daha kötü yapar ve standart okul disiplini uygulamaları genellikle bunların en sık uygulandığı öğrencilerde etkili değildir. İyi huylu çocukların iyi davranışlarının nedeni okul disiplini programı değildir: İyi davranırlar, *çünkü bunu yapabilirler.* Okuldaki sosyal, duygusal ve davranışsal beklentiler konusunda zorluk yaşayan çocuklara her yıl paylaştırılan milyonlarca cezanın -alıkoymalar, uzaklaştırmalar, şaplaklar ve okuldan atmalar- pek bir faydasını görmeyiz. Yine de çoğu idarecinin, sonuçların sürekli kullanımı konusunda standart gerekçelendirmesi şöyle bir şey olur:

Uzaklaştırma Frankie'ye yardımcı olmasa da en azından diğer öğrencilere örnek oluşturur. Okulumuzda güvenliği ciddiye aldığımızı anlamalarını sağlamalıyız.

SORU: Frankie'nin daha uyumlu davranmasına faydası dokunmayan müdahalelerde bulunmaya devam ettikçe diğer öğrencilere hangi mesajı vermiş oluruz?
CEVAP: Sorunlu davranışları olan çocukların daha uyumlu davranmasına nasıl yardımcı olabileceğimizden aslında emin olmadığımız mesajını.

SORU: Eğer Frankie'yi ibret olsun diye cezalandırmazsak, sorunlu davranışları olmayan çocukların sorunlu davranışları olması ihtimali nedir?
CEVAP: Hemen hemen sıfır.

SORU: İşe yaramayan stratejiler uygulayıp durursak Frankie'ye hangi mesajı veririz?
CEVAP: Seni anlamıyoruz ve sana yardım edemeyiz.

SORU: Frankie'nin okuldaki zorlayıcı krizlerini harekete geçiren sorunları çözmesine yardımcı olmak için hangi koşullar altında en iyi şansa sahip oluruz?: Okuldayken mi, yoksa okuldan uzaklaştırıldığında mı?
CEVAP: Okuldayken.

SORU: Neden pek çok okul, sorunlu davranışları olan öğrencilerinde işe yaramayan müdahaleleri kullanmaya devam eder?
CEVAP: Çünkü başka ne yapabileceklerinden emin değillerdir ve yaygın çağdaş disiplin girişimleri eskilerinkinden hiç de uzak değildir.

SORU: Bu müdahalelerin uzun yıllar boyunca ters tepki yaratacak biçimde uygulandığı öğrencilere ne olur?
CEVAP: Daha fazla yabancılaşırlar ve okulun sosyal dokusundan daha fazla uzaklaşırlar.

SORU: Çocuklarının okulda uslu olmasını sağlamak ebeveynlerin görevi değil midir?
CEVAP: Bir çocuğun hayal kırıklığıyla daha uyumlu biçimde başa çıkmasına yardımcı olmak herkesin görevidir. Çocuk okulda zorlayıcı krizler yaşadığında anne babası orada değildir.

SORU: Bu çocukları idare etmek özel eğitimin görevi değil mi?
CEVAP: Sorunlu davranışları olan çoğu çocuğun özel eğitime ihtiyacı yoktur. Gelişimsel gecikmeleri beceri alanlarındadır (esneklik, engellenme toleransı, sorun çözme); bu da çoğu zaman genel eğitim içinde ele alınabilir.

SORU: "Ya batarsın ya da çıkarsın" mantığını uyguladığımızda sorunlu davranışları olan öğrencilere genellikle ne olur?
CEVAP: Batarlar.

B Planı vakti geldi. Ama bir okulda sorunları işbirliği içinde çözmek kesinlikle hafife alınacak bir iş değildir. İşte bazı gerekli bileşenler:

FARKINDALIK: Sosyal, duygusal ve sorunlu davranışları olan öğrenciler, pek çok okulda kötü disiplin uygulamalarına maruz kalır. Bazı eğitimciler bunu halihazırda bilir ve bu çocukları anlayıp onlara yardımcı olmanın yeni yollarını öğrenmeye isteklidir. Diğer eğitimcilerin aydınlatılması gerekir.

ZORUNLULUK: Bu öğrencileri anlayıp onlara yardım etmek bir öncelik olmalıdır. Yine de eğitimcilerin pek çok önceliği olduğundan, sorunlu davranışları olan öğrencilere yardım etmek genellikle en alt sıralarda yer alır. Ama sorunlu davranışları yanlış anlaşıldığı ya da kötü yönetildiği için pek çok çocuğu gereksiz yere kaybediyoruz.

ZİHNİYET: Bir öğrenci iyi davranmadığında bir yetişkinin verdiği karşılığı yönlendiren ve kontrol eden, onun çocuklara dair zihniyeti ya da felsefesidir. Pek çok okul *bir çocuk elinden geliyorsa iyi olanı yapar* zihniyetini benimsemiştir. Maalesef pek çoğu da hâlâ *bir çocuk istiyorsa iyi davranır* monotonluğuna takılıp kalmıştır.

UZMANLIK: Pek çok okul, "daimî belalılar"ın -tekrar tekrar müdürün odasına çağrılan ya da okuldan sonra alıkonan ya da şaplak yiyen veya uzaklaştırılan öğrenciler- bu stratejilerin faydasını görmediği gerçeğine kör bir şekilde, on yıllardır aynı disiplin stratejilerini kullanıyor. Bu stratejilerin, sorunlu davranışları olan öğrencilerin gerçek zorluklarını (gelişmemiş beceriler ve çözülmemiş sorunlar) ele almadığını henüz görebilmiş değiller. Bazı eğitimciler, sorunlu davranışları olan öğrencileri anlayıp onlara yardım etmek için gereken uzmanlığı edinmenin kendileri için çok güç olduğu

inancında. Bu doğru değil. Eğitimcilerin iki alanda uzmanlığa ve deneyime ihtiyacı var: Gelişmemiş becerilerle çözülmemiş sorunları belirlemek ve B Planı'nı kullanmak. Uzmanlaşanlar bunun gibi kitapları okuyarak bunu başardılar. Deneyim uygulama yapmaktan gelir ki, bu da her şeyden önce çaba ve cesaret gerektirir. Uzmanlık daha sonra gelir.

SUÇLAMAKTAN VAZGEÇME: Okulda ortaya çıkan zorlayıcı davranışlar için ebeveynleri suçlamaya son vermenin vakti geldi. Sorunlu davranışları olan bazı çocukların ailevi durum bakımından ideal olmayan bir eve gittikleri doğru olsa da *iyi* huylu pek çok öğrencinin de ailevi durum bakımından ideal olmayan yerlerden geldikleri de doğrudur. Ebeveynleri suçlamak amaca zarar veren bir çıkmazdır ve okul personelini, aslında ellerinden bir şeylerin gelebileceği şeylere odaklanmaktan alıkoyar: Yani çözülmemiş sorunlara ve gelişmemiş becerilere. Sorunlu davranışları olan çocukların ebeveynleri, çocuklarının zorlukları için hak ettiklerinden çok daha fazla suçlamaya maruz kalırlar; tıpkı iyi huylu çocukların ebeveynlerinin, çocuklarının olumlu tavırları dolayısıyla hak ettiklerinden daha fazla takdir toplaması gibi.

ZAMAN: Sınıf öğretmenleri sık sık sosyal, duygusal ve sorunlu davranışları olan çocuklara yardım edecek zamanlarının olmadığını hisseder. Ama bir sorunu işbirliği yaparak ve erken davranarak çözmek, o sorunu çözülmemiş halde bırakmaktan daima daha az zaman alır. Öğretmenler ile okul idarecileri B Planı'nı nasıl kullanacaklarını öğrenmeden *önce* zaman neredeyse hep çok büyük bir endişe kaynağıdır ama eğitimciler B Planı'nda ustalık kazanıp onu benimsediklerinde bu endişeler kaybolup gider. Gerçekten de sorunları işbirliği içinde çözmenin sorunlu davranışları olan çocuklara yardım etmenin çekirdeğini oluşturduğu okullarda yaygın

mantra şöyledir: *B Planı'nı uygulamak zaman alır ama B Planı zaman kazandırır.* Bu okullarda çalışanlar B Planı'nı kullanmak için nasıl zaman bulurlar? Bazen okuldan önce, bazen okuldan sonra, bazen öğle yemeği saatinde, bazen teneffüslerde, bazen öğretmenin hazırlık yaptığı saatte. Bir sınıf öğretmeninin tek bir öğrenciyle Proaktif B Planı'nı kullanabilmesi için gereken zamanı ayarlamaya istekli olmayan bir idareciyle henüz tanışmadım. Bazı okullar başka durumda arada kaynayabilecek çocuklara yardım etmek için ihtiyaç duyulan zamanı yaratmak için günlük programı yeniden düşünmeyi faydalı bulmuştur.

DEĞERLENDİRME MEKANİZMALARI VE ARAÇLARI: Çocuğun yaşadığı zorlukların altında yatan nedenlerin iyi anlaşılması ve çözülecek sorunların netlik kazanması için sorunlu davranışları olan öğrencilerin her birinin gelişmemiş becerileri ile çözülmemiş sorunları üstünde fikir birliğine varmak gerekir. Gelişmemiş becerileri ve çözülmemiş sorunları belirlemek genellikle çocukla okulda etkileşim içinde olan tüm yetişkinlerin katılacağı birkaç toplantı yapmayı gerektirir ve *Gelişmemiş Beceriler ve Çözülmemiş Sorunlar Değerlendirmesi* bu toplantılarda standart tartışma kılavuzu olmalıdır. Pek çok okul ayrıca gelişmemiş becerileri ve çözülmemiş sorunları kendi fonksiyonel değerlendirmelerine dâhil etmeye başlamıştır. Bir öğrencinin zorlayıcı davranışının onun sadece istediği bir şeyi (mesela ilgi) elde etmek, zor, rahatsız edici, sıkıcı ya da korkutucu görevler ile durumlardan kaçmak için kullandığı, dolayısıyla "işe yarayan" bir şey olduğu çıkarımından uzaklaşması çok önemlidir. Bir öğrencinin neden öyle kötü davranışlarla (gelişmemiş beceriler) sinir bozduğunu, kaçtığını ve bunların ne zaman meydana geldiğini (çözülmemiş sorunlar) açıklamak için iyi bir fonksiyonel değerlendirme gereklidir.

ALIŞTIRMA, GERİBİLDİRİM VE KOÇLUK: Gelişmemiş becerileri ve çözülmemiş sorunları değerlendirmek için mekanizmalar bir kez oturtuldu mu, bir sonraki adım B Planı'nda ustalaşmak olur; bu, alıştırma yapmayı, sürekli geribildirimi ve koçluğu gerektiren bir süreçtir. B Planı'nın ebeveynlere zor gelen yönlerinin eğitimcilere de zor gelmesi mümkündür: Empati adımında bilgi edinmek için sondajlama yapmak, yetişkinlerin endişelerini ve bakış açılarını belirleyip sözlü ifade etmek ve çözümlere dair beyin fırtınaları yapıp her birinin gerçekçi olup olmadığını, müşterek tatmin sağlayıp sağlamadığını göz önünde bulundurmak. Pek çok girişimin ardından yetişkinler, B Planı'nı kullanırken kendilerine mahsus hassasiyetlerinin farkına varırlar. Örneğin pek çoğu çocukların endişelerine dair peşin ön yargılı fikirleri dolayısıyla B Planı'nı kullanırken hata yapar, bu da tarafsız biçimde bilgi toplamak için sondajlama yapmayı güçleştirebilir. Başka yetişkinler önceden belirlenmiş çözümlere yönelme eğilimindedir, bu da müşterek tatmin sağlayan ve gerçekçi olan olasılıklar yelpazesini gözden geçirmeyi güçleştirebilir.

SÜREGİDEN İLETİŞİM: Proaktif B Planı, Acil Durum B Planı'na çok daha tercih edilir olduğundan, önceden hazırlık yapmak ve yetişkinler arasında iyi iletişim kurulması elzemdir. İyi iletişim gerektirmeyen yegâne tedavi modelleri *etkisiz* olanlardır. Yardımcı olmak için başka bir enstrüman olan *Problem Solving Plan* [*Sorun Çözme Planı*][10] kullanılabilir. Bu, her bir problemi öğrenciyle birlikte çözmek için en büyük sorumluluğu üstlenen yetişkinlerin teker teker öğrenciler için yüksek öncelikli çözülmemiş sorunlarını takip etmesine ve B Planı'nın adımları aracılığıyla sorun-çözme çalışmalarının ilerlemesine yardım etmek üzere tasarlandı.

10 www.livesinthebalance.org adresinde bulunabilir.

SÜREKLİLİK: Evlerde olduğu gibi okullarda da zorlayıcı bir krizi belli bir gün alevlendiren gündemdeki sorun üstünde çalışma eğilimi vardır. Ama çözülmemiş sorunlar güçlenip zayıflayabildiği için o bir günde odak noktasını oluşturan gündemdeki çözülmemiş sorun genellikle bir sonrakinde gündemdeki farklı bir çözülmemiş sorunla yer değiştirir. *Sorun Çözme Planı,* yetişkinlerin zaman içinde çözülmemiş sorunları bunlar kalıcı biçimde çözülene dek takip etmesine yardım ederek "sorun-sekmesi"ni önlemek için tasarlanmıştır. Süregiden gözlemleme ihtiyacının anlamı, yetişkinlerin belli bir çocukla çalışırken gelişimi değerlendirmek için düzenli aralıklarla bir araya gelmesi ve çözülmemiş sorunları yeniden ele alması demektir.

SEBAT: İnsanların çabucak düzeltmeye çalıştığı sorunlu davranışları olan bir çocuk gösterin, ben de size yardım edilmesi çok uzun zaman alan sorunlu davranışları olan bir çocuk göstereyim. Çabucak düzeltme diye bir şey yok. Uzun sürecek, meşakkatli bir işe girişiyorsunuz. Bir okuma engelini bir haftada düzeltemez ve zorlayıcı davranışlara katkısı olan gelişimsel gecikmeleri de bir haftada çözemezsiniz. Sıkıntılar yaşanacak. Okul disiplinini dönüştürmek bir projedir. Bir gecede olmaz. Ama bunun gerçekleşmesi gerekir.

Elbette bu her bir bileşene dair söylenecek daha fazla şey var. 2008'de yayımlanan *Lost at School* [*Okulda Kaybolan*] kitabını bu yüzden yazdım.

B Planı, yetişkin-çocuk sorunu çözümüyle sınırlı değildir. B Planı'nın bileşenleri iki çocuk arasındaki çözülmemiş sorunlara ve bütün bir çocuk grubunu etkileyenlere de aynı şekilde uygulanabilir. Ve B Planı yetişkin-yetişkin sorunlarının çözümleri için de kayda değer ayrıntılar içerir. Bu bölümün

kalanında, bir okul ortamında bu farklı türden sorunların çözümüne uygulandığında B Planı'nın neye benzeyeceğine bakalım. Bir öğretmen ile öğrenciyi içeren B Planı'yla başlayalım, bir öğrenci grubunda yaşanan probleme geçelim ve ebeveynler ile öğretmenler arasındakilerle bitirelim.

ÖĞRENCİ-ÖĞRETMEN SORUN ÇÖZÜMÜ

Göreceğiniz gibi Proaktif B Planı, yetişkin, ebeveynden ziyade bir öğretmen olduğunda pek farklılık göstermez. Konular farklılık gösterebilse de bileşenler tamamen aynıdır. İşte bir öğretmen ile on üç yaşındaki bir öğrenci arasında geçen bir örnek:

ÖĞRETMEN: Çocuklar, lütfen sosyal bilgiler kâğıtlarınız üstünde çalışın.
RICKEY: Ben öyle yapmayacağım.
ÖĞRETMEN: Eh, o zaman hem davranışın hem de gayret göstermemen notlarına yansır.
RICKEY: Notlarım hiç umurumda değil. Bu aptal şeyi yapamıyorum.
ÖĞRETMEN: Bu sözlerin sana dersler bittikten sonra okulda kalma cezasına mal oldu genç adam. Ayrıca sınıfımda dersini yapmayan öğrenci istemiyorum. Söylemek istediğin başka bir şey var mı?
RICKEY: Evet, bu sınıf berbat.
ÖĞRETMEN: Bunu dinlemek zorunda da değilim. Şimdi müdür yardımcısının odasına gidiyorsun!

Eyvah! Bu A Planı'ydı değil mi? Kurnaz yazar. Bu aniden ortaya çıkan bir sorun olduğundan, öğretmenin daha iyi seçenekleri vardı: Acil Durum C Planı veya Acil Durum B Planı. İşte Acil Durum C Planı şöyle bir şeydir:

ÖĞRETMEN: Çocuklar, lütfen sosyal bilgiler kâğıtlarınız üstünde çalışın.
RICKEY: Ben öyle yapmayacağım.
ÖĞRETMEN: Öyle yapmayacaksın.
RICKEY: Unut gitsin. Bunu yapamıyorum! Sadece beni rahat bırak! Lanet olsun!
ÖĞRETMEN: Rickey, bunu yapmak zorunda değilsin. Ama bir saniye bekle. Diğerlerinin çalışmasını başlatayım, sonra sen ve ben sorunun ne olduğunu anlayıp neler yapabileceğimizi görürüz.

Ve bu da Acil Durum B Planı'yla idare edilmiş olsa aynı sorunun nasıl görüneceği:

ÖĞRETMEN: Çocuklar, lütfen sosyal bilgiler kâğıtlarınız üstünde çalışın.
RICKEY: Ben öyle yapmayacağım.
ÖĞRETMEN: Sorun nedir söyle evlat.
RICKEY: Unut gitsin. Bunu yapamıyorum! Sadece beni rahat bırak! Lanet olsun!
ÖĞRETMEN: Rickey, neler olduğunu söyle bana.
RICKEY: Yazma konusunda sıkıntı yaşadığımı biliyorsun!
ÖĞRETMEN: Evet, bunu biliyorum. O yüzden yazım dersi için not vermiyorum sana.
RICKEY: Ama bu beni hâlâ rahatsız ediyor.
ÖĞRETMEN: Anlıyorum. Mesele şu ki George Washington Carver konusunda neler öğrendiğini bir şekilde bilmem gerekiyor. Yazma kısmında sinirlenmeden George Washington Carver'la ilgili neler öğrendiğini bana göstermenin bir yolu var mı diye merak ediyorum.
RICKEY: Nasıl?
ÖĞRETMEN: Bilmiyorum, haydi bunu düşünelim.
RICKY: Hiçbir fikrim yok!

ÖĞRETMEN: Eh, belki çalışma kâğıdında yazılışını bilmediğin herhangi bir kelime konusunda Darren sana yardımcı olabilir.
RICKEY: Hayatta olmaz.
ÖĞRETMEN: Neden?
RICKEY: Yardımına ihtiyacım olduğu için tersler beni.
ÖĞRETMEN: Hımm. Bu konuda canını sıkmadan sana yardım edebilecek başka biri var mı?
RICKEY: DeJuan.
ÖĞRETMEN: DeJuan mı? Olabilir. Onunla kendini daha mı rahat hissediyorsun?
RICKEY: Evet, o akıllı.
ÖĞRETMEN: Sen de akıllısın. Sadece yazma konusunda biraz sıkıntı çekiyorsun.

Acil Durum C Planı ile Acil Durum B Planı, patlamaların önüne geçmek için kullanışlı olsa da Rickey'nin yazma sorunu öngörülebilirdir. Onun zaman alan yazma sorunuyla ortaya çıktığı an, her gün uğraşmaktansa, öğretmen Proaktif B Planı'nı kullanarak Rickey'nin sorunu üstünde çalışmak üzere, tercihen başka bir dersin ortasında bunun patlak vermesinden önce bir zaman ayarlamak isteyebilir.

Bu arada B Planı'nın bileşenleri sınıftaki her öğrenciye, çözülmesi gereken sorunları olan her birine uygulanabilir. Eğer her öğrenci bir şey üstünde çalışırsa, o zaman sorunlu davranışları olan çocuk diğerlerinden ayrı tutulmamış olur– sorunları herkesle işbirliği içinde çözmektesinizdir.

ÖĞRENCİ-ÖĞRENCİ ve GRUP SORUNU ÇÖZÜMÜ

B Planı iki öğrenci arasındaki çözülmemiş sorunlara da uygulanabilir. Böyle durumlarda öğretmenin rolü B Planı kolaylaştırıcısı olmaktır. İşte *Lost at School*'dan bir örnek:

BAY BARTLETT: Hank, bildiğin gibi sınıfımızda bir şey birini rahatsız ettiğinde bunu konuşmaya çalışırız. Sana dün bahsettiğim gibi, ben, sen ve Laura, siz ikinizin birlikte yapması gereken projeyi konuşsak iyi olabilir diye düşündüm.
HANK: Tamam.
BAY BARTLETT: Seninle birlikte proje yapmanın nasıl olabileceğine dair Laura'nın bazı endişeleri var. Geçen yıl birlikte bir projede çalışmışsınız galiba, doğru mu?
HANK: Evet.
BAY BARTLETT: Bilmem sen de biliyor musun ama Laura o projede onun fikirlerini pek kabul etmediğini ve işin çoğunu kendisinin yaptığını hissetmiş. Bu yüzden bu projeyi seninle birlikte yapmak istediğinden pek emin değil.
HANK: Projeyi benimle yapmak zorunda değil. Kendime başka bir ortak bulabilirim.
BAY BARTLETT: Evet, o da aynısını düşünüyor. Ama sizin birlikte uyumlu biçimde çalışabilmenizin bir yolunu bulabiliriz diye umuyorum. Laura'nın bu endişesiyle ilgili ne düşünüyorsun?
HANK: Bilmiyorum. Üstünden çok zaman geçti.
BAY BARTLETT: Geçen seneki projeyi nasıl çözdüğünüzü hatırlıyor musun?
HANK: Hayır.
BAY BARTLETT: İşin çoğunu Laura'nın yaptığını hatırlıyor musun?
HANK: Şöyle böyle. Ama bunun sebebi benim yapma biçimimi beğenmemesiydi, bu yüzden kendisi yapmaya karar verdi.
LAURA: Bu doğru değil. İşin çoğunu ben yaptım, çünkü sen hiçbir şey yapmıyordun.
HANK: Eh, ben öyle hatırlamıyorum.
BAY BARTLETT: Görünüşe göre geçen yıl olanlara ve o projenin neden iyi gitmediğine dair ikiniz de farklı şeyler hatırlıyorsunuz. Bu konuda hemfikir olmanız mümkün mü bilmiyorum. Belki de bu yıl birlikte çalışmanızın önünde engel oluşturan

endişelere odaklanmalıyız. Laura senin endişen, Hank'in hiçbir fikrini dinlemeyeceği. Ve ikiniz de Laura'nın tüm işi yapma ihtimalinden endişelisiniz. Projenin tasarımına, sonunda tüm işi Laura yapmadan, ikinizin de eşit katkıda bulunmasını garanti etmenin bir yolunun olup olmadığını merak ediyorum. Bu konuda herhangi bir fikriniz var mı?

LAURA: Bunun hiçbir anlamı yok. O benim hiçbir fikrimi dinlemez.

BAY BARTLETT: Eh, geçen yıl olanlara dair böyle hissettiğini biliyorum ama geçen yıl konusunda elimden bir şey gelmez. Biz bu yıla odaklanmaya ve seninle Hank'in eşit katkıda bulunup aynı yoğunlukta çalışması için bir çözüm bulmaya çalışıyoruz.

LAURA: Ne yapacağımızı düşünürken bizimle oturur musunuz? O zaman ne demek istediğimi anlarsınız.

HANK: O zaman ne demek istediğimi anlarsınız.

BAY BARTLETT: Yani Laura, siz konuşurken yanınızda otursam, daha eşit derecede fikir alışverişinde bulunmanıza yardımcı olabileceğimi mi söylüyorsun?

LAURA: Aslında kastettiğim bu değil.

BAY BARTLETT: Biliyorum ama eşit derecede fikir alışverişi olmasını garanti etmek için bu kötü bir yol olmayabilir diye düşünüyorum. Ne dersiniz?

HANK: Bence birlikte çalışabiliriz.

LAURA: Peki, biz konuşurken yanımızda oturun ve eşit katkıda bulunmamıza yardımcı olun.

BAY BARTLETT: Sadece bunun sizin için de uygun olması kaydıyla.

LAURA: Ancak onunla çalışmaya mecbursam uyar bana.

BAY BARTLETT: Onunla çalışmak zorunda olduğunu söylemiyorum. Diğer çocukların kendi eşlerini değiştirmek zorunda kalmaması için buna bir şans tanımanızı istediğimi söylüyorum. Eğer bu çözüm size uymazsa diğer seçenekleri değerlendirebiliriz.

LAURA: Hangi diğer çözümler?
BAY BARTLETT: Bilmiyorum. Aklımıza ne gelirse. Başka bir şeyler geliyor mu aklınıza?
HANK: Projeyi kendimiz yapabiliriz, yani yalnız başımıza. O bir tane yapar, ben de bir tane yaparım.
BAY BARTLETT: Eh, bu size uygun olabilir çocuklar ama bana uymuyor. Bu projenin amaçlarından biri çocukların birlikte çalışmayı öğrenmesi. Bence bu önemli bir beceri.
LAURA: Neden sizin yardımınızla birlikte çalışmayı denemiyoruz, eğer işe yaramazsa kendi projelerimizi yapabiliriz.
BAY BARTLETT: Hank, bu çözüm senin için uygun mu?
HANK: Olur, neyse ne.
BAY BARTLETT: Benim için uygun olup olmadığını düşünmem gerek. Ben size yardım ederken birlikte çalışmak için çaba gösterecek misiniz?
LAURA: Evet.
HANK: Evet.
BAY BARTLETT: Tamam, haydi böyle yapalım. Yarın yeniden proje üstünde çalışacağız. Birbirinizle konuşurken yanınızda oturup fikir alışverişinin ve iş yükünün eşit olmasını sağlamaya yardım edip edemeyeceğime bakacağım. Bakalım nasıl gidecek.

Bazı sorunlara B Planı'nı öğrencilere ayrı ayrı ya da çiftler halinde kullanarak en iyi biçimde yaklaşılırken, özellikle grubun bütününü etkileyen diğer sorunlar en iyi şekilde bütün sınıfı bir B Planı sohbetine dâhil ederek ele alınır. Öğrenciler genellikle akademik konular üstünde grup tartışmalarına zaten alışkındır. Bir grup tartışmasına B Planı eklendiğinde ve böyle sohbetler zorbalık, dalga geçme ve sınıftaki tavırlar gibi akademik olmayan sorunlar hakkında olduğunda, o zaman grubun üyeleri dinlemeyi ve birbirlerinin

endişelerini göz önünde bulundurmayı öğrenir. Grup sorunlarını çözmek zor olsa da çözülmeden kalan sorunlara sahip olmaktan daha zor değildir.

Yine bileşenler aynıdır ve öğretmen kolaylaştırıcıdır. İlk amaç, öğrencilerin söz konusu soruna ilişkin endişelerini ve bakış açılarını olabildiğince açık anlamayı başarmaktır. Endişeleri netleşir netleşmez, grup bu endişeleri karşılayacak bir çözüm bulmaya geçer. İyi bir çözüm için kriter aynı kalır: Gerçekçi ve müşterek tatmin sağlayan bir çözüm olmalıdır.

B Planı bir grupla kullanıldığında, öğretmen grubun önce hangi sorunun ele alınacağına karar vermesine yardım eder, grubun konuya odaklı ve ciddi kalmasını sağlar ve endişeler ile çözümlerin kapsamlı biçimde araştırılmasını garanti altına alır (Sonunda öğrenciler bu sorumlulukları kendileri üstlenir hale gelecektir). İyi ya da kötü endişe yoktur, "rakip" endişeler diye bir şey yoktur, sadece ele alınması gereken endişeler vardır. Benzer şekilde doğru ya da yanlış çözüm yoktur, sadece gerçekçi olan (ya da olmayan) ve müşterek tatmin sağlayan (ya da sağlamayan) endişeler vardır.

EBEVEYN-ÖĞRETMEN SORUN ÇÖZMESİ

Sorunlu davranışları olan çocukların ebeveynleri ile okul personeli genellikle çocuklarınkine ve yetişkinlerinkine benzer sebeplerden birlikte çalışmakta güçlük yaşarlar: Birbirini suçlama eğilimi; bir çocuğun yaşadığı, zorlayıcı krizlerini tetikleyen zorlukların (gelişmemiş beceriler) ve gerçek olayların (çözülmemiş sorunlar) gerçek doğasına ilişkin bir fikir birliğine varma başarısızlığı; her bir tarafın endişelerini belirleme başarısızlığı ve bir tarafın kendi isteklerini öbürüne dayatma girişimi. Sarah Lawrence-Lightfoot'un

aydınlatıcı kitabı *The Essential Conversation: What Parents and Teachers Can Learn from Each Other*'da [*Çok Önemli Sohbet: Ebeveynler ile Öğretmenler Birbirlerinden Neler Öğrenebilir*] yazdığı gibi, ebeveynler ile öğretmenler arasında verimli bir işbirliği için harika bir potansiyel mevcuttur. Ebeveynler ile öğretmenler bir çocuğun gelişmemiş becerileri ile çözülmemiş sorunları konusunda belli bir bilgi alışverişinde bulunabildiğinde birbirlerine güvenmeye başlarlar. Ebeveynler sözlerinin duyulduğuna ve öğretmenlerin onların çocuklarını gördüğüne, tanıdığına ve önemsediğine ikna olur. Eğitimciler, ebeveynlerin bilgilenmeye, işbirliği yapmaya ve olabilecek her şekilde yardımcı olmaya istekli olduğuna ikna olur. Müşterek tatmin sağlayan bir eylem planı yönünde her iki tarafın da çalışma sürecine katılması gerekir. Aynı takımdasınızdır.

İşte ebeveynler ile öğretmenler arasındaki bir Proaktif B Planı şuna benzer. Bir kez daha, aynı bildik bileşenleri kullanır: Bilgi toplama ve anlama, her iki tarafın da endişelerini göz önünde bulundurma ve gerçekçi, müşterek tatmin sağlayan çözümler için beyin fırtınası yapma.

ÖĞRETMEN: Ev ödevinin son zamanlarda çok zor gelmeye başladığını görüyorum.

ANNE: Ev ödevi uzun zamandır çok zor. Rickey'nin ödev konusunda yaşadıklarımıza herhangi bir ilgi gösteren ilk öğretmeni sizsiniz. Hafta içi her akşam ve her hafta sonu birkaç saati ödev konusunda mücadele ederek geçiriyoruz.

ÖĞRETMEN: Buna üzüldüm. Bakalım ona ödevin nesinin bu kadar zor geldiğini anlayabilecek miyiz, sonra da artık o kadar kötü olmaması için bir plan yaparız.

ANNE: Bunun ne kadar iyi geleceğini tahmin edemezsiniz.

ÖĞRETMEN: Size ve Rickey'ye ödevin zor gelen kısımlarını söyleyebilir misiniz? Ya da hiç zor geliyor mu? Bunları yazmamın sakıncası olmaz değil mi?

ANNE: Kesinlikle olmaz. Ricky çok yavaş yazıyor. Bu yüzden ödevin çok uzun sürmesi onu sinirlendiriyor. Bir de istediğiniz pek çok ayrıntıyı düşünmekte zorlanıyor gibi. Ayrıca imla konusunda hep zorlanmıştır. Geçen yılki öğretmeni imla konusunda endişelenmemizi söylemişti. Ama Rickey bunu pek yapamıyor. Bu yüzden o konuyu bıraksam mı, üstünde çalışsam mı bilmiyorum. Üstünde nasıl çalışabileceğimi de bilmiyorum zaten. Bu yüzden sonunda yazma işinin çoğunu onun yerine ben yapıyorum.

ÖĞRETMEN: Evet; yavaş yazdığını, ayrıntılara girme konusunda zorlandığını ve yazma sıkıntısını ben de fark ettim. Peki ya matematik?

ANNE: Onu çok kolay yapıyor. Yazma kısmı az, imla kısmı az, üstelik sıkıntı yaşadığı türden ayrıntılar da yok.

ÖĞRETMEN: Eh, o zaman sorunlarımıza teker teker bakalım. Tabii Rickey sadece dört haftadır benim sınıfımda, bu yüzden onun yaşadığı güçlükler ya da bunlara dair neler yapabileceğimiz konusunda mükemmel bir kavrayışımın olduğunu söylemem. Ayrıca ben de Rickey'yle bu sorunlar üstünde çalışmaya başladım, o yüzden ondan biraz bilgi toplamanın da ortasındayım. Ama her akşam ev ödeviyle iki saat geçiren çocukları olan ben değilim ve ödevin çocuklar ile ebeveynler arasında sorunlara yol açmasını kesinlikle istemem. Böyle sorunların olduğunun her zaman farkında değilim elbette, o yüzden dürüstlüğünüz için teşekkür ederim.

ANNE: Rickey'yle neler yaşadığımı insanlara anlatmaktan utanmıyorum. Sadece yaşadığı sorunlar konusunda biraz daha fazla ilerleme kaydedebilsek keşke.

ÖĞRETMEN: Mesele şu ki Rickey'yi de ödev tartışmasına dâhil etmemiz gerekecek. Siz ve ben harika çözümler bulsak bile eğer Rickey de bunlara katılmazsa o kadar harika

olmayacaklardır. Bu yüzden belki bu sohbeti çözmemiz gereken sorunlara dair net bir kanıya vardığımızdan emin olmak için kullanabiliriz. Bir sorun, ödevin aldığı zamanın miktarı. Öyle değil mi?

ANNE: Evet.

ÖĞRETMEN: Ama bu zamanın büyük kısmı ne üstünde çalışılacağı ve sizin nasıl yardımcı olabileceğiniz konusunda gerginlik yaşamakla geçiyor gibi, bu yüzden bu da çözmemiz gereken bir şey.

ANNE: Kesinlikle.

ÖĞRETMEN: Rickey'nin imlada daha iyi olamayacağına inanmıyorum, dolayısıyla size ondan tamamen vazgeçmemiz gerektiğini söyleyemem. Ayrıca, sizin de dediğiniz gibi, Rickey de bu konuyu bırakamıyor gibi görünüyor. Yani imla çözülmemiş bir sorun. Ve yavaş yazma da. Ayrıntılara inme de bir çözülmemiş sorun. Ayrıca onun yerine pek çok yazma işi yaptığınızı biliyorum ama yazı yazmasına hiç gerek olmadığı fikrine kapılmasını istemeyiz.

ANNE: Tüm bunlar size bunaltıcı gelmiyor mu?

ÖĞRETMEN: Hayır, aslında çözülmemiş sorunları çözme işi daha az bunalmış hissetmeme yardımcı oluyor. En azından neyin ele alınması gerektiğini biliyorum.

ANNE: Ne demek istediğinizi anlıyorum.

ÖĞRETMEN: Ev ödeviyle ilgili başka çözülmemiş sorun var mı?

ANNE: Şey, haftada iki akşam futbol antrenmanı var, bu yüzden ödevini yapma vakti geldiğinde bazen çok yorgun oluyor. Bunlar bizim gerçekten zor akşamlarımız.

ÖĞRETMEN: Tahmin edebiliyorum. Yani yapacak hayli işimiz var değil mi?

ANNE: Öyle görünüyor.

ÖĞRETMEN: Ben şöyle düşünüyorum: Sizin için de uygunsa neden önümüzdeki hafta buluşmuyoruz? Ama bir dahaki sefere Rickey'yi de bu toplantıya dâhil edelim. O zaman bu sorunların sırayla nasıl çözülebileceğini konuşmaya başlayabiliriz.

Yazma sorununun çözümü nedir? İmla sorununun? Ayrıntılar sorununun? Futbol antrenmanı sorununun? Bunları Rickey, annesi ve öğretmeni bulacak. Düzinelerce olasılık var. Doğru ya da yanlış çözüm diye bir şey yok–sadece gerçekçi ve müşterek tatmin sağlayan çözümler var. Belli bir soruna yönelik ilk çözüm zamana dayanamazsa ne yapacaklar? B Planı'na dönüp neyin işe yaramadığını anlayacaklar -başka bir deyişle, bu çözümde gerçekçi olmayan ve müşterek tatmin sağlamayan şeyin ne olduğunu- ve daha iyi bir çözüm bulacaklar.

SORU-CEVAP

SORU: Ben bir öğretmenim ve farklı çocuklardan farklı beklentiler olması konusunda biraz endişeleniyorum. Eğer bir çocuğun yaptığı bir şeyin yanına kâr kalmasına izin verirsem, diğer öğrencilerim de o konuda yakayı kurtarmaya çalışmaz mı?

CEVAP: B Planı'nın, öğrencilerin yaptığı bir şeyin yanlarına kâr kalmasıyla ilgisi yoktur. Öğretmenlerin *genellikle* farklı çocuklardan farklı beklentileri olur. Bu yüzden bazı öğrenciler okuma konusunda özel yardım alırken bazıları almaz ve bazıları yüksek seviye matematik görürken diğerleri görmez. Bir öğrenci sınıf arkadaşlarından birinin neden farklı muamele gördüğünü soracak olursa, bu sınıf öğretmenine biraz detaylı eğitim vermek için mükemmel fırsatı sağlar: *"Sınıfımızda herkes neye ihtiyacı varsa onu alır. Eğer birinin bir konuda yardıma ihtiyacı varsa, hepimiz yardım etmeye çalışırız. Ve sınıfımızda herkesin özel bir şeye ihtiyacı olur."* Bir çocuğun esneklik, engellenme toleransı ve sorun çözme konularında ihtiyacı olduğunda da durum farklı değildir.

SORU: B Planı sınıftaki diğer çocukların gözünde öğretmenin otoritesine zarar verir mi?
CEVAP: Hayır, vermez. Diğer çocuklar yakından gözlemler. Eğer bir öğretmen sorunlar çözen, beceriler öğreten ve bir kriz ihtimalini azaltan biçimde müdahalede bulunuyorsa, diğer çocukların gözünde otoritesine zarar verecek hiçbir şey yapmış olmaz.

SORU: Öğretmenlerden -ruh sağlığı uzmanı olarak yetişmemiş insanlardan- öğrencileriyle tüm bu sorunları çözmesini beklemek gerçekten adil mi?
CEVAP: Manzaranın bütününde adil olmayan çok şey var. Okul çalışanlarının öğrencilerinin akademik başarılarını çocukların sosyal ve duygusal iyiliklerinin önüne koymaya zorlanması adil değil; bu öncelikler birbiriyle yakından ilişkilidir. Adil değil, çünkü bu önceliklere yanlış yaklaşılıyor; öğretmenler sorunlu davranışları olan öğrencilerini anlayıp onlara yardım etmek için ihtiyaç duydukları eğitimi ve desteği almıyor ve hâlâ modası geçmiş, etkisiz disiplin stratejilerine bel bağlamak zorunda kalıyor. Sorunlu davranışları uzun bir süre boyunca anlaşılamamış ve kötü idare edilmiş öğrenciler tarafından kötü yönde etkilenen başka öğrenciler için de adil değil. Ayrıca sorunlu davranışları olan şaşılacak kadar çok sayıda çocuğun hâlâ gereksizce ihmal edilmesi adil değil.

Sorunları işbirliği içinde çözmek için bir ruh sağlığı diploması şart değil: Çoğu ruh sağlığı uzmanı da sorunları işbirliği içinde çözme eğitimi almamıştır. Sorunlu davranışları olan çocuklara yardım etmek için gereken belli başlı nitelikler açık fikirlilik, kişinin mevcut uygulamalarını derinlemesine düşünmeye istekli olması ve B Planı'nı kullanarak gelişmemiş beceriler ile çözülmemiş sorunları değerlendirme rahatlığına ulaşmak için gereken sabır ve kararlılıktır.

SORU: Belli bir işi yapmak için aldıkları ücretin ötesine geçtiğinden, sorunları işbirliği içinde çözme konusunu öğrenmeyi reddeden okul personeli var mıdır?
CEVAP: Evet ama çocuklara yardım etmenin yeni yollarını öğrenmek için elinden gelenin fazlasını yapan okul personeli daha yaygın görülür.

SORU: Sınıfımdaki bir çocukla B Planı'nı uyguladım ve birkaç hafta her şey iyi gidiyor gibi görünüyordu ama sonra yeniden kötüleşmeye başladı. Ne oldu?
CEVAP: Sizin ve çocuğun hemfikir olduğunuz çözüm aslında göründüğü kadar gerçekçi ve müşterek tatmin sağlayan bir şey olmayabilir. A Planı'na dönüş yapmanızı gerektirecek işaret bu değil; bu, B Planı'na dönüp çözümün neden düşündüğünüz gibi işe yaramadığını anlamanız ve gözden geçirilmiş bir çözüm üstünde işbirliği yapmanız için bir işaret.

SORU: Eğitimcilerin işler daha sakin bir hal alana dek üstünde durmamasını gerektirecek kadar istikrarsız ve dengesiz sorunlu davranışları olan çocuklar da var mı?
CEVAP: Evet. Bazı çocuklar öğrenmeyi engelleyen zorluklarda ilerleme kaydedene dek akademik eğitime katılamaz. Bir çocuk sorunlu davranışlar batağına saplandığında akademik eğitime yılmadan devam etmek genellikle boşuna bir çaba olur.

SORU: Ya B Planı işe yaramıyorsa? O zaman ne olacak?
CEVAP: Bunun cevabı sizin "işe yaramak" tanımınıza bağlı. Pek çok insan için "işe yaramak" sadece nihai hedefi belirtir, bu bir sorunun nihayet kalıcı bir biçimde çözüldüğü noktadır. Ama nihai hedefe ulaşmadan önce B Planı pek çok yönden işe yarar. Eğer yetişkinler bir çocuğun yaşadığı zorlukları daha doğru ve daha şefkatli biçimde görmeye başladıysa B Planı işe

yarıyordur. Eğer yetişkinler bir çocuğun belli bir soruna dair endişeleri hakkında etkin biçimde bilgi topluyorsa ve çocuğun yoluna çıkan engelleri nihayet anlıyorsa işe yarıyordur. Eğer çocuk, yetişkinin endişelerini dinleyip bunları göz önünde bulunduruyorsa işe yarıyordur. Eğer çocuk, yetişkinleri artık düşman olarak görmüyorsa B Planı işe yarıyordur. Eğer çocuk, belli bir sorunun her iki tarafın da endişelerine yanıt verecek biçimde çözülebilmesi için tartışmalara katılıyorsa işe yarıyordur. Çocuk henüz aslında tam anlamıyla katılmıyor ama yetişkinlerin tek taraflı ve cezalandırıcı olmaktan uzaklaşıp anlamak ve yardım etmek için gerçekten çok çabaladığını algılıyorsa bile B Planı işe yarıyordur.

SORU: İnsanlar B Planı'nı kullansa bile genel bir eğitim sistemi içinde sağlanabilenden daha fazlasına ihtiyaç duyan öğrenciler var mıdır?
CEVAP: Evet, vardır. Ama daha fazla genel eğitim düzeni B Planı kullansaydı genel eğitim düzeni içinde verilebilenden hâlâ daha fazlasına ihtiyaç duyan pek çok öğrenci olduğunu öğrenmek ilginç olmaz mıydı? Bu soru bir yana, okulların ve yatılı hasta kliniği düzenlerinin sağlayabildiğinden daha büyük dozlarda B Planı'na ihtiyaç duyan, evde, okulda ve/veya toplum içinde tehlikeli biçimde davranmaya devam eden çocuklar vardır. Çoğu erken yaşta sürekli bir düşüşe geçer, gittikçe artan biçimde yabancılaşır ve benzer yolda düşüşe geçmiş başka çocuklarla takılmaya başlar. Başka her şey -terapi, ilaç, hatta belki alternatif okullara yerleştirilme- denendikten sonra bu çocukların sonunda bir çevre değişikliğine ihtiyacı olur. Yeni bir başlangıca. Yeni bir kimlik oluşturmaya başlamak için bir yere. Yabancılaşma ve çarpıklık bir çocuğun kimliği halini aldığında her şeyi tersine çevirmek çok daha zorlaşır. Neyse ki böyle çocuklarda harika iş çıkaran bazı olağanüstü sağaltıcı okullar ve bakımevleri vardır.

12

DAHA İYİ

Son bölüme varmayı başardınız ve yol boyu çok mesafe kaydettiniz. İlk hedef, sorunlu davranışları olan çocuğunuza, yeni bir düşünce biçimiyle başlayarak daha doğru bakmanıza yardımcı olmaktı: *Çocuklar ellerinden geliyorsa iyi olanı yapar.* Artık çocuğunuzun zorlayıcı krizlerinin, ondan iyi karşılık verme kapasitesini aşan taleplerde bulunulduğunda meydana geldiğini ve elinden gelse iyi karşılık vereceğini biliyorsunuz. Zorlayıcı krizlere (yani bunların kasıtlı, hedefe yönelik ve maksatlı olduğu), sorunlu davranışları olan çocuklara (yani bunların sebepsiz çıkışları olan, ilgi çekmeye çalışan, çıkarcı, zorlayıcı ve insanın damarına basan) ve sorunlu davranışları olan çocukların anne babalarına (yani onların pasif, müsamahakâr ve tutarsız disiplinciler olduğu) dair pek çok yaygın inanışı rafa kaldırdık. Zorlayıcı krizlere zemin hazırlayabilen pek çok gelişmemiş beceriyi ve çözülmemiş sorunu inceledik. Yoğun biçimde ödüllendirmeye ve cezalandırmaya dayanan geleneksel disiplinin neden durumunuzu iyileştirmediğini öğrendiniz; sorunları tek taraflı olmaktan ve ortaya çıktıkları anlarda harekete geçmekten

(A Planı) ziyade nasıl işbirliği içinde ve proaktif biçimde çözebileceğiniz (B Planı) konusunda bilgi sahibi oldunuz. Ayrıca B Planı'nın ters gidebildiğine ve nasıl yeniden rotasına döndürebileceğinize dair farklı yöntemler okudunuz.

Ama umarım daha ileri gider ve bu yeni bilgi doğrultusunda hareket etmeye başlarsınız. İlk göreviniz, sizin durumunuza denk düşen gelişmemiş becerileri ve çözülmemiş sorunları belirlemekti. Sonraki göreviniz, evinizdeki zorlayıcı krizlere zemin hazırlayan sorunları çözmek için B Planı'nı kullanmaya başlamaktı.

Şimdi evinizde her şeyin daha iyi olduğunu ümit ediyorum. Çocuğunuzun çektiği güçlükleri eskisinden daha iyi anladığınız için işler biraz daha iyileşmiş olabilir. Bazı düşük öncelikli talepleri ve beklentileri denklemden çıkardığınız için (C Planı) işler daha iyi olabilir. Belki de A Planı'na ve çocuğunuzla sorunlarınızı çözmek için yetişkin-dayatmalı sonuçlara daha az yaslandığınız için daha iyidir her şey. Ayrıca siz ve sorun-çözen ortağınız işbirliği yaparak ve proaktif biçimde zorlayıcı krizlere sebep olan bir grup sorunu –teker teker– çözdüğünüz için de her şey daha iyi olabilir. Umarım siz ve çocuğunuz yeniden iletişim kurmuşsunuzdur ve ilişkiniz doğru yönde ilerliyor gibi hissediyorsunuzdur.

Bazen işlerin daha iyiye gittiğini fark etmek güçtür. Bazı yetişkinler her şey nihayet "daha iyi" olduğunda hayatın neye benzeyeceğine dair peşin hükümlüdür ve sorunlu davranışları olan çocuklarıyla hayatlarının hâlâ kolaylaşmadığını gördüklerinde hayal kırıklığı yaşarlar. Bazıları işleri daha iyi bir hale getirmenin bu kadar zor olmamasını ya da kolayca başarılabilmesini diler. İlerlemenin ne kadar hızlı kaydedildiği ve ne kadar zorlu olduğu, sorunlu davranışları olan her

çocuğa ve her aileye göre değişiklik gösterir. Ve "daha iyi" tanımı da sorunlu davranışları olan her çocuk ve her aile için farklıdır. Size faydası olur mu bilmiyorum ama benim daha iyi tanımım şöyle: *Daha iyi.* Ve daha iyi, daha iyiyi yaratır.

Her şey şu andakinden daha iyi olabilir mi? Bunu öğreneceksiniz. Daha fazla yardıma ihtiyacınız varsa, nereye gideceğinizi biliyorsunuz: www.livesinthebalance.org.

Eğer okuduklarını eyleme geçirmeden önce tüm kitabı okumayı tercih eden türde bir insansanız, bunu yapma zamanınız geldi demektir.

Eğer, *"Bütün çocuklar bu şekilde yetiştirilmemeli mi?"* diye düşünüyorsanız, bunun yanıtı evet. Her ne kadar bu kitapta anlatılan modelin kökleri sorunlu davranışları olan çocukların tedavisine dayanıyorsa da endişeleri anlaşılıp değer verilmesinden, karşısındaki insanın endişelerini göz önüne almaktan, sorunlara alternatif çözümler oluşturup bunları düşünmekten, müşterek tatmin sağlayan çözümler yönünde çalışmaktan ve ihtilaflar ile fikir ayrılıklarını çatışma yaşamadan çözmekten fayda sağlayacak olanlar sadece sorunlu davranışları olan çocuklar değildir elbette. *Bütün* çocuklar bunlardan fayda görür... Ve bütün yetişkinler de öyle.

Sandra'yla Debbie yeniden telefondaydılar. Frankie yatılı tedavi kliniğinden eve döneli bir hafta olmuştu.

"Frankie nasıl?" diye sordu Debbie.

"Eh, birkaç hafta daha Amberville'de kısmi hastanede tedavi programına dâhil olacak," dedi Sandra. "Frankie'yi nefret ettiği o programdan çıkarabilmenin bir yolu olup olmadığını görmek için okuldaki insanlarla işleri açıklığa kavuşturmama yardım etmeye çalışıyorlar. Bunun nasıl sonuç vereceğini bilmiyorum ama insanların bana sadece ne yapılacağını söylemekten ziyade beni

dinlediğini ve yardım ettiğini hissediyorum. Bir iyi şey: Odasının kapısı sürekli kapalı değil. Ayrıca dün Matt'in yardımıyla, evimizdeki bir B Planı sohbetine -çok yüksek sesle müzik dinlemesi- katıldı."

"Vay, gerçekten ilerleme kaydetmiş," dedi Debbie. "Biraz olsun için rahatlamıştır."

"Ah, daha katedecek çok yolumuz var," dedi Sandra. "*Benim* katedecek çok yolum var. Kendi çocuğumla nasıl konuşmam gerektiğini bilmiyormuşum. Sorunlarını nasıl çözeceğimi bilmiyormuşum. Deniyordum ama bunu nasıl yapabileceğimi bilmiyordum. O kadar geriliyordum ki -özellikle de okuldaki meseleler yüzünden- bu durumun bana ket vurmasına yol açıyordum. En önemli insanı dışarıda bırakıyordum: Frankie'yi. Şimdi onu çok farklı bir gözle görüyorum. Bence en önemli kısmı bu olabilir. Oğlumu geri kazanmaya başladığımı hissediyorum."

"Ben de Jennifer'la ilgili aynı şekilde hissediyorum," dedi Debbie.

"Birkaç haftadır Jennifer'la ilgili bir şey duymadım," dedi Sandra. "Affedersin."

"Biraz meşguldün bence," dedi Debbie. "Jennifer konuşuyor. Kevin'dan çok benimle, gerçi Kevin da bayağı uğraşıyor. Empati adımını çabucak geçip doğrudan sonuçlara yönelme isteğine direnmek onun için kolay değil. Ama böyle yaptığında Jennifer onu düzeltiyor."

"*Ona* B Planı'nın nasıl yapılacağını *Jennifer* mı söylüyor?"

"Evet, biraz komik aslında. Ama Jennifer'ın kafasının içinde neler olduğunu öğreniyoruz. Bazı konularda katı tabii. Ama bazı sorunları çözüyoruz."

"Harika!"

"Ve geceleri onu yatırmama yeniden izin verir oldu. Hatta geçen gün hiç mızmızlanmadan ona sarılmama izin verdi."

"Olamaz! Öyle mi yaptı?"

"Eh, birazdan sarılacağım konusunda onu önceden uyardım. Birkaç dakika sonra da odasında bir şeyin yerini değiştirdim diye bana bas bas bağırdı. Yani çözecek daha çok sorunumuz var." Debbie duraksadı. "Sence hayatlarımız hiç normal olacak mı?"

Sandra güldü.

"Bu dünyaya geldiğim günden beri hayatım normal değil. Normalin peşinde koşmayı uzun zaman önce bıraktım. Benim normalim, anormal."

Debbie bunu biraz düşündü.

"Yani normal, hedef bile değil."

"Normalin ne olduğunu bilmiyorum," dedi Sandra. "Sadece yarının ben ve çocuğum için bugünden azıcık daha iyi olması için ne yapabileceğime yoğunlaşıyorum. Her zaman yaptığım bu oldu. Az ileride ne olduğunu bilmiyorum. Ama oraya vardığımda -o şey her neyse artık- nasıl idare edeceğimi bildiğimi hissetmeye başlıyorum."

"Ve bu, çocuğun düşmanın değil de ortağın olduğunda çok daha kolaylaşıyor," dedi Debbie.

"Kesinlikle çok daha kolaylaşıyor. Kolay mı oluyor, imkânı yok."

Anne babalardan ve çocuklarla ilgilenen başka insanlardan pek çok e-posta alıyorum. Pek çoğu yardım ve yol göstericilik istiyor, diğerleri kaynak arıyor ve pek azı sadece çocuklarıyla işlerin nasıl gittiği konusunda beni bilgilendiriyor. Yaklaşık beş yıl önce bir babadan aldığım aşağıdaki e-posta özellikle tekrar okunmaya değer:

> Bu akşam, on iki yaşındaki kızım okula yaptığı bir projeyi bitirmek için geç saatlere kadar oturunca, son yirmi ayda onun nasıl değiştiğini düşünmekten kendimi alamadım. Bugün o harika bir arkadaş çevresi olan, dengeli bir

sporcu. Sabırlı ve iyi iletişim becerileri sergiliyor. Yirmi ay önce kesinlikle sorunlu davranışları olan bir çocuktu. Tek çözüm yolunun, bir klinikte yatılı tedavi olduğundan gayet emindik. Bölgemizdeki psikologlarla onun sorunlarını kavrayışımız konusunda küçük ilerlemeler kaydettikçe, iyileşme yönünde belki birkaç adım kaydedebildik. Sonra *Zor Çocuk*'u okuduk. Sorunlar ve çözümler anlaşılabilir ve eyleme geçilebilir oldu. Hiçbir profesyonel yardım almadan kitaptaki çözümleri uyguladık ve zaman içinde sonuçları olağanüstü oldu. Hayatlarımıza yeniden normallik kazandıran anlayışı bize sağladığınız için minnettarlığımı ifade etmek amacıyla yazıyorum. Çocuğum verimli ve başarılı yaşamak yönünde hayatını yoluna koydu. Bu süreçte ben de kendim ve insan ilişkileri konusunda çok şey öğrendim. Bunu hayatımın en büyük başarısı olarak görüyorum.

Çocuklar ellerinden geliyorsa iyi olanı yapar. Anne babalar da öyle. Ve eğer siz ve sorunlu davranışları olan çocuğunuz için işler iyi gitmiyorsa, artık ne yapılması gerektiğini biliyorsunuz.

GELİŞMEMİŞ BECERİLER VE ÇÖZÜLMEMİŞ SORUNLAR DEĞERLENDİRMESİ

Çocuğun İsmi: _____ Tarih: _____

Açıklamalar: ALSUP bağımsız bir kontrol listesi ya da değerlendirme ölçeği olmaktan ziyade bir *görüşme rehberi* olmayı amaçlamaktadır. Belli bir çocuğa ya da ergene ait belli gelişmemiş becerileri ve çözülmemiş sorunları belirlemek için kullanılmalıdır. Eğer bir gelişmemiş beceri uygun düşüyorsa onu işaretleyin ve ardından (sonraki gelişmemiş beceriye geçmeden önce) çocuğun o gelişmemiş beceriyle ilişkili karşılamakta güçlük çektiği belli beklentileri belirleyin (çözülmemiş sorunlar). Sayfanın sonunda, detaylı olmayan bir çözülmemiş sorun listesi yer almaktadır.

GELİŞMEMİŞ BECERİLER	ÇÖZÜLMEMİŞ SORUNLAR
Geçişleri idare etme, bir düşünce yapısından ya da görevden diğerine geçiş yapma güçlüğü	
İşleri mantıklı bir sırada ya da saptanmış düzende yapma güçlüğü	
Zorlayıcı ya da uğraştırıcı görevleri sürdürme güçlüğü	
Zayıf zaman duygusu	
Dikkati sürdürme güçlüğü	
Eylemlerin olası etkilerini ya da sonuçlarını düşünme güçlüğü (dürtüsel)	
Bir soruna bir dizi çözüm düşünme güçlüğü	
Endişeleri, ihtiyaçları ya da düşünceleri kelimelerle ifade etme güçlüğü	
Söylenen şeyi anlama güçlüğü	
Mantıklı düşünmek bakımından hayal kırıklığına verilen duygusal tepkiyi idare etme güçlüğü	
Sorun-çözme kapasitesine ciddi biçimde ket vuran ve öfkeyi artıran kronik asabiyet ve/veya kaygı	
"Gri"leri görme güçlüğü / katı, motamot, siyah-beyaz düşünme	
Kurallardan, rutinden ayrılma güçlüğü	
Öngörülemezliği, belirsizliği, kesinliksizliği, yeniliği idare etme güçlüğü	
Orijinal fikirden, plandan ya da çözümden ayrılma güçlüğü	
Bir eylem planı düzenlemesine ihtiyaç olduğunu gösteren durumsal faktörleri göz önünde bulundurma güçlüğü	
İnatçı, hatalı yorumlar / bilişsel bozukluklar ya da ön yargılar (örneğin, "Herkes benim açığımı arıyor," "Kimse beni sevmiyor," "Hep beni suçluyorsun," "Haksızlık bu," "Ben aptalım!")	
Sosyal ipuçlarına dikkat etme ya da doğru biçimde yorumlama güçlüğü / zayıf sosyal nüans algısı	
Sohbet başlatma, gruplara girme, insanlarla bağlantı kurma güçlüğü / başka temel sosyal becerilerden yoksunluk	
Uygun biçimlerde ilgi bekleme güçlüğü	
Davranışlarının başka insanları nasıl etkilediğini değerlendirme güçlüğü	
Başkalarıyla empati kurma, başka birinin düşüncesini ya da bakış açısını takdir etme güçlüğü	
Başkalarınca nasıl karşılandığını ve nasıl algılandığını değerlendirme güçlüğü	
Duyumsal / motor güçlükler	

ÇÖZÜLMEMİŞ SORUNLAR KILAVUZU: Çözülmemiş sorunlar, bir çocuğun karşılamakta güçlük çektiği belli beklentilerdir. Çözülmemiş sorunlar uyumsuz davranıştan bağımsız olmalıdır; yetişkin teorilerinden ve açıklamalarından bağımsız olmalıdır; "ayrı ayrı" ("grup halinde" değil) ve belirgin olmalıdır.

EV: Sabahları okula gitme vaktinde yataktan çıkma güçlüğü; ev ödevine (görevi tanımlayın) başlama ya da bitirme güçlüğü; gece yatmak için bilgisayar oyununu sonlandırma güçlüğü; dışarıda oynarken yemek için içeri girme güçlüğü; okuldan sonra hangi televizyon programının izleneceği konusunda kardeşle hemfikir olma güçlüğü; çoraplardaki dikişleri hissetmeyi idare etme güçlüğü; yatmadan önce dişleri fırçalama güçlüğü; ablanın odasından uzak durma güçlüğü; odasını temiz tutma güçlüğü; yemekten sonra masayı toplama güçlüğü
OKUL: Teneffüs saatinden matematik dersine geçme güçlüğü; çember oluşturulduğunda Kyle'ın yanına oturma güçlüğü; sosyal bilgiler tartışmalarında elini kaldırma güçlüğü; coğrafya dersinde tektonik tabakalar projesine başlama güçlüğü; öğle yemeği için sırada bekleme güçlüğü; okul servisinde Eduardo'yla iyi geçinme güçlüğü; teneffüste basketbol oynarken yenilince yaşanan güçlük

©Dr. Ross W. Greene, 2012

EK KAYNAKLAR

Sorunlu Davranışları Olan Çocuklara Evde Yardımcı Olmak

Parent Effectiveness Training: The Proven Program for Raising Responsible Children, Thomas Gordon. Three Rivers Press, 2000. [Türkçesi: *Etkili Anne Baba Eğitimi: Sorumlu Çocuklar Yetiştirmek İçin Kanıtlanmış Program*, Thomas Gordon, Çev.: Dilek Tekin-Nazlı Özkan, Profil Kitap, 2019].

Raising Your Spirited Child: A Guide for Parents Whose Child is More Intense, Sensitive, Perceptive, Persistent, and Energetic, Mary Sheedy Kurcinka. Harper Paperbacks, 2006.

The Difficult Child, Stanley Turecki and Leslie Tonner. Bantam, 2000.

Tired of Yelling: Teaching Our Children to Resolve Conflict, Lyndon D. Waugh ve Letitia Sweitzer. Pocket Books, 2000.

Sorunlu Davranışları Olan Çocuklara Okulda Yardımcı Olmak

Lost at School: Why Our Kids with Behavioral Challenges are Falling Through the Cracks and How We Can Help Them, by Ross W. Greene. Scribner, 2009.

Beyond Discipline: From Compliance to Community, Alfie Kohn. Association for Supervision and Curriculum Development, 2006.

Teaching Young Children in Violent Times: Building a Peaceable Classroom, Diane E. Levin. Educators for Social Responsibility, 2003.

The Self-Control Classroom: Understanding and Managing the Disruptive Behavior of All *Students Including Students with ADHD*, James Levin ve John Shanken-Kaye. Kendall/Hunt Publishing, 2001.

The Challenge to Care in Schools: An Alternative Approach to Education, Nell Noddings. Teachers College Press, 2005.

Ebeveyn-Öğretmen Etkileşimleri

The Essential Conversation: What Parents and Teachers Can Learn From Each Other, Sarah Lawrence-Lightfoot. Random House, 2003.

Sosyal Beceriler

Helping the Child Who Doesn't Fit In, Stephen Nowicki ve Marshall Duke. Peachtree Publishers, 1992.

Teaching Your Child the Language of Social Success, Stephen Nowicki ve Marshall Duke. Peachtree Publishers, 1996.

You Are a Social Detective: Explaining Social Thinking to Kids, Michelle Garcia-Winner ve Pam Crook. North River Press Publishing, 2010.

The New Social Story Book, Revised and Expanded 10th Anniversary Edition: Over 150 Social Stories That Teach Everyday Social Skills to Children with Autism or Asperger's Syndrome, and Their Peers, Carol Gray. Future Horizons, 2010.

Kardeşler Arası Etkileşimler

Siblings Without Rivalry: How to Help Your Children Live Together So You Can Live Too, Adele Faber ve Elaine Mazlish. HarperCollins, 2012. [Türkçesi: *Kardeş Rekabeti: Mutlu Bir Aile Hayatı İçin Çocukların Bir Arada Yaşamasını Kolaylaştıran Yöntemler*, Adele Faber-Elaine Mazlish, Çev.: Duygu Dalgakıran, Doğan Kitap, 2017].

DİZİN

A
abartma 210
Abilify 179
Acil Durum B Planı 106, 138-140, 146, 172, 199, 237, 239, 240, 241
  Empati adımı, 138
  güvenmeye karşılık Proaktif B Planı 147
  kardeşler, 199
  okul, 238, 240, 241
Acil Durum C Planı 109, 239, 241
aile 11, 24, 33, 93, 98, 161, 195, 197, 205, 207, 211, 229, 255
  büyükanneler-büyükbabalar, 195, 215
  ebeveynler, *bkz.* ebeveynler
  iletişim, 195, 205-215
  kardeşler, *bkz.* zor *çocukların* kardeşleri
aile terapistleri 211
akşam eve dönme vakti 102, 104, 123
antidepresanlar 178
antipsikotikler 179
A Planı 101-104, 107, 111, 112, 125, 132, 133, 138, 146, 148, 150, 168-170, 172, 173, 176, 179, 210, 211, 218, 219, 229, 231, 239, 251, 254
  "akıllı" biçimi, 132
  alışkanlık olarak, 218
  B Planı dönüşümü, 150
  beklentiler, 104
  bilgilendirmeden çözüm üretme, 104, 111, 149, 168
  eşlerin olumlu yaklaşımı, 219
  gelişmemiş beceriler, 103
  güvenlik sorunları ve, 169
  kendi endişelerinin karşılık bulmaması konusunda ebeveynlerin endişeleri, 218
  okul ve, 229-231, 239, 251
  pes etme, 107
  tek taraflı sorun çözümü, 41, 58, 101-104, 111, 112, 121, 125, 130-132, 149, 150, 253
  ve B Planı'nı kullanma tereddüdü, 146, 148
  ve bir evdeki farklı disiplin türleri, 219
  ve sınırlar belirleme, 111, 112, 168
  zorlayıcı krizler, 103, 104
"A Planı" patronu 169
aralıklı patlayıcı bozukluk 20
Aristoteles 7
asabiyet 31, 52, 259
aşırı genelleme 208
atipik antipsikotikler 179

B
bebekler 182,
beceriler 28, 29
  gelişmemiş, *bkz.* gelişmemiş beceriler öğretilmesi 175-177
  gerçek dünya için, 169

beklentiler 101, 109, 110
A Planı ve, 104
bir düşünce yapısı veya görevden bir başkasına geçme, 40
çocuklara görüşme isteğini bildirme, 110
gerçekçi olmayan, 209
kardeşler arası çatışmalar, 198
kenara bırakma, 107, 109, 110, 254
öğrenciler konusunda öğretmenlerin çatışmaları, 249, 250
vazgeçme, 109
belirsizlik, idare etmede güçlük 48-52
bilgisayar oyunları 222
bilgi sondajlama 116-120, 123, 148, 155, 161, 207, 211
eğitimciler, 237
kim, ne, nerede, ne zaman ve hangi soruları 117, 157, 158
sıkıntılar, 155, 156
sorgulamaya karşı, 116, 159
stratejiler, 117, 118
yansıtıcı dinleme, 117, 123, 138, 150, 156-158,
bilgi toplama 114, 117, 146, 152
bilgi miktarından bunalma, 174
sondajlama, *bkz.* bilgi toplamak için sondajlama
bilgiye dayalı tahmin 154
"Bilmiyorum" yanıtı 116, 122, 123, 152-155
bipolar bozukluk 20, 31, 80
bir düşünce yapısı ya da görevden diğerine geçmek 38-40
bir köşede tek başına durma cezaları 42, 92
"bir sorun var," ifadesinin kullanımı 42, 184
B Planı 9, 101, 104-106, 109-113, 116, 123, 126, 128, 132, 133, 138-141, 145-148, 150, 152, 153, 156, 160-163, 167-170, 172-175, 177-179, 181, 182, 187, 188, 190, 197, 199-202, 209, 217-219, 222, 229, 234-241, 244-246, 249-252, 254, 256
A Planı'na dönüşümü, 150
ayrıca bkz. sorun çözme
bir evdeki farklı disiplin türleri, 219
çocuğun başının belada olduğu korkusu, 153
çocuğun ebeveynlerin endişelerini umursamaması, 160, 161
çocuğun endişesi veya bakış açısına dair varsayımlar, 148
çocuğun gerginliği, 161
çocuğun katılımı için yeterli dil işleme ve sözlü iletişim becerileri, 126, 161, 181-190
çocuğun sorumluluğu, 167, 168
çözümler, 132
Davet adımı, *bkz.* Davet adımı
ebeveynler için faydalar, 217
Empati adımı, *bkz.* Empati adımı
enerji toplamak, 161, 162
eşlerin kullanmayı reddetmesi, 218
geçerli sorunlar, 145-163, 254
ilaç, 177-180
kardeşler arasındaki kolaylaştırıcı olarak ebeveynler, 199-205
kardeşler, 196, 199-205
kavga çıkarma, 110
konuşmanın zamanlaması, 106, 123, 152
kullanım tereddüdü, 146, 148
okul, 229, 233-252
öğrenci-öğrenci grupları sorun çözümü, 241-245
öğretilen beceriler, 175-177
önceden kararlaştırılmış çözümler, 132, 148, 149
Proaktif, *bkz.* Proaktif B Planı
sınırları belirleme, 111, 112, 168
son çare olarak, 147
sorunlar için eski açıklamalar, 147
Sorunu Tanımlama adımı, *bkz.* Sorunu Tanımlama adımı
üç ana adım, 149-151, 174
ve davranışın onaylanmaması, 168
zaman sıkıntısı, 173, 235, 236
büyükanneler, büyükbabalar 215-220

C-Ç
cezalar 22, 30, 54, 58, 91-98, 167, 253
ayrıca bkz. sonuçlar
bir köşede tek başına durma cezası, 21, 30, 42, 44, 48, 92, 94-97
etkisiz olma sebepleri, 31
okulda, 232
sorumluluk, 167
Concerta 178
C Planı 101, 107-112, 138, 146, 173, 179, 239, 241, 254
Acil Durum, 109, 239, 241
çeşitleri, 108
çözülmemiş sorunu kenara bırakma çeşitleri, 101, 107-112, 254
Proaktif, 108,
ve B Planı'nı kullanma tereddüdü, 146
çıkartmalı çizelgeler 21, 99
çocuğun endişeleri 113, 126, 162, 211
kabul etmeme, 113, 134, 152, 159, 211, 218
karşılıklı tatmin edici çözümler, 133, 134
kelimelerle ifade etme güçlüğü, 42-45, 154
sondajlama, *bkz.* bilgi için sondajlama
Sorunu Tanımlama adımı, 126
çocuğun sorumluluğu 76, 77
"çocuklar ellerinden geliyorsa iyi olanı yapar" felsefesi, 27-35, 54, 253, 258
okulda, 232, 234
"çocuklar isterlerse iyi olanı yapar" felsefesi, 30
okulda, 234
çözümler, 115, 145, 146
ayrıca bkz. sorun çözme
B Planı'nda, 132
bilgilendirmeden, 104, 111, 148, 168
birinden diğerine geçiş yapma güçlüğü, 48-51
çocuğun fikrinin olmaması, 161
çözülmemiş sorunlardan uzak durma, 64
devamını getirme eksikliği, 174
dil güçlükleri, 186-190
düello, 126
geniş yelpazede düşünme güçlüğü, 40-42
gerçekçi, 105, 132-134, 137, 148, 150, 168, 174, 178, 237, 246, 250
ilk, 137, 174
kriter, 132-134
müşterek tatmin sağlayan, 105, 132-134, 137, 149-151, 160, 168, 174, 237, 246, 250
olası sonuçları düşünme güçlüğü, 40-42
önceden kararlaştırılmış, 132, 148, 237
Sorunu Tanımlama adımı, 126
tek taraflı, dayatmacı, 41, 58, 101-104, 111, 121, 125, 130-132, 150, 151, 253
çözülmemiş sorunlar 30, 37, 56, 59, 63, 65, 66, 69, 70, 74, 106, 109, 138, 183, 215-217, 219, 234, 236, 238, 245, 259
ayrıca bkz. sorun çözme
başa çıkmak için gereken süre, 173
belirleme ve ayırma, 62, 63, 115
belirleme, 62, 69, 88
belirleme, dil problemleri, 183-186
bileşen parçalarına ayırmak, 118, 157
bilgi toplamak bakımından zorlayıcı krizler, 173,
çocuğun duygularına karşılık düşüncesi, 118
çözümleri dışarıda tutma, 64
davranışları dışarıda tutma, 62, 63, 65, 69, 97
Gelişmemiş Beceriler ve Çözülmemiş Sorunlar Değerlendirmesi'nde, 59, 61-90
gündemdeki, 238

kenara koyma, 89, 101, 107-113, 254
kurallara göre yazmak, 62-64, 67, 115, 116, 152
okul, 230, 234-236, 238, 245, 246, 251
önceliklendirme, 89, 101, 107-109
öngörülebilirlik, 30
örnekler, 64-88
sayısından bunalmak, 174,
sebepler konusunda yetişkin varsayımları ve teorileri, 63, 115, 122, 148, 237
tarif ederken "güçlük" kelimesini kullanma, 62, 69, 75

D
damarına basma 27, 91, 253
Davet adımı 105, 113, 130-134, 136-140, 145
atlama, 150, 151
güvenlik sorunları, 171
öğretilen ve uygulanan beceriler, 177
davranış düzenlemesi
geleneksel yaklaşım 92, 93
depresyon 31
dırdırlanma 110
dikkat dağınıklığı 177, 178
dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) 31
dikkatsizlik 177, 178
dil, 42, 43
içsel, 43
disiplin 23, 27, 219, 229, 231, 233, 234, 250
ayrıca bkz. cezalar
farklı türden, bir evin içinde, 219
okulda, 229, 231-235, 250
dişleri fırçalama 95, 102, 104, 106, 109, 115, 120, 121, 128
doğrudan yönlendirme 93
doktorlar 179, 180
duygular 45, 46, 217
çocuğun idare etme güçlüğü, 45-48
erteleme, Empati adımında, 153
duygusal tepkisellik 177
ilaç, 177-181
dürtüsellik 41, 51, 67, 75, 178, 259
düşünce 27, 38-40, 51, 67, 75, 96, 142, 177, 253, 259
dil, 42, 43
duygusal tepkiyi idare etme güçlüğü, 45-48
katı ve motamot 48-51
düşünce yapısı değişikliği 38-40

E
ebeveyn ilgisi 196, 197
imkân sağlamak, 92
kısıtlamak, 93
ebeveynler 91, 116, 172, 181, 198, 221, 239, 246, 247
B Planı'nın faydaları, 213, 214
çocuğun okuldaki sorunları için suçlama, 235
çocuk yetiştirme konusunda fikir ayrılıkları, 219
eşlerin A Planı'na olumlu yaklaşımı, 218, 219
eşlerin B Planı'nı kullanmayı reddetmesi, 218
kardeş sorunlarında B Planı kolaylaştırıcısı olarak, 199-205
ebeveynlerin endişeleri 218, 219
çocuğun ebeveynin endişesini umursamaması, 160, 161
karşılıklı tatmin edici çözümler, 133, 134
ebeveyn-öğretmen sorun çözümü 245-249
Empati adımı 105, 113-115, 122, 128, 134, 138, 140, 143, 145, 146, 148, 149, 152, 153, 155, 159, 170, 174, 177, 188, 199, 207, 222, 237, 256

"Bilmiyorum" veya sessizlik yanıtı, 116, 122, 123, 152-155
"O konuda bir sorunum yok" yanıtı, 116, 123, 124
"Şu anda bunu konuşmak istemiyorum" yanıtı, 116, 125
amacı, 113, 153
atlama, 149
çocuğa inanmama, 159, 160
çocuğun endişesi ve bakış açısına dair varsayımlar, 122, 148
çözülmemiş soruna giriş, 115, 116
duygusal yanıtı askıya alma, 153
güvenlik meseleleri, 169
kardeşler, 199
karşılık verirken savunmacı ifadeler, 116, 125, 126
olasılıklar, 116, 117
öğretilen ve uygulanan beceriler, 177
sondajlama, *bkz.* bilgi için sondajlama
sorunlar, 155-157
endişe 12, 24, 29, 42, 43, 47, 48, 52, 63, 75, 78, 85, 86, 105, 110, 111, 113-118, 120-123, 125-128, 130-134, 138, 140, 141, 145, 146, 148-155, 159-162, 168, 169, 171, 174, 177, 182, 184, 186, 187, 191, 193, 197, 199, 207, 210, 211, 218, 222, 225, 227, 235, 237, 242, 243, 245-247, 249, 252, 255, 259
çocuğun, 47
ebeveynin, 209
engellenme toleransı, beceri yoksunluğu 28, 31, 37, 198, 233, 249
duygular, 45-48
eğitim, 233
esneklik, beceri yoksunluğu 28, 31, 37, 50, 54, 147, 198, 233, 249
eğitim, 233
ev ödevi sorunları 56, 102, 115, 127-130, 134-137, 149-151, 231
A Planı, 103, 104, 151
aşırı genelleme, 208
B Planı, 105
bir düşünce yapısı ve görevden diğerine geçmek, 38-40
C Planı, 107
Davet adımı, 136-138, 150, 151
düello eden çözümler, 127
ebeveynler ve öğretmenler arasında Proaktif B Planı, 246-249
ebeveynlerin teorileri, 63
Empati adımı, 128-130, 134-136
gerçekdışı beklentiler, 208, 209
sondajlama, 118, 119, 155-157
sorunları ayrıştırmak, 62, 63
Sorunu Tanımlama adımı, 130, 136, 150, 151

F

Faber, Adele 205
felaket senaryoları 210
Focalin 178

G

Garcia-Winner, Michelle 187
geçişler yapma güçlüğü 38-40, 66, 175
geçmiş deneyimler, mevcut andaki eylemlere rehberlik etmeyi düşünme güçlüğü 41, 176
gelişmemiş beceriler 32, 37, 53, 56, 59, 61, 64, 65, 69, 70, 79, 215, 218, 234, 236, 245, 250
A Planı, 103
bahanelere karşılık açıklamalar olarak, 55
bir düşüncede ya da çözümde değişiklik yapmada, 48-51
doğrudan komut verme, 93
duygu yönetiminde, 45-48
dürtüsellik, 41, 178
engellenme toleransında beceri eksikliği, *bkz.* engellenme toleransı
esneklik, *bkz.* esneklik, beceri yoksunluğu

eylemleri belirlerken geçmiş deneyimleri düşünmek, 40, 176
geçişleri idare etme, 38-40, 66, 175
Gelişmemiş Beceriler ve Çözülmemiş Sorunlar Değerlendirmesi *bkz.* Gelişmemiş Beceriler ve Çözülmemiş Sorunlar Değerlendirmesi
iletişim becerilerinde, *bkz.* iletişim güçlükleri
kurallardan ya da rutinlerden sapma, 48-51,
okulda ve, 234-236, 245, 246, 251
öğretme, 175-177
öngörülemezliği, muğlaklığı, değişkenliği veya yeniliği idare etme becerilerinin eksikliği, 48-51
plan değişikliklerindeki durumsal faktörler bakımından, 48-51
siyah-beyaz düşünme, 48-51, 210
sonuçları, 94
sorun çözmede, 28, 30-32, 37, 40-42, 234
tanımlama, 61, 62, 69, 88
uyumluluk, *bkz.* esneklik, beceri yoksunluğu
yaygınlık listesi 51, 52
Gelişmemiş Beceriler ve Çözülmemiş Sorunlar Değerlendirmesi (ALSUP) 59, 61-90, 103, 147, 174, 175, 236
çözülmemiş sorunlara "güçlük" kelimesiyle başlamak, 61, 62, 90
çözülmemiş sorunlara örnek, 64-88
çözülmemiş sorunlardan çözümler çıkarmak, 64
çözülmemiş sorunların belirlenmesi ve ayrımı, 62, 63
çözülmemiş sorunların sebepleri konusunda teoriler, 63
formu, 259
kılavuzu, 61-64, 67, 114, 115, 152
kullanım örnekleri, 64-67
okul, 236
gerçekçi çözümler 105, 132-134, 138, 149, 151, 168, 174, 178, 237, 246, 251
gerçek dünya becerileri 169, 170
gerginlik 248
Gibbs, Nancy 7
görevler, aralarında geçiş yapma 84, 236
Gray, Carol 187
"gri" düşünme 49
güç mücadeleleri 126
güvenlik sorunları 170

H
haklar 92
Hillel 7
hiperaktivite, 31, 161, 177, 178
DEHB, 31
homeopatik ve doğal tedaviler 181

İ
içe kapanmak 12
ilaçlar 99, 178, 181
antidepresanlar, 178
doktor, 179, 180
homeopatik ve doğal alternatifler, 181
karar verme, 179, 180
kullanım süresi, 181
kullanırken oluşan sorunlar, 154, 155
okulda, 180, 230
sağduyulu yaklaşım, 180
uyarıcı, 178
yanlış tepkiler, 180
iletişim 42, 52, 78, 84, 126, 134, 181-183, 185-188, 195, 205, 206, 208, 210, 211, 213, 220, 237, 254, 258
ailede, 195, 205-215
alaycılık, 210
araya girme, 210
aşırı genelleme, 208
bebeklerde, 182
felaket senaryoları, 210
meseleyi uzatma (geçmişe saplanıp kalma), 210
nutuk çekme, 210

okul, 237
spekülasyon, 206, 207
üçüncü kişi aracılığıyla konuşma, 210
iletişim güçlükleri
B Planı 126, 181-190
çözülmemiş sorunları belirleme, 183-186
çözümleri belirleyip seçme, 186-190
ihtiyaçları ve düşünceleri ifade etmede, 42-45
ilgi çekmeye çalışmak, davranışın açıklaması olarak, 12, 27, 52, 53, 92, 103, 117, 148, 253
okulda, 236
ilgili yetişkinler
aralarındaki gerilim, 216, 217
ayrıca bkz. ebeveynler, anne babalar
işbirliği içinde sorun çözme 31, 42, 58, 88, 98, 101, 105, 111, 112, 127, 130-134, 145, 147, 149, 151, 168, 173, 207, 250, 254

K
kardeş rekabeti 196
karşı gelme bozukluğu 31
katı düşünme 48-51
kavga çıkarmak (kavgalardan kavga beğenmek) 110
kelimeler, ifade güçlüğü
endişeler, ihtiyaçlar veya düşünceler, 42-45, 154
kehanette bulunma 155
kendi dediği olsun isteme 53
kim, ne, nerede, ne zaman ve hangi soruları 117, 157, 158
kinaye 210
komutlar 92
konuşmaya karşılık sondajlama 116
kötü davranış 236
kötü seçimler 54
küfretme 12, 65, 199

L
Lawrence-Lightfoot, Sarah 245
Lexapro 178

M
manipülasyon, davranış açıklaması olarak 27, 53, 91, 103, 117, 148, 253
Mazlish, Elaine 205
mekik diplomasisi 205
meseleyi uzatma (geçmişe takılıp kalma) 210
motivasyon 27, 31, 54, 97, 98, 103, 148, 253
mükemmeliyetçilik 208, 209
müşterek tatmin sağlayan çözümler 105, 111, 132-134, 137, 140, 145, 149-151, 160, 168, 169, 174, 190, 199, 237, 245, 246, 249, 251, 255

N
nutuk çekme 15

O-Ö
okul 11, 38, 70, 76, 78, 79, 100, 115, 121, 122, 181, 195, 221-223, 229-236, 239, 245, 251, 259
"çocuklar ellerinden geliyorsa en iyi olanı yapar" felsefesi, 232, 234
"çocuklar istiyorlarsa en iyi olanı yapar" felsefesi, 234
A Planı, 229, 231, 239, 251
Acil Durum B Planı, 237, 239, 240
Acil Durum C Planı, 239, 240
ayrıca bkz. öğretmenler
B Planı, 229, 234-252
çözülmemiş sorunlar, 230, 234-238, 245, 246, 250
davranış farkı, ev ile, 229-231
disiplin programı, 229, 231-234, 250
ebeveyn-öğretmen sorun çözümü, 245-249
ev ödevi, *bkz.* ödev konuları

Gelişmemiş Beceriler ve Çözülmemiş Sorunlar Değerlendirmesi, 236
gelişmemiş beceriler, 234-236, 245, 246, 250
giyinmek, 64
idareciler, 229, 232, 235, 236
ilaç, 181, 231
iletişim, 237
işbirliği içinde sorun çözümüne direnme, 251
okul dışındaki olaylarla tetiklenen krizler, 231
öğrenci-öğrenci ve grup sorun çözümü, 241-245
öğrenci-öğretmen sorun çözümü, 238-241
özel eğitim, 234
sıfır tolerans prensipleri, 231
sorular ve yanıtlar, 249-253
Sorun Çözme Planı, 237, 238
sorunlar için ebeveynleri suçlamak, 235
ulaşma güçlüğü, 115, 120, 121, 127
zorlayıcı krizlerden duyulan utanç, 230, 231
olumsuzluk, yansıtıcı 41
otizm spektrum bozuklukları 31, 49, 77-79, 184
ödüllendirme 22, 30, 54, 58, 92-98, 254
çıkartmalı çizelgeler, 21, 25, 30, 42, 76, 99
etkisizliğinin sebebi, 31
öğretmenler 28, 226, 230, 231, 239, 246, 250
ayrıca bkz. okul
çocukların ilaçları, 181
davranış güçlüklerinin çözümünden beklentiler, 250, 251
ebeveyn-öğretmen sorun çözümü, 245-249
farklı öğrencilerden farklı beklentiler, 249, 250
güçlükleri çözmek için gereken zaman, 235
otorite, B Planı'nın etkisi, 250
öğrenci-öğrenci ve grup sorun çözümlerinde kolaylaştırıcı olarak, 241-245
öğrenci-öğretmen sorun çözümü, 239-241
önceden önlemler alarak (proaktif) sorun çözümü 30, 42, 44, 57, 58, 88, 97, 254
öngörülebilirlik 49
ayrıca bkz. öngörülemezlik
çözülmemiş sorunlar, 30
okul, 230
zorlayıcı krizlerin, 57, 59
öngörülemezlik
idare etme güçlüğü, 47-51
patlamaları, 11, 30, 57
özel eğitim 4, 71, 225

P

"patlama," teriminin kullanımı 11, 12
patron 71, 128, 169
pes etmek 27, 96, 98, 107, 157
plan değişiklikleri, uyum gösterme güçlüğü 48-51
Planlar 101-112
ayrıca bkz. belli planlar
hangisinin kullanılacağına karar verilmesi, 173
tasnif sistemi, 111
Proaktif B Planı 106, 123, 128, 138-140, 145, 146, 152, 161, 168-170, 173, 188, 199, 236, 237, 239, 241, 254
Acil Durum B Planı'na güvenme, 146, 147
ebeveyn-öğretmen sorun çözme, 245-249
güvenlik sorunları, 168-172
kardeşler, 199
okul, 237
öğrenci-öğretmen sorun çözümü, 239-241
Proaktif C Planı 108
Prozac 82, 178

psikiyatrik teşhisler 12, 31, 55, 85, 180
ilaçlar ve *bkz.* ilaçlar
psikolojize etme 206

R
refleksif olumsuzluk 41
Risperdal 179
Ritalin 178
rubik disiplin sistemleri 231
rutinler ve kurallar, güçlük 48-51

S
sabahları uyanma 40, 76, 120, 122, 128
sapma 207
savunmacı 62, 116, 125
seçici serotonin gerialım inhibitörü (SSRİ) 178
servise binmek 76, 115, 121, 122, 128
sessizlik 142, 152, 166
sıfır tolerans prensipleri 231
sınırlar koymak 111, 112, 168
sınırlar 21, 111, 112, 133, 168
belirleme, 111, 112, 168
deneme, 27, 103, 148
siyah-beyaz düşünme 48, 52, 67, 87, 259
alaycılık, 210
sonuçlar 40, 92-95, 98, 101, 104, 112, 231, 254
bir düşünce yapısından ya da görevden diğerine geçme, 40
doğal, 94, 95, 98, 101
yetişkin-dayatmalı, 92-95, 98, 101, 104, 112, 153, 218, 231, 254
sorgulamaya karşılık sondajlama 116, 159
sorular ve yanıtlar, 167-193
sorumluluk 167
Sorun-Çözen Ortaklar 114, 131, 133, 134, 161, 191, 254
sorun çözme dosyası 237, 34
Sorun Çözme Planı 237, 238
sorun çözümü 40, 56-58, 88, 97, 98, 174, 254
ayrıca bkz. B Planı; çözümler; çözülmemiş sorunlar
beceri eksikliği, 28-31, 37, 40-42, 233
bilgiye dayalı tahmin, 154, 155
dilde, 42, 43
duygular, 47
ebeveyn-öğretmen, 245-249
eğitim, 234
işbirliği, 42, 58, 88, 101, 105, 106, 111, 112, 127, 130, 131, 145, 147, 149, 151, 167-169, 173, 175, 182, 207, 210, 211, 215, 216, 234, 235, 241, 250, 251, 254
kademeli artan, 174
öğrenci-öğrenci ve grup, 241-244
öğrenci-öğretmen, 239-214
proaktif, 30, 42, 44, 57, 58, 88, 97, 254
Sorunu Tanımlama adımı ve *bkz.* Sorunu Tanımlama Adımı
sorunları tanımlarken "güçlük" kelimesinin kullanılması 62, 66, 69, 75
Sorunu Tanımlama adımı 105, 113, 126-128, 130, 136, 139, 140, 142, 145, 149, 151, 168, 171, 177, 189, 207
becerilerin öğretilmesi ve uygulanması, 177
endişelenmek yerine çözüme giriş, 149
güvenlik meseleleri, 171
ve davranışın onaylanmaması, 168
sözünü kesme 210
spekülasyon 206, 207, 214, 215
SSRİ (seçici serotonin gerialım inhibitörü) 178
Strattera 178
suçlama 31, 245
okuldaki sorunlar için ebeveynlerin suçlanması, 235
Szasz, Thomas 55

T
tahmin, bilgiye dayalı 21, 51, 77, 78, 79, 154, 156, 163, 165, 183, 230, 246
tek taraflı çözümler 58, 101, 102, 104, 112, 121, 125, 130, 132, 151

televizyon 34, 39, 57, 77, 102, 141, 142, 190, 259
tepkisel bağlanma bozukluğu 31
Tourette sendromu 80

U-Ü
uçak gecikmeleri ve iptalleri 176
utanç 21, 231
  çocuklarda, 230, 231
  ebeveynlerde, 21, 22
uyarıcı ilaçlar 178
uyum yeteneği, beceri eksikliği 28, 29, 32, 37, 43, 48, 49, 56, 59
  okulda ve, 229
üçüncü bir kişi aracılığıyla konuşma 210

V
varsayımda bulunma, 155, 156
Vyvanse 178

W
Wagner, Tony 169

Y
yalan söyleme 159
yansıtıcı dinleme 117, 123, 138, 142, 150, 156-158, 163
yaşamdaki sorunlar 55
yatağa gitme sorunu 128
yemek sorunları 57, 89, 156-158, 182
yenilik, idare etme güçlüğü 48-51
yetişkinler 54, 77, 113, 117, 122, 126, 134, 138, 169, 175, 183, 185, 195, 216, 218, 219, 237, 251, 252, 254, 255
  ayrıca bkz. ebeveynler; öğretmenler
  büyükanneler büyükbabalar, 195, 215
  dayatmanın sonuçları, 92-95, 98, 101, 104, 112, 153, 254
yıkıcı duygudurum düzenleyememe bozukluğu 31

Z
zihin okuma 206
zihinsel hastalıklar 55
  ayrıca bkz. psikiyatrik teşhisler
zor çocukların kardeşleri 195, 196-205
  B Planı, 197, 199-204
  duygusal ihtiyaçlar, 204, 205
  ebeveyn beklentilerindeki farklılıklar, 198
  mekik diplomasisi, 205
zor çocukların kardeşlerinin duygusal ihtiyaçları 205
zorlayıcı davranış 23, 28, 29, 32, 37, 56, 59, 62, 69, 90-92, 97-99, 101, 102, 115, 215, 229, 230, 235, 236, 238
  A Planı, 103, 104, 112, 168, 172, 173, 179
  başa çıkmak için ihtiyaç duyulan zaman 173
  becerilere vs. odaklanma, 29, 30
  çocuklarda gösterme konusunda seçim yapma eksikliği, 29
  çözülmemiş sorunlar, bkz. çözülmemiş sorunlar
  ev/okul uyumsuzluğu, 229-231
  geleneksel düşünce, 31, 91-93, 98, 253
  ilaçlar, bkz. ilaçlar
  inançlar, 23, 30
  öngörülebilirlik, 30, 57
  öngörülemez olarak, 11, 30, 57
  sağlanan bilgi, 173
  sorunların dışında bırakma, 62, 63, 65, 66, 69, 97

"Eğer sorunlu davranışları olan bir çocuğun annesi ya da babasıysanız, bu kitap çocuğunuzun yaşadığı güçlükleri idare etme konusunda iyimser hissetmenize, ailenize yeniden huzur getirmenize yardımcı olacaktır. Eğer söz konusu çocuğun büyükanne ya da büyükbabası, öğretmeni, komşusu, antrenörü ya da terapistiyseniz, bu kitap hiç değilse anlamanıza yardımcı olacak."

ROSS W. GREENE

Çığlıklar, dinmeyen ağlama krizleri, diretmeler, vurmalar, küfürler ve bunu takip eden okuldan uzaklaştırılma kararları, öğretmen şikâyetleri, huzursuz aile ortamı... Ne zaman geleceğini kestiremediğiniz bu krizler karşısında kendinizi çaresiz, tükenmiş hissediyorsanız... Evde verdiğiniz mücadelenin yanı sıra markette, restoranda, parkta size çevrilen bakışlardan bunaldıysanız... Çocuğunuza dair pek çok kişiden "İlgi çekmek istiyor", "Damarımıza basıyor", "Bir problemi var", "Ailesi çok taviz veriyor" gibi ithamları duyuyor ve hatta içten içe kendinizi de çocuğunuzu bu şekilde suçlarken buluyorsanız...

Çocuğunuzu ***anlamak*** için bundan daha iyi bir zaman olmayacak; ***şimdi harekete geçin!***

Sosyal, duygusal ve davranışsal zorlukları olan çocuklarla yıllarını geçiren Dr. Ross W. Greene, bu alanda yaptığı araştırmalar ve deneyimlerinden yola çıkarak çocuklarınızın neden bu şekilde davrandığına, bunu neyin tetiklediğine ve onlara ***çatışmadan*** nasıl yardım edebileceğinize dair çığır açıcı bir metot geliştirdi ve geleneksel ebeveynlik ve tedavi yöntemlerine meydan okuyan Greene'in bu çalışması onlarca dile çevrildi, pek çok aileye ve kuruma fayda sağladı.

Siz de bu davranışlara öncesinde müdahale edip pek çok atağın önüne geçebilir, dahası bunu çocuğunuzla iletişim kurarak ***beraber*** çözebilirsiniz. Kolay olmayacak. Hızlı olmayacak. Ama çocuğunuzun -ve kendinizin- iyi taraflarını gittikçe daha fazla görmeye başlayacaksınız.

Her çocuk şayet elinden geliyorsa iyi olanı yapar, siz ona sahip olmadığı becerileri öğrettiğiniz sürece.

Kronik
₺35,00
KDV'den muaftır
kronikkitap.com kronikkitap
ISBN: 978-605-7635-72-3
9 786057 635723
THG
0030478
SGO