bir aile meselesi

EBEVEYNİN YOLCULUĞU

ÇOCUKLUĞUMUZUN İZİNİ TAKİP EDEREK ANNE BABALIĞIMIZI DÖNÜŞTÜRMEK

Zeynep Cihangir Çankaya
Serdar Çankaya

23. BASKI



Prof. Dr. Zeynep Cihangir Çankaya, lisans eğitimini 1997 yılında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı'nda tamamladı. 2000 yılında Ankara Üniversitesi'nde yüksek lisansını, 2005 yılında Gazi Üniversitesi'nde doktora eğitimini bitirdi. 2000'li yılların başında doktora tez çalışmasıyla pozitif psikoloji, öznel iyi oluş, mutluluk ve psikolojik ihtiyaçlar konuları üzerinde çalışmaya başladı. Akademik çalışmaları iyi oluş, umut, karakterin güçlü yanları, yaşam kalitesi, yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar gibi pozitif kavramlar üzerinde temellendi. Çocukların, gençlerin ve yetişkinlerin öznel ve psikolojik iyi oluşlarının artırılmasına ve pozitif özelliklerinin geliştirilmesine yönelik ulusal ve uluslararası yayınlar yaptı ve tezler yönetti. Çeşitli üniversitelerde öğretim üyesi olarak çalıştıktan sonra 2022 yılında üniversitedeki görevinden emekli oldu. Aynı yıl çocukların özfarkındalıklarını ve duygusal sosyal becerilerini geliştirmek için *SEN* kitaplarını yazdı. Bir Aile Meselesi Psikolojik Danışma Merkezi'nde çocuk, genç ve yetişkinlerle çalışmaya devam ediyor.

Serdar Çankaya, lisans eğitimini 2000 yılında, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda tamamladı. Üniversite yıllarında ve sonrasında farklı belgesel projelerinde, TV programlarında yapım elemanı olarak görev yaptı. Hazırlayıp sunduğu radyo programıyla 1997 yılında Radyo ve Televizyon Gazetecileri Derneği Radyo Ödülü'nü aldı. 1999 yılında gönüllü çalışmacı olarak bulunduğu İrlanda ve İngiltere'de dezavantajlı bireylerle çalıştı. Uzun yıllar boyunca Aikido ile uğraştı (2. Dan). 2003-2016 yılları arasında devlet okullarında psikolojik danışman olarak hizmet verdi. 2016 yılında Bir Aile Meselesi Psikolojik Danışmanlık Merkezi'ni kurarak mesleğini burada yürütmeye başladı. Halen yetişkinlere, çiftlere, yöneticilere ve kurumlara danışmanlık yapmaya devam ediyor.

EBEVEYNİN YOLCULUĞU DİZİSİ

Birlikte Büyüyoruz
Bıcır Bıcır Konuşan Minikler
Çocuğunuzu Müzikle Büyütün
Bebeğimle Küçük Adımlar Büyük Gelişimler

BİR AİLE MESELESİ

Yazan: Zeynep Cihangir Çankaya & Serdar Çankaya
Editör: Sema Çubukçu
Dizi danışmanı: Senem Han Uysal

Yayın hakları: © 2025 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.
Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Haziran 2025
23. baskı / Ocak 2026 / ISBN 978-625-5941-77-0
Her 2000 adet bir baskı olarak kabul edilmektedir.
Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Gökçen Yanlı
Sayfa uygulama: Yeşim Ercan Aydın
Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL
Tel: (212) 515 49 47
Sertifika no: 45464

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

Bir Aile Meselesi

Zeynep Cihangir Çankaya
Serdar Çankaya



İki gözümüzün çiçekleri Birce'yle, Gülce'ye...
Her sayfada iziniz var; birlikte öğrendiklerimizi anlattık.

İçindekiler

Bir Aile Meselesi 11
Sunuş 13
Giriş 15

1. Bölüm: ÇOCUKLUĞUM 21
Mutsuz bir çocukluk, mutsuz bir yetişkinliği mi getirir? 23
Zor bir anne babayla büyüdüm 36

2. Bölüm: EBEVEYNLİĞİM 93
Evdeki diğer çocuklar: Anne babalar 95
Ebeveynlik tuzakları 104
Hassas kalpler ebeveyn olduğunda 118

3. Bölüm: ÇOCUĞUM 133
Çocuğumuzun duygusal ihtiyaçları 135
Hassas çocuklar 145
Pırlanta çocuklar 159
Dürtüsel/tepkisel çocuklar 168

4. Bölüm: EBEVEYNLİK BECERİLERİ 181
Çocuğumu nasıl sağlıklı ve mutlu büyütürüm? 183

Sonsöz 223
Duygu kelimeleri listesi 224
Kaynakça 226

Bir Aile Meselesi

On yedi yaşından beri hayatı paylaşan iki arkadaşız. On yedi yaşından beri iki psikolojik danışman olarak hayatı konuşuyor, insanları merak ediyor, elimiz yettiğince dilimiz döndüğünce onlara yardımcı olmaya çalışıyoruz. Bu amaçla 2016 yılında Bir Aile Meselesi Psikolojik Danışma Merkezi'ni kurduk. Mesleki deneyimimiz arttıkça pek çok insanın kılavuzsuz büyüdüğüne, yolunu kendi kendine bulduğuna, yalnızlık hissettiğine şahitlik ettik. Bu tablo karşısında çaresiz kalmamak için de 2023 yılından bu yana Bir Aile Meselesi kanalında zor konuların kolaylıkla konuşulabileceğini, korkularımızın üstesinden gülümseyerek gelebileceğimizi, neşeyle kederin iç içe olabileceğini anlatmaya çalışıyoruz. Anadolu'nun her yerinde, koruyucu ruh sağlığı hizmetlerine ulaşma imkânı olmayanlara, imkân olsa da gücü yetmeyenlere elvermeye gayret ediyoruz. Kendini anlamaya çalışan üniversite öğrencisine, çocuğunu nasıl daha doğru büyüteceğini merak eden anne babaya, aradığı huzuru neden bulamadığını bilemeyen yetişkine yalnız olmadığını hatırlatmak istiyoruz. Bunu şimdi de *Bir Aile Meselesi* kitabıyla yapmaya çalışıyoruz. Tüm bunları, bizi büyüten ülkemize duyduğumuz borç ve sorumluluk duygusuyla yapıyoruz.

Sunuş

Bazı sorular vardır; bir kez zihninize düşer, bir daha da sizi bırakmaz. Günlük hayatın içinde ansızın belirir; bir ses, bir koku ya da bir cümleyle geçmişin kapısını aralar. Ve birden anlarsınız: Çocukluğunuz aslında hiç gitmemiştir; hâlâ sizinle birlikte yaşamaktadır. Çocuğunuzun gözlerine bakarken, kendi çocukluğunuzun izlerini görürsünüz. İşte o an, içinizden şu sorular geçer: Ben nasıl bir çocuktum? Hangi anılar, hangi duygular beni şekillendirdi? Peki ya şimdi nasıl bir anne ya da babaya dönüştüm? *Bir Aile Meselesi* tam da bu derin ve sarsıcı soruların izini sürüyor. Yanıt aramaktan çok, bu sorularla birlikte kalabilmeyi; onlara içtenlikle ve cesaretle bakabilmeyi teklif ediyor.

Bu kitap, kusursuz bir ebeveyn olmanın formüllerini vermiyor. Onun derdi çok daha derin, çok daha insani: Kendi çocukluğumuzu anlamak ve hem anne babamıza hem de kendi ebeveynliğimize başka bir gözle bakabilmek. İçimizdeki çocukla yüzleşmek, geçmişin izlerini keşfetmek ve böylece geleceğimizi şekillendirmenin temelini atmamıza olanak tanımak. Kendi kırgınlıklarımızı, yarım kalmışlıklarımızı ya da ruhumuzu doyuran şeyleri fark ettikçe, çocuklarımızla şefkatli bir ilişki kurmanın yolu da açılmaya başlıyor.

Ebeveynin Yolculuğu serisini hazırlarken amacımız, yalnızca bilgi sunan değil; kalbe dokunan, düşündüren, içimizdeki anne babaya ses veren kitapları bir araya getirmekti. İşte bu yüzden *Bir Aile Meselesi*, bu serinin en özel duraklarından biri oldu. Okura sadece doğruları sıralamıyor; onunla birlikte sorular soruyor. Bu sayede kendi çocukluğumuza daha şefkatli, kendimize ise daha yakından bakabilmemizi mümkün kılıyor.

Prof. Dr. Zeynep Cihangir Çankaya ve Psikolojik Danışman Serdar Çankaya'yı çoğunuz podcast'lerinden ve YouTube kanallarından tanıyorsunuz. Benim de hayranlıkla takip ettiğim, hem alanında son derece yetkin hem de bizlere bu kadar yakın ve içten bu iki uzmana kitap yolculuğunda eşlik etmek benim için büyük bir mutluluktu. Eminim, siz de benim gibi kitabın satırları arasında gezinirken sık sık, "Bu benim hikâyem" diyeceksiniz. Bazı şeyleri ilk kez durup düşünmeye başlayacak, belki de içinizde bir sızı hissedeceksiniz... Ama en çok da şunu fark edeceksiniz: Kendini anlamak, çocuğuna iyi bir anne baba olmanın en içten yoludur.

Bu kitap bizi içimize bakmaya, köklerimize uzanmaya, kendimize ve çocuğumuza daha şefkatli bir yerden yaklaşmaya çağırıyor. Okudukça hatırlıyoruz: İyileşmek mümkün. Anlamak mümkün. Dönüşmek mümkün. Ve belki de, en çok buna ihtiyacımız var.

Senem Han Uysal
senemhanuysal@gmail.com

Giriş

Çocukluk hiç bitmez... Yaşınız ilerler, büyürsünüz, saçınıza aklar düşer ama o hep oradadır. Kalbiniz kırıldığında, düşünmeden verdiğiniz kararlarda, o artık sizi sevmediğini söylediğinde, hakkınız yendiğinde, görmezden gelindiğinizde, yok sayıldığınızda, geçmeyeceğine inandığınız bir yalnızlığa teslim olduğunuzda, kontrolsüz öfkenizle, dolmuş gözlerinizle, yüzünüzdeki kırgın ifadeyle döndüğünüz yer daima çocukluğunuzdur.

O anda size bakan biri, sizdeki yetişkin kadını/adamı değil, o an ortaya çıkan çocuğu görür. Duyguları yaşama biçiminiz, ani çıkışlarınız, keskin tavırlarınız, anlık inançlarınız, düşünceleriniz ancak bir çocuğa uygundur; siz de bilirsiniz ki başka bir zamanda bu durumda böyle davranmazdınız. Aklıselim bir yetişkin gibi yönetebilirdiniz.

Tabii çocuk tarafımız her zaman kaygılı, öfkeli, üzgün değildir. Şakalar yapan, şarkılar söyleyen, meraklı gözlerle etrafa bakıp anlamaya çalışan; sebepsiz bir yaşam sevinci duyan, çocuklarımızla neşe içinde kikirdememizi, yaşam coşkusu, yaşam sevinci hissetmemizi sağlayan aydınlık bir yüzü de vardır. Şimdi kim diyebilir ki büyüdük ve içimizdeki çocuğu unuttuk diye; mümkün mü böyle bir şey? İnsan büyüdüğü evi unutabilir mi?

İşte biz de bu satırları anne baba olarak hem büyütme sorumluluğunu taşıdığımız kendi çocuklarımız hem de büyümeyen çocuk tarafımız için yazdık. Okudukça siz kendi çocukluğunuzu anlayın, anladıkça çocuklarınızı daha huzurlu, daha konforlu büyütebilin diye bir ses olmaya çalıştık. Çünkü biz de anne babayız, bizim de bir çocuk tarafımız var. Biz de zorlanarak, zaman zaman kaybola-

rak, bir kılavuz arayışıyla büyüdük. Anne babalığı hatalar yaparak öğrendik.

Kitaplarda okuduklarımızın, derslerde öğrendiklerimizin çare olmadığı anlar yaşadık. Deneyimin bilgiye galip geldiğini, yeni öğrenmelerin eskiler karşısında güçsüz kaldığını en derinlerimizde hissettik. Pek çok şey dönüp dolaşıp içinde büyüdüğümüz aileye, orada öğrendiklerimize, orada öğrenemediklerimize ya da yanlış öğrenmelerimize dayanıyordu.

"Olmayız" dediğimiz gibi oluyor, "Yapmayız" dediklerimizi ziyadesiyle yapıyor, "Ben onun gibi davranmayacağım" dediklerimiz gibi davranıyorduk. Nereden kaçıyorsak oraya doğru koşuyorduk, kimden uzak olmak için debeleniyorsak ona doğru yol alıyorduk. Etrafımıza baktığımızda da bize benzeyen çok insan olduğunu görüyor, yollarını bulmakta nasıl zorlandıklarına danışma odalarında şahitlik ediyorduk. Birbirimizden farkımız yoktu; sınıf, statü, eğitim, donanım düzeyi fark etmeksizin hepimizin meselesi, "Bir Aile Meselesi"ydi.

Kimimizinki sahip olup zorlandığımız, baş edemediğimiz, kimimizinki sahip olamayıp aramaya devam ettiğimiz bir aileydi. Ve bunun böyle devam etmek zorunda olmadığını, birbirimize elverebileceğimizi, birbirimizin ailesi olabileceğimizi, elimizi diğerinin sırtına koyarak "Ben buradayım" diyebileceğimizi düşündük ve bu inançla yola çıktık.

Bizim görmediğimizin bizimle başlayabileceğine, bizden sonrasını inşa edebilmenin mümkün olduğuna, geçmişe hayıflanmak yerine, gelecek için adım atabileceğimize inandık. Bildiklerimizi, gördüklerimizi, deneyimlediklerimizi, duvara toslamalarımızı anlatalım da izleyenin, dinleyenin, okuyanın sırtında bir el olsun istedik.

İlk ortak kitabımızın da anne babalıkla ilgili olmasına karar verdik çünkü bir çocuk gibi davrandığımız anların en güçlü tetikleyicisi bir başka çocuktur, hem de bizim çocuğumuz; en kıymetlimiz, en sevdiğimiz...

Neyi ne kadar öğrendiğimizi ne kadar becerebileceğimizi, kriz yönetme becerimizin gücünü, acıyan yerlerimizi, tetiklenmeye ha-

zır örüntülerimizi anlamanın en zorlu sınavı gibidir anne baba olmak. Ve biliyor musunuz, kendi çocuk taraflarına adil, merhametli, şefkatli yaklaşabilenler çocuklarına da aynı tavrı gösterebilirler.

Kendi, kişisel çocuk tarafıyla arası iyi olmayanlar, çocuk taraflarını görmezden gelenler, yok sayanlar, unutanlar, kusurlu olduğunu, sevilesi olmadığını düşünenler, kendi çocuklarıyla da bağ kurmakta zorlanıyorlar. Yani önce kendisi büyümeyen insan, çocuğunu da büyütürken zorlanıyor. Çünkü çocuk demek makul olmamak, sınırları zorlamak, talepkâr olmak, bir duygunun içinde kaybolmak, onu yönetememek, yönerge almakta zorlanmak demek; bunlar çocuğun, çocukluğun doğasında var; henüz bağlantıları tamamlanmamış bir beyinle dünyaya gelmiş birinden başka türlüsünü beklemek de iyimserlik olmaz mı?

Bir taraftan da biz de zor zamanlardan geçtik, duygusal olgunluğa, büyümeye fırsat bulamadık. Sonra da kucağımızda bir çocuk bulduk, zorlanmamız çok anlaşılır değil mi? Bırakıp gitmek, istifa etmek, "Ben vazgeçtim" demek de mümkün değil. Üstelik biz başka türlü olacağız diye de yola çıkmışız... Ama şunu unutmayın, anne babalıkta kusursuz olmak söz konusu bile değil. Hepimiz elimizden gelenin en iyisini yapmaya gayret ediyoruz. Bize gösterilmeyeni el yordamıyla, deneye yanıla bulmaya çalışıyoruz. Daha iyisini bilseydik, becerebilseydik onu yapmaz mıydık? Gösteren olsa izlemez, anlatan olsa dinlemez, "Haydi beraber yapalım" diyene eşlik etmez miydik?

Pek çoğumuz anne babalık hikâyesinde görmediğimizle, bilmediğimizle sınanıyoruz. Bu sınanmada zorlanmamak mümkün mü? İnsanlardan yalnızca yaşça büyüdükleri için iyi anne babalar olmalarını beklemek zaten adil de değil. Anne babalık biraz da hata yapılarak öğreniliyor, siz de hata yapacaksınız tabii ki... Nihayetinde, hâlâ anne babanızın küçük çocuğusunuz, buna hakkınız var.

Aslolan değişime açık olmak, eksiği gidermek, yanlışı telafi etmek, mümkünse bunu tekrarlamadan doğruyu öğrenmek. Hedefimiz hata yapmamak, eksik olmamak değil de hatalı ya da eksik olduğumuz durumları nasıl yönetebileceğimizi öğrenmekten vazgeçmemek.

Bu kitapla size geçmişin bugününüzü ve anne babalığınızı nasıl etkilediğini anlatmaya çalışacağız. Eksik ve yanlış öğrenmelerinizin yerine, daha uygun yollar bulmanız için çabalayacağız. Ama bu kitap sadece çocuk sahibi olanlar için değil, kendi çocukluğunu anlamak isteyenler için de yazıldı. Biliyorsunuz bugünü anlamak için önce geçmişe, doğru bir açıyla bakmak gerekiyor. Geçmişimizi anlayabildiğimizde kendimizi yalnız ve ayrı hissetmediğimiz bir hayat kurabiliriz.

Elinizdeki kitabın birinci bölümünde sizi büyütmüş olabilecek bazı ebeveyn tiplerini anlattık. Bu önemli; çünkü ebeveynlik model alarak, taklit ederek öğreniliyor. Eğer modeliniz sağlıklı değildiyse sizin de zorlanmanız çok anlaşılır bir durum. Ama bu model kaderiniz olmak zorunda değil, teslimiyet göstermeniz gerekmiyor. Yerine ne koyacağınızı bulabilirseniz –ki bu kitapta anlatmaya çalışacağız– kendi ebeveynlik modelinizi oluşturabilirsiniz. Zaten zor bir ebeveynle büyüdüyseniz, bir çocuğun neye ihtiyaç duyduğunu ya da ona neyin iyi gelmediğini en iyi siz bilirsiniz.

İkinci bölümde artık büyüyen ve ebeveyn olan halinizin zorlanmalarından bahsettik. Doğruyu yeterince görmeden, duygusal ihtiyaçlarımız yeterince karşılanmadan anne babalık yapmanın bizi nasıl zorlayabileceğini yazdık.

Üçüncü bölümde, çocukların sahip oldukları için zorlanabilecekleri kimi kişilik yapılarını anlatmaya çalıştık; ki bu yapıların anne babalar olarak sizi de zorlayabileceğini tahmin ettik. Çocuğunuzun özelliklerini yeterince tanır ve doğru tanımlarsanız bulacağınız çözümlerin, kuracağınız etkileşimlerin daha verimli, daha etkili olacağını düşündük.

Ve son olarak kendimizi, çocuklarımızı daha iyi tanıdıktan sonra ebeveynlikte işinizi kolaylaştıracak tavsiyeler aradık, faydalı olmasını umuyoruz.

Şunu unutmayın lütfen: Bir çocuğu en iyi anne babası tanır. Uzmanların verdiği bilgilerden faydalanırken sezgilerinize güvenmeyi de unutmayın. Anne baba çocuğunu karanlıkta teninden, kokusundan tanır, bilir, bulur. Okuduklarınızın, sosyal medyada duyduklarınızın size kendinizi yetersiz, sıkışmış, tedirgin, cahil

hissettirmesine müsaade etmeyin. Bize inanın; anne babalık üzerine konuşanlar da –biz de bu gruba dahiliz– zorlanıyorlar, hiçbir şey öyle kolay olmuyor. Hepimiz daha doğrusunu, daha iyisini öğrenmek için çabalıyoruz zaten. Anne babalık matematik formülleriyle yapılacak iş değildir, görünmeyen değişkenleri çoktur. Çocuğunuz için tabii ki çabalayın ama bu arada kendinize şefkat göstermeyi de unutmayın.

Mesele huzur içinde şarkı söyleyen, şen kahkahalar atan, "Bu benim aklıma yatmıyor" diyen, güvenle elimizi tutan, arkadaşı düştüğünde kaldırıp "İyi misin?" diye soran, halden anlayan çocuklar yetiştirmek... E tabii bir de onun yaşam sevincini doyasıya paylaşan, anne babalığı zor bir sınav gibi değil de birlikte büyüme, olgunlaşma fırsatı gibi gören, ona gösterdiği şefkatle kendisi de iyileşen, hem ona hem de kendi içindeki çocuğa anne babalık edebilen insanlar olabilmek. Bütün bunları becerebilirsek üstümüze düşeni yapmışız demektir. Ne dersiniz?

1. Bölüm

ÇOCUKLUĞUM

Mutsuz bir çocukluk, mutsuz bir yetişkinliği mi getirir?

"Bu nasıl soru şimdi? Sen yetişkin gibi davranamıyorsun diye sorumluluğu annene babana mı atacaksın? Bugünkü mutsuzluğunun, yalnızlığının sorumlusu sen değil misin? Zaten, çocukluğun geçmişte kaldı; yapılacak bir şey de yok, tekrar tekrar düşünüp konuşmanın faydası da yok. Sorumluluk senin, yetişkin olmak bunu kabullenmeyi gerektirir."

Aklımıza böyle sorular düştüğünde içsesimiz yukarıda da gördüğünüz gibi hırçınlaşabiliyor ama söyleyin, sakin olsun... Derdimiz sorumluluktan kaçmak ya da sıkıntılarımız için günah keçisi bulmak değil. Evet, çocukluğumuz geride kaldı ama o zaman hissettiklerimizi sıklıkla, kolaylıkla yeniden hissediyoruz: Bir bakışla kalbimiz kırılıyor, tek bir kelimeyle değersiz hissediyoruz, kimselerin bizi sevmediğini düşünüyoruz ya da çocuk gibi aşırı tepkiler veriyoruz. Peki, bunlar tamamen bugünle mi ilgili, dünün hiç mi etkisi yok? Bunu anlamaya çalışmak, sorumluluktan kaçtığımız ya da karamsarlığa teslim olduğumuz anlamına mı geliyor?

Geçmişte olup biteni anlamadan bugünü yönetmek mümkün mü gerçekten?

Pek mümkün değil aslında; dünkü mutsuzluğun bizi nasıl etkilediğini görmemek, içinde kaybolmaya sebebiyet veriyor. Çocuklukta hissettiğimiz zorlayıcı duygular bir türlü peşimizi bırakmıyor. Aslında bir şekilde çocukluk devam ediyor; duygularımızı geçmişte olduğu gibi bugün de bir çocuk gibi içinde kaybolarak yaşıyoruz, yetişkinlerden beklendiği şekilde yönetemiyoruz. Üzerine düşünülmemiş bir geçmiş hayatımızda kör noktalar oluşturuyor.

Şöyle düşünün: Beynimizde tutum, durum, davranış vb. haritaları var ve bu haritaların büyük bölümü deneyimler aracılığıyla oluşur. Bir doktor bize iğne yaptığında hissettiğimiz acıyı önce beyaz önlükle eşleştirir, sonra beyaz önlüklülerden korkarız; bu bir bağlantıdır. Ardından o doktorun ayırt edici özelliklerini fark eder ve yalnız ondan korkarız, bu da başka bir bağlantıdır.

Bu haritalandırma süreci, büyüdüğümüz evde çok daha hassas bir biçimde ilerler çünkü evde daha kırılgan, incinmeye daha açığızdır. Donuk bir yüz ifadesinin her an çıkacak bir kavganın habercisi olduğunu, annemizin kalkmış kaşının bize ortadan kaybolmamızı söylediğini anlayabilmek bir zorunluluktur. Çünkü oradaki en kırılgan, korunmaya en muhtaç figür bir çocuk olarak bizizdir. Bakım verenlerimizin bizi sevmesine, onlara güvenmeye, zarar görmeyeceğimizi bilmeye ya da zarar görmeyeceğimiz yollar bulmaya mecburuzdur. Dolayısıyla onlara, ortama uyum sağlamaktan başka bir seçeneğimiz yoktur; sağlıksız davransalar da, ortam bir çocuğa uygun olmasa da...

Çocukların sağlıksız olana uyum göstermekten, onunla yaşamayı öğrenmekten, gerekiyorsa bunun için yine sağlıksız yollar bulmaktan başka çaresi yoktur. Haritalarımız bu koşullarda oluşur: Gergin bir yüz ifadesine, bize dokunmayan temassız bir ebeveyne, öfkeli bir ses tonuna, memnuniyetsiz tavırlara karşı baş etme yolları ararız. Bazen boyun eğerek, bazen isyan ederek, bazen de sanki o ailenin bir parçası değilmişiz gibi davranarak baş etmeye çalışırız. Nihayetinde hepsi zihnimizdeki haritaları oluşturur.

Fakat iyi haber şu: Beyin yeniden bağlantılar kurabilen, yeniden biçimlendirilebilen bir yapıdır. Yani, yeni haritalar oluşturabilir, farklı yollar ve çözümler bulabiliriz; eski haritalara mahkûm değiliz. Geçmiş deneyimlerimiz neticesinde yanlış öğrenmelerimiz olabilir ama bunları unutup doğrusunu öğrenebiliriz. Geçmişin davranışlarımız ve tutumlarımız üzerindeki etkileri bizimle sonsuza kadar yaşamak zorunda değildir. Peki, bunu yapmak kolay mı? Elbette kolay değil ama siz de kabul edersiniz ki yanlış haritalarla yaşamak daha da zordur... Herhalde bunu yapabilmemizin önün-

deki engellerden biri de çocukluğun geride kaldığını düşünüp artık yapılabilecek bir şey olmadığına inanmak.

Evet, çocukluk geride kaldı ama benzer duyguları hâlâ hissediyoruz, hâlâ buradalar. Dünü değiştiremeyiz ama hissettiklerimiz bugün de aynı şekilde buradaysa, hâlâ yapabileceklerimiz, hatta yapmamız gerekenler var demektir. Karamsarlığa yer yok; ömrümüz boyunca buna dair yapabileceklerimiz olduğunu unutmayın.

Bu süreçte başlangıç noktamız, deneyimle oluşan zihinsel haritaları görmek olabilir. Bunun için de geçmişimize, çocukluğumuza bakmak gerekir. Çocukluğumuza bakmak demek, o zihinsel haritaları görüp anlamak demektir. Pusula gibi: "Çocuklukta karşılanan/karşılanmayan ihtiyaçlarım nelerdi, neyi nasıl öğrendim? Taleplerimi ya da rahatsızlıklarımı söylemeye hakkım var mıydı? Söylediğimin bir karşılığı oluyor muydu, ciddiye alınıyor muydum? Öfkelenebiliyor ve bu öfkeyi yansıtabiliyor muydum? Bir şeyi iki kere söylediğimde bunun adı şımarıklık mıydı? O evin çocuğu olarak küçük de olsa bir konuda ısrarcı davranabiliyor muydum? Her durumda ebeveynlerim bana destek olabiliyor muydu?" Tüm bu soruların cevabı olumsuz olmak zorunda değildir; olumlu deneyimler de vardı, olumsuzlar da... Ve bunlar bir şekilde zihnimize kodlandılar. En önemli soru ise şu: "Peki bütün bunlar nasıl yaşandı ve ben nasıl etkilendim?"

Yaşadığımız her şeyin bir etki gücü var. Yukarıda da vurguladığımız gibi bunu anlamanın ilk yolu, bakmak. Tamam, baktık ve etkilerini gördük. Tabii biraz sabır gerek, bu anlık bir aydınlanma, ani bir kavrayış değil; yavaş yavaş hissedilen bir fark ediş. Mesela kardeşinizin yaşadığı bir şey, sizin de kendi geçmişinize bakıp, orayı tekrar gözden geçirerek, "Haa aslında bunun nedeni şuymuş, bu da beni böyle etkilemiş" gibi yeni bir matematik oluşturmanızı sağlayabilir. Ebeveyninizin kardeşinize sergilediği belki sert belki de eleştirel tutum, sizin nasıl bir kişilik geliştirmenize neden oldu?

Geçmişe dönüp bakarken sadece büyük travmalar aramıyoruz, o sıradan gibi görünen küçük anların da zihnimizde nasıl izler bıraktığını anlamaya çalışıyoruz. Işık yakacak işaretin her zaman

Çocukluk, sağlıksıza maruz kaldığımızda, ona sağlıksız bir şekilde uyum sağlamaktan başka çaremizin olmadığı bir dönemdir.

bizim yaşadığımız bir şey olması da gerekmez.

Bu bakışların, keşiflerin, uyanışların hepsi içgörü geliştirmenin aşamalarıdır. Farkındalık süreci bitmez. Bu, varılacak bir yer değil de daha çok yolda olma hali gibidir; çok anlamlı, derinlikli; heyecan verici bir süreçtir. İnsanın kendisini keşfetmeden, anlamadan başka yerler bulması, bu bulduğu yerlerin aradığı ya da ihtiyaç duyduğu, doğru yerler olup olmadığını idrak etmesi pek mümkün değildir. Kendini bulamayan, nereden geldiğini bilmeyen, büyüdüğü iklimde doğrusuyla yanlışıyla neler öğrendiğinden haberdar olmayan biri, ne arayacağını bilebilir mi gerçekten? Sokrates'in Atinalılara sorduğu gibi: "Sorgulanmayan hayat yaşamaya değer mi?"

Hikâyeyi şöyle sadeleştirerek basitleştirebiliriz: Çocukluk, sağlıksıza maruz kaldığımızda, ona sağlıksız bir şekilde uyum sağlamaktan başka çaremizin olmadığı bir dönemdir. Bu dönemde kontrol gücümüz sınırlı, becerilerimiz kısıtlıdır. Müdahale gücümüz zayıftır. Sağlıksız bir ortamda, zorlayıcı ya da sorumluluğunu yerine getirmeyen bir ebeveynle büyüyorsak buna bir şekilde uyum sağlamamız gerekir. Fakat bulacağımız yolların da sağlıksız olması muhtemeldir; bunlar bizim çaresizlikle sarıldığımız baş etme yollarımızdır. Bir kılavuzun, yol gösterici bir tavrın, sarıp sarmalayan bir sesin yokluğunu bir şekilde telafi etmeye çalışırız: Zoru gördüğümüzde kaçınmak gibi, baskın karakterlere boyun eğmek gibi, sınırlarımızı korumak için öfkelenmek gibi ya da hata yapmamak için ne yapıyorsak mükemmel yapmak gibi, belki de gerilim hissettiğimizde herkesin yüzünün gülmesini sağlamaktan sorumlu olduğumuzu düşünmek gibi... Bunlar bir nevi çaresizliğimizin ilaçlarıdır. Yalnız bu ilaçların maliyeti vardır: Kendimizi kendimiz gibi hissetmeyiz, kendimize yabancılaşırız, iyi sonuçlar almasak bile başka çözümler üretmekte zorlanırız.

Ama şimdi çocukluğumuzdaki kadar çaresiz miyiz? Daha etkilisini, daha az yoranını, daha sağlıklısını bulamaz mıyız? Bu hayat

bizim hayatımız değil mi? Karar verme gücümüz yok mu? Elbette var, artık hayat başka bir yer; kontrol etme ve karar verme gücümüz daha fazla. Öyleyse neden sağlıksız yollara mahkûm olmaya devam edelim ki?

Zorlanmalarla baş etmek için bulduğumuz eski ve artık verimli olmayan yolları anlamaya çalışmazsak, bu sağlıksız işleyişi fark etmezsek, bugün de sağlıksız durumlarla, kişilerle karşılaştığımızda muhtemelen aynı sağlıksız yolları kullanırız.

Çocukluğumuzda aileden birinin asık suratını görmek bizi huzursuz eder, endişeye sürüklerdi. Çünkü bunun devamında küslük gelebilirdi, anneyle baba kavga edebilirdi, belki de bu durum şiddet içerebilirdi... Bunun tekrar tekrar yaşandığını düşününce, asık bir surat gördüğümüzde oralı olmamamız, o anları yeniden yaşamamamız mümkün mü? Baksanıza, başkaları için belki de fark edilmeyecek kadar küçük bir durumun bizim için ne çok çağrışımı olabiliyor.

Ya da birisi bize uzak, temassız davrandığında kendimizi çok huzursuz hissederdik. Çünkü o temassızlık iyi bir şeyin habercisi olmazdı çoğunlukla. Bugün de işyerimizde biri bize temassız davrandığında, adımızla seslenmediğinde performansımız düşebiliyor. Ya da gergin bir yüz gördüğümüzde dengemiz bozuluyor, çatışma eğilimine giriyoruz, geriliyoruz. Bazen de birinin bize haksızlık ettiğini düşünüveriyoruz. Ama geçmişle şimdi arasında bir fark var; artık yetişkiniz ve hayatımızın kontrolü bizde. Bunları görüp müdahale edebiliriz. Yani geçmişte olan şey bizim kaderimiz değil.

Hayatımızın kontrolünü çocukluktaki yöntemlere bırakamayız. Yetişkinlik demek biraz da içgörü sahibi olmak demektir. Kendine soru sormak, küçük de olsa bir eleştiriyle kalbimiz kırıldıysa, "Niye böyle dokundu bana?" diye bakmak demektir. Kendimize zor sorular sormak demektir. Ya da kendimizle ilgili yeni soruların peşine düşmek demektir. Edebiyatta, sinemada, ilişkilerde kendimize dair cevaplar aramak demektir. Ancak bunu yaptığımız zaman, "Ha anladım şimdi, bu benim için tetikleyici; bu olduğunda aklı selim davranmayı unutuyorum" diyerek bu tepkinin yerine ne koyabileceğimize bakabiliriz.

Emin olun, anlamak biraz da olsa rahatlamaktır. Kabulün gelebilmesi için önce anlamak gerekir. Geçmişe bakıp hesap soracağımız birilerini aramak değil burada mesele, zaten bu ne anlamlıdır ne de faydalı. Mesele, dünün bugüne etkilerini, bugünkü hayatımıza yansımalarını anlamaktır. Günlük yaşam tetiklenmelerinin algoritmasını okuyabilmektir. Bir durum, bir kişi, bir davranış bizi normalden daha fazla zorluyorsa, muhtemelen geçmişte yaşadığımız hisleri hatırlatıyordur bize ve zihnimiz orayla bağlantı kurmuştur.

Bu tıpkı bir elektrik düzeneği gibi çalışır: Kablolar birbiriyle o kadar ilişkilidir ki bugün karşılaştığımız bir hareket, bir jest, mimik, bakış, kökeni geçmişte olan başka bir bağlantıyı harekete geçirir. Aslına bakarsanız çok doğal bir tepkidir bu: Zihnimiz temkinli, tedbirli davranmaya çalışır. "Bir durum mu var?" diye sorar. "Bir tehlike işareti? Bir sıkıntı?" Bizi hayatta tutmak için programlanmış bir yapıdan beklenen gerçekleşir aslında. Havayı koklayıp tedbir almaya çalışır; bunun için de geçmişteki deneyimleri referans alır. Zihnimize, "Telaş etme, baş edilemeyecek, geçmiştekine benzer bir durum yok. Olup bitenler yalnızca bugünle ilgili" diyebilmek için işte bunları fark etmek gerekir. Nereden, nasıl bir kablo geliyor? Nerede ucu açık bir kablomuz var? O konuda nasıl bir hassasiyetimiz var ki bugün alışveriş yaparken karşılaştığımız, aslında bizimle hiç de ilgisi olmayan birinin davranışı bizi böylesine tetikliyor?

Hadi beraber düşünelim; bizi neler tetikler? Hangi durumlarda kendimizi yönetebilme becerimizi kaybeder, haklıyken haksız duruma düşeriz? Mesela, birinin baskı hissettirecek kadar talepkâr olması? Birinin sebepsiz görünen gergin, huzursuz tavırları? Alaycı, üstten bir bakış? Kendine acıyan biri? Karamsarlık? İşleri erteleyenler? İşini iyi yapmayanlar?.. Şunu unutmayın ama bunlar herkesi rahatsız edebilir. Bizim ilgilenmemiz gereken şey, bütün bunlara neden aşırı tepki verdiğimiz.

Bu, neden önemli peki? Çünkü bir şey bizi tetikliyorsa, ona üzerinde düşünülüp tasarlanmış bir cevap vermemiz çoğunlukla mümkün olmaz. Tetiklendiysek, verdiğimiz karşılık tepki olur.

Tepkinin özelliği de otomatik olmasıdır. Üzerinde düşünülmemiştir. Sonucunun ne olacağını umursamayız. Ama bir davranış/tutum/tavır, bizim için yalnızca bir neden olarak kalıyorsa bizi tetiklemeyebilir, herhangi biri gibi rahatsız oluruz, o kadar. "Rahatsız oldum, beni rahatsız etti ama tepki göstermedim. Sınırlarımı korumakta, kendimi ifade etmekte zorlanmadım." İşte bu yüzden cevap ile tepkiyi ayırt ediyoruz.

Cevap verirken üzerinde düşünürüz. "Şimdi bunu söylersem incinir mi?", "Başım derde girer mi?", "İşyerinde sıkıntı yaşar mıyım?" Ama biri bizi tetiklediğinde artık sonunu düşünmeden tepki gösteririz. Artık patronla papaz mı oluruz, sevgilimizle aramız mı açılır, günümüz mü kararır, mesai arkadaşlarımızla aramıza soğukluk mu girer; bunlara hiç bakmayız.

Bu tetikleyiciler de bizi çarpan elektrik kablolarına benzerler ama ısrarla kullanmaya çalışırız. Eğer daha önce çarpıldıysanız, canınız yandıysa, başınız derde girdiyse ısrarcı olmadan, onun yanına daha sağlıklı bir kablo koyup eskideki akımı kesmek faydalı olabilir.

Bu anlattıklarımızı okumak sizde bir değişim baskısı yaratmasın ya da size külfet gibi gelmesin. Tabii kolay süreçler değil ama keyifli, heyecan verici bir anlama çabası, bağlantıyı görme ve çözme gayreti, "Ha bundanmış" diyebilme hali vardır burda; aynı zamanda içsel, kendine dönük, kişisel bir merakın peşine düşme cesareti ve keşfetmenin heyecanı... Kendimiz ve hayatımız üzerine düşünmek, hayatımızı daha anlamlı kılabilir. Yaşıyormuş gibi yaşamak, hayat ne getirirse kabul etmek değil yani. Bunun için zaman ayırmak, üzerine konuşmak.

Bu içgörü geliştirme hali biz meslek elemanları için de çok gerekli bir beceridir. Sizin kadar bizim oturduğumuz koltukta oturanların da bunu yapabilmesi beklenir. Çünkü danışan bize gündelik yaşamda hem kendisini hem de çevresini zorlayan şeyler için gelir. Büyüklenmeci, kibirli olduğu için (bu grubu çoğunlukla yakınları yönlendirir), kaygılı olduğu için, tepkisel olduğu, kırılgan olduğu için gelir. Ve biz genelde onun en zorlayıcı taraflarına maruz kalırız. Tahmin edersiniz ki zorlayıcı tavırla karşılaşan uzman içgörü

sahibi değilse, danışan onun için kolaylıkla tetikleyici olabilir. Keza bizim de tetiklenmeye hazır taraflarımız var, hatta geçmişte daha kolay düşüyorduk bu tür tuzaklara. Mesela, Serdar için kendine acıyanlar, karamsarlar, "Bu anlattıklarınız zaten bildiğim şeyler, ne yapsam olmayacak" diyenler zorlayıcıydı. Zeynep de büyüklenmeci bir tavırla, yukarıdan davrananlarla, eleştirel bir dile sahip olanlarla zorlanıyordu. Tabii bugün süreçler her ikimiz için de daha kolay ama buraya gelene kadar epeyce hata yaptık, tuzağa düştük. Ama bizim işimizde aslolan, kullandığımız yöntemden ziyade danışanla kurduğumuz ilişkinin niteliği, derinliğidir.

Söz konusu tetiklenme olduğunda bazılarımızın dezavantajlı olduğunu da söylemeden geçmeyelim. Dürtüsel, tepkisel tarafı olanlar duyguları ani, yüksek, keskin ve şiddetli yaşayabilirler. Serdar'ın dikkat eksikliği ve hiperaktivitesi var, bu da onun sık sık öfkeyle sınanmasına sebep oluyor. Tabii ki yaşının olgunluğuyla eski sıklığı kalmadı ama hâlâ dikkat etmesi gerekiyor. Sizler de kendinizi tanımlarken yaşadığınız bazı şeylerin tanısal bir durumun semptomları olabileceğini hep aklınızda tutun. Karakter başka, semptom başkadır.

Çok eski zamanlardan, kadim kültürlerden beri yapılmak istenen şey, aslında amigdalanın tetiklenme süresini uzatmaktır. Beynin arkasında yoğun duygular yaşandığında aktive olan bir yer var. Burası aktive olduğunda beynin ön tarafını bloke ediyor. Diyor ki: "Bak sen şimdi uzun uzun planlar yapacaksın, stratejiler geliştireceksin, ama ortada hayati bir tehlike var, bu bizim işimize yaramaz." Gerçekten de öyle. Avcı toplayıcı dönemde hayati bir tehlikeyle karşılaştığımızda, mesela bir yılan gördüğümüzde, düşünmeden hareket edebilmemiz lazımdı ki hayatımız kurtulsun. Bazen bazı şeyleri düşünmeden yapmamız gerekir. O anlarda beynimizin ön tarafı devre dışı kalır ve arka taraf hayat kurtaracak hızlı reaksiyonlar gösterir.

Fakat sorun şu ki beynimiz bazen hayati durumlar ile hayati olmayan durumları ayırt edemez. Örneğin, işyerinde biriyle çatışma halinde miyim yoksa yılanla mı karşı karşıyayım? Bilemez. Bildiği tek şey var: Savaş, kaç ya da don repertuarına geçmek. Ama o

da hayatı yönetmek için yeterli olmuyor. İnsanlığın geçmişten bu yana yaptığı meditasyonların, yogaların, ibadetlerin amacı aslında biraz da amigdalanın tetiklenme süresini uzatmak ve bir şey olduğunda hemen tetiklenmemektir. Tetiklenmezsek ne olur? Tepki göstermeyiz. Cevap veririz. Cevapta akıl vardır, deneyim vardır. Durup düşünme fırsatımız vardır.

Ancak dürtüsel/tepkisel bir tarafımız varsa bu tetiklenme daha hızlı olur. Kablolar birbirini hemen ateşler, "Yansın dünya" deriz. Yanınca da "Hay Allah, yine yangın çıkardık" diye düşünürüz ama sıkıntı şu ki –yine dürtüsel/tepkisel olduğumuz için– deneyim biriktiremeyiz, hatalarımızdan ders çıkaramayız. Bir sonrakinde yine, yeniden aynı tepkiyi veririz.

Ama bu değişmez mi? Tabii ki değişir değişmesine ancak biraz daha fazla çabaya ihtiyaç vardır. Daha sakin mizaçlı birisi, içgörü üzerine çalışırsa yokuş aşağı bisiklet sürüyor gibi yol alabilir. Ama dürtüsel bir yapısı varsa, zihni uçlara savruluyorsa, kaygılı da bir zihinse, o zaman yokuş yukarı bisiklet sürmek gibi olur. Fakat her zaman yol almak mümkündür. Çünkü herkesin, kendine uygun, gerçekleştirebileceği bir hedefi olabilir. İçedönük birinin hedefleri ile dışadönük birinin hedeflerinin farklı olması doğaldır. Genç biri ile yaşlı birinin hedefleri de farklılık gösterecektir.

Herkes için ortak olabilecek hedefler bulunmaz mı? Elbette bulunur; mesela dur, düşün davran. Bu amigdaladan, ilkel beyinden, alt beyinden davranmak değil de beynimizin stratejik becerileri daha güçlü bölümünü kullanmak anlamına gelir. Tepkisel olmadan cevaplar üzerinden bir hayat kurgulamak hepimiz için esastır.

Bu durup düşünme kısmı geçmişe bakmayı, geçmiş okuryazarlığımızı güçlendirmeyi, nereden geldiğimizi, hangi özellikleri neden geliştirdiğimizi de, kişisel tarihimizden haberdar olmayı da kapsar. Bizim de bir tarihimiz var; bundan haberdar olmamız ve bu tarihi okuyabilmemiz oturmuş, dengeli bir kişilik için olmazsa olmazdır. Peki bu oturmuş kişilik her yerde dingin, sakin, aklı başında davranmayı mümkün kılar mı? Kılmaz; belki de kılmamalıdır. İnişlerimiz çıkışlarımız, bazen kayboluşlarımız hayatın doğasında vardır ama dengeyi gözeterek, bir kez daha düşünerek yaşa-

mak hedefimiz olabilir. Konuşulabilir, makul, yaşam sevinci olan biri ideal bir dengeyi yakalamış sayılabilir.

Yalnız kalmak, kendine dönmek, iç dünyaya bakmak; zaaflarımızı fark etmeyi, zorlandığımız anları, acıyan yerlerimizi, tetiklendiğimiz noktaları görmeyi sağlar.

Burada ele aldığımız şeylerin gerçekleşmesi biraz da bizim kültürel yapımız nedeniyle zorlaşır. Diğerlerine uyumun önemli olduğu Doğu toplumlarındaki gibi, bizim de bireysellikle aramızda bir mesafe vardır. Yalnız kalmaktan çok hoşlanmayız; yalnızlıktan hoşlanandan da hoşlanmayız, tuhaf buluruz. Aslında yalnız kalmak, kendine dönmek, iç dünyaya bakmak; zaaflarımızı fark etmeyi, zorlandığımız anları, acıyan yerlerimizi, tetiklendiğimiz noktaları görmeyi sağlar. Bunlarla karşılaşmak, yüzleşmekten kaçınmamak insanı duygusal anlamda olgunlaştırır. Bunu yalnızken yapabiliriz. Yalnız bir şey izlerken, yalnız bir şey okurken ya da yalnız çay içerken. Denizi izlerken, ufka bakarken. Kendimizi ve düşüncelerimizi anlamaya çalışırken. Bunu yapamadığımızda tetiklenmelerimizi, düştüğümüz tuzakları görmek de mümkün olmaz. Biraz yüzeyde bir hayat yaşarız. Kör noktalarımız olur. Bu kör noktalar ışığa kavuşmadığında hep böyle emaneten yaşayan, yüzeyde, farkındalığı düşük, sığ bir insan olarak yaşlanırız. Çok yazık değil mi?

Yalnızlığın türlüsü, çeşidi olduğunu da eklemeli tabii. Bizim yukarıda bahsettiğimiz yalnızlık sağlıklı, besleyen, anlamlı, yaratıcı bir yalnızlık biçimi. Bunu kaybolduğumuz, izole bir hayat sürdüğümüz, kimselerle temas edip hayatı paylaşmadığımız kopuşlarla, karamsar bir başına kalmışlıklarla da karıştırmamalıyız. Her yalnızlık geliştirip derinleştirmez. Yalnızlığın açtığı alanda kendimiz hakkında düşünmediğimizde, neyi niye yaptığımızı anlamadığımızda iyi eş olmak da iyi anne baba olmak da iyi dost olmak da, kendinle barış anlaşması imzalamak da kolay gerçekleşmez.

Böylesi bir uğraşı, güvenli bağlarla büyümüş olanlar daha kolay veriyorlar çünkü bireysellik güven içinde büyümekle de besle-

niyor. Büyüdüğümüz ortam çok zorlayıcıysa, güven yoksa, umut yoksa insanın dönüp kendine bakması korkutucu, tedirginlik verici olabilir. Orada ne göreceğimizden, gördüğümüz şeyle nasıl baş edebileceğimizden emin olamayız. O zaman en güvenli yol, içeriye değil dışarıya bakmak, mümkünse pek kendimizle karşılaşmamaktır. Derdimiz varsa ve bu derdi görmezden geliyorsak iyileşemeyiz. Yani görsek bir dert, görmesek daha büyük, başka bir derttir.

Bunları tuzumuz kuru olduğu, ağzımızda gümüş kaşıkla doğduğumuz için yazmıyoruz. Bizim için de kolay olmadı, kendiliğinden gerçekleşivermedi büyüme süreci. Keşke çocukluğumuzda fark etmeden öğrenseydik bazı şeyleri; olmadı. Sonradan yaptık, anlatırken kendimiz de dinledik. Öğretirken biz de öğrendik, iyileştirirken iyileştik. Zeynep'in içedönük mizacı da öğreticiydi, Serdar'ın dışadönük, meraklı tarafı da. Çocukluğunuzda, geçmişinizde güven duygusu aşılanmamış olabilir ama şimdi yetişkin yaşamınızda asgari bir güven ve umut ortamı yaratabildiyseniz kendinizi keşfetmek için uygun zemin oluşmuş sayılır. Kendini merak eden insan, aradığını bulur. Aradığını bulan insan, kendiyle barış anlaşması imzalar; hadi barış demesek de bir ateşkesi, kendini incitmemeyi becerebilir.

Zor bir çocukluk geçirdiysek her an tetikte oluşumuzu anlaşılır buluruz: İncinecek miyim? Kalbimi mi kıracaklar? Suiistimal edilir miyim? Zarar görür müyüm? Bu, diken üstünde olma haliyle söylediğimiz türden bir içgörüyü gerçekleştirmek kolay olmayacaktır ama başlangıç, bunu fark etmek olabilir. Ne kadar tetikteyim? Ne kadar diken üstündeyim? Hayata yerleşemiyorum, kuşkucuyum. İnsanlardan zarar göreceğimi düşünüyorum. Bunu fark etmek, sürecin birinci aşaması olabilir. Orada kendimize küçük bir alan yaratabiliriz. Güvenli, küçük ilişkiler kurabiliriz. Bu zorlanmayı konuşabiliriz, neyin içinden geçtiğimizi insanlara anlatabiliriz: "Hayatı böyle yaşıyorum, çok zorlayıcı benim için" diyebiliriz. Bu kendini açışlar, kırılganlığımızı paylaşmak bile iyileşmenin başlangıcı olabilir. Yeter ki kendine karşı kayıtsız kalma, sağır olma, kör olma; kendini gör! Böylelikle kendimizle kurduğumuz sahici temas, hem bizi hem de ilişkilerimizi derinleştirecektir.

Serdar anlatıyor: Bir hafta sonu, küçük kızıma onunla konuşmak istediğimi söyledim. Ablasıyla ilişkisi hakkında tavsiyelerimi paylaştım. İlişkilerinin nasıl olduğunu, ablasına nasıl davrandığını dışarıdan adil bir göz olarak yorumladım. Kendisi bu ilişkide çok haklı, çok da mağdur olduğunu düşünüyordu.

Gözlemlerimi aktardım, fikirlerimi anlattım. Şaşkınlıkla koluma sarıldı; açık havadaydık. Başını omzuma koyarak, "Söylediklerin çok zorladı beni, şu an sindirmekte güçlük çekiyorum" dedi. Onu tanıyorum, haklılığım sinirlerini bozmuştu. Konuşmamıza kızsın mı, yaşadığı farkındalık için mutlu mu olsun bilemiyor gibiydi. "Söylediklerim doğru muydu?" diye sordum. "Çok doğruydu ama biraz zamana ihtiyacım var, ben bir düşüneyim bunları" dedi ve bunu on bir yaşında yaşadı. Ona biri kılavuzluk etti, olanı biteni adil ve şefkatli bir tonda anlattı. İncitmedi, yol gösterdi; eleştirmedi, sohbet etti.

Sonrasında annesine gitti. Annesi, "Biz birbirimize benziyoruz; sen de bazen babanla ablanın enerjisini yüksek bulup, kendini kapatma ihtiyacı duyuyorsun, bunu anlıyorum. Sakinleşmeye ihtiyaç duyuyorsun ama bunu yönetme biçimin diğerine uzaklık olarak geçiyor. Bu ikisinin dengesini kurabilirsin" diyerek fikirlerini onunla paylaştı.

Şimdi bir bakın; hangimiz böylesi bir yol göstericilikle, gözeten bir kılavuzlukla büyüdük? Tahmin ediyoruz ne diyeceğinizi, zira biz de pek çoğunuzla aynı yollardan geçtik, benzer ailelerden geliyoruz. Keşke birileri bize de ayna tutsaydı ama bunu bizi incitmeden yapabilseydi. Muhtemelen her şey çok daha kolay olurdu.

Bu konuştuklarımız toplumsal yaşam standartlarımızdan da bağımsız değil. Genel olarak çoğumuz hayatta kalma modundayız. Trafikte kendimizi korumak, kredilerimizi ödemek, ay sonunu getirmek zorundayız. Ama bir yandan da çocuklarımıza duyguları hakkında konuşabilmeyi, dalga geçilecek endişesi duymadan "İncindim" diyebilmeyi, "Ne hissediyorum?" sorusunun cevabını

dert edinmeyi, hissettiklerinin adını doğru koyabilmeyi öğretmemiz gerekiyor. Zira adını koyamadığımız şeylere anlam veremiyoruz, doğru anlamlandıramadığımız şeyleri de yönetmek mümkün olmuyor. Mutlaka karamsar olması, mutlaka derin felsefi anlamlar taşıması da gerekli değil; bir an durup, elimizi kalbimize koyup neyin içinden geçtiğimizi sorgulamak, kendini keşfetmek, heyecan verici değil mi; çok mu iyimseriz?

Kişisel tarihlerini okuyamayanlar, geleceklerini planlamada yetersizlik çekerler.

Bize sığ bir yaşam sunuluyor ve orada ne giyeceğimizle ne yiyeceğimizle, nasıl yapacağımızla, nereye tatile gideceğimizle meşgul oluyoruz. Bunları düşünmeden olmaz ama yalnız bunlarla da olmaz. Kişisel tarihlerini okuyamayanlar, geleceklerini planlamada yetersizlik çekerler. İçe bakış hayata yerleşmeyi, duygusal olgunluğu, nasıl yaşayacağımızı, kendimizi ve diğerlerini nasıl gözeteceğimizi anlamamızı, doğru referans noktaları bulmamızı sağlar. Örneğin, öfkemizin içinde kaybolup boğulmak ile hakkımızı korumak için mücadele etmek, ortak bir çözüm yolu bulmak için esneklik göstermek ile boyun eğmek, elimizden geleni yapmak ile talepkâr bir sesin beklentilerini karşılamak için kendimizden vazgeçmek başkadır.

Kim bilir, belki de bunların hepsini bir ömre sığdırabilmemiz çok mümkün olmayacak. Keşke mümkün olsa ama bu bir ateşten top. Bunu elimizden geldiğince küçülteceğiz ve bizden sonra gelenlere diyeceğiz ki, "Al, bak ben bu kadarını yapabildim, bu kadar küçüldü. Bunun daha iyisini sen yapabilirsin." O da kendi ateş toplarıyla mücadele edecek.

Bu varılacak bir yer, bir hedef değil. Yolda olma hali. Keşke bizim için bu kadar zor olmasaydı, keşke birileri elimizden tutsaydı ama ne yapalım? Bizimle başlayabilir; biz de bizden sonrakilerin yaşam coşkusunu gördüğümüzde, bunun kıvancını duyabiliriz. "Benimle başladı, bunun mimarı benim" diyebiliriz.

Zor bir anne babayla büyüdüm

İçinde bulunduğumuz durumun geçmişteki duygusal izleri

"Kendimi zaman zaman neden eksik, yetersiz ve yalnız hissediyorum?"

Bu sorunun cevabını pek çoğumuz yaşayarak öğrendik: Kimimizin ebeveyni öfkeliydi, korkuyla büyüdük; kimimizinki temassızdı, uzaktı yakınlığa hasretle büyüdük; kimimizinki talepkârdı, kendimizi hep yetersiz hissederek büyüdük; kimimizinki eleştireldi, eksik ve başarısız hissederek büyüdük ama neticede zordu, zorlayıcıydı. Gelin şimdi biz size böyle ebeveynleri ve onlarla büyüyen çocukları, bu durumun yetişkinlik hayatına nasıl yansıdığını, bunun maliyetini anlatalım; siz de hikâyelerimizin ne kadar benzerlik gösterdiğine bir bakın...

Eğer zor bir anne babayla büyüdüyseniz, hayat sizin için yetişkinlik yıllarında da kolay olmayabilir. Sağlıksız ebeveyn tutumlarına, ihmale maruz kalmak yetişkinlik dönemindeki psikolojik, zihinsel iyilik halimizi, hatta fiziksel sağlığımızı olumsuz etkileyebilir.

Çocukluk dönemindeki temel duygusal ihtiyaçlarımızın karşılanmaması, hayata bakışımızdaki netliğin kaybolmasına, durumları olduğu gibi değil de inandığımız gibi görmemize neden olur. Çünkü çocukluk hayata, kendimize, başkalarına, ilişkilere dair inançlarımızın oluştuğu, dünyaya nasıl bir gözlükle bakacağımızın belirlendiği dönemdir. Aslında geçmişin duygusal mirası ge-

leceğimizin haritasını oluşturur. İyi haber şu: Bu harita değişebilir. Yeni, olumlu yaşantılar ile iyileştirici duygusal deneyimlerle kendimize yeni haritalar çizebiliriz. Bu değişimi mutlaka siz de deneyimlemişsinizdir.

Biliyoruz ki pek çoğunuzun geçmişten geldiği yer ile şimdi olduğu yer arasında çok büyük farklar var. Zor bir ailede büyümenin bedelleri illaki oluyor ancak geçmişin pasif kurbanları da değiliz artık. Gözlük numaramız bizim kontrolümüz dışında yanlış belirlenmiş olabilir. Hatta dünyaya uzun zaman bu yanlış numarayla bakmış da olabiliriz ama o camı değiştirmek, bugünü ve geleceğimizi şekillendirmek için değişim yaratma gücümüz var.

Bu değişim süreci, öncelikle zor bir anne babayla büyümenin üzerimizde bıraktığı etkileri fark etmekle başlayabilir. Çoğu zaman "Geçmiş geride kaldı, olan oldu, yapılacak bir şey de kalmadı; zaten şimdi beni etkilemiyor" gibi düşünürüz. Ama anne babamızla olan ilişkimiz destek aldığımız, sarıp sarmalandığımız, sırtımızı yasladığımız, güven hissettiğimiz bir yer olmak yerine eleştirinin, taleplerin, uzaklığın, öfkenin, rehbersizliğin yaşandığı bir yer olduysa bugünümüzü etkilememesi mümkün mü?

Belki de anne babamızın bağımlılığı ya da eleştirel-cezalandıran bir tarafı vardı. Belki bizimle duygusal temas kurmadan, kapalı, kendi dünyasında yaşayan biriydi. Ailesinden kopuktu, çok çalışıyordu. Dürtüsel-tepkisel bir mizaca sahipti; düşünmeden konuşup/davranan, duygularını düzenlemekte zorlanan, duygusal olarak olgunlaşmamış, çocuk gibi kendini her şeyin merkezine koyan bir ebeveyndi. İsteyen, beklentileri olan bir anne babaydı ya da eşinin kendisini yalnız bıraktığını düşünerek, çocuğunu kendine arkadaş, yoldaş, sırdaş yapan biriydi.

Bütün bunların günlük hayatımıza yansımaması mümkün mü? Ama tahmin ediyoruz, bazılarınız bu satırları okurken ince bir vicdan azabı hissetmeye, "Anne babama haksızlık mı ediyorum?" diye kendine sormaya başladı. Belki de içeriden suçlayıcı bir ses duydunuz: "Senin için neler yapmış insanlar hakkında nasıl böyle düşünürsün?" Rahat olun lütfen, bizim burada anlamaya çalıştığımız şey, anne babanızın iyi ya da kötü olması değil. Hemen ken-

dinizi suçlamayın. Anne babaların doğru yaptıkları ve doğru yapmadıkları vardır; muhtemelen bizim de benzerini yaşayacağımız şekilde...

Anlamaya çalıştığımız şey; anne babanızın kişiliğinin, tutum ve davranışlarının sizi, bugünkü hayatınızı nasıl etkilediği... Sizin bu ilişkide yaşananlardan nasıl etkilendiğiniz...

Çocukları her zaman ebeveynin yaptıkları sıkıntıya sokmaz, bazen yapmadıkları da zorlar. Sizi neler zorladı, neleri anlamakta güçlük çektiniz? İlişkileriniz nasıl etkilendi? Nasıl partnerler, arkadaşlar, yöneticiler oldunuz? Bu durumla başa çıkabilmek için hangi karakteristik özellikleri geliştirdiniz? Ebeveyninizin yokluğunu dolduran başka bir yetişkin oldu mu? Hangi duygusal ihtiyacınız karşılandı, hangileri karşılanmadı? Bütün bu sorular, içinden geçtiğiniz sürecin yansımalarının, bugünkü kişiliğinize etkilerinin adını doğru koyabilmek için gerekli. Çünkü adı doğru konulmayan bir duruma doğru bakış açısı geliştirmek, doğru çözümler bulmak mümkün değildir.

Çocukken ebeveynlere bağımlıyızdır; duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarımızı onlar karşılar. Bizim "normalimiz", onların yaptıklarıyla ya da yapmadıklarıyla biçimlenir. Kendilik algımız ve kendimize bakışımız, onlarla kurduğumuz ilişkinin içinde gelişir. Ebeveynimizin bizi nasıl gördüğü, bize ya da başkalarına kişiliğimiz, dış görünümümüz hakkında söyledikleri, bize baktığında yüzünde okuduğumuz duygu... Tüm bunlar, nasıl biri olduğumuza ya da olacağımıza dair ilk ipuçlarını oluşturur.

Anne babalar fark etmeden karakterimizin bir kısmını inşa ederler. Çocukken, bir ortamda hissedilen sıkıntının ne kadarının bize, ne kadarının onlara ait olduğunu ayırt edemeyiz. Bir çocuk, "Annem duygularını ifade etmekte zorlanıyor, bu yüzden bana şefkat ve yakınlık gösteremiyor" diyemez çünkü böyle bir düşünsel donanımı henüz yoktur.

Peki böyle bir durumda çocuk ne yapar? Durumu nasıl anlamlandırır? Çoğu zaman bunun olağan olduğunu düşünür: ebeveynlerin böyle davrandığını, anne baba-çocuk ilişkilerinin böyle olduğunu... Zihninde bu hali "normal" olarak kodlar. Zamanla

da şefkate, yakınlığa ihtiyaç duyduğunu bile fark etmez. Saçı okşanarak büyümenin, takdir edilmenin, saygı görmenin mümkün olduğunu hiç düşünemez. Başka seçeneği olmadığı için de sağlıksız olana uyum sağlar, onunla yaşamayı öğrenir.

Anne baba demek, yolumuza tutulan fener demek, gece ışıldayan yıldız demek... Zor bir ebeveynle büyümek, bu desteği, bu yol göstericiliği almak için bir çocuğun çırpınması, bunun için uğraşması, çabalaması demek...

Zor bir ebeveynle büyümenin en zorlayıcı yanlarından biri de işte budur; insanın kutup yıldızının olmaması. Neresi kuzey, neresi doğu? Güneş ne taraftan doğar? Adam kadına nasıl davranır? Kadın sınırlarını nasıl korumalıdır? Haklıyken hakkımızı nasıl savunuruz? Kriz anlarında nezaketimizi nasıl koruruz? Öfke nedir, saldırganlık nedir, esneklik nedir, boyun eğme nedir ayırt edemeyiz. Zarafete, adalete, cömertliğe, uyuma, iyi niyete dair pek çok konuda pusulasız kalırız. Oysa yetişkin olduğumuzda, bize bir alet edevat çantası verilmiş olması beklenir; içinde romantik ilişkilerde, anne babalıkta, dostlukta, ticarette, işyerinde ve gündelik yaşamda nasıl davranmamız gerektiğine dair anahtarlar olan bir çanta.

Zor bir ebeveynle büyüdüysek, alet çantamız ya boş olur ya da doğru alet edevat olmaz, işe yaramaz. Nasıl yapılmaz? Ne söylenmez? Nasıl davranılmaz? Bunları öğrenmiş oluruz ama diğer türlüsünü bilmeyiz. Yerine koyabileceğimiz bir şey olmaz. Öğrendiklerimizin tam tersini yapmak da bizi doğruya ulaştırmaz. Çoğu zaman öylece kalakalırız. Sonra da her şeyi düşe kalka, deneye yanıla öğrenmeye çalışırız ama bunun da hem zaman anlamında hem duygusal bedel anlamında maliyeti çok yüksek olur.

Anne baba demek, yolumuza tutulan fener demek, gece ışıldayan yıldız demek... Zor bir ebeveynle büyümek, bu desteği, bu yol göstericiliği almak için bir çocuğun çırpınması, bunun için uğraşması, çabalaması demektir. Başka bir deyişle, çocuklukta duygusal olarak büyüme fırsatının kaçırılması, gelişim sürecinin

baltalanmasıdır. Aslında çocukluk dönemi, kendimizi tanıdığımız, duygularımızı anlamlandırmayı, kendimizi ifade etmeyi, başkalarıyla ilgilenmeyi, empati kurmayı, sorun çözmeyi, zorluklarla baş etmeyi, duyguları yönetmeyi öğrendiğimiz hayati bir dönemdir.

Çocukluk dönemi zorlayıcı geçince, bunları öğrenememiş tarafımız duygusal olarak büyüyemez. Alet çantası boş kalır. Yetişkin olduğumuzda da bu büyüyememiş çocuk tarafımız, günlük yaşam problemleriyle baş etmekte zorlanır. Yol haritası, kutup yıldızı olmayan biri gibi...

Böyle durumlarda nereye gideceğimizi bilemeyip, kaybolmaktansa, bildiğimiz yanlışı tekrar ederiz. En kötü seçenek bilinmezlikten daha iyi gelir. En azından yanlış da olsa ne yapılır, nasıl yapılır ve sonunda kötü de olsa ne olur, ne kadar olur, nasıl olur biliriz. Anne babamız sorunlarla nasıl baş ediyorsa biz de sorunlar karşısında onlar gibi davranırız. Onlara benzemeyi hiç istemesek de onlar gibi olduğumuzu görürüz. Nereden, kimden kaçarsak ona doğru koşarız. Bunun sebeplerinden biri de zihnimizin tanıdık olanı seçmesi, bildiği yoldan gitmeyi daha güvenilir bulmasıdır.

Bebeklik döneminden itibaren zihnimizde her duruma ilişkin haritalar oluşur; insan ilişkilerine, komşuluğa, ev düzenine, misafir ağırlamaya, nasıl birisi olduğumuza dair... Zihnimizin navigasyonu hep açıktır ve bizi hep aynı haritalara yönlendirir. Büyüme sürecinde oluşan kişiliğimiz doğuştan getirdiğimiz mizacımız, duygusal ihtiyaçlarımızın nasıl karşılandığı, çocukken sevgi, şefkat, özerklik ya da özgüven gibi temel ihtiyaçların eksik ya da fazlaca sunulması ve ebeveynimizi model almamızla şekillenir. Bu yüzden, büyürken bazı davranışlarını onaylamasak bile, ebeveynimizi başka seçeneğimiz olmadığı için model alabiliriz. Bu süreç, gizil öğrenme ile büyüme hikâyemiz içinde başka bir şey öğrenirken fark etmeden gerçekleşir. Annesi çocuğuna kek yapmayı öğretirken öncelikli amaç çocuğun "kek yapmayı" öğrenmesidir. Ancak çocuk annesiyle kek yaparken aynı zamanda organize olmayı, aksilik karşısında nasıl davranılacağını, bir işe nasıl başlanıp o işin

nasıl bitirileceğini, annesinin verdiği geribildirimlere göre "becerikli" ya da "beceriksiz" bir çocuk olduğunu öğrenir.

Zaman ilerleyip de yol göstereni bulunmayan bir yetişkine döndüğümüzde kendimize karşı kör oluruz. Yaşadıklarımızın üzerimizde bıraktığı etkiyi fark etmeyiz. Kendimizle temasımız azalır, içe bakmayı ya ihmal ederiz ya da nasıl bakacağımızı bilemeyiz. Duygularımızı, düşüncelerimizi, ihtiyaçlarımızı, bedensel durumlarımızı fark etmeden yaşayıp gideriz. Baş etmek için kırılgan çocuk tarafımızla bağı koparırız, hissetmemeye başlarız. Halbuki o kırılgan tarafımız, neye ihtiyaç duyduğumuzu, hangi ihtiyaçlarımızın karşılanmadığını gösterir. İlişkilerde de benzer bir durum geçerlidir; kırılgan tarafımızı gösterebildiğimizde ve bu karşılık bulduğunda ilişki derinleşebilir.

Bazen de farkında olmadan ebeveynimize ebeveynlik yaparız. En azından bir diğerini sakinleştirerek kendimizi yatıştırmış oluruz. Kaygılı, hassas çocukların "bebeğini sakinleştirme, yatıştırma, koruma oyunları" oynaması gibi... Bu oyunlar yetişkinlikte, kendini başkalarının mutluluğuna adamaya, herkesin mutlu olmasını çok fazla önemsemeye, kendinden ziyade diğerini düşünmeye dönüşebilir. "Kimsenin suratı asık olmasın, önce herkesin keyfi yerinde olsun, ben öyle mutlu olurum" duygusuyla davranırız. Ya da öfkeye savruluruz belki. Nedenini bilmediğimiz biçimde hayatı gergin yaşarız. Sonra bir anlamsızlık, isteksizlik, enerji düşüklüğü, çökkünlük, yoğun bir duygulanım, kaygı içinde buluveririz kendimizi. O zamana kadar bakmadığımız iç dünyamız bizi içine çekiverir. Yaşadığımız duygusal çökkünlük, kaygı sorunları, boşluk hissiyle birlikte iç dünyamız bize şöyle der: "Bana dön, bana bak, benimle ilgilen, bana zaman ayır."

Zaman ilerleyip de yol göstereni bulunmayan bir yetişkine döndüğümüzde kendimize karşı kör oluruz. Yaşadıklarımızın üzerimizde bıraktığı etkiyi fark etmeyiz. Kendimizle temasımız azalır, içe bakmayı ya ihmal ederiz ya da nasıl bakacağımızı bilemeyiz.

Zor bir anne babayla büyümenin etkileriyle nasıl başa çıkalım?

Hepimiz farkında olmasak da bir yanımızla annemize babamıza benzeriz. Bunun nörolojik, psikolojik ve davranışsal nedenleri vardır. O nedenle kızmayın kendinize... İnsan, teorik olarak doğruları bilse de en güçlü öğrenme yolu deneyimdir. Neyi deneyimlersek onu tekrar etme eğilimine gireriz. Bu yüzden uzmanlar anne babalara "anlatmayın, olun" tavsiyesinde bulunurlar: "Kibarlığı anlatmayın, diğerlerine karşı kibar olun; adaleti övmeyin, çocuklarınıza karşı adil olun" derler. Çünkü çocuklar anlatılanlardan ziyade davranışlardan öğrenir. Eğer siz nezaket gibi adalet gibi olumlu değerlerden daha çok öfkeye, "hadi hadi"ye, cezalandırmaya maruz kaldıysanız sizin de bu davranış kalıplarını yinelemeniz şaşırtıcı olmaz. Büyüyene kadar hangi şarkıları duyduysanız, büyüyünce de aynı havalardan devam edersiniz. Bu, istenen değil ama beklenendir. "Kendime verdiğim sözleri tutamıyorum" diyerek kendinize kızmak, sözünüze sadık olmadığınızı değil öğrenme psikolojisinden çok da haberdar olmadığınızı gösterir.

Peki bu bizim kaderimiz mi? Tabii ki hayır. Beynimizin en güçlü özelliği değişebilirliktir, yeniden şekillendirilebilirliktir. Yeni haritalar oluşturulmasına uygunluktur. Zihnimizde ilişkilere, ev düzenine, ebeveynliğe, günlük rutine, özbakıma, eğlenmeye, tatile, öfkemizi ifadeye, kriz yönetimine dair yeni haritalar oluşturabiliriz. Bu süreç hem zor hem de özgürleştirici olabilir. Yeni haritalar, yeni yaşantıların tekrarlanmasıyla yani nöral egzersizlerle, zamanla oluşur. Bu haritalar bize yol gösterebilmek için derinleşmeye, kalıcı olmaya ihtiyaç duyarlar; yani sadece görmek, farkında olmak yetmeyebilir. Biraz zamana ihtiyaç duyabiliriz. Böylece geçmişimizi anlamış ve geçmişin etkilerini geleceğe taşımamış oluruz. Geçmişimizi anlamadan geleceği düzenlemek çok da mümkün olmaz.

Aşağıdaki sorular geçmişinize bakışınızı kolaylaştırabilir:

- Ebeveynlerimin beni zorlayan davranışları nelerdi?
- Beni nasıl bir çocuk olarak görüyorlardı? Bana bakarken yüzlerinde nasıl bir ifade olurdu?
- Ben kendimi nasıl bir çocuk olarak görüyordum?
- Çocukluğumda eksik kalan şeyler nelerdi?
- Hangi duygular içimde ağır basıyordu?
- Hangi ihtiyaçlarım karşılanmadı? (Anlayış, kabul, korunma, eğlence, özgüven, yeterlik, özerklik, yol gösterilme, bakım...)
- Bu eksiklikler bende ne gibi izler bıraktı? Bugünkü benliğimi nasıl şekillendirdi?
- Bunlar benim bugünkü davranışlarıma nasıl yansıyor?

Bu soruların cevaplarını bulmak nasıl bir miras devraldığımızı gösterecektir ama bu zehirli bir miras da olabilir. Belki de anne babalarımız, ebeveynliğin nasıl yapılacağını bilmeyen anne babaların çocuklarıydı.

Burada geçmişe dönüp kendimize üzülebiliriz –buna da çocuk olarak hakkımız var– ama hem bu üzüntüyü duyup hem de geleceğe dair, "Bir dakika, bu benimle devam etmek zorunda değil" de diyebiliriz. Yani bu mağduriyeti taşımak zorunda değiliz. Bu mirasın devam edip etmeyeceğine biz karar vereceğiz. Bu bir kader, zaruret, devam etmesi gereken bir zincir değil. Bazı alışkanlıklar, değerler, davranışlar bizimle başlayacak. Âdem Baba olacağız, Havva Ana olacağız; bizim çocuklarımız, bu değişimi bizde görecekler. Elbette bu süreçte acemiliklerimiz, şaşkınlıklarımız, yol bilmezliklerimiz olacak ama çocuklarımıza daha iyi bir miras bırakacağız.

Bizimle başlasın, bizim göremediklerimizi çocuklarımız yaşasın. Belki başlangıçta biraz acemilik çekeceğiz ama bunun daha iyisini çocuğumuz yapacak. Torunumuz bunun daha da daha da iyisini yapacak, hayata daha güvenle bağlanacak ve biz torunu-

Zor bir ebeveynle büyüdüysek, anne babamızın bir gün makul davranacağı beklentisi hiç bitmez, ama o gün de hiç gelmez.

muza baktığımızda diyeceğiz ki: "Bu hikâye benimle başladı! Bunun mimarı benim! Bunun mimarı benim eşim! Biz ihmalden, yoksunluktan geldik ya da iyi niyetlilerdi ama cehaletten çektik. Yaşadığımız mağduriyetin sürmesine izin vermedik. Hatamız, yanlışımız olmadı mı? Elbette oldu. Ama böyle durumlarda da çocuğumuza hakkını teslim ettik. 'Çocuğum bağışla, beceremedik ancak bu kadarını yapabildik' dedik." Ancak böyle davranarak hem kendi geleceğimizi inşa etme hem de bizden sonrakilerin hayatına kılavuzluk edebilme fırsatını bulmuş olacağız.

Zor bir ebeveynle büyüdüysek, anne babamızın bir gün makul davranacağı beklentisi hiç bitmez, ama o gün de hiç gelmez. Zaten bunu kabul ettiğimiz gün de büyümeye başlarız. Ancak o zaman kabul başlar, kızgınlığımız kısmen diner. Bakışlarımız dünyaya, çevremizdekilere, yakınımızdakilere döner. Duygusal ihtiyaçlarımızın, kişisel meraklarımızın, ilişkilerimizdeki eksiklerin farkına varırız. Birkaç temel duygunun esaretinden kurtuluruz. Yalnızca pişmanlıkla, öfkeyle, ümitle yaşamanın konforsuzluğunu fark ederiz. Hayata yerleşiriz, kök salmaya başlarız.

Anne babayla hesap bitmeden ne öfke geçer ne de hayata yerleşmek mümkün olur. Yaşımız kaç olursa olsun, anne babamız bir gün bize, "Yavrum, biz elimizden geleni yaptık ama şimdi geçmişe bakıyorum, çok hatamız olmuş. Sizi incitmişiz, kalbinizi kırmışız ya da hak ettiğiniz kadar sizi sevememişiz. Şimdi çok pişmanım. Vicdanım da sızlıyor aslında, çok üzgünüm böyle olduğu için. Keşke bunu daha doğru yapabilseydik, daha iyisini yapabilseydik" dese –çok özel durumlar, fiziksel, duygusal ve cinsel istismarlar dışında tabii–, anne babasını affetmeyecek çocuk var mıdır acaba? Ya da rahatlamayacak, üstünden yük kalkmayacak? Bu hangimize iyi gelmez ki?

Serdar anlatıyor: Yakın zamanda, annemi yeni aldığımız arabayla bir yere götürmem gerekti. Annem bu arabaya ilk defa biniyordu; binerken şöyle bir baktı. Kısa bir sessizliğin ardından konuşmaya başlayıp şunları söyledi: "Oğlum sen hep iyi niyetli bir çocuktun. Senin hiçbir gün, kimseyi kıskandığını görmedim. Hiç hırslı da olmadın ama bakıyorum da Allah sana her zaman cömert davrandı, her şeyin güzelini ziyadesiyle verdi. Ne mutlu bana, aferin sana..."

Yine bir sessizlik oldu, konuşmadım çünkü konuşsaydım sesim titreyecekti. Açık söyleyeyim, annem övgüde çok cömert biri değildir. Bunları ondan duymak hem zor hem de şaşırtıcıydı. Ne diyeceğimi bilemedim, sadece "Sağ ol anne" diyebildim, "öyle oldu çok şükür" gibi bir mırıldanma döküldü ağzımdan. Bu elli yaşındaki adam gitti, arabayı on iki yaşındaki kara oğlan, küçük Serdar sürmeye başladı; gözleri dolu dolu. Diyeceğim o ki, keşke bunları duyabilsek, keşke ama duymama ihtimali karşısında da yapabileceğimiz çok şey var.

Bazı anne babalar neyin nasıl yapılacağını öğretir, bazıları da neyin nasıl yapılmayacağını. Her türlüsünde öğrenme fırsatı var, mesele bizim başımıza gelenleri nasıl yöneteceğimize karar vermemiz. Pek çoğumuzun duymayı umut ettiği şey, uğradığı haksızlığın görülmesi ve hakkının ona teslim edilmesi. Yaptıklarının aferin alması. Bizimle gurur duyulması. Yapabildiğimizi, becerdiğimizi görmek. Tabii, onların da gördüğünden emin olmak. Geçmiş değişmiyor ama bunların düşüncesi, umudu bile insanı hafifletiyor. Umuyoruz hiçbirimiz için yalnızca düşünce, umut olarak kalmaz.

Zor anne babaları genel olarak ele aldık. Şimdi zorlayıcı davranışları olan anne babaları ayrı ayrı başlıklar halinde düşünelim: talepkâr anne babalar, kaygılı anne babalar, öfkeli anne babalar ve büyüklenmeci anne babalar. Unutmayın, anne babanız tek bir kategoriye tam olarak uymayabilir. Bu sınıflandırmayı, size bilgileri sistemli bir şekilde aktarabilmek için kullanıyoruz. Ebeveynleriniz

farklı özellikler taşıyor olabilir; örneğin anneniz daha talepkârken babanız daha kaygılı olabilir. Bu özellikler her birinde farklı yoğunluklarda görülebilir.

Her başlık sonunda, o özelliğin annenizde ya da babanızda ne ölçüde bulunduğunu düşünerek ayrı ayrı yüzdelik puanlar verebilirsiniz. Bu sizi "ya hep ya hiç" bakış açısından korur, daha esnek ve gerçekçi bir değerlendirme yapmanızı sağlar. Böylece bu bilgileri anne babanızı tümüyle etiketlemek için değil, onları daha iyi anlayabilmek ve kendi deneyiminizi anlamlandırmak için bir pusula olarak kullanabilirsiniz.

Talepkâr anne babayla büyüdüm

Talepkâr anne babalar; talepkâr tutumlar, talepkâr davranışlar sergileyen hem kendilerinden hem de çocuklarından yüksek beklentileri olan ebeveynlerdir. Başarıya odaklanırlar, statüyü fazlaca gözetirler, diğerleri tarafından nasıl görüldüklerini çok önemserler; bu yüzden kendilerini de çocuklarını da diğerleriyle sürekli kıyaslarlar. Hata yapmamaya çalışırlar.

Çocuklarına yaptıkları gibi kendilerine de yüksek standartlar koyup, çok fazla sorumluluk alır ve bütün bu sorumlulukları başarma baskısı hissederler. Hatta bazen her şeyi o kadar hatasız, tam, mükemmel yapma çabası içine girerler ki artık çocuğa bir şey söylemelerine gerek kalmadan da çocuk o standardı yakalaması gerektiğini bilir.

Anne babaların başkaları hakkındaki yorumları, komşular hakkındaki konuşmaları, hayatlarını sürdürme, işlerini yapma ve günlerini planlama biçimleri genellikle içlerindeki talepkâr sese boyun eğerek şekillenir. Çocuk da bu dili ister istemez öğrenir ve normalleştirir. Çünkü dünya ebeveynlerin yaşadığı gibi bir yerdir, farklı yaşamak tuhaf olur. Diğer türlüsü kolaya kaçmak, tembellik etmek, sıradanlaşmak olarak algılanır.

Talepkâr ebeveynin zihninde her zaman yapılacaklar, başarılar, onaylar, takdirler ön plandadır. Bu da çocuğunun duygusal ihtiyaçlarını göz ardı etmesine yol açabilir. Talepkâr anne baba, duygusal ihtiyaçları "şımarıklık" olarak görür çünkü onlara göre asıl

önemli olan, hayatta ulaşılması gereken hedeflerdir. Ya başarılısınızdır ya da hayal kırıklığı...

Peki yaptıklarınız, başardıklarınız? E, onlar da zaten olması gerekenlerdir. Hem şansınız da yaver gitmiştir; çok matah bir durum yoktur ortada. Ama hayat her şeyin tam, mükemmel, hatasız işlediği bir yer değildir. Gündelik yaşamda beklenmedik durumlar, aksilikler yaşanabilir. Ne var ki bu kadar olağan ama istenmeyen durumlar karşısında bile esneklik gösterilemez. Rahatlamaya, eğlenceye, dinlenmeye zaman ayırmak boş iştir, hatta zaman israfıdır.

Talepkâr ebeveynin kendisiyle ve çocuğuyla kurduğu ilişkide yüksek standartlar çok belirgindir. Bir şey ya tam olmuştur ya da hiç olmamıştır. Ya başarılısınızdır ya da değilsinizdir.

Talepkâr ebeveynin kendisiyle ve çocuğuyla kurduğu ilişkide yüksek standartlar çok belirgindir. Bir şey ya tam olmuştur ya da hiç olmamıştır. Ya başarılısınızdır ya değilsinizdir. Bir iş ya tam hedeflendiği gibi yapılmıştır ya da gerçek bir fiyaskodur. "Elinden geleni yapmak", "doğal akışta ilerlemek", "olabildiği kadar yapmak" söz konusu değildir. Önemli olan, sonuçtur ve sonucun mükemmel olması beklenir.

Bir nevi, gün sonu raporuna bakılır. Gün sonunda diğerlerinden yüksek bir not alıyorsa olmuştur ama o standardın altındaysa suratlar ekşir. Eleştirel bir yorum gelir ya da daha zorlayıcısı, bir sessizlik olur, yüzdeki memnuniyetsizlik kolaylıkla okunabilir. Fakat ortamdaki herkes, bu sessizliğin nasıl konuştuğunu, hatta bize nasıl bağırdığını hisseder.

Böyle bir durum aynı zamanda büyük bir belirsizlik doğurur, zira çocuk için bir referans noktası yoktur. Çocuk ne yaparsa ya da ne yapmazsa bu standardı karşılayacağını ya da "tabii ki olması gerektiği gibi" bu standardı daha yükseğe çıkarabileceğini bilemez. Değerlendirme tamamen ebeveyninin anlayışına bağlıdır. O beğendiyse, yüzü güldüyse, "Aferin" dediyse olmuştur. Yoksa? Yoksa olmamıştır tabii ki...

Bu durum aslında şuna benzer –hani teşbihte hata olmaz– bir atın önüne bir değneğe bağlı iple havuç uzatıp, ata "Koş!" dersiniz, "Koş ki bu havucu yiyebilesin." Ama at ne kadar hızlı koşarsa koşsun havuçla arasındaki mesafe hep aynı kalır: Bir değnek boyu. Zavallı at kamçılanınca belki havuca ulaşmanın mümkün olduğunu düşünür ama biz biliriz ki bu hedef, ulaşılabilir değildir. Ulaşılamayacak hedefler herkese aynı hissi verir: "Biraz daha çabalasaydım olurdu... Olmadıysa ben bir şeyleri eksik yapmışımdır." Gerçekleştirilemeyecek hedef yoktur; tembel insan vardır. Kulağa ne kadar etkileyici geliyor değil mi? Ama aslında ne kadar saçma, imkânsıza ne kadar yakın. Zaten bu durumda çocuk da kendini yetersiz hisseder. Hep bir yapma, başarma baskısı altındadır. Böyle zorlayıcı duygularla büyüdükten sonra da "huzur batması" ile sınanır. Pek çoğumuzun, sıklıkla deneyimlediği gibi, sanki yapılması gereken bir şey varmış da yapmıyormuşuz ya da beyhude işlerle zaman geçirip verimli olamıyormuşuz gibi... Sakin, keyif çatılan, huzurlu bir ev ortamı bizi rahatsız eder.

Bu yüzden içindeki talepkâr sesi güçlü olan insanların hayatlarındaki bu koşu hiç bitmez. Şöyle bir ayaklarını uzatıp çay kahve içemezler, manzarayı seyredemezler, hep bir içsesin baskısını hissederler. Yetersizlik, eksiklik, noksanlık duygusu onlarla birliktedir. Şefkati ve kabulü almaları çoğu zaman bir koşula bağlı olabilir. "Başarılı olursam sevilirim", "Statü sahibi olursam sevilirim", "Doğru davranırsam sevilirim" gibi inançların temelleri çocuklukta atılır. Böyle büyüyen çocuklar yetişkin olduklarında, onay arama eğiliminde olabilirler.

Statü, unvan ve başarı onlar için önem taşıyabilir. Eğer bir şey başarırlarsa, bir şeyin üstesinden gelirlerse kendilerini yeterli, değerli ve sevilebilir hissederler. Bu da günlük yaşam kaygılarının dışında, derinlerde hissedebileceğimiz huzuru, kendimizle bütünleşme duygusunu, içsel kabulü, değerlilik hissini elimizden alır. Çünkü hep bir şey yapmamız, bir şey üretmemiz, başarmamız gerektiğini düşünürüz.

Birilerinin hayatını kolaylaştırmaya, hemen sorumluluk almaya odaklanırız. Kazandığımız başarının bile tadını çıkaramayız.

Bir şey başardığımız anda, bunun adı artık başarı değildir: "Olacak olandı, olması gerekendi" der ve hemen ulaşılması gereken yeni bir hedef belirleriz. Bu da yetmez, içsesimiz der ki: "Bu zaten olman gerekendi, herhangi biri olmayacaktın herhalde, zaten geç bile kaldın; bak arkadaşın nerede? Bunu nerede yapmış? Bir bak bakalım! Bunu Amerika'da mı yapmış? Avrupa'da mı yapmış? Ya da Türkiye'nin hangi saygın kurumunda yapmış? Sen neredesin? Daha yiyeceğin çok fırın ekmek var..."

Size tanıdık geliyor mu?

Bu noktada düşülen en büyük tuzaklardan biri de bu talepkâr sesi kazandığımız başarıların ve çevremizden aldığımız onayın kaynağı sanmaktır. Sanki talepkâr sesimiz olmasaydı ve de onun dediklerini yapmasaydık, bugün elde ettiğimiz başarı, saygınlık, kabul, onay, hayranlık ya da adı her neyse olmazmış gibi hissederiz. Böyle koşturmazsak, mükemmeli hedeflemezsek insanlar bizi ve işimizi takdir etmezlermiş zannederiz. Sonuçta da hep bir standardın üzerinde olma çabası içinde geçer ömrümüz.

İşin doğrusu, o hissettiğimiz baskı olmasaydı hem daha başarılı hem de daha dengeli, huzurlu hissedecektik. Sırtımızdaki yük olmasaydı, onun ağırlığıyla devam etmek zorunda olmasaydık yaptığımız işe daha çok odaklanabilirdik. Boş kaldığımızda huzurlu anların tadını çıkarabilirdik. Dinlenmeye, eğlenmeye, durmaya fırsat yaratabilirdik. İşlerimiz, görevlerimiz konusunda zaten hepimiz elimizden geleni yapmaya hevesli, başarılı, gayretli insanlarız. O sesin sizi kandırmasına izin vermeyin. Bu başarı onun sayesinde gelmedi, siz elde ettiniz. Hatta ona rağmen başardınız; onun yüzünden çeşitli bedeller ödediniz, belki ödemeye de devam ediyorsunuz.

Bu talepkâr sesin yansımaları sadece akademik, mesleki "büyük hedeflere ulaşma maceramızda" yaşanmaz. Gündelik bir durumdan örnek verelim; eve misafir geldiğini düşünün. Aslında hoş bir şeydir; sevdiklerimizle beraber oluruz, ikramda bulunulur, sohbet edilir. Ne performans ne hedef vardır. Altı üstü iki bardak çay içilecek, bir dilim kek yenilecektir değil mi? Değil... Eğer bu daveti talepkâr bir ebeveyn veriyorsa burası da bir performans

alanına dönüşür. Eve misafirin gelişi içseslerimizden gelen talimatlarla adeta bir "tören" gibi yaşanır ve yaşatılır. Her şey gerektiği gibi olmalıdır. Misafir ağırlamanın kitabı yazılmalıdır.

Normalde çocuk için eve misafir gelmesi huzur, mutluluk, eğlence, rahatlık olabilecekken, bir gerilim süreci haline döner. Çünkü talepkâr ses, ebeveyni de evdeki çocukları da gerer. Misafirler için çok uğraşılır, her şey mükemmelen yapılmaya çalışılır. Yorgun, gergin oldukları ve "her şey kusursuz olmalı" biçiminde düşündükleri için de çocuklarının hatalarına, kazalara, aksamalara karşı tahammülleri kalmaz. Misafirlere güler yüzle kapıyı açmadan yaklaşık bir otuz saniye önce ebeveynin hissettiği gerginlikle çocuğa verdiği ayarın eminiz pek çoğunuzun hatıralarında yeri vardır. Bu gerginlik ve yorgunluk aile üyelerinin tamamı için yıpratıcıdır. Kimse bundan azade kalamaz; bütün üyeler sahnededir ve her şey sahneye uygun olmalıdır.

Yaşanan bu durumu çocuğun anlaması da zordur. Az önce bizi kapı arasında azarlayan, gözünde şimşek çakan anne misafire karşı güler yüzlü, sevgi doludur. Onları görmekten çok memnundur, ikramlar "Aman çok da bir şey yok, maksat gönüller bir olsun"dur. "Hangisi gerçek olan? Eğer böyle hissediyorsa biz az önceki durumu niye yaşadık ki? Acaba biz bir şeyleri yanlış yaptığımız için mi böyle öfkeleniyor?" diye düşünürken suçluluk hissi de beraberinde gelir. Bütün bu sorgulamalar bir çocuğa kolaylıkla ebeveynine haksızlık ettiğini düşündürebilir.

Çocuklar böyle anne babaları sıklıkla şöyle hatırlarlar: "Bir dediğimizi iki etmeyen, çok iyi bir insandı ama yanında hep gergin hissederdik. İyi bir ebeveyn miydi? Kesinlikle evet, hiçbir şeyimiz eksik değildi, bize iyi bakardı. Ama yanında rahat hisseder miydim ya da çocuğumun böyle bir anne babayla büyümesini ister miydim? Tabii ki hayır. Peki, kendi çocuğumu teslim edemeyeceğim bir ebeveyn bana iyi gelmiş midir?" İşte böyle sorgulamalar bizde vicdan azabı, suçluluk hissini tetikler. İçseslerimiz de o zaman devreye girer: "Nankörsün, senin için neler yapıldı, ne fedakârlıklarda bulunuldu, senin sorduğun sorulara, düşündüğün şeylere bak!"

İşte tam da o anda kendimizi çıkmazda hissederiz. "İyi mi diyeyim, kötü mü?" İyiydi demeye dilimiz varmaz, kötü taraflarını konuşmaya vicdanımız elvermez. O zaman da durum zihnimizde netleşmez, içinden çıkamaz, gelgitler yaşarız.

Çünkü çocukluk dönemimizde ya da çocukluğumuzla ilgili durumlarda meseleleri parça parça değerlendirmekte, birbirinden ayırt etmekte zorlanırız. "Hem öyle tarafları vardı hem de böyle" diye değil, her şeyi bütüncül değerlendiririz. Buna bir de kendimizi suçlama, hatalı görme eğilimlerimizi de eklersek durumun ne kadar zorlayıcı olduğu daha anlaşılır hale gelir.

Bu ikilik hallerinin farklı evlerde, farklı ebeveynlerle yaşanan türlü biçimleri de vardır: Mesela, duygularını yönetemeyen bir baba... Öfkesini de sevgisini de yoğun yaşar. Ağzına geleni söyleyip bir fırtına estirdikten yarım saat sonra hiçbir şey olmamış gibi çocuğuna sarılıp öpmeye çalışır: "Tamam, uzatmaya gerek yok. Babalar hem kızar hem sever" mesajını verince de kafamız karışır: "Ben uzatıyor muyum acaba? Abartılı tepkiler mi veriyorum? Ama kalbimin kırıldığını, rencide olduğumu hissediyorum. Herhalde bende bir sorun var" düşüncesine inanarak kendi içimizdeki referans noktalarına duyduğumuz inanç da sarsılır. Sezgilerimize, duygularımızın yol göstericiliğine, hislerimize güvenemez oluruz, başkalarının onayına ihtiyaç duyarız. Kafamız karışır. Öngöremeyiz. "Şimdi şarkı söylüyor ama biraz sonra öfkeyle patlar mı ki?"

Gördüğünüz üzere söz konusu aile, anne baba, çocukluk olunca verdiğimiz tepkiler, hissiyatımız yaş fark etmeksizin birbirine benzer. Çünkü kırkımıza da gelsek o anda çocuğuz; çocuk bunu bir defa yaşar, biz büyük çocuklar olarak iki defa yaşarız ve bu haliyle de daha zordur.

Ne yapalım? Nasıl yönetelim?

Bizim de Zeynep ve Serdar olarak kontrol etmeye çalıştığımız talepkâr bir içsesimiz var. Bu içsese bazen boyun eğiyoruz, her talebini karşılamaya çalışıyoruz bazen de biz talepkâr bir ebeveyne dönüyor, taleplerimizin karşılanmasını bekliyoruz.

Serdar anlatıyor: Örneğin ben, lokantada garsonun tavrını, yemeğin yağını, tatlının bayatlamış cevizini beğenmem... Trafikte çenemi çok tutamam, yanlışlar, doğrular üzerine konuşurum. Tüm bunlar olurken fark ediyorum ki çocuklar beni gözleyip kaydediyor. Büyük kızımız üç yaşındayken "Sen evin kralı mısın?" demişti bana. Şimdi de benimle alay etme faslında; "Şşş, uzatma artık" deyip enseme bir tane patlatıyor. ☺

Yazın Karaburun'da bir köyde menemen yemeye gittik. Oranın menemenini çok seviyoruz, işletme sahibi hanımefendi çok güzel yapıyor. İştahla gittik, karnımız çok açtı. O gün menemeni kadının kocası yapmış. Adam da bir yerde memur. Dayanamadım adama dedim ki: "Bugün sizin yapmanız için bir talep mi geldi?"

O anda kızlar gerildiler, "Bir sorun çıkacak, babam bir şey patlatacak!" der gibi bana baktılar. "Kardeşim niye sen yaptın bugün menemeni?" diye sordum. Adam alındı, bir daha masaya gelmedi. Ayrıca menemeni de soğanlı yapmıştı. Doğrudan sabotaj girişimi! Büyük kızımız, "Hişt, küçük prens" dedi, "ye hadi, uzatma, güzelce kahvaltımızı edelim!" Ben de kaderime boyun eğerek, tabii biraz da suratım düşmüş halde söz dinleyip uzatmadım.

Görüyorsunuz; bana göre olması gerektiği gibi olmayan, benim taleplerime uymayan herhangi bir şey tadımı nasıl kolaylıkla kaçırdı. Standartlarıma uymayan bir şeye uyum sağlamakta nasıl zorlandım. Bu küçük bir örnek; muhtemelen sizin yaşadığınız zor anların yanından bile geçmez, ama tat kaçırıyor, diğerlerini de huzursuz ediyor. Her zaman böyle miyim, tabii ki değilim. O zaman bu kitabı yazmaya yüzüm tutmaz. Sizin de şöyle demenizden endişe ederim:

"Kendisi muhtaç-ı himmet bir dede
Nerde kaldı gayrıya himmet ede."

Bu yaşanan olay, davranışlarım, sağduyumu kaybetme anım konuşulabilir, mizah konusu haline getirilebilir bir şe-

ye dönünce birlikte gülebiliyoruz. Bu şekilde hem benim için hem de ailem için baş edilebilir bir hale geliyor. Ama böyle olmasaydı, çocuklar üzerlerinde baskı hissederlerdi. Oturması, kalkması, ödevi, çaldığı enstrümanı, gittiği sporu, her şeyde, her yerde davranışlarını kontrol etmek isterlerdi. Talepkâr içses, kuşaktan kuşağa geçen duygusal bir mirasa dönerdi.

Bu sesi çocuklarımıza aktarmamak için bizim de arayıp bulmaya çalıştığımız yollar var. Öncelikle böyle bir tarafımız olduğunu inkâr etmiyoruz, normalleştirmeye çalışmıyoruz. Çocukların hissettiği, gördüğü şeyi kabul ediyoruz ki onlar kendi hislerinden şüpheye düşmesinler. Onlara da "Bu var ama siz o tarafımıza takılmayın" diyoruz.

Zeynep anlatıyor: Talepkâr davranışlarımız, ses tonumuz, bakışımız, sözlerimiz üzerine şaka yapabiliyoruz. Mesela benim (Zeynep) talepkâr tarafım, bir şey yapılması gerektiğinde sessiz sessiz dolaşıyor evin içinde. Bunu da çocuklar ve Serdar hissederler, ispatlayamazlar ama orada olduğuna yemin edebilirler. Talepkâr ses kendini her zaman göstermez, bazen de bu şekilde sadece hissettirir ki böylesiyle baş etmek çocuk için daha zor olabilir. Ben de bunu fark ettiğimden beri başka bir yere gidip kitap okumak gibi kendimi meşgul edecek, onların görüş alanından çıkacak şeyler yapıyorum.

Siz de talepkâr bir ebeveynle büyüdüyseniz, hissettiğiniz huzursuzluğu yatıştırmak için kendinizi yüksek standartlar içinde buluyor olabilirsiniz. Bu da sizi onay alma çabasına ya da kendinizi feda etmeye sürükleyebilir. Peki ne yapalım, elimizden geleni yapmayalım mı?

Tabii ki tembel olmayacağız, potansiyelimizi performansa çevirmeye çalışacağız ama bazen dinleneceğiz, bazen aylaklık edeceğiz ve bu sesin hayatımızı domine etmesine izin vermeyeceğiz.

"Ben zaten elinden geleni yapan, çalışkan, gayretli bir insanım; çocuğum da öyle." Bunu yönetebilirsek, talepkâr sesin baskısından bir nebze olsun kendimizi kurtarabiliriz.

Bu sesi kendinizden ayırmaya çalışın. Talepleri, istekleri, kıyaslamaları hiç bitmeyen bu sesin dostane olmayan, bir dış ses olduğunu düşünün. Onun söylediklerini yazın; "Ne söylediğini duymam yeterli" demeyin, mutlaka bir kâğıda, bütün çarpıklığıyla yazın.

Yazmak önemli çünkü zihninizden geçen otomatik düşünceler olarak değerlendirmek başka, onu somut bir metin olarak görmek, üzerinde düşünmek başka bir deneyimdir. Bir bakın bakalım, ne söylüyor size? Sizden ne istiyor? Mantığa bürümeye, mazur göstermeye çalışmadan, tüm çıplaklığıyla ve çarpıklığıyla... Bu sesin size ait olmadığını unutmayın. Bu size dışarıdan eklemlenmiş bir ses. Bu ses bir öğretmen olsaydı ve çocuğunuzla ilişki kursaydı, ona bunları söyleseydi, nasıl cevap verirdiniz? Buna müsamaha gösterir miydiniz, müsaade eder miydiniz? Kendi çocuğunuzu ya da çocuğunuz yoksa bile herhangi bir çocuğu nasıl korurdunuz? İşte böyle, bir başka çocuğu koruduğunuz gibi kendinizi de bu sesten koruyun! "Benim sayemde başarılı oldun" palavrasına da hiç prim vermeyin. Siz, bugün bu yaptıklarınızı bu ses sayesinde değil, bu sese rağmen yaptınız.

Burada önemli bir ayrımı gözden kaçırmamak gerek: Eleştirel, cezalandırıcı, temassız, yukarıdan bakan bir ebeveynle yetiştiysek, yani zorlayıcı bir ortamda büyüdüysek, bazı durumlar, bazı sözler, bazı bakışlar, bazı sessizlikler, bizim için neden olmaktan çıkar, tetikleyiciye dönüşür.

Neden ile tetikleyici farklıdır, tıpkı cevap ile tepkinin farklı olduğu gibi. Neden "an"la, "şimdi" ile ilgilidir, herkes şu anda yaşanan bir durumdan rahatsızlık duyabilir. Tetikleyicinin ise geçmişle ilişkisi vardır; bu anda olan şey geçmişi çağrıştıracak, bizdeki rahatsızlığı, huzursuzluğu yeniden hatırlatacak, herkesten daha fazla rahatsızlık duymamıza sebebiyet veren, daha yüksek bir tepki göstermemize neden olan bir etkiye sahiptir. Biz de o zaman cevap veren biri değil, tepki veren biri oluruz. Cevapta durma, düşünme,

tasarlama vardır, tepki ise otomatiktir. Tepki düşünmeden konuşmak, kontrolsüzce davranmak, eski alışkanlıklarımıza göre hareket etmektir. Yaşadığımız durumu yalnızca rahatsızlık veren bir "neden" olarak görmeyi becerebilirsek, "tetikleyici"ye dönmesine de izin vermeyiz. Bu aynı zamanda vereceğimiz karşılığın "cevap" olarak kalmasını, "tepki"ye dönmemesini de mümkün kılacaktır. Bütün bu süreçleri dağılmadan, kaybolmadan biz yönetebiliriz.

Kaygılı anne babayla büyüdüm

Anne babalar kaygılı, evhamlı ya da aşırı koruyucu olduğunda, neler olur? Aile atmosferi nasıl etkilenir? Çocuk, doğru ya da yanlış hangi davranışları öğrenir?

Bu soruyu cevaplayabilmek için öncelikle kaygının ne olduğuna bir bakalım: Kaygı, temel duygularımızdan biridir. Hayatta kalmak için tedbirli olmamızı, dikkatli davranmamızı sağlar. Bir uyarı sistemidir. Olası tehditleri bize bildiren, sağlıklı ve hayati bir duygudur. Yolda karşıdan karşıya geçerken sağımıza solumuza bakmamızı, sağlımızı ihmal etmememizi, işimizi iyi yapmamızı, ağzımızdan çıkanları kontrol etmemizi, yarını düşünüp kendimizi güvence altına alacak hazırlıklar yapmamızı söyleyen mekanizma kaygıdır. Yani olmazsa olmazdır. Ancak biz burada gündelik yaşamdaki uyumu bozan, doğru yönetilemeyen, huzur kaçıran kaygının anne babalardaki sağlıksız görünümünden ve bunun çocuklara yansımasından bahsedeceğiz.

Kaygı, her yere, her rolümüze siner. Ev atmosferine yerleşir. Kaygı bizi kontrol altına alırken çevremizdekilere de bulaşır. Kaygılı evde büyüdüyseniz bütün bunları, hatta daha fazlasını çok derinden hissetmişsinizdir.

Kaygı yoğunlaştığında önemli olan onu görebilmek ve ne söylediğini duyabilmektir. Ancak böyle olursa onun biz olmadığını, sağlıksız bir dış ses gibi yönetilmesi gerektiğini anlarız. Zaten bu şekilde nasıl yöneteceğimizi bilmezsek, o bizi yönetmeye başlar. Kaygılı bir zihinle düşünmeye başlarız, kaygıyı yoğun olarak hissederiz, kararlarımızı kaygının gölgesinde veri-

riz, kaygılı davranırız. Kaygılı bir kişi, kaygılı eş, kaygılı arkadaş, kaygılı çalışan, kaygılı ebeveyn oluruz.

Kaygı, her yere, her rolümüze siner. Ev atmosferine yerleşir. Bizi kontrol altına alırken çevremizdekilere de bulaşır. Kaygılı evde büyüdüyseniz bütün bunları, hatta daha fazlasını çok derinden hissetmişsinizdir.

Ebeveynler, çocukların dış dünyaya açılan pencereleridir. Çocuk dışarıya bakar ama bazen boyu yetmediği için göremez ya da gördüğünü adlandıramaz, anlamaz ve ebeveynine bakar. "Bu gördüğüm ne? Güvenilir mi? Dünya çok büyük, insanlar çeşit çeşit... Güvende miyim?"

Bunlar, hak vereceğiniz üzere doğru ve ihtiyaca binaen sorulmuş sorulardır. Fakat anne babanın da dış dünyaya açılan pencereleri vardır ve bu pencereler dünyaya kaygıyla açılıyorsa, çocuk da kaygılanması gerektiğini düşünür. Çünkü anne babası huzurlu değildir; sürekli endişeli, gergin ve tedirgindir. Bu durumda dünya, çocuk için de huzursuz, tehditkâr ve kaygı uyandıran bir yer haline gelir.

"Annemle babam yanılıyor olamaz!" Çünkü onlar anne babadır... Anne babanın kaygılı olduğu ortamda kaygılanmamak çocuk için zor bir seçenektir. Zira böyle bir ortamda kaygılanmamak umursamazlıkla, geniş olmakla, tedbirsiz davranmakla eşdeğerdir.

Aynı ailede büyüyen çocuklar farklı başa çıkma yolları geliştirebilirler. Bazı çocuklar kaygılı bir ebeveynle, ona teslimiyet göstererek baş ederler. Ona uyumlanırlar. Örneğin, annenin kaygılı ve kontrolcü bir yapısı varsa, çocuk da –genelde kız çocukları ya da ilk çocuklar böyle bir eğilime girerler– ona teslimiyet gösterebilir, onun iyi oluşundan, iyi hissetmesinden kendini sorumlu görebilir. Anneyle beraber kaygılanır, onun yatıştırılma ihtiyacını giderir. Annenin endişelerini tolere etmeye çalışırken kendi kişisel ihtiyaçlarını, onu zorlayan duygularını görmezden gelip kendini feda eder.

Kimi çocuk ise sanki o evde yaşamıyormuş gibi davranır. Kimseyle temas kurmaz, zihinsel ve duygusal olarak eve yerleşmez, öylece yaşayıp gider. Eğer küçükse, sokaktan eve gelmez. Ya da kendisine derslerle, test kitaplarıyla, edebiyatla, hobilerle dolu bir dünya

kurar. İçinde bulunduğu ortamdan hiç etkilenmemiş gibi yaşar ama etkinin kendisi "etkilenmemek" olur. Bu durumda çocuk güvensizlik, kaygı, şüphe gibi zorlayıcı duygularla bağını koparıp, kendi güvenli dünyasını oluşturur. Her şeyi fazlaca normalleştirerek, zorlayıcı durumlar ve duyguları yok sayarak kendini korumaya çalışır. Bazı çocuklar da bununla baş edebilmek için öfkeye savrulabilir. Kaygılı ebeveynle başka türlü baş edemediği için çevresindekilerin "terstir, aksidir, huysuzdur" diyerek uzak duracakları, çok da bulaşmayacakları bir kimlik yaratır, öfkeyle korunduğu bir moda geçer.

Peki, baktığımız zaman bunlardan hangisine "Bu sağlıklı bir yoldur" diyebiliriz?

Aslında burada bakılması gereken şey, bu tutumların sağlıklı olup olmadığı değil, ne işe yaradığıdır. Çocukların bu yöntemlere neden ihtiyaç duyduğudur. Sağlıksız olduğu aşikâr bu yöntemler çocukların zorlayıcı etkenlerle baş edebilmesini, onunla birlikte yaşayabilmesini mümkün kılar. Sağlıksızla, zor olanla birlikte yaşamak zorundaysanız, sağlıksız başka yollar bulmaktan gayrı çareniz yoktur. Sağlıksıza uyum, sağlıklı yollarla olmaz. Bunlar aynı zamanda çocuğun anne babasının kaygıları nedeniyle alamadığı, ulaşamadığı temel güven duygusunu, huzuru, sakinliği, yatışmayı mümkün kılmak için kendi yollarını bulma çabasıdır.

Kaygılı ebeveynin çocuklarına ilk etkisi, onların da kaygılı kişiler olmasına yol açmasıdır. Çocuklar, bir sorun olduğunda günlük hayatın akışı içinde ebeveynlerinin tepkilerine bakarlar. Bu, onların problemin mahiyetini anlamak için biraz da mecbur oldukları yollardır çünkü muhtemelen karşılaştıkları probleme dair çok da bir fikirleri yoktur. O yüzden ebeveyne dönerler: Yüzünde nasıl bir ifade var? Durumu nasıl yönetecek? Nasıl çözecek? İlk tepkisi ne olacak? Nasıl davranacak?

Kaygının kontrolünde olan anne baba, her duruma kaygılı, evhamlı yaklaşacağı için çocuk da paniğe kapılması, evhamlanması gerektiğini düşünür ve kaygılanmaya başlar. Çocuklar, yaşam deneyimleri güçlü olmadığından, hayatı ebeveynlerinin tutumlarından öğrenirler; onların yaşama biçimlerini hem hissederek içselleştirirler hem de model alırlar.

Dolayısıyla kaygılı bir ebeveynimiz varsa, biz de kaygılanmayı öğreniriz. Zaten kaygılı bir ev atmosferinde kaygılanmamak umursamazlıkla, rahat olmakla eş tutulur. Tedbirli olmak, kaygılanmak, paniğe kapılmak, telaş, kontrol, evham, planlı olmak... hepsi birbirine karışır. Bu işleyişte sağlıklı, doğru, gerçekçi referans değerleri oluşturamayan çocuk, zorlayıcı durumda "dikkatli, tedbirli davranan, süreci yönetebilen" biri olma fırsatını kaçırır. Temkinli, tedbirli, dikkatli olmak ile kaygılı, huzursuz, gergin, kontrolcü olmayı karıştırabilir.

Başka bir etki de çocuğun kaygılıyken yatıştırılma ihtiyacının karşılanmamasıdır. Kaygılı bir ortamda çocuk kendini güvende hissetmez. Güvensizlik, ayakların yere sağlam basmaması gibi, her an düşüverecekmiş gibi bir histir. Kaygı ve sebebiyet verdiği güvensizlik, çocuğun "her an kötü bir şey olabilir" hissiyle yaşamasına neden olur. Bu his bir süre sonra inanca döner ve çocuk bu endişe dolu düşünceye inanır. Onu hayatının merkezine yerleştirir. Her yere, okula, sokağa, parka yanında götürür. Aynı kaygılı, gergin hali ebeveynde de görmeye devam eder. Birbirine eşlik eden iki haldir bu. Ebeveyn, çocuğu yatıştıran değil aksine onu bakışlarıyla, tepkileriyle daha da huzursuz eden bir figürdür.

Çocuğun kalbi pır pır kuş gibidir, yetişkinliğinde göğsünde hissedeceği sıkışmanın tohumları böylelikle atılmıştır. Kaygılı ebeveynin kaygılı bakışları ve söylemleri çocuğun gerçekliği haline gelir. Yatıştırılmak, çocuk için bir ihtiyaç olmaktan çıkmıştır artık. Dünyanın böyle yaşanan bir yer olduğunu, hatta böyle düşünülmesi gereken bir yer olduğunu sanmaya başlamıştır.

Bunun çok zorlayıcı boyutlarından biri, anne babanın yatıştırılmaya ve sakinleştirilmeye ihtiyaç duymasıdır. Bu kadar zorlayıcı olduğunu söylememizin sebebi, görevin sessiz bir anlaşmayla çocuklara verilmiş olmasıdır. Ebeveynin parayla, sağlıkla, temizlikle, gelecekle, ilişkilerle ilgili kaygılarını yatıştırmak ya da onu ikna etmeye çalışmak, onun kaygıdan dolayı bir türlü büyüyemeyen bir insan olmasını, yetişkin olamayan halini tolere etmek çocuğa düşer:

"Seni merak ediyorum, kaygılanıyorum, üzülüyorum..."

"Anne, tamam, hallederiz."

"Sakin ol, ben konuşurum doktorunla."

"Hayır, hiç hasta değilim."

"Anne/baba, arkadaşlarım kötü insanlar değiller, ben kötü şeyler yapmıyorum."

Bir çocuk için ne kadar yorucu ve zorlayıcı bir mücadele... Zavallı çocuk, kendi derdini, sıkıntısını bile anlatamaz. Çünkü anlatırsa ebeveyni daha çok kaygılanacak, onu teselli etmesi gerekecektir. Bu, aslında ömür boyu yalnızlık anlamına gelir. Anne babasının kaygıları da kendi sıkıntıları da çocuğun sırtındadır çünkü... Çocuk ebeveynine kıyamaz, onun için üzülür. Anne babanın çocuksu bir biçimde yaşadığı kaygı, hissettiği çaresizlik yüzüne yansır ve çocuk onun annesi ya da babası olmaya başlar. Erken yetişkinliğin ilk adım sesleridir bunlar... Artık çevresindekilerin iyi ya da kötü hissetmesinden sorumlu olduğuna inanır.

Anne babanın kaygıyla baş etmek için bulduğu sağlıksız yollar, ilişkileri daha karmaşık bir hale getirebilir: Örneğin, ebeveyn kaygıya teslim olup evinden çıkmadan, her şeyi aynı düzen içinde sürdürmek isteyebilir. Ya da hastalıkla ilgili kaygıları varsa sürekli hastaneye gidebilir, çocuğu da en küçük hastalık işaretinde hiç beklemeden hastanelere sürükleyebilir, çocuğu bezdirecek kadar hasta olmamakla ilgili uyarılar yapabilir. Parasal endişeleri varsa sürekli "paramız yok"u vurgulayıp, çocuğun gelecek kaygısı yaşamasına neden olabilir. Eve misafir çağırmaktan, kendiliğinden gelişen planlar yapmaktan, diğer velilerle temas kurmaktan kaçınabilir. Sosyalleşmekten kaygılandığı için çocuğu kaçıngan davrandığında da onu cesaretlendirmek yerine "Çocuk gitmek/yapmak istemiyor" diye düşünüp çocuğun kaçınganlığını pekiştirebilir. Hep bir telaş içinde yaşadığı için, "Hadi hadi", "Koştur biraz", "Yetişeceğiz", "Geç kalmayalım" uyarılarıyla ev atmosferini huzurlu bir yer olmaktan çıkarabilir. Anne babaların bu tutumlarının ardında, çoğu zaman kendi çocukluklarında yaşadıkları kaygıların olduğu artık bir sır değildir.

Çocuk, anne babasının bu sağlıksız baş etme yolları arasında büyür ama yetişemez, olgunlaşamaz. Çünkü anne baba kendisini yatıştıracak biçimde davranırken (sıklıkla doktora gitme, telaşla koşturma, her şeyi planlama, çocuğun yapması gerekenleri yap-

ma/söyleme...) çocuğun yaşadığı kaygıları göremez. Bu da çocuğun duygusal olarak büyümesine, olgunlaşmasına engel olur.

Örneğin, dokuz yaşındaki çocuğunu hâlâ "İyi yıkanamaz, liflenemez, kendisini temizleyemez" inancıyla yıkayan bir anneyi düşünelim. Kendini yatıştırmak için çocuğunu –misler gibi!– yıkıyor. Bunun nesi zararlı ki? İşte, tertemiz oluyor çocuk. ☺ Ama burada öne çıkan çocuğun hijyeni, fiziksel, duygusal gelişimi değil; annenin kaygısı oluyor. Oysaki kendi başına yıkanan çocuk özbakım becerilerini geliştirir, yıkanırken akılda tutma, hatırlama, planlama, organize etme, düşünme gibi pek çok zihinsel becerisini kullanır. Kendi başına yapabildiği için yeterlik hissi, özgüveni gelişir. Kendine karşı bir sorumluluğunu yerine getirmiş olur, ufak aksiliklerin üstesinden gelerek problem çözme becerisi geliştirir... Bir banyo neler öğretiyormuş! Bu örneği pek çok durumda aklımızda tutabiliriz. Çocuk için "banyo yapmak gibi basit görünen bir eylem bile hiçbir zaman göründüğü kadar basit değildir". Çocukları fiziksel, duygusal, zihinsel olarak büyüten bu fırsatları; kaygılarımızla, kontrolcülüğümüzle, mükemmeliyetçiliğimizle, aceleciliğimizle, kaçınganlığımızla heba edemeyiz.

- "Sen yıkayamazsın, ben yıkayayım." (Temiz olmazsa kaygısı)
- "Sen anlayamazsın, ben sorayım." (Eksik anlarsa/kötü hissederse kaygısı)
- "Ödevini doğru anladın mı? Ben öğretmenini arayayım mı?" (Eksik yaparsa/öğrenemezse kaygısı)
- "Sen hasta olursun, sırtına bir havlu koyayım." (Hasta olursa kaygısı)
- "Sen toplayamazsın, ben toplayayım." (Güzel yapamazsa/yorulursa kaygısı)
- "Sen unutursun, ben hazırlayayım." (Zor durumda kalırsa kaygısı)
- "Sen gidemezsin, ben götüreyim." (Başına bir şey gelirse kaygısı)

Bu cümlelerin altında şu mesaj yatar: "Sen yapamazsın", "Ben senin için yaparım." Eh bir süre sonra çocuk da bu mesajı içselleştirip inanmaya başlar. "Ben yapamam ki!" der.

Kaygılı anne babanın koruyucu, kontrolcü davranışları, özerklik gelişimine engel olur. Dolayısıyla çocuk, güçlü yaşam becerileri geliştirip dayanıklılık gösteremez. Çantasını hazırlamaz, ödevlerini not edip aklında tutamaz, özbakımını yapamaz. "Bütün bunları benim için yapabilecek kimse var mı acaba?" diye içten içe bekler. Yetişkin olduğunda kendisi için bu ihtiyacı karşılayacak bir eş bulur. Çoğunlukla da kaygılı birini bulur, "Beni sen yönet, ben yapamam" der... Sonra da hangi çorabın giyileceğinin bile eşe sorulduğu evlilikler kurulur. Bağımsız bir benlik geliştirme fırsatı baltalanmış çocuk, yetişkin olduğunda da karar vermekte zorlanan biri haline gelir.

Kaygı ve kaygılı düşünceler çocuğun kuşkucu, şüpheci olmasına da neden olabilir. Çocuk hayatın güzel şeyler getireceğine, insanlara güvenebileceğine değil; herkesin art niyet taşıyabileceğine, hiçbir şeyin sorunsuz olmayacağına, hep bir aksilik çıkacağına, dünyanın rahat ve güvenilir bir yer olmadığına inanabilir. Bu inançlar da çoğu zaman kaygılı ebeveynin "iyi niyetli", şefkatle karıştırılan davranışlarıyla oluşur. Bu inançların içimize işleyişini fark edemeyiz; küçük bir uyarı, makul gibi görünen bir yorum, başkalarının yaşadığı bir duruma verilen tepki, masum bir talep bir araya geldiğinde yeni inançlarımız oluşmuş demektir.

Kaygılı olmak, ebeveynleri ve ebeveynliği bazen öyle bir hale sokuyor ki "annelik çok zor, babalık çok zor" gibi dramatik bir tablo çıkıyor ortaya. Çocuk da kendini bu fedakâr ebeveyne karşı borçlu hissediyor.

Çocuk büyütmek elbette zorlayıcı ama çok özel bir durum yoksa, çocuk sağlıklıysa, bu kadar dramatik olmadığını söylemek de haksızlık olmaz. Çocuk büyütmeyi dramatik bir biçime dönüştüren ebeveynler, bazen kaygılarla, acılarla, sıkıntılarla baş eden "yüce bir insan"a dönüşebilirler. Böyle bir durumda çevredekilere düşen görev ise bellidir: O yüce insanın hak ettiği fedakârlığı göstermek, onu üzmemek, ona boyun eğmek ya da en azından onun o

Kaygılı bir aile ortamında büyüyen çocuğun hisleri, sadece kendine bakışını değil, dünyaya dair algısını da şekillendirir.

yüceliğini takdir edip, hayranlık duymaktır. Çocuk için içinden çıkılmaz bir durum tabii ki; beklentiyi karşılamazsan vicdan azabı, suçluluk hissedersin, karşılamaya çalışırsan kendini ihmal etmen gerekir...

Bazı çocuklar bu durumla baş etmek için yurtdışına gidiyor, başka şehirlerde hayat kuruyor. Ama artık geçmiş olsun! O ses içinize yerleştiyse, dünyanın hangi köşesine giderseniz gidin, o buradan konuşmaya devam ediyor. "Aşkolsun, aramadın beni!" Şimdi bir daha düşünelim bakalım; bu sağlıklı, sağduyulu, şefkatli ebeveynin mi yoksa kendi kaygısıyla baş etmekte zorlanan birinin mi tepkisi?

Kaygılı bir aile ortamında büyüyen çocuğun hisleri, sadece kendine bakışını değil, dünyaya dair algısını da şekillendirir. Bu algının etkisiyle kişi kendini sürekli tedirgin ve huzursuz hissedebilir. Yönetilmeyen yoğun kaygı öyle baskın ve zehirleyici bir duygudur ki, bulunduğu ortamda hızla referans noktasına dönüşür. Ortamda biri çok kaygılıyken diğerlerinin rahat olması neredeyse imkânsızdır. Çocuk rahat davranmaya çalışsa bile, sanki bir şeyi eksik yapıyormuş, bir sorunu atlıyormuş ya da fark edemiyormuş gibi hissedebilir. Kaygılı anne baba kendi kaygılarıyla yaşar, çocuğun kaygılarını görmez. Örneğin, çocuğun endişe nedeniyle karnı ağrıdığında, "Aman bir şeyi yok onun, okula gitme evde kal dedim karın ağrısı geçti" der. Ebeveynin kendi kaygıları, duyguları kocamanken çocuğun duygusal dünyasında olanlar hafife alınır, görmezden gelinir.

Kaygılı anne babalarla büyüyenlerde rastladığımız hikâyelerde kimi çocuk kaygıdan bunalıp ailesinden uzaklaşır, kimi benzer kaygıları yaşayarak ailesiyle iç içe olup onlardan ayrışamaz. Ama bazen de bu kaygıyı fark edip yönetebilen bir yetişkine dönebilirse ailesindeki kaygıyla arasına kendini koruyabildiği bir mesafe koyup, ilişkisini sağlıklı yürütebilir.

Aileyle iç içe olmak; birbirimizin hayatına fazlasıyla dahil olmak, birbirimizden ayrılmakta zorlanmak, "Aile üyelerimize bir

şey olur mu?" endişesini fazlaca hissetmek, kendi kararlarımızı almakta zorlanmak gibi durumlarla kendini gösterebilir. Kaygılı anne babalar, kaygılı düşüncelerin, kaygılı senaryoların gerçek olma ihtimalini en aza indirmek için aşırı koruyucu, müdahaleci davrandığından, çocuklarının kendilerinden ayrışmasına izin vermezler. Bu durumun sonucu olarak bizler de "Otuzuma geldim ama kendimi bir yetişkin gibi hissetmiyorum", "Annemle babamdan bir türlü ayrılamıyorum" deriz.

Yetişkin gibi hissetmek, kendi hayatını kurmakla, kişisel kararlarını verebilmekle, sınırlarını koruyabilmekle mümkündür. Zorluklar karşısında dayanıklılık göstermemiz gerekir. Ancak anne babamızla ayrışamadıysak, çoğu zaman kendimizi "dayanıksız" hissederiz. Bir yandan da anne babamızı yatıştırmaya devam ederiz. Kendi derdimizi de anlatamaz oluruz.

Örneğin; eşimizle bir problem yaşarız, anlatıp rahatlama ihtiyacı hissederiz. Muhtemelen ertesi gün eşimizle işler yoluna da girecektir. Ama o an biliriz ki bunu annemize anlatırsak, asıl problemi unutup, annemizi sakinleştirmek zorunda kalacağız. "Ne oldu, çözdünüz mü?" On kere telefon eder, yirmi kere yazar, babam huzursuz olur, eşime bakış açıları değişir... Merkezde ben yokum yine; onlar var, onların kaygıları var... Ama ben de bir problem yaşayayım, birileri de beni yatıştırsın, "hallolur" desin... Böyle bir destekten mahrum kalırız. Ebeveynden beklediğimiz makuliyeti bulma şansımız pek olmaz. Kim ebeveyn, kim çocuk karışır.

Eğer biz de kaygılı anne babalarla büyüyüp kaygılı bir yetişkin haline geldiysek, ki bu hiç de şaşırtıcı değildir, hayatın pek çok anı bizim için zorlayıcı geçer. Çünkü her anda ve her alanda belirsiz, kaygı yaratacak durumlarla karşılaşırız. Rahatlamak ve esnek olmak bizim için kolay değildir; zaten pek alışık da değilizdir. Zamanla gergin ve öfkeli birine dönüşebiliriz. Hata yapma ve başarısızlık korkuları peşimizi bırakmaz. Çocuklarımıza veya iş arkadaşlarımıza karşı aşırı kaygılı, evhamlı davranabiliriz. Hatta bazen, "Benden bir şey istemeyin, benden bir şey beklemeyin" diyerek tepkisel, isyankâr bir tepki verebiliriz. Çünkü çok bunalmış, tedirgin ve boğulmuş hissederiz, huzursuzluk göğsümüze yerle-

şir. Rahatlamak için kendimizi alkolle, yemekle, işle uyuşturmaya başlayabiliriz ya da mükemmeliyetçi, belki de kontrolcü birine evrilebiliriz.

Ne yapalım? Nasıl yönetelim?

Sağlıklı bir yetişkinin makul kaygıları olur, olmalıdır. Aklı başında bir yetişkinin temkinli, tedbirli, dikkatli ve hazırlıklı olması beklenir. Kriz anlarında paniğe kapılmamak için bu gereklidir. Fakat bu sağlıklı senaryoda esneklik vardır, denge vardır. Kaygılı içses işte bu esnekliği ve denge halini karikatürize eder: "Ee ne yapalım? Hiç umursamayalım, geniş olalım, sallayalım öyle mi? Hayat bizi felaketlere sürüklesin, sen de öylece izle... Bunu mu istiyorsun?" diyerek bizi paniğe, telaşa sürükler.

Ama biz ne yapacağız?

Ne o uca ne de bu uca savrulacağız. Ortada, kaygıyı yönetme becerilerimizi kaybetmeyeceğimiz bir noktada kalarak, tedbir alarak ama yola çıkan çocuğumuzu beş kere de aramadan durabileceğiz. Ya da bizi aramazsa meraktan ölmeyeceğiz, dünyanın sonunun geldiğini düşünmeyeceğiz. Parka götürdüğümüz çocuğa "Koşma" demeyeceğiz. "Bu çocuk hep böyle, hep beni yoruyor. Şimdi ne yapacağız, yanımıza atlet de almadık? Hiç beni dinlemiyorsun, ayakların da ıslandı, hasta olacaksın, akşama ateşlenirsen yandık..." diye söylenmeyeceğiz.

Sürekli bir gerilim, huzursuzluk hissettirmeyeceğiz. Ortada bir problem yokken var gibi davranmayacağız... Çocuk koşmasın, dursun, dinlesin, sussun, yeter ki bir problem çıkmasın inancının çarpıklığını fark etmek zorundayız. Sonra, "Bizimkinin hiç sosyal becerileri yok, özgüveni yok; çocuğum koşsana, gitsene, merhaba desene arkadaşına!" diye yakınmayalım. Hayatı zorlaştırmayalım. Çocuk terleyebilir, çamaşırını değiştirebiliriz, üstüne montunu giyer, değiştirmeden de eve gidebiliriz. (Bazılarınızın "ama" ile başlayan cümleleri kulağımıza geliyor. ☺)

Kaygıyı yönetme becerilerimizi geliştirip kendimizi rahatlatma, sakinleştirme yollarını bulacağız. Rahatlamaya zaman ayıracağız. Vaktimiz sınırlı biliyoruz. Öğleden önce ve sonra 20'şer dakikalık

rahatlama zamanları bile yeterli olacaktır. Çocuğumuza kaygısını yönetmeyi öğretirken biz de öğreneceğiz. Kitabın dördüncü bölümündeki yöntemleri kendimize de uygulayacağız.

Büyüklenmeci özellikleri olan anne babayla büyüdüm

Bu başlıkta büyüklenmeciliği narsisizm gibi klinik bir bulgu değil de bir kişilik örüntüsü olarak ele alacağız. Narsisizm patolojik olarak ele alındığında, kişi benliğini abartılı biçimde yücelttiği için gerçeklikle bağı kopar ve patolojik davranışlar sergiler. Ancak bizim bakmaya çalışacağımız yer, pek çok normal insanda rastlayabileceğimiz, uyum bozucu şematik bir örüntü diyebileceğimiz büyüklenmecilik olacak.

Büyüklenmeci özellikler gösteren anne baba dediğimizde aklımıza ne gelmelidir? Önce buradan başlayalım:

Büyüklenmeci tarafı güçlü kişiler, genel olarak kendi fiziksel özelliklerine, yeteneklerine hayranlık duyarlar. Kendi benliklerini yüceltirler, empati yoksunluğu gösterirler. Başkalarına karşı kibirli davranırlar. Bu bazen görünür bazen de gizil, fazlaca tevazunun altına gizlenmiş bir kibirdir. Girdikleri ortamda görülmeyi, yaptıklarıyla ya da yapmadıklarıyla fark edilmeyi beklerler. Kendilerini her koşulda haklı görerek, başkalarından üstün olduklarını, özel olduklarını düşünürler. Sanki doğal bir haklılıkları vardır; bu, üzerine konuşulacak bir şey değildir. Bir fikir uyuşmazlığında müzakereye, karşılıklı değerlendirmeye çok açık görünebilirler ama tahmin edeceğiniz üzere onları ikna edecek argüman bulmak çok kolay olmayacaktır. Zaten haksızlıklarının ortaya çıkacağı bir durum hissettiklerinde de konu bambaşka bir yere, "Buraya nasıl geldik biz?" diyeceğiniz bir noktaya evrilir ve siz çoğunlukla kendinizi, haklılığınıza çok emin olduğunuz bir konuda özür dilerken, belki de kendinizden şüphe ederken bulursunuz. Geçmişlerinde hayranlık duyacağınız hikâyeler, farklı farklı durumlarda karşılarındakine verdikleri dersler, diğerlerinin onlardan nasıl etkilendiği gibi hikâyeler de sıklıkla dinlediğiniz şeyler olabilir. Hele bir de anne babanız böyle biriyse söylediğini kabul etmemek ya da itiraz

Büyüklenmeci ebeveyn, özel olduğunu düşünür. Özel muameleyi hak ettiğine inanır. Statü, onaylanma, unvan, kazanılan para onun için önemlidir. Çünkü bütün bunlar "ben"i ve "benliği" büyütecek şeylerdir ve merkezde olmalıdır.

etmek, onu beğenmemek ne mümkün?

Büyüklenmeci tarafı güçlü olan kişilerin geçmişlerinde ihmal edilmiş bir çocukluk, kusurluluk ya da yalnızlık hissi olabilir. Bu durum genellikle değersizlik duygusunun ağır bastığı, sınırların konulmadığı ve yol gösterilmediği bir geçmişten kaynaklanır.

Bu insanlar da nihayetinde bu özelliklerle, ağaç kovuğundan çıkmadılar. Onlar da bir anne babanın çocuğu olarak ve muhtemelen yine benzer örüntülerdeki anne babalarla büyüdüler. Değersizlik, kusurluluk hissettikleri bir ortamda büyürken hayata tutunabilmek için başka yolları yoktu. Bütün bunlar bu durumu kabul edilebilir kılar mı? Elbette ki hayır ama anlamamıza yardımcı olur. Anladığımız bir şeyi anlamlandırmamız ve yönetmemiz mümkün olur. En azından neyle karşı karşıya kaldığımızı anlamamızı sağlar. Bizim amacımız, bu durumun çocuklar üzerindeki etkilerini görünür kılmak.

Bu kişiler aslında kendi içlerinde tutarlı görünürler. Her zaman, farklı ilişkilerde, farklı bağlamlarda yaptıkları gibi, anne baba olduklarında da kendilerini ailenin merkezine yerleştirirler. Ailenin en önemli, en memnun edilesi bireyi gibi hissederler. İhtiyaçlarının önceliklendirilmesi gerektiğini düşünürler. Zaten her şeyi doğru bilen, her şeyin doğrusuna karar veren bir yapıları da olduğu için burada da doğru hissedip doğru düşünürler. Sonuçta ailenin diğer üyeleri onun bir uzantısı haline geliverir. Onun çocukları, onun eşi... Bir merkez ve onun etrafında, ona göre konumlanması gereken, ona göre pozisyon alması beklenen uydular gibi!

Büyüklenmeci ebeveyn, özel olduğunu düşünür. Özel muameleyi hak ettiğine inanır. Statü, onaylanma, unvan, kazanılan para onun için önemlidir. Çünkü bütün bunlar "ben"i ve "benliği" büyütecek şeylerdir ve merkezde olması gerekir. Dolayısıyla çocuğu-

nun başarıları, aldığı ödüller, performansı, hep o "ben"e hizmet eder. O "benliği" besler. Kendi odaklı hareket eder, kararlar alır. Daima her durumda haklı olduğunu düşünür ve hisseder. Coşkusunu da öfkesini de çok yoğun yaşar. Tepkileri de keskin, köşeli ve cezalandırıcıdır.

Kendini merkeze yerleştiren ebeveyn, bazen sahnedeymiş gibi gösterir kendini. Yüksek seslidir, kendinden emindir. Jestleri, mimikleri, vurguları belirgindir. Kolaylıkla fark edilir. Ama bu örüntü her zaman böyle karikatürize, kolay görünen bir formda da olmayabilir. Bazen de özellikle geleneksel kadın figürlerinde, kendini feda eden, "o huysuz adamın kahrını çocukları için çeken", onca sıkıntıya rağmen çocuklarından vazgeçmeyen, yalnız bir hayatın sıkıntılarına çocukları için göğüs geren, kendini feda eden, yemeyen yediren, giymeyen giydiren bir büyüklenmeci görüntüde de olabilir.

O öyle bir kadındır ki, o öyle bir annedir ki diğerlerine benzemez, başka türlüdür. Kendini hiç düşünmez, hiçbir şey beklemez. Hayatını ailesine adamıştır. Bu durumda çocuklar fark etmeden hayatlarının merkezine anneyi koyarlar. O yüzü gülmeyen, kadersiz annenin ihtiyaçlarını, beklentilerini o söylemeden, onun yüzündeki ifadeden görülmesi gereken taleplerini karşılamaya çalışırlar. Ama bunu yapabilmeye çalışan çocuk kendini de göremez; duygusal ihtiyaçlarını, ona iyi gelecek ya da gelmeyecek olanı da okuyamaz. Burada daha değerli olan kendini görmek değildir, diğerini görebilmektir. Hayırlı evlatlar da böyle yaparlar. Bu, büyüklenmeci modun geleneksel kültürdeki bir yansıması gibidir.

Başka bir biçimde de büyüklenmeci taraf bazen de öyle erdemli görünüp fakir fukaraya kol kanat geren, kendi ihtiyaçlarını öteleyen, çok kibar, zarif, yardımsever, entelektüel, bilgili, donanımı çok güçlü, etkileyici, konuşmasıyla insanları kendine hayran bırakan biri olunca, çocuğun o etki gücünden çıkması da çok mümkün olmaz.

Çocuğun ortada bir sorun olduğunu fark edip düşünmesi de pek mümkün değildir ama kafası karışıktır: Ebeveynin dışarıya

dönük olan aydınlık, ışıltılı yüzü ile evde kendilerine dönük olan öfkeli, cezalandırıcı yüzü arasındaki uçurumun sebebini anlayamaz. Her çocuğun yapacağı gibi kendisini eksik, kusurlu, suçlu hisseder. Bu duruma kendisinin sebebiyet verdiğine inanır. Çünkü çocuklar kendilerini hayatın merkezinde görürler; olan biten her şeyin kendileriyle ilgili olduğuna inanırlar. Onların sevdiği meyveyi sizin de seveceğinizi, gördükleri rüyayı onlar anlatmasa da sizin bileceğinizi, televizyon ekranının önünde durduklarında kendilerinin gördüğü görüntüyü sizin de göreceğinizi düşünürler.

Çocukların, başkalarının bakış açısından dünyayı görme becerileri henüz gelişmemiştir. Bu yüzden, dışarıya karşı "iyi" bir ebeveynin içeride bambaşka birine dönüşmesinin sorumluluğunu da kendilerinde ararlar: "Kesin ben bir şeyi eksik ya da yanlış yapıyorum ki annem/babam böyle davranıyor." Yıllar geçtikçe çocuk gerçeği görebilir, bunun kendisiyle ilgili olmadığını anlayabilir; ama çocukken hissettiği o suçluluk ve kusurluluk duygusunu kolay kolay üzerinden atamaz.

Böyle ebeveynlerin özel ilgi alanları olabilir, kendi ilgi alanlarına zaman ayırmak isteyebilirler. Kendilerine ayırdıkları özel zamanı hak ettiklerine inanırlar. Çocukların ve eşin ihtiyaçlarına odaklanma gereksinimi duymazlar. Bütün hafta çalışır, yorulurlar, e tabii "stres atmaları" gerekir. Çocukla zaman geçireceklerse de kendi ilgi alanları doğrultusunda geçirirler; örneğin kendileri maket uçak yapmayı seviyorlarsa, çocukla beraber maket uçak yaparlar. Çocuğun büyüme ve gelişme sürecinde ihtiyaçlarının, isteklerinin karşılanması önemlidir.

Çocukla ilişkimizde "çocuğun sevdiği şeyleri", beraber yapmaya daha çok zaman ayırmak gerekir. Ebeveynlerin rahatlamak, iyi hissetmek için kendilerine zaman ayırmaları istenen bir durumdur. Ancak kendi odaklı anne babaların farkı, çocuklarının ve eşlerinin ihtiyaçlarıyla hiç ilgilenmemeleri, kendilerini önceliklendirmeleri, esneklik göstermemeleri, alternatiflere kapalı olmaları, diğerini merak etmemeleridir.

Büyüklenmeci modu güçlü olan anne baba, çevresindekilere,

onun kurallarına uyulduğu ve onun düzenine riayet edildiği sürece, çok büyük konfor alanı da yaratabilir. Kıymet verir, yüceltir ama bu çok kırılgan bir durumdur. Çocuk da eş de bunu her an kaybedebileceğini bilir. Bilirler ki bu durum her an değişebilir; her an eksik, kusurlu, yetersiz hissedebilirler. Özellikle de çocuk onun uzantısı olduğundan, ebeveyn her an "Benim çocuğum bunu nasıl anlamaz?", "Bunu nasıl yapamıyorsun, benim aklım almıyor?" diyen birine dönüşebilir. Çocuk sürekli diken üstündedir. Özellikle de çocuk odaklanma güçlüğü yaşıyorsa, öğrenme sorunları varsa, duygularını yönetemiyorsa durum daha da içinden çıkılmaz bir hal alır çünkü böyle durumlarda ebeveynin tepkisi daha da sertleşir. Durumu kabullenemez, onu ikna etmek isteyenlere karşı sertleşebilir. Çocuğun bir sorununun olmadığını, isterse yapabileceğini, yalnızca biraz "motive edilmeye" ihtiyaç duyduğunu söyleyebilir.

Ebeveyn hep haklıdır; esnemez, diğerine yönelik içsel bir merakı yoktur. "Sen ne düşünüyorsun?", "Neye ihtiyacın var?", "Sana ne iyi gelir?" Tüm bu soruların cevabı pek ilgisini çekmez.

"Kime uygun zamanda?"

"Bana!"

"Kim yapabilir?"

"Ben!"

"Kimin istekleri yerine gelecek?"

"Benim!"

Ben, beni, bana, benim... Hep haklı, hep katı, hep doğru, hep de mağdur... Analitik zekâları da yüksek olduğunda, konuşmaya başladıklarında burada okuduğunuzda abartılı, komik ve mantıksız bulabileceğiniz şeylere bile inanmaya başlarsınız. Kendinizden şüphe edersiniz. Bir de çocuksanız, baş etmeniz mümkün olmaz. "Doğru söylüyor aslında" diye düşünür çocuk, "ben ona haksızlık etmişim. Ben hiç bu açıdan düşünmemiştim." Her durumda aynı şey tekrarlanır. Bütün deneyimlerde aynı şeyin yaşanması mümkün değilmiş gibi görünür ama yaşanır.

O hep haklı, çocuk hep haksız... Ne üzücü ne kadar kalp kırıcı...

Ne yapalım? Nasıl yönetelim?

Büyüklenmeci ebeveynlerle büyüyen çocuklar olarak yetişkinlikte karar almakta zorlanırız, tedirgin, kusurlu hissedebiliriz, başkalarına bağımlılık geliştirip inisiyatif alamayız. Çünkü ilk ilişki kurduğumuz kişiler olan ebeveynlerimizle ilişkimizde tetikte ve diken üstünde olmayı öğreniriz. Bu durum, kendimizi kaygılı ve dayanıksız hissetmemize neden olur. Zaman içinde "Aman risk almayayım, harekete geçmeyeyim, bir şey yapmayayım ki başım derde girmesin" düşüncesi temel doğrumuz olur. Bir problemle karşılaşmamanın en garanti yolu bu, bir şey yapmamak. Bazen de süreç başka türlü işler, biz ebeveynimizi kopyalarız. Çocuklar aile içinde bazen mağdurla yakınlaşır, bazen de baskın olanla... Ya da baskın olan gibi davranmama seçeneğimiz olmaz, böyle bir seçenek bırakılmaz. Kabul için başka bir yol yoksa da kimliğimizi "ayrıcalıklı baskın ebeveynin" çocuğu olarak sürdürebiliriz. Evdeki yukarıdan tavır, tutum, bakış bizim kimliğimizin bir parçası olabilir. Hatta bazı ailelerde kuşaklar arası geçiş yaşanabilir. Özel insanların özel çocukları! Böyle ailelerde çocuk olarak ebeveynin yörüngesinden çıkmamız risk oluşturur; öfkeyle, cezalandırmayla karşılaşabiliriz. Öyle bir durumda ne yapacağız o zaman?

O sistem içine dahil olup boyun eğen çocuk oluruz. Bu durumda mecburen, kendimizi bulmak için değil, güvenliğimiz ve kabul görmek için karar veririz. Çünkü evde kararları veren, planları yapan bir ebeveyn vardır.

Peki biz çocuk olarak karar vermeyi nasıl öğreneceğiz?

Karar vererek! Ama böyle evlerde, yol haritasını hep o ebeveyn kendi isteklerine göre çizer. Bize de ona uyumlanmak düşer. Bizim neyle ilgilendiğimizle, neye ihtiyaç duyduğumuzla, nereye, nasıl gitmek istediğimizle, neden hoşlandığımızla ilgilenen olmadığında, daha saygın olmanın, onay almanın, statünün ya da ayrıcalıklı olmanın peşinden gideriz. Yalnızca kendimiz olmak basit, sıradan görünür. Bunun bedeli de kendimizden kopmak, ruhumuzdan uzaklaşmak olur.

Bu durum yaşamda aldığımız pek çok kararda kendini gösterebilir. Örneğin eş seçiminde! Büyüklenmeci özellikleri olan ebeveynin bu konudaki beklentileri yüksektir: "Ailesi nasıl? Bize yakışacak bir aile mi? Bize yakışacak bir gelin mi/damat mı? Bizi taşıyabilir mi?"

Belki fark etmeden anne babamızı memnun edebilecek eşler seçmeye çalışırız. Bu yukarıdan, yüksek standartlı, kibirli tavır ebeveynlerden yalnızca birinde varsa bunu fark etmek daha kolaydır ancak ailenin genel tutumu böyleyse bu tavrı normal karşılar, kabule geçeriz.

Ebeveyn olarak bizim de daha dengeli bir noktada büyüklenmeci bir tarafımız olabilir. Bunu 0-100 arasında bir ölçekle değerlendirebiliriz.

Serdar anlatıyor: Benim de yukarıdan bakan, dengelemeye çalıştığım büyüklenmeci bir tarafım var. Ailemizde var olan bir örüntü değil bu. Mahallenin akıllı çocuğu olmam, başarılı bir öğrenci olmam, edebiyatla erken tanışmam, sinemayı erken öğrenmem, kendimi büyüdüğüm ortamın değerlerinden, diğerlerinden ayrı ve farklı hissetmemi normalleştirdi. Bu bir yanıyla da dikkat eksikliğimin ve bunun getirdiği öğrenme güçlüklerimin aşırı telafisi olabilir, bilmiyorum.

Bununla baş edebilmek için ya kusurluluk hissine teslim olacaktım ya da "Ne alakası var ya ben öğrenemiyor değilim, siz anlatamıyorsunuz" diyecektim. Zaten konuştukları konuları da çok sıkıcı buluyordum. Çünkü Tolstoy, Dostoyevski, Yaşar Kemal okuyordum. Bu yukarıdan tavır ve kitaplar benim baş etme yolum oldu.

Şimdi benim hayatımı zorlaştıran büyüklenmeci bir tarafım var mı? Var. Bunu aşmak için de durumun çarpıklığını eşimle, çocuklarımla, sevdiklerimle konuşuyorum. Bu halime gülebiliyoruz, onu mizah konusu yapıyoruz. Bir duruma büyüklenmeci bir yerden yaklaştığımda bunu görüyorum ve gülüyorum. Büyüklenmeci bir tarafımız olabilir ama bunun kişilik bozukluğuna dönmesi başka bir durumdur.

Büyüklenmecilik, narsisistik yapıda bulunuyor ancak bu bizim narsisist olduğumuzu göstermez. Bu mod, bir ölçüde hepimizde olabilir. Ama çocuğu ezen, kusurlu, değersiz, yetersiz, başarısız hissettiren, eşine de benzer tarifeyi uygulayan, haklılığından hiç vazgeçmeyen, o evin tam orta yerinde yaşayan ve herkesin ona göre konumlanmasını bekleyen bir tavır narsisist yapıdır. Ama biz burada, bizlerde de rastlanabilecek bir büyüklenmeci modu konuşurken, bizim gündelik ilişkilerimizdeki uyumumuzu bozan baş etme modlarından birini ifade ediyoruz. Sizlerin de büyüklenmeci bir tarafı olabilir, o tarafınız güçlü olabilir. 100'lük derecelemede 80-90 puan verebilirsiniz.

Büyüklenmeci bir tarafınız varsa muhtemelen kendinizden çok emin, güçlü, kararlı, ne yaptığını ne söylediğini bilen, bazen sert biri olarak görünürsünüz. Ancak sizin de deneyimlediğiniz gibi iç dünyanız camdan köşktür. Küçük bir taş, küçük bir alaycı bakış, eleştirel bir yorum sizin dengenizi bozar. Kolaylıkla kusurlu, incinmiş, mağdur hissedebilirsiniz. Özellikle büyüklenmeci tarafı olan biri sizi çok tetikler; çekişmeye girebilir, rekabete tutuşabilirsiniz. Döngü genelde böyle işler: Büyüklenmeci modu güçlü olan kişiler aynı ortamda bulunduklarında birbirlerini çok kolay tetikleyebilirler. Aynı ipte duramayan iki cambaz gibi düşünülebilir. ☺

Büyüklenmeci modunuz güçlüyse, statü, unvan, konum sizin için önemli olabilir. Unvanla rahatlama ve sakinleşme biraz zorlayıcı çünkü her zaman bizden daha yukarıda biriyle karşılaşırız. Bizden yukarıda görünenin yanında da kendimizi doğal olarak aşağıda hissederiz. Çünkü denklemi yanlış kurarız; ilişkilerimizde ya aşağıda ya yukarıda oluruz. Bir türlü denk, eşit ilişki kuramayız. İnsanları kompartmanlara ayırırız; bizden yukarıdakiler ve bizden aşağıdakiler... Kendimizi yukarıda tutmak için de hep bir uğraş veririz. Artık bizi nelerin yukarı taşıdığını düşünürsek ona yöneliriz; marka kıyafetler, unvan, araba, ev...

Büyüklenmeci tarafın hayatımıza getirdiği en büyük zorluk, diğerleriyle farkımızın altının sürekli çizilmesidir. Diğerinin "köylülüğü", "cahilliği", "görgüsüzlüğü", "aptallığı", "başarısızlığı",

"yoksulluğu", "herhangi biri", "sıradan biri" olması o tarafımızca hemen fark edilir.

"Armudun sapı üzümün çöpü" diyerek, gitgide, fark etmeden daha yalnız birine dönüşürüz. Halbuki bizim diğerleriyle ortak noktaları bulmaya ihtiyacımız vardır. Bu komşumuz olabilir, meslektaşımız olabilir, mahalledeki bir çocuk olabilir. Mahalledeki bir çocukla bile ortak bir mizah anlayışı geliştirebiliriz. Futbola dair konuşabiliriz ama büyüklenmeci mod her zaman farklılığın altını çizer.

Bu noktada, herkesle ortak nokta bulma konusunda bize anlatacağı, öğreteceği şeyler olan Neyzen Tevfik'in hikâyesini anlatmak isteriz size:

Neyzen Tevfik dönemin heccavlarından, eleştiri yazıyor, hiciv şairi. Büyük bir ney ustası. Ney üflüyor. Mustafa Kemal'in sofrasına da davet edilmiş. Ve dönemin entelektüelleriyle, bürokratlarıyla, akademisyenleriyle, kanaat önderleriyle iyi dost, pek çoğuyla sıcak ilişkileri var. Kimi sağlık problemleri var, dönem dönem akıl hastanesinde yatıyor çıkıyor. İşte bu Neyzen'in cenazesine bütün bu eşrafın yanında, Neyzen Tevfik'in birlikte sur dibinde şarap içtiği evsizler de katılıyor. Demek ki herkesle sohbeti, sıcak ilişkileri var. Herkesle konuşabilecek bir sohbetinin olması, herkesle paylaşabilecek bir anısının olması, herkesle buluşabileceği bir ortak nokta olması olağanüstü. Her insanla bütünüyle buluşmamız, anlaşmamız gerekmiyor. Kiminin nezaketi, kiminin aklı, kiminin şakaları, kiminin yardımseverliği... Herkesle bulabileceğimiz bir ortak nokta mutlaka vardır.

Bu büyük bir özgürlüktür; doğalsındır, kendinsindir, içinden geldiği gibi davranırsın, eğlenirsin, konuşursun, şakalaşırsın, hata yaparsın, kendine gülersin, kendinle alay edersin, "bilmiyorum" dersin, yapabildiğin için kendinle gurur duyarsın, başarının arkasında durursun, "ben yaptım" dersin, biri eleştirdiğinde tetiklenmezsin, "Ben böyle düşünmemiştim, haklısın" dersin ya da "Ben bunda hemfikir değilim ama yeniden düşünürüm" dersin. Bunu yapabildiğinde de zaten kendin olursun, huzurlu olursun, kendinle barışık olursun. Eşit ilişki kurarsın. Sahici olursun, kendinle bağın olur.

Sonuç olarak, eğer kendi odaklı, hep haklı, büyüklenmeci ebeveynlerle büyüdüyseniz, etkisini anlayıp yönetmek için önce sizi nasıl etkilediğine bakmakla işe başlayabilirsiniz. Bu acaba sizde büyüklenmeci bir modun gelişmesine neden oldu mu? Kibir, yüksek standartlar, kimseyi beğenmeme gibi özellikler açısından kuşaklararası geçiş var mı? Mesela dedeniz nasıl biriydi; babanız ve siz ona benzer misiniz? Sizin büyüklenmeci modunuzun gücü ne kadar? Kaç puan verirsiniz?

Bir insanın kendini geliştirmesi, kendisiyle barışık olması ile narsisist olması arasında büyük farklar vardır. Narsisist kişiler, çevresindekilere tedirgin, huzursuz, güvende değilmiş gibi hissettirirler. Çünkü sevgileri koşulludur. Beklentileri karşılanmayınca cezalandırıcı olabilirler. Her durumda haklı olduklarını düşünürler, manipülatif olurlar. Sizi sıklıkla kendinizden şüpheye düşürürler, ama haksız oldukları durumlarda bir anda kendilerine acıyan, büyük bir haksızlığa-mağduriyete uğramış, anlaşılmamış, hakkı yenmiş birine dönüşebilirler. Eğer bunu çocuklukta deneyimlediyseniz ayırt etmeniz zor olmuştur. Yetişkin olarak deneyimliyorsanız, ayırt etmek mümkündür.

Öfkeli anne babayla büyüdüm

Öfkeli bir ebeveynle büyümenin kişiliğimizin gelişimini nasıl etkilediğine dair pek çoğumuzun –keşke olmasa ama– bir fikri vardır. Ebeveynlerimiz ya da bizi büyütenler öfkeli bir yapıdaysa nasıl hissederiz, nasıl baş ederiz, iç dünyamızda neler olur ve bu bizim yetişkin davranışlarımızı nasıl şekillendirir?

Önce şunu belirtmek gerek; eğer söz konusu öfke, yetişkin ile çocuk ilişkisindeki bir öfkeyse buna öfke demek yeterli olmayabilir. Çünkü yanı başındaki yetişkinin öfkesi bir çocuk için yalnızca duygu mahiyetinde kalmaz; korku veren, tedirgin eden, diken üstünde kılan, davranışlarını etkileyen cezalandırıcı bir ses olur. Çocuğu benliğinden uzaklaştırır. Çünkü bu adil, denk bir ilişki değildir.

Güçlü olanın öfkesi, doğal olarak zayıf olanın sinmesine ve boyun eğmesine yol açar, en azından kendini yeniden güçlü hissedene kadar. İki eşit arasında yaşanan öfke ise sınırlarımızı koru-

mamıza, hakkımızı savunmamıza ve adaletsizliğe itiraz etmemize yarayan bir güç kaynağı olabilir; karşımızdaki yetişkin de bu durumu yönetebilir. Ama muhatabımız bir çocuk olduğunda aynı şey geçerli değildir. Yani öfke sağlıksız, zehirli veya istenmeyen bir duygu değildir; böyle söylemek öfkeye haksızlık olur. Yanlış olan, öfkenin kendisi değil, adaletsizliktir. Aristo'nun da dediği gibi: "Herkes kızabilir; bu kolaydır. Ancak doğru insana, doğru ölçüde, doğru zamanda, doğru nedenle ve doğru şekilde kızmak; işte bu kolay değildir."

Öfkeden korkmuş bir çocuk, tedirginlikle içine kapanabilir, gölge bir çocuk haline gelebilir. "Ortalıklarda görünmeyeyim de onun öfkelenmesine yol açacak herhangi bir şey yapmayayım" diye düşünebilir.

Peki, bu kadar doğal bir duyguysa yetişkin çocuğa öfke duymaz mı, duymamalı mıdır? Elbette duyar; hele karşımızdakinin sıklıkla makul olmayan bir varlık olduğunu düşünürsek. Burada konuşacağımız öfkenin doğru yönetilmeyen, sağlıklı ifade edilmeyen bir öfke olduğunu, bir ölçüsüzlükten, bir uygunsuzluktan bahsettiğimizi gözden kaçırmamak gerek.

Bu durumda ilk aklımıza gelenler, muhtemelen öfkenin çocukta hissettirdiği baskı, korku olur. Yukarıda da söylediğimiz gibi bu, belki bir arkadaşımızla yaşadığımızda da yine ölçüsüz, yine uygunsuz, yine kontrolsüzdür ama pek çok durumda diğerinin baş edebileceği bir biçimde olabilir. Karşımızdaki itiraz edebilir, o da bize karşı gelebilir, belki bizimle bağını koparabilir ama bu, çocuk söz konusu olduğunda korkmak, sinmek, boyun eğmek, sınırlarından ve saygınlığından vazgeçmektir. Böylesi bir zincirin utanca, suçluluğa, sürekli bir endişeye, kusurlu hissetmeye evrileceğini bilmek için uzman olmaya da gerek yoktur.

İşin fenası, öfkeli bir ebeveynin varlığının bir süre sonra da normalleşmesidir. Aile konularında "o öyledir" denilerek bir durum, bir tavır kolaylıkla normalleştirilir. Bu aslında çaresizlikten de kaynaklanır; değiştiremiyorsak, normalleştirip kabul edilebilir hale getirmeye çalışırız.

Öfkeyle karşılaşan çocuk da bütün bu zorlayıcı yapıyla baş edebilmek için kendince yollar arar. Ayakta kalmak, hayatta kalmak zorundadır çünkü. Sağlıksız bir durumda kalan çocuğun yine sağlıksız başka yollar bulmaktan başka çaresi olmayabilir. Öfkeden korkmuş bir çocuk, tedirginlikle içine kapanabilir, gölge bir çocuk haline gelebilir. "Ortalıklarda görünmeyeyim de onun öfkelenmesine yol açacak herhangi bir şey yapmayayım" diye düşünebilir.

Hissettiği korkuyu görmezden gelmeyi öğrenebilir. Ya da kendini derslerine verebilir; bu onun için bir kurtuluş yolu olur, hem de başarılı olunca aferin alır. Ancak her durumda doğallığını, içinden geldiği gibi davranabilme becerisini kaybeder. Hiçbir çocuk öfkeye hazırlıksız yakalanmak istemez. Uyanık kalmak zorundadır; tedirgin, diken üstünde ama gözü açık...

Pek çok ailede –bizim çevremizde de öyleydi– çocuklar öfkeli ebeveynin eve gelmemesini umardı çünkü onun gelişiyle birlikte bir tedirginlik, bir huzursuzluk, bir kaçma ihtiyacı hissedilirdi. Oysa bir evin çocuk için en güvenli yer olması beklenir. Öfkeli bir ebeveynle oradaki güvenli liman kaybedilir. Artık ev, aidiyet hissettiğin bir yer olmaz, ne kadar üzücü değil mi? Çocuğun aklından şu düşünce geçer: "Ya o gitsin ya ben gideyim! Aynı çatı altında olmayalım." Ve bu düşünceyle büyümeyi bekler.

Tabii böyle yazınca gözümüzde sürekli öfkeli, ortamı terörize eden büyükler canlanır ama gerçek böyle olmayabilir. Öfkeli ebeveyn her zaman öfkeli olmaz. Öfkesi geçer, sönüp gider; hatta zaman zaman neşeli biri de olur. Bunu da "Benim öfkem kalıcı değil, saman alevi gibidir" diyerek açıklar. Çocukla vakit de geçirir, birlikte iyi zamanları da olabilir. Ama bunlar süreci kolaylaştırmaz, çocuğun kafasını karıştırır. Ne bekleyeceğinden emin olamaz. Çocukta, "Şu an iyiyiz ama ben onu tanıyorum; yanlış bir şey olduğunu düşündüğünde karşımdaki bu insan olmayacak" inancı gelişir.

Çünkü çocuk iyi anlarda bile kendini rahat hissetmez. Bir kez bile kontrolsüz öfkeye şahit olan çocuk temkini elden bırakamaz. Havanın birden değişebileceğini hep aklında tutar çünkü bu deneyimdir. Bu duygunun sebebiyet verdiği durumu bir kez deneyimlersen hiç unutmazsın; hazırlıksız yakalanmaman için zaten bunu

böyle yapman beklenir. O soruyu annene iki kere sormalısındır. Babanın sınırlarını çok zorlayıp zorlamadığına dikkat etmen gerekir. Diken üstünde, ikircikli bir ruh hali. Böyle bir durumda neşeyi, mutluluğu hissetmek hiç kolay değildir.

Çocuk, bir şeyi yanlış yaparsa, anne ve baba arasında bir ihtilafa yol açabileceğini öğrenir. Bu da sürekli bir tedirginlik, diken üstünde bir hal yaratır. Sürekli öfkeli bir tutum, sadece ebeveynle değil, işyerindeki bir işverenle ya da bir çalışma arkadaşıyla da ortaya çıkabilir. Kontrolsüz bir öfke, hiddet, ilişkilerin doğal akışını bozar. Bir kez sert bir öfke gösterildiğinde, bu durum artık referans noktasına dönüşür; her an o noktaya ulaşılabilir. Bu da ilişkiyi doğal olmaktan çıkarır ve sürekli bir gözetim hali yaratır. Kendimizi izleriz, ağzımızdan çıkan her kelimeyi kontrol ederiz.

Çocuk açısından ise bu, özsaygısını kaybetmeye neden olabilir. Çocuk, bağırarak disipline edilmenin eğitim olarak adlandırıldığını öğrenir. Bu, birinin öfkesine uyum sağlamayı, boyun eğmeyi normalleştirir. Kusurluluk duygusu gelişir; biri bağırıyorsa, çocuk bunu hak ettiğini düşünür. Çünkü anne ya da baba boş yere bağırmaz, çocuk bunu belirli bir döneme kadar böyle kabul eder.

Öfke bazen doğrudan model alınır; anne baba öfkeli olduğunda çocuk bunu normal kabul etmeye başlar. Ancak öfkenin model alınması genetik bir durum değil, maruz kalmayla öğrenilen bir davranıştır. Öfke yönetilebilir bir duygudur ve ebeveynler olarak öfkeli davranmak zorunda değiliz. Özellikle Anadolu kültüründe öfke yoluyla korku salan kişiler saygınlık kazanır; sert tavırlar, otoriter bakışlar ve öfkenin hâkim olduğu bir ortamda herkes hizaya girer. Oysa çocuklarımıza korkuyla sağlanan itaat ile gerçek saygınlık arasındaki farkı öğretmeliyiz. Korkunun yarattığı bir iklimde sağlıklı ilişkiler kurulamaz ve sürdürülemez. Bu nedenle çocuklarımıza saygıyı; ilham vererek, özen göstererek ve sınırları koruyarak öğretmeliyiz.

Serdar anlatıyor: Ben de küçükken babamın öfkesini hayranlıkla izlerdim. Öfkesi çevresine korku salar, bu da ona bir tür saygınlık kazandırırdı. Ama büyüdükçe bu ta-

vırların aslında gerçek saygınlıktan uzak olduğunun ayırdına vardım. Korku yaratmak, özellikle de bir çocuk için, adil bir yaklaşım değildir; çünkü o korkunun içinde sağlıklı hiçbir şey yoktur. Çocuk öfkeyle susturulabilir ama asıl amaç bu olmamalıdır.

Eskiden öfke, güç ve saygınlıkla özdeşleştiriliyordu ama artık bu bakış açısını değiştirebiliriz. Öfkeli ebeveynlerle büyüyen bireyler, bu deneyimlerin izlerini yetişkinliklerinde de taşırlar. Korkmuş bir çocuk kalbi büyüse bile, içindeki o çocuk hep yaşar. Eğer bu içsel yaralara dönüp bakmazsak, onlar büyüyüp hayatımızı etkilemeye devam eder. İşte bu yüzden öfkeli bir ebeveynle büyümek, en zorlu deneyimlerden biridir.

Korku gibi bir duygu insanın yüreğine işlediğinde, kitabi doğrulara sahip olmak, o duyguyu oradan çıkarmaya yetmez. Örneğin, bir çift gözün sana patlayarak bakması, yükselen bir ses tonu, öfkeyle çalınan bir korna, hemen o korkuyu hatırlatır ve tekrar gelir. Böyle bir ortamda büyüyen bir çocuk da bu durumu normalleştirir. Okula gittiğinde öğretmeninin, sokakta oyun arkadaşının öfkesini normal kabul eder. Çünkü bir hata vardır ve onun bu şekilde öfkelenmesi, böyle konuşması normaldir. Terazi şaşar; bağıran hep haklı, susan hep suçlu olur.

Ne yapalım? Nasıl yönetelim?

Yetişkin olarak öncelikle bu durumla nasıl baş ettiğimizi gözden geçirmeliyiz. Biz, öfkeli ebeveynin varlığıyla nasıl baş ettik? Muhtemelen ya boyun eğmişizdir ya onu yüceltmişizdir ya da ondan kaçınmışızdır. Onun olduğu ortamlara girmemeye çalışmışızdır. Odadan çıkmamışız ya da kaybolup gölgeye dönüşmüşüzdür. Ancak, tüm bu deneyimler, yetişkin olduğumuzda bizde patlamalara ve öfkeye dönüşmüş olabilir. O öfkeyi başka türlü nasıl yöneteceğimizi, haksızlık, adaletsizlik ve yok sayılma karşısında nasıl tepki vereceğimizi bilemeyiz. Çünkü öfkenin başka türlü nasıl gösterilebileceğini, sağlıklı öfkeyi ve kökeni geçmişe dayanan haksızlığa, adaletsizliğe, yok sayılmaya nasıl tepki vereceğimizi bilmiyoruz. Ya patlayan

ya da patlama hayalleri kuran birisi oluveriyoruz: "Şöyle söyleyeyim, o da öylece kalsın", "Şunu deyip arkamı dönüp gideyim"...

Ama bunu beceremememek bizim toplumsal hastalığımız; kendinize çok da haksızlık etmeyin. Baksanıza ekranlara, tamamına yakını öfkeli, cezalandırıcı ve herkes onlara saygı duyuyor, hayran kalıyor. Biri de çıkıp, "Şu yaşına gelmişsin, bu öfkeyi başka türlü yönetmeyi öğrenemedin mi?" demiyor. Demediği gibi, bu toplumun konuştuğu ortak bir dile dönüyor.

Geçmişimiz, bize şimdi sunulanlar, çevremiz, izlediğimiz şeyler, hayata bakışımızı şekillendirir. "Sesin çıkmazsa ezilirsin! Nazik olursan kimse anlamaz. Hakkını koruman lazım..." Sağlıksız öfke adaletin, hakları korumanın, saygınlığın yolu olur zihnimizde. Elbette öfke, haklarımızı korumamıza yardımcı olabilir, fakat içimizi sararsa, öfke ve hiddet denizinde kaybolmuşsak, onu yönetmemiz mümkün olmaz. O, biz olmuşuzdur artık. O bizi girdabına almış, götürmüştür. Bu, sağlıksız öfkedir. Kendimizi ortaya koymamızı, kırmadan dökmeden ifade etmemizi, bize yapılan haksızlığa sınır koymamızı sağlayan ise sağlıklı öfkedir. Ezmez, yıkmaz, cezalandırmaz...

Büyüdüğümüz evde sağlıksız öfke bazen açıkça yaşanır, bazen de pasif agresif biçimde yansıtılır. Kimi zaman pasif öfkeyle baş etmek daha zor olabilir. Alaycı konuşma, iğneleme, göz süzen bakışlar, görmezden gelme, küsme... Böylesi durumlar çocuğu sıkıştırır, zorlar. İşte bu öfkeyle başa çıkma biçimimiz kişiliğimizi şekillendirir. Öfke karşısında bir çocuk olarak ya kendimizi kusurlu, utangaç, tedirgin hissederiz ya da öfkeyi kendi yaşamımızda model alarak biz de öfkeli biri oluruz veya içimize yerleşen korku bizi boyun eğen biri haline getirir. Bizde yarattığı tahribatı bulmamız gerek. Kendimize şu soruları soralım: "Ne oldu? Utangaç biri miyim? Kusurlu mu hissediyorum? Tedirgin biri miyim? Yoksa ben de artık öfkelenen biri miyim? Ben neye maruz kaldım? Sonrasında hayatımı nasıl etkiledi? Bugünümü nasıl etkiliyor?"

Tüm bu sorular çocuklukta atılan adımların bugünkü izlerini bulmamıza yardımcı olur. Ve bu izleri fark ettikten sonra öfkeyi sağlıklı bir biçimde yaşamayı öğrenebiliriz.

Sağlıklı öfke sınırlarımızı çizmek, kendimizi korumak için gerekli ve yararlı bir duygudur. Öfke, yönlendirilmesi, iyi yönetilmesi gereken bir enerji gibidir. Öfkeyi hissetmek ile öfkeli olmak birbirinden farklıdır. Öfkeyi hissederiz, bu doğaldır. Ama öfkeli olduğumuzda o bizi yönetir ve sağlıksız bir döngüye gireriz. Öfkeyi hissedeceğiz elbette ama önemli olan onu yönetebilecek yetişkin tarafımızın devrede olmasıdır. Öfkeyle hareket etmek, durup düşünmeden eyleme geçmek öfkemizi yönetemediğimizi gösterir. Öte yandan öfkemizi ifade etmek, oradan uzaklaşmak, aklımıza, dilimize ilk gelenleri söylememek, "Bana haksızlık, saygısızlık yapılıyor" gibi büyük anlamlar çıkarmamak, meseleyi çözmeye ve kendimizi ifade etmeye odaklanmak öfkemizi kontrol etmemizi sağlar.

Öfkemizi ve diğer duygularımızı yönetmemizi sağlayan beynimizin ön bölümüdür ve prefrontal korteks olarak adlandırılır. Çok yoğun öfke yaşadığımızda amigdala olarak adlandırılan duygusal beyin devreye girer ve beynimizin düşünen, doğru kelime tercihlerini yapan, kendini ifade edebilen, durumu iyi analiz eden tarafı olan prefrontal korteks felç olur. Atalarımız bunu zaten binlerce sene önceden görmüşler ve demişler ki: "Öfke gelince akıl baştan gider." Sonra da bir bakarız ki, aslında derdimizi anlatamamışız, hatta her şey daha da kontrolsüz bir hal almış.

Öfkemizi yönetmenin ilk adımı onu fark etmektir. Öfkelendiğimizi nereden anlarız? Öfkeliyken bedenimizde neler olur? Ellerimiz mi ısınır? Yüzümüz mü kızarır? Boynumuzda sıcaklık mı olur?

Bedensel ipuçlarını fark etmek öfkenin daha fazla büyümesini engelleyebilir. Öfkemizi yönetmenin ikinci adımı, bizi öfkelendiren tetikleyicileri bulmaktır. Hangi durumlarda öfkenizi kontrol edemiyorsunuz? Sizi tetikleyen faktörler neler?

Üçüncü adım da öfkelendiğimizi fark ettiğimiz anda susabilmektir. Çünkü bizim ilk verdiğimiz tepkiler otomatik ve tepkiseldir. Bu, duygusal beyin aktivasyonunu durdurur. Düşünen beynimize kan gitmesine engel olur. Öfke de biz konuştukça saldırganlığa dönüşebilir. Büyüyen öfke bizi ayağa kaldırır, elimizi kolumuzu kıpırdatır, konuşturdukça konuşturur...

Bütün bunların olmaması için bedensel kontrolümüzü sağlamalıyız. Oturun, nefesinize odaklanın, sadece sakinleşin, bir şey yapmayın ve düşünmeyin, ağzınızı kapalı tutun, "Şu an gerginim" diye başlayan, sizi sakinleştirecek içsel bir konuşma yapın, hava alın, meseleden biraz olsun uzaklaşın. Beyninizin soğumasına izin verin.

Serdar anlatıyor: Benim de öfkem ani, keskin ve şiddetli geliyor. Bir anda esiveriyorum. Benim bulabildiğim en iyi çözüm, bu kitapta da önerdiğimiz gibi susmak. Mesela bir sabah kahvaltıdaydık. Kızımız antrenmandan geldi, karnı açtı, ben de abur cubur yediğini görünce dayanamayıp vücuduna bir sporcu olarak iyi bakmadığını söyledim. Biraz gergin konuştum. Sonra bunu fark edip "Ben aslında endişelendim" dedim.

Zeynep anlatıyor: Sonra kızım bana dedi ki; "Babama söyle, endişe böyle bir duygu değil, böyle yaşanmaz endişe."

Serdar anlatıyor: Bir önerimiz de bu olabilir; çocukların öğretmenliğine saygı duymak. Özür diledim kızımdan.

Bu örnekteki gibi öfke bazen ikincil bir duygu olur. Altında hayal kırıklığı ya da endişe saklı olabilir. Aslında kızgın tarafımız aktifken, kırılgan tarafımız da devrededir. Öfkenin altında yatan duyguları görmek, onunla baş etmeyi kolaylaştırır. Kırılgan duygularımızı görmek bizi sakinleştirir.

Öfke terazisine şefkat ve merhamet eşlik etmezse her zaman yanlış tartar. Eğer bir ilişkide şefkat, adalet ve merhamet yoksa, artık öfke sağlıklı bir duygu olmaktan çıkar, bir cezalandırıcıya dönüşür. Çocuklarımıza bunu da öğretmemiz gerekir: "Öfkelenebilirsin ama şefkatli ve merhametli olmak zorundasın." Bu, boyun eğmek, sınırlarının ihlal edilmesine izin vermek anlamına gelmez.

Ebeveynimin ebeveyni oldum

Bu bölümde, ebeveynleri olgun bir yetişkin gibi davranıp, sorumluluk almayınca, evdeki yetişkin rolünü üstlenmek zorunda kalan, erken olgunlaşan çocukları anlatmaya çalışacağız.

"Ben de bırakırsam sorun çıkacak" kaygısıyla bu işleyişi sürdürmek zorunda hisseden, üstlendikleri rol için takdir gören, sırtı sıvazlanan, aldığı aferinleri kaybetmekten korkan, bir aksilik olduğunu fark etmeden durumu normalleştirmiş ama erken büyümek zorunda kalmanın getirdiği yük altında ezilmiş, günden güne daha da zorlanmış çocukları anlatacağız. Evin akıllılarını, "o başkadır" çocukları. Bu üzücü durumu anlatmak için kurduğumuz ilk satırlarda bile gözünüzün önünden ne kadar çok insan geçti değil mi; yakınınızda, uzağınızda, eşiniz, dostunuz, arkadaşınız, akrabanız...

Ebeveynin ebeveyni olmak, çocukların yetişkin rolünü üstlenip, anne babalarının sorumluluklarını devralmaya ihtiyaç duymaları anlamına gelir. Duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynler, çocuklarına bakım vermede, aile düzeninin gerektirdiği sorumlulukları yerine getirmede yetersizse bu çocuklar evdeki yetişkin rolünü üstlenmek zorunda kalırlar. Onların eksiklerini tamamlayıp, onların taşıyamadıklarını yüklenirler.

Üstelik etrafta "Burada ters giden bir şey var" diyen kimse de yoktur. Çocuğun yaşadıkları görülmez. Aksine örnek gösterilir, aferin denilir. Çocuk, kendi duygusal ihtiyaçlarını gözetemeden, karşılanmasını beklemeden, ebeveynlerinin eksikliklerini tamamlayarak büyür. Fatura mı yatacak? O takip eder yoksa elektrikler kesilecektir. Hak mı aranacak? O ayağa kalkar yoksa boyun eğilecektir. Kardeşinin dersleriyle ilgilenilip veli toplantısına mı gidilecek? E tabii ki o halledecektir. Bir çocuğun, ebeveyninden sevgi görerek, güvendeymiş hissiyle büyümesi gerekirken tam tersinin yaşanması, çocuğun ona ebeveynlik yapmak zorunda kalması, hem çocuğun gelişimini hem de ilişkinin sağlıklı bir zeminde ilerlemesini engeller.

Bu sürecin nasıl işlediğini şöyle anlatabiliriz: Evde yapılması gerekenlerin yapılmadığını, ebeveynlerinin duygusal eksiklikle-

rini ve kaygılarını fark eden çocuk duruma çözüm bulmaya çalışır. Bu bilinçli bir tercih değildir elbette. Düzenin olmadığı, gerilimin, kaosun yaşandığı bir aile atmosferinde büyümenin acısıyla baş etmek, her çocuğa zor gelir. Bu nedenle bazı çocuklar düzeni sağlayacak, gerilimi azaltacak şeyler yapmaya başlar. Yaptıkça da aile ortamının daha huzurlu bir hale geldiğini fark eder. Örneğin, annesini sakinleştirir, babası mutlu olsun diye onun hoşuna gidecek şeyler yapar. Annenin yüzünü güldürmeye çalışıp, o ne isterse yerine getirmeye gayret eder. Böylece roller değişmiş olur. Bu durum çocuğun çok erken olgunlaşmasına yol açar. Ancak erken olgunlaşma hali, çocuğun duygusal ihtiyaçlarının göz ardı edilmesine neden olur. Sonuçta çocuğun oyun oynama, kendisi gibi olma, içinden geldiği gibi davranma, belki de en önemlisi makul olmama hakkı elinden alınır.

Bu sorumluluk genellikle evdeki en kaygılı, hassas çocuk ya da ilk çocuk tarafından üstlenilir. Böyle çocukların duygusal farkındalıkları yüksek olduğu için evdeki yetişkin yokluğunu, düzendeki boşluğu, eksikliği hemen hissederler. Çocukluk kimliklerini mecburen üzerlerinden çıkarıverirler. Yılanların kabuklarını değiştirdikleri gibi onlar da çocukluklarını çıkarıp bir kenara bırakırlar. Çocukluk haklarından feragat edip kendilerine bir misyon belirlerler: "Yetişkin olmalıyım, büyümeliyim!" Doğruyu bilen, akıllı, her durumda makul, aklı başında, açığı kapatan, durumdan vazife çıkaran, izleyen, sürekli gözleyen... "Aman sorun çıkmasın, aman annemin ağzının tadı bozulmasın, aman babam öfkelenmesin..."

Ama bütün bunları yapmaya çalışırken zavallı çocuk neye ihtiyaç duyduğunu unutuverir. Ne istiyor, ne istemiyor? Bilmez. Bu arada her çocuk gibi oyun oynamayı, maskaralık yapmayı, eğlenmeyi, aklına geldiği gibi davranmayı, konuşmayı vs. hepsini unutur. Ortada bir durum ve bu durumdan çıkarılacak vazifeler vardır! Bazen de büyük çocuk kardeşlerinin bakımının karşılanmadığını fark ederek harekete geçebilir. Ya da ebeveyn büyük çocuktan evin temizlenmesi, kardeşinin bakımı, misafirlerin ağırlanması, yemeklerin pişirilmesi gibi konularda sorumluluk almasını bekler; beklentiyi karşılayamayan çocuklar da kimi zaman

Erken yaşta ebeveyn rolünü üstlenmek zorunda kalan çocuklar, büyüdüklerinde, kendi çocuklarına ebeveynlik yapmakta zorlanabilirler.

suçluluk hissederler. Bazen de aile içinde kardeşlerin rolleri karışır. Büyük kardeşin küçük kardeşe bakması, zamanla doğal bir sorumluluk halini alır. Ancak evin ablasının ya da ağabeyinin küçük kardeşine, "anne ya da baba"lık yapması hem büyütülen hem de büyüten çocuklar için travmatik olabilir. Kardeşler arasındaki dengesizlik çocukların duygusal büyüme sürecini engelleyebilir. Örneğin, sekiz yaşındaki çocuğa iki yaşındaki kardeşi emanet ediliyor; ondan kardeşini doyurması, oyalaması ve ebeveyn eve dönene kadar ona göz kulak olması bekleniyor. Oysa bu durum, büyük çocuğun baş edebileceği bir şey değildir. İçten içe şunu düşünür: "Ya bir şey olursa? Ya düşerse, boğazına bir şey kaçarsa?.." Bu kaygı onun taşıyabileceğinden çok daha ağırdır.

Bu çocuğun rolü pek tabii ki sadece evdeki ebeveynlik rolüyle sınırlı kalmaz, dış dünyada da başkalarına "ebeveynlik" yapmaya eğilimli olur. Erken olgunlaşan çocuklar okulda, mahallede başkalarına yardımcı olma, onları koruma, onlara ebeveynlik yapma eğilimine girerler. Bu durum bazen öğretmenlerin bu çocukları "çok olgun", "sağ kolum", "ona çok güvenirim" diye takdir etmesiyle ve yardıma ihtiyaç duyan çocukların yanına oturtmasıyla pekişir.

Böylece zamanla başkalarının duygusal yükünü doğal bir durum olarak taşımaya alışırlar. Bu, zamanla bir kimlik haline gelir ve başkalarına ebeveynlik yapma, bu çocuklar için sürekli bir davranış biçimi olur. Aile, hayvan sahiplendiğinde bile o hayvanın annesi babası gibi hisseder, bütün bakımıyla ilgilenirler. Büyüme süreçleri, duygusal olgunlaşmalarının engellenmesiyle kesintiye uğrar. Onlar, dışarıya karşı olgun ve dikkatli olmak zorunda kalırken, içsel dünyalarında duygusal anlamda çocukluklarını yaşayamazlar.

Ancak bu mağduriyet, sonrasında başka mağduriyetlere yol açabilir. Böyle erken olgunlaşan, anne babasına, anne babalık ya-

parak büyüyen çocuklar, bilin bakalım kime ebeveynlik yapmakta zorlanırlar? Erken yaşta ebeveyn rolünü üstlenmek zorunda kalan çocuklar, büyüdüklerinde, kendi çocuklarına ebeveynlik yapmakta zorlanabilirler. Ebeveyn olduklarında çocuklarına duygusal anlamda nasıl yaklaşacaklarını bilemezler çünkü kendi çocukluklarında, bu bağları kurmaya fırsat bulamamışlardır. Çocuk gibi vakit geçirme, oyun oynama, eğlenme gibi temel deneyimleri yaşayamamışlardır.

Bu eksiklik, kendi çocuklarına nasıl davranmaları gerektiği konusunda zorlanmalarına neden olur. Kendileri erken yetişkin oldukları için, çocuklarından da mantıklı, doğru ve makul olmalarını bekleyebilirler. Çünkü başka türlüsü onlara saçma gelir. "Niye böyle şımarıkça davranıyorsun ki?", "Niye böyle talep ediyorsun?", "Niye böyle istiyorsun?", "Niye böyle ağlıyorsun?.." gibi tepkiler verirler çünkü çocuklarının davranışlarını anlamakta zorlanırlar.

Bir yandan da dışarıda memnun edeceği, ebeveynlik yapması, ilgi göstermesi, zaman ayırması gereken çok insan vardır. Oysa kendi çocukları, doğal olarak sadece çocukluklarını yaşamak ister. Ancak ebeveyn, çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını anlamakta zorlanır; kendi çocukluğuyla kıyaslar. Kendisi de bir zamanlar ebeveyninin ebeveyni olmak zorunda kalmış ve bu deneyimi içselleştirmiştir. "Eee biz de çocuk olduk! Aslında olamadık!" der. Bu durum, ebeveynin kendi çocuklarından ebeveynlik beklemesine yol açabilir. Çocuklar da bu döngüde, ebeveynlerinin beklentilerini karşılamaya çalışırken, kendi duygusal ihtiyaçlarını geri planda tutarlar. Sonunda, bu çocuklar da erken olgunlaşmış, duygusal ihtiyaçlarını göz ardı eden bireyler haline gelirler. Böylece aynı örüntü kuşaktan kuşağa aktarılmaya devam eder.

Öte yandan, erken yaşta ebeveyn rolünü üstlenmek zorunda kalanlar, yani erkenden ebeveynleşenler, kendi çocuklarına karşı daha koruyucu bir yaklaşım da benimseyebilirler. Kendi çocukluklarındaki duygusal eksiklikleri telafi etmek isterken çocuklarını aşırı koruma eğiliminde olabilirler. Bu bazen aşırı telafi edici bir tutuma dönüşür; çocuklarının hiçbir olumsuz deneyim yaşama-

ması, kendileri gibi zorlanmaması için sürekli koruma ve bakım sağlama derdine düşerler. Ancak bu durum, çocuğun doğal gelişimini engelleyebilir. Çünkü çocuk, anne ve babası tarafından sürekli korunsa da sadece bakım vererek, ihtiyaçlarını karşılayarak duygusal bağ kurmak mümkün değildir.

Buradaki temel mesele şudur: Ebeveynimize ebeveynlik yapmak zorunda kaldığımızda, erken olgunlaşır ve çocukluk deneyimlerinden mahrum kalırız. Bu da kendi çocuğumuza ebeveynlik yaparken içgüdüsel yönlerimizin eksik kalmasına neden olabilir. Sonuçta, ebeveynliği daha çok teorik bilgiyle yürütmeye çalışırız. Fakat bu, çocuğumuza sıcak, şefkatli bir yakınlık sunmamızı zorlaştırabilir. Çünkü ebeveynlik çok ilişkisel bir deneyimdir ve büyük ölçüde yaşanarak öğrenilir. Geçmişte duygusal ihtiyaçlarımız yeterince karşılanmadıysa, kalbimizdeki sıcaklığı ev ortamına yansıtmak da zorlaşır.

Dolayısıyla burada öncelik "ebeveynlik bilgilerini artırmak" olmayabilir. İç dünyanıza yönelip, oralarda dönüşümler yapmakla işe başlamak iyi olabilir. Sizin de gördüğünüz gibi, anne babalık üzerine hiç okumamış ama ebeveynliği doğal süreç içinde yürüten ebeveynler, muhtemelen daha içten ve daha "orada" olurlar. Bu yüzden kitap bilgisine ihtiyaç duymadan, çocuklarının gözünden, ses tonundan, bakışından neye ihtiyacı olduğunu anlar ve ona yanıt verirler. Böylece ebeveynlik, doğal bir akış içinde ilerler.

Sonuç olarak görüldüğü gibi, ebeveynlerin duygusal olgunlaşmamışlıkları, çocukların erken yaşta büyümelerine, kendi duygusal ihtiyaçlarını göz ardı etmelerine ve duygusal yükleri başkalarına taşımalarına yol açar. Bu döngü hem çocukların hem de ebeveynlerin sağlıklı bir şekilde büyümelerini zorlaştıran önemli bir engeldir. Ebeveynlik, sadece bakım sağlamakla değil, aynı zamanda duygusal bağlar kurarak, çocukların duygusal ihtiyaçlarını anlayarak ve onlara gerçek bir rehberlik sunarak yapılabilir.

Ne yapalım? Nasıl yönetelim?

Ebeveynlik, deneyimle öğrenilen bir süreçtir. Bu konuda, kitaplar ve teoriler önemli olsa da gerçek öğrenme ancak tecrübe

yoluyla gerçekleşir. Kitaplardan öğrenilen bilgiler, çocukların sürekli değişen ve beklenmedik davranışlarına karşı yetersiz kalabilir. Çocuk, her zaman beklenmedik bir varlık olarak karşımıza çıkar. Onların hareketleri, makul olmayan anlar yaratır ve bu durumda kitapların verdiği bilgiler ne yazık ki çocukların dünyasına uymayabilir.

Ebeveynlik, sabretmeyi, şefkat göstermeyi, oyun oynamayı ve temas etmeyi gerektirir. Eğer bir ebeveyn, deneyimle bu becerileri kazanmamışsa, sadece kitaplardan öğrenilen bilgiler duygusal karşılığını bulamaz. Çocuklarla oyun oynamadan, onları sarıp sarmalamadan, kahkahalar atıp birlikte vakit geçirmeden, bu bilgiler eksik kalır, sanki sahile yazılmış bir yazı gibi, ilk dalgada kaybolur. Geçmişte sağlıklı bir anne baba çocuk deneyimimiz yoksa bu deneyimi hem çocuğumuza hem de kendimize biz yaşatabiliriz. Çünkü bir yandan da erken olgunlaşan bir çocuk olarak çocuğumuzun neye ihtiyacı olduğunu içten içe biliriz, biz de eksik kalanlardan ötürü biliriz.

Bir videoyu hatırlıyoruz, eski bir görüntüydü. Okuma yazması olmayan bir Yörük kadınının çocuğuyla olan ilişkisini anlatıyordu. Kadın, eşini kaybetmişti ve çocuğunun nasıl büyüdüğünü paylaşıyordu; teoriden, kitabi doğrulardan bahsetmiyordu, muhtemelen haberdar da değildi. Ama o kadının yüzünde hem hüzün hem de çocukla olmanın getirdiği neşe vardı. Çocuğunu toprakla, hayvanlarla, doğayla temas içinde büyütmeye çalıştığını anlatıyordu. Muhtemelen bu konuyla ilgili hiç kitap okumamıştı ama onun bilgiye değil, temasa, oyuna, basit ama güçlü ilişkiler kurmaya ihtiyaç duyduğunu biliyordu.

Günümüzde çocukların eğitiminde kısa sürede sonuç almaya, pratik ve teknik bilgiye odaklanılıyor. Aradaki ilişkinin, kurulan duygusal bağın, birlikte oyun oynamanın davranış öğretmedeki gücü görmezden geliniyor. Birçok baba, çocuğuna basketbol oynamayı bir antrenör gibi öğretmeye çalışıyor; ancak çocuk sadece babasıyla top oynamak, birlikte eğlenmek istiyor.

Kaliteli zaman adı altında, çocuklarla "profesyonel" biçimlerde zaman geçiriliyor ama bu yaklaşımlarda çocuk hayatımızın doğal

Ebeveynler olarak erken büyüdüğümüz, büyümek zorunda kaldığımız için, bazen kendi duygusal ihtiyaçlarımızı fark etmeden çocuklarımızla karşılamaya çalışabiliriz.

bir parçası gibi görünmüyor. Oyun oynamak, havadan sudan sohbet etmek çocukla ilişki kurmanın ve ona öğretmenin en doğal yoludur. Ebeveynler, çocuklarına tabii ki bilgi verecekler ama onlarla oyun oynamayı, eğlenmeyi ve birlikte belki de öylece durarak zaman geçirmeyi unutmadan.

Ebeveynlik ciddi bir mesele olabilir ancak bu ciddiyet güler yüzle, sıcaklıkla, oyunla birleştiğinde daha anlamlı hale gelir. Ciddiyetin ve disiplinin bir arada olduğu, ama bunun doğal ve rahat ortamlarda gerçekleştiği bir yaklaşım daha sağlıklıdır. Psikoloji ve ruh sağlığı konusunda bilgi edinmek elbette önemlidir ama bunu samimi bir çay sohbeti sıcaklığında, doğal bir şekilde paylaşmak çok daha etkili olabilir. Bu, çocuğun büyüdüğü dünyada ihtiyaç duyduğu sıcaklığı da sağlar. Çocuklar, kitabi bilgilerle değil, ilişki kurarak büyürler. Şefkatli bir ortamda, ebeveynleri tarafından sarıp sarmalandıkları, oyun oynadıkları ve güldükleri bir ortamda daha sağlıklı gelişirler. Sadece bilgiye dayalı bir yaklaşımla değil, duygusal bağlarla büyümek, çocukların güvenliğini ve psikolojik sağlığını pekiştirir.

Ebeveynler olarak erken büyüdüğümüz, büyümek zorunda kaldığımız için, bazen kendi duygusal ihtiyaçlarımızı fark etmeden çocuklarımızla karşılamaya çalışabiliriz. Bu eksiği onların gidermesini, bu boşluğu onların doldurmasını bekleyebiliriz. Bu, aslında bizim anne babamızın da düştüğü tuzaktır. Eski tuzaklar bir kuşak sonrasında da kendilerini yineleyebilirler. Tıpkı geçmişte bizim üzerimizde bıraktığı gibi, çocuk üzerinde de ağır bir yük bırakabilirler. Ama anne babalarının duygusal yüklerini taşımak, çocukların sorumluluğu değildir. Ebeveynlerden beklenen, bu sorumluluğu kendi yetişkin ilişkilerine taşımaları ve çocuklarını bu ağır yükten korumalarıdır. Çocukların payına düşense, kendi dünyalarını özgürce yaşayabilmektir.

Ebeveynlik, yaşımız ilerledikçe sağlık problemleri ve ölüm korkusuyla yüzleştiğimizde ne yapmamız, nasıl davranmamız gerektiğini bilmeyi, buralarda dağılıp kaybolmamayı da içerir. Bu sürecin ağırlığını çocuklara yüklemeden, sorumluluğunu bir yetişkin olarak taşıyabilmek de ebeveynliğe dahildir. Dünyayla vedalaşma vakti geldiğinde bile onlara öğreteceklerimiz bitmez. Acı nasıl yaşanır, korkuyla nasıl yüzleşilir, metanet, direnç, inanç, belki de kaçınılmaza teslimiyet nedir çocuklarımızın öğrenmeleri gereken şeylerdir. Olgunluk, bilgelik kuşaktan kuşağa geçer. Bunu yaşarken öğrendiklerini fark etmeyecekler ama saygın bir vedanın nasıl gerçekleşeceğine şahit olmak bizden sonrası için onların işlerini kolaylaştıracaktır. Ne zor değil mi; yaşıyorken de gidiyorken de gözetmemiz gereken bir sorumluluğumuz var.

Serdar anlatıyor: Babamın hastalığının son zamanlarında çektiği acıların giderek derinleştiğini, daha da dayanılmaz hale geldiğini gözlerinden anlayabiliyordum. Bütün çaresizliğimle, "Baba nasılsın?" diye her soruşumda, "İyiyim, geçer şimdi"den başka cevap alamadım. Çektiği acıyı anlamayacağımı mı düşünüyordu yoksa beni üzmemek için mi çabalıyordu, bilmiyordum ama mücadele etmekten vazgeçmediğini görüyordum.

Babam acıyı benim oğluma dönüşerek çekmedi, hâlâ benim babam gibi davranıyordu, rollerimiz hâlâ aynıydı. Bana öğretmeye, belki de beni kollamaya devam ediyordu.

Ebeveynlerimiz bizi kollamamış olabilirler ama biz çocuklarımızı gözetip, kollayabiliriz.

Çocukların, bir gün gelip de anne babalarının makul davranacakları beklentisi hiç bitmez. "Bir gün gelecek ve o benim annem babam olacak, ben artık ona ebeveynlik yapmak zorunda kalmayacağım" düşüncesi bir umut, bir temenni gibi yaşanır. Kaç yaşında olursak olalım bir tarafımızla çocuk kalmaya, beklenti içinde olmaya devam ederiz. Çocuğa anne babası bir gün, "Yavrum ta-

mam artık, üzülme. Sen çocuksun; çocuk ol, çocuk kal. Elli yaşında da olsan bak ben yetmiş beş yaşındayım, senin anne babanım, bunu dert etme. Benim sorumluluğumu alma, bırak böyle şeyleri ben düşüneyim" dese, eminiz ki o çocuk hafifleyip kuş gibi olacaktır. Uzun bir ömrün sonuna gelip veda vakti yaklaşırken bile, "Bak yaşlandım artık, hastalıklarla baş etmek, ölüme hazırlanmak benim sorumluluğum. Tabii ki senin desteğine ihtiyacım var ama bunu önce ben dert etmeliyim, sen değil" demesi ne kadar kıymetli, ne kadar büyük bir şans olurdu. Anne babanın düşünmesi gereken şeyler son güne kadar bitmez.

Yani öleceğimiz güne kadar anne babalık yapmak zorundayız. Ölüme hazırlanmak da bizim sorumluluğumuz. Anne baba olarak, çocuğumuza duygusal yükler bırakmama sorumluluğunu taşımalıyız. İşin özü, sağlıklı bir ebeveyn-çocuk ilişkisinde çocuk, ebeveyninin ona ihtiyaç duyduğu, ona muhtaç olduğu duygusuyla büyümemelidir. Çocuklarımız elbette bize destek olacak, aile olmak elbette böyle bir şeydir ama çocuklarımızı kendi yüklerimizden korumamız da gerekir. Aksi takdirde duygusal olarak özgürce büyüyemezler, olgunlaşamazlar. Kendi yaralarımızı başka ilişkilerimizde onarmalıyız. Çocuğumuzla kurduğumuz ilişkide kendi yaralarımızı onarmaya odaklanmak, çocuğumuzun gelişimsel ihtiyaçlarını gözden kaçırmamıza neden olur.

Örneğin, bir çocuğun kendi anahtarıyla boş ve soğuk eve girmesi, tek başına yemek yapması ya da sabah okula yalnız gitmesi, her ne kadar bazı koşullarda zaruret olsa da duygusal bir yüktür, yalnızlıktır. Çocuğun duygusal ihtiyaçlarının karşılanmamasıdır. Tabii bu her zaman ihmal anlamına gelmez; pek çok insan, geçim sıkıntısı içinde, zor koşullarda çalışıyor, çalışmak zorunda. Ancak yine de bu anlar çocuğun zihninde yara olarak kalabilir. Çocuk için kendi kendine bakmak zorunda kalmak yalnızlık hissi verebilir. Bu noktada, ebeveynlerin sorumlulukları sadece fiziksel değil, duygusal anlamda da önemlidir.

Anne babalar çocuğa, zor şartlar altında dahi olsa, sevgi ve güven duygusu vermelidir. Koşullar hakkında konuşmak, aklımızın onda olduğunu ve bu durumdan bizim de rahatsız olduğumuzu

söylemek bile çocuğa iyi gelir. "Sen ne hissediyorsun? Eve yalnız girmek seni tedirgin ediyor mu? Senin işini kolaylaştırmak için yapabileceğim bir şey var mı?" diye sormak... Eve girdiğinde görmesi için buzdolabına bir not asmak, ısıtacağı yemeğin tenceresinin üzerine bir sticker, bir çiçek bırakmak... Tüm bunlar "Aklım, kalbim seninle" mesajını verir. Zorluklar sevgiyle kurulan bir bağ içinde ele alınırsa çocuklar anlar, koşulların zorluğunu, başka seçenek olmadığını kavrar, idare eder ve dayanıklılık gösterir. Mesele zor koşullar değil, bu koşulların konuşulmaması, çocuğun durumunun görmezden gelinmesidir.

Özetle, zor durumlarda ebeveynin nasıl davrandığı da temel belirleyicilerden biridir.

Serdar anlatıyor: Küçük kızımız depremle ilk tanıştığında -bilinçli olarak- ben evdeydim. Hemen korunaklı bir yere geçtik. Küçük kızım bana baktı, "Baba ne oluyor?" dedi. "Kızım bu deprem" dedim. "Deprem ne?" diye sordu. Konuşuyoruz, sallanıyoruz, böyle bir duruyor, tekrar sallıyor. Dedim ki, "Yeraltındaki kayalar kırılıyor." "Güvende miyiz?" diye sordu. Ama bunlar olurken gözleriyle yüzümü dikkatle inceliyordu.

Çocuğun depremle ilgili bilgisi yok, çocuk babaya bakıyor. Babada işler yolundaysa, deprem sıkıntı değil ki. Baba sakinse, güvendeyiz hissi veriyorsa çocuğa, "Merak etme, kontrol bende" diyorsa, deprem çocuk için çok korkutucu olmuyor.

Deprem bitti, "Baba çıkabilir miyim?" dedi, oyun oynamaya çıkacak. Hiç etkilenmemiş gibiydi. Dedim ki "Kızım biraz bekleyelim, belki devamı gelir, merdivende yakalanmayalım." "Tamam" dedi, bekledi. Biraz zaman geçti. Sonra ben onu dışarıya çıkardım. Burada belirleyici olan deprem mi? Anne babanın tavrı mı? Yani bu yoksulluk için de geçerli, zorluk için de geçerli, zor şartlar için de geçerli. Yüzümüzdeki ifade önemli, değil mi?

Sonuç olarak, ebeveynlik, yalnızca bilgi ve teoriden ibaret değildir. Çocuklar, sevgiyle, şefkatle büyür. Ebeveynler, çocuklarının gözlerinden, yüz ifadelerinden, ses tonlarından neye ihtiyaç duyduklarını anlamalı ve onlara duygusal bir güvence sağlamalıdır. Zorluklar ve ekonomik sıkıntılar, elbette hayatın gerçeğidir; ancak bu, çocuğun güvenliğini, duygusal ihtiyacını göz ardı etmenin bahanesi olamaz. Yaşamın zorlayıcı koşullarında, küçük bir dokunuş, bir çay içmek, bir not bırakmak, çocuğa, "Ben buradayım" mesajını verir ve bu, onun dünyasında çok şey ifade eder.

2. Bölüm

EBEVEYNLİĞİM

Evdeki diğer çocuklar: Anne babalar

Bugüne kadar deneyimle öğrendiklerimiz, öğrenemediklerimiz, olduğumuz kişi, ailemizden miras kalan tutum ve davranışlar bizi en çok anne babalık sınavında zorluyor. Ebeveyn olduğumuzda, makul olmayan, istekleri bitmeyen, dürtüsel, tepkisel, hemen ağlayan, sonra bir anda neşelenen bir canlıyla karşılaşıyoruz ve doğal olarak zorlanmaya başlıyoruz. Doğumla getirdiğimiz, biriktirdiğimiz, okuyarak, yaşayarak, gözleyerek geliştirdiğimiz kişiliğimizi her gün yeniden test ediyoruz adeta. Çünkü anne baba olduğumuzda çocuk büyütme becerileri bize bir yazılım gibi hemen yüklenmiyor.

Sorumluluklar üstleniyoruz, endişelerimiz artıyor ama aynı zamanda çok doyum da alıyoruz; o koşulsuz sevgiyi, şefkati hissediyoruz. Eğrisiyle doğrusuyla sınandığımız, vicdan muhasebesinin çokça yapıldığı, çoğunlukla doğrunun ne olduğunu bildiğimiz ama bir türlü tam, tamam hissedemediğimiz bir roldeyiz. Büyütürken büyümeye de çalıştığımız hem kendimize hem de çocuğumuza bir anne baba gibi göz kulak olduğumuz, tuzaklara çok düşülen bir alan... Yerdeki bir sürü muz kabuğuna basıp da düşmeden ayakta kalmaya çalışmak gibi! Biliyoruz ki her an birine basıp düşebiliriz. Düştüğümüz anda çocuğu da düşürebiliriz. Sonra pişman oluruz. Kalkarız, "Tamam bir daha böyle bir şey olmayacak, yapmayacağım, dikkat edeceğim" deriz. Sabah uyanırız, gözümüz yarı uykulu, yeni bir muz kabuğuna basarız! Ve tekrar düşeriz. Bu bölümde, hem bu muz kabuklarını hem de basıp neden düştüğümüzü, ne yapabileceğimizi ele alacağız.

Burası bilmediğimiz, daha önce deneyim sahibi olmadığımız bir yer ama ilk defa anne baba olan pek çokları gibi biz de "Anne babalığı bugüne kadar hiç olmadığı şekilde yapacağım, nasıl yapılacağını hepinize göstereceğim" hissini yaşadık. Bunun için çabaladık: Islak mendil nasıl kullanılır? Ya da neden kullanılmamalıdır? Çocukları neden o kimyasala maruz bırakmamalıyız? Güneş kremi nasıl olmalıdır? Uyku düzeni neden önemlidir? Ekran süresi ne kadar olursa bağımlılık sayılmaz?

Bütün bilimsel açıklamaları biliyoruz. Neyin yapılmaması gerektiğinden de haberdarız ama tam evden çıkarken çocuğun çişi gelince kendimizi öfkelenmekten alıkoyamıyoruz: "Ben sana demedim mi? Tuvaletin var mı diye sormadım mı?" ya da "Çantanı neden akşamdan hazırlamadın, biz bunu konuşmadık mı?" İşte buna benzer karmaşık anlar içimizde pek çoğumuzun aşina olduğu huzursuzluğu, ikilemi yaratıyor. Çocuğun o anda daha önceki konuşmalarımızı, tembihlerimizi unutabileceğini, yapmayabileceğini, acıkabileceğini, çişinin o telaş içinde de gelebileceğini, fiziksel ihtiyaçları üzerinde çok kontrolünün olmadığını unutuyoruz.

Hele bir de gözlendiğimizi biliyorsak ya da yapamadığımızın resmi hemencecik, o anda ortaya çıkıyorsa tepkimiz de daha başka oluyor. Başarısızlık, utanç hissediyoruz. Eleştirildiğimizi düşünüyoruz. Alay edilecek gibi geliyor. Yetersizlikle nasıl baş edeceğimizi bulmaya çalışıyoruz. Bu kadar yoğun duygular, inançlar, düşünceler içindeyken de yetişkin kimliğimizi kaybedip bir çocuğa dönüyoruz. Duygularımızı bir çocuk gibi yaşayıp bir çocuk gibi gücenik, küskün, öfkeli, utanmış hissediyoruz. Bir çocuğa dönerek başka bir çocuğu büyütmeye çalışıyoruz ki ne mümkün...

Çocukların en temel özellikleri makul olmayı henüz öğrenmemiş olmalarıdır. Çünkü hem yaşam deneyimleri sınırlıdır hem de makul davranmalarını sağlayacak ön beyinleri gelişimini tamamlamamıştır. Ergenlik döneminin sonuna kadar da gelişimini sürdürecek bir yapıdır bu. Duygularını düzenlemek, hazzı ertelemek, doğru zamanlarda doğru kelimeleri bulmak, sabretmek, koşulları ve zamanı gözetmek, "hayır"a tahammül etmek de bu yapıyla ilişkilidir. Zor durumlarla, karmaşık duygularla baş etmelerini

sağlayacak sosyal, duygusal becerileri de zaman içinde gelişecektir. Bu da ancak temas halinde olduğu yetişkinlerin rehberliğiyle mümkün olacaktır. Dolayısıyla bir çocuğun kontrollü, makul, sakin davranamaması çok doğaldır.

Bazen, sekiz yaşındaki çocuk bize uzayı, evreni anlatır. Antilopların hayatta kalma becerilerinden bahseder ama istediği şey olmayınca, bağırarak, tepinerek ağlar. Kendini sakinleştiremez, ikna olmaktan uzak tepkiler verir. O zaman da anne babaların kafası karışır: "Çocuk, uzayı, evreni biliyorsun da acaba neden böyle saçma sapan davranıyorsun?" Halbuki o an, çocuk normal sınırlarındadır. Davranışları da bize şu mesajı verir: "Bakmayın öyle evren, uzay dediğime, çocuğum ben hep makul olamam, duygularımı yönetmeyi öğrenmem için sizin rehberliğinize ihtiyacım var..." Şairin dediği gibi, "Ayrılık nasıl sevdaya dahil"se, bağırıp ağlaması da olmayacak talepleri de özel meraklarının olması da öğrendiklerini unutmaması da bizi şaşırtacak bilgilere hâkimiyeti de çocuk olmaya dahildir.

Çocuk büyütmeye dair bilgilere sahip olmak ile duygu yoğunluğunun yaşandığı anlarda tetikleyicileri fark etmek, ortamda hissedilen duygu karmaşasını yönetebilmek farklı şeylerdir. Bilmek büyük oranda bilişsel bir eylemken; duygusal süreçleri yönetmek, iç dünyayı fark etmeyi, zihni, kalbi ve bedeni yatıştırabilmeyi, sakin bir zihinle cevap vermeyi içerir. Çocuğun uzay hakkında çok şey bilip yerde tepinmesiyle benzerdir aslında. ☺ Çok şey bilmek, ebeveyn olarak bizi bazen kırılgan hale getirebilir. Yetersiz, başarısız hissetmemize sebep olabilir. Çünkü "Ebeveynlikle, çocuk gelişimiyle ilgili çok okudum, eğitimler aldım, çok şey biliyorum, uzmanları takip ediyorum ama yine de yapamıyorum" diye düşünürüz. Böyle durumlarda öğrenme çabalarını durdurmak iyi olabilir. Ebeveynlikle ilgili bilgilerin öğrendiğimiz kadarı bize yeter. Artık sıra esas

Duygularımızı yönetme biçimimiz, problem çözme tarzımız, geçmişten getirdiğimiz duygusal miraslarımızdır. Eğer aksi giden bir durumda cezalandırıcı ve eleştirel birine dönüyorsak, bu hem bizim için hem de çocuk için karmaşık ve zorlayıcı olabilir.

olana, duygusal süreçleri yönetmeyi öğrenmeye gelmiştir. Hem çocuğumuzun hem de bizim duygusal hassasiyetlerimiz, iki tarafı da tetikleyen değişkenler (duyulmamak, görülmemek, değersizlik hissi, umursanmamak, baskı altında hissetmek vb.), tetiklendiğimizde nasıl bir anne babaya dönüştüğümüz, bunun bizim geçmişimizle ilişkileri çocuğumuzla kurduğumuz bağı doğrudan etkiler.

Duygularımızı yönetme biçimimiz, problem çözme tarzımız, geçmişten getirdiğimiz duygusal miraslarımızdır. Eğer aksi giden bir durumda cezalandırıcı ve eleştirel birine dönüyorsak, bu hem bizim için hem de çocuk için karmaşık ve zorlayıcı olabilir. Çocuklu hayat; aksiliklerin olması, engellerin çıkması, hayatın bazen çok yavaş, bazen çok hızlı akması demektir. Aksilikler, beklenmedik şeyler olabilir ve çoğu durumda da hayatın yavaşlaması gerekir. Eğer biz zorluklar ve aksi giden şeyler karşısında çabuk öfkeye kapılıyorsak, çocuğumuzla ilgili durumlarda da muhtemelen aynı tepkiyi veriyoruzdur. Bu öfke hali, daha çok evden çıkarken ve uykuya geçerken yaşanır. Bir ailenin krizleri nasıl yönettiğini anlamak için bu iki duruma bakmak iyi bir yoldur. Çünkü bu iki durum çocuğun en az makul ve duygusal olarak en karmaşık olduğu zamanlardır. Sabah uykulu, telaşlı; akşam uykulu ve yorgun.

Çocuklar duygusal ve fiziksel olarak zorlandıkları zamanlarda, daha önce de bahsettiğimiz gibi duygusal beyinleri (amigdala) aktive olur. Eğer ebeveyn de duygusal beyniyle karşılık verirse, o ortamda "bir çocuk bir yetişkin" değil; "iki çocuk" bulunur. Ebeveyn olarak biz de o saatlerde yorgun, telaşlı olabiliriz elbette ancak bizim çocuğumuzdan farkımız, duygularımızı yönetebilmemizi sağlayan düşünen beynimizin (prefrontal korteks) gelişmiş olmasıdır. Düşünen beynimizi kullanarak, iç dünyamızı yönetmek için çaba harcamamız gerekir.

Sürekli "Hadi hadi, hadi hadi..." demek çocuğu daha da kaygılı, huzursuz hale getirir. Bu durumda da ya paniğe kapılır ve telaşla "yavaşlar", "ağlar" ya da "Amannn gitmiyorum okula", "Çıkmıyorum yataktan" diyerek umursamaz bir tavra bürünür. Bazen de ocak ayının ortasında, "Sevdiğim mini eteğimi giyeceğim, hem de çorapsız giyeceğim" diye tutturur.

Her anne baba sabah evden nasıl çıkılması gerektiğini bilir ama pratikte işler böyle kolay yürümez. Daha önce de söylediğimiz gibi, çünkü bilmek ile yapabilmek farklı şeylerdir. Anne babalık sadece akli ve kitabi olarak yapılmaz; deneyimle yapılır. Biz büyürken ebeveynimiz bize bir alet çantası verir. Anne babamız haliyle, tavrıyla, problemleri çözüş biçimiyle, bize yaklaşımıyla, kızmasıyla, bizi sevmesiyle, saçımızı okşamasıyla, kapı önündeki telaşı yönetmesiyle ya da bizi uyuturken gösterdiği tavırla, fark etmeden bir külliyat öğretir. Alet çantamız boşsa, bunları deneyimle öğrenemediysek boşluğu kitabi olarak, sosyal medya yoluyla, izleyerek, dinleyerek doldurmaya çalışırız. Ama kriz anlarında beyin hep eski öğrenmelere, hep bildiği yola gider. Yani deneyim, bilgiye her zaman galip gelir. Çocuklar da beklenmedik biçimde davranma, kriz yaratma, tepkisel olma, topu hep beklenmedik köşeye atma konusunda çok mahir olunca işler içinden çıkılmaz bir hal alır.

Ne yapalım? Nasıl yönetelim?

Yaşadığınız zorlanmaların bir kısmının duyguları yönetmekle ilgili olduğunu, bunu şimdiye kadar tam anlamıyla öğrenememiş olabileceğinizi kabul etmek ve kendinizi duygusal olarak yatıştıracak yollar bulmak iyi bir başlangıç olabilir. Kendinize yüklenmeden, öğrenme sürecinde olduğunuzu fark ederek ve deneyerek ilerleyebilirsiniz. Kendinize karşı esnek, şefkatli olmayı ihmal etmeyin. Biraz mizahı kullanın, "Yine bastık muz kabuğuna", "Yine düştük tuzaklara" olsun devam... Bazı durumlarda çaresizliğimizi gülerek kabul etmek de bir baş etme yoludur, hem de sonrası için bizi ayakta tutar.

Çocuğunuza yüklenmeden önce de tuzağa düştüğünüzü fark edin. Bazen çocuğu ya da kendinizi değil, koşulları, ortamı değiştirmek çözüm olabilir. Kaotik zamanlarda farklı çözüm yolları bulabilmek, duruma biraz da uzaktan bakabilmeyi gerektirir. Örneğin, sabah evden çıkmak aile için stresliyse, yarım saat erken kalkmak, çocuğu erken kaldırmak rahatlatıcı olabilir.

Bunu okuduğunuzda aklınızdan "ama" ile başlayan bir cümle geçmiş olabilir.

Ama yarım saat, ama bir saat. Ama, ama, ama... Ama kelimesi, zihnimizin karamsar-olumsuz tarafa sıçrayışının kapı eşiğidir, dikkatli olun. Bir yol uygun olmazsa başka bir yol bulursunuz. Hep aynı şeyi yapmadığınızdan emin olun. Ortamı değiştirin, zamanı değiştirin, koşulları değiştirin...

Zor durumları yönetmeyi yavaş yavaş öğreneceğiz. Yeni bir dili öğrenmek için eski dilden biraz vazgeçmek lazım. Daha önce denediğimiz şeyler işe yaramamış olabilir. Aradan zaman geçti, çocuğunuz biraz daha büyüdü, siz değiştiniz, bir daha deneyebilirsiniz. Bu esneklik içinde olmak hepinize, tüm aileye iyi gelecek.

Zor bir durumu yönetmeye çalışırken, o anda bir çocuk-bir yetişkin mi var? Yoksa iki çocuk mu? Buna bir bakabilirsiniz. Çocukla aranızda didişme, çatışma hali varsa, birinin durması ve durdurması gerekir. Çocuk, çocuk olduğu için durmaz. Onun freni henüz tam tutmuyor. Siz basacaksınız frene, duracaksınız, onu da durduracaksınız.

Serdar anlatıyor: Kendi babalığımı da hatırlıyorum da ne kadar kararlı, bilgili ve duruma hâkim olduğumu düşünüyordum. Her şeyin farkında, her şeyin doğrusunu bilen... Halbuki şimdi düşündüğümde pek çok konuda annemin, ablamın, komşularımızın, arkadaşlarımızın tavrı benim tutumundan daha doğruymuş. Bazen esnemek, bazen görmezden gelmek, bazen takılmamak, her şeyi sorgulamamak, bazen de duyguları içinde kaybolmuş çocuğa "Aa burada ne varmış, gel bir bakalım" diyebilmek, meseleleri mesele haline getirmeden çözmemize yardımcı olur. Bunu yapabilmek için biraz rahat olmak gerekir, bu rahatlık da zamanla mümkün olur. Anne babalara da bu toleransı tanımak gerekir; "hata yapabilirsiniz".

Çocuk şefkat gördüğünde, incitilmediğinde, zarar görmediğinde, anne babasına güvenebileceğini öğrendiğinde bunlar unutulur. Çünkü çocuklar affetmeyi severler, çabuk affederler. Çocuklar anne babalarını sevmeye programlı-

dırlar. Hatta çok üzücü ama istismar edilen çocuklar bile anne babalarını sevme eğiliminde olurlar. Yaşadıkları duruma bir açıklama bulmaya çalışırlar. Hataların olabileceğini, bu sürecin hata kaldırabildiğini kabul etmek başlangıçta siz anne babalar için rahatlık sağlayabilir.

Şunu da unutmamak lazım; siz ne kadar annelik babalık gördünüz? Yapabildiğiniz anne babalık ne kadar? Arada bir mesafe varsa, gördüğünüzden daha iyisini yapabiliyorsanız, bizce bu geçer not alır.

Hata yapabiliriz ama temel bir koşulu var: incitmemek! Kızmadan, bağırmadan, ezmeden... Eğer bir davranışı sık sık yapıyorsak buna artık "hata" diyemeyiz. Şimdiye kadar böyle olduysa, bugünden itibaren durdurmamız gerekir. Çünkü "Ben kızayım, inciteyim, ezeyim, kendini kötü hissetsin, sonra da özür dileyeyim" tutumu, çocuğun özdeğerini sarsar. Kendinden, sevilmeye değer biri olup olmadığından şüphe duyar. Bu durum geleceğini de ipotek altına alır. Çünkü incitilmesi, kendisine kötü davranılması çocuk için olağan hale geldiğinde başkalarının da kendisine bu şekilde davranmasını kabul edebilir. O yüzden incinmesin istiyorsak –ki hepimiz istiyoruz– o zaman incitmeyeceğiz.

Bunu başarabilmek için kolay formüllerden biri şu olabilir: Evin çocuğu siz olsaydınız, size nasıl davranılmasını isterdiniz? Sizinle nasıl konuşulsun? Sizi nasıl gözetsinler? Bir durum nasıl açıklansın? Nasıl anlatılsın? Ya da bir yanlışınızda size nasıl tepki gösterilsin?

Belki kendi çocukluğunuzda her zaman bu kadar "esnek ve şefkatli" bir tavır görmediniz; ama o zamanlar nasıl gözetilmeyi umduysanız, şimdi de çocuklarınızın aynı şekilde gözetilmesi gerektiğini düşünmek, sizi frenleyebilir. Şefkatli, esnek, yol gösteren bir tutumu deneyimlememiş olabilirsiniz ama bu zehirli mirası bir sonraki kuşağa aktarmak zorunda değilsiniz.

Her ilişkide, şefkat olduğu zaman haklılığın peşine düşmeden, "ama"nın arkasına takılmadan ilerleyebiliriz. Karşımızda mağdur, kalbi kırık bir çocuk olunca "ama" demeden sarar sarmalarız onu,

"Gel kızım, gel oğlum" deriz. Çocuğun yaşınızı hatırlamak bu şefkati göstermemizi sağlayabilir. Dört yaşında, kırk dört değil, dört yaşında. Dört sene önce yoktu, ondan nasıl bir makuliyet bekleyebilirsiniz ki? Özellikle ilk çocukta, kıyas yapamadığımız için onun gerçekten ne kadar küçük olduğunu bazen ayırt edemeyiz. Bir takipçimiz yorumda yazmıştı: Çocuğuna kızdığını gören komşusu, "Ayakkabılarınızı yan yana koy da bir bak" demiş. Ne güzel ne somut bir hatırlatıcı değil mi?

Bir de "büyük çocuk talihsizliği" diye bir şey var. İkinci çocuk olduğunda, ilk çocuk otomatik olarak ve hızlıca büyümüş olur. Yetişkin olması beklenir, ona daha az tolerans gösterilir. Böyle durumlarda büyük çocuğun yaşını hatırlamak da iyi olabilir: "Abla/abi oldu ama o da altı yaşında, on yaşında... henüz." İki kardeş arasındaki çatışmalarda da büyük çocuktan her zaman ablalık-ağabeylik beklemek sıkıntıyı büyütebilir. Büyük çocuk dediğimiz de belki on altı yaşında! Ona bir on yıl sonrasından bakarsak, örneğin otuzlarına geldiğinde, "O zamanlar on altı yaşında çocuktun sen de" diyeceğiz. İkisinin de çocuk olduğunu gözetip, ikisinin de haklarını korumaya odaklanabiliriz. Büyük ve küçük çocukların her şeyleri eşit olamaz çünkü gelişimsel özellikleri ve ihtiyaçları farklılık gösterir ancak ikisine karşı da adil olmak gerekir. İkisinin de duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak adil olmamızı sağlar.

Anne baba olarak bizim de türlü türlü yönlerimiz, hallerimiz var. Bazen bilemeyiz, bazen acemi oluruz, bazen hata yaparız, bazen kusurlu duruma düşeriz, bazen akıllı oluruz, bazen doğru yol gösteririz ama bazen komik oluruz. Çocukların aklını ebeveyninin eğlenceli halleri karıştırabilir. Bazen o kadar eğlenceli çocuklar oluruz ki, bizi akranları zannedebilirler.

Zeynep anlatıyor: Bir sabah küçük kızımıza dedim ki: "Bak kızım, ben bazen böyle biraz saf, eğlenceli bir modda oluyorum. Bazen o modumu abartıyorum, siz de eğlenin istiyorum. O anlar bizim eğlenme zamanlarımız. Lütfen her zaman böyle olduğumu düşünerek davranma."

Serdar anlatıyor: Bana da sordu. "Baba, gerçekten insanlar sana gelip, danışmanlık alıp, bunun karşılığında para veriyorlar mı?" Çocuk ayırt edemiyor; "Bu yanımdaki şapşik adam gerçekten bir şey biliyor mu? Eğer biliyorsa neden böyle davranıyor?"

Zeynep anlatıyor: "Bizim Evin Halleri" diye bir dizi vardı. Dizideki ev halleri çok doğal ve samimiydi. Arada bir evde aksilikler oluyordu. Bizde de öyle, çocuğun yanında farklı hallerimizle, olduğumuz gibi olabildiğimizde o da gerilmiyor, suçlu, kusurlu, hata yapmış gibi hissetmiyor, kaygılar içinde kaybolmuyor. Çünkü bu esnek bir hal. Bu esneklik hepimize iyi geliyor.

Kuramsal, pedagojik yaklaşımlardan ziyade, kendisiyle barışık, şaşkınlıklarıyla alay edebilen, eğlenceli, esnek, bir duruma beraber gülebilen ebeveynlerin varlığı bir çocuğa verilebilecek en büyük hediyelerden biri. Bu esneklik ve kabul içinde olduğunuzda anne babalığı da çok güzel yapacaksınız, merak etmeyin.

Serdar anlatıyor: Çocuklar sonsuza kadar yanımızda kalmayacaklar. Bir gün gideceklerini hatırlamak lazım. Zaman o kadar çabuk geçiyor ki. Büyük kızımızın uyumamaları, yememeleri, parka götürmelerimiz, okula ilk başlangıcı, ilk mezuniyeti, doğum günleri... Hepsi daha dün gibi... O kadar çabuk büyüdü ki... Zaman elimden akıp gitti. Hatalarımız var, pişmanlıklarımız var. Ama çok mutlu zamanlarımız da var.

Kötü hatıra biriktirmemek, kalp kırmamak lazım. Hiçbir şey kalp kırıp çocuğu üzmeye de değmez. Bu demek değil ki yol göstermeyeceğiz, kılavuz olmayacağız ama bunu her zaman şefkatle, sarıp sarmalayarak yapmanın bir yolu vardır. Çocuklarımızın yetişkin olduklarında bir dost gibi bizimle zaman geçirmeye gelecekleri günü bekleyeceğiz. Kalp kırıldığında, kötü hatıralar biriktiğinde muhtemelen bizimle zaman geçirmek için çok iştahlı da olmayacaklardır.

Ebeveynlik tuzakları

Anne babalık yaparken bizi zorlayan yönlerimiz neler? Bu durumlarla nasıl baş ediyoruz? Geçmişten getirdiğimiz yanlış öğrenmelerimiz, yoksunluklarımız ebeveynliğimizi nasıl etkiliyor?

Geçmiş yaşantılarımız, anne babalarımızla deneyimlediklerimiz, büyüdüğümüz ev, doğumla beraber getirdiğimiz özelliklerimiz, bizim hayatı daha uyumlu ve dengeli yaşayabilmemiz için farklı yollar bulmamıza sebebiyet verir. Bu yollar her zaman sağlıklı olmayabilir ama bir şekilde hayata uyum sağlamamıza, yaşam zorluklarıyla baş etmemize yardımcı olur. Başka bir ifadeyle, doğamızda olan kırılganlığımızla, yaşam zorluklarıyla, utanç, suçluluk gibi zorlayıcı duygularla, kaygılarla baş edebilmek için birtakım davranışlar sergileriz. Bu davranışlar duygularımızın yoğunluğunu azaltarak, kaygılarımızı yatıştırarak bazen de duyguları hissetmemizi engelleyerek bize yardımcı olur. O nedenle bu yollara, davranışlara baş etme yolları, baş etme modları diyoruz.

Aslında bu davranış örüntüleri bizim hayat karşısındaki savunma sistemimizdir. Geçmişte anne babamızla, bizi büyütenlerle kurduğumuz ilişkiler içinde gelişmişlerdir Bugün de pek çok ilişkimizde kişiliğimizin bir parçası olarak açığa çıkarlar. Örneğin, kaygılı birinin kontrolcü davranarak, planlar yaparak yaşamını düzenlemesi ve kaygılarını yatıştırması mümkün olabilir. Duyguları çok yoğun yaşayan birinin, o duygularla ne yapacağını bilemediğinde duyguları ortadan kaldırmak, kendini bir miktar rahatlatmak için, çok çalışması, çok spor yapması, çok alışveriş, temizlik yapması, bir nevi kendini uyuşturması, bir baş etme yolu olabilir.

Zorlayıcı durumlarda kaçıngan birine dönebiliriz ya da öfkeyle korunmaya, başkalarını kendimizden uzak tutmaya çalışabiliriz. İş ilişkilerini, gündelik ilişkileri bu baş etme yollarıyla, bir şekilde sürdürürüz ama ortama çocuk gibi, makul olmayan, beklenmedik aksiyonlarla dolu bir değişken geldiğinde bu sistemler sallanmaya başlar. Bu baş etme yollarının, başka yerlerdeki çalışma biçimi ile anne baba olduğumuzdaki çalışma biçimi bambaşka olur.

Büyürken yaşam zorluklarıyla baş etmek ve zorlayıcı duyguları yatıştırmak için öğrendiğimiz yolların neler olduğuna detaylı olarak bakalım.

Zorluklarla, zor duygularla **uyumlu davranarak, sorun çıkarmayarak** baş etmeyi öğrendiyseniz şunları yapıyor/hissediyor olabilirsiniz:

- Çatışma, gerilim çıkmasın diye başkalarını memnun etmeye çalışmak
- Sevilmek, onaylanmak için davranışlarınızı başkalarına uyumlu hale getirmek
- Duygularını, ihtiyaçlarını ifade edememek
- Diğerlerinin dediklerinin olmasına imkân ve izin vermek
- "Bilmiyorum", "Fark etmez", "Bana hepsi uyar" ifadelerini sıklıkla kullanmak
- Hoşunuza gitmeyen, sizi mutsuz eden durumlarda ses çıkarmamak
- Durumları, kişileri sıklıkla idare etmek, alttan almak, göz yummak
- Diğerlerinin hâkimiyeti ele almasına izin vermek
- Diğerlerinin size kötü sözler söylemesine, sizi eleştirmesine izin vermek
- Pek çok durumda kendini, ihtiyaçlarını geri planda tutmak
- Başkalarının mutluluğunu önceliklendirmek
- Ortamdaki gerilimin sorumluluğunu üstlenmek, suçluluk hissetmeye eğilimli olmak

Zorluklarla, zor duygularla ortamdan, **bağlamdan koparak** baş etmeyi öğrendiyseniz şunları yapıyor/hissediyor olabilirsiniz:

- Hiçbir şey hissetmemek
- Sıklıkla can sıkıntısı, anlamsızlık hissetmek
- Kendinizden, duygularınızdan ya da diğer insanlardan kopmuş hissetmek
- Diğer insanlarla aranızdaki bağı hissedememek
- Çoğu şeye karşı kayıtsız, donuk, enerjisiz hissetmek
- İnsanlarla içlidışlı olmayı istememek
- Hiçbir şeyin önemli olmadığını düşünmek, hiçbir şeyi umursamamak
- Çocukluk yıllarını pek hatırlamamak ya da hatırladığında pek bir şey hissetmemek
- Üzgünken insanlardan uzak durmak
- Sizi üzen konular hakkında düşünmemeye çalışmak, konuşmamak
- Sık sık baş ağrısı, sindirim problemleri, kas ağrısı yaşamak
- İşler yolunda gitmediğinde hastalanmak

Zorluklarla, zor duygularla **kendinizi yatıştırarak, uyuşturarak** baş etmeyi öğrendiyseniz şunları yapıyor/hissediyor olabilirsiniz:

- Duygularınızdan kaçınmak, sizi üzen olayları düşünmemek için size heyecan veren ya da sizi sakinleştiren şeyler yapmayı tercih etmek (örneğin çalışmak, yemek yemek, tatlı yemek, alışveriş yapmak, dizi, belgesel izlemek, temizlik, yoğun spor yapmak, çekmece düzenlemek, alkol almak, oyun oynamak...)
- Sinirinizi bozan düşünce veya duygularınızdan daha az etkilenmek için kendinizi sürekli meşgul etmek

Zorluklarla, zor duygularla **kendinizi özel, ayrıcalıklı görerek ve hissederek** baş etmeyi öğrendiyseniz şunları yapıyor/hissediyor olabilirsiniz:

- Bir numara, en popüler, başarılı, zengin, güçlü olmak
- Diğer insanların ihtiyaçlarını ve duygularını gözetmeden canınızın istediğini yapmak
- Diğer insanlar onlardan istediklerinizi yapmazlarsa gerilmek
- Pek çok durumda ilgi odağı olmayı istemek ve bunun için uğraşmak
- Yaptığınız her şeyde en iyisi olmayı istemek, ikinci olmayı kabul edememek
- Diğer insanlara karşı talepkâr, eleştirel davranmak
- Diğer insanların çoğundan daha özel ve daha iyi olduğunuzu düşünmek
- Beğenilmeyi, size özel birisi gibi davranılmasını istemek; hürmet, hayranlık beklemek
- Sıkça unvan, statü, para, mal mülk vurgusu yapmak

Zorluklarla, zor duygularla **başkalarını ve durumu manipüle ederek** baş etmeyi öğrendiyseniz şunları yapıyor/hissediyor olabilirsiniz:

- İnsanlara hissettirmeden onları amaçlarınız, çıkarlarınız doğrultusunda yönlendirmek
- Gerektiğini düşündüğünüz durumlarda iyi yalan söyleyebilmek
- Diğer insanları etkilemek için kendinizle ilgili hikâyeler uydurmak
- Karşılığını alamayacağınız şeyler yapmamak
- İstediğiniz şeyleri yaptırmak için cazibenizi kullanmak
- İstediğinizi elde etmek için başınıza gelen şanssızlıkları abartılı bir biçimde anlatmak
- İnsanları seviyormuş gibi yapmak

Zorluklarla, zor duygularla **öfke duvarı örerek** baş etmeyi öğrendiyseniz şunları yapıyor/hissediyor olabilirsiniz:

- İnsanları kendinizden uzakta tutmaya yarayan sessiz bir "öfke duvarı" örmek
- İnsanlara "Benden uzak durun" mesajı verebilmek için kontrollü düzeyde bir öfke göstermek
- Duruş, bakış ve beden diliyle insanların öfkeli olduğunuzu anlamasını sağlamak
- Öfkeyi diğer insanları çevrenizden uzaklaştırmak için kullanmak
- Kızgın olduğunuzda yanınızda kimseyi istememek

Zorluklarla, zor duygularla **şüphe ve denetimle** baş etmeyi öğrendiyseniz şunları yapıyor/hissediyor olabilirsiniz:

- Başkalarının size iyi davranmasının altında bilmediğiniz nedenler olduğuna inanmak
- Başkaları sizi kullanmasın diye ve olası tehditlere karşı sürekli tetikte kalmak
- Diğer insanların size komplo kurduğunu düşünmek
- Diğer insanlarla bir aradayken tetikte, uyanık olmak
- İnsanların art niyetlerini, planlarını açığa çıkaracak ipuçları aramak
- İnsanların göründükleri kadar zararsız olmadığını düşünmek
- Başkalarının asıl niyetleri konusunda dikkatli olmak

Bu baş etme davranışlarının kökenlerini ve ebeveynliğimizi nasıl etkilediğini anlamak için geçmişe gidelim ve çocukluğumuzu düşünelim.

Her çocuk gibi bir miktar kaygılı ve hassas bir çocuk olabilirsiniz. Birisi her an size bir şey söyleyebilir; "Hata yaparsam öğretmen kızabilir", "Yaramazlık yaparsam ailem cezalandırır" diye düşünmüş olabilirsiniz. Böyle bir ortamda kendinizi kaygılandıracak durumlardan korumak için çok düzenli, tertipli davranmış, çantanızı akşamdan hazırlamış, ödevlerinizi eksiksiz yapmış ola-

bilirsiniz. Bunlar sizi yanlış, eksik yapma kaygısından, başarısız olma ihtimalinden, eleştiriden korumuş olabilir. Onaylanmanızı sağlamış olabilir.

Ya da eleştirel ve öfkeli ebeveynleriniz olabilir. Onlar kızmasın, sorun çıkarmasın diye her şeyi eksiksiz yapmaya çalışmış olabilirsiniz. Bu davranışlar biz büyürken bizimle olmaya devam eder. Yetişkin olduğumuzda da her şeyi kontrol altında tutma ihtiyacı hissederiz. Yaşamı planlar dahilinde yaşarız. "Yanlış, eksik olmasın, hata yapmayayım" kaygısını neredeyse her durumda hissederiz. Planlarla, listelerle hareket ederiz.

Şimdi ebeveyn oldunuz. Bütün bunlar (planlar, listeler, her şeyi hatasız yapma isteği/çabası...) çocuk söz konusu olduğunda devre dışı kalır. Çünkü çocukla beraber hayatın ritmi değişir. Olmayacak, beklenmeyen şeyler oluverir. Örneğin, planlı tarafınızla, "Tamam, saat dokuza kadar sabret, her şeyi düzenle, yarın için hazırlıkları yap, çocuğu mutlu mesut yatır, sonrası senin zamanın, o vakitte de şunları şunları yaparsın" diyorsunuz. Böyle düşünmek sizi yatıştırdı, kaygılarınız biraz dindi. Saat dokuza yaklaşırken çocuk, "Acıktım, uyumayacağım uykum yok, kitabı 64. kere tekrar oku" dedi ya da aklına yapmadığı bir ödevi geldi. Sizin planlar altüst oldu, tabii siz de...

Başka bir senaryoda; hadi çocuğunuzu dokuzda yatırdınız diyelim. Yarım saat sonra ağlayarak uyandı. Ateşi çıktı. Çocuklu hayat, her şey olabilir. Hoop, ters döndü dünya... Kontrolcü tarafımız esneyemez, planladığı şeylerin olmasını ister, yeni oluşan duruma adapte olup, yeni planlar yapamaz, rotayı yeniden belirleyemez. Esnek değil, katıdır. Bu katılıkla bir süre sonra öfkeye sıçrarız. Kontrolcü tarafımızla değil esnek, dengeli, şefkatli olan yetişkin tarafımızla ebeveynlik yapabilirsek duruma uygun esnekliği ve şefkati gösterebiliriz. Peki nasıl?

Planlarımız elbette olacak. Sağlıklı ve esnek bir zihin hedefler ve planlarla ilerler. Buradaki önemli nokta, planlarımızın katı mı, esnek mi olduğudur. Esneklik biraz "Tamam bunları planlıyorum ama hayırlısı!" diye hareket etmektir. Üç tane hedefimiz olur ama biri gerçekleşebilir. Bazen hiçbiri olmaz, "Hayat böyle", "Çocuk

büyütmek, yetiştirmek böyle", "Böyle şeyler olabilir" diyen esnek bir içsese sahip olmak size de çocuğunuza da iyi gelir.

Çocuğunuzun ihtiyaçlarını önceliklendirmek sizi rahatlatır. Aksi takdirde içten içe, ona yansıtmasanız bile, ateşlendiği için öfkelenebilirsiniz. Hemen uyusun istersiniz. Sizdeki gerginlik çocuğunuza da geçer, o da stresli uyur. Gece kâbuslar görür. Her ikiniz de geceyi rahat geçiremezsiniz.

Gece uykusu çocuğun ana kucağıdır. Çocuk uykuda dinlenir, büyür, iyileşir, dengelenir, sakinleşir. Hangi durum, hanginiz bu döngüyü başlattı da siz bu sarmalın içinde kaybolup gittiniz anlamazsınız. Gece iyi uyuyamayan stresli çocuk iyi uyanmaz, okula gitmeye direnç gösterir. Siz de dün yapamadıklarınızı bugün yapabilme umuduyla evden bir an evvel çıkmak istersiniz. "Hadi hadi"lerle bir savaştan çıkar gibi evden çıkarsınız; o okuluna siz işe... Sonra bitkin ve suçlu hissedersiniz: "Ben çocuğuma neden öyle davrandım?"

Bu bahsettiğimiz örüntüler, geçmişte öğrendiğimiz, geçmişte hayatımızı kolaylaştıran ama şu an bizim esnek, şefkatli olmamıza engel olan davranışlardır. Burada önemli nokta, bu davranış örüntülerinin "öğrenilmiş" olmasıdır. Onları öğrendiysek daha "esnek, makul, dengeli, şefkatli davranışları" da öğrenebiliriz. Yaşam zorluklarını, anlık gelişen olayları daha dengeli, esnek ve dayanıklı biçimde yönetmeyi öğrenebiliriz.

Zorluklarla, zor duygularla belki sağlıklı, esnek yollarla baş etmeyi öğrenemedik. Ama bu öğrenilebilir. **Sağlıklı bir biçimde** baş edebildiğimizde ise şunları düşünür, yapar veya hissederiz:

- Gerektiğinde, değer verdiğimiz şeyleri başarabilmek için sıkıcı ve rutin işlere katlanmak
- İhtiyaçlarımız konusunda sınırı aşmadan ısrarcı olmak
- Duygularımızı ne zaman ifade edip ne zaman etmememiz gerektiğini bilmek
- Özümüzde iyi bir insan olduğumuza inanmak
- Sorunları kendi başımıza, mantıklı yollarla çözmeye çalışmak, ihtiyaç duyduğumuzda yardım almak

- Kendimizi iyi tanımak ve bizi nelerin mutlu edeceğini bilmek
- Haksızlığa uğradığımızda, kötü davranışlara maruz kaldığımızda kendimizi savunabilmek
- Öğrenebileceğimize, gelişebileceğimize ve değişebileceğimize inanmak ve bunlar için çabalamak
- Kendi başımızın çaresine bakabilmek
- İnsanlarla bağ kurduğumuzu hissetmek
- Hem insanları hem kendimizi dengeli bir biçimde gözetebilmek
- Kendimize ve diğerlerine karşı nazik, adil, şefkatli olmak

Kendimizle ve hayatla dengeli, esnek, şefkatli bir ilişki kurmak şefkatli ve kılavuz ebeveynliğin özüdür. Ebeveynlik bizi daha esnek, dengeli, şefkatli yapabilir. Buna çok kere şahit olduk. Ebeveyn olmak ya da bir biçimde birilerinin "büyütülmesine ve yetiştirilmesi"ne destek olmak bunları öğrenmek için bir fırsattır. Büyütürken büyüme, iyileştirirken iyileşme fırsatı!

Ne yapalım? Nasıl yönetelim?

Çocuk sahibi olmanın dönüştürücü bir etkisi vardır. Eğer bu dönemi iyi değerlendirebilirsek ebeveynlik kendimizle temasımızı artırır, kendimizi gözetmeyi öğretir. Çocuğumuzun doğumuyla hem hızlanan hem de yavaşlayan hayata adapte olamazsak çocuğumuz da zorlanır. O zorlandıkça sorunlar ortaya çıkar. Öfke tepkileri, içekapanıklık, umursamazlık, dayanıksızlık, aşırı hareketlilik, kırılganlık, tırnak yeme, mastürbasyon... her şey olabilir.

Bunlara olumlu tarafından bakmak gerekir, zira bu sorunlar bize aile sistemimizdeki aksaklığı fark etme fırsatı verir. Baş etme yollarımızın, aile içi ilişkilerimizin ya da bizim içsel dengemizin aile bütünlüğüne, aile üyelerinin ruh sağlığına iyi gelmediğini görmüş oluruz böylece. Bunu görmek çok önemli, aksi takdirde çok kontrolcü bir modda gergin bir hayat sürebiliriz. Fiziksel sağlık problemleri yaşarız. İşkolik tarafımız durmak bilmez, hayattan

Geçmişe dönmek, çocukluğu yeniden yaşamak değildir. Duygusal, kırılgan, o zor duyguları hisseden tarafımızla bağlantı kurmaktır. Geçmişi anlayarak bugünü özgürleştirmektir.

kopuk bir yaşam sürdürmemize neden olur. Hayatımızın sanki emeklilikte başlayacağını düşünürüz ama o yıllar geçmiş olur.

Çocuklar fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarıyla o kadar oradadır ki ve "Benimle ilgilen" der ki, onunla ilgilenirken ister istemez kendimizinkini de görme fırsatımız olur. O yüzden hayatın akışı, eski sistem değişir. Evde eşyaların yerlerinin değiştiği gibi, bizim hayatla kurduğumuz bağ, ilişkilerimizde kullandığımız eski yollarımız da değişir. Değişsin ki çocuğun ihtiyaçları da karşılansın, biz de hayatımızı daha kendimize dönük yaşayabilelim.

Yetişkin olan bizler de bir zamanlar çocuktuk. Bir çocuğun neye ihtiyaç duyduğunu, ona neyin iyi geldiğini, neyin iyi gelmediğini acısıyla tatlısıyla deneyimledik. Anne baba olduğumuzda bazen neden sanki hiç çocukluk yaşamamışız ya da çocuk olmamışız, bunu deneyimlememişiz gibi davranıyoruz? Durumun kalp kırıcı tarafı tam da bu. Çünkü, geçmişimize "Benim buna ihtiyacım vardı" diye değil; "Yaramaz bir çocuktum" diye bakıyoruz. "Annemin de babamın da ilgilenmesi gereken çok şey vardı" diyoruz. "Haklılardı, çok yordum onları" diyoruz.

Büyürken duygusal ihtiyaçlarımız karşılanmadığı, ihtiyaçlarımızı fark ederek büyümediğimiz için, şimdi de fark edemiyoruz. Çocuklar, bir şeyde sorun varsa anne babalarını değil, kendilerini suçlama eğilimindedirler. Biz de öyle yapıyoruz; geçmişimizi okurken, "Nasıl hissettim? Neye ihtiyacım vardı?" sorularını sormuyoruz. Sorsak da cevap veremiyoruz.

Bazen de bizim duygusal ihtiyaçlarımız görülmediği için çocuğumuzun ihtiyaçlarını "şımarıklık" olarak değerlendirebiliyoruz. "Biz hangi koşullarda büyüdük?", "Biz hiç böyle değildik", "Biz hiçbir şeyi tutturmuyorduk" diye düşünüyoruz. Şu an karşımızdaki çocuğun ihtiyaçlarını görürken, anlamaya çalışırken kendi iç

çocuğumuzun da ihtiyaçlarını görebiliriz. Geçmişte olan oldu, ihtiyaçlarımız karşılanmamış olabilir. Şimdi kendimizle yeniden bağ kurup, duygusal ihtiyaçlarımızı karşılayarak ilerleyebiliriz.

Kendisine çocuk olma hakkı tanınmamış bir çocuk, yetişkin olduğunda da başka bir çocuğun çocuk olma hakkını nasıl yönetece-ğini bilemez. Kendi iç çocuğumuzun ihtiyaçlarını bir miktar karşılayalım ki, o biraz huzurlu, mutlu, sakin, rahatlamış olsun ki, gerçek çocuğa, ihtiyaç duyduğu anne babalığı yapabilsin. Bu dengeye ulaşalım. Ama çoğu ebeveyn için gerçekten bu çok yabancı bir dil.

"Onunla onun ne alakası var?", "Aman hocam bizden geçti!", "Artık kırk beş elli yaşıma geldim, bizi boş verin biz çocuğa bakalım, Ali'ye bakalım, Ayşe'ye bakalım" diyenlere anlatalım.

Çocukluğumuzdaki hisler bizim için yol göstericidir. Örneğin, kontrolcü bir ebeveyn, kendine, "Şu an ne hissediyorum?" diye sorabilir. "Kaygılı ve endişeli olduğum için zihnimde bir plan oluşturdum, planı yaptığımda rahatlayacağım." Hissettiğimiz endişe ve kaygı iç çocuğumuzun hisleridir. Kaygılı, hassas bir çocuktu ya da onu kaygılandıracak anne baba tutumları, aile atmosferi vardı. Neler hissettiğimizi anlamak bizim o çocuk tarafımızla bağlantı kurmamıza yardımcı olabilir. Geçmişe dönmek, çocukluğu yeniden yaşamak değildir. Duygusal, kırılgan, o zor duyguları hisseden tarafımızla bağlantı kurmaktır. Geçmişi anlayarak bugünü özgürleştirmektir.

Çocukluk dönemi geride kaldığı için, yapılacak bir şey olmadığını düşünürüz. Evet, çocukluğumuz geride kaldı, o dönem geçti. Belki zorlandığımız ya da bize kılavuzluk edilmeyen bir dönemdi. Her ne kadar uzakta, ne kadar geçmişte kalırsa kalsın, yaşadıklarımızı, o durumları değiştiremeyiz ama onların üzerimizde bıraktığı duygusal etkileri anlayabiliriz. Hayatımızın her döneminde onların üzerinde çalışabiliriz. Böylece bugünkü yüksek tepkilerimizin, gerginliğimizin, hırslarımızın, başarısızlığa tahammülsüzlüğümüzün kökenlerini görebiliriz.

İnsan ancak geçmişte karşılanmayan duygusal ihtiyaçlarının neler olduğunu gördüğünde, bugün daha esnek bir baba, daha rahat bir anne, daha neşeli bir ebeveyn olabiliyor. Daha huzurlu,

sakin, kılavuz olan bir ebeveyn olmanın yolu, yaşımız kaç olursa olsun hep bizimle olan küçük Serdar, küçük Zeynep'le temas kurabilmekten, onun ihtiyaçlarını karşılayabilmekten geçiyor. Küçük Serdar, küçük Zeynep kalbi kırıldığında, öfkelendiğinde, en çok da gerçek çocuğumuzla birlikteyken, beklenmedik şeyler yaşadığında ortaya çıkıyor. Biz kendi çocuğumuzla beraber, buradaki Serdar'ı, Zeynep'i de büyüttüğümüzde, "Tamam Zeynepçiğim, hallederiz", "Gel Serdar, bu kadar öfkelenecek bir şey yok" dediğimizde, şefkatli ve kılavuz anne babalığa giden doğru yolu bulmuş oluyoruz.

Mesela çocuğumuz diyor ki; "Sen git, babam gelsin!" Annenin incinmesinin, "Çocuk neden beni istemiyor" diye üzülmesinin, belki istenmiyor gibi hissetmesinin, kıyaslama yapmasının, "Babasını daha çok seviyor, babası oyuncu tabii onu ister. Ben de sadece oyun oynasam beni de isterdi" gibi düşüncelere kapılmasının nedeni bugünde değil, geçmiştedir. Annenin yaşadığı kırılganlık bugünün meselesi değildir, geçmişten köken alır. İstenmeme, tercih edilmeme, sevilmeme, kıyaslanma... tüm bu duygular anne için tanıdıktır. Annenin çocuk tarafı devreye girmiştir. Çocuğun babasını istemesinden etkilenmiştir, kırılmıştır. Eğer bu durumu fark etmezsek, hayal kırıklığına, kırgınlık duygusuna kapılırız. Bu duygular bakışımızdan, sesimizden, bedenimizden çocuğumuza geçer.

Çocuk ifade etmese de suçluluk duyabilir, üzülebilir. O anda annesine anne babalık yapabilir. "Bak seni istemiyor değilim ama şu anda babamla uyumak istiyorum. Sonra seni yine isterim" diyebilir. Çocuk sıklıkla ebeveynini üzdüğünü hissederse, benzer örüntüler devam ederse spontanlığını zaman içinde kaybeder. İçinden geçenleri, isteklerini, duygularını, ihtiyaçlarını söylemeyi yavaş yavaş bırakır. Anne babasının o çocuk hallerine ebeveynlik yapmak zorunda kalan çocuklar, erken olgunlaşmış yetişkinlere dönüşürler.

İnsan ancak geçmişte karşılanmayan duygusal ihtiyaçlarının neler olduğunu gördüğünde, bugün daha esnek bir baba, daha rahat bir anne, daha neşeli bir ebeveyn olabiliyor.

Geçmişin ayak izlerinin, bu döngünün izini sürmek, bu duyguların bize geçmişin mirası olduğunu anlamak, bugünü geçmişten ayırmak, bugün "uyumak için babasını isteyen çocuğa" esneklikle, kabul içinde, kişiselleştirmeden yaklaşabilmemize fırsat verir. Çocuğumuza, "Tamam kuzum çağırayım babanı"; içimizdeki çocuğa, "Gel biz de dinlenelim, biraz keyif yapalım" diyebiliriz.

Çocuk kalırsak, çocuk anne çocuk baba olarak büyümeyen bir çocuk da yetiştirmiş oluruz. Duygusal mirasımız, kuşaktan kuşağa aktarılır. Bazen içimizdeki çocuk öfkeli olur. Öfkeli bir çocuk gibi söyleniriz, şikâyet edip dururuz. Şikâyet eden, sürekli söylenen, çocukça öfkeli tepkiler veren tarafımızla çocuğumuza rehberlik yapamayız, şefkat gösteremeyiz. Yetişkin, yetişkin gibi davrandığında, çocuğa özen gösterdiğinde, saygı duyduğunda, onunla hayatı paylaştığında; bir belletmen, bir gardiyan ya da kural düzen takipçisi gibi davranmadığında ebeveyn-çocuk arasında, aile içinde doğal, sıcak ve çocuğun kendiliğinden kurallara uyduğu bir ortam oluşur. Böyle olunca da her şey herkes için çok daha kolaylaşır. Biz de rahatlarız, çocuğumuz da rahatlar. Çocuğumuza "sürekli uyarıya ihtiyaç duyan, sürekli talimat alması gereken biri gibi" yaklaştığımızda o da bu kimliği benimser.

Çocuğumuzla hayatı paylaşmak, markete giderken sohbet etmek, yatarken günü paylaşmak... Sürekli bir "öğreticilik" telaşına düşmeden ona yaşamda eşlik etmek... bunlar çok kıymetli şeyler.

Kontrolcü bir ebeveyn gibi davranırsak çocuğumuzun tepesinde bir navigasyon gibi oluruz. "Öyle yap, böyle yap, dur, koşma, hazırlan, oturma, kalkma..." Talimat veren, yönergeleri, her şeyi planlayan ve bildiren bir ebeveynle büyüyen çocuklarda ne özgünlük, ne özerklik kalır; çocuk düşünemez olur, düşünmeyi bırakır. Sonra okulda kalem kutusunu unutur. Üzerine bir de bununla ilgili olumsuz şeyler duyar. Ama ona düşünmesi, planlaması, karar vermesi için hiç fırsat vermediğimiz, her şeyin merkezinde biz olduğumuz için biz söyledik o yaptı. "Ben söylemezsem yapmıyor" diye inandık. Arada söylememeyi denedik, yarım gün, bir saat... Sürekli park sensörüyle araba park eden birisi, sesi duyma-

dığında ne yapacağını bilemez. Çocuğumuz da bilemiyor. Bizim genel olarak tutumumuzun değişmesi gerekiyor, ki zor olan kısım da budur.

Anne babalığı kontrolcü tarafımıza bırakmazsak, daha geride durursak, sahneyi çocuğumuza bırakırsak, ona alan açarsak, zaman verirsek, eşlik edersek, ihtiyaç duyduğunda destek olursak, onu sadece büyütmemiş aynı zamanda yetiştirmiş de oluruz. Böylece duygusal, zihinsel büyüme, olgunlaşma gerçekleşir.

Çocuk aslında hayatı paylaştığımız, sezgileri çok güçlü bir yol arkadaşı! Kavramsallaştırma becerileri henüz gelişmediği için yaşadıklarının adını koyamıyor. Durumun kokusunu hemen alıyor. Birisi ona yetişkin gibi, sağlıklı, esnek, normal standartlarda davrandığında, bir anda o da "makul, esnek" bir moda geçebiliyor. Anne baba değişirse, çocuklar hemen karşılık veriyorlar. Bizimle işbirliğine, yakınlığa hazırlar çünkü buna ihtiyaçları var.

Bazen de ebeveynler abartılı bir sevgi ve yakınlık gösteriyorlar.

"Kuzey Sarp bunu böyle yapabilir miyiz?"

Ebeveyn sürekli devrede, çocuk "çok çocuk":

"Ne yersin; et mi tavuk mu? Yanına salata da koyalım mı, ne dersin, seviyoruz değil mi bunu?"

Bırakalım, çocuk seçsin, ne yiyip ne yemeyeceğine kendisi karar versin. Et de yer, tavuk da. Eğer çocuğumuz bebek değilse, arkadaşımızla konuştuğumuz gibi, normal bir tonda, kırılıp dökülmeden konuşabiliriz. Bebeklik dönemi 0-2 yaş aralığıdır. Üç yaşından itibaren çocukluk başlar. Ona yönelik bebeksi davranışlarımızı yavaş yavaş bırakmamız beklenir. Çünkü bebek gibi davranılan çocuklar büyümezler, bebek kalırlar. Duygusal olgunlukları gelişmez; sekiz yaşına gelir, hâlâ beş yaşında gibi davranırlar. Kendi işlerini desteksiz yapamaz, başkalarıyla sohbet edemez, içinde bulunduğu ortama, bağlama uygun davranamaz. Üç yaşla beraber bizim yörüngemizden yavaş yavaş çıkmalı, baş etme becerilerini geliştirmelidir. Hayatı komutlarla ya da ekranın arkasında yaşayan çocuk, sekiz yaşına geldiğinde tabii ki zorlanacaktır.

Sonuç olarak, çocuklar da duyguları, ihtiyaçları, düşünceleri olan, bizimle benzer özelliklere sahip küçük insanlar. Çoğu za-

man, bir yetişkinden daha makul olabilirler, sezgileri bazen bizlerden daha güçlüdür; bedenleriyle, duygularıyla daha kolay temas kurabilirler. Bunu unutuyoruz! Çocuklara anlatırsak anlarlar, bir durumu onlara doğal ve sahici biçimde sunarsak o doğallıkla ve sahicilikle kabul ederler. Gizli saklı davranmamız, farklı ses tonuyla konuşmamız, onu komutlarla, yönergelerle yönetmemiz gerektiğini düşünüyoruz. Ama böyle değil.

Sanki insanlar başka, çocuklar başkaymış gibi davranıyoruz. Hele bu çocuk bizim çocuğumuzsa daha da başka oluyor. Bu durumda çocuk, dünyanın doğal bir parçası gibi hissedemiyor, gerçeklik içinde yaşamıyor, bağlamı okuyamıyor. Durumsal hassasiyeti gelişmiyor; ortamı, ortamdaki davranış kurallarını gözetemiyor. Sosyal sezgisi gelişmediği için, sosyal ipuçlarını yakalayamıyor. Duygusal olgunluk kazanamıyor.

Hayat paylaşılmayınca, beraber eğlenilmeyince, beraber konuşulmayınca anne baba ile çocuk arasındaki bağ da güçlenmiyor.

Hassas kalpler ebeveyn olduğunda

Hassasiyet, pek çoğumuza göre, çocuklukta kalması gereken bir özellik. Dokunaklı bir anda gözlerimizin dolması, ihtiyaç duyduğumuz şefkati göremediğimizde hissettiğimiz üzüntü, haksızlık karşısında yaşadığımız öfke, küçük, güzel detaylarda yüzümüze yansıyan heyecan... Tüm bunlar yetişkinliğe, yetişkinlerin dünyasına ait değilmiş gibi düşünülebiliyor. Sırf bu yüzden pek çok hassas yetişkin bu taraflarını bastırmaya, fark ettirmemeye çabalıyor, gizlemeye çalışıyor. Dünyanın buna uygun bir yer olmadığını, diğer insanların bu durumu suiistimal edebildiğini söyleyenler de çıkabiliyor beklendiği üzere.

Ama biz böyle düşünmüyoruz. Bütün bunların aksine, hassas bir yetişkin olmanın kıymetli bir hediye muamelesi görmesi gerektiğini, hassasiyetin bizi diğerlerinden farklı kılacak bir karakter gücü olduğunu, bu özelliklerini iyi yönetebilecek insanların çoğunluğa kıyasla daha avantajlı bir duruma geçeceğini savunuyoruz. Niye mi? Bakın şöyle anlatalım:

Öncelikle, biz hassasiyet ile kırılganlığın karıştırıldığını gözlemliyoruz. Birinin dayanıksız olması, sınır koymakta zorlanması, duyguları yoğun yaşayıp yönetememesi hassasiyet olarak yorumlanıyor ve doğal olarak hoş karşılanmıyor. Bir insanın hem hassas hem esnek hem dayanıklı olması çoğumuz için pek muhtemel görünmüyor, hatta böyle bir seçenek olabileceği belki hiç akla bile gelmiyor.

Hassasiyetin, zorlanılan her durumda kırılıp dökülerek gözyaşlarına boğulmak, diğerlerinin duygusal baskısı altında ezilmek, zorbalığa boyun eğmek, bize hiç de anlayışlı davranılmadığında

kendine acımaya başlamak olduğu düşünülebilir. Ama hassasiyet böyle bir şey değildir. Hassasiyet, durumu iyi okuyabilmek, iyi bir gözlemci olmak, duygusal atmosferi koklayıp doğru yorumlayarak harekete geçmektir. Kim, ne hissediyor, neye ihtiyacı var, içinde bulunulan durum nasıl yönetilmeli anlayabilmek demektir; aslında bir tür okuryazarlıktır.

Fakat hassasiyetin kırılganlık anlamına geldiğini düşünenlerin, çok anlaşılır sebepleri olabilir. Hassas bir kalbe sahip çocuklar fark edilip gözetilmeden büyüdüklerinde, hassasiyetin yanına bu kırılganlık doğal olarak eklenir. Kendine uygun koşullarda gözetilerek, desteklenerek büyümeyen hassas bir kalbin kırılganlığa, boyun eğmeye yatkınlığı daha fazladır. Bağımlılığa, dayanıksızlığa, bir başkasına ihtiyaç duymaya eğilimi daha belirgin olabilir. Görülmediğinde, fark edilmediğinde, onu dayanıklı hale getirecek sınır koyma, "hayır" deme, kendini doğru ifade etme, duyguları yönetebilme gibi becerileri çevresindeki yetişkinler tarafından ona öğretilmediğinde, hassas bir kalp çıt diye hemencecik kırılabilir. O yüzden "Hassasiyet ıstıraptır" diyen ve bunu gerçekten böyle yaşayan yetişkinler, bu beceriler onlara öğretilmediği ve hassas kalplerini koruyacak bariyerleri olmadığı için bu zorluğu bire bir hissederler.

Bu satırları okuduktan sonra önce kendinize, sonra da çevrenize baksanız, bu durumu yaşayan pek çok insanla karşılaşacağınıza eminiz. Hassas olabileceğine ihtimal vermeyeceğiniz pek çok insanın alaycılıkla, öfkeyle, mesafeyle, fazlaca ciddiyetle, belki de yukarıdan bir tavırla hassasiyetini gizlemeye çalıştığını tahmin edebilirsiniz. Hatta belki siz de kendinizdeki bu hassasiyeti görmezden gelmeye, yok saymaya çalışanlardan oldunuz, kim bilir?

Bu bir tercih değildir çoğunlukla; görülmeden ya da görüldüğü halde önemsenmeden, bazen de alay edilerek büyütülen çocukların çaresizlikten buldukları yollardır. E tabii, bunun da kırılganlık, kendine acıma gibi bir maliyeti olabilir. Düşünsenize, dünyaya böyle bir hediyeyle geliyorsunuz ama içinde büyüdüğünüz koşullar bunu size külfet olarak yaşatıyor; kendiniz için üzülmeye başlıyorsunuz, gerçek bir hayal kırıklığı değil mi?

Kendisi için üzülen birinin güçlü inançları olur: "Herkes çok acımasız. İnsanlar anlayışsız. Ben hassasım, naziğim, saygı gösteriyorum ama karşılık göremiyorum. Ben herkesi kendim gibi biliyorum ve mağdur oluyorum. İşte hayat böyle bir yer." Anlaşılır bulacağımız ama doğruluğu konusunda hemfikir olamayacağımız inançlar bunlar.

Bu tür genellemeler, diğer pek çok genelleme gibi kendi içlerinde doğal olarak hata barındırırlar. Evet, kıyıcı insanlar vardır; evet, iyi niyetimizi suiistimal edenlerle her zaman karşılaşabiliriz ama böyle olmayanlar da vardır, tıpkı size benzeyenler gibi. Sorun bizim hassas, diğerlerinin de zorba ya da kötü niyetli olması değil, bizim bu hassasiyeti nasıl yönetebileceğimizi öğrenememiş olmamızdır.

Şimdi bu sınırları elimizden geldiğince çerçevelendirmeye çalışalım: Bir insan hassasiyetlerini kaybetmeden de sınırlarını koruyabilmeyi, nezaket içinde "hayır" diyebilmeyi, esnek bir şekilde zorba tiplerle baş edebilmeyi öğrenebilir. Bunların aynı zamanda olması mümkündür. Hassasiyet demek, birilerinin bizi gönlünce kırıp dökmesi, bizim de ona yine hassas olduğumuz için boyun eğmemiz demek değildir. Bizi düşünün mesela; hassas insanlar olmasaydık, bu işi yapıp, bu kitabı yazabilir miydik? Biri karşımızda gözyaşı dökerken onunla hemhal olmak için hassasiyet şarttır. Ama aynı zamanda elinden tutabilmemiz, ona yardım edebilmemiz de beklenir. "Gel bunu beraber yönetelim" diye inanç aşılamamız gerekir. Sizce biz hem hassas hem böyle karikatürize edildiği gibi kırılan, dökülen birileri olsaydık, insanlara yardım edebilir miydik? Destek verebilir miydik? Ya da hassas olmadan, duyarlılık göstermeden yalnızca teknik, kitabi bilgilerimizle yardım etmeye çalışsaydık, insanlar kendilerini bizim yanımızda anlaşılmış hissederler miydi?

Hassas göz aslında gizlenmek isteneni, çoğu insanın göremeyeceğini görür. Hassas kulaklar konuşulmayanı, söylenmeyeni, diğerlerinin işitemeyeceğini işitir. Birinin konuşmasındaki duyguları hisseder. O anlatımdaki derinliği duyar. Hassas burun, duygusal atmosferdeki kokuyu hemen alır. Hassas kalp, bunla-

ri özenle yorumlar, okunabilir hale getirir. Yaşananın adını koyar, bunu anlamlandırır, nasıl yönetilmesi gerekeceğini bilir. Terazisi doğru tartar, metresi doğru ölçer. O yüzden farklıdır, o yüzden hediyedir.

Gözetilmediğin için, sana hassasiyet gösterilmediği için ya da zorlayıcı bir ortamda büyüdüğün için sen kırılıp dökülmeye daha yatkındın, ayakta kalmak senin için orada daha zordu.

Ama bu kadar yoğun, güçlü duyumlarla, duygularla bir başımıza kalıp, bunlarla ne yapacağımızı bilemediğimizde, bu ıstıraba, bir zorluğa ya da altında ezildiğimiz bir ağırlığa dönebilir. Belki bu yüzden, durumu tanımlarken, "Hassasım *ve* kırılganım", "Hassasım *ve* hayır diyemiyorum, boyun eğiyorum" denebilir. İşte bu "ve" diyerek eklediğimiz kısımlar da bizim büyürken yanlış öğrendiğimiz ya da öğrenmek zorunda kaldığımız, belki de hiç öğrenemediğimiz şeylerdir.

Ancak bunlar değişebilir, insan yeni tutumları öğrenebilir. Artık yetişkin olan hassas biri, "hayır" diyebilir. Kendini ifade edebilir. Sınırlarını çizebilir. Bunlar geçmişte de mümkün olabilirdi, hatta çocukluk çağlarında öğrenmek daha da kolay olurdu; işte o zaman "hem hassas hem de dayanıklı biri" diye tarif edilirdiniz. Hem hassas hem dayanıklı, aynı cümlede duymaya çok alışkın olmadığımız bir ikili, kulağa yabancı geliyor değil mi?

Yukarıda "ve" diye eklediğimiz şeyler, durumu olumsuz yönde etkiliyor. İnsanlara şunu anlatmak gerekiyor: Seni zorlayan şey hassasiyetin değil. Esas sorun, büyüme sürecinde bu hassas taraflarının görülmemesi ve buna uygun bir ortamda büyümemiş olman. Gözetilmediğin için, sana hassasiyet gösterilmediği için ya da zorlayıcı bir ortamda büyüdüğün için –bu yoksulluk olabilir, temassız anne baba olabilir, zorbalık olabilir, şiddet olabilir– sen kırılıp dökülmeye daha yatkındın, ayakta kalmak senin için orada daha zordu. Kendini hep üzgün, anlaşılmamış ve yalnız hissettin. Ama bugün bunları başka türlü bir hale getirip, okuryazar olabilmen, durumları çok daha iyi yönetilebilir kılman hâlâ mümkün.

Değişen dünyada, iş hayatında meslek tanımları, çalışma dünyasının işleyişi, çalışanlardan ve yöneticilerden beklentiler hızla değişiyor. Yapay zekâ hızlı bir şekilde dünyamızın doğal bir parçası haline geliyor. Ancak bir şeye duyulan ihtiyaç azalmıyor; o da hassasiyet. Şayet birinin duygusal okuryazarlığı yoksa, kişiler arası ilişkilerde esnek değilse, sorun çözme becerisi yoksa, iletişim becerisi kısıtlıysa, teknik konulara ne kadar hâkim olursa olsun bir bacağı hep kısa kalıyor. Bu, bir ekiple çalışacak mühendis için de geçerli, bildiklerini diğerlerine doğru kanallardan anlatması beklenen ekonomist için de geçerli, hatta müsabakanın en gergin anlarında takım arkadaşlarının duygularını düzenlemelerine yardımcı olması beklenen takım kaptanı için de geçerli. Sınıfta çocuklarla çalışan öğretmenlerden, hastanede hastalarla çalışan doktorlardan bahsetmiyoruz bile. Bu hassasiyete her alanda, insanın olduğu her bağlamda, hep ihtiyacımız var; bu yoksa duygu düzenleme de empati kurabilme de diğerleriyle bağ kurup takım yönetme de çok kolay olmuyor.

Yeni toplumun mayası için hassasiyet bir zarurettir. Hassas ve okuryazar olmak. Duyguları okuyup yorumlayamayan birinin algısı da bulanıklaşır. "Bu krizi duygularımı bir kenara bırakarak mantığımla çözmeliyim" düşüncesi fizyolojik olarak da bir yanılgıdır çünkü aklın, mantığın problem çözmesi gerektiğinde çalacağı ilk kapı duyguların evine aittir. "Burada ne oluyor ne hissediyorum, duygularım bana ne anlatmaya çalışıyor, karşımdaki ne hissediyor, aklından neler geçiyor, aramızda olup biteni nasıl yorumlamalı, bu durumu nasıl yönetmeli?" sorularının cevabını vermek için hassas birinin becerilerine ihtiyaç vardır. Peki bunu hassasiyeti olmayan ama analitik becerileri güçlü biri yapamaz mı? Aslında yapabilir ama bu sürece duyarlılık, şefkat eşlik etmediğinde diğerine nüfuz etmek, karşısındakiyle bağ kurmak, ilişki geliştirmek mümkün olmayabilir. Muhtemelen muhatabımız da duyduklarının matematik olarak doğru olduğunu ama anlaşıldığını hissetmediğini söyleyecektir.

Serdar anlatıyor: Bir uçak yolculuğunun sonunda, herhangi bir açıklama da yapmadan bizi uçaktan indirmediler. Bunaldım, sıkıldım, hostese gergin bir şekilde "Bizi neden indirmiyorsunuz?" dedim. "Ya da bir açıklama yapın, bir şey söyleyin, ne oluyor?" Aslında makul bir beklenti ama o anı yaşayış biçimimin gergin olmadığını da söyleyemem. Hostes elini omzuma koydu, "Bu" dedi, "benim bugünkü son uçuşum. Ben de çok yorgunum, inanın ben de çok bunaldım. Size bir kahve getireyim mi, beraber içelim?"

Yumuşak tavrı, anlaşılmış hissettirme becerisi, "Seni duydum" mesajını verme kabiliyeti böyle bir hassasiyet olmadan mümkün mü? Bunun tamamen profesyonel, eğitimini aldıkları, muhtemel senaryolara karşı hazırlanan taktikler olduğunu tabii ki hepimiz tahmin edebiliriz ama bunu bilmemiz, hostesin iletişim becerisinin ne kadar güçlü olduğunu söylememize engel olmaz. Şimdi bu hostes bir duyarlılığa, hassasiyete sahip olmasa ya da bu profesyonelliğin üstüne hassasiyeti eklememiş olsa, benim gibi huysuz bir yolcuyu o anda muma çevirebilir miydi? Muhtemelen hayır. Bilgi verirdi, teknik açıklamalar yapardı. Ama bunlar herhalde beni daha çok öfkelendirirdi. Duyulduğumu, anlaşıldığımı hissetmezdim.

Genel geçer hassasiyet algısına göre hostesten beklenen, "Çok mu bunaldınız? Çok mu sıkıştınız?" deyip, bana anlayışlı gözlerle bakmasından fazlası olmazdı belki. Çözüm bulamadan, ortadan kaybolmasıyla sonuçlanacak ama sonuçsuz kalan romantik bir senaryo. Ama hassas kişi, bunu profesyonellikle birleştirdiğinde, bizi hemen okuyan, havayı çabucak koklayan, elini omzumuza koyup temas kuran ve süreci kontrolü altına alan birine dönüşebiliyor. Durumu, olup biteni görmeme rağmen engel olamadım. Bu profesyonelliği ve ustalığı görünce zaten oraya direnmek de istemedim, saygı duymam gerektiğini hissettim. Karşımdaki hassas ve becerikli biriydi. Hiç de kırılgan ya da güçsüz bir hali yoktu. Aksine çıkabilecek bir krize karşı hazırlıklı ama bunu engelleyecek kadar işine hâkim biriydi.

Hassasiyeti yönetmeyi öğrenmiş birinin gözleri açık olur. Yapanı, yapılanı, yapılmayanı, -mış gibiyi, sahicilikten uzağı, olanı, olmayacak olanı görür, hisseder. O yüzden mesela hassas bir anne, çocuk için büyük bir şanstır. Çocuğunu çok iyi anlar. Onu görür, duyar, duygularını okur. Ama hassas bir annenin problem çözme becerisi yoksa ve ne yapacağını bilemiyorsa, dayanıklılık dediğimiz beceriden yoksunsa, oturup çocukla beraber ağlayabilir mesela. Çocuğuyla beraber o duygunun içinde kaybolabilir.

Zeynep anlatıyor: Benim annem böyle bir anneydi mesela; benimle beraber ağlardı. Bu durum o zamanlar çok da hoşuma giderdi. Anneme bir şey anlatmayı severdim çünkü anlardı. Ama sonradan, benim erken büyüme sebeplerimden birinin de bu durum olduğunu fark ettim. Çünkü bu hikâyenin sonunda onu "Tamam anne geçer; hallederiz, gel bir çay içelim" diye ben teselli ediyordum. Tabii ki annemi çok büyük sevgiyle anıyorum. Hassas annenin anneliği çok kıymetli ama oraya biraz da kılavuzluk lazım. Elini çocuğunun sırtına koyup "Merak etme bu meselenin üstesinden geliriz; halledemeyeceğimiz bir şey yok, elbette bir çözüm buluruz" diyecek dayanıklılığı, yol göstericiliği eklemek gerekiyor.

Çocukluktan ergenliğe geçiş ve ergenlik dönemi hassas kalpler için zorlayıcı olabilir. Akranlarının ilişki kurma biçimleri, şakalaşma tarzları, zaman zaman kıyıcılığa varan alaycılıkları, hassas çocuklara kendilerini yalnız hissettirebilir. Hele bu hassas çocuklar edebiyatla, sinemayla, müzikle ilgilenerek hayata akranlarından daha derin bir yerden bakmaya başlayınca aradaki mesafe giderek açılır.

Aslında daha rafine, daha incelikli bir yerde duran bu çocuğun belki olduğu yerden memnun olması beklenir ama öyle olmaz çünkü ergenlik döneminin temel ihtiyaçlarından biri olan kabul ihtiyacı karşılanmaz. Hatta bırakın kabulü, böyle çocuklara akran gruplarında ucube muamelesi yapılır. Eğer içinde bulunduğu durumu ona doğru anlatabilecek anne babası varsa ve ona destek

oluyorsa, çocuk anne babayla aynı dili konuşabildiğini ve anlaşıldığını bir nebze de olsa hissediyorsa, zorlansa da bu dönemi bir şekilde atlatabilir. Ancak çocuk evde de yalnızlıkla sınanırsa, anlaşılmazsa izole bir hayata geçiş yapar. Aslında yetişkinler de benzer şekilde hissedebilirler, normalin standartları çoğunluğa göre ayarlanır. Daha doğru bir yerde olsanız da azınlıkta kalıyorsanız, zorlanırsınız. Hepimizin diğerleri tarafından onaylanmaya ihtiyacı var; onay görmeden yaşamak kolay değil.

Serdar anlatıyor: Böyle, benzer bir geçmişten gelen biri olarak bu konuştuklarımızı bizzat deneyimlediğimi söyleyebilirim.

Bunu bir film karesi olarak alsak, onlar mı daha normal görünür, ben mi? Tabii ki onlar daha normal. Normali belirleyen, o çoğunluğun kabul ettiği norm. Orada bir norm var, pek çoğu da o norma uyuyor ve normal hissediyor. O zaman sen kendini tuhaf ve ucube gibi hissediyorsun. Ya da yabancı gibi... Yalnızlaşıyorsun.

Ama şimdi bekleme salonumuzda bir danışan gördüğümde, "Merhaba hoş geldiniz, kolay buldunuz mu?" derken, burnum koku alır benim. Tabii biraz da deneyimin etkisiyle, aşağı yukarı nasıl biriyle karşı karşıya olduğumu hissederim. Şimdi orada, hayatımın o döneminde ben çok zorlandım ama o çocuğu zorlayan yapı orada olmasaydı, bugün ben de burada bu işi yapabiliyor olmazdım muhtemelen.

Beni gören oldu mu? Hayır, olmadı. O ortamda "Sen de çok hassasmışsın" deyip ilgilenen birini bulmak çok zor; orası öyle bir dünya değildi. Fakat biraz da şans eseri ben bunu bir mesleğe çevirdim ve mutlu oldum, kendimi buldum. Benim kadar şanslı olmayanlar, kendilerine acımaya başlayabiliyorlar. Kırılgan, dayanıksız, sınır koyamayan biri olabiliyorlar.

Ama buradaki sorun hassasiyet değil. Sorun, kılavuzun olmadığı ve fark edilmediğin için senin de kendini doğru

gözlerle göremeyip hassasiyetini bir zaaf gibi yaşamış olman, yönlendirilmemiş olman. Bunu da suçlayan, eleştiren bir yerden söyleyemeyiz tabii ki; bu yaşanan bir mağduriyet, bir talihsizlik...

Adı doğru konulmayan bir hassasiyete sahip insanlar aile arasında da toplum içinde de mızmızlanan tiplermiş gibi karikatürize ediliyorlar. Ama çocuk gibi mızmızlanmak, sızlanmak hassas olmamızla değil; duygusal olgunluğumuzla, duygularımızı düzenleyememizle ilgilidir. Bir insan hem hassas hem kendinden emin, kişisel sınırlarını koruyan ama diğerlerinin sınırlarına da özen gösteren, kararlı bir centilmen, hanımefendi olabilir. Hep bunun altını çizeceğiz. Hassas olmak demek boyun eğen, aciz, zayıf, "hayır" diyemeyen biri olmak anlamına gelmez.

Zeynep anlatıyor: Ben de çok hassas bir kızdım ve bu ne fark edildi ne de görüldü. Bu yüzden pek çok duyguyu yoğun yaşadım. Sanki hissetmemem gereken duyguları hissederek geçti yıllar. Ama ne zaman ki yetişkin biri oldum ve "Ben nasıl biriyim, iç dünyamda ne var?" diye sorgulamaya başladım, işte o zaman diğerlerinin görmediği ya da adını yanlış koyduğu şeyi doğru görmem mümkün oldu. Diğerleri bizi görmüş olsaydı, bugüne çok daha kolay gelecektik ama görmediler. O zaman biz kendimizi görürüz, biz kendimizi olduğumuz gibi kabul ederiz. Bunun çok kolay olduğunu söyleyemem tabii...

Pek çok insan hassas biri olduğunu genellikle fark etmediği ve bu hassasiyeti de yönetemediği için bize geliyor. O hassasiyeti bizim onlara göstermemiz ve onların da bunu kabul etmesi zaman alıyor. "Hiç böyle düşünmemiştim" diyorlar. O güne kadar bunu zayıflık, kusur, kurtulmaları gereken bir zaaf gibi yaşıyorlar. Diğerleri görmeyince biz de görmüyoruz; bazen de görsek bile onunla ne yapacağımızı bilmiyoruz. O zaman en iyi, en kolay şey, o yoğun duygularla bağımızı koparmak ve hayatı öyle yaşamak oluyor.

Görmezden gelmenin yarattığı rahatlık yanılsamasını yaşıyoruz ama görüp, kabul etmediğimiz, bağrımıza basmadığımız bir örüntüyü doğru yönetebilmiş de olmuyoruz. Mesela, bu hassasiyete dayanıklılığı ekleyemiyoruz. Duygularımızı ifade etmede eksik kalıyoruz. "Hayır" diyemiyoruz. Görmezden gelmek bize düşündüğümüzden daha pahalıya mal oluyor.

Problemimiz, hassas olmak değil. Problemimiz, kırılgan olmak. Problemimiz, kendine acıyor olmak. Problemimiz, "hayır" diyemiyor, sınır çizemiyor olmak. Peki bunlar yalnızca hassas, duyarlı insanlara özgü problemler mi? Tabii ki değil. Hassas olmayan biri de "hayır" diyebilmekte, sınır çizmekte zorlanabilir. Kendine acıyabilir. Bu, her zaman hassasiyetle ilişkili demek değildir. Ama kırılganlık, alınganlık çoğunlukla hassasiyetle karıştırılıyor, bir üst değer gibi görülmüyor aslında. Şu cümleler hepimize tanıdık gelmiyor mu? "Çok hassastır o, şimdi bir şey söylesen yanlış anlar", "O hassastır, şimdi alınır gücenir", "O çok hassastır, kaybolur, krizi yönetemez."

Bize inanın, bunlar hassasiyetle değil, gelişmemiş duygusal olgunlukla ilgili yorumlar.

Peki ne yapalım, nereden başlayalım? Önce hassasiyetle diğer problemlerin adını ayıralım. Şunu da ekleyelim; hassasiyetinizi geçmişte görmemiş olabilirler, bizimkini de görmediler. Anne babalarımızın hassasiyetini konuşmayalım bile; onların büyüdüğü dönemlerde bunu konuşmak muhtemelen ziyadesiyle lükse kaçardı. Bunu şimdi doğru bir bağlamda konuşabilirsek, problemin adını da doğru koyarız. Problemin adını doğru koyarsak, doğru anlamlar yükleriz. Doğru anlamlar yüklersek, bunu doğru biçimde de yönetebiliriz.

Problemin adını doğru koyarsak, doğru anlamlar yükleriz. Doğru anlamlar yüklersek, bunu doğru biçimde yönetebiliriz.

Hassasiyetten kaynaklanan geçirgenlikle baş etmek için duygusal-içsel dünyamızla daha çok temas kurmalıyız. Çünkü hassas kalpler, her şeyin yapıştığı tavalara benzer. O yüzden

gözümüzün, kulağımızın orada olması beklenir. Ne hissettiğimizle ne yaşadığımıza dair merak duymak iyidir zira hassas insanlar, teflon tava gibi yaşayamazlar. Günlük hayatta birinin bakışı, birinin ses tonu, birinin gülüşü, birinin dediği ya da demediği şey hassas kişinin kalbine, aklına takılır. Ama biz o takılanlarla ilgilenmezsek, bunlar birikip yük olur. Sonrasında da kırılgan bir şekilde altında kalırız.

Zeynep anlatıyor: Bunu yapabilmeyi küçük çocuklara da öğretiyorum. Seanslarda bunun adını kalp temizliği koydum. "Her akşam kalp temizliği yapın" diyorum anne babalara. "Çocuğun kalbine elini koyun; bakalım bugün bu kalpte neler var, neler birikmiş, neler zorlamış, neler iyi gelmiş?" Bazen bu böyle etkinlik biçiminde de yapılabilir.

Yedi, sekiz yaşlarında bir çocukla çalışırken, kâğıda kalp çizmiştim seansta. Kâğıdın üstüne de duygusal zorlanmaları temsilen taşlar koyduk. Sonra onları kaldırdık, temizledik, kâğıt hafifledi. Annesi de sürece uyumluydu, sağ olsun, bunu çocuğuyla her gün yapmış. Sonrasında çocuk haber yolladı bana; "Kalbim artık eskisi kadar ağır değil" diye. "Artık daha hafif hissediyorum" diye. İşte biz hassas kalpler olarak böyle büyüseydik, şu an bu zorlanmaları yaşıyor olmazdık.

Ama bu kalp temizliğini şimdi de yapabiliriz. Ben yapıyorum hâlâ; ne hissettim ne oldu, neler var, ne etkiledi beni? Çünkü burada kabul var; duyguyu, durumu kabul... Bu beni etkiler, ben buna bir bakayım, burayı bir rahatlatayım... İşte bu bizim dayanıksız hissetmemize engel olacak, bir koruma sağlayacak. İç dünyamızla temas halinde olacağız. Kendimizi göreceğiz. Duygularımızı adlandıracağız.

Biliyoruz ki duyguları, duyumları hem hissetmek hem de doğru adlandırıp anlamlandırmak zihinsel bağlamda dengelenmemize yardımcı oluyor. O yüzden duygu kelimelerinden yararlanacağız. Repertuarımız gelişecek. Burada hissettiklerimizin adını koyduğumuz zaman, o bize

artık yük olmuyor. Uçan balon gibi, adı konulan duygular kalpteki ağırlık olmaktan çıkıp, anlam verdiğimiz hafiflikler, yol göstericiler haline geliyorlar.

Bir diğer yol da hem kendim için hem seanslarda çocuklar için yaptığım, tavsiye ettiğim ve fayda gördüğüm "mola vermek". Hassas kalpler ile hassas zihinlerin gözenekleri çok açık olduğu için günlük yaşam telaşında çok çabuk yoruluyorlar. Zihinleri karışıyor, bulanıklaşıyor. Kalpleri de hakeza. O yüzden, günlük hayat içinde molalar şart. Ama hassas yetişkin, bu hassasiyetle baş etmek için, "Hayır, güçlüyüm ve dayanıklıyım"ı abarttığında, su bile içmeden gününü geçirebiliyor.

Hassas bir kalp ve zihin, uyarıcılardan boğulduğunda kenara çekilmeye ve yatışmaya ihtiyaç duyar. Gün içinde bir iki saatte bir verilecek beş on dakika molalar da burayı yatıştırır. Bilin ki, burası fazla yük yüklenirse, kırılganlığı artar. Dolayısıyla mola verildiğinde, kalp de beyin de dinlenmiş olur.

Hassas kalpli çocuklar, günde üç-dört tane etkinliğe dayanamıyorlar, onlara fazla geliyor. Oradan oraya koşturmak hiç onlara göre değil, onlar için çok kaotik ve zorlayıcı oluyor. Bizim küçük kızımız da her yorucu günün ardından odasında çekmecelerini düzenler. Aslında yukarıda bahsettiğimiz kalp, zihin temizliğini yapıyor, mola veriyor kendine. Hatta açıkça da söylüyor, "Voleybolumun olduğu gün başka bir etkinlik daha koymayın, benim için çok zor oluyor" diyor.

Hassasiyet, gözeneklerin açık olması demektir. Gözenekler açıksa, dışarıdaki koku, ses, duygu içeriye sirayet eder. Teflon olursak, üstümüzden akıp gider, bize nüfuz etmez. Dolayısıyla orada ne olup bittiğini anlayamayız. Ama gözeneklere güçlü filtreler takarsak hem kokuyu alırız hem de bize zarar verecek etkenlerin içeriye sızmasını engelleriz. Böylece eşinle, çocuğunla, dostlarınla ilişkini iyi yönetirsin, ihtiyaçları fark edersin. Bunun yanına şefkati, empatik okuryazarlığı, hele bir de mizahı ekleyebilirsen, o

İnsanlar artık, diğerlerine temas edebilen, ilişki kurabilen, takım çalışmasına uygun, hassas yapılı ve diğerleriyle duygudaş olabilecek yöneticilerle çalışmak istiyorlar.

zaman bu sağlam, bütüncül ve dayanıklılığı çok güçlü bir hal alır.

Özellikle Amerikan kişisel gelişim sektörünün başını çektiği bir grubun etkisiyle, kendinden fazlaca emin, aşırı özgüvenli ve aslında büyüklenmeci diyebileceğimiz tavırları yüceltilen bir kişilik yapısı ortaya çıktı. Yöneticilikte, liderlikte, eğitmenlikte beklenen, talep edilen bir şablon haline geldi ama sonradan fark edildi ki böylelerinin yönetim ve iletişim becerisi aslında dışarıdan göründüğü gibi çok güçlü değil. Çünkü empatik merakları yok, diğerkâm değiller, benmerkezci davranıyorlar, bütünü göremiyorlar; merkeze kendilerini yerleştiriyorlar. Şefkatten yoksunlar. Böyle bir yapıya diğerlerinin bağlanması ne kadar mümkün olur? Ya da onunla birlikte mücadele etmek için heyecan duymaları?

İnsanlar artık, diğerlerine temas edebilen, ilişki kurabilen, takım çalışmasına uygun, hassas yapılı ve diğerleriyle duygudaş olabilecek yöneticilerle çalışmak istiyorlar. Ve inanın böyle insanları bulmak çok zor. Burada konuştuğumuz hassas insanlar, hediyeyle doğmuş insanlar, zor bulunuyorlar. Bunları böyle kolay harcamak gibi bir lüksümüz olamaz. Özellikle bizimki gibi gelişen bir toplumda bunu yönetebilecek hassas öğretmenlere, hassas ebeveynlere, hassas yöneticilere, hassas liderlere ihtiyaç var. Bu hassasiyet sonradan öğrenilebilecek bir şey değil, mayanızda olmalı. Hassasiyetle birlikte gelişen zorlayıcı örüntüler, olumsuz tavırlar, tutumlar çalışarak değiştirilebilir ama bu hassasiyeti doğumla birlikte getirmediyseniz sonradan kazanabilmek çok da mümkün değildir.

Bu örüntü, okul-öğrenme süreci için de geçerli haliyle. Hassas bir öğretmenin çocuklarla duygudaş olması çok daha kolaydır; çocuk anlaşıldığını, görüldüğünü, duyulduğunu hemen hisseder. Ama diğer türlüsünde "yine kendinden çok emin, baskın, otoriter" öğretmen figüründe tedirginlik vardır, endişe vardır. İlginçtir, bizimki gibi otoriteye boyun eğme eğilimi güçlü, ataerkil toplumlar-

da böyle öğretmenler daha çok tercih edilir, daha saygın bulunur. En azından yakın zamanlara kadar böyle olduğunu söyleyebiliriz.

Bu tutum, bu yaklaşım hassas çocukların olduğu sınıflarda hiç etkili, işlevsel, verimli olmuyor çünkü hassas kalpler gözetilmeye ihtiyaç duyarlar. Anne babalar uyanacak, öğretmenler bilgi sahibi olacak ki böyle çocuklara kılavuzluk edebilsinler. Ve sonra bu çocuklar, yeni dünyanın ihtiyaç duyduğu bağ kurabilen, duygusal zekâsı ve olgunluğu yüksek, aslında hayatın gidişatına yön veren yetişkinlere dönüşmüş olacaklar. Ama önce bunun nasıl bir önem ve kıymet içerdiğini idrak etmek gerekiyor.

Geçmişe baktığımızda, bugün adını andığımız, hatırladığımız üç yüz, beş yüz seneden beri kaybolmayan insanlardan herhangi birinin hassas olmadığını söylemek ne mümkün? Nasıl oldu da unutulmadılar? Yaptıklarıyla, ortaya koyduklarıyla, bize bir şey hissettirmeye devam ederek tabii ki. Bu grubun içinde düşünürler, sanatkârlar, hatta askerler var ama hepsinin ortak özelliği, duygusal okuryazarlıklarının güçlü olması. Kimin ne hissedeceğini biliyorlar. Buna asker olmak bile engel değil. Bir asker de muhtemel manevrasını öngörebilmek için düşmanını tanımaya, onun duygularını okumaya, yani yine hassasiyete ihtiyaç duyar. Dolayısıyla hassasiyet olmadan, bugünün dünyasında –ki geçmişte de öyleydi– başarılı olmak, iz bırakmak çok zor. Birilerine bir şey hissettirmek için hassasiyet şart. Bu olmadan olmaz. Bunu başarıya, parlak bir kariyere, nihayetinde kendinizden memnuniyet duyduğunuz bir hayata dönüştürebilirsiniz.

Ve bizler de hassas bir yapıyla, fark edilmeden büyümüş ve yetişkin olmuş kişiler olarak, istiyoruz ki hepimiz iyi hissedelim. Hepimiz, bu bize hediye olarak verildiğini düşündüğümüz şeyi gerçekten hediye olarak yaşayalım. Bunun farkına varalım. Bunu yaratıcılıkla, üretimle, verimlilik olarak hayata ve diğer insanlara yansıtalım. Umuyoruz, bu satırlar bir katkı getirecektir.

3. Bölüm

ÇOCUĞUM

Çocuğumuzun duygusal ihtiyaçları

Çocukların bilişsel ve duygusal gelişimlerinde bildikleri kavramlar çok önemlidir. Kavramlar çocuğun zihninde canlanan ve anlam kazanan bilgi örüntüsüdür. Çocuklar kavramlarla düşünürler, akıl yürütürler, ilişki kurarlar. Kavramlar, çocukların içinde bulundukları dünyayı anlamlandırmalarını ve anlamlı ilişkiler kurmalarını sağlar. Duyguların kelimelere dökülmesi, bu kavramsallaştırmayı ve anlamlandırmayı kolaylaştırır. Böylece çocuklar iç dünyalarını, ne yaşadıklarını anlayabilirler.

Çocuklara "Ne hissediyorsun? Neye ihtiyacın var?" diye sorduğumuzda iyi ya da kötünün dışında çok cevap alamıyoruz. Hayal kırıklığı mı yaşadı? Yalnız mı hissetti? Şaşkın mı? Üzgün mü? Kederli mi? Gıpta mı etti, kıskandı mı? Sarılmaya mı, konuşmaya mı, yatıştırılmaya mı ihtiyacı var? Çocuklarımız bunları bilmiyor, ayırt edemiyorlar. Bilmediğimiz şeyi anlayamayız, anlamadığımız şeyi de kontrol edemeyiz ve yönetemeyiz.

Temel duygusal ihtiyaçlarımız ruhsal yapımızın, maneviyatımızın, iç dünyamızın besin kaynaklarıdır. Bu ihtiyaçlar, farklı psikoloji kuramlarında genel olarak benzer biçimlerde sınıflandırılır. Temel duygusal ihtiyaçlarımız, aslında temel haklarımızdır. Şema terapi modelinde beş temel duygusal ihtiyaçtan bahsedilir.

1. Güvenli bağlar, yargısız kabul, sıcaklık, sevgi ve şefkat, korunma
2. Spontanlık, oyun, yaratıcılık, eğlence, dinlenme
3. Özerklik, yeterlik, olumlu bir kimlik algısı, yaşam amaçlarının, değerlerinin peşinden gitme

4. Gerçekçi sınırlar, sınırları belirleme, sınırları koruma, rehberlik alma
5. Duygu ve düşüncelerini ifade özgürlüğü, duygu ve düşüncelerini söyleyebilme, kendi kararlarını verebilme, kendini ortaya koyabilme

Şema terapi, erken dönem yaşantılarının yetişkinlik dönemine yansımalarını anlamaya çalışırken, temel duygusal ihtiyaçların karşılanıp karşılanmadığına bakar. Öz belirleme kuramında da temel duygusal ihtiyaçlarımızın karşılanmasının mutluluk ve ruh sağlığıyla ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bu nedenle, çocuklarımızın sağlıklı bir biçimde büyüyebilmesindeki kritik noktalardan biri de duygusal ihtiyaçlarına karşılık verilmesidir.

Çocuğunuzun duygusal ihtiyaçlarının her birine tek tek bakalım. Bunları okurken hem çocuğunuzu hem de kendinizi düşünün lütfen: Yetişkin olarak bizim duygusal ihtiyaçlarımız en azından asgari düzeyde karşılanmazsa, çocuğumuzun ihtiyacını karşılamamız da zor olabiliyor. Çünkü kendimizi sakin, yatışmış, dengeli hissetmiyoruz. Bazen de kendi karşılanmamış duygusal ihtiyaçlarımızı, çocuğumuzla ilişkimizde karşılamaya çalışıyoruz. Ondan fazlaca anlayış, şefkat bekleyebiliyoruz. Eleştirilerine aşırı hassasiyet gösterebiliyoruz. Aşağıda sıraladığımız ihtiyaçların başka ilişkilerinizde bir miktar karşılanmış olması, çocuğunuzla ilişkinizde bir "çocuk" olarak değil, "ebeveyn" olarak var olabilmenizi sağlayacak. "E benim duygusal ihtiyaçlarımı kim karşılayacak?" diyorsanız cevabı basit: Eşiniz, dostunuz, sosyal çevreniz ve kendiniz!

1. Güvenli bağlar, yargısız kabul, sıcaklık, yakınlık, sevgi ve şefkat, korunma ihtiyacı

Çocuklar anne babalarıyla ya da bakım verenleriyle güvenli bir ilişki içinde olduklarını hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Aralarındaki ilişkide sıcaklığı, yakınlığı, sevgiyi ve şefkati deneyimlemek onların ebeveynlerine güvenle bağlanmasını sağlar. Çocukların bu bağa özellikle kriz anlarında, zorlandıklarında, hata yaptıkların-

da, üzgün ya da öfkeli hissettiklerinde ihtiyaçları vardır. Hepimiz çocuklarımızı seviyoruz ama çocuklar bizim onlara yönelik sevgimizi aynı yoğunlukta hissetmeyebilirler. Bunun sebebi, bizim sevgimizi değerlendirirken içimize bakmamız ve "Tabii ki çok seviyorum" diyebilmemiz. "Onun için canımı veririm". Ancak çocuklar bizim sevgimizi değerlendirirken dışımıza, yani yapıp ettiklerimize bakarlar. İlişkimizde duygusal soğukluk, cezalandırma, ilgisizlik, olumsuz tavırlar, reddetme olduğunda çocuk sevildiğini değil; reddedildiğini, sevilmediğini hisseder.

Herhangi zorlayıcı bir durumda çocuğunuzun temel ihtiyacının "güven" olduğunu fark ederseniz, onunla kendini güvende hissedeceği bir konuşma yapabilirsiniz. Güvende olduğunu hissedeceği koşulları yaratabilirsiniz.

"Biliyorum kaygılandın, her şey şu ara çok belirsiz. Merak etme, kısa süre içinde her şey yoluna girecek. Yalnız değilsin, ben varım. Halledeceğiz."

"Yalnız yatmak seni tedirgin etti. Mutfağın ışığını yaksak, belki kendini daha güvende hissedersin. Gel bir deneyelim."

Çocuğunuzun kabule ihtiyacı varsa; onu olduğu gibi kabul ettiğinizi, duygularını, düşüncelerini fark ettiğinizi ve kabul ettiğinizi hissettirebilirsiniz.

"Sen elinden geleni yaptın. Bazen, bazı durumlarda daha çok çabalamamız gerekir. Bu kez olmadıysa bir sonrakinde daha çok çabalarsın. Ben de sana yardım ederim".

Çocuğunuzun sevgi, şefkat ve sıcaklığa ihtiyacı varsa, sarılırsınız. "Gel sarılalım, iyi hissedersin" dersiniz.

Bu ihtiyaçları karşılanan çocuklar yakın ilişkiler kurabilir, ilişkilerde terk edilme, yalnız kalma gibi kaygılar yaşamazlar. İnsanlar için özel olduklarını, sevildiklerini düşünürler. Büyüme sürecinde kaybolmuş ve rehbersiz hissetmezler. Kendilerini önemli, değerli, onaylanmış, kabul edilmiş ve iyi bir insan olarak görürler.

2. Spontanlık, oyun, yaratıcılık, eğlence, dinlenme

Çocuklar eğlenmeyi, oyunu hem sever hem de ihtiyaç duyarlar. Olduğu gibi olma, içinden geldiği gibi davranma, aklına takılanı

İhtiyaçları karşılanan çocuklar; açık, rahat, doğal olurlar. Olumlu duygularını gösterirler.

sorabilme, doğal olma spontanlıkla ilgilidir. Çocuklar meraklıdır, açıktır, içtendir. "Ayıp olur", "Sana hiç yakışmadı", "Bu sorulmaz", "Böyle denmez", "Korkacak bir şey yok", "Buna mı üzüldün?", "Yaptığın çok saçma/mantıksız" gibi sert ve yargılayıcı ifadeler çocuğun "İçimden geçeni söylememeliyim, merak etmemeliyim, olduğum gibi olmamalıyım" gibi inançlar geliştirmesine neden olur.

Çocuğumuza rehberlik etmek, doğrusunu öğretmek başka; kendini kötü hissettirerek onu baskılamak başkadır. Bastırılan, eğlenmesine, dinlenmesine izin verilmeyen, yaptıkları, fikirleri, düşünceleri "saçma", "mantıksız" olarak yargılanan çocuklar; duygularını bastırmayı, karamsar bir bakış açısını ve hataların cezalandırılması gerektiğini öğrenirler.

"Çocuğumun neye ihtiyacı var?" diye kendinize sorduğunuzda, "eğlenceye" cevabını verirseniz, onunla oyun oynarsınız, onun eğleneceği bir aktivite planlarsınız o da rahatlar.

"Spontanlığa, kendi gibi olmaya" cevabını verirseniz, onu eleştirmeyi, yargılamayı bırakırsınız. Düşüncelerini, fikirlerini ifade etmesine fırsat verirsiniz. Onun doğal hallerini şefkatle kabul edersiniz.

Bu ihtiyaçları karşılanan çocuklar; açık, rahat, doğal olurlar. Olumlu duygularını gösterirler. İyimserlik içinde olurlar. Yaşamlarında eğlenmeye, dinlenmeye zaman ayırırlar. Çocuksu enerjilerini kaybetmezler. İlişkilerinde içten, yakın olabilirler, aşırı şekilde kontrol etme ihtiyacı duymazlar. Yanlışlıkları, hataları, kazaları esneklikle karşılarlar. Karar verebilirler.

3. Özerklik, yeterlik, olumlu bir kimlik algısı, yaşam amaçlarının, değerlerinin peşinden gitme

Çocuklar büyüme sürecinde özerk seçimler yaptıkça, kararlar verdikçe ebeveynlerinden bağımsız bir kimlik oluştururlar. Ebeveynlerin, çocuğun gelişimsel olarak yerine getirebileceği görev-

leri yapmasına fırsatlar yaratmamaları, kendilerinin yapmaları ya da cezalandırıcı davranmaları çocuğun özerklik ve yeterlik duygularını hissetmesine engel olur. Bu ihtiyaçları karşılanmamış çocuk, günlük yaşamı sürdürmekte kendini yetersiz hissedebilir, tek başına hareket etmekte, kararlar almakta güçlük çeker. Ebeveynleriyle ayrışmakta, kendi bağımsız kimliğini oluşturmakta zorlanır.

"Çocuğumun neye ihtiyacı var?" sorusuna, "Yeterli hissetmeye" cevabını verirseniz, ona kendi başına yapabilecekleri konusunda fırsat da tanırsınız. Onun, yapıp başarma duygusunu yaşamasını sağlarsınız.

"Olumlu bir kimlik algısı geliştirmeye" ihtiyacı olduğunu fark ederseniz, onun kendini tanımasına yardımcı olursunuz. Yapamadığı şeyleri değil; çabasını, gayretini, yapabildiklerini, kişiliğinin güçlü yanlarını vurgularsınız. Ona daha çocuk olduğunu, her şeyi zaman içinde öğreneceğini ve ona yardımcı olacağınızı sık sık söylersiniz.

Bu ihtiyaçları karşılanan çocuklar, ebeveynlerinden ayrı bir kimlik geliştirebilir, bağımsız hareket edebilirler. Pek çok durumda kendi başlarının çaresine bakabilir, günlük yaşam problemlerine çözüm bulabilir, dayanıklı hisseder, pek çok alanda pek çok kişi kadar yeterli ve başarılı olabileceklerine inanırlar.

4. Gerçekçi sınırlar, sınırları belirleme, sınırları koruma, rehberlik alma

Çocuklar, yaşamın belirsizliği içinde sağlıklı sınırlara ihtiyaç duyarlar. Bu sınırlar, onların güvende ve rahat hissetmelerini sağlar. Sağlıklı sınırlar, hem diğerlerinin sınırlarını kabul etmek hem de kendi sınırlarını gözetebilmek demektir. Sınırları çocuğa öğretmeye çalışırken bizim de onun sınırlarını gözetmemiz beklenir. Fikrini sormak, odasına, eşyalarına ancak izin alarak müdahale etmek, istekleri ve istemedikleriyle ilgilenmek, ne düşündüğünü merak etmek, bebeklikten itibaren ona bir birey gibi davranmak, bütün bunlar için doğru bir başlangıç noktası olabilir.

İçinde bulunduğu ortamın sınırlarına uyması, sessiz olunması gereken yerlerde sessiz kalabilmesi, sırasını beklemesi, bir ayrı-

Çocuk, sağlıklı sınırları ebeveyniyle ilişki içinde öğrenir. Çocuğa sınırları uzaktan ve kızarak öğretemeyiz. Aksine, bu şekilde "sınırsız" davranmasına yol açarız.

calık beklentisi içinde olmaması, herkes için geçerli olan kuralların onun için de geçerli olduğunu anlaması, her zaman istediği şeyi istediği anda yapamayacağını öğrenmesi, dürtülerini kontrol edebilmesi, hazzı erteleyebilmesi, bazen hoşuna gitmeyen ya da sıkıcı işler için de kendini zorlayabilmesi sağlıklı sınır ihtiyaçlarıdır. Çocuğun bütün bunlar için ebeveyninin rehberliğine ihtiyacı vardır.

Çocuk, sağlıklı sınırları ebeveyniyle ilişki içinde öğrenir. Çocuğa sınırları uzaktan ve kızarak öğretemeyiz. Aksine, bu şekilde "sınırsız" davranmasına yol açarız. Çocukların sağlıklı sınırlar geliştirmesini yalnızca kurallara uymak olarak yorumlarsak, eksik bir değerlendirme yapmış oluruz. Bu, bizi aynı zamanda "otoriter" bir figür yapar ve otoritenin varlığı, çocuğu ya boyun eğmeye ya da sınırsızlığa, dirence sürükler.

Bu ihtiyaçları karşılanan çocuklar, hem kendilerinin farkına vararak büyürler hem de diğerlerinin sınırlarını, ihtiyaçlarını, duygularını gözetirler. Başkalarıyla eşit ilişkiler kurarlar, kendilerini üstün ve farklı hissetmezler.

5. Duygu ve düşüncelerini ifade özgürlüğü, duygu ve düşüncelerini söyleyebilme, kendi kararlarını verebilme, kendini ortaya koyabilme

Çocukların kendilerine özgü bir kimlik geliştirebilmeleri ancak duygu ve düşüncelerinin farkında olmaları ve bu farkındalıklarını ifade edebilmeleriyle mümkündür. Bu da, anlaşılacağı üzere çocuğun bir birey olarak kabul edildiği evlerde gerçekleşir. Ailesi çocuğun ihtiyaçlarını, düşüncelerini, duygularını merak edip önemsemezse bir süre sonra çocuk da iç dünyasıyla ilgilenmemeye başlar.

Aile içinde ebeveynlerin dikkati diğer çocukta ya da başkalarında olduğunda, çocuk da kendine bakmaz, diğerleri yönelimli olur. Enerjisini kendini fark etmeye, ifade etmeye değil; diğerle-

rinin ihtiyaçlarını karşılamaya, diğerlerini mutlu etmeye harcar. Onun için pek çok şey "fark etmez, "bilmiyorum", "hepsi olur" biçiminde yaşanır. Arkadaşlarını, onların iyiliğini çok önemser. Ebeveynlerine, arkadaşlarına bakım verir. Kendisinden daha çok başkalarını düşünür.

Oysa bu ihtiyaçları karşılanan çocuklar; önemli, değerli hissetmek için başkalarının onayına, kabulüne bu kadar çok ihtiyaç duymazlar. Başkalarının mutlu olmasını önceliklendirmezler. Gerilimle baş edebilirler. Kendilerini, fikirlerini açıkça ortaya koyabilirler.

Bir durumda, bu duygusal ihtiyaçlarımızdan birkaçı karşılanmayı bekliyor olabilir. Bunu anlamak için şu iki soruyu sorabiliriz:

1. Çocuğum ne hissediyor?
2. Çocuğumun neye ihtiyacı var?

Böylelikle çocuğunuzun iç dünyasında neler olduğunu anlayabilir ve ona yardımcı olabilirsiniz. Çocuğunuzun duygularını bir postacı olarak düşünebilirsiniz. Size onun kişisel ihtiyaçları ve iç dünyasında olup bitenler hakkında haber getirir. Örneğin kendini kırılgan, üzgün hissediyor. Bu duygular bize diyor ki; iç dünyasında yolunda gitmeyen şeyler var, duygusal ihtiyaçlarından biri ya da birkaçı karşılanmadı. O zaman da ona şu soruları sorabilirsiniz: "Ne üzdü seni?", "Neye ihtiyacın var?"

Bunu yapabilmemiz için ebeveyn olarak kendi duygularımızla ve duygusal ihtiyaçlarımızla bağ kurmamız gerekir. Pek çoğumuz duygusal ihtiyaçlarımızı fark ederek büyümediğimiz için çocuklarımızın ihtiyaçlarını da fark etmemiz zor olabiliyor. Çocuklarımız da duygularını adlandırmadan, anlamlandırmadan, iç dünyalarını anlayamadan, duygularıyla ve duygusal ihtiyaçlarıyla bağ kurmadan büyüyorlar. E öyle olunca da yaşları büyüse de duygusal olarak olgunlaşamadıkları için hayatı bir çocuk gibi yaşamaya devam edebiliyorlar. Kendilerini bir çocuk gibi anlaşılmamış, yalnız, görülmemiş, değersiz hissedebiliyorlar.

Duygusal ihtiyaçlarımızı haklarımız olarak görmeliyiz. İhtiyaç duymak kırılganlık, güçsüzlük değildir. "Bir molaya, dinlenmeye, zihnimi sakinleştirmeye ihtiyacım var" dediğimiz anda içsesimiz devreye girebilir: "Olur mu? O kadar ev işi dururken nerden çıktı

bu?.. Mızmızlanıyorsun, şımarıyorsun..." Sanki hak etmediğimiz bir şeyi istiyormuşuz gibi hissederiz. Duygularını adlandırıp anlamlandıramayan, dolayısıyla da yönetemeyen bir insanın da kendini olduğu gibi hissettiği bir hayat inşa etmesi mümkün olmaz. Beklediğimiz özgünlük, orijinallik, doğallık, gerçeklik ortaya çıkmaz.

Örneğin, bir çocuğa "Neye ihtiyacın var?" diye sorulduğunda, "Tablet" diyor. Ebeveyn de bu isteğine olumlu ya da olumsuz karşılık veriyor. Çocuğumuza fark ettirmemiz gereken şey, aslında duygusal olarak neye ihtiyaç duyduğudur. Bu örnekte çocuğun ihtiyacı, temel duygusal ihtiyaçlarından biri olan "eğlence"dir. "Hımm senin eğlenmeye ihtiyacın var, canın sıkılmış belli ki. Ne yapalım? Eğlenceli olacak neler yapabiliriz?" diyerek bakış açısını genişletebilirsek, çocuk ihtiyaçlarının farkında olarak büyür. Tabletle vakit geçirmek dışında, eğlenceli başka seçenekler de düşünebilir.

"Şu an neye ihtiyacım var?", "Bugün neye ihtiyacım vardı?", "Dün canım sıkkındı, neye ihtiyaç duydum?" gibi soruları hem kendimize hem de benzerlerini çocuklarımıza sormak ve bunu bir alışkanlık haline getirmek zamanla ihtiyaçlarımızı otomatik olarak fark etmemizi sağlayabilir. Bu, hem çocuğumuzla hem de eşimiz dostumuzla ilişkimizi farklılaştırır. Çünkü içine kör olan, dışarıda da gören olamaz. Kendi duygusal ihtiyaçlarını anlamayan kişi, başkasını da anlayamaz.

Örneğin, karısının ne demek istediğini anlamayan bir adam, "Ya, bu kadın niye memnun olmuyor? 'Çöpü dök' dedi, döktüm. 'Çocukları yıka' dedi, yıkadım. 'Alışverişi yap' dedi, yaptım. Eee, kadın halâ memnun değil. Kadınları memnun etmek mümkün değil" diyerek işin içinden çıkıyor. Fakat kadın da gerçekten neye ihtiyacı olduğunu anlatamıyor. "Kendimi çok yalnız hissediyorum. Duygudaş olamıyoruz, bir şeyin heyecanını paylaşamıyoruz" diyemiyor. "Aynı dili konuşmuyoruz" diyor ama ötesine de gidemiyor. Adam da anlamıyor.

İçine kör olan, dışarıda da gören olamaz. Kendi duygusal ihtiyaçlarını anlamayan kişi, başkasını da anlayamaz.

Ne yapalım? Aynı dil nasıl konuşu-

lur? Şimdi burada adamda mı bir beceri yoksunluğu var, kadında mı? Yoksa aynı dertten mi mustaripler? Evet, ikisi de aynı dertten mustaripler. Ve böyle bir anne babanın çocuğu da aslında benzer normlarla, benzer anlayışla, aynı dili konuşarak büyür.

Nereden başlayalım?

İç dünyamıza, yaşadığımız bir zorluğa sadece yaşadığımız olay çerçevesinden bakmak yerine kendimize şunu sorabiliriz: "Beni asıl yaralayan şey neydi? Benim hangi ihtiyacım karşılanmadı?"

Yakınlık, sevgi, şefkat, güven gibi bağlanmaya ilişkin ihtiyaçlarınız karşılanmamış olabilir. Belki kendinizi ifade edememişsinizdir, yani kendinizi ve duygularınızı ifade etmekle ilgili bir güçlük yaşamışsınızdır. Belki kendinizi özgün, kendine ait kararlar veren biri gibi hissetmemişsinizdir. Belki boyun eğdiğiniz, idare ettiğiniz, uyumlandığınız bir durum olmuştur. Belki de kendinizi yetersiz ve eksik hissetmişsinizdir. Yeterlik ihtiyacınız karşılanmayınca başarısız hissetmişsinizdir. Ya da dinlenme, spontanlık, kendiniz gibi olma hakkınızı kullanamamışsınızdır. Kendiniz gibi olamadığınızı düşünüp, doğal davranamadığınızı hissetmişsinizdir. Belki de sağlıklı sınır koyamamışsınızdır. Birisi size "hayır" demiştir, siz bunu sindirememişsinizdir. Bu duygusal ihtiyaçlardan hangilerinin karşılanmadığını anlamak için iç dünyamızda biraz zaman geçirmek gerekir. Yaşadıklarımızı arkadaşlarımıza anlatırken, "Öyle dedi, böyle dedi, böyle oldum"un ötesine geçip, duygularımıza derinlemesine bakmamızı sağlar.

Bir formül olarak 5N1K'yı hem kendinizi hem çocuklarınızı anlamaya çalışırken kullanabilirsiniz.

1. Ne yaşadım? Ne oldu?
2. Ne hissettim? Şu an ne hissediyorum?
3. Ne düşündüm? Aklımdan neler geçti? Şu an ne düşünüyorum?
4. Neye ihtiyacım vardı? Hangi ihtiyaçlarım karşılanmadı? Şimdi neye ihtiyacım var?
5. Nasıl davrandım? Nasıl davranmayı isterdim? Bundan sonra nasıl davranabilirim?

Duygularınızı anlayıp, tanımak için kitabın sonunda yer alan duygu listesinden yararlanabilirsiniz.

Duygusal farkındalığımızın yüksek olması, potansiyelimizin performansa dönüşmesinin en önemli araçlarından biridir. Bir insana verilecek en büyük cezalardan biri, herhalde potansiyelini performansa dönüştürememesidir. Hem duygusal potansiyelini hem zihinsel potansiyelini. Duygularını okuyup iyi yönlendirebilen insanlar bu potansiyeli hak ettiği bir performansa dönüştürebiliyorlar. Bunun yaşanması da bir insana kendisi olamama cezasını veriyor. Pek çok insan bir başkası olmak istemez, kendisi olmak ister. Değişmek, başkalaşmak değil aslında fazlalıkları atarak, ortaya çıkan şeyin "kendisi" olabilmesini bekler. Kendin olmak; insanın duygularıyla, duygusal ihtiyaçlarıyla temas halinde olması demektir. Bu temas olduğunda, insan kendisiyle buluştuğunda o özgünlük ve yaratıcılık da ortaya çıkar.

Kendin olduğun zaman orijinal olursun. Çünkü dünyada bir tane Zeynep, bir tane Serdar var. Kendin olduğun zaman hayatı kucaklamak da başarılı olmak da mümkün olur. Yaşadığımız sorunları anlayabiliriz. Bütün duyguları öfke ya da üzüntü diye tanımlamadığımız için sorunları çözebilme gücüne de kavuşuruz.

Hassas çocuklar

Bu başlık altında kaygılı, dürtüsel davranabilen, odaklanma güçlüğü yaşayan, kendini ifade etmekte zorlanan, utangaç çocukları büyütürken neler yapabileceğimizi ele alacağız.

Zorlanan, hassas çocukların birbirlerinden farklı özellikleri olsa da ortak noktaları azımsanmayacak kadar çoktur. Örneğin, bu çocukların analiz becerileri güçlüdür, iyi birer gözlemcidirler, empati becerileri ve duygusal okuryazarlıkları akranlarından daha gelişmiştir, problem çözme becerileri yüksektir. Yaratıcılıkları ve artistik becerileri çok güçlüdür. Sanata karşı duyarlıdırlar. Gerçek anlamda hassas çocuklardır; kulakları da, burunları da, gözleri de hassastır. Bir şeyin güzelinden de sezgisel olarak anlarlar. Başkalarının duygu ve düşüncelerini okuyup yorumlama, onlara empati gösterme becerileri güçlüdür.

Bu çocuklar aslında dünyaya bu hediyelerle gelmişlerdir. Her şeyleriyle dolu dolu çocuklardır. Zaten bir ortama girdiklerinde tüm bu özellikleriyle öne çıkarlar. Ancak kaygıları, tepkisel davranışları, duyguları yoğun yaşamaları, bazen karamsarlıkları, takıntı olarak yaşayabildikleri kararlılıkları, duygularını düzenlemekte güçlük çekmeleri onları zorlar. Bu çocukların terazilerinin her iki yanı da hayatlarını kolaylaştıran ve zorlaştıran özelliklerle doludur. Şimdi bu çocukların mizaca dayalı özelliklerini anlamaya çalışalım.

Mizaç

Her çocuğun doğumla getirdiği mizaç özellikleri vardır. Mizaç, biyolojik temelli bireysel farklılıklardır. Çocuğun deneyimlerinden ve çevresinden de etkilenerek davranış tarzını oluşturur.

Zor (zorlanan) mizaçlı çocuklar, bir düzene, bir rutine uyum sağlamakta zorlanırlar. Yeni şeylere karşı ilk tepkileri geri çekilmektir. Yavaş uyum sağlarlar, tepkileri aşırıdır ve genel olarak olumsuz duygu durumuna sahiptirler.

Tepkisellik, hareketlilik, sebat, dikkati toplayabilme, odaklanabilme, sosyallik, sıcakkanlılık, duyusal ve duygusal hassasiyet temel mizaç özellikleridir. Farklı mizaç özelliklerinin bir araya gelmesiyle de farklı mizaç tipleri oluşur. Ancak genel olarak zor, kolay ve yavaş alışan mizaçtan bahsedilebilir.

Kolay mizaçlı çocukların uyuma-acıkma-uyuma rutinleri ritmik bir düzende ilerler. Duygu durumları genel olarak pozitiftir. Değişikliklere, geçişlere çabuk uyum sağlarlar. Yeniliklere karşı tepkileri yumuşaktır. Yeni insanlara, ortamlara yakınlaşma eğiliminde olurlar. Kolay mizaçlı çocuklar, düzenli uyku ve beslenme alışkanlığını hızlıca kazanırlar. Yabancılara karşı sosyal ve güler yüzlü bir tavır sergilerler, kolayca gülümserler, yeni kural ve değişikliklere kolayca uyum sağlarlar.

Zor (zorlanan) mizaçlı çocuklar, bir düzene, bir rutine uyum sağlamakta zorlanırlar. Yeni şeylere karşı ilk tepkileri geri çekilmektir. Yavaş uyum sağlarlar, tepkileri aşırıdır ve genel olarak olumsuz duygu durumuna sahiptirler. Duygularını yoğun yaşarlar. Tepkisellikleri, hareketlilikleri fazla olabilir. Uyku ve yeme düzenlerinde aksamalar olur. Genelde öfke ataklarıyla sonlanan hayal kırıklıkları yaşarlar, yüksek sesli tepkiler verirler, uzun süre ağlarlar ve kendilerini yatıştırmakta zorlanırlar.

Yavaş alışan çocukların tepkileri ve aktivite seviyeleri düşüktür. Yavaş uyum sağlarlar ve yeni durumlardan kendilerini çekerler. Utangaç, temkinli, kaygılı olabilirler. Tepkisellikleri hafif düzeyde olabilir, olumsuz bir ruh hali sergileyebilirler. Yaşam akışına uyum sağlamak için zamana ihtiyaçları olabilir. Kaçıngan bir yapı geliştirebilirler. Yeni yerlerde, yeni insanlarla ve yeni, beklenmedik durumlarda başlangıçta mesafeli davranıp annelerine yapışırlar. Aileler tarafından utangaç olarak adlandırılırlar.

Bazı çocuklar ise belirli mizaç tiplerinden birine tam olarak uymayabilir; farklı mizaç özelliklerini bir arada taşıyabilirler.

Pek çok ebeveyn, çocuğunun zor mizaçlı olduğunu onu dünyaya getirdiği ilk günlerde anlar. Bu durumun adını koyamasa da bebeğinin zorlandığını fark eder. Zor mizaçlı/zorlanan çocuk; uzun uzun ağlayabilir, uykuya dalmakta zorluk çekebilir, uykusu çok ve çabuk bölünebilir, sakinleştirilmesi zor olabilir, uzun süre sakinleşmeyebilir ya da belki ancak memede sakinleşebilir. Ebeveyn her yolu dener; elektrik süpürgesi ya da saç kurutma makinesi sesini dinletmek, sallamak, kucaktan indirmemek, arabayla gezdirmek vb. Ancak motor durduğu ya da bu sesler kesildiği anda çocuk tekrar gergin ve huzursuz haline, ebeveyn de doğal olarak tükenmişlik moduna geri döner.

Görüldüğü gibi zor mizaçlı çocuklar, aslında zorlanan çocuklardır. Dünyaya, hayata adaptasyonda zorlanırlar. Çünkü sinir sistemleri hassastır. Duyusal hassasiyetleri vardır. Gün içinde ve genel olarak yaşamda pek çok aşama onlar için zorlayıcıdır. Sabah kalkmak, evden çıkmak, okula gitmek, dişlerini fırçalamak, yatağa gitmek, uyumak vb. tüm rutinler sıkıntılıdır. Bu sıkıntının temelinde de yaşamın akışına adaptasyonda güçlük çekmeleri, sinir sistemlerinin ve duyu organlarının çok hassas olması, uyaranları diğerlerinden daha yoğun duyumsamaları yatar. Sonuç olarak, zorlanan çocuk, zorlar.

Duyusal hassasiyet

Duygusal, hatta kimi zaman fiziksel olarak hassas olduğunu söyleyebileceğimiz çocukların sinir sistemleri hassastır. Sinir sistemi nöronlar yoluyla vücudumuzun her yerine sinyal gönderir ve biz de böylelikle hissederiz, duyumsarız. Sinir sistemimiz, beynimiz iç ve dış dünyayı algılama, algılanan bilgilerin işlenmesi görevini yürütür. Stres, uyarıcı yükü fazla olduğunda sinir sistemi bu verileri işlemekte zorlanır. Bu durum, hassas çocuklarda sık yaşanır çünkü bu çocukların duyu organları uyarılara fazlaca açıktır.

Bu süreç şu şekilde işler: Beyin bizden dış dünyaya dair bilgi ister, biz de ona duyu organlarımızla görerek, duyarak, tadarak,

Duyulardaki yoğun trafik, duyguların da yoğun yaşanmasına sebebiyet verir. Çocuğun küçük değişkenlerle çok coşkulu, çok üzgün, çok öfkeli, çok mutsuz, çok karamsar hissetmesine, iç dünyasının inişli çıkışlı olmasına yol açar.

dokunarak, koklayarak veri göndeririz. Bazı çocukların duyu organları diğerlerinden daha çok, daha yoğun çalışır ve beyne daha çok, daha yoğun uyarıcı gönderir. Bu yoğunluk altında beyin verileri işlemekte, buna göre pozisyon almakta zorlanır. Bütün bu süreç, çocuğun peynir kokusundan, kıyafetin etiketinden, çorabın lastiğinden, pantolonunun düğmesinden ya da ortamdaki kokudan, görüntüden, sesten, ışıktan ve daha pek çok şeyden rahatsız olmasına neden olur. Duyulardaki bu yoğun trafik, duyguların da yoğun yaşanmasına sebebiyet verir. Çocuğun küçük değişkenlerle çok coşkulu, çok üzgün, çok öfkeli, çok mutsuz, çok karamsar hissetmesine, iç dünyasının inişli çıkışlı olmasına yol açar. Peki sinir sistemlerinin, duyularının hassas olması gündelik yaşamlarına başka nasıl yansır?

Zorlanan çocukların iç dünyasını, kalplerini kaplayan deri çok hassas ve geçirgendir. Bu nedenle ortamdaki kaygıyı sünger gibi çekerler, gerilime tahammül edemezler. Diğerlerinin duygu durumlarına karşı çok hassas olduklarından çevrelerindeki yetişkinlerin yüzlerini okurlar. Ebeveynlerinin duygu durumlarını yüzlerinden anlarlar. "Neyin var?", "İyi misin?", "Üzgün müsün?" sorularıyla sürekli duygu durum kontrolü yaparlar.

Duyu organlarının algıladığı duyumları ve duyguları çok yoğun yaşarlar. Örneğin, bir cumartesi bütün gün her şey yolunda gider, kendini çok iyi, çok mutlu hisseder. Ama istediği tek bir şey olmadığında yoğun, olumsuz duygulara gömülebilir. Enerjisi düşer, hayal kırıklığına uğrar. Sinir sisteminin hassasiyeti, duygu dünyasının inişli çıkışlı görünmesine, duygular arasında keskin geçişlere neden olur. Gün içinde olanları sakin bir deniz dalgası gibi değil, şiddetli bir dalgalanma biçiminde yaşar. Kolay mizaçlı çocuk ise bu geçişleri daha sakin deneyimler.

Duyusal hassasiyet, çocuğun duyusal uyaranlara karşı düşük bir eşiğe sahip olmasına ve uyaranlara karşı aşırı hassasiyet göstermesine neden olur. Örneğin, tensel hassasiyeti olduğunda, kıyafeti, çorabının lastiği onu rahatsız eder. Hep aynı, rahat kıyafetleri giymek ister. İşitsel hassasiyeti varsa gürültüden rahatsız olur, kulaklarını kapatma ihtiyacı hisseder. "Servis çok gürültülü", "Sınıf çok gürültülü" diye şikâyet eder.

Çocuklar neyin içinde bulunduklarını anlamakta zorlanırlar. Gün içinde pek çok şey deneyimlerler ancak ne yaşadıklarının, iç dünyalarında ne olup bittiğinin adını koyamazlar, duruma dışarıdan bakamazlar. Örneğin, hassas bir çocuk kahvaltı sofrasında dünden kalmış reçel tabağının kenarındaki görüntüden çok rahatsız olur ve o sofraya oturmak istemez. Masadaki peynirin kokusu, tam pişmemiş bir yumurtanın beyazı midesini bulandırır. Bir başkasının ağzından çıkardığı kaşığın görüntüsü onu korkunç derecede rahatsız eder. Teni de çok hassas olduğu için, kışın "Ben külotlu çorap giymeyeceğim" diye diretir. "Ne giyeceksin kızım?" diye sorduğunuzda da "Yazın giydiğim o bikini altını istiyorum" cevabını alırsınız. Haklı olarak, "Kızım delirdin mi? Hava buz gibi hasta olursun" demenizle beraber de ağlamaya başlar çünkü teninde o dokuyu hissetmek istemez. Onu rahatsız eden çorabın kumaşı da olabilir, ayakkabının dikişi de olabilir, kazağın kokusu da ama bütün bunları anlatamaz... Bir şey var, bunu yoğun olarak bütün bedeninde hisseder ama tanımlayamaz, tanımlayamadıkça sıkışmışlık hali derinleşir ve boğulmaya benzer bir hisle mücadele eder.

Bu durumda ebeveyn de çocuğun durumunu anlayamadığı için hem çaresizlik hem de öfke hissedebilir. Çabalar, çocuğunu mutlu etmeye çalışır ama işe yaramaz. Çocuk ise ona neyin iyi geleceğini bilemez, yaşadığı şeyi tarif de edemez. O zaman sofraya oturmamak, o çorabı giymemek, yumurta yemek zorunda kalacağı okula gitmemek için diretir.

Bunlar çocuklar için o kadar karmaşık ve zorlayıcıdır ki, yaşamayan birinin anlaması çok zordur. Adı konulamayan, ne olduğu bilinmeyen bir problem karşısında ebeveynin hissettiği şeyler de en az çocuğunki kadar zorlayıcıdır. Hem çocuklarını ikna etmeye çalı-

Zor mizaçlı çocuklarda duyusal hassasiyet daha zorlayıcı bir tablo oluşturabilir. Çocuk, dürtüsel yapısı nedeniyle uyarıcılara sert tepkiler verebilir.

şırlar hem de çocuğun bütün bu tavırlarının yalnızca şımarıklık olduğunu söyleyen yetişkinlerle mücadele ederler.

Duyuları hassas olan çocukların kalpleri de hassas olduğu için, bir vişne ağacının çiçeklenmesi onu çok heyecanlandırabilir. Zor durumda kalmış bir köpeği görünce, ani bir kalp kırıklığıyla gözyaşlarına boğulabilir. Kendini arkadaşlarıyla kıyaslar. Örneğin, diğer çocuklar ağaca çıkarken, boğuşurken, itişe kakışa maç yaparken hassas kalpli, duyuları hassas çocuk kendini farklı, dayanıksız, nazlı, sulu gözlü hissedebilir. Bir süre sonra da gerçekten böyle biri olduğunu düşünmeye başlar. Çünkü sürekli olarak çevresinden "rahatsızlık duyacak bir şey yok" mesajı alır.

İçinde bulunduğu durumu okuyamadığı, duyularından gelen yoğun uyaranların adını koyamadığı, tanımlayamadığı, "Ben bundan huzursuz oldum" diyemediği, yalnızca inat ve dirençle ya da boyun eğmeyle baş etmeye çalıştığı için bir süre sonra bu durumun içinde kaybolur, kendi içsel huzursuzluğunu görmemeye ve normalleştirmeye başlar. Eh, nasıl olsa o "huysuz"dur, "aksi"dir, "sulu göz"dür, "nazlı"dır "ne istediğini bilmeyen"dir. Bu kaosun içinde beklendiği üzere çocuk duyularına, duygularına yabancılaşır, kendiyle olan teması kopar. Zor mizaçlı çocuklarda duyusal hassasiyet daha zorlayıcı bir tablo oluşturabilir. Çocuk, dürtüsel yapısı nedeniyle uyarıcılara sert tepkiler verebilir.

Kolay mizaçlı ya da yavaş alışan çocuklarda da duyusal ve duygusal hassasiyet görülebilir. Bu çocuklar hassas, duyarlı, kırılgan, gözeten, gözleyen, diğerlerini izleyen, duygularını önemseyen çocuklardır. Görünmez olmayı, ihtiyaçlarını-duygularını dillendirmemeyi, talep etmemeyi, sorun çıkarmamayı öğrenebilirler. Kırılgan, narin çocuklar sahip oldukları hassasiyeti aldıkları geribildirimler yüzünden zayıflık olarak görmeye başlayıp kontrolcü, fazlaca soğukkanlı, başarı odaklı bir yapı geliştirebilirler. Akıllı, olgun, hanım kızlara; fazlaca uyumlu, uslu oğlanlara dönüşebilirler.

Bilişsel becerilerde zorlanma

Odaklanma güçlüğü ve dürtüsellik eğilimi olan çocuklar, hedeflerine yönelik eylemleri seçmekte, planlamakta, başlatmakta ya da sürdürmekte zorlanırlar. Disiplinli davranışların beklendiği, belirli görev ve sorumlulukların olduğu okul döneminde başarı göstermek için çok çabalamaları gerekir. Ödevlerin takibi, zamanında yapılması, sınavlara hazırlanma çocuklar ve ebeveynleri için bir mücadele alanına dönebilir. Çocuk daha düzenli, daha sistemli olmak için dönem dönem kararlar alabilir. Ancak bu kararlılığını sürdüremez.

Bu durumun nörobiyolojik sebepleri vardır. Beynin "yürütücü işlevler" adı verilen zihinsel süreçlerinde güçlükler olabilir. Bunlar odaklanma, karar verme, planlama, akıl yürütme, özdüzenleme, davranışlarımızı uygun şekilde geliştirebilme gibi birden fazla görevi başarıyla yürütebilmeyi sağlayan zihinsel süreçlerdir. Bu beceriler ancak çocuk farklı yollarla desteklendiğinde gelişebilir.

Bu çerçeveden bakıldığında çocuğumuzun duygularını yoğun yaşaması, ders çalışma disiplininin olmaması onun karakter özellikleri değildir. Azim, çaba gibi özelliklerinin gelişmesi için şefkatle kılavuzluk yaptığımızda çocuğumuz bu becerilerini geliştirebilir. Ona ve kendimize duyguları yönetme, odaklanma gibi becerilerin "kas" gibi olduğunu ve antrenmanlarla bu kasların güçlendirilebileceğini öğretebiliriz.

Çocuğumuzun mutlu ve başarılı olması için geliştirmesine yardımcı olmamız gereken temel beceriler; çaba, azim, kendini ve duygularını düzenlemedir. Planlama ve odaklanma becerisi düşük, dürtüselliği yüksek çocuklarda bu becerilerin geliştirilmesi hem daha önemli hem de biraz daha zordur. Ebeveyn olarak "Çocuğun içinde olacak, içinde olsa yapar" inancına aldanmadan, bebek adımlarıyla da olsa gelişmelerine, ilerlemelerine destek olmamız beklenir. Çünkü çaba olmadan yetenek, gerçekleştirilmemiş bir potansiyel olarak kalacaktır. Bu da çocuğu hem şimdi hem de yetişkinlik yıllarında fazlasıyla huzursuz eder.

Sizler de kendi hikâyenizde benzer örüntüleri görüyor olabilirsiniz. Kendinize "Eğer çalışsaydım, çabalasaydım ... olurdu/yapardım" diyor olabilirsiniz. Hiçbir zaman geç değil, şimdi farkı-

na varın; sizin tercihiniz çabalamamak değildi, belki nörolojik bir farklılığınız vardı. Belki çabalamanın, başladığı işi bitirmenin önemi size anlatılmadı, bu beceriniz geliştirilmedi.

Şimdi çocuklarımızın aynı döngüde tıkanıp kalmaması için ona şefkatle öğretmeye başlayabiliriz. Buradaki temel hata, odaklanma ya da planlama becerisinin "okul döneminde dersler üzerinden" kazandırılmaya çalışılmasıdır ama çocuk, gününü planlamaya, bir etkinliğe odaklanmaya, çantasını hazırlamaya ilk çocukluk dönemi olan 2-6 yaş aralığında başlamalıdır. Odaklandığı bir an bölünmemelidir.

Buradaki mesele, bilişsel ve duygusal olarak zorlanan çocukların kendilerini destekleyecek, yol gösterecek yetişkinlere ihtiyaç duymalarıdır. Odaklanamayan ya da zihni dağınık bir çocuk, hayatı paten üstünde yaşıyor gibidir. Küçük bir taş onun düşmesine neden olur. Dürtüselliği, kolay tetiklenmesi, hazzı erteleyememesi (nörobiyolojik olarak) onu canının istemediği şeyleri yapmaktan alıkoyar ya da canının istemediği bir şeyden kolaylıkla vazgeçmesine neden olur. Paten üstündeki bu çocuğu, ebeveynleri ya da onunla ilgilenen diğer yetişkinler kollarından tutarlarsa, "istemediği bir şeyi yapma kasını" zaman içinde geliştirir. Ancak ebeveyniyle ve diğer yetişkinlerle bağı zedelenirse bunu tek başına yapamaz. Düşer kalkar ama tekrar düşer, çok yara alır.

Çocuğun ebeveynleriyle hiçbir durumda "kopmayan bir bağı"nın olduğunu bilmesi onu ayakta tutar, çabaya yönlendirir. Bu, her çocukta farklı hızlarda olur ama olur.

Günlük yaşam içinde zorlanma

Hassas çocuklar günlük yaşam rutinlerinde zorlanabilirler. Örneğin, sabah uyanıp evden çıkmak, bir etkinliğe geçiş yapmak, bir kurstan çıkıp bir doğum gününe gitmek gibi. Çocukların molaya, gün içinde sakin kaldıkları zamanlara ihtiyacı olabilir. Bazıları dürtülerini kontrol etmekte zorlanabilir, daha tepkisel davranabilir, diline geldiği gibi konuşabilir. Bazıları ise daha içedönük ve kaygılı olabilir. Mizaçları farklılık gösterebilir ama genel olarak hayata adaptasyonda zorlanırlar. Onlara eşlik etmemize ihtiyaç duyarlar.

Ne yapalım? Nasıl yönetelim?

Hassas, zorlanan çocukları büyütmek ebeveyn için zorlayıcı, daha doğrusu kafa karıştırıcı olabilir. Ebeveyn olarak nasıl davranacağımızı, nasıl tepki vereceğimizi bazen şaşırabiliriz. Özellikle kriz anlarında hem kendi duygularımızı kontrol etmek hem de çocuğumuza doğru tepki vermeye çalışmak bizi çok zorlar. Başka çocuklarda işe yarayan ebeveynlik becerileri hassas çocuklarda sonuç vermeyebilir. Bu durum karşısında anne baba "Bu iş zor mu gerçekten? Ben mi çok yoruluyorum? Ben mi yapamıyorum anne babalık işini?" diye kendini sorgulamaya başlar. Sanki anne baba abartıyormuş, fazlaca hassasiyet gösteriyormuş gibi bir durum da ortaya çıkar. Anne baba git geller yaşar, kafası karışır: "Bu çocuk mu farklı acaba?", "Ben mi biraz abartıyorum?", "Böyle büyütülmemeli mi?" Bazen böyle anne babalık becerilerimizden de şüphe duyarız ama gönül rahatlığıyla şunu söylemek isteriz ki çabalarınız karşılık bulacak. Tünelin sonunda ışık var!

Zorlayıcı boyutlardan biri de, bu çocukların kendilerini görmeleri ve kabul etmeleridir. Böyle çocuklar ne yaşadıklarını anlarlarsa, birisi onlara içinde bulundukları durumu anlatırsa, rahatlarlar. Kabul görmüş hissederler, kendilerini oldukları gibi kabul ederler. Çocuğun kulağına, "Senin kalbin çok hassas, duyuların da çok hassas. Bir yemeğin görüntüsünden, bir yüksek sesten gerçekten rahatsız oluyorsun. Çünkü duyu organların çok güçlü algılıyor. Mesela, sese karşı hassas olman seni zorluyor biliyorum ama bu durum senin müzikle ilgilenmeni sağlayabilir. Bu hassasiyetler seni diğerlerinden farklı, değişik, zayıf, kusurlu bir çocuk yapmıyor" cümlelerini fısıldayınca, bunları duyan çocuğun yüzünde güneş açar, gözleri ışıldar, rahatlar.

Ebeveyn, bunları çocuklarına söylerse onun zayıf ve dayanıksız hissetmesinden korkabilir ama ebeveynin endişesinin aksine, hassasiyetlerinin birer hediye olduğunu bilmek çocuğun dayanıklılığını artıracaktır. Ona iyi gelecek olan şey, "Sen sorunlu bir çocuksun" mesajı vermemektir. Yapmakta zorlandığı şeyleri öğre-

Çocukların kendilerini anlamaları ve kabul etmeleri bizim onların hassasiyetlerini, zorlanmalarını kabul etmemizle mümkündür. Çocukların hassasiyetten kaynaklanan özellikleri ve davranışları eleştirilmemeli, küçümsenmemelidir.

nebileceğini, bizim ona yardımcı olacağımızı bilmesidir. Örneğin, "Zihnin gün içinde yaşadığın olumsuzluklara takılı kalıyor. Ona gün içinde olan iyi şeyleri de görmeyi öğretelim" ya da "Haydi gel bakalım, bugün olumlu neler oldu? Onu düşünelim" demek çocuğa rehberlik etmektir.

Zeynep anlatıyor: Bir gün seansta çocuğun saçlarını okşayarak, "Senin kalbin ne kadar hassas, sen ne kadar merhametli, nazik bir çocuksun. Başkalarının neler hissettiğini hemen anlıyorsun, haksızlık olduğunda hiç dayanamıyorsun, zor durumda olanlara, hayvanlara hiç kıyamıyorsun. Bunlar çok tatlı özellikler ama bazen seni zorluyor olabilirler. Zorlanıyor musun?.." diye sordum. Seans boyunca konuştuk. Seansın sonuna geldiğimizde çocuk yerinden kalkmadı, "Biraz daha" dedi. Aslında çocuk sadece şunu demek istemişti: "Şefkatle, temasla ve empatiyle konuşmaya devam edelim."

İlişkimizin temel mesajı şu olabilir: "Böyle özellikleri olan bir çocuksun. Bunlar şahane ama şunlar da seni zorluyor. Bunları değiştirmende ya da öğrenmende ben sana yardımcı olabilirim. Sen sorunlu, kusurlu değilsin. Seni zorlayan şeyin üstesinden beraber gelebiliriz."

Bu bakış açısı çocuk ile problemi birbirinden ayırmamızı sağlar. Çocuğun yaşadığı durumu "Birlikte iyi yönetilmeye ihtiyaç duyulan bir durum" olarak tanımlarsak herkes kendini daha kabul edilmiş, daha az yıpranmış ve zorlanmış hisseder. Aile birliği çocuk için dönüştürücü temel güç olur.

Çocukların kendilerini anlamaları ve kabul etmeleri bizim onların hassasiyetlerini, zorlanmalarını kabul etmemizle mümkün-

dür. Çocukların hassasiyetten kaynaklanan özellikleri ve davranışları eleştirilmemeli, küçümsenmemelidir.

Yaşamda zorlanan hassas çocuklar, her duyguyu sünger gibi içlerine çekerler. Duygusal havuzları çabuk dolar. Duygu havuzunda boğulurlar. O havuzu boşaltacak çeşmelere ihtiyaçları vardır. Bunlar; duyguları üzerinde konuşmak, duyguları adlandırmak, duygu kelimelerini öğretmek, kendilerini doğru bir repertuvarla ifadelerine imkân tanımak, sporla, sanatla ilgilenmelerini sağlamak olabilir.

Böylece duygusal yoğunluk azalır ve duygularını daha rahat yönetebilirler. Duygusal dayanıklılıkları artar. Zaman içinde "Zor ama buna dayanabilirim" diye hissederler. Çünkü çocuklar neyin içinde olduklarını doğru adlandırırlarsa, anlamlandırırlarsa, bunu yönetebilme potansiyelleri de açığa çıkar.

Duyguların içinde boğulan çocuklar dayanıklılık gösteremezler, durumla baş edemezler. Duyguları yoğun yaşayınca, tepkisellik/tepkisel davranışlar da beraberinde gelir. Kabulle birlikte değişim daha kolay olur çünkü anne baba, çocuğun bu tepkisel davranışları karşısında daha esnek ve kabul edici davranır. Problem ile çocuğumuzu birbirinden ayırdığımızda, problemlerle mücadele eden çocuğumuza yardım etme eğilimimiz de artar.

Serdar anlatıyor: Ben de farklıydım; sese, kokuya, tada, fazlaca hassasiyeti olan, akranlarıyla anlaşmakta zorluk çeken; hassas, şiirle, edebiyatla doğal olarak ilgilenen; bir şeydeki güzelliği gören, ama bir taraftan da yaşının gereği gibi oğlan çocuklarıyla boğuşamayan, güreşemeyen bir çocuktum.

Uzun yıllar boyunca kendimi kırılgan, dayanıksız ve sümüklü bir çocuk zannettim. O kadar etkileniyordum ki herhangi bir şeyden; bir ağacın çiçek açması, bir kelebeğin kopan kanadı... Hayatım altüst oluyordu. Herkes bana böyle alaycılıkla bakıyordu. Güvercinimi kedi yemişti, bir hafta ağladım. Ne yaşadığımı bilmiyordum ama hep diğerlerinden farklı hissediyordum kendimi.

Birisi, bir kitap ya da bir yetişkin bana, "Serdar bak, şimdi seni zorlayan şeyler, ileride senin güçlü yanların olacak. Sen hassas bir çocuksun. Duyguları okuyan ve önemseyen bir çocuksun. Şu anda çocuk olduğun için bunları yönetemiyorsun. Ama ileride bunlar senin için mesleki bir avantaj olacak, iyi bir baba olmanı, iyi bir insan olmanı sağlayacak. Bunlar senin doğumla getirdiğin hediyelerin. Bunları çalışarak kazanamazsın, bunlar doğumla gelir" deseydi hayatım çok daha kolay, çok daha kaliteli geçerdi. Kendimi çok daha başka, kabul edilmiş, fark edilmiş, yol gösterilmiş gibi hissederdim.

Hassas, zorlanan çocuklar kendilerini anlayan, yönlendiren ortamlarda büyürlerse "hassas ve dayanıklı" çocuklar olurlar. Örneğin, ağlayan bir çocuğa, "Biraz dayanıklı, güçlü ol" dediğimizde, hassasiyetini bir kusur haline getirmiş oluruz. Ama "Sen çok iyi kalpli bir çocuksun, çok merhametlisin; daha küçücükken Çirkin Ördek Yavrusu masalını bile dinleyemezdin. Senin kalbin çok yumuşak, çok nezaketli bir kalbin var" diye ona kendisini anlatarak, hissettiği duyguları konuşmasına yardım edersek duygusal dayanıklılığını desteklemiş oluruz.

Bir yetişkinin onu görmesi, kabul etmesi, yaşadığı durumun bir adının olması, bu özelliklerin bir zayıflık olmaması, hassas, merhametli, iyi kalpli olmanın güçlü özellikleri beraberinde getirmesi, yalnız olmadığını bilmesi, yetişkinin onu bağrına basması çocuk için çok kıymetlidir. Böyle olduğunda çocuk ne yapacak? Yine zorlanacak ama bunu konuşabilecek. Anne babası onu sarıp sarmalayacak, "Görüyorum zorlanıyorsun ama biraz sabırlı ol, bunu beraber aşabiliriz" diyecek. Bazen de beraber zorlanacaklar! Hedefimiz, durumu konuşabilir ve yönetebilir bir hale gelmek olmalıdır.

Çocuklar hem mizaçlarına hem de gelişimsel dönemlerine bağlı olarak duyguları yoğun yaşayabilirler. Yani öyle bir durumda çocuk bir şeyle ilgili yüksek tepki verdiğinde, karşısından tepki veriyorsak, konuşma biçimimiz, cümlelerimiz, tarzımız onun "karşısından" konuşuyor gibiyse, ona yardımcı

olamayız ve muhtemelen kriz çıkar. Yan yana olamayız, birlikte kol kola yol alamayız. (Ebeveyn eğitimlerinde de bunu böyle modelliyoruz.)

Çocuğumuzla onun karşısından değil "yanından" ve daha az konuşursak, "Doğru, haklısın ama hallederiz merak etme. Evet, bazen hoşlanmadığımız şeyleri yapmak zorunda kalıyoruz, canın sıkıldı biliyorum ama az kaldı" gibi esnek, yol gösteren ve şefkatli cümleler kurarsak; ses tonumuz, bakışımız, duruşumuz sıcak olursa çocuk da makul tarafını göstermeye başlar. O da çaba sarf eder.

Çünkü çocukların makul, destekleyici, merhametli, ışıl ışıl bir tarafları var. Yüzünün, gözlerinin ışıltısından da belli olur bu. Şeytan tüyleri var, çözüm odaklı davranırlar. Mesela, ebeveynleri olarak şöyle sorular sorsanız; "Bu senin için de zor olmuyor mu? Nasıl çözebilirsin, ne yapılabilir acaba? Ben sana nasıl yardımcı olabilirim?" Siz de hak vereceksiniz ki yetişkinlerin aklına gelmeyen çözümleri hemen sıralarlar. Bunun gerçekleşmesi için bizim savaş modunda olmamamız, onun sakinleşmesine destek olmamız gerekiyor. Biz savaş modundaysak artık geçmiş olsun; o da çoktan ya savaş moduna ya da kurban moduna girer. Öte yandan da çocukla savaşa girdiğimizde kazanabilme ihtimalimiz de pek yok çünkü onların makul olmama hakları bizden daha çok. Üstelik bir çocukla girilen savaşta kaybeden varsa kazanan yoktur!

Yapılabilecek diğer şeylerden biri de şudur: Eğer sizin de çocuğunuzla benzer özellikleriniz varsa bunu ona anlatın. "Ne yaşadığını görüyorum, ben de böyleydim, bunları yaşıyordum." Çocuğunuz yalnız olmadığını gördüğünde her şey çok daha kolay olacaktır. Bir yandan da bu şekilde sizin değişim süreciniz başlayabilir. Çünkü zorlanan çocuk zorlar ve sizin de değişmeniz, esnemeniz gerekir. Zorlanan çocukları büyütmeye "her ikinizin de olgunlaştığı, beraber büyüdüğünüz, dönüştüğünüz bir süreç" olarak bakmak faydalı olabilir. Çocuğunuz sayesinde eleştirel, kontrolcü, öfkeli taraflarınız törpülenebilir. Daha az kaygılı, öfkeli, eleştirel, mükemmeliyetçi, kontrolcü olmanız için bundan daha iyi bir zaman dilimi bulunamaz.

Ebeveyn-çocuk ilişkisi, vücudun dolaşım sistemi gibidir. Dolaşım sisteminde akışkanlık olursa, bütün vücut organlarına kan taşınır, oksijen gider. Organlar işlevlerini yerine getirir. Dolaşım sisteminde tıkanıklık olursa sıkıntılar baş gösterir.

Zorlanan, hassas çocuğunuzun, anne babasıyla benzer özellikleri taşıdığını bilmesi onun için rahatlatıcı olabilir. O benzerliği yakalamak, fark etmek aslında ortak bir dil bulabilmenize de yardımcı olabilir. Çünkü böyle bir çocuğu en iyi anlayacak kişi, benzer bir yapıda olan ebeveynidir. Bu durum iyi yönetilmezse, o ebeveynin çocukla daha çok çatışmasına da yol açabilir. Çocuğumuzla benzerliğimizi avantaja çevirip, onun halinden anlayıp, yanında şefkatle durmayı başardığımızda çocuğumuzun işleri çok kolaylaşmış olacaktır.

Gündelik yaşama dair ortak bir dil bulunması, sohbet edilebilmesi, zorlanılan konular üzerinde konuşulması, hem sizin için hem de çocuğunuz için çok rahatlatıcı olacaktır. Çünkü ebeveyn-çocuk ilişkisi, vücudun dolaşım sistemi gibidir. Dolaşım sisteminde akışkanlık olursa, bütün vücut organlarına kan taşınır, oksijen gider. Organlar işlevlerini yerine getirir. Dolaşım sisteminde tıkanıklık olursa sıkıntılar baş gösterir. Çocuğun hayata tutunabilmesi, dayanıklılık gösterebilmesindeki rolümüz de böyle düşünülebilir. Bizim çocukla ilişkimizin ferahlatıcı, rahatlatıcı olması, çocuğun zorlandığı yerlere oksijen taşıması gerekir. O oksijeni taşıyacak olan da "Hallederiz, zorlanıyorsun, bakarız, biz senin yanındayız" diyen bir ebeveynin varlığıdır.

Kitabın son bölümünde hassas çocuğunuzu büyütürken kullanabileceğiniz ebeveynlik becerilerini okuyacaksınız. Böylece hem çocuğunuzun davranışlarının altında yatan nedenleri görecek hem onunla nasıl bağ kurabileceğinizi, problem davranışlarla çocuğunuzu birbirinden nasıl ayırabileceğinizi anlayacak hem de hangi durumda ne yapabileceğinizi, nasıl davranabileceğinizi öğreneceksiniz.

Pırlanta çocuklar

Pırlanta çocuklar, kimseye "hayır" demeyen, itiraz etmeyen, isteklerini ifade etmeyen, "Neye ihtiyacın var?" diye sorulmayan, durumdan vazife çıkaran, yapılması gerekeni her zaman yapan, sorumluluklarını her zaman yerine getiren ama "Ben de buradayım" diyemeyen çocuklar!

Pırlanta çocuk olmak, bazen talepkâr bir anneyle babayla, bazen kaygılı bir yapıyla ya da her ikisiyle beraber başlar. Kaygılı çocuk evden çıktığı andan itibaren, "hayır" demeyen, itiraz etmeyen, bütün sınıfın sorumluluğunu sırtında hisseden, arkadaşlarının bile kurallara uyması için onlara destek veren çocuklara dönüşürler. Çünkü kaygı, kendilerini tehlike ve tehdit altında hissetmelerine neden olur. Onlar da risk oluşturabilecek, sorun yaratabilecek hiçbir şey olmaması için çok dikkatli, temkinli, özenli davranırlar.

Bu davranışları takdir görür. Hatta öğretmenleri onu "asistan" seçer. "Aa ne güzel, bak keşke bütün çocuklarımız böyle olsa" denir. Çocuklar da bu kimliği bir üniforma gibi üzerlerine geçirirler. Sonrasında da bunu kaybetmekten korkar ve kaybetmemek için ellerinden geleni yaparlar. Bunun üzerine bir de anne babalarından beklenti, talep, bravo, takdir gelirse, bu durum çocuğun kişilik yapısı haline döner.

Öte yandan, büyüdükleri ortam da sevginin, değerlilik hissinin bir koşula bağlı olduğunu öğretir. Mesela, kabul ve onay başarıya, uslu davranmaya bağlı olduğunda çocuklar, başarılı olurlarsa, ortama uygun davranırlarsa sevilebileceklerini ve kıymetli olduklarını öğrenirler. Bu koşullu kabul ve sevgi, "Ortamın koşulları neyi gerektiriyorsa öyle davranmalısın" mesajını da verir.

Spontanlığını kaybeden çocuk, rengini, yaratıcılığını, coşkusunu, neşesini, enerjisini, hata yapma hakkını kaybeder. İnisiyatif kullanabilme becerisi azalır.

Bir zaman sonra "pırlanta çocuklar", kendilerini unutup diğerlerini, diğerlerinin düşüncelerini, onayını önemser hale gelirler. Bu da kendi duygularını, istek ve ihtiyaçlarını bastırmalarına, boyun eğen, aşırı uyumlu kişiler haline gelmelerine neden olabilir. Diğeri yönelimli oldukları için diğerlerinin mutluluğu, iyiliği, öğretmenlerin iyi hissetmesi, dersini rahat işlemesi, babalarının yüzünün gülmesi onlar için önemlidir ve tüm bunlardan kendilerini sorumlu hissederler. Benliklerinin, kimliklerinin otantik, özgün kısımlarıyla bağlarını koparmak durumunda kalırlar; kendi olma fırsatını kaçırırlar.

Kendi olmak demek, "spontanlık" demek. Bir çocuğun en doğal hali, çocuk olmasını sağlayan şey spontanlıktır. İçinden geldiği gibi davranabilmesi anlamına gelir. Spontanlığını kaybeden çocuk, rengini, yaratıcılığını, coşkusunu, neşesini, enerjisini, hata yapma hakkını kaybeder. İnisiyatif kullanabilme becerisi azalır. Çünkü hata yapma ihtimalinin önünde duran şey, bir şey yapmamaktır. Bir şey yapmazsan, hata yapma ihtimalin de kalmaz. Pırlanta çocuklar bunu sıklıkla yaşarlar.

Ailede kendiyle çok meşgul olan, evin merkezine kendisini yerleştiren ebeveynler kendilerini memnun etme, yatıştırma, işlerini halletme misyonunu, özellikle en büyük ya da en becerikli çocuğa verirler. Yavrucak kendini ebeveyne bakım vermekle yükümlü hisseder. Bu hasta, bakıma muhtaç bir anne olabilir, duygusal problemleri olan bir baba olabilir.

Çocuk, ona bakım vermeyi, onu iyileştirmeyi ya da onun modunun düşmemesini ya da diğerlerinin kalbini kırmamasını, diğerlerine zarar vermemesini sağlayabilmek için durumdan vazife çıkarır. "Ne yaparsam sorun çıkmaz?", "Ne yaparsam tepki göstermez?", "Ne yaparsam şiddet uygulamaz?", "Ne yaparsam diğerlerine sert davranmaz?"ı öğrenen çocuk, ortamda kendini fedayla yükümlü hisseder. Ama bazen de bu kendini feda, gizil bir büyüklenmeci

"aziz/azize sendromu" dedikleri bir yere de gidebilir. Onun hakkında sık sık "O başka türlü bir çocuktur", "O öyle biridir ki çocukları için kendini feda eder", "O öyle biri ki hiç ben demez" denilir.

Ebeveynler cezalandırıcı, korku veren, şiddet uygulayan, tehditkâr ya da bir bakışıyla bile çocuğun yüreğini hoplatan ebeveynler olduğunda da çocuğun "iyi çocuk" olmaktan başka seçeneği olmayabilir. Bu ortam "gölge çocuk" olmaya sebebiyet verir. Onaylanmak pek çok şeyin önüne geçer.

Serdar anlatıyor: Ben de iyi çocuk olarak büyüdüm. "Serdar; akıllıdır, tatlıdır, iyi çocuktur, hep onay alır şekilde davranır, haylazlıkları da sınırlar içindedir." Ben tatlı su şımarığıydım. Haylazlıklar, şımarıklıklar yapan ama nihayetinde ebeveynin ne dediğini bilen akıllı çocuktum. Üniversite yıllarında rahatlayabilmem zaman aldı. Bir süre sonra daha spontane, daha içinden geldiği gibi davranabilme mücadelesi verdim. Kendi kızlarım da bununla uğraşmak zorunda kalmasınlar, bunu yaşamasınlar, içlerinden geldikleri gibi davranabilsinler diye çok uğraştım.

Zeynep anlatıyor: Ben de iyi çocuktum, uyumlu, sakin, uslu... Kaygılı, hassas bir mizacım vardı. Sakinleştirilmeye çok ihtiyaç duyuyordum. Ebeveynlerim de bunu fark etmedikleri için, başkalarını mutlu, memnun ederek, sakinleştirerek ihtiyaç duyduğum güvenli ortamı yarattım, kaygılarımı bu şekilde yatıştırdım. Zaman içinde "Zeynep halden anlar, kimin neye ihtiyacı varsa, onu giderir. Zeynep gerilimden hiç hoşlanmaz, gerilim çıkmayacak, çıkarmayacak biçimde çok uyumlu davranır, arabuluculuk yapar, problemleri çözer" bakışı gelişti.

Zeynep'in altta yatan kaygılarını yatıştırmak için bunu yaptığını ebeveyn fark etmedi. Bu durum takdir ve onay alan bir hale ve Zeynep'in ileride "uyumlu, fedakâr" bir yetişkin olmasına döndü. Dolayısıyla pırlanta çocuk, pırlanta yetişkin oldu.

Kırk yaşına gelindiğinde, "Ben ne istiyorum? Ben neden hoşlanırım? Neye ihtiyacım var? Ben neyi severim, neyi sevmem?" sorularına "Bilmiyorum" cevabı veriliyor. Bu durum öylesine normal ve olağan bir hale geliyor ki, insan içinde bulunduğu zorluğu göremiyor. Ama nereye kadar? İçinde kontrol edemediği bir öfke olduğunu ya da gizli, belki kimsenin bilmediği bir dünya kurduğunu ve orada rahatladığını fark edene kadar... Ya da çocuğunun hayatında çok yer alamadığını görene kadar...

Pırlanta çocuklar büyüdükçe, "kendine acıma" davranışı da geliştirebilirler. Kendisi "hayır" demediği, isteklerini, ihtiyaçlarını dile getirmediği; her duruma, her koşula uyumlandığı için, kimse onu merak etmez, kimsenin aklına onun da bir şeye ihtiyaç duyabileceği, zorlanabileceği ya da bir şeyi yönetemeyeceği, becerememeyeceği gelmez. Diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılamaya fazlaca dönük olunca, ister istemez anlaşılma ve destek alma beklentisi de artar.

Öte yandan içten içe umudunu da korur: "Bir gün gelecek, biri de beni görecek." Birisi soracak; "Zeynep nicesin? Neye ihtiyacın var? Halin vaktin nedir, nasılsın?" Eh bu olmayınca da kendi kendine kaldığında, bir başına yalnızlığa çekildiğinde, kendine acımaya geçecek; "Ben hep böyleydim, hep yalnızdım. Dünya çok acımasız, insanlar çok bencil..." Buradaki döngüyü fark etmek önemli, çocuk onay almayı ve diğerlerinin mutluluğunu önemseyerek büyüdüğünde iç dünyasından uzaklaşır. Kendisi duygularının, isteklerinin, ihtiyaçlarının farkına varıp dillendirmediğinde, diğerleri de fark etmez. Bizim göremediğimizi diğerleri de görmez.

Daha da zoru, eğer biri görse bile, diğerlerinden gelecek bakım, ilgi, destek ona fazla gelir, taşıyamaz. Sanki birine haksızlık etmiş, onu yormuş gibi hisseder. Birinden destek almak, birinin iyiliğini görmek onun taşıyamayacağı bir yük olabilir. Seanslara gelen o pırlanta gibi çocuklar ve yetişkinlerde sıkça şu endişeyi görürüz: "Sizi üzdüm mü? Şimdi bir seansa daha gireceksiniz, sizi çok

yordum mu?" Öksürdüğümüzde hemen su vermek için kalkarlar. Bunun nazik, merhametli, faydalı olmaya çalışan, çok iyi bir insan olma tarafı var. Ancak bunların fazlası kendini göz ardı etmeye dönüşebilir.

Bu dengenin diğer ucunda ise bencillik, kimseyi umursamamak gibi bir durum yok elbette. Pırlanta çocuklar/yetişkinler iyi kalpli insanlar. Ancak bu iyi kalpliliğin, onların hayatını zorlaştıran ve kendi benliklerini ortaya koymalarını engelleyen yönlerini azaltmak gerekiyor.

O iyi çocukluğun görülmesi için komşunun çimlerini biçen, market alışverişini yapan ve "Yetiş!" denildiğinde, iki eli kanda olsa bile giden ama kendi çocuğunun kan tahliline gitmeyen anne babalar da olabilir. Çocuğuyla ilgilenme işini diğer ebeveynden bekler çünkü onun dışarıda memnun etmesi gereken başka insanlar vardır.

El iyisi olmak da aslında pırlanta çocuk olmakla ilişkili. El iyisi olan ebeveynin kendi çocuğundan beklentisi, çok sorun çıkarmadan, her şeyi kusursuz yapması. Böyle olunca da çocuk bu beklentiyi karşılamak için, her zaman, ne gerekiyorsa, o biçimde davranacaktır. Arkadaşlarıyla yemeğe çıktığında hesap ortak ödenecekse en ucuz mönüyü seçer ya da hesabın büyük kısmını o öder. "Nereye gidelim?" diye sorulduğunda ise "Bilmem", "Fark etmez", "Her şey uyar bana!" diye cevap verir.

Ne yapalım? Nasıl yönetelim?

Pırlanta çocuklar doğal biçimde hareket edemedikleri için öncelikle onlara kaybettikleri spontanlıklarını yeniden kazandırmak gerekir. İç dünyasına bakmayı ve orada olanları dile getirmeyi ona öğretmeliyiz. Ortama uyum sağlama ile kendi olma dengesini kazanmasına yardımcı olabiliriz. Bu konuları onunla konuşmaya başlamak iyi bir adım olabilir. İç dünyasında neler oluyor? Aklından geçenler, duyguları, duygusal ihtiyaçları neler? Ona iyi gelen şeyler neler? Onu neler rahatlatır? Neler sakinleştirir? Kaygıları, korkuları neler? Korktuğu ya da zorlandığı şeylerle nasıl baş

ediyor? Neleri farklı yaparsa kendini daha rahat, daha kendi gibi hisseder? Tercihleri, hayalleri neler? Nasıl birisi? Dünyadan ondan bir tane daha olmadığını düşünürsek, o nasıl birisi? Kendini ortaya koymak, kendi olmak ne demek? Hem uyumlu olup hem kendi olmak nasıl mümkün olur? Hem kendini hem de diğerlerini kırmadan nasıl ilerlenir?

Aksi takdirde bu örüntü bir süre devam eder, dayanır, dayanır ve güvenli bir alan bulduklarında da patlama yaşayabilirler. Kimsenin haberdar olmadığı "karanlık bir tarafları" olabilir. Pırlantanın da kömürden gelmesi gibi, çok insani ve doğal olarak, o kömür haline geri dönüverirler. Kimsenin bilmediği başka bir dünya içinde de yaşarlar. Çünkü her şeyde tam, yeterli, düzgün olmak, her şeyde parlamak, her durumda olması gerektiği gibi davranmak, insan ruhunun kaldırabileceği bir şey değil; doğal, dengeli ve mümkün de değil.

Çocuk bir yandan bizi de model alır. Bizler de "pırlanta yetişkinler"sek, bizim uyumlu, onay almaya dönük, doğal ve spontan olmayan halimizi "olması gereken" olarak düşünebilir. Bizler "ayıp olur", "böyle yapılmalı"larla çocukların spontanlığını köreltmediğimizden emin olmalıyız. Bu onlara toplum içinde yaşamayı, kurallara uymayı, diğerlerini gözetmeyi öğretmeyeceğimiz anlamına gelmiyor.

Zeynep ve Serdar olarak bizler çocuklarımızı yetiştirirken, onlara nazik davranmaya, onların sınırlarını gözetmeye özen gösterdik. Bu da çocuklarımızın başkalarına karşı nazik olmalarının ve saygılı davranmalarının tohumlarını attı. Evimize misafir geldiğinde çocuklarımıza "meli" "malı"larla konuşmadık ama eve gelen misafire nasıl özenli davranılacağını anlattık. Örneğin, kaş gözle misafirlerin boşalan çay bardaklarını takip ettirmedik. ☺ Misafirler gelmeden çocuklarla konuştuk, "Gelen sevdiklerimizle ilgilenin, ihtiyaçlarını gözetin, sorun" dedik. "Siz de rahat olun, onlar da evimizde rahat etsinler" diye anlattık. Böylece çocuklar işten, misafirden kaçmadılar aksine çok iyi ev sahibi oldular. Bunu hem baskı hissetmeden, spontanlıklarını kaybetmeden öğrendiler hem de seve seve yaptılar.

Spontanlığın kaybolması deyince aklıma bir başkasına ait olan ama kaynağını hatırlamadığım şu örnek geliyor: Geyik, ceylan nehirden su içiyor. Bir ses, bir koku, bir dal kırılması sesi duyduğunda, ortamı koklamaya başlıyor. İşte o an spontanlığın kaybolduğu andır. Artık o andan sonra çocuk, tedirgindir. Kendini baskı altında ya da gözetleniyor gibi hisseder. Bunu hissettiği anda da kendisi gibi olamaz. Zorlayıcı duygularıyla, öfkesiyle, bazen huysuzluğuyla, ağlamasıyla kabul görmediğinde özgünlüğü kaybolur. "Ebeveynime bunlarla gidersem kabul görmüyorum, o zaman onların istediği gibi gitmeliyim" diye düşünür. Kendi gibi olmayan bir çocuk da orijinalliğini kaybeder, rengi solar. Rengi solan, orijinalliğini kaybeden bir çocuğun orijinal bir fikir bulması da mümkün değildir. Verilen problemleri doğru çözer ama kendisi yeni bir problem yazamaz. Problemlere öğretilen cevapları, çözümleri bulabilir ama kendi çözümünü yaratamaz.

Bir insanın hayattan zevk alabilmesinin en gerçek, en doğru yolu, kendi gibi olabilmesidir. Pırlanta olmak ise bunun önündeki en büyük engeldir. Çocuklara pırlanta değil, kendileri olmalarını anlatmak, kendi oldukları anları desteklemek, kendilerini tanımalarını sağlamak çocuk yetiştirmenin temel noktalarından biridir.

Önemli olan çocuğa şu mesajı vermektir: "Pırlanta olmaya çalışmana gerek yok, sen olduğun halinle pırlantasın, her çocuk gibi. ☺ Kendin olmaktan, olduğun gibi olmaktan korkma!"

Çocukların kendi gibi olmaları için yapabileceklerimiz:

- Evde, ilişkinizde tüm duygulara alan açmak
- Çocuklarımıza doğruları anlatmak, göstermek ama bunu "ayıp olur", "diğerleri ne der" bakış açısıyla yapmamak
- Çocukların fikirlerini, davranışlarını "bu mantıklı", "mantıksız", "çok saçma", "saçmalama" gibi kendi zihinsel yargılarımızla değerlendirmemek. Örneğin "Bu yaptığın şey ne kadar saçma" dediğimiz an çocuğun enerjisini yok etmiş oluyoruz
- Çocuğun doğal tepkilerine yer açmak, onu eleştirmemek
- Aksilikleri kabul etmek, kızmamak, "Olsun, sorun yok, hallederiz, olur böyle şeyler" demeyi öğrenmek

- "Saçmalamasına" izin vermek, eğlenceye yer açmak, yaşadığı enerji, neşe, coşku ve buna bağlı yaptığı davranışlara onay ve şefkatle yaklaşmak
- Doğal tepkileriyle alay etmemek
- Kendi haklarını savunmayı ama bencil olmamayı öğretmek
- Özgüvenini geliştirmek ama kendini dünyanın merkezine koymamasını sağlamak
- Doğallığı, rahatlığı desteklemek, kabalığa sınır koymak
- Genel olarak tüm duyguları kabul ederken, uygunsuz davranışlarına kırmadan, dökmeden sınır koymak, ona rehber olmak

Kendi gibi, olduğu gibi kabul edilen çocuk kendini rahat ve güvende hisseder. Anne babasıyla ilişkide güvende ve rahat hisseden çocuk sınırlarla ilgili de zorluk çekmez. Bir çocuğa "hayır", "evet"le öğretilir. Anne baba makul olana "evet" dediğinde, çocuğu süründürmediğinde, çocuk "hayır" denilen durumu anlar ve kabul eder. Çünkü çocuk anne babasıyla kurduğu ilişkiye güvenir; "Yapılabilecek bir şey olsaydı, mümkün olsaydı annem babam hayır demez yapardı" diye düşünür.

Evde oluşturulan kabul atmosferi çocuğun başarısızlığa tahammül etmesini, her şeyi mükemmel yapmak zorunda olmadığını bilmesini sağlar. "Olsun, bir şey olmaz, yeniden yaparız, kaza oldu" tepkilerini duyan çocuklar, aksilikleri makul karşılayabilir, zorlukları tolere edebilirler. Örneğin, mutfakta bir tabak kırıldığında yüksek tepki verirsek, hataya tolerans göstermemiş oluyoruz. Sonra çocuk kutu oyunlarında yenilince kıyamet kopuyor ve biz "Bu çocuk başarısızlığa neden tahammül edemiyor?" diyoruz. Bizim, onunla ve hayatla kurduğumuz ilişki onun da bu durumlara nasıl yaklaşacağının belirleyicisi oluyor.

Sonuç olarak, burada kastettiğimiz şey, bencil olmak değil. Burada kastettiğimiz şey uyumsuz olmak değil. Burada kastettiğimiz şey önce ben demek değil. Burada kastettiğimiz şey, adil olmak. Kendimize karşı da adil olmak. Kendi duygu ve ihtiyaç-

larımızın da farkında olmak. Diğerini gözetmek ama kendimizi de ihmal etmemek. Biri için fedakârlık yapmak ama kendimizi kurban etmemek.

Bunu şimdi fark etmiş olabilirsiniz. Belki anne baba olarak, belki de kendinizle ilgili fark etmiş olabilirsiniz ama bunları sizi üzmek için anlatmıyoruz; şunun için anlatıyoruz: Bunların görülmesi için en doğru zaman sizin çocukluğunuzdu. Ama ondan sonraki en doğru ikinci zaman, şimdi. Buna beraber bakalım. Bu size bir kapı açsın. Sonra hem çocuğunuz için bunları yapmaya çalışın hem kendiniz için...

Ebeveynlikte hata yapmış olabilirsiniz, bugüne kadar yanlış yapmış olabilirsiniz; bunların hepsi kabul. Zaten bir gün gelip de "Ben hata yapmışım çocuğum pardon" dediğinizde ya da "Ben kendime haksızlık etmişim, kendime de pardon" dediğinizde, yeni bir dönemin, yeni bir başlangıcın ilk adımını atmış olursunuz.

Kendinizi bu adımdan mahrum etmeyin. Pırlanta olmayın. Olmak zorunda da değilsiniz. Pırlanta gibi hissetmek önemli. O yüzden de biraz iç dünyanıza bakın. Zaten siz bir şey olmak zorunda hissetmediğinizde ve bunun için kendinizi zorlamadığınızda, sizin yaşama da, diğer insanlara da katkı veren pırlanta gibi pek çok özelliğiniz olduğunu göreceksiniz.

Dürtüsel/tepkisel çocuklar

Dürtüsellik; dikkatsizlik, sabırsızlık, yenilik arama, risk alma, heyecan-zevk arama, zarar görme ihtimalini hesaplamama, dışadönüklük, zihnini çabuk toplayamama, plan yapmakta yetersizlik, yeterince düşünmeme, büyük ama gecikmiş ödüllerdense küçük ama doğrudan ödülleri seçme, yeni heyecan verici duyumlar arama gibi davranışları içerir.

Dürtüsel çocuklar/yetişkinler, iç ve dış uyaranlara karşı, kendilerine ve başkalarına yönelik muhtemel olumsuz sonuçları düşünmeden, hızlı tepkiler verirler. Hareketin sonuçlarını tartmaya fırsatları olmaz. Fiziksel hareketlilikleri fazladır, dikkatleri ve planlama becerileri zayıftır.

Dürtüsellik, her zaman ruh sağlığı problemleriyle doğrudan ilişkili değildir. Bazı ruhsal zorlukların temel semptomlarından biridir. İyi yönetilmesi gerekir. Sağlıklı bireylerdeki dürtüsellik doğru yönetildiğinde, ortaya koymakta güçlük çekilen beceriler geliştirilebilir. Bu beceriler beynin yürütücü işlev becerileridir.

Dürtüsel bireyler, yürütücü işlevlerde yetersizlik gösterirler. Yürütücü işlevler; odaklanma, karar verme, planlama, akıl yürütme, özdüzenleme, davranışlarımızı uygun şekilde geliştirebilme gibi birden fazla görevi başarıyla yürütebilmemizi sağlayan zihinsel süreçlerdir. Beynin frontal lobuyla ilgilidir. Yürütücü işlev becerilerinin üç sacayağı vardır: ketleyici kontrol (duygu kontrolü, ayartıcıları, dikkat dağıtıcıları dışarda bırakabilme), bilişsel esneklik ve çalışan bellek (kısa süreli bellekteki bilgilerin işlenmesidir. Akademik başarının anahtarıdır. Yönerge alma, son tarihleri hatırlama, talimatları izleme, sınıf rutinini takip etme, dikkatini bir

noktada toplayabilme, bilgiyi akılda tutma, hatırlama, yönlendirme). Bu beceriler esneklik, kendini düzenleme, disiplin ve başarı sağlar.

Yürütücü işlev becerileri geliştirilebilir. Bunun için çocuklara kendini kontrol, öncelikleri belirleme, başladığı işi devam ettirme, bekleme, durma, izin isteme, düşünme, düşünerek hareket etme gibi davranışlar öğretilmelidir. Çalışmalar, ebeveyn tutumlarının da çocukların yürütücü işlev becerilerinin gelişimini etkilediğini ortaya koymuştur.

Hassas yapılı çocuklar bazen kaygılı, kırılgan, içedönük olabilirken bazen de tepkisel olabilirler. Hassas çocuklar iç dünyalarında zorlandıkça öfke krizleri, saldırganlık gibi tepkisel davranışlar sergileyebilirler. Böyle durumlarda o çocuklara baktığımızda "hassas, kırılgan" değil dürtüsel, tepkisel, öfkeli çocuklar görürüz.

Dürtüsel-tepkisel çocuklar, hiç öyle gözükmedikleri halde biz onlara neden hassas çocuklar diyoruz?

Çünkü hassas denilince aklımıza daha kırılgan, nahif, yumuşak bir yapı geliyor. Ancak her birimiz içsel dünyamızdaki zorlanmalarla baş etmek için farklı farklı yollara başvururuz. Benzer şekilde, çocuklar da zor durumlara karşı farklı baş etme yolları geliştirirler. Hassas çocukların bazıları duyguları yoğun biçimde yaşadıklarında, kendilerini suçlu, kusurlu hissedip bu duygulara teslim olabilirler. Kaygılı, ürkek tepkiler verebilirler. Bazılarıysa, benzer zorlayıcı duyguları hissettiklerinde sanki hiç üzgün değillermiş de mesela, çok öfkelilermiş gibi davranabilirler. Bu baş etme davranışlarına "aşırı telafi" diyoruz.

Böyle durumlarda, hissettiğimizin tam aksi yönde ya da gerçek duygumuzdan uzak, başka biçimlerde davranırız. Mesela, dürtüsel/tepkisel tarafı güçlü bir çocuk, özündeki kırılganlığı hiç umursamıyormuşçasına, oralı değilmişçesine davranabilir. Daha sonra neşeli bir çocuğa döner. Mod değişimlerini çok hızlı, ani ve yoğun yaşar. Hassas ya da kırılgan modda kalmaktan kaçınır. Bazen de uysal bir moda geçer. Bu durum, dürtüsel modu güçlü bir çocuğun kırılgan olmadığını göstermez tabii ki, sadece bu kırılganlıkla baş edemiyor, kendisini zayıf ve güçsüz hissediyordur. Buradan

Dürtüsel çocuğun umursamaz görüntüsünün ya da bazen büründüğü saldırgan ve öfkeli halinin onun çok zorlandığının göstergesi olduğunu anlayabilirsek, ona karşı yaklaşımımız da değişebilir.

çıkmak için şiddetli tepkiler verir, ağzına geleni söyler, kapıyı çarpıp çıkar. Bu duruma şahit olan yetişkinler de doğal olarak ona hayatın gerçeklerini öğretmek için konuşmaya, nasihat etmeye, eleştirmeye başlarlar: "Bunu böyle yapıyorsun, bunu böyle söylüyorsun..." Çocuk da bu durumda çok zorlandığı için, baş etme yöntemi olarak kendini kapatır ve sanki hiç umursamıyormuş gibi davranır. O umursamıyormuş gibi davrandıkça, öğretmenlerin ve ebeveynlerin tavrı daha da şiddetlenir. Çünkü "Bizi duymuyor, bizi umursamıyor" diye düşünürler ve kendilerini daha da yüksek bir tondan duyurmaya çalışırlar. Bu döngü çocuğun içinde kusurluluk, yetersizlik, değersizlik gibi duygular biriktirmesine neden olur. Çocuk, "Bende yanlış bir şey var, bende eksik bir şey var, kimseyi memnun edemiyorum..." diye düşünmeye başlar. Bu düşünceleri ve hisleri üzerinde konuşmadığında ya da konuşmaya yönlendirilmediğinde nasıl yaralandığını, incindiğini, kalbinin kırıldığını görmemiz de mümkün olmaz.

Dürtüsel çocuğun umursamaz görüntüsünün ya da bazen büründüğü saldırgan ve öfkeli halinin onun çok zorlandığının göstergesi olduğunu anlayabilirsek, ona karşı yaklaşımımız da değişebilir. Böyle çocukların nasıl içsel bir huzursuzlukla mücadele etmeye çalıştıklarını, derin bir başarısızlık, kusurluluk, yetersizlik hissi taşıdıklarını bilmek de durumun içyüzünü kavramamızı kolaylaştırabilir. Derinden yaşadıkları bu büyük huzursuzlukla ne yapacaklarını bilemediklerinde, onu nasıl da kolaylıkla öfkeye tahvil ettiklerini bilmeden bu durumu yönetmek çok mümkün olmayabilir.

Bu huzursuzluk, başarısızlık, yetersizlik hissi bazen de çocuğun yaşadığı odaklanma güçlüğünden kaynaklanabilir. Odaklanma güçlüğü olan çocuklar, gündüz düşleri diyebileceğimiz hülyalı

bir hal içinde günlerini geçirebilirler. Bu durum onların ortamdan, insanlardan, yaşamdan "kopuk" hissetmelerine, diğerleriyle bağlantı kuramamalarına neden olabilir. Bu da beraberinde devamlı bir "kaçırmışlık, yakalayamamışlık, geride kalmışlık..." hissini getirir. Tüm bunların sonucunda hissedilen "huzursuzluk", "başarısızlık" ya da "yetersizlik" gibi hisleri örtmek için de benzer şekilde, hiç umursamıyormuş ya da öfkeliymiş gibi davranabilirler. Biz de bu öfkeli haline yine yukarıda anlattığımız şekilde, tepki gösterebiliriz. Biz onun içinde olan huzursuzluğu, başarısızlık, yetersizlik hissini görmedikçe onun tepkiselliği de şiddetlenir.

Dürtüselliğin gölgesinde yaşamanın ne kadar yorucu olduğunu, dürtüsel olanlar ile dürtüsel biriyle yaşayanlar bilecektir. Bu kişinin çocuk ya da yetişkin olması fark etmez; zaten çocuk halleri ile yetişkinlik halleri arasında çok da fark yoktur:

Serdar anlatıyor: Ben de dürtüsel biri olarak, aklıma gelen her şeyi düşünmeden, tartmadan söyleyebiliyorum. Yaşım elli, genel olarak saygı gören biriyim ama bazen söylenmemesi gereken bir şey söyleyiveriyorum; insanlar şaşırıyorlar. Kafalarındaki Serdar'ın böyle bir şey söyleyebileceğine o ana kadar pek ihtimal vermiyorlar. Sonra pişman oluyorum tabii. Ya da komik bulduğum bir şey geliyor aklıma, o şakayı da pat diye yapıyorum.

Dürtüsel-tepkisel olmak demek, yalnızca öfkeli ve kızgın olmak demek değildir. Kişi genel olarak, sınırlarla ilgili zorlanır. Aklına geleni, o anda içinden geçeni söyleyiverir. Zihninden geçenler ile dilinin arasındaki mesafe çoğunlukla sıfırdır. Sonrasında sen de düşünüyorsun tabii, "Bunu söylemesek iyiydi", "Böyle yorumlamasaydım keşke", "Bu şakayı yapmasaydım", "Aklıma geleni hemen böyle pat diye konuşmasaydım iyi olurdu" diye ama bu modun, bu kişilik yapısının temel özelliklerinden biri de deneyim biriktirememesi. Bunu yaptın, bu başına geldi, bunu beceremedin ya; bir sonraki durumda bundan bir ders çıkarman gerekir, değil mi? İşte bizde bu yok. ☺

Bunu kendimden de yola çıkarak anlatıyorum ki, bunun yalnızca çocuklukla ilgili bir şey olmadığını, bu özelliklerin çocuklukta kalmadığını anlayalım. Bu, kişiliğimizin mod olarak adlandırdığımız bir yönü; elli yaşındaki adam da yedi yaşındaki çocuk da benzer şeyleri yaşıyor. Örneğin, yedi yaşındaki çocuk kapıyı çarpıp çıkıyor, öğretmeniyle, arkadaşlarıyla sorun yaşıyor. Elli yaşındaki adam da trafikte sorun yaşıyor, engellenmekten hoşlanmıyor. Sol şeritte hızlı gitmek istiyor, önünde yavaş giden bir araba onun sinirlerini bozuyor.

Dürtüsel çocuk modu güçlü olan yetişkinlerle diyalog kurmak da zordur. Siz anlatmaya başladığınız anda, daha o ilk iki cümlede mesajı anladığını düşünüp, "Ben konuşayım, ben anlatayım" ister. Dinlemek külfet olur, diğerinin lafı çok uzattığını düşünür, dinlemeye tahammül edemez. Gerçi ona kalsa, ortamdaki herkes ona uzatıyor gibi gelir.

Uzatmayan kim? Kendisi.

Doğrusu kim? Kendisi.

Eğlenceli olan kim? Kendisi.

Konuşmaya hakkı olan kim? Kendisi.

Kendisiyle dolu; "ben, beni, bana, benim..."

Bir çalışmada, "ben" diyerek cümle kuranların, sıklıkla "ben", "bana", "benim", "benden dolayı" diyen kişilerin sağlık problemi yaşama ihtimallerinin yüksek oranda arttığı görülmüş. Çünkü her şeyin merkezinde olduğunu düşünerek yaşamak, taşıması ağır bir yük, çok yorucu.

Ben de duramıyordum, çok huzursuzdum; danışma odası hayatımı kurtardı. O odaya girdiğim anda şefkatliyim, daha sakinim, daha odaklıyım, dinliyorum; artık dilime, aklıma geleni söylemiyorum; yani mümkün olduğunca. ☺ Başka zamanlarda kafamdaki durmak, bitmek bilmeyen konuşmalardan, geçmeyen huzursuzluklarımdan danışma odasına girdiğimde kurtuluyorum. Tek odağım, danışanımın hikâyesindeki detaylar oluyor. Odaklanabilmek büyük huzur veren ancak çok da aşina olmadığım bir durum. Aslına bakılırsa, ben bu koltukta iyileştirirken iyileşiyorum.

Bazen Zeynep bana "Niye bu kadar çok çalışıyorsun?" diye sorardı. Çok çalışmam hiçbir zaman para kazanmakla ya da hırslarımla ilgili olmadı. Ben çalışırken, hayatım boyunca hissetmediğim bir huzura kavuştum. Kapıyı kapattığım anda dürtüsel-tepkisel çocuk modumu, büyük ölçüde kontrol edebiliyorum. Tamamen diyemiyorum çünkü dilimin ucuna bir şey geliyor, "Bunu söylemesem iyi olur" diye düşünüyorum ama yine de söylüyorum. Ama bir taraftan da bu tavrım beni daha doğal ve çocuksu yapıyor. Sevimli, sempatik, insanda şefkat uyandıran bir hal... En azından ben böyle olmasını umuyorum!

Dürtüsel tarafı güçlü çocukları yetiştirirken onların doğal, çocuksu, enerjik, spontane hallerini bir kusur gibi değil de yaratıcılığa giden bir yol gibi görebilirsek bu çocukların kendilerini kusurlu, eksik, yetersiz hissetmelerine engel olabiliriz. Çünkü bu çocukların farklı düşünebilme potansiyelleri çok yüksek; yaratıcı yetişkinler olabilirler. Meselelere farklı bir biçimde bakabiliyorlar, hiç kimsenin aklına gelmeyen, onların aklına geliyor. Çözülemeyecek probleme takla attırıp, çözülebilir hale getiriveriyorlar. Bütün bunlar, eğer kullanmayı öğretebilirsek, bu çocuklara verilmiş bir hediye olabilir. Büyüdüklerinde içlerinden olağandışı öğretmenler, aktörler/aktrisler, esnek anne babalar, yaratıcı liderler çıkabilir. Hele bir de kendisini kendisi gibi hissettiği, aynı dili konuşabildiği insanlarla bir araya gelebilme imkânı bulursa yaptıklarını seyretmeye doyum olmaz, akıp giderler.

Uyulması gereken kurallar artmaya başladığında, okul gibi fazlaca yapılandırılmış, birbirine benzemeyen yüzlerce çocuğun aynı beklentilerle standardize edilmeye çalışıldığı ortamlarda ise bu çocuklar renklerini kaybediyor, kusurlu olarak etiketleniyorlar; ne yazık değil mi?

Ne yapalım? Nasıl yönetelim?

Dürtüsel yapıya "enerji" diye bakmak faydalı olabilir. Bu enerjinin bir alana kanalize olması gerekiyor. Bu çocuklar çok coşkulu,

çok enerjikler ve bunun iyi yönetilmesi gerekiyor. Aksi takdirde bu enerji öfkeli bir tepkiselliğe, saldırganlığa, disiplinsizliğe dönebilir. Anne babanın dürtüsel çocuğun enerjisini kabul etmesi, eleştirip yargılamaması, bunun yaratıcılıkla bağlantısını görmesi önemlidir.

Bu çocuklar adeta "şeytan tüyü" taşırlar; komik ve eğlenceli olurlar. Bakışlarında bir ışıldama-parıldama vardır. Çok kural barındıran, katı bir hayat onlara pek uygun değildir. Topluma uyum sağlayamıyorlar diye değil, "çok yapılandırılmış, katı kurallı ortamlar bu çocuklara uygun değil" diye değerlendirmek aslolan. Aslında bu tür yapılar hiçbir çocuğa uygun değildir ama diğer çocuklar bir şekilde bu kalıba sığarken, dürtüsel çocuklar bunu beceremezler. İçinde bulundukları ortam katılaştıkça, sertleştikçe kendi renklerini, özgün hallerini kaybederler, potansiyellerini performansa dönüştüremezler.

Kendilerini durdurmakta zorlanan bu çocukları, ebeveyn ya da öğretmen sertçe durdurmaya ya da kontrol etmeye çalıştığında kriz kaçınılmazdır. Onu kontrolü ve isteği dışında, baskıyla zaptu-rapt altına almaya çalışırsanız, o artık durabilen, durdurulabilen bir çocuk olmaktan çıkar. Dağılır. Ancak bunu duygusal ve fiziksel temasla yaptığınızda, şefkatle sararak durdurduğunuzda, çocuk da kendi kendini durdurmayı, kontrol edebilmeyi öğrenir. Baskı her zaman tepki, mücadele doğurur.

Ebeveynler, öğretmenler, sınıf, okul sistemleri esnediğinde –ki, esnemek kuralsızlık demek değildir– çocukların enerjisi yönlendirilebilir. Çünkü tüm çocukları ve özellikle bu çocukları sağlıklı bir biçimde yönlendirebilmemizin temel koşulu, onlarla aramızda duygusal bir bağ kurabilmektir.

Anne babasıyla ilişkisi pergelin sabit ucudur. Orası sağlam olursa, çocuk diğer alanlarda serbestçe hareket edebilir, savrulmaz, düzgün daireler çizer. Anne babasıyla, öğretmeniyle duygusal bağ kuran çocuk kopmaz, dağılmaz, onların rehberliğini kabul eder. Öğretmenini severse dersi de sever.

Onu olduğu gibi kabulle kurulacak duygusal bağ, dürtüsel çocuğun enerjisinin yaratıcılığa, sanata, spora, akademiye –her şeye olabilir– yönelmesini sağlar. Çünkü duygusal bağ, zihni uçuşan

düşüncelerle dolu, düşünmeden hareket eden, çabuk sıkılan, sabırsız, öncelikleri belirleyemeyen, organize olamayan, engellenmeye tahammül edemeyen, duygularını, davranışlarını kontrol edemeyen, yani aslında hayata bir yerden tutunamayan çocuklar için "tutkal" görevi görür.

Bu çocukların zihinleri yerçekimsiz bir ortam gibi düşünülebilir: Zihin bir yere yerleşemez; ilişkide kalamaz, derste kalamaz, bağlamda kalamaz, etkinlikte kalamaz... Çocuk için bu gerçekten zordur ama anne babasıyla bağı güçlüyse, zamanla diğerlerini de öğrenmeye başlar. Bir çocuğun yanında anne babası duruyorsa, bütün dünya karşısına geçebilir. Çocuk, "Benim annem ve babam yanımda, tamamdır; ben gerisiyle baş edebilirim" diye düşünür.

Ebeveyn kontrolcü, mükemmeliyetçi, üstten, eleştirel, küçümseyen, memnuniyetsiz, belki de çocuğu gibi tepkisel bir biçimde davrandığında, çocuğun neredeyse tek dayanağı olan anne babasıyla ilişkisi devre dışı kalır.

Ebeveyn kontrolcü, mükemmeliyetçi, üstten, eleştirel, küçümseyen, memnuniyetsiz, belki de çocuğu gibi tepkisel bir biçimde davrandığında, çocuğun neredeyse tek dayanağı olan anne babasıyla ilişkisi devre dışı kalır. Bu durum, çocuğun savunma sistemini harekete geçirir. Çocuk ya umursamaz ya da öfkeli ve saldırgan davranır. Sonra da o çocuğu disipline etmek zorlaşır. Onu durdurmaya çalışmak nafile bir çabadır artık. Dürtüsel bir çocukla mücadeleye girdiğinizde bu mücadeleyi kazanma imkânınız pek yoktur. Zaten böyle bir durumda kazanan da olmaz. Eğer çocukla anne baba veya öğretmen çatışmaya girerse hem çocuk kaybeder hem de yetişkin. Onu sürekli durdurmaya ve yapılandırmaya, sınırlandırmaya çalıştığımızda, çocuk patlama yaşar. Ardından da uyum problemleri başlar, davranış problemleri gelişir. Bu duruma yalnızca çocuğun doğumla getirdiği yapısı değil, fazlaca yapılandırılmış ve yargılayıcı ortam da sebep olur. Çalışmalar, dürtüselliğin orta düzeyde kalıtımsal olduğunu, çevrenin etkisinin de büyük önem arz ettiğini gösteriyor.

Dürtüsel çocukların, anne baba ilişkisi içinde disipline edilmeye ihtiyaçları vardır. Disipline etmek deyince aklımıza hemen otorite, ödül, ceza, yaptırım, tehdit gelmemeli. Disipline etmek, öğretmektir. Bu çocukların yapamadıkları davranışları öğrenmeye, kendilerine rehberlik edilmesine, yönlendirilmeye ihtiyaçları vardır. Bu yönlendirme hakkını çocuk size doğrudan vermez ancak siz kazanabilirsiniz. Bunun için de onunla iyi bir bağ kurmanız gerekir. Bunu yaptığınız anda çocuk hem çok rahatlar hem de içindeki potansiyel cevher, akacak bir kanal bulur. Sahneye koy, aktör olsun/aktris olsun; bir spor sahasına koy, voleybol, basketbol oynasın... her şeyi oynayabilir, hiçbir müsabakada sırıtmaz çünkü bedensel zekâları yüksektir. Enerjileri bitmez.

Dürtüsel yapıdaki çocuklar, duyguları çok yoğun yaşadığı, duygularını düzenleyemediği ve davranışlarının sonuçlarını düşünmeden, davranışlarını planlamadan haz odaklı hareket ettiği için bencil olarak nitelendirilebilir. Böyle görülmesinin sebebi genelde kendi kafasının içinde yaşaması, meselenin içinde kaybolması, empatik merakının zayıflığı ve diğerlerinin ihtiyacını okumakta zorlanmasıdır.

Ebeveyn olarak denememiz gereken ilk şey, onları diğerlerinin yaptığı gibi etiketlemek yerine neyi yapamadığını, neyi yapmakta zorlandığını anlayıp tanımlamak olabilir. Böylelikle bu becerileri çocuğumuza öğretebiliriz ancak ona "Çok bencilsin, hep kendini düşünüyorsun" dediğimizde, çocuk buna inanır. Üstelik bu ifade biçimiyle yeni bir davranış da öğretilemez. Aksine kendi odaklı davranışlarının kalıcı hale gelmesine neden olur. Formül basittir: Yapamadığı şeyi belirle ve ona öğretmeye çalışmaktan vazgeçme.

Bu çocuklarda bir de "dürtüsel iyimserliği" denilen bir durum yaşanabilir. Aşırı iyimser davranırlar: "Yarın yaparım, akşama alırım, bugün halledeceğim..." Yapılması bekleneni "sonra" yapacaklarına kendileri de o anda inanırlar, ebeveynlerini de buna ikna ederler. Böylece, o anda yapmamanın duygusal yükünden de kurtulurlar. Örneğin, ödev yapmak çocuk için çok zorlayıcı olabilir: Zamanı ayarlayacak, organize edecek, düşünmesi gerekecek, öncelikleri belirleyecek, odaklanacak, sıkılsa da devam edecek,

duygularını kontrol edecek, dikkat dağıtıcıları bertaraf edecek... Biz yazarken yorulduk, muhtemelen siz de okurken. ☺ Bu sıkışmışlıkta kurtarıcı bir fikir gelir aklına "Yarın yapacağım." ☺ O an o kadar rahatlar ve ertesi gün yapacağına da o kadar inanır ki sizi kandırdığını düşünmez. Ama ertesi gün aynı sıkışmışlığı yaşar. "Kahvaltıdan sonra, banyodan sonra, yemekten sonra..." Saat 21.00 olur. Her pazar böyle geçer. Pek çoğunuz için çok tanıdık değil mi? Şimdi formül neydi? Yapamadığı şeyleri belirle ve ona öğretmekten vazgeçme, yardımcı olmaya devam et.

"Zamanı ayarlamak, ödevleri planlamak senin için çok zor biliyorum. Gel beraber oturalım. Saati 15 dakikaya kuralım. Bakalım 15 dakikada kaç sayfa bitiyor. Ona göre ne kadar zamanını alacağını belirlemiş oluruz. Bu nasıl, sana iyi gelir mi? Bir de kolaylıkla yaptığın derslerden başlamak seni motive eder. Hangi dersin ödevini yapmak senin için daha kolay ya da eğlenceli? Yarım saat çalışalım. Sonuna da bir ödül koyalım kendimize ne dersin? Ne olsun ödülümüz?"

Böylece çocuk zamanla, zamanı ve kendini organize etmeyi öğrenecektir. Bakın, verilen örnekte ebeveyn sorumluluğu kendi üstüne almıyor. Çocuğa sorular soruyor, onu düşündürüyor, onun planlamasına yardımcı oluyor. "Hadi gel önce Türkçeyi bitirelim, bak bitti bile, hadi şimdi gel şunu yapalım" deseydi bütün kontrol ebeveynde olurdu. Çocuk kendi başına ödev yapmayı, kendini planlamayı, hareket etmeyi öğrenemezdi. Sonra da ebeveyn zamanla, çocuk hiçbir şeyi kendisi yapmadığı için, yorulur ve ona kızardı. Çocuk da kendini beceriksiz ve başarısız hissederdi. Çocuklara yapamadıkları şeyleri zamanla ve çabayla yapabildiklerini gösterebilmemiz gerekiyor. Bunu anlatarak değil ancak yaşatarak öğretebiliriz.

Dürtüsel yapıdaki çocukların kendilerini durdurmayı, yatıştırmayı, bedenlerini sakinleştirmeyi, mola vermeyi öğrenmeleri gerekir.

Dürtüsel yapının hiç bitmeyen ve sonra bir anda tükenen enerjisi de ebeveyn için yorucu olabilir. Burada zorluğu artıran şey, "Bütün gün dışarıdaydık, gezdik, eve geldik dinlen ar-

tık" beklentisiyle hareket etmek olabilir. Bu çocukların kendilerini durdurmayı, yatıştırmayı, bedenini sakinleştirmeyi, mola vermeyi öğrenmeleri gerekir. O zaman yoğun bir günün ardından, onun kendiliğinden dinlenmeye geçmesini beklemek yerine, bunu nasıl yapabileceğini ona biz öğretebiliriz: "Hadi zihnini, bedenini biraz sakinleştirelim, dinlendirelim. Uzanıp tıp oynayalım, hayal kuralım ya da 15 dakika sonraya saat kuralım ve alarm çalana kadar yerimizden kalkmayalım. Ihlamur içip bedenimizi dinlendirelim." Bunu okuyan sizlerden bazılarının da bunu yapamadığını, oturamadığını biliyoruz. ☺

Sonuç olarak, zaten herkes bu çocukları düzeltmeye, adam etmeye, toparlamaya çalışıyor. Sokaktaki teyze de amca da, okuldaki öğretmen de komşu da bunu yapıyor. Sürekli olarak eksiğinin, yanlışının, hatasının altını çiziyor. Çocuk her şeyle, herkesle mücadele ediyor. Eğer anne baba da o kervanın bir parçası olursa, şikâyet ederse, söylenirse çocuk da bize yabancılaşıyor. Bizim de diğerlerinden çok farkımız kalmıyor. Biz onunla bağ kurduğumuzda, onu zapturapt altına almaya çalışmadığımızda, alan açtığımızda, kabulü hissettirdiğimizde, iyinin de altını çizdiğimizde o da bizi duymaya başlıyor. Çocuğu kabul ettiğimizde, "Biz senin böyle bir çocuk olmandan çok mutluyuz" demiş oluyoruz. Dolayısıyla ilk adım "kabul" ile atılıyor.

Dürtüsel/tepkisel çocukların şunları duymaya ihtiyacı var:

"Yavrucuğum, sende yanlış olan bir şey yok. Biraz yoruluyorsun, şu konularda desteğe ihtiyacın var, şunları yapmakta zorlanıyorsun. Zamanla hepsini öğreneceksin. Yalnız değilsin, ben senin annenim ben senin babanım, sana yardımcı olacağım."

"Neşenden, bitmeyen enerjinden, komikliğinden, şakalarından çok memnunuz ama bazen görüyorum sen de yoruluyorsun. Fark ediyorum ki bazen kurallara uymakta zorlanıyorsun. Gel ben sana yardımcı olayım."

İkinci adım, kendilerini güçlü ve becerikli hissettikleri alanlar bulmak. Bu alan spor ya da sanat olabilir. Hayattaki tek yol akademik başarı değildir. Zaten enerjisini doğru bir alana kanalize ettiğinde çocuk akademik anlamda da başarılı olur. Hani bu cep-

lerinde tek defterle gezen, dört satır yazmadan okulu bitiren ve ortalamanın üzerinde başarı elde eden çocuklar var ya, işte bunlar o dürtüsel çocuklar. ☺

Üçüncüsü, akacakları bir mecra bulmak. Buna, "orada olmak" da deniyor. Orada olmak, kendini ait hissettiği bir yer bulmak. O çocuğu uymadığı bir yere zorlayıp, orada başarılı olmasını beklemektense, onu kendisi gibi hissettiği bir yere bıraktığınızda, o zaten akıp gidecektir. Onun nasıl gürül gürül aktığını, başarılı olduğunu, bütün potansiyelini ortaya koyduğunu, ışıldadığını, parladığını anne baba olarak sizler de göreceksiniz. Biliyoruz bunu görmeye çok ihtiyacınız var. "Zorlanıyor, nasıl olacak? Yapabilecek mi?" diye kaygılanıyorsunuz. Merak etmeyin, doğru bir kılavuzlukla bunları yapacaktır!

Dördüncüsü, onu disipline etmemiz gerekiyor. Öğreneceği şeyler var ama bunu hangi modda yaptığımız önemli. Cezalandıran, eleştiren, hırpalayan bir modda öğretemeyiz. Bunu kabul edeceğiz baştan. Böylelikle biz de değişeceğiz. Ona daha sakin, şefkatli bir modda öğreteceğiz. "Ya hep ya hiç" biçiminde düşünüyorlar; biz onlara esnek düşünmeyi, "gri"lerden bakmayı öğreteceğiz. Karamsarlığa düşüyorlar; olumlu duygularını sürdürebilmeyi, olumsuz duygularının içinde kaybolmamayı öğreteceğiz. İyimser bir tarafları var ve bu çok güzel ama planlama becerilerini de geliştireceğiz. Kısa-orta-uzun vadeli planlar yapabilmeyi öğreteceğiz. Hemen vazgeçiyorlar; vazgeçmemeyi öğreteceğiz. Hoşlanmasalar da yapmaya devam etmeyi öğreteceğiz. Bir miktar sıkıntıya katlanabilmeyi öğreteceğiz. Deneyimlerinden ders çıkarmayı öğreteceğiz. Düşünerek hareket etmeyi öğreteceğiz. Mola vermeyi, sakinleşmeyi, durmayı öğreteceğiz. Bütün bunları da bizimle kurduğu ilişki içinde öğreteceğiz.

Serdar anlatıyor: Ben de geçmişte bu kadar mustarip olduğum bir tarafımın bugün insanlara anlatacağım bir hikâyeye dönüşmesinden çok memnunum. Umarım bu yazdıklarımız benim yaşadığım zorlukları, diğer çocukların yaşamaması için bir katkı sağlar.

4. Bölüm

EBEVEYNLİK BECERİLERİ

Çocuğumu nasıl sağlıklı ve mutlu büyütürüm?

Anne baba olarak hepimiz en büyük isteğimizin çocuklarımızın mutluluğu olduğunu ifade ederiz. "Sağlıklı ve mutlu olsunlar başka bir şey istemiyoruz", "Kendini kurtarsın, onlar iyiyse biz de iyiyiz." Ancak seanslarda yetişkin danışanların neredeyse üçte ikisinin, aile kökenli sorunlar yaşadığını görüyoruz. Demek ki bir şeyleri yanlış yapıyoruz. Herhalde çocukların mutlu olmasını sadece temenni etmek yetmiyor; amaç edinmek gerekiyor.

Bugün mutlu olan çocuklar, yetişkin olduklarında da mutlu oluyorlar. Bu konuda çalışan ve çocukluk yaşantılarının önemini vurgulayan çok sayıda psikoloji kuramı vardır. Ainsworth ve Bowlby'nin Bağlanma Kuramı, Sigmund Freud'un Psikanalitik Kuramı vb. Hem bu kuramlar hem de pozitif psikoloji çalışmaları, olumsuz çocukluk deneyimlerinin, zorlayıcı yaşantıların bizi ruhsal sorunlara açık hale getirdiğini; buna karşılık sıcak, güven veren çocukluk yaşantılarının psikolojik sağlığımız ve sağlamlığımızla ilişkili olduğunu; ebeveynle ilişkilerimizin özsaygımızla, mutluluk ve iyi oluş düzeyimizle güçlü bir bağlantısının olduğunu ortaya koyuyor.

Çocukların mutlu, özgüvenli olması için nelerin gerekli olduğunu bilim bize söylüyor. Çocukların mutlu olması sadece bir temenni olarak kalmayabilir. Ne yapabileceğimizi ve neleri yapmamız gerektiğini öğrenerek, mutlu, özgüvenli, duygusal olarak dayanıklı çocuklar yetiştirebiliriz. Mutluluk çalışmalarının da gösterdiği gibi, genetik faktörler mutluluğun yaklaşık yüzde 50'sini,

bilinçli davranışlarımız (iyimserlik, affedicilik, şükran duyma, kişiler arası ilişkiler vb.) yüzde 40'ını ve yaşam şartları (yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, eğitim seviyesi vb.) yüzde 10'unu açıklıyor.

Mutluluk üzerine görüşler insanlık tarihi kadar eski. 2000'lerin başından itibaren bilimsel araştırmalar da hız kazandı. Araştırmalar, mutluluk için yaşam koşullarımızın temel ihtiyaçlarımızı karşılayacak bir düzeyde olmasının önemli olduğunu ortaya koyuyor. Ancak mutluluğumuz üzerinde cinsiyetimizin, yaşımızın ve sosyoekonomik koşullarımızın sanıldığı kadar belirleyici bir etkisi yok. Çalışmalar gösteriyor ki mutlu olmak için gerekenler şunlar:

- Olumsuz özelliklerimizi kabul etmemiz
- Olumlu deneyimlerimiz olması
- Pozitif kişisel özelliklerimizi geliştirmemiz
- Yakınlık, bağlılık içeren ilişkilerimiz olması
- Kendimizi başarılı hissettiğimiz alanlar olması
- Anlamlı bir yaşam sürmemiz

Mutlu çocuklar sadece günlük mutluluklar yaşayan değil, mutlu olabildikleri hayatlar kurabilen çocuklardır. Bu hayatı yalnız başlarına kuramazlar; anne babalarının, öğretmenlerinin ve temas kurdukları diğer yetişkinlerin rehberliğine ihtiyaç duyarlar. Çocukların ihtiyaç duyduğu rehberliği nasıl vereceğimizi, zor durumlarda nasıl davranmamız gerektiğini uzun bir liste halinde açıklayacağız. Ancak öncelikle size çocukları anlatalım ve çocuğumuzla ilişkimizde nelerin yapılmaması gerektiği konusunda hemfikir olalım.

Çocuklarla ilgili ipuçları

Çocuk bir durumda zorlanırsa, sizi de zorlar: Çocuğunuz zorlayıcı bir biçimde davrandığında kendinize, "Şu an onu ne zorladı? Neye ihtiyacı var?" diye sorup, ihtiyacını karşılarsanız göreceksiniz ki kısa sürede sakinleşecek. İhtiyacı merak edilen, görülen, önemsenen, karşılanmaya çalışılan çocuk iyi hisseder.

Akranlarıyla kurduğu ilişkiler sizinle kurduğu ilişkilerle ilişkilidir: Güçlü aile bağları, çocukların akranları tarafından dışlanması korkusunu azaltır. Bu da onların akran ilişkilerinde daha özgüvenli ve rahat davranmalarını, özgür kararlar almalarını sağlar. Aile bağları güçlü değilse, akranları tarafından dışlanma düşüncesi bile onları çok zorlar.

Baskı, gerilim, suçluluk gibi zorlayıcı duygularla sağlıklı yollarla baş edemez: Dengeleri bozulur, davranışları değişir. Yoğun duygular yaşadıklarında bu yaşadıklarını fark edememek, adını koyamamak, anlamlandıramamak duygularının daha da yoğunlaşmasına neden olur. Baş edebilmek için umursamaz davranır ya da çok hareketli olabilirler. Tırnaklarını yiyebilirler, saçlarını koparabilirler. Odaklarını fazlasıyla oyuna, düzene, derse, hata yapmamaya verebilirler.

Kendini sakinleştiremez, yardımımıza ihtiyaç duyar: Çocukların kendilerini sakinleştirme kapasiteleri bebeklikten itibaren yetişkinin desteğiyle yavaş yavaş gelişir. Öncelikle biz onu sakinleştiririz, zamanla o da kendi kendini sakinleştirmeyi öğrenir. Kendilerine neyin iyi geldiğini, onları neyin rahatlattığını başlangıçta bilemezler. Fark ettirmek gerekir. Sakinleşmesi için odasına gönderilen, yalnız bırakılan çocuklar kendilerini nasıl sakinleştireceklerini, onlara neyin iyi geleceğini bulamazlar. O nedenle çocuğun zorlandığı anlarda onun yanında olmamıza, "Sana ne iyi gelir, beraber bulalım" diyerek onunla bir keşfe çıkmamıza ve insan zihninin nasıl sakinleştiği konusunda ona rehberlik yapmamıza ihtiyacı vardır. Sakince nefes alıp vermek, beş duyusundan birini ya da birkaçını kullandığı şeyler yapmak; sıcak bir içecek içmek, yüzünü yıkamak, sevdiği bir şeyi koklamak, peluş bir oyuncağa ya da yumuşak dokulu bir yastığa sarılmak, dokunmak; rüzgârda salınan yaprağa ya da annesinin kalp atışı gibi bir şeye odaklanabilmesini sağlamak; vücuduna masaj yapmak veya birlikte hareket etmek onu sakinleştirecektir.

Sizin duygu durumunuzdan çok etkilenir: Çocukların dünyası aile atmosferimizdir. Her evin bir kokusu olduğu gibi, her ailenin de duygusal bir atmosferi vardır. Bazı aile atmosferleri neşeli,

huzurluyken bazıları gergin, baskıcı, çocukların ifadesiyle "sıkıcı" olabilir. Çocuklar, aile atmosferinin stres ölçeridir. Ebeveynleri çocukların dış dünyayla bağlantıları olduğu için, onların duygu durumlarını takip ederler, yüzlerini okurlar. "Anne kızgın mısın?", "Baba üzgün müsün?" Çocuk ergenlik dönemine gelene kadar aile atmosferi genelde kaygılı, huzursuz ya da sıkıcıysa ergen bu atmosferden kendini soyutlayabilir ve hiç umurunda değilmiş gibi davranabilir.

Ne yaşadığını, duygularını anlayamaz, yardımcı olmanız gerekir: Çocuklar hayatı, ilişkilerin nasıl yürütüldüğünü, yatak toplamak, alışveriş yapmak gibi aklınıza gelebilecek her şeyi öğrenirler. Dünyaya, yapmayı bilerek geldikleri sadece birkaç refleksleri vardır. Ne yaşadıklarını, duygularını anlamaları, kendi iç dünyalarını okumayı da öğrenmeleri gerekir. "Ne yaşadım? Ne hissettim? Bana ne iyi gelir? Ben bundan neden bu kadar çok etkilendim? Nasıl davranmalıyım?" Duygular yaşanmazsa ya da yaşanan duygular yok sayılırsa sağlıklı duygusal büyüme durur. Özellikle zor anlarda iç dünyalarında neler olduğunu görüp anlayamadıkları için onun ne yaşadığını fark eden bir yetişkinin rehberliğine ihtiyaç duyarlar. Çünkü çocuklar gerçeği değerlendirme güçlüğü yaşarlar. "... olması senin canını sıktı", "Kuzum karnın çok acıktı, sen açlığa dayanamazsın", "Arkadaşlarının seni çağırmamasına üzüldün, biliyorum", "Hadi gel sana ne iyi gelir bakalım!"

Çocuklar spor ve sanatı sever: Çocuğunuzun sporun ve sanatın bir dalıyla ilgilenmesine özen gösterebilirsiniz. Çocuklar zengin iç dünyalarını, yoğun duygularını spor ve sanatla dışa vurarak rahatlarlar. Her birinin bunlar için hevesli olmadığını biliyoruz. Bunları yaşamın olağan bir parçası olarak sunarsanız doğal olarak içselleştirmeleri mümkün olabilir. "İlgilendiğin bir spor, bir sanat dalı olsun. Onlar seni hem rahatlatacak hem de zenginleştirecek. Hangisi olduğuna sen karar ver." Gördüğünüz gibi "İster misin?" diye sormadan, spor ve sanatı doğal rahatlatıcılar olarak sunmak iyi olabilir. Her birini de ilkokul yaşlarında bir çocuğun üç hafta, ortaokuldaki bir çocuğun bir dönem, liseye giden bir gencin de iki dönem devam etmeden ve yerine yenisini koymadan bırakmama-

sı ana kural olabilir. Gittiği kursun doğası ve hedefleri de dikkate alınmalıdır. Eğer evde her şey kurala dönmediyse, çocuk hep yapması gerekenler olduğunu düşünmüyorsa, bu ona da makul gelecektir.

Çocuklar eğlenmeyi ve sürprizleri sever: Çocukların en temel ihtiyaçlarından biri oyun ve eğlencedir. Eğlence, iç dünyalarını dengelemelerini, sinir sistemlerini yatıştırmalarını, yaratıcılıklarının, yaşam coşkularının artmasını, yaşam koşullarıyla etkili yollarla baş etmeyi daha iyi öğrenmelerini sağlar. Ev atmosferinin "sıkıcı" olması ve çocuğun hayatında eğlenceye yer olmaması, zorlanmasına ve rahatlamak için fazlaca şekerli, paketli gıda yemesine, ekranda uzun saatler geçirmesine neden olabilir.

Eğlence, sadece çocuğumuzla oyunlar oynamayı, eğlenceli aktiviteler yapmayı, ona oyuncak almayı içermez. Günün akışı eğlenceli hale getirilebilir. Servis beklerken gülüşmek, yemek yerken sohbet etmek, beraber film izlemek, şakalaşmak çocukların genel olarak hayatı sevmelerini sağlar. Sürprizler yaptığımızda ise çocuk, düşünüldüğünü ve hayatın sürprizlerle dolu mutlu bir yer olduğunu hisseder. Doğum günü partileri, küçük hediyeler, gündelik hayatı sürprizli bir hale getirmek çok mutluluk verici olacaktır. Sabah kahvaltısında tabağına konulan küçük bir not, çiçek, kurabiye, gün içinde atılan bir mesaj, sevdiği bir yemeği yapmak bizim ilk aklımıza gelenler...

Çocuklar kötü hissederek öğrenemez: Aslında, bu hepimiz için geçerli bir durum. Kendimizi kötü hissettiğimizde öğrenme, algılama kapasitemiz düşer. Çünkü kendimizi kötü hissettiğimizde beynimizin duygusal tepkilerinden sorumlu bölgelerinden biri olan amigdala aktivasyonu artar. Amigdalanın uyarılması çocuğun olumsuz duyguları yoğun olarak yaşamasına neden olur. Kendimizi kötü hissettiğimizde beynimizin düşünme, planlama, duyguları yönetmeyle ilgili kısmı olan prefrontal korteksin aktivitesi azalır. Bu da çocuğun duygusal tepkilerini kontrol edememesine, odaklanamamasına, planlama yapamamasına neden olur.

Çocuklar iyi hissettiklerinde gelişir ve büyür; özgüvenli ve dayanıklı olur: Hepimiz sosyal varlıklarız. Beyinlerimiz de bağ-

lanmaya ihtiyaç duyan sosyal yapılardır. Özellikle çocuklar çevrelerindeki yetişkinlerle güvenli bağlar kurduklarında, sıcaklık, yakınlık içinde olduklarında kendilerini güvende ve güçlü hissederler. Anne babasına güvenen çocuk dış dünyaya da güven duyar. Sorunların çözülebilir olduğuna, yalnız olmadığına yönelik inançlar geliştirir. Bu onun dayanıklı hissetmesini, dayanıklılık ve özgüven geliştirmesini sağlar. Bazen şu hataya düşüyoruz; "Burnu sürtsün de güçlensin", "Ödevini yapmasın da sonuçlarını görsün, bir daha böyle davranmamayı öğrensin..." Bu ifadelerdeki "cezalandırıcı" tonu siz de duyuyorsunuz değil mi? Zorluklar karşısında yalnız, bir başına bırakılan çocuklar bunun altında ezilir ve dayanıksız olurlar. Davranışlarının doğal sonuçlarını, onu kendi başına bırakmadan ve cezalandırmadan deneyimlemesini sağladığımızda, bu deneyimlerle öğrenirler.

Dengeli, sahici ilişkileri sever: Abartılı sevgi ve kızgınlık ifadeleri, ilişkinin sakinliğini, dengesini, sahiciliğini bozar. Çocuğunuzu "Kurban olduğum" diye seviyor olabilirsiniz, biz de öyle seviyoruz kızlarımızı. ☺ Ancak yaptığı küçük bir şeyi bile çok çok abartarak takdir etme, her şeyini övme ilişkinizin ve çocuğunuzun gelişiminin doğallığını bozar. Aşırı övgüye alışan çocukta başarısızlık korkusu da gelişebilir. Yaptığı bir şey o kadar alkışlanan çocuk alkış alamadığında ne olacak? Eyvah!

Çocuklar büyütülür, yetiştirilir: Çocuklar düzeltilmez, adam edilmez, ezilmez, küçümsenmez, cezalandırılmaz. Çocuklar hak sahibi bireylerdir. Bilmedikleri öğretilir.

Peki ebeveyn kimdir? Çocuğun kendisini ve dünyayı tanımasına yardımcı olan, onu koruyan, yaşam becerileri geliştirmesi için onu destekleyen, ona güven ve umut veren, zorlandığında yanında olan, onun kaygısız ve neşeli bir çocukluk geçirmesi için uğraşan kişiye ebeveyn denir. Çocuk yetiştirmenin özü zor zamanlarda ebeveynliktir. Çocuğun başarısızken, pes etmişken, huysuzken, kırılganken, uykusuzken, yorgunken, hata yapmışken, yapamamışken ebeveyne ihtiyacı vardır. Ebeveynlik, bir insanın yetişmesine eşlik ettiğimiz harika bir deneyimdir.

Çocuğumuzla ilişkimizde uzak durmamız gereken davranışlar

Çünkü çocuk diyor ki; ben diğerlerinin söylediklerini kalbime alıyorum. ☹

Bağırmak: Çocuğa bağırmak öncelikle inciticidir. Çocuk ve ebeveyn arasında doğal bir hiyerarşi vardır, olmalıdır. Bu hiyerarşi, bir çocuk ile bir yetişkinin birlikte hareket edebilmesini sağlar. Ancak bu hiyerarşi öfkeyle, cezayla, otoriteyle birleşirse çocuk kendini kötü hisseder, ezilmiş hisseder. Bu hiyerarşiyi çocuğu yönlendirmek, kararlar almasına yardımcı olmak, onu korumak olarak düşünmeliyiz. Ancak bağırmak bu durumu bozar. Aramızdaki bağı anlık da olsa koparır. Çocuğun ebeveynine güveni sarsılır. Bağırmanın, öfkenin en kötü etkisi, çocuğun "her an olabilir" hissiyle yaşamasına sebebiyet vermesidir. Şimdiye kadar çocuğunuza birçok kez bağırmış olabilirsiniz. Suçlu hissetmeyin. Çocuklar affedicidir. Yeni olumlu bir ilişki, bağınızın kopmayacağını deneyimlemesi, buna inanması onu rahatlatacaktır. Travma, yaşadığımız kötü durumla ve hislerle baş başa kalmaktır. Eğer onunla, ona bağırdığınızda neler hissettiğini konuşursanız, bunun tekrarlanmaması için gayret edeceğinizi ifade ederseniz, bu durum düğümlenip rafa kaldırılmış bir yaşantı olmak yerine, çözülüp halledilmiş ve ilişkiyi güçlendiren bir mesele olur.

Küsmek: Çocuğa küsülmez. Çocuğa küsmek ihmale neden olur. Küstüğümüz kişinin iç dünyasıyla ilgilenmeyiz. O süre boyunca çocuk duygusal olarak yalnız bırakılmış ve çaresiz hisseder, ki çocuğun bununla baş etmesi zordur. Bağırmamız bile onun için daha baş edilebilir sayılır. O esnada o da bağırır, ağlar, özür diler. Çocuğun bir hareket alanı vardır. Ancak küstüğümüzde çocuğun varlığı görülmez, onaylanmaz. Çocuk ne yapacağını bilemez. Çok kötü biri olduğunu düşünür. İçine yok sayılmanın, değersizliğin, görünmezliğin, terk edilmişliğin tohumları atılır. Bazı çocuklar bu üzüntülerini gösterir, bazıları göstermez.

Eleştirmek: Çocuğu eleştirdiğimizde daha iyi öğrenmesini, daha çalışkan, dikkatli, özenli, sessiz, başarılı, düşünceli, temiz olmasını sağlamıyoruz; aksine kendisini yetersiz, başarısız hissetmesine neden oluyoruz. Bir şeyin nasıl yapılması ya da nasıl yapılmaması gerektiğini anlatmak ile eleştirmek birbirinden çok farklı tutumlardır. Eleştirel tutum çok sertleştiğinde ve sıklaştığında çocuğun duygusal olarak istismarı söz konusudur. Yapamadığı şeylerde hiç mi bir şey demeyeceğiz? Elbette konuşacağız, neden yapamadığını soracağız, ne düşündüğünü soracağız, ne yapabileceğini anlatacağız; "Bir daha ki sefere dikkat et", "Gel sana yardım edeyim" diyeceğiz. Eleştirilen çocuklar ya özgüvensiz olurlar ya da bizim söylediklerimize kulak asmamayı, bizi duymamayı öğrenirler. Çocuklar maruz kaldıkları eleştirel sesleri bir süre sonra da içselleştirir, kendileriyle de aynı biçimde konuşurlar. Hepimiz gibi, hepimizin içindeki eleştirel ses gibi!

Cezalandırmak: Ceza, çocukların duygusal dengesini bozar. 1900'lü yıllarda ortaya çıkan davranışçı yaklaşım, insanların ödül ve cezayla öğrendiğini vurguluyordu. Ödül ve ceza sistemi, o zamanlardan bu yana popülerliğini hiç kaybetmedi. Çünkü çocuğu disipline etmenin katı, sert olmayı gerektiren bir tutum olduğu, ödül ve cezanın da disipline etme araçları olduğu düşünülüyor. Oysaki disiplin, çocuğa öğretmek, rehberlik yapmak, onu korumak, davranışları ve sonuçları üzerinde düşünebilmesine yardım etmektir. Araştırmalar, cezanın çocukların istenmeyen davranışları üzerinde uzun süreli bir etkisi olmadığını da gösteriyor. Cezanın etkisi geçicidir; anlık bir susma, boyun eğme yaratır. Çocuk kötü hissetmeden, kendini disipline edebilmeyi bizim yardımımızla öğrenebilir. Ceza, çocukla aramızdaki ittifakı bozar. Çocuğu dışa bağımlı hale getirir, özdüzenleme becerisinin gelişmesine engel olur.

Kıyaslamak: Çocukların özsaygılarını ve özyeterlik algılarını olumsuz etkiler, onlara oldukları gibi kabul edilmediklerini hissettirir. Çünkü kıyas, ister istemez eksikliğe vurgu yapar. "Onda var sende yok" ya da "sende var onda yok" mesajı bir kusurun, eksikliğin altını çizer. Çocuk, bir türlü olduğu gibi kabul edilme-

diğini hisseder. Çocuğumuzun değiştirmesi gereken davranışları, ulaşması gereken hedefleri olabilir. Bunları yerine getirmesinin yolu kıyaslamak değildir. Onunla konuşup, disipline olması için kararlar alıp, beraber ilerleyebilmektir. Okurken içinizden, "Denedik olmuyor" diyorsanız, aranızdaki bağ, ittifak bozulmuş olabilir. İşe, bağlarınızı güçlendirmekle başlayabilirsiniz. Çünkü aranızdaki bağ hasar aldığında, koptuğunda, çocuk sizi hayatına rehberlik yapacak kişi olarak görmeyebilir.

Küçümsemek: Çocuğu kusurlu, değersiz hissettirir. Hissettirdikleri zehirli bir ayak izidir, çocuğun peşini bırakmaz. Hiçbir faydası yoktur. Çocuğun duygusal istismarı anlamına gelir. Yapmayın!

Alay etmek, ad takmak: Çocuğa kendini küçümsenmiş, aşağılanmış, değersiz hissettirir. Bir durumda çocuk da eğleniyorsa bu şakadır, eğlencedir, oyundur. Çocuk eğlenmiyorsa bu alaydır. Çocuğa taktığımız adlar, yapıştırdığımız etiketler zihninde kalır. Bu bilgiyle hareket etmemiz faydalı olur.

Mahrum bırakmak: Bir tür cezalandırmadır. İstediği bir şeyi ona vermemek ya da yapmasına izin vermemektir. Örneğin, "Dersini çalışmadığın için hafta sonu tablet yok" gibi. Araştırmalar, mahrum bırakma yoluyla cezalandırmanın çocuğa herhangi bir şey öğretmediğini, ebeveyn-çocuk ilişkisini bozduğunu, çocuğun özerkliğini, özdüzenleme becerilerinin gelişimini engellediğini gösteriyor. Bu ceza biçimi, çocuğa kendini kötü hissettirir, bizi otorite konumuna getirir, aramızda işbirliğine dayalı bir ilişki kurulmasını engeller. Çocuğumuzun herhangi bir şey öğrenmesini ve değişmesini sağlamaz.

İhmal etmek: Çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmamasıdır. Böyle fiziksel ve duygusal bir ihmal onu yersiz, yurtsuz, yönsüz bırakır. Çocuk haklarına aykırıdır. Temel ihtiyaçları karşılanmayan çocuk, sağlıklı büyüyemez.

Onun yapabileceklerini onun için yapmak: Çocuğun yeterlik ve özerklik duygularını hissederek özgüvenli büyümesine engel olur. Bu aşırı müdahale ya da koruma biçiminde olabilir. O nedenle hemen çözüm üretmememiz, biraz beklememiz, ona alan

açmamız, yapabileceği şeyler konusunda cesaretlendirmemiz ve yapmasına izin vermemiz gerekiyor.

İlkokula giden bir çocuk;

- Banyo yapabilir.
- Çantasını hazırlayabilir.
- Dışarı çıkarken ihtiyaç duyacağı şeyleri yanına alabilir (kitap, oyuncak, su, yiyecek vb.).
- Yemeğini tabağına alabilir, yiyebilir.
- Ödevlerini takip edebilir.
- Okul sonrası zamanını planlayabilir.
- Ne giyeceğine karar verebilir.
- Ne alacağına karar verebilir.

İçinizden geçenleri duyuyoruz:

"Saçları sabunlu kalır, iyi liflenemez."

"Çantasını hazırlar da kesin bir şey unutur."

"İki kaşık alır, yarısını döker."

"Kesin unutur ödevleri, eksik alır, eksik söyler."

"Eve gelince oyun, ekran, sohbet, dinlenme derken ödev en sona kalır."

"Uyumsuz giyinir."

"Ona kalsa aynı eşofmanı alır."

Kendi kararlarını vermeden karar verebilmeyi, planlama yapmadan planlamayı, hazırlamadan unutmamayı, yapmadan yapabilmeyi öğrenemez, nasıl öğrensin? Cesaretlendireceğiz, "Olsun bir dahakine unutmazsın" diyeceğiz, "Şu kadar şampuan yeterli" diye anlatacağız, "Geçen sefer ödevler sona kaldı zorlandın, istersen bu sefer en sona bırakma" diye kılavuzluk edeceğiz. Unutursa, eksik olursa, yapamazsa, dökerse... dünyanın sonunun gelmediğini, bu şekilde öğrenerek büyüyeceğini de kendimize hatırlatacağız.

Didişmek, söylenmek, uzun uzun konuşmak, uzatmak: Çocuğu bunaltır, boğar. Sürekli bir huzursuzluk hissetmesine ve kendi kararlarına güvenmemesine neden olur. "Kesin annem/babam bir şey söyler" inancıyla kendi gibi olamaz. Çocukla didiştiğimiz zaman ya da söylendiğimizde ortamda bir çocuk ile bir yetişkin değil de iki çocuk varmış gibi olur; ancak çocuğun kendisine yol gösteren, sakin bir yetişkine ihtiyacı vardır, kendisiyle akran gibi itişip çekişen birine değil. Bazen kızgın hissedebiliriz elbette. Kızgın hissetmekle didişmek, söylenmek başka şeylerdir. Uzun uzun konuştuğumuzda da çocuklar bizi duymamayı öğreniyorlar. Onlar duymadıkça biz daha uzun konuşuyoruz. Her şeye çok fazla konuşan ebeveynler çocukları üzerindeki etkilerini ve yönlendirme güçlerini kaybederler.

Herkese anlatmak: Çocuğun yaşantılarını, hislerini, yaptıklarını, söylediklerini herkese anlatmak, ortalığa dökmek onun kendisine saygı duyulmadığını hissetmesine ve sınırları öğrenebilmesine engel olur. Çünkü sınırları gözetilmeyen çocuklar başkalarının sınırlarını da anlayamazlar.

Çocuğunuzu büyütürken faydalanabileceğiniz 40 ebeveynlik becerisi

Bu başlıkta kızlarımızı büyütürken de kullandığımız, seanslar sırasında ebeveynlerle paylaştığımız, bilimsel bir temeli olan, akılda kalması için basitçe adlandırdığımız, başka yerde duyamayacağınız, bazı küçük, anlık davranışları listeledik ve açıkladık.

Bu noktada önemli olan, bizim önerdiğimiz davranışları bir kere yaparak bırakmamak, tüm davranışların bir araya getirdiği "yeni bir ebeveynlik bakışı ve tutumu" yaratmaktır. Seanslarda bunun mümkün olduğuna, bunları kullanan ebeveynlerin çocuklarına bakışlarının ve iletişim dillerinin değiştiğine sıklıkla şahit olduk. Sizlerde de benzer bir değişimin olacağını umuyoruz.

1. Çocuğunuzu tanıyın

Çocuğunuzu öncelikle siz tanıyacaksınız, sonra [illegible] tanımasına yardımcı olacaksınız. Çocuğunuzu tanımak için [illegible] bir çerçeve sunabiliriz.

a. Gelişim dönemi

Çocuğunuzun yaşı, hangi gelişim döneminde olduğu ve o yaşlarda neleri yapabileceği, ondan ne yapmasının beklendiği konusunda bilgi verecektir. 0-2 yaş bebeklik dönemi, 2-6 yaş ilk çocukluk dönemi, 6-12 yaş ikinci çocukluk dönemi, 12-20 yaş ergenlik dönemi olarak isimlendirilir. Çocuğunuzun içinde bulunduğu gelişim dönemiyle ilgili okumalar yapabilirsiniz.

b. Mizacı

Çocuğunuzun genetik olarak, doğumla getirdiği özelliklerine mizaç diyoruz.

Çocuğunuzun mizacının nasıl olduğunu anlamaya çalışabilirsiniz. Mizacı, çocuğunuzun bir şeyi yapış tarzını belirliyor. Mizaç özellikleri dokuz başlıkta toplanıyor. Bunlar üzerinde tek tek düşünerek çocuğunuzun özelliklerini fark edebilirsiniz. Bu özellikler bir yeterlik ya da yetersizlik belirlemez. Doğuştan gelen, çocuğunuzun mizacını belirleyen özelliklerdir.

1. Çocuğunuzun duyusal eşiği nasıl? Duyu organlarının algısal hassasiyeti nasıl? Sahip olduğu duyusal hassasiyetler var mı? Beş duyusuyla ilgili hassasiyetinin derecesi ne?
2. Çocuğunuzun aktivite seviyesi/motor hareketliliği nasıl? Hareketli bir çocuk mu? Motor gelişimi akranlarına göre nasıl? Hareketliliği sürekli mi?
3. Çocuğunuzun tepki verme/kendini dışa vurma seviyesi nasıl? Olumlu/olumsuz duygularını ne kadar dışa vuruyor? Duyguları yaşama yoğunluğu nasıl? Olumlu ya da olumsuz duygusal yanıtın yoğunluğu nasıl? İlk yanıtının hızı ve şiddeti nasıl? (Dürtüsellik seviyesi)
4. Çocuğunuzun ritmik akışı nasıl? Acıkma-uyku-uyanıklık döngüsü tahmin edilebilir mi? Bir düzen içinde mi?

5. Çocuğunuz yeniliklere, geçişlere, değişimlere nasıl uyum sağlıyor? Hızlı mı yavaş mı, zor mu kolay mı alışıyor?
6. Çocuğunuzun duygu durumu nasıl? Genel olarak pozitif duygular mı hissediyor, yoksa negatif duygular mı? Kendisini yatıştırma, yatıştırılma kapasitesi nasıl?
7. Çocuğunuzun yakınlaşma-çekinme potansiyeli nasıl? Yeni yerlere, yeni insanlara, yeni durumlara, belirsizliklere tepkisi nasıl? Uzak mı duruyor, temkinli mi davranıyor? Kolay mı yakınlaşıyor?
8. Çocuğunuzun sebat etme potansiyeli nasıl? Engelleri, zorlukları nasıl karşılıyor? Pes mi ediyor, devam mı ediyor? Direnç mi gösteriyor, kolay mı dağılıyor?
9. Çocuğunuzun dikkati nasıl? Dış uyaranlar karşısında dikkati nasıl? Çabuk mu, geç mi dağılıyor?

Bu sorulara verdiğiniz cevapların tümü çocuğunuzun mizacını oluşturur. Sorulara verilen cevaplara göre değişen yüzlerce farklı mizaç var. Ancak 3. Bölüm'de de anlatıldığı gibi mizaç; kolay, zor ve yavaş alışan olmak üzere üç başlıkta toplanabilir.

c. Duyguları ve duygusal ihtiyaçları

Çocuğunuzu tanımak ve anlamak için belki de en önemli yol göstericiniz duyguları ve duygusal ihtiyaçlarıdır. Bir durumda hissedilen muhakkak en az bir duygu vardır. Hissetmeyebilir, göstermeyebilir, fark etmeyebilir ama kalbinde bir yerde vardır. O nedenle duygularıyla ilgilenin. Duyguları da duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasıyla ya da karşılanmamasıyla oluşup, ortaya çıkar. Yani çocuğun duygularını, duygusal ihtiyaçlarını anlamak için bir aracı olarak görebilirsiniz. Çocuğunuzun temel duygusal ihtiyaçları şunlardır: şefkat, görülmek, duyulmak, anlaşılmak, onaylanmak, sevilmek, saygı görmek, yakınlık, korunmak, rehberlik edilmesi, özerklik, yeterli hissetmek, seçim yapmak, kendisini anlatmak, sağlıklı sınırları öğrenmek, spontanlık, oyun, eğlence, dinlenme, özgürlük hissi, kendi kararlarını verebilmek, bağımsız hareket edebilmek... Bir durumda kendinize ve çocuğunuza şu iki soruyu sorun: "Ne hissediyor?", "Neye ihtiyacı var? / Ona ne iyi gelir?"

d. Baş etme davranışları

Hepimiz, duygusal ihtiyaçlarımız karşılanmadığında zorlayıcı duygular hissediyoruz. O duygularla baş edebilmek için de çeşitli eylemlerde bulunuyoruz. Duygusal ihtiyaçlarımızın karşılanmaması, karşımızdaki kişiyle, ortamla ya da olumsuz içseslerimizle, olumsuz düşüncelerimizle ilgili olabilir. Bunu iç dünyamızın basitleştirilmiş hali olarak düşünebilirsiniz. Diyelim ki çocuğunuz üzgün, arkadaşlarıyla sorun yaşamış. Onlar tarafından kabul edilmemiş, yalnız bırakılmış. Dolayısıyla yakınlık, kabul ihtiyaçları karşılanmamış. Kendini üzgün, yalnız, kızgın hissediyor. Ancak hiç öyle görünmeyebilir. Bu duygular onu zorladığı için, "hiç umurunda değilmiş" gibi davranabilir. Bu bir baş etme, savunma davranışıdır. Bunu neden yapıyor? Bilinçli mi yapıyor? Hayır, hesaplayarak yaptığı bir şey değil. Kendini acı veren duygulardan bu şekilde koruyor. Sorunlar yaşadığında nasıl baş edeceğini bazen sizi gözleyerek de öğreniyor. Başka bir çocuk aynı durumda saatlerce ağlayabilir. Bu çocuk da o duygulara teslim olmuş demektir. Her iki çocuğun da duygularını ve duygusal ihtiyaçlarını, zorlandığını, herkesin zorlanacağını ama baş edebileceğini öğrenmeye ihtiyacı var. Çocuğunuzun zor duygularla, sorunlarla nasıl baş ettiğini gözlemleyerek onu daha iyi tanıyabilirsiniz. Bunun için kendini iyi hissetmediğinde nasıl davrandığına bakın; çok hareketli olabilir, öfkeli davranabilir, içine kapanabilir, çok konuşabilir, ağlayabilir, küskünleşebilir, her şeye itiraz edebilir, her şeye "evet" diyebilir (fazla uyum). Bu sinyalleri doğru okursanız ona yardım edebilirsiniz.

2. Çocuğunuzun güçlü yanlarını destekleyin, pozitif özelliklerinin gelişmesini sağlayın.

Çocuğunuzun duygusal, zihinsel gelişiminde kendini tanıması ve olduğu gibi kabul etmesi çok önemlidir. Bu, sizin onu tanımanız ve koşulsuz kabul etmenizle mümkün olur. Sizler çocuğunuzun kendini tanımasında ayna görevi görürsünüz. Onunla ilgili düşünceleriniz, gözlemleriniz, hisleriniz onun benliğinin bir parçası olur. Çocuğunuzun zorlandığı şeyleri ona öğretmeniz, olumlu ve güçlü yönlerini de ona fark ettirmeniz gerekir.

Çocukların (ve bizlerin) karakter güçleri olarak tanımlanan 24 pozitif kişisel özelliği var. Bunlar sevgi, nezaket, umut, minnettarlık, merak, yaşam coşkusu, sosyal zekâ, mizah, dürüstlük, cesaret, özdüzenleme, azim, alçakgönüllülük, adalet, liderlik, affetme, sosyal zekâ, güzelliğin takdiri, öğrenme aşkı, tedbirlilik, yaratıcılık, açık fikirlilik, takım çalışması, bakış açısı. Bu özelliklerin tamamı, tüm çocuklarda bulunuyor ancak her çocukta özelliklerin öncelik sıralaması farklı oluyor. Çocuğunuzu gözlemleyerek onun hangi özelliklerinin daha güçlü olduğunu fark edebilir ve onun da fark etmesini sağlayabilirsiniz. Pozitif karakter özelliklerinden merak, umut, sevgi, minnettarlık, mizah, yaşam coşkusunun mutlulukla daha çok ilişkili olduğunu biliyoruz. Çocuğunuzun bu özelliklerini geliştirmek mutlu ve başarılı bir yaşam sürmesine de katkı sunar.

Gördüğünüz gibi, çocuğunuzda güçlendireceğiniz olumlu özellikler sadece yetenek alanları değil. Karakter gelişimi için bu pozitif özelliklere de odaklanmanız çok yararlı olacaktır. Bu olumlu özellikleri sergilediğinde de onu takdir etmek, ona ne kadar cesur ya da meraklı bir çocuk olduğunu söylemek, güçlü yönlerini kullanabileceği, geliştirebileceği hobilere, aktivitelere yönlendirmek, güçlü yanları üzerine sohbet etmek, her bir güçlü yanın ön planda olduğu akrabaları bulmak gibi oyunlar oynamak gibi yolları kullanabilirsiniz.

3. Çocuğunuzla sohbet edin.

Çocuğunuzla kendisi hakkında konuşun. Nasıl bir çocuk, nelerden hoşlanıyor, nelerden hoşlanmıyor? Neleri kolay yapabiliyor, neleri yapmakta zorlanıyor? Hayalleri neler? Yakın zamanda, orta vadede, uzun vadede ulaşmak istediği hedefleri neler? Güçlü yanları, öne çıkan pozitif kişisel özellikleri hangileri? Davranışlarımız amaç yönelimlidir. Dolayısıyla çocuğunuzun her davranışının bir amacı vardır. Aynı zamanda her davranışı sosyal bir anlama da sahiptir. Çünkü çocuklar sosyal bağlam içinde davranırlar. Eve misafir geldiğinde ya da evde tartışma olunca çocuğunuzun davranışlarının değişmesi gibi. Çocuğunuzla yapacağınız sohbetler davranışlarının amaçlarını, altında yatan ihtiyaçlarını görmenizi sağlar.

İçinizden "Bunları nereden bilsin?" diye geçirdiyseniz, çocuğunuza yönelik beklentinizin düşük olduğunu söyleyebiliriz. İlk konuşmada elbette tümüne cevap veremeyecek ama zamanla kendi üzerinde düşünmeyi öğrenecek, kendini fark edecek ve sorulara cevaplar bulup, kendine yeni sorular soracaktır. Ancak bu deneyimi sizinle yaşamazsa, yetişkin olduğunda da bu soruların cevaplarını bilemeyeceğini söyleyebiliriz.

Bilinmezlerle dolu hayatı, kendini bilmeden, kendiyle temas kurmadan yaşamak da mutlu olmanın önündeki en büyük engeldir. Çünkü hayat belirsizdir, pek çok olumlu yaşantının yanında zorlayıcı yaşantıları da içerir. Bunlarla baş edebilmek için öncelikle kendisinin farkında olması ve zor zamanlarda güçlü, pozitif özelliklerini kullanabilmesi gerekir.

4. Aile atmosferini pozitif hale getirin.

Aile atmosferinin pozitif hale gelmesi, çocuğunuzun hayata ve kendine bakışını olumlu kılar. Bakış açısı olumlu olan, iyimser çocuklar yaşam zorluklarıyla daha rahat baş ederler. Yapılan çalışmalar, iyimserliğin fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu gösteriyor. Hayata bakış açısı olumsuz, karamsar düşünme eğilimleri olan çocuklar ve yetişkinler daha çok fiziksel ve duygusal sorunlar yaşarlar, dayanıklılıkları da düşük olur. Beynimizin işlevlerinden biri olan zorluğa dayanma, istemediği bir şeyi yapabilme konusundaki dirençlilik, esnek, destekleyici, olumlu bir aile atmosferinde artar.

Pozitif bir atmosfer, çocuğunuzun pozitif inançlar geliştirmesini de sağlar. Çünkü çocuğunuz için aile, sevmeyi ve sevilmeyi öğreneceği bir yerdir. Olumlu, esnek bir aile atmosferinde büyüdüğünde; sevilen, desteklenen, şefkat gören, korunan bir kişi olduğuna, diğer çocuklar kadar yeterli ve başarılı olduğuna, çoğu çocuk kadar yetenekli, zeki olduğuna, diğer insanların isteklerine saygı duyulması gerektiğine, tehlikede olmadığına, her şeyin yolunda gideceğine, insanlara duygularını ifade edebileceğine, hata yaptığında kendine karşı anlayışlı olması gerektiğine, kendi hayatını kurabileceğine, bir grubun parçası olabileceğine, hedeflere

ulaşmak için kendini zorlayabileceğine, yaptığı şeylerde en iyisi olması gerekmediğine, hem çalışmaya hem de dinlenmeye vakit ayırılabileceğine, tanıdığı çoğu insanın ihanet etmeyeceğine, günlük problemleri çözebileceğine inanır. Bu inançlar onun hayatla esnek, dayanıklı ve iyimser bir ilişki kurmasını sağlar.

Çocuğunuza, hayata ve olaylara olumlu yönden bakmayı sadece anlatarak öğretemezsiniz. İlk öğrenme kaynağı; sizin hayata, yaşananlara bakış açınız, verdiğiniz tepkilerdir. Olaylar üzerinde konuşurken, öncelikle durumun olumlu yanlarından bahsetmeniz, büyük resmi göstermeniz, olumsuz detaylara takılmamanız, büyütmemeniz, çocuğunuzun gerçekçi ve iyimser bir bakış açısı geliştirmesini sağlayabilir.

Çocuğunuza pozitif bir bakış açısı kazandırmanız için uygulayabileceğiniz yöntemler:

- Her akşam uykudan önce o gün için "iyi ki" diye düşündüğü üç şey hakkında konuşabilirsiniz.
- Nazik biri olması için, öncelikle ona ve her canlıya nazik davranabilirsiniz. Çocuğa "bilgisayara davranır gibi davranmak" nezaketi geliştirmesine engel olur.
- Sabah ve akşam ritüellerinizi huzurlu bir hale dönüştürebilirsiniz. "Hadi hadi"nin olmadığı, sakin ve huzurlu sabahlar ve akşamlar ev atmosferinizi doğrudan değiştirir.
- Ev içinde birbirinizi takdir etme alışkanlığı geliştirebilirsiniz. Aile atmosferinizin olumlu olması için, olumsuz durumları daha az, olumlu durumları daha çok konuşabilirsiniz.
- Çocuğunuza sıradan olaylardan zevk almayı öğretebilirsiniz. Yemek yemek, yürümek gibi gün içinde yaptığımız şeyleri, acele etmeden, tadını çıkararak yaparsanız öğrenir.
- Bizi mutlu eden şeyler bir süre sonra sıradanlaşabilir, bizi ilk günlerdeki gibi mutlu etmeyebilir. Buna "hedonik adaptasyon" denir. Zaman içinde mutluluğa, hazza uyum sağlıyoruz. Bu nedenle mutluluk veren şeylerin sıradanlaşmaması için, içinde bulunduğumuz koşulların iyiliğini, yaşamımızın

iyi taraflarını kendimize hatırlatmak gerekiyor. Çocuğunuzun minnettarlık özelliğini geliştirebilir, çocuksu heyecanını ve merakını canlı tutmasına destek olabilirsiniz.

- Mutluluk hormonlarını harekete geçirmek için, günde en az beş kere sarılabilir, bol bol gülüp, beraber eğlenebilir, eğlenceli şeyler izleyebilir ve eğlenceli aktiviteler yapabilirsiniz.
- Her gün üç şey için kendine aferin demesini öğretebilirsiniz.
- Akşam eve gelen kişiyi öperek karşılayabilir, sabah ayrılırken aynı şekilde yolculayabilirsiniz.
- Her hafta sonu bir aile üyesinin ya da hepsinin hoşlandığı şeylerden oluşan bir gün planlayıp hayata geçirebilirsiniz. Günün bir kısmının dışarıda olmasına özen gösterin.

5. Karşısından değil, yanından konuşun.

Çocuğunuzla herhangi bir konu hakkında konuşurken ifadeleriniz, ses tonunuz, cümleleriniz, söylediklerinizin onunla "karşısından" konuşan bir yetişkin gibi olmasın. Çocuk, ihtiyaç duyduğu rehberliği siz onun "yanından" konuştuğunuzda alır. Burada belirleyici olan, söylediğimiz şeyden daha çok sergilediğimiz "tavır"dır. Onunla karşısından konuştuğumuzda, güç savaşına girme ihtimali artar, çocuk kendini eleştirilmiş, yargılanmış, yalnız hisseder. Yanından konuştuğumuzda ise, anlaşıldığını, desteklendiğini, yalnız olmadığını hisseder.

6. 5N1K!

Çocuğunuzla nasıl konuşmanız gerektiği konusunda kafanızın karıştığını biliyoruz. Haklısınız! Çok uzman, çok bilen, çok doğru, çok bilgi... var. 5N1K formülünü kullanıp, çocuğunuza aşağıdaki soruları sorarak konuşabilirsiniz:

- Kiminle? (Her zaman bir kişi olmayabilir.)
- Ne yaşandı? Ne oldu? (Genellikle bunu konuşup bırakıyoruz.)

- Ne hissettin? Şimdi nasıl hissediyorsun? Anlatırken nasıl hissediyorsun?
- Ne düşündün? Aklından neler geçti? Şimdi ne düşünüyorsun?
- Nasıl davrandın? Ne yaptın? Ne yapmak isterdin?
- Neye ihtiyacın vardı? Sana ne iyi gelirdi? Şimdi sana ne iyi gelir?

Her zaman her konuyu bu soruların tümünü sorarak konuşamayabilirsiniz. İç dünyasını hem kendisinin anlaması hem de bizim anlamamız için uygun olacak, yeni sorular da bulabilirsiniz. Burada amaç, çocuğun olaylarda kaybolmaması ve iç dünyasını nasıl anlayabileceğini gösteren bir rehberinin olmasıdır.

7. Papağan olun.

Çocuğunuzla bir mesele, sorun üzerinde konuşurken ana konudan uzaklaşmayın. Örneğin, çocuğunuz kardeşine vuruyor ya da sizinle bağırarak konuşuyor: Uzun açıklamalar konunun dağılmasına ve çocuğunuzun sizinle çatışmasına, davranışının şiddetlenmesine neden olur. "Ben sana kaç kere vurma demedim mi? Nasıl kıyıyorsun ona, o daha küçücük... ben de sana vursam hoşuna gider mi? Biz sana vuruyor muyuz? Nerden görüp öğreniyorsun bilmiyorum..." Yazarken içimiz daraldı. ☺ Aynı mesajı farklı cümlelerle papağan gibi tekrar edin. Konunun dağılmasına, başka şeylerin konuşulmasına izin vermeyin. Çocuğunuzun söylediklerini kişiselleştirmezseniz bu yöntemi kullanmanız kolay olur.

Ebeveyn: Kardeşine vurmak yok.
Çocuk: O da benim oyuncağımı aldı.
Ebeveyn: Ne olursa olsun vurmak yok.
Çocuk: O da odama gelmesin o zaman.
Ebeveyn: Onu ayrıca konuşuruz, ama şu an ki konu "Kardeşine vurmak yok" anlaştık mı?
Çocuk: Ama...

Ebeveyn: Her şeyi konuşur çözeriz, hallederiz ama kardeşine vurmak yok anlaştık mı?

Çocuk bağırarak konuşur.

Ebeveyn: Hişşş bağırmak yok, bağırmadan...

Çocuk: Senden nefret ediyorum.

Ebeveyn: Lütfen sesini alçaltır mısın? Bağırıyorsun. *(Söylediklerine değil tarzına tepki veriyor.)*

Çocuk: Bağırırımmmm!!!

Ebeveyn: Bağırmayı bıraktığında konuşacağız. Bağırmak yok, sakinleşmene yardım etmemi ister misin?

8. Hava durumunu anlatır gibi anlatın.

Çocuğunuzun iç dünyasında olanları, onunla ilgili fark ettiklerinizi, gözlemlerinizi ona "hava durumunu anlatır gibi" anlatın. "İzmir'de bugün hava güneşli, hafif bir esinti var ama insanı üşütmüyor. Gölgeler biraz serin"de olduğu gibi, doğal bir akışta. Böylelikle iç dünyası, duyguları, düşünceleri, ihtiyaçları hakkında doğal bir biçimde konuşmayı öğrenecektir. Örneğin, "Geçen gün arkadaşlarınla sohbet ederken seni izledim. Çok heyecanlı, coşkulu bir biçimde konuşuyordun. Can geldikten sonra geri çekildin sanki. Can'ın varlığı huzursuz mu ediyor seni?" Ya da "İstemediğin şeyleri yapmak seni zorluyor değil mi? Bir şeyi yapmak istemediğinde ya erteliyorsun ya da zamanını öyle dolduruyorsun ki onu yapmaya zamanın kalmıyor. Zamanım kalmadı diye düşünmek de seni rahatlatıyor değil mi?"

9. Kamu spotu gibi konuşun!

Çocuğunuzu, "Bu doğru, bu yanlış, böyle yapmalısın, böyle yapman gerekir, bu çok ayıp" biçiminde yönlendirirseniz, aslında haklı olarak direnç gösterebilir. Çünkü eleştirilmiş gibi hisseder. Sizin de niyetiniz eleştirmek değildir ama tavrınız öyle hissetmesine neden olabilir. Bu nedenle çocuğunuza anlatmanız, öğretmeniz gerektiğinde "kamu spotu" gibi konuşun. Bu onun kendini kötü hissetmesine engel olur ve öğrenmesini kolaylaştırır.

Örneğin, "Çocuklar duyguları yönetmeyi zamanla öğrenirler, sen de öğreneceksin."

"Arkadaşlık ilişkilerinde zorlanmalar olabilir. Arkadaşlar bir dönem birbirinden uzaklaşıp sonra tekrar bir araya gelebilirler."

"Kaygılı hissettiğimizde huzursuz oluruz. Bize iyi gelen şeyleri yaptığımızda sakinleşiriz."

"Eve gelen kişi karşılanır, ona hoş geldin, nasıl geçti günün denir."

10. Kalp temizliği yapın.

Çocuğunuz gün içinde pek çok duygu hisseder. Ancak hissettiği duyguları yeterince tanımlayamaz, ifade edemez. Fark edilmeyen, dillendirilmeyen duygular onun kalbinde birikir. Tüm duygular ya öfkede ya korkuda ya da gözyaşlarında toplanır. Çocuğunuza, kalbine bakmayı, kalbindeki duyguları anlamayı öğretebilirsiniz. Kalbine elinizi koyun ya da bir kâğıda büyük bir kalp çizin. Kalbin üstüne her bir duygusu için bir taş koyun. Duygularını bulabilmesi için kitabın sonundaki duygu kelimeleri listesinden yararlanabilirsiniz. Duygularının büyüklüğüne göre taşların büyüklüğünü belirleyebilir. Taşları kalbe yerleştirdikten sonra her bir duygusu üzerinde konuşun. Konuştuğunuz duygunun taşını kalpten alın. Bunu kalp boşalana kadar yapın. Çocuğun kalbinin hafiflediğini deneyimlemesini sağlayın. Elinizi kalbine koyarak yapmak isterseniz; kalpten duyguları tek tek topladığınızı hayal edin. Çocuğunuz kalbini ferahlatmak, boşaltmak için kendi yaratıcı yollarını da bulabilir. "Kâğıda çizmemiz gerekiyor" diyerek ısrar etmeyin, onun dediklerini yapın. ☺

11. Ayna olun.

Çocuğunuz içinde bulunduğu durumu, ne yaşadığını, duygularını kendi başına anlamlandıramaz. Duygusal okuryazarlığı, içgörüsü zamanla gelişecektir. Ona iç dünyasını, yaşadıklarını bir ayna gibi yansıtarak, onun yaşadıklarını, duygularını anlamasını sağlayabilirsiniz. Öncelikli amacımız sorun çözmek değil, çocuğun kendini anlamasını, anlaşılmış hissetmesini ve yatışmasını sağla-

maktır. Bunlar olduktan sonra çocuk kendi çözümünü bulabilir ya da siz ona yardım teklif edebilirsiniz. Örneğin, okuldan gergin geldiğinde, "Bugün okul senin için zorlayıcı geçmiş gibi, biraz gergin görünüyorsun" diyerek onun duygusunu fark etmesine destek olabilirsiniz. Ya da ödevlerini erteleyip huzursuz olduğunda, "Ödevlerinin başına oturmakta zorlanıyorsun, bu nedenle erteliyorsun ama erteledikçe zaman daralıyor ve huzursuz oluyorsun. Huzursuz oldukça daha da erteliyorsun" diyerek onun içinde bulunduğu durumu anlamasına yardımcı olabilirsiniz.

..... çocuksun.

..... zorlanıyorsun.

..... yapmak senin için zor.

..... seni çok üzmüş, sen de ..... yapmışsın.

12. Takılmayın, devam edin!

Çocuğunuz, sizin yanınızda kendini güvende, korunmuş hissetmelidir. Çocuğunuzla aranızda yaşanan bir anlaşmazlık sonrasında gerginliğin sürmesi onu çok huzursuz eder. Güvensizlik ve yalnızlık her yanını kaplar. Yaşadığı stres onun günün geri kalanını iyi geçirmesine engel olur. Çocuğunuzla yaşadığınız sorunlar anlık olsun. Üç cümleyi geçmeyen bir konuşma yapın. Beklentinizi söyleyin, sonra devam edin. Onunla gergin olmayan, sakin bir iletişim kurabilirsiniz. Uzayan gerginlik çocuğun doğru davranışı öğrenmesini sağlamaz. Aksine "sinir olmak, direnç göstermek, duymamak, küsmek" gibi yeni olumsuz davranışlar sergilemesine neden olur. Bedelini ödemeyecek mi? Bedeli kızmamız, küsmemiz, streste boğulması ise evet ödemeyecek! Olmasını beklediğiniz ya da doğru olan şeyi söylediniz. Bu yeterli.

13. Az konuşun, üç cümle!

Stres durumunda, zor bir anda konuşmanız üç cümleyi geçmesin. Gergin olduğumuzda, kızdığımızda, üzüldüğümüzde, kaygılandığımızda amigdala adı verilen duygusal beyin aktif hale geliyor. Konuşmaya devam ettikçe oradaki hareketlilik artıyor. Konuştukça sakinleşemiyorsunuz. Sorunun çözümünden

uzaklaşıyorsunuz. Duyguları yönetmek duygunun içinde kaybolmamak, o duygu olmamaktır. Duygunuzun içinde kaybolarak hem çocuğunuzu incitirsiniz hem de ona duygularını yönetmeyi öğretemezsiniz.

14. Sihirli kelimeyi kullanın: Haklısın!

Çocuğunuz aynı sizin gibi, bizim gibi anlaşılmayı istiyor. "Haklısın" kelimesini duyup sakinleşmeyecek çocuk yok. ☺ Merak etmeyin, haklısın dediğinizde tüm yaptıklarını onaylamış olmuyorsunuz. Duygularını, zorlandığını, yorulduğunu, bunaldığını görmüş oluyorsunuz.

Çocuk: Çok ödev var, yap yap yap bitmiyor...

Ebeveyn: Çok değil aslında iyi planlama yapsan, son güne bırakmasan bu kadar zor olmayacak (çok tanıdık bir cümle değil mi?)

YERİNE

Ebeveyn: Haklısın! Çok uğraştın.

Çocuk: Evet, çok ödev vardı bu hafta! Az kaldı aslında!

Ebeveyn: Gel biraz mola verelim, sonra ben sana yardım edeyim, bitirelim.

15. Önce sakinleştirin!

Çocuğunuz üzgün, öfkeli hissederken, korkmuşken onu ikna etmeye, ona açıklama yapmaya ya da sorunu çözmeye çalışmayın. Duygular yoğunken duygusal beyni aktif halde olur. Bu durum onu tepkisel kılar. Yoğun duygular düşünmesini, bizi duymasını, makul davranmasını engeller. Düşünen beyni felç olur. O nedenle ne yapsak nafile! Siz onu ikna etmeye çalıştıkça o sizi duymaz. Siz de bir süre sonra öfkelenir, duygusal beyninizden tepkiler verirsiniz. Kural, önce sakinleştir! Çocuk yoğun bir duygu içindeyken onu severek, sararak, pışpışlayarak sakinleştirin. O sırada konuyla ilgili hiç konuşmayın. "Hişşş önce sakinleşelim, her şeyi çözeriz." Çocuğunuzun kendini sakinleştirme kapasitesi siz onu sakinleştirdikçe artacak. Zaman içinde kendini sakinleştirip yatıştırmayı öğrenecek. Çocuğunuz zorlanan bir mizaca

sahipse, sakinleşmesi biraz fazla zaman alabilir. 20 dakikayı bulabilir. Gittikçe daha kısa sürecek. O konu üzerinde konuşmaya çalışabilir. Siz papağan olun ve "Hişş şimdi konuşmayalım, sakinleşelim, hallederiz" deyin.

Sıcak olan her şey onu sakinleştirir. Sıcak bir bakış, sıcak bir gülümseme, sıcak bir dokunuş, sıcak bir içecek, sıcak bir çorba, sıcak su torbası. ☺

16. Önce dinleyin ve anlayın!

Çocuğunuz bir şey anlattığında, bir sorun yaşadığında hemen çözüm önerisinde ya da bir yargıda bulunmayın. "Arkadaşın haklı, ben olsam ben de öyle yapardım." Buna gerek yok. ☺

Kontrolcü, mükemmeliyetçi ya da dürtüsel bir yapınız varsa ya da soruna tahammül edemiyorsanız dinlemek ve anlamak için zaman ayırmıyor olabilirsiniz. Dinlenildiğini hisseden çocuk anlatmaya devam eder, anlaşılmadığını hisseden çocuk bir süre sonra anlatmayı bırakır. Susun ve dinleyin. Merak edin, sorular sorun.

"Sen ne yaptın?", "Arkadaşın ne dedi?", "Nasıl hissettin?", "Bundan sonra ne yapmayı düşünüyorsun?", "Planın ne?.."

17. Mevzuları düzgünce paketlemeden rafa kaldırmayın!

Çocuğunuzla yaşadığınız, onunla ilgili gözlediğiniz ya da onun yaşadığı bir durumda değişmesi gereken, öğrenmesi gereken bir şeyler varsa bunun hakkında konuşun. Hiçbir şey olmamış gibi devam etmeyin. Olayı o an büyütmeyin ama aradan zaman geçtikten sonra, herkes sakinleşmişken konuşun. Konuşurken dramatik bir tona dönmeyin. "Sabah yaşadığımız olayda öfkelendin; öfkeni anlıyorum ama seçtiğin kelimeleri, tavrını kabul edilir bulmuyorum. Öfkelendiğimizde canımızın istediği gibi konuşamayız. Öfkelendiğini söyleyebilirsin ama kaba bir biçimde konuşamayız, anlaştık mı?", "Hadi şimdi kitabını al gel de uyumadan önce birlikte okuyalım."

18. Yapamadığı şeyleri ona öğretin.

Çocukluk öğrenerek geçer. Disiplin çocuğa öğretmektir. Bazen sanki çocuğumuz her şeyi bilerek dünyaya gelmiş gibi düşünüyoruz. Bilmiyor, her yaşadığı şey onun için yeni. Bir şeyin nasıl yapılacağına dair zihin haritalarına sahip değil; deneyimledikçe, öğrendikçe oluşuyor. Bulaşık makinesine tabak yerleştirmeyi, zamanı planlayabilmeyi, korkularını yönetmeyi, isteklerini anlatmayı, yapacaklarını önceliklendirmeyi, kek yapmayı, çatal kaşık kullanmayı sizinle birlikte öğrenecek. Siz öğreteceksiniz, o da öğrenecek. "Böyle mi yıkanır?", "Bu buraya mı konur?", "Çatal öyle mi tutulur?", "Hep geç kalıyorsun", "Korkulacak ne var!", "Şu işlerini sıraya koymayı öğren artık!" dediğinizde öğrenmeyecek; öğrenmediği gibi kusurlu ve yetersiz hissedecek.

"Bak şöyle yapabilirsin", "Gel ben sana öğreteyim", "Korkuyorsun biliyorum, beraber korkunu sakinleştirelim, onunla konuşalım", "Korktuğunda ben sana nasıl yardımcı olabilirim?", "Sarılmak üzüntüye iyi gelir, gel sarılalım", "Duygularımız yoğunlaştığında hava almak, nefes egzersizi ve yürüyüş yapmak iyi gelir. Hangisini yapalım?", "Anlatmak rahatlatır, gel konuşalım biraz", "Sana göstermemi ister misin?" diyerek ona sevgiyle rehberlik edebilirsiniz.

19. Dereceletin / dereceleyin.

Çocuklar üzüntü, öfke gibi duygularını ve açlık, acı gibi bedensel duyumlarını anlatmakta zorlanırlar. Çocuğunuzun kendini anlamasını ve ifade etmesini kolaylaştırmak için duygularını, durumlarını derecelendirmesini isteyebilirsiniz. Beş yaşa kadar üçlü, 5-12 arasında beşli, 12 yaş üstünde beşli ya da 10'lu dereceleme kullanabilirsiniz. Bu yöntem çocuğunuza duygularını, duyumlarını gözlemeyi ve yoğunluğunu fark etmeyi öğretir. Yaşadığı şey hem sizin hem onun için somut hale gelir. Üç puan alan bir duygu ile çocuğunuz devam edebilir. Bire kadar düşürmeye çalışmayın. Dayanıklı çocuklar bir miktar zorlanırlar ama devam edebilirler. Çocuğunuzu dört ve üzeri yoğunlukta duyguyla yalnız bırakmak dayanıksız hissetmesine neden olur.

Örneğin,

Çocuk: Karnım ağrıyor.

Ebeveyn: Birden beşe kadar kaç ağrıyor? Bir en az, beş en çok!

Çocuk: Üç, beş (*ilk seferde üç diyen çocuğa rastlamadık* ☺).

Ebeveyn: Biraz ovalım bakalım azalacak mı? *(Masaj yaptık).* Şimdi kaç?

Çocuk: Üç.

Ebeveyn: Sevindim iyi gelmesine. Bir sıcak su torbasıyla ayaklarını ısıtalım. Sonra da karnına lavanta yağı süreriz.

Bu yöntemi öğrenen çocuğunuz bir süre sonra "Anneee karnım üç ağrıyor" diyecek. ☺

Çocuk: Uyumak istemiyorum, korkuyorum.

Ebeveyn: Birden beşe kaç korkuyorsun?

Çocuk: Dört.

Ebeveyn: Ne yaparsak sana iyi gelir?

Çocuk: Oyun oynayalım.

Ebeveyn: Tamam ama çok hareketli bir oyun seçmeyelim, uykun açılmasın. *(Oyun oynadıktan sonra)* Şimdi kaç korkuyorsun?

Çocuk: Üç.

Ebeveyn: Harika, rahatladın. Hadi şimdi gözlerini kapat, uyuyalım.

Çocuk: Canım sıkılıyor.

Ebeveyn: Birden beşe kadar kaç?

Çocuk: Beş.

Ebeveyn: Ne yaparsan dörde düşer?

Çocuk: Bilmiyorum.

Ebeveyn: Oyun oynayabilirsin, mutfakta bir şeyler yapabilirsin, arkadaşını arayabilirsin...

Çocuk: Kek yapacağım!

20. Dışsallaştırmayı kullanın.

Çocuklar, çocuk oldukları için hissettikleri duyguya dönüşürler; düşünceleriyle gerçekleri birbirinden ayıramazlar. (E ben de

öyleyim dediğinizi duyduk ☺). Bu nedenle kendilerini çaresiz hissedebilirler; yaşadıklarını çok büyük kendilerini çok küçük görebilirler. Böyle durumlarda çocuğun duygusunu, aklından geçen düşünceyi kendisinden ayırmak onu rahatlatır. Örneğin, korkan çocuğunuza, "Hadi gel korkunu sakinleştirelim, onunla konuşalım. Bakalım ona ne iyi gelirmiş" dediğinizde hem korkusunu kendisinden ayırmış olursunuz hem de korkmayan bir tarafının da olduğunu gösterirsiniz. Bu, onun kendini korkuya teslim olmuş, çaresiz hissetmesini engelleyebilir. Mesela;

Ebeveyn: İçindeki korku, bir hayvan olsa hangi hayvan olurdu?

Çocuk: Kaplumbağa.

Ebeveyn: İçinde korkmuş bir kaplumbağa var demek!

Çocuk: Evet.

Ebeveyn: Ona yardımcı olalım mı? Onu sakinleştirelim.

Çocuk: Olur...

Hayvanlarla benzerlik kurarak dışsallaştırmak, 12 yaş üstü çocuklarda, hatta yetişkinlerde de işe yarar. Çocuğunuzun ilgisini çekmeyeceğini düşünüyorsanız, "İçindeki öfke bir şey olsa ne olurdu?" ya da "içindeki öfke..." gibi genel bir biçimde de ifade edebilirsiniz. Sohbetin devamında korkudan, öfkeden hep üçüncü kişi gibi bahsederek ilerlemelisiniz. "Öfken sana ne diyor? Öfke geldiğinde sana neler oluyor? Nasıl düşünüyorsun? Öfken nasıl sakinleşir? Öfke neden geliyor?.."

Çocuğunuz kaygılı ve hassas ise kaygılı düşünceleri olabilir. O zaman bu düşünceleri kendisinden ayırmasına yardımcı olabilirsiniz. "Düşünceler gelip geçicidir. Düşünceler gerçeği yansıtmaz. Biz peşine takılırsak gerçekliğimiz olurlar. Zihin, olumsuz düşünmeyi seçiyor çoğu zaman. Ona olayların olumlu taraflarını da görmeyi, olumlu düşünmeyi de öğretelim mi? Hadi başlayalım; bu yaşadığın durumunun/bugünün iyi tarafları neler?" Küçük çocuklarda zihni bir oyuncakla somutlaştırmak, resmini çizmek iyi olabilir. "Zihnin sana ne diyor? Sen tam uyuyacakken konuşmaya başlıyor değil mi? Hadi onun da uyumasına yardım edelim. Sen kapat gözlerini o da kapatsın. Hadi zihnin panjurunu da indirelim. Biraz da masaj yapalım ona..." Bu cümleleri okumak size de iyi

geldi biliyorum çünkü yazarken bizi de rahatlatıyor. O nedenle çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun işe yarayacaktır. Bazı çocukları bilgi rahatlatır. Çocuğunuz da öyleyse, zihnimizin çalışma biçimi konusunda daha çok bilgi edinip ona anlatabilirsiniz ya da beraber öğrenebilirsiniz.

21. Her gün en az 15 dakika zaman geçirin.

Çocuğunuzla ilişkiniz onun yuvasıdır. İlişkinizin çocuğunuza, bir yuva gibi güven, yakınlık, şefkat hissettirmesi için en öncelikli şey beraber vakit geçirmenizdir. Çünkü ilişkiler beslenince, ona yatırım yapılınca derinleşirler. Eğer çocuğunuzla vakit geçirmiyorsanız aranızdaki bağ zamanla zayıflar, kırılgan bir hal alır. Sizi elbette sevmeye devam eder ama sizi hayatındaki rehber yetişkin olarak görmeyi bırakabilir. Biliyoruz hepimiz çok yoğunuz, modern yaşam bizi yüksek hızıyla oradan oraya sürüklüyor. Ama başka yolu yok, çocuklarımız bizimle ilişkilerine demir atmazlarsa, başka kişilere, başka şeylere bağlanırlar. Onlarla elbette zaman geçiriyoruz ama her gün sadece 15 dakika gözünüzün, kulağınızın, aklınızın onda olduğu zamanlar yaratmalısınız. Beraber etkileşim içinde olmanız önemli. O nedenle bir şeyler izlemek sayılmaz. En azından bu 15 dakikaya sayılmaz. Sohbet etmek, sohbet ederek beraber bir şeyler yapmak, oyun oynamak, dans etmek, gülmek, uzanıp hayal kurmak... Bunu her gün yaptığınızda, ilişkinizin farklılaştığını iki hafta içinde fark edeceksiniz.

22. Aile ritüelleriniz olsun.

Çocuklar eğlenceyi sever demiştik. Aile etkinliklerine bayılırlar. 12 yaş sonrası akranlarla vakit geçirmeye daha çok zaman ayırıyorlar, biliyoruz. Yine de aileleriyle geçirdikleri huzurlu, mutlu, güvenli, eğlenceli anları seviyorlar. Yetişkin seanslarında da sıklıkla görüyoruz ki, geçmişimizi düşündüğümüzde ilk hatırladığımız bizi mutlu eden aile ritüelleri oluyor. Bu ritüeller neler olabilir? Pazar kahvaltıları, akşam sohbetleri, hafta sonu yürüyüşleri, meyve saatleri... Bize pazar kahvaltılarında ve akşam yemeklerinde bir arada olup sohbet etmek (herkes farklı zamanda yiyor ama yemek

yiyen kişinin yanına herkes oturuyor ☺), hafta sonu hep beraber mutfağa girip yemek hazırlamak, yemeğe gitmek, sinema geceleri yapmak, arabada hep beraber şarkı söylemek iyi geliyor.

Aile ritüellerinin çocuğunuz ergenlik dönemine gelmeden önce, hatta iki yaşından itibaren oluşturulması için beraber zaman geçirmeye özen göstermek gerekiyor. Bazı aileler çocuklarının nasıl büyüdüğünü anlamadıklarını dile getiriyorlar. Çocuğunuz siz onunla çok zaman geçiremeden büyüdüyse, ergenlik dönemi geldiğinde de bu ona sıcak bir fikir gibi gelmeyebilir. Ergen çocuğunuza onunla vakit geçirme, onu tanıma isteğinizi samimiyetle ifade edin. Onunla iletişim kurarken bu 40 maddeye dikkat edin. ☺ Göreceksiniz yeni ritüeller yaratacaksınız.

İkinci önemli nokta; çocuğunuzun sizinle beraberken kendini nasıl hissettiği! Kendini rahat, güvende, kabul edilmiş hissetmeyen çocuk ilk fırsatta odasına kaçabilir. Eleştirel, talepkâr olmadığınızdan emin olun. Bu tatlı zamanlarda dersleri, okulu değil hayallerini, meraklarını, ilişkilerini, ona iyi hissettiren şeyleri konuşun.

23. Ebeveyn-çocuk ritüelleriniz olsun.

Her bir ebeveynin çocuğuyla ilişkisi farklıdır. Çocuğun sağlıklı gelişimi için istenilen, çocuğun her iki ebeveyniyle de kendini rahat, güvende, korunmuş hissetmesidir. Ancak bazı çocukların buna imkânı olmuyor. Eğer bu sizin çocuğunuz için de geçerliyse üzülmeyin. Tek ebeveynin güvenli, sakin, şefkatli varlığı onu saracaktır.

Çocuğunuzla ritüeller oluşturun. Onunla bu konuda konuşun. Beraber karar verin. Çocuğunuzun yaşına göre ritüelleri değiştirin. Bu bağınızı güçlendirecektir. Biz kızlarımızla anne kız, baba kız günleri yapıyoruz. Beraber dışarıya çıkmak, yemek yemek, dedikodu yapmak ☺ gibi...

24. Aklım kalbim seninle: Onun meseleleriyle dertlenin!

Çocuğunuz bir durumda zorlandığında aklınızın, kalbinizin onunla olduğunu hissettirin, ifade edin. Şefkatli bir merak için-

de olun. Yaşadığı şeye müdahale etmeyin, onun yerine çözmeyin ancak yardım isterse yardım edin. "Kafan karışmış belli ki ne yapacaksın? Nasıl davranacaksın?", "Nasıl geçti günün, ne yaptın o konuyu? Aklım sendeydi, umarım çok zorlanmadın", "Daha iyi misin bugün? Senin için yapabileceğim bir şey var mı?"

25. Aranızdaki bağı hiç koparmayın!

Ebeveynlerin çocuklarını sevmeleri ile onlarla bağ kurmaları arasında fark vardır. Birbirini sevmek her zaman derin bir bağ için yeterli olmayabilir. Onunla bağ kurmanız:

- Onun önemsediği şeyleri sizin de önemsemeniz,
- Onun duygularını anlamaya çalışmanız,
- Onu desteklemeniz,
- Yanınızda kendini güvende ve değerli hissetmesini sağlamanız,
- Hata yaptığında onu yatıştırmanız,
- Onu koşulsuz kabul etmeniz demektir.

Aranızda anlaşmazlık yaşanabilir, ona kızgın olabilirsiniz. Bu anlarda onunla bağı koparmadığınızdan, ona yabancılaşmadığınızdan emin olun. Erken çocukluk yıllarında kriz durumlarında çocuğunuzla bağınızı koparırsanız, o da ergenlik yıllarında öğrendiği yolu uygulayıp sizinle bağını koparabilir. O zaman ona ulaşmanız, onu yönlendirmeniz, ona kılavuzluk yapabilmeniz zor olur.

26. Onu duygusal olarak besleyin.

Çocuğunuz doğru beslensin, iyi bir eğitim alsın diye uğraştığınızı, hobileri olsun diye etkinliklere götürdüğünüzü, sağlıklı büyümesi için spor yapmasına önem verdiğinizi biliyoruz. Ancak bunların dışında çocuğunuz duygusal olarak anlaşılmaya, desteklenmeye ve rehberliğe de ihtiyaç duyar. Onun iç dünyasıyla ilgilenmeniz kendini sevilebilir, değerli, anlaşılmış hissetmesini sağlar. Aksi takdirde duygusal yalnızlığın tohumları atılır. Fizik-

sel yakınlık önemlidir ama yeterli değildir. Sarıp sarmalamanız, onu öpüp koklamanız ve aynı zamanda, özellikle kriz anlarında şefkatle yaklaşmanız, kendini sakinleştirmesine yardımcı olmanız, ne yaşadığını fark etmesi için kılavuz olmanız duygusal besin kaynaklarıdır.

27. Kişiselleştirme; bu sizinle ilgili değil! Basit düşünün: O daha çocuk!

Çocuğun büyümesi; farkındalığının artması, öğrenmesi, gelişmesidir. Bu süreçte duygusal iniş çıkışı, hataları, kazaları, unutkanlıkları, başarısızlıkları, şaşkınlığı, yavaşlığı, ağlamaları, zorlanmaları, isteksizliği, çabasızlığı olacak. Bunların hiçbiri sizinle ilgili değil. Bunları sizi zor duruma sokmak, incitmek, yormak, kızdırmak, size saygısızlık yapmak için yapmıyor, çocuk olduğu için oluyor. Kişiselleştirirseniz tetiklenirsiniz; kızgınlık, öfke, yılgınlık, kırılganlık hissedersiniz ve bu ona kılavuzluk yapmanıza engel olur. Kişiselleştirmediğinizde onun neye ihtiyacı olduğunu anlarsınız, ona öğretirsiniz.

28. Mümkün olana "evet" deyin!

Çocuklar "hayır"ı "evet" ile öğrenirler. Çocuğunuzun "anne babasının yapılabilecek bir şey varsa mutlaka yapacağına inanması", onun makul, konuşulabilir, bir şeyin olmayabileceğini kabullenen bir çocuk olmasını sağlayan temel inançtır. Duyulan çocuk duyuyor, anlaşılmış hisseden çocuk anlıyor, makul davranılan çocuk makul davranıyor. Pek çok şeye izin verilmeyen, çok fazla kuralın olduğu bir aile atmosferinde büyüyen çocuk, her şeye direnç geliştirebiliyor. Kurallarınızın sağlık ve güvenlik konularında olması yeterlidir.

29. Çocuğunuzun konuşmadan kullandığı kelimelerini duyun!

Çocukların kelimeleri karın ağrısıdır, uykusuzluktur, gözyaşıdır, gece kâbuslarıdır, dalgınlıktır, huysuzluktur, dirençtir, baş ağrısıdır, saklanmaktır... Çocuğunuzun her davranışının altında

yatan bir neden vardır. Duygusal dünyası fiziksel tepkileriyle çok bağlantılıdır. Ne oldu? Ne yaşadı? İç dünyasında neler oluyor? Nasıl hissediyor? sorularıyla görünenin ardındakini görebilirsiniz.

30. Kendini yatıştırmayı öğretin.

Çocuğunuzun kendini sakinleştirme kapasitesi siz onun sakinleşmesine yardımcı olduğunuzda, zamanla gelişecektir. Kendine nelerin iyi geldiğini, onu nelerin sakinleştirdiğini fark etmesine yardımcı olabilirsiniz. Sizin de deneyimlediğiniz gibi biz yetişkinler bize nelerin iyi geldiğini ancak 30'lu, hatta 40'lı yaşlarımızda fark ettik. Çocuğunuzun bunu şimdi fark etmesi, duygularını düzenleyebilmesine yardımcı olacaktır. Onunla beraber "bana iyi gelen şeyler listesi" yapabilirsiniz. Odasında bir köşeyi "iyi hissetme ya da rahatlama" köşesi haline getirebilirsiniz. Oraya ona iyi gelen, onu rahatlatan şeyleri (oyuncaklar, yastık, top, kitap, müzik gereçleri vb.) koyabilirsiniz. Köşeye koyamayacağınız şeyleri bir kâğıda yazıp "rahatlama kutusu"nda toplayabilirsiniz. Örneğin, meyve yemek ona iyi geliyorsa, bir kâğıda "Meyve ye" yazıp bir kutuya koyabilirsiniz. Yürüyüş yapmak ona iyi geliyorsa "Yürüyüş yap" notunu kutuya ekleyebilirsiniz.

31. Aile toplantıları yapın.

Aile olarak iç dünyanız, yaşadıklarınız, birbirinizden beklentileriniz hakkında sohbet etme alışkanlığı kazanmak için her hafta aile toplantıları yapabilirsiniz. Bu toplantılarda amaç herkesin birbirini merak etmesi, dinlemesi ve anlamaya çalışmasıdır. Sizlerin çocuklardan beklentilerinizi sıraladığınız sıkıcı bir hale dönerse sürdüremezsiniz. "Biz bir aileyiz ve bizim ailemizde herkes birbirini merak eder, destekler" bakış açısını yansıttığınız toplantılarda, hafta hafta hayallerinizi, herkesin güçlü yanlarını, herkesin birbiri için neler yapabileceğini, birbirinizin hayatını nasıl kolaylaştırabileceğinizi, kendinizin ve aile üyelerinin en sevdiğiniz özelliklerini, eğlenceli anılarınızı, beraber yapmayı istediğiniz/planladığınız şeyleri, şükrettiğiniz şeyleri, birbirinizde takdir ettiğiniz tavırları,

değiştirmek istediğiniz davranışlarınızı konuşabilirsiniz. Gördüğünüz gibi, sorunları konuşmanızı önermedik. Çünkü olumlu, destekleyici sohbetler yapabilen aileler sorunlarını başarıyla çözebiliyorlar.

32. Çocuklar eğlenmeyi sever. Beraber eğlenin!

Bazılarınız için çocuğuyla eğlenebilmenin çok kolay olmadığını biliyoruz. Çünkü eğlenmek, şakalar, mizah "esnek ve nispeten rahat bir zihin" gerektiriyor. Zor koşullarda büyüdüyseniz spontane tarafınız baskılanmış olabilir. Kaygılarınız varsa bu sizi biraz fazla ciddi, kuralcı bir ebeveyn yapmış olabilir. Talepkâr bir sesiniz varsa eğlenmeye, dinlenmeye zaman ayırmaya öncelik vermezsiniz. Eleştirel bir sesiniz varsa çocuğunuzun eğlenceli davranışları, oyuncu hali size saçma, mantıksız gelebilir. Bu nedenle size anları eğlenceli hale getirecek öneriler sunacağız. Bunları yapmak sizin spontane, eğlenceli tarafınızı aktifleştirecek ve bir zaman sonra siz çok daha eğlenceli şeyler bulacaksınız.

- Yürürken: Ağaçları, bulutları başka şeylere benzetmek.
- Sohbet ederken: Bir hayvan (ev eşyası, şehir, ders vb.) olsaydım/olsaydın.....olurdum. Çünkü.....
- Müzikle, eğlenerek beraber temizlik, yemek vb. yapmak.
- Sabah/akşam sarılma ritüelleri oluşturmak.
- Şehri keşfetmek (görmek istediği bir yer belirleme, o yerle ilgili okumalar yapma ve gezme).
- Beraber eğlenceli etkinlikler listesi yapmak.
- Her ay bir müzik türü/müzisyen belirleyip, onu dinlemek.
- Her dizeyi diğer kişinin söylediği bir şarkı yaratmak.
- Beraber çocukluk fotoğraflarına bakmak.
- Çocukluğuyla ilgili anılar anlatmak.
- Güzel, mutluluk verici anıları yazıp bir kutuda saklamak.

- Takdir kutusu oluşturmak (tüm aile üyeleri birbirlerinde takdir ettikleri şeyleri yazar, 7/15 gün boyunca her gün kutuya atar, 7/15 gün sonra kutu açılır ve üzerinde konuşulur).
- Dans etmek (o havada olmasanız bile ☺).
- Duyguları bir kâğıda yazıp tombala oluşturmak (herkesin çektiği duyguyla ilgili bir anısını anlatması).
- Mutluluk pozları vermek.
- Selamlaşma hareketi yaratmak.
- Sevgi pozu vermek, isterse fotoğrafını çekmek.

33. Nazik ve kararlı olun.

Çocuklarınız için sınırlar oluşturacağınız durumlarda "nazik ve kararlı" olun. Sağlık ve güvenlik konularında kararlı davranmamız gereken durumlar olabiliyor. Örneğin, sağlıklı beslenmesi, geç saatte dışarıda olmaması gibi... Kızmadan, tehdit etmeden, baskı uygulamadan kararlı davranabiliriz.

Çocuk: Yemeyeceğim yumurta.

Ebeveyn: Hadi gel yumurta tariflerine bakalım, farklı bir şey bulalım.

Çocuk: Yemem.

Ebeveyn: Her gün yumurta yenecek. Sadece yumurta yemek istemiyorsan bir şeyin içine koyalım. Yumurtalı tarifler olarak bakalım. (*Yumurta konusunda kararlıyız. Ondan vazgeçmeden, esnek, işbirliği içinde ve nazik davrandık.)*

Çocuk: Kreppp.

Ebeveyn: Anlaştık. Yumurtalı tarifler listemiz olsun, her gün oradan bakıp yaparız.

Çocuk: Anlaştık.

"Bizim çocuk asla evet demez" dediğinizi duyduk. ☺ Buradaki 40 maddeyi uyguladığınızda, çocuğunuz makul davranacak ve sizinle daha çok işbirliği yapacaktır.

34. Zor konuları gergin değilken konuşun.

Gerginlik anında konuşmak, meseleyi çözmeye çalışmak faydalı olmaz. Çocuğunuza nezaketi, sakin tepki vermeyi, ödevlerini zamanında yapmayı, öfkesini kontrol etmeyi, uyanır uyanmaz ekrana bakmamayı ikiniz de sakinken, sohbet halindeyken öğretin. Zihnimiz negatif duygulanım içindeyken öğrenmeye kapalıdır, esnek değildir, tepkiseldir, kördür, sağırdır. O nedenle önce sakinleşmek, daha sonra konuşmak gerekir. Bir durum oluştuğunda hemen o akşam konuşmanız şart değildir. Ertesi gün "Gel de dün ekran konusunda yaşadığımız tartışmayla ilgili konuşalım. Ekran saatlerini sabah ve akşam saatleri dışında planlamalısın. Sabah saatlerinde güne sakin başlamanı, akşam saatlerinde de derin uyumanı engelliyor. Anlaştık mı?" Bakın pek çok beceri var içinde, üç cümle, kamu spotu gibi. Israrcı olursa, papağan olup "Sabah ve akşam yok" diye devam edebilirsiniz. Yüksek duygusal tepkiler verirse, "Hişşş sakinleş, gel sarılayım" diyerek sakinleşmesine yardımcı olabilirsiniz. Devam ederse "Konuyu kapatıp, hadi gel başka zaman konuşuruz, içerde meyve yiyelim" diyerek mesele haline gelmeden, onun duygularını kontrol etmesine yardımcı olabilirsiniz. Ertesi gün ekran konusunu aynı nezaket ve kararlılıkla tekrar konuşabilirsiniz.

35. İyimserliği ve esnekliği kelimelerinizle öğretin.

Biz ne kadar esnek olursak çocuğumuz da o kadar esnek bakabiliyor. Sorunlar karşısında karamsarlığa, kaygıya gömülüyorsanız, diliniz sert, hayata bakışınız keskin ise, çocuğunuzun iyimser bir bakışa sahip olması zor olacaktır.

Aşağıdaki esnek ve iyimser ifadeleri duymak onu hem rahatlatacak hem de bu dili o da öğrenecektir.

- Sorun varsa çözümü de vardır. Hallederiz. Çözeriz.
- Zorlanman yapamayacağını göstermez.
- Vazgeçmeden devam edebilirsin. Kendine zaman tanıyabilirsin.

- Engellerin olması normal.
- Robot değilsin, duyguların var, zorlanabilirsin.
- Herkes zorlanır, merak etme biz senin yanındayız.
- Duyguların değişir, hiçbir duygu aynı yoğunlukta kalmaz. Kendini birazdan/gün gün daha iyi hissedeceksin.
- Yapmayı deneyebilirsin.
- Zor durumları parçalara bölerek ilerleyebilirsin.
- İçsel kaynakların var. Sen meraklı, öğrenmeye açık, neşeli bir çocuksun.
- Yeni yollar bulabilirsin, beraber bulabiliriz.
- Sana yardım edebilirim.
- Yardım alabilirsin.
- Biz bir aileyiz, yalnız değilsin, hep beraber çözeriz.
- Sorunları konuşarak çözebiliriz.
- Sen çocuksun, böyle böyle öğreneceksin.
- Merak etme biz sana yardım ederiz.
- Biz bir aileyiz, bizim ailemizde herkes birbirini destekler.

36. Meseleleri mesele haline getirmeyin.

Her şeyin mesele haline geldiği evde huzur olmaz. Huzurun olmadığı yerde yuva olmaz. Hemen tetiklenmeyin, hemen tepki vermeyin. İlk karşılık, genelde tepkiseldir, yüksek duygu yoğunluğu içerir. İlk tepkinize direnç gösterin. Susun, bekleyin, bir şeyi üst üste söylemeyin. Uzun uzun konuşmayın. Olan durumları büyütmeyin. "Kazaydı, önemli değil, toplarız, hallederiz" deyin, kaldığınız yerden devam edin. Ev rutinlerini büyük, gergin meseleler gibi sunmayın. "Yemek vakti, herkes sofraya, herkes elini yıkasın, hadi çabuk buz gibi oldu..."

Kendinizle "Yemek hemen yensin bitsin, ortalık toplansın, çocuklar yatsın" gibi bir iç konuşma yaparsanız gergin olursunuz. Gerginliğiniz herkesi etkiler. "Aile olarak bir arada güzel bir ye-

mek yiyeceğiz. Çok şükür hepimiz bir aradayız" diye düşünerek hareket ederseniz çocuğunuz da yemeği "yapılacak bir iş" olarak değil, "hem fiziksel hem de duygusal bir beslenme zamanı olarak" görür, sofra sizi bir araya getirir ve o da keyifle eşlik eder.

"Yemek 20 dakikaya hazır olur. Kendinizi ona göre hazırlayabilirsiniz. 20 dakika sonra gelin, soframızı hep beraber kuralım."

20 dakika sonra izlediği şey ya da oyunu bitmediyse, onu kendi dünyasından çekip almayın. Siz onun dünyasına girin, beş dakika yanına oturun. Son beş dakikayı onunla izleyin. Sonra beraber mutfağa geçin. Gelmeyi istemezse, yaşına uygun bir oyuna çevirin, gıdıklayın, kovalayın... Hiç istemezse "Tamam, ben çorbaları koyayım, sen gel" deyin. Gerilmediğiniz sürece sizi duyacaktır. ☺

37. Çocuğunuzun içindeki "iyi ses" olun.

Sizin içinizdeki susmayan, eleştirel ses, siz çocuğunuzun yaşlarındayken oluşmaya başladı. Yargılayan, eleştiren, kıyaslayan, cezalandıran ebeveynlerin, öğretmenlerin, yetişkinlerin sesi olarak içinize yerleşti, sonra sizin içsesiniz haline geldi. Siz içinizde şefkatli, esnek, iyi bir sesi yetişkin olduğunuzda, kendi kendinize oluşturmaya çalıştınız, muhtemelen hâlâ da uğraşıyorsunuz. Çocuğunuzun içindeki şefkatli, esnek ses sizin ona söylediklerinizle, onun yanında konuştuklarınızla, sizin cümlelerinizle oluşacak. Zamanla, içindeki iyi ses şöyle konuşacak:

- Çabaladım, elimden geleni yaptım. Yine denerim.
- Kazalar, hatalar olur.
- Zorlukların karşısında çaresiz değilim, halledebilirim.
- Yalnız değilim.
- Zorlansam da yapabilirim.
- Yardım alabilirim.
- Her şey benimle ilgili değil.
- Her şeyi ben yapamam.
- Dinlenmeye ve eğlenmeye de ihtiyacım var.
- Herkesin farklılıkları var; .... da zorlanmam normal.

- Değerli biriyim, yaptıklarım ya da yapmadıklarım bunu değiştirmez.
- İlişkilerimde hem kendimi hem diğerini korumalıyım.
- Kendimi ifade edebilirim.
- Duygularım aynı yoğunlukta kalmayacak, üzgün, çaresiz, kaygılı hissedebilirim.

38. Beş kolonu unutmayın!

Çocuğun ruh sağlığı beş kolon üzerine inşa edilir. Babanın duygusal dengesi, annenin duygusal dengesi, anne baba arasındaki ilişki, anne babanın ebeveynlik becerileri, çocuğun mizacı. Bu kolonların hepsine bakmak gerekir. Kolonlar çürük, çatlaksa sadece birini onarmak işe yaramaz. Aile, en zayıf üyesi kadar güçlüdür. Çocuğunuzda ortaya çıkan davranış problemleri bu kolonlardaki sıkıntılardan kaynaklanıyor olabilir.

O nedenle bir sorun yaşandığında sadece çocuğa yönelik müdahaleler sonuç vermez. Aylarca gidilen oyun terapileri, yıllarca içilen ilaçlar... Tüm kolonları kontrol edin, onarabildiklerinizi onarın. Onaramadıklarınızın yerine yeni destek kaynakları koyun; öğretmenler, danışmanlar, amcalar, teyzeler, spor hocaları...

39. Problem ile çocuğu, neden ile sonucu birbirinden ayırın.

Çocuğunuzun yaşadığı problem öncelikle onu zorlar. Ona yardım edebilmeniz için ilk yapmanız gereken, problem ile çocuğunuzu birbirinden ayırmaktır. Çocuğunuz kaygılı yapısı nedeniyle okul dışı etkinliklere katılmıyorsa, "Çocuk problem çıkarıyor" diye düşünmeniz, anlamsız gerginliklere neden olur. Oysaki çocuğunuzu kaygıları zorlar, kurslara katılmasına engel olur. Kaygı sizin çocuğunuzla beraber, yan yana durarak üstesinden gelmeniz gereken bir sorundur. Çocuğunuzun kaygısıyla nasıl baş edebileceğini öğrenmesine yardım edebilirsiniz.

Başka bir konu da dikkatini toplayamadığı için ödevlerini yapmakta zorlanan çocuğa yaklaşımdır. Burada problem, çocuk değil;

dikkatini toplayamamasıdır. Ona dikkatini toplayabilmesi için yardımcı olabilirsiniz.

Problem, sabahları hazırlanamayan çocuk değil, çocuğun zamanı yönetememesidir. Ona zamanı yönetmeyi öğrenmesi için yardımcı olabilirsiniz. Problem ile çocuğu ayırmak sakin kalabilmenizi, problemi doğru tanımlamak ise çözüm üretebilmenizi sağlar.

40. Yasak kelimeler!

- Hadi hadi!
- Acele et!
- Bi sus!
- Sakın!
- Çabuk!
- Ağlama!
- Yeter artık!
- Abartma!
- Bıktım!
- Korkacak ne var?
- Ben sana demedim mi?
- İtiraz etme!

Sonsöz

İyi anne babalık, bizim de iyi hissetmemizle mümkündür. Pek çoğumuz duymadığımız güveni, ihmal edilmiş şefkati, eksikliğini çektiğimiz yol göstericiliği söylenmeden, şikâyet etmeden çocuğumuza vermeye çalışıyoruz. Ona özen gösteriyoruz, incitmemeye gayret ediyoruz ama bizim de bir çocuk olduğumuzu, hâlâ şefkate ihtiyaç duyduğumuzu unutmayın. Çocuğunuzu nasıl gözetiyorsanız kendinizi de öyle gözetin. Anne babalık niyettir, çabadır. Niyetimiz iyi, çabamız sonsuz; öğrenmeye devam ediyoruz.

Bu kitapla adil, hassas, şefkatli, nazik bir ses, özenli bir dil olmaya çalıştık; yerine ulaştığını umuyoruz. Dileriz bu ses, bu dil sizin de hayatınıza yerleşir, siz de hem kendinizi hem çocuğunuzu bu sesle, bu dille büyütürsünüz.

Bir Aile Meselesi'nden herkese çokça sevgiler. ☺

Duygu kelimeleri listesi

Acıma
Altta kalmış
Aidiyet
Altüst olmuş
Alıngan
Anlaşılmış
Anlaşılmamış
Âşık
Ayrıcalık tanınan
Azimli
Bastırılmış
Başarılı
Başarısız
Beceriksiz
Bencil
Bıkkın
Bitkin
Bocalamış
Hayal kırıklığı
Hayranlık
Canlı
Cesur
Cesareti kırılmış
Coşkulu
Çaresiz
Çökkün
Dağılmış
Darda kalmış
Dayanıklı
Dayanıksız
Dingin
Değerli
Değersiz
Düşünceli
Duyarlı
Donuk
Endişeli
Eğlenmiş
Kızgın
Kırılgan
Enerjik
Evhamlı
Etkilenmiş
Ezilmiş
Gergin
Görülmüş
Güvende
Güvensiz
Güçlü
Gururlu
Gurursuz
Gücenik
Hakkı korunan
Haksızlığa uğramış
Hafiflemiş
Hapsolmuş
Havalı
Hayret etmiş
Özlem dolu
Pişman olmuş

Hevesli
Heyecanlı
Hırslı
Hiddetli
Huzurlu
Huzursuz
Hüzünlü
İncinmiş
İçerlemiş
İğrenmiş
İhmal edilmiş
İyimser
Kabul edilmiş
Kararlı
Kararsız
Kaygılı
Kaybolmuş
Kafası karışık
Kaybetme korkusu
Kederli
Kendinden hoşnut olan
Kendine güvenen
Kıymetli
Korkmuş
Kontrolsüz
Kopuk
Kuşkulanmış
Küçük düşürülmüş
Künt (duygusuz)
Mahcup olmuş
Meraklı
Memnun
Metanetli
Merhametli
Minnettar
Mutlu
Nazik
Nefret dolu
Neşeli
Nüktedan
Paniklemiş
Pervasız
Pişkin
Özgür
Rahatsız
Reddedilmiş
Sabırlı
Sadık
Sakin
Şakacı
Şaşkın
Samimi
Saygın
Sevgi dolu
Sevinç
Sıkılmış
Sinirli
Sindirilmiş
Suçlu
Tatmin olan
Tatmin olmayan
Takdir görmüş
Telaşlı
Tedirgin
Tehdit altında
Terk edilmiş
Tiksinmiş
Tükenmiş
Umutlu
Umutsuz
Utangaç
Utanç
Uykulu
Üzgün
Yalnız
Yardıma muhtaç
Yetersiz
Yıkılmış
Yorgun
Zavallı
Zorlanan

Kaynakça

Behary, W.T. (2017). *Narsistle Ateşkes*, çev. M. Caner, N. Azizlerli 4. baskı, Psikonet Yayınları.

Cihangir Çankaya, Z., & Canbulat, N. (2017). Orta Çocukluk Döneminde Umut ve Ebeveynlere Güvenli Bağlanma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0 (44), 1-20. DOI: 10.21764/maeuefd.317054.

Cihangir Çankaya, Z. & Kağnıcı, D. Y. (2020). Creating positive schools where refugees and local students grow together. In Current Researches. In R. İnan (Ed.) *Educational Sciences* (s. 65-87). Evpe Cetinje, Chachak.

Cihangir Çankaya, Z. & Kocaayan, F. (2021). Teaching positive psychology : an examination of the effectiveness of a positive psychology course for trainee counselor. İçinde O. Zahal & Ö. Yahşi (Eds.) *Research and reviews in educational science* (s. 99-126). Gece Kitaplığı. Ankara.

Cihangir Çankaya, Z. & Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 17 (65), 207-222. https://doi.org/ 10.17755/esosder.316977.

Cihangir Çankaya, Z., & Tümer, T. (2020). Life quality of 9-11 year-old children: Family functionality and demographic variables. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 10(3), 697–724. https://doi.org/10.14527/pegegog.2020.023. (İndeks: ESCI, ERIC-Q4).

Cihangir, Z. (2004). Üniversite öğrencilerine verilen etkin dinleme becerisi eğitiminin dinleme becerisine etkisi, *Türk Eğitim*

Bilimleri Dergisi, 2 (2), 237-251. 2 (2), 237-251. Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/tebd/issue/26128/275227.

Cihangir-Çankaya, Z. (2008). Bazı insanlar neden daha mutludur? öznel iyi olma sürecinde psikolojik ihtiyaçların rolü, *Aile ve Toplum-Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*. 13 (13), 29-36. Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/spcd/issue/21113/227400.

Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711. https://dergipark.org.tr/en/pub/tebd/issue/26108/27507.

Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 23-31. https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21451/229648.

Çankaya, Z.C., & Denizli, S. (2020). An Explanation Of Happiness With Secure Attachment, Basic Psychological Needs And Hope: The Case Of Turkish University Students. *European Journal of Educational Research*, 9(1), 433-444. https://doi.org/10.12973/eu-jer.9.1.433. (İndeks: ERIC- Q3).

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 80-83.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82, 405-432.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experi-mental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personalityand Social Psychology*, 84, 377-389.

Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.

Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive

psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.

Galloway, R. & Reynolds, B. (2015). Positive psychology in the elementary classroom: the influence of strengths-based approaches on children's self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 3, 16-23. http://dx.doi.org/10.4236/jss.2015.39003.

Gillham J.E., Reivich K.J. & Jaycox, L.H. (2008). *The Penn Resiliency Program. Unpublished manuscript*, University of Pennsylvania.

Gillham, J. Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., & Linkins, M. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 31-44.

Green, L. S. & Norrish, J.M. (2013) Enhancing well-being in adolescents: positive psychology and coaching psychology ınterventions in schools. Research, Applications, and Interventions for Children and Adolescents, Springer, Hollanda, 211-222. http://dx.doi.org/10.1007/978-94-007-6398-2_13.

Green, S., Oades, L., & Robinson, P. (2011). Positive education: Creating flourishing students, staff and schools. *InPsych*, Nisan.

Huebner, E.S., Gilman, R., Reschly, A.L. and Hall, R. (2009) Positive Schools. *Oxford Handbook of Positive Psychology*, 561-569. http://dx.doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0053.

Kandemirci Bayız, D. & Cihangir Çankaya, Z. (2020). Examining the effectiveness of and autonomy support training program based on self-determiation theory: A mixed model study. In O. Zahal (Ed.). *Educational Science* (s. 49-87). Gece Kitaplığı. Ankara.

Kirschman, K. J. B., Johnson, R. J., Bender, J. A., & Roberts, M. C. (2009). Positive psychology for children and adolescents: Development, prevention, and promotion. İçinde S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2. baskı, s. 133-148. New York, NY: Oxford.

Linley, A. & Proctor, C. (2013). Surveying the landscape of positive psychology for children and adolescents. İçinde P. Carmel Proctor and Alex Linley (Eds.), *Research, applications, and interventions for children and adolescents: A positive psychology perspective* (s. 1-9), Springer Science+Business Media Dordrecht. DOI 10.1007/978-94-007-6398-2_1.

Lippman, L.H., Moore, K.A. & McIntosh, H. (2011). Positive indicators of child well-being: a conceptual framework, measures, and methodological issues. *Applied Research in Quality of Life*, 6, 425-449.http://dx.doi.org/10.1007/s11482-011-9138-6.

Park, N., & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7, 323-341.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.

Peterson, C., & Park, N. (2004). Classification and measurement of character strengths:Implications for practice. İçinde P. Alex Linley ve S. Joseph (Eds.), *Positive psychology inpractice* (s. 433-446). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons Inc.

Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues a handbook andclassification*. New York: Oxford University Press.

Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2, 149-156.

Proctor, C., Maltby, J. & Linley, P.A. (2011) Strengths Use as a Predictor of Well-Being and Health-Related Quality of Life. *Journal of Happiness Studies*, 12, 153-169. http://dx.doi.org/10.1007/s10902-009-9181-2.

Rafaeli, E., Bernstein, D. P., ve Young, J. (2013). *Şema Terapi-Ayırıcı özellikler*. (Çev. M. Şaşıoğlu, 2. baskı) Psikonet Yayınları. (Original çalışma 2011 yılında yayımlanmıştır.)

Rawana, E., Latimer, K., Whitley, J. & Probizanski, M. (2009). Strength-based classroom strategies for teachers. *Canadian Teacher Magazine*. Pacific Edge Publishing, Kanada. http://www.canadianteachermagazine.com/archives/ctm_teaching_ideas/nov09_strength-based_classroom_strategies.shtml.

Reis, H., Sheldon, K., Gable, S., Roscoe, J. & Ryan, R. (2000). Daily well-being: the role of autonomy, competence and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26 (4), 419-435.

Roediger, E. (2015). *Şema Terapi Nedir. Şema Terapinin Temellerine, Modellerine ve Uygulamasına Giriş.* (Çev. S. Ataman, 1. baskı) Nobel Yayınları. (Orijinal çalışma 2009 yılında yayımlanmıştır.)

Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well- being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141.

Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., ve diğ. (2015). Enhancing cognitive and social–emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52.

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish – A new understanding of happiness and well-being – and how to achieve them.* Londra: Nicholas Brealey Publishing.

Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.

Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N. & Peterson, C. (2005) Positive Psychology progress: empirical validation of interventions, *American Psychologist*, 60, 410-421.

Shankland, R., & Rosset, E. (2017). Review of brief school-based positive psychological interventions: A taster for teachers and educators. *Educational Psychology Review*, 29(2), 363–392. https://doi.org/10.1007/s10648-016-9357-3.

Sheldon,K. & Lyubomırsky (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2): 73-82.

Shoshani, A., & Slone, M. (2013). Middle school transition from the strengths perspective: Young adolescents' character strengths, subjective well-being, and school adjustment. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1163-1181.

Shoshani, A., & Steinmetz, S. (2014). Positive psychology at school: a school-based intervention to promote adolescents' mental health and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 15, 1289-1311.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2009). *Oxford handbook of positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press

Terzi, S. & Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi olma, bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 1-11. https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21451/229662.

Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *TheAustralian Educational and Developmental Psychologist*, 28, 75-90.

Waters, L. (2015). Strength-based parenting and life satisfaction in teenagers. *Advances in Social Science Research Journal*, 2(11), 158-173.

Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (3. baskı). Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, J. E., & Haynes, R. C. (2003). *Schema therapy: A practical guide for resolving disruptive patterns*. Guilford Press. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.11.2074-a

Young, J. E., Klosko, J. E., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: Conceptual model. In Schema therapy: A practitioner's guide* (s. 1-63). Guilford Press. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.11.2074-a

Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, K. E. (2013). *Şema Terapi.* (çev. T. V. Soylu, 2. baskı) Litera Yayıncılık.

Yörük Topuz, İ. & Cihangir Çankaya Z., (2021). "Özel Yetenekli Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlığının Yordayıcıları: Benlik Saygısı, Akran İlişkileri ve Ebeveyn Tutumları", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, Erken Görünüm. (İndeks: ESCI).



Fotoğraf: Berkcan Tayşi

Kendilerini anlayanlar, bir diğerini de büyütebilirler.

Çocukluk hiç bitmez... Yaşınız ilerler, saçınıza aklar düşer ama o hep oradadır. Kalbiniz kırıldığında, kendinizi kimsesiz hissettiğinizde, baş edemediğiniz bir öfkeyle sınandığınızda, döndüğünüz yer yine orasıdır: çocukluğunuz.

Çocukluğunuzu anlamadan, bugününüzü doğru yorumlamanız pek de mümkün değildir.

Zeynep Cihangir Çankaya ile Serdar Çankaya, kişisel yaşantıları ve danışma odalarındaki deneyimlerinden yola çıkarak çocukluğun, bugünkü benliğimizi, kararlarımızı ve anne babalığımızı nasıl şekillendirdiğine ışık tutuyorlar. Kendinize dönebilmeniz, içinizdeki çocuğu şefkatle sarabilmeniz ve anne babalığa daha derin bakabilmeniz için...

Bir Aile Meselesi, yalnızca "Nasıl iyi ebeveyn olunur?" sorusuna cevap arayanlara değil; içindeki çocukla yeniden bağ kurmak, onu anlamak ve iyileştirmek isteyen herkese sesleniyor. Yanlış öğrenmelerin yerine daha işlevsel yollar koyabilmek ve hem kendinize hem de çocuğunuza şefkatle yaklaşabilmek için...