Anne Baba Akademisi

Çocuğunuza Kulak Verin

2 ila 8 yaş arasındaki çocuğunuzun sorunlarına kalıcı ve yaratıcı çözümler



10. BASKI

Aletha J. Solter

DK

DOĞAN KİTAP TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTAPLARI

Bilinçli Bebek
Oyun Oynama Sanatı

ÇOCUĞUNUZA KULAK VERİN

Orijinal adı: Helping Young Children Flourish
© Aletha J. Solter, 1989
Yazan: Aletha J. Solter
İngilizce aslından çeviren: Ayşegül Cebenoyan

Türkçe yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.
1. baskı / Eylül 2012
10. baskı / Mart 2019 / ISBN 978-605-09-0995-1
Her 2000 adet bir baskı olarak kabul edilmektedir.
Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Yavuz Korkut
Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnş. San. Tic. A.Ş.
B.O.S.B. Mermerciler Sanayi Sitesi 10. Cad. No. 15 Beylikdüzü - İSTANBUL
Tel. (212) 422 79 29
Sertifika No: 20699

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. 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

Çocuğunuza Kulak Verin

Aletha J. Solter

Çeviren: Ayşegül Cebenoyan

DK DOĞAN KİTAP

Bu dünyada gerçek barışa ulaşmak istiyorsak,
işe çocuklarla başlamalıyız.

Gandhi

İçindekiler

Teşekkür 13
Giriş 15
Türkiye'den bir önsöz 19

1 / Gözyaşları ve öfke nöbetleri 21

Çocuklar konuşmayı öğrendikten sonra hâlâ neden ağlar? 21
Ağlamanın yararlı olduğunun kanıtları nelerdir? 23
Çocukların ağlaması niçin gereklidir? 25
Çocuğum ağladığında ne yapmalıyım? 29
Peki ya öfke nöbetleri? 32
Çocuklar niçin önemsiz nedenlerle ağlar ve öfkelenir? 35
Öfke nöbetlerine karşı kabul edici bir tutum takınmak daha sık tekrarlanmalarına neden olmaz mı? 37
Peki çocuğum herkesin içinde öfke nöbeti yaşarsa? 38
Çocukların ağlamalarını bastırmayı öğrenmesi durumunda ne yapılabilir? 39
Çocuklar sanatsal anlatımla acı veren duygularından kurtulabilirler mi? 45
Çocuğumun ağlamasını kabul etmekte zorlanıyorum 46
Çocuğumun yanında ağlamam doğru mu? 48
Alıştırmalar 50

2 / Korku ve endişeler 51

Çocukların korkularının nedenleri 51
En yaygın korkular hangileridir? 57
Çocuğum korkusunu ifade ettiğinde nasıl tepki göstermeliyim? 58
Araştırma sonuçlarına göre korkuları yenmek için hangi yöntemler kullanılabilir? 60

Çocuklarımın korkularını yenmelerine
nasıl yardımcı olabilirim? 61
Kaynağı bilinmeyen korkular için ne yapmalı? 68
Kâbus ve gece karabasanının nedenleri 70
Ayrılma kaygısı 2 yaşından sonra da
sürerse ne yapmalıyım? 71
Alıştırmalar 75

3 / Yaşamak ve öğrenmek 77

Çocuklar için yararlı somut deneyimler nelerdir? 77
Çocuğumla kendi ilgi alanlarımı nasıl paylaşabilirim? 78
Küçük çocuklar şiddete tanık olmalılar mı? 80
Çocuğumun ölüme ilişkin sorularına
nasıl yanıt vermeliyim? 80
Çocuğuma cinselliğe ilişkin bilgileri nasıl verebilirim? 82
Cinsiyet ayrımcılığının çocuğumun üstündeki
etkilerini en aza indirmek için ne yapabilirim? 84
Çocuğumun zihinsel yeteneklerini geliştirmesine
ve yeni beceriler edinmesine nasıl yardımcı
olabilirim? 88
Küçük çocuklar için hangi kitaplar yararlıdır ve
çocuğumun okumayı öğrenmesine
nasıl yardımcı olabilirim? 92
Küçük çocuklar için en iyi okul nasıl olmalı? 94
Televizyonun küçük çocuklar üzerindeki etkisi nedir? 96
Televizyonun çocuğumun üzerindeki etkisini
en aza indirmek için ne yapabilirim? 99
Alıştırmalar 103

4 / Oyun oynamak ve dramatik oyunlar 105

Çocuklar oynayarak neyi, nasıl öğrenirler? 105
Oyun sağaltıcı olabilir mi? 110
Hayali oyun arkadaşlarının ve süper kahraman
hayallerinin anlamı nedir? 113
Anlamsız ve saçma görünen oyunlar 115
Oyuncak seçimi 117

Çocuğumun silahlarla oynamasına izin vermeli miyim? 119
Çocuğumun oyunlarına nasıl katılabilir ve ona yardımcı olabilirim? 122
Çocuğumla oynamaktan sıkılıyorsam ne yapmalıyım? 123
Oyunda kazanma ve kaybetmenin önemini nasıl azaltabilirim? 125
Oyunlarda hile yapan çocuklar 127
Alıştırmalar 129

5 / Çatışmalar ve mücadeleler 131

Çocuklar doğuştan kötü müdür? 131
Cezanın küçük çocuklar üzerindeki etkisi nedir? 132
Peki ya ödüller? 136
Çocuklar niçin yanlış davranırlar? 138
Kabul edilemez davranışlar engellenebilir mi? 141
Çocuğum kabul edilemez bir davranışta bulunduğunda ne yapabilirim? 143
Birikmiş duyguların neden olduğu kabul edilemez davranışlarla nasıl başa çıkabilirim? 147
Bazen çocuğumu incitiyor ve sonra pişman oluyorum. Bu konuda ne yapabilirim? 152
Çocuğumun ev işlerine yardım etmesini nasıl sağlayabilirim? 155
Yatma saati ve gündüz uykusu sorunlarıyla nasıl başa çıkarım? 157
Alıştırmalar 160

6 / Arkadaşlar ve düşmanlar 161

Çocuğumu yeni doğacak bebeğe nasıl hazırlayabilirim? 161
Çocuk yeni bebeğe kinlenirse ne yapılabilir? 164
Kardeşler niçin birbirleriyle kavga ederler ve bu konuda ne yapmak gerekir? 167
Çocuklarım kavga ederlerken nasıl nesnel kalabilirim? 174

Çocuğumun arkadaşlarıyla iyi geçinmeyi öğrenmesine nasıl yardımcı olabilirim? 176
Çocuğumu cinsel tacizden nasıl koruyabilirim? 178
Çocuğum cinsel tacize uğramışsa ne yapabilirim? 180
Küçük çocuklar anne babalarını cinsel olarak çekici bulurlar mı? 182
Peki ya çocukların birbirleriyle oynadıkları cinsel oyunlar? 184
Üvey çocuğumun bana alışmasına nasıl katkıda bulunabilirim? 185
Anne baba kavgaları çocukları nasıl etkiler? 186
Alıştırmalar 188

7 / Beslenme ve hastalıklar 189

Yeme sorunları konusunda ne yapabilirim? 189
Çocuğum duygularını bastırmak için yiyecekleri kullanıyorsa ne yapmalıyım? 194
12 Peki ya şeker konusunda ne yapmalı? 195
Çocuğumu diş hekimi randevusuna nasıl hazırlarım? 198
Çocuğumun aşı ve kan tahlilleriyle başa çıkmasına nasıl yardımcı olabilirim? 199
Çocuğumun fiziksel acıyla başa çıkmasına nasıl yardımcı olabilirim? 201
Acil servise götürülen çocuğuma nasıl yardımcı olabilirim? 203
Çocuğum hastanede yatarken ona nasıl yardımcı olabilirim? 204
Çocuğumun sağlığı yaşadığı stresten etkileniyorsa ne yapabilirim? 208
Yatak ıslatmanın çaresi var mıdır? 210
Çocuğum hiperaktifse ne yapmalıyım? 211
Alıştırmalar 214

Sonuç 215
Kaynakça 219
Dizin 231

Teşekkür

Bu kitabı yazmama yardımcı olan çok sayıda insana minnettarlığımı belirtmek isterim. Öncelikle böyle bir kitap yazmamı öneren ve yazmaya başladıktan sonra da devam etmem için beni yüreklendiren, adlarını tek tek yazamayacağım kadar çok sayıdaki dost ve tanıdıklarıma şükran duyuyorum. Gloria Berman, Pam Bury, Pamela Clark, Kathi Evans, Tonia Jauch, Pat Johnson, Hagar Kadima, Betty Pazich, Ken Solter ve Rebecca Wave de dahil olmak üzere birçok kişi, kitabın taslağını okuyup yapıcı geri bildirimlerde bulundu. Ayrıca kendileriyle görüşme yapmama izin veren bütün anne babalara da teşekkür ederim (Bu anne babaların ve çocuklarının gerçek adları kitapta belirtilmemiştir). Kendi çocuklarım Nicky ve Sarah'ya ilişkin anekdotlar onların izinleriyle basılmıştır, bu izni verdikleri için teşekkür ederim. Son olarak bu kitabı eşimin ve annemin desteği olmasa yazamayacağımı belirtmek isterim.

1984 yılında *Bilinçli Bebek* (Doğan Kitap, 2010) basıldığından beri, bu kitabın devamını yazmam için çok sayıda istek aldım. *Bilinçli Bebek* kitabımda anlattığım anne babalık yaklaşımının devamı niteliğinde olan *Çocuğunuza Kulak Verin,* genel olarak "erken çocukluk" dönemi olarak adlandırılan 2-8 yaş arasını kapsıyor.

Bu kitap, kendi içinde bir bütün oluşturur ve özel açıklamalar gerektirmez. Dolayısıyla bu kitabı anlamak için *Bilinçli Bebek* adlı kitabı okumuş olmanız gerekmez. Yine de bebeklerin duygusal ihtiyaçlarını daha derinlemesine anlamak istiyorsanız, *Bilinçli Bebek*'i okumak, bu konudaki kavrayışınızı geliştirecek yeni bilgiler edinmenizi sağlayacaktır.

Karmaşıklaşan ve değişen dünyamızın sorunlarıyla başa çıkmak için çocuk yetiştirme yöntemlerine farklı bir yaklaşım getirmemiz gerekir. Açlık, kirlilik, baskı ve nükleer felaket tehdidi gibi problemler varken, kimse gönül rahatlığıyla her şeyin olması gerektiği gibi olduğunu iddia edemez. Anne babalar olarak yapmamız gereken, durumu olduğu gibi kabul edip önceki kuşakların hatalarını sürdüren çocuklar yetiştirmek yerine, dünyayı daha iyi bir yer haline getirecek motivasyona, kararlılığa, cesarete ve beceriye sahip, şefkatli, güvenli ve akıllı insanlardan oluşan yeni bir kuşak yetiştirmektir. Artık, çocuklara nasıl davranacağımıza ilişkin genel kabul gören standartları sorgulamanın ve farklı bir şeyler yapmanın zamanı geldi.

Bu kitap, en son araştırmalara ve anlayışa dayalı, yeni bir çocuk yetiştirme yaklaşımını temsil ediyor. Anne babalar için yazılmış diğer birçok kitaptan oldukça farklı olan bu kitap, görünürdeki davranış ve dışsal olaylardan çok iç gerçekliğe ve duygulara odakla-

nan son eğilimlerin mantıksal bir uzantısıdır. Bu yaklaşımı, çocuğunuzun gelişiminin herhangi bir aşamasında benimseyebilirsiniz; her zaman yararlı olacaktır.

Bütün anne babalar çocuklarıyla derin, anlamlı ilişkiler kurmayı, onlara mümkün olan en iyi koşulları sunmayı ister, ama toplumumuz anne babaları desteklemediği için bunu başarmak çoğunlukla zordur. Gelecek nesillerin esenliği buna bağlı olsa da, çocuk yetiştirmeye değer verilmez. Anne babalık son derece çaba gerektiren bir iştir ve çoğu anne baba zor ekonomik koşullarla, yalıtılmışlıkla ve fiziksel tükenmişlikle mücadele etmektedir. Bütün anne babalar, çocuklarına en iyisini vermeye çabalar ama toplum anne babalara yeterli destek ve eğitimi sağlamaz, ebeveynlik yeterince takdir edilmez. Çocuklar hata yaptıklarında ilk suçlananlar anne babalardır, ama başarılı yetişkinler olduklarında teşekkür edilen ve kutlananlar ana babalar değildir.

Anne babalık işini biraz kolaylaştırmanın bir yolu, size yardımcı olacak birilerini bulmaktır. Bu işi yalnız yapmanız gerekmez, ekonomik gücünüz yardımcı tutmaya yetmiyorsa, başka anne babalarla yardımlaşabilirsiniz. Yorgun ya da hastaysanız, bir arkadaşınızdan ya da komşunuzdan yardıma gelmesini rica edin. Yardım istemek için gücünüzün tümüyle tükenmesini beklemeyin. Hem kendinize hem de çocuğunuza karşı, kendinize iyi bakma sorumluluğunuz var.

Anne babalığın duygusal yükünü boşaltabilmek için duygularınızı ifade etmeye zaman ayırabilirsiniz. Çocuğunuzun ilk yılları boyunca kimi keyifli, kimiyse acı veren çok çeşitli duygular yaşayacaksınız. Çocuğunuzla sorun yaşadığınız bazı konuların sizin de çocukluğunuzda sorun yaşadığınız konular olduğunu fark edebilirsiniz. Çocuğunuzun bazı davranışları karşısında huzursuzluk, öfke, korku ya da büyük bir şaşkınlık yaşamanız son derece normaldir. Ama bu duygulara bir çıkış yolu bulmak gerekir, aksi takdirde çocuğunuzun ihtiyaçları hakkında berrak bir şekilde düşünmenize engel olabilir ve sonradan pişman olacağınız şeyler yapmanıza yol açabilirler.

Kendiniz (ve çocuğunuz) için yapabileceğiniz en önemli şey, anne babalığa ilişkin duygularınızı ve kaygılarınızı paylaşabileceğiniz birilerini bulmaktır. Hele öfkenizi ve gözyaşlarınızı da kabul

edebilecek bir dinleyiciye sahip olacak kadar şanslıysanız, daha da iyi olur. Bu şekilde duygularınızı ifade etmek, daha güvenli ve rahat olmanızı sağlar; istediğiniz gibi bir ebeveyn olmak için sizi özgürleştirir. Anne babalığın bütün günlük sorunlarından, halının üstündeki çamurlardan, gece uyanmalarından ve süpermarketlerdeki ağlamalardan bahsetmek için zaman ayırın. Bu tür duyguların birikmesinin, biz anne babaların işini daha da zorlaştıracağını unutmayın.

Biz anne babaların başa çıkması ve ifade etmesi gereken daha derin ve kimi zaman bunaltıcı duygular da vardır: İyi bir ebeveyn miyim? Çocuğum okulda başarılı olacak mı? Oğlum büyüdüğünde savaşa katılmak zorunda kalacak mı? Çocuğumun eğitim masraflarını nasıl karşılayacağım? Zenci (ya da Yahudi ya da kız) çocuğum ayrımcılığa maruz kalacak mı? Çocuğumun kaçırılmasını ya da cinsel tacize uğramasını nasıl engellerim? Çocuğumun bütün ihtiyaçlarını karşılamayı, faturaları ödeyebilecek kadar para kazanmayı, evi temiz tutmayı, çamaşırları yıkamayı, yemek pişirmeyi, eşimle birlikte zaman geçirmeyi ve nükleer savaş karşıtı eylemlere katılmayı nasıl başarabilirim? Peki benim ihtiyaçlarım ne olacak?

Her bölümün sonunda faydalı bulacağınız üç tür alıştırma yer alıyor. İlk gruptaki alıştırmaların amacı, çocukluğunuzu keşfetmenize yardımcı olarak kendi geçmişinizdeki keyifli ve acı verici anıları fark etmenizi sağlamak. İkinci gruptaki alıştırmaların amacı, çocuklarınıza karşı şu andaki duygularınızı ifade etmenize yardımcı olmak. Bu iki gruptaki alıştırmalar, yanıtlarınızı dikkatli bir dinleyiciye anlatabileceğiniz biçimde hazırlandı. Üçüncü gruptaki alıştırmalar ise kişisel gelişiminize katkıda bulunacak yöntem ve önerilerden oluşuyor.

Yaşadığımız toplum, anne babaları finansal ve duygusal olarak gerçekten desteklemeye başlayana kadar istediğimiz gibi bir ebeveyn olmamız zor, ama eksiklerimizi kurcalamamıza da gerek yok. Çocuklarınız için yaptığınız bütün o güzel şeyleri, onlarla geçirdiğiniz onca zamanı, yaşadığınız bütün zorluklara karşın onların ihtiyaçlarını karşılamak için bulduğunuz olağanüstü çözümleri düşünün ve kendinizi takdir edin. Muhtemelen zaten düşündüğünüzden çok daha fazlasını yapıyorsunuzdur.

Uyarı

Bu kitap, küçük çocukların duygusal ihtiyaçlarına yöneliktir ve tıbbi tavsiye ya da tedavi yerine kullanılmamalıdır. Burada söz edilen ağlamalar, öfke nöbetleri, korkular, gülme, uyku bozuklukları, saldırganlık, konsantre olamama, öğrenme zorlukları, yeme bozuklukları, yatak ıslatma ve hiperaktivite gibi (bunlarla sınırlı kalmamak kaydıyla) birçok davranış ve semptom ciddi duygusal ya da fiziksel sorunların göstergesi olabilir. Anne babalar çocukların bu tür davranış ya da duygusal sorunları olduğunda ve bir ağrı ya da hastalıktan şüphelendiklerinde uzman bir doktora başvurmalılar. Ayrıca, bu kitaptaki önerilerden bazıları her koşulda uygulanmamalıdır; fiziksel ya da duygusal sorunları olan bazı çocuklar için bu öneriler uygun olmayabilir. Kitabın yazarı ya da yayımcısının, bu kitapta yer alan bilgilerin doğrudan ya da dolaylı yoldan kullanılmasından doğan ya da doğduğu iddia edilen zararlardan dolayı hiçbir kişi ya da kuruma karşı yükümlülüğü ya da sorumluluğu yoktur.

"Çocukluğunuzda hangi yaşta ailenizle en zor zamanları yaşadıysanız, kendi çocuğunuz o yaşa geldiğinde ebeveyn olarak aynı zorlukları yaşamaya hazır olun."

Bu cümleyi psikoloji hocamdan ilk duyduğumda bana pek de bir anlam ifade etmemişti. Derken kızım Irmak dünyaya geldi. Bebeklik yıllarındaki ağlamalarına verdiğim tepki ve nereden geldiğini bilemediğim kendi öfke nöbetlerim sonraki yıllarda bu cümleyi sık sık düşünmeme neden oldu. Biliyordum ki, ağlamasına izin vermenin ona yararlı olacağı bilgisi sadece bir bilgiydi ve bu soğuk bilgi tek başına beni hiçbir yere götüremiyordu; yüreğimi ısıtamıyor, eritemiyordu. Kendi geçmişime bakmadan, kendi yaralarımı sarmadan kızım ağlarken karşısında o şefkatli, sevecen anne olmam kolay olmadı.

Irmak büyüyor. Ben de büyüyorum. Irmak'la çıktığım bu yolculuğun yanı sıra danışanlarımın kendi çocukları ile yolculukları da hayatımın bir parçası. Her davranışın altında bir ihtiyaç olduğunu ve bu ihtiyaca bakmadan çocuklarımızla ilişkimizde pek yol kat edemediğimizi tecrübe ediyorum: Kimi zaman kendi kızımla olan ilişkimde, kimi zaman danışanlarımla olan süreçte.

Elinizde tuttuğunuz kitap işte böyle bir kitap. Size sadece davranışların altındaki ihtiyacı fark etmenize yardımcı olacak bilgileri vermekle kalmıyor; aynı zamanda kendi geçmişinize bakıp çocuğunuzla ilişkinizin kimi alanlarında neden bu kadar zorlandığınızı da anlamanıza yardımcı oluyor.

Yazarın bir önceki kitabı *Bilinçli Bebek*, danışanlarıma terapiye gelmeden önce okumalarını tavsiye ediyorum. Bilinçli Bebek, hamile ve yeni bebeği olan ebeveynlere yönelik hazırlanmışken *Çocuğunuza Kulak Verin* büyüyen çocuğunuzun ağlama ve öfke nöbetle-

rinden, disipline, televizyon seyretmenin etkisinden, oyuna, arkadaşlığa, cinselliğe dek pek çok konuya değiniyor.

Bilgi ile farkındalığı bu kadar güzel harmanlayan bu kitabı önce bir solukta okuyacaksınız ama daha sonra, çocuğunuz büyürken farklı zamanlarda danışacağınız bir rehber kitap olduğunu fark edeceksiniz.

Psikoloji hocamın söylediği sözün ne kadar doğru olduğunu kendi tecrübelerimle anladığımda bu farkındalığın içimde yarattığı ilk duygu korku olmuştu. Oysa artık önüme çıkan böylesi engellerden, zorluklardan korkmak yerine bunları, bana beni ve çocuğumu anlatan fırsatlar olarak görüyorum. Bu bakış açısını da Aletha Solter gibi yazarlardan öğrendiklerime borçluyum. Davranış odaklı yaklaşımlardan bir yere varamayıp bir şeyler eksik düşüncesiyle bu kitabı elinize aldıysanız doğru yerdesiniz.

İyi okumalar!

Psikolog Nilüfer Devecigil
ndevecigil@hotmail.com

1. bölüm

Gözyaşları ve öfke nöbetleri

Bu bölümün tamamında ağlama konusu anlatılmaktadır: Çocukların neden ağladıkları, ağlamanın anlamı ve amacı, ağlama üzerine yapılan araştırmalar ve anne babaların ağlama krizleri sırasındaki rolü. Ayrıca öfke nöbetlerinden de söz edeceğiz. Çoğu kitap, ağlama ve öfke nöbetlerini "uygunsuz davranış" kategorisinde ele alır ve ağlamanın küçük çocukların hayatına yapabileceği olumlu etkiyi göz ardı eder. Bu bölüm, son araştırma ve buluşların ışığında ağlama konusuna yeni bir bakış açısı getiriyor.

Çocuklar konuşmayı öğrendikten sonra hâlâ neden ağlar?

İsteklerini ve ihtiyaçlarını konuşarak ifade edebilmeye başlayan küçük çocuklarının hâlâ ağlama nöbetleri yaşaması anne babalar için oldukça şaşırtıcıdır. Bebeklerinin konuşamadığını bilen ve ihtiyaçlarını iletmesinin tek yolunun ağlamak olduğunu anlayan anne baba, bu durumu kabul eder.

Ağlamak, gerçekten bebeğin iletişim yollarından biridir ve bebeklerin ağlama nedenlerinden *biri* budur. Ama bebeklerin ağlamasının genellikle kabul edilmeyen ikinci bir nedeni daha vardır. Bu tür ağlamalar, bütün ihtiyaçları karşılanan bebeklerde görülür. Çoğunlukla öğleden sonra geç saatlerde ya da akşamüstü başlar ve saatlerce sürebilir. Anne babanın yaptığı hiçbir şeyin bu tür ağlamaların kesilmesine etkisi yokmuş gibi görünür. Bu nedenle böyle ağlamalar, anne babalar için endişe verici ve şaşırtıcıdır. Böyle durumlarda bebeği "mutlu" etmenin hiçbir yolu yok gibi gelir.

Şaşırtıcı gelse de, bebeklerin geçmişteki rahatsız edici deneyim-

lerinin etkilerini iyileştirdiği için bu tür ağlama nöbetleri sağlıklı ve yararlıdır. En iyi anne babaların bebekleri bile birçok acı verici duygu biriktirir. Bu duygular, travmatik doğum deneyimlerinden, kaçınılmaz hayal kırıklıklarından ya da kısıtlı bilgileri nedeniyle yaşadıkları kafa karışıklıklarından kaynaklanabilir. Bebeklerin ağlamalarının büyük bir kısmı, bu acı verici duyguların dağılmasını sağlayan gerilim boşaltma mekanizmasıdır (*Bilinçli Bebek* adlı kitabımda, bebeklikte görülen bu tür ağlamalara ilişkin ayrıntılı bir açıklama bulabilirsiniz).

Bebeğin o anki ihtiyaçlarını iletme yöntemi olan ağlama türünün yerini yavaş yavaş konuşma alır. Oyun çocuğu, acıktığında ağlamak yerine yemek istemeyi öğrenir. Banyo suyu çok soğuksa, "çok soğuk" demeyi öğrenir. Dolayısıyla bu tür ağlama ihtiyacı ortadan kalkar. Ama acıları iyileştirmeye yönelik ikinci tipteki ağlamaların yerini konuşmanın alması olanaksızdır. Çocuklar, günlük can sıkıntılarının ve hayal kırıklıklarının üstesinden gelmek için ağlamaya devam ederler. Duygularını söze dökmeyi ve örneğin "Babam doğum günüme gelemediği için üzgünüm" demeyi öğrenebilirler, ama duyguları hakkında konuşmak, onların üstesinden gelmeye kısmen yardımcı olabilir. Çocukların, rahatsız edici deneyimlerinin etkilerinden kurtulup kendilerini iyileştirmek için, ağlayıp öfkelenerek acı verici duygularını ifade etmeye ihtiyaçları vardır.

Ağlamanın anlamı ve amacı büyük ölçüde yanlış anlaşılmıştır. Ağlamayı acı çekmekle özdeşleştiren bir kültürel anlayış vardır ve anne babalar çocuklarının ağlamayı kestiğinde daha iyi hissedeceğine inandırılmıştır. Gerçekte tam tersi doğrudur: *Ağlamak acı çekmekten kurtulma sürecidir* ve çocuklar gözyaşı dökme özgürlüğüne kavuşmadıkça kendilerini daha iyi hissedemezler.

Ağlama ve öfke nöbetleri, anne babalar için yazılan çoğu kitabın disiplin bölümünde; vurma, ısırma, kötü konuşma, yalan söyleme ve hırsızlık gibi diğer "problemlerle" birlikte ele alınır. Gerçekte çocukların stresle baş etmek ve ruhsal sağlıklarını korumak için kullandıkları en etkin yöntemlerden biri olan ağlama ve öfkelenmeye karşı böyle bir tutum takınılması üzücüdür. Aslında ağlamak ve öfkelenmek, genellikle birlikte ele alındıkları "uygunsuz davranışları" önlemenin ya da iyileştirmenin yöntemleridir (Bu konuda daha ayrıntılı bilgi için 5. Bölüm'e bakın).

Ağlamanın yararlı olduğunun kanıtları nelerdir?

St. Paul-Ramsey Tıp Merkezi'nde çalışan biyokimyacı Dr. William Frey, insan gözyaşının kimyasal içeriği üzerinde yaptığı araştırmada duygusal nedenlerle dökülen gözyaşı içeriğinin, soğan doğramak gibi nedenlerle tahriş sonucu dökülen gözyaşının içeriğinden farklı olduğunu bulmuştur. Bu bulgu, ağladığımızda çok özel bir şey olduğunu gösteriyor. Dr. Frey, duygusal nedenlerle ağlamanın, idrar yapmak ya da dışkılamak gibi atık maddelerden kurtulma amacını taşıdığını iddia ediyor. Gözyaşlarıyla vücudumuzdan atılan maddeler, özellikle ACTH (adrenokortikotrop hormon) ve katekolaminler stres sonucu biriken maddelerdir. İnsan gözyaşında, vücutta çok birikirse sinir sistemi üzerinde toksik etkileri olabilen manganez de bulunmuştur. Dr. Frey bu bulgulardan, "gözyaşlarımızı baskıladığımızda çeşitli fiziksel ve psikolojik sorunlara olan yatkınlığımızı artırdığımız" sonucunu çıkarıyor. Yetişkinlerin ağlama davranışı üzerine yaptığı araştırmaların sonucunda, çoğu kez iyice ağlayan yetişkinlerin kendilerini daha iyi hissettiklerini bildirdikleri bulunmuştur (Frey ve Langseth, 1985).

Ağlamak yalnızca vücuttaki toksinlerin atılmasını sağlamaz, aynı zamanda gerginliği de azaltır. Yetişkin psikoterapisi üzerine yapılan araştırmalar, hastaların ağlayıp öfkelendikleri seansların hemen ertesinde tansiyonlarının, nabızlarının ve vücut ısılarının düştüğünü ve beyin dalgalarının daha senkronize olduğunu göstermiştir. Bu değişiklikler aynı süreyi yalnızca spor yaparak geçiren kişilerde gözlenmemiştir (Karle ve ark., 1973; Woldenberg ve ark., 1976).

Başka bazı araştırmalar, hastanın çok ağladığı terapilerin ciddi psikolojik iyileşmeye yol açtığını göstermiştir. Terapi sırasında duygularını bu şekilde ifade etmeyi öğrenemeyen hastalarda ilerleme kaydedilmezken, terapide sık sık ağlayan hastalar hayatlarında gelişme göstermişlerdir (Pierce ve ark., 1983).

Ağlama gerginliği azaltıyor ve vücuttaki toksinleri atmamızı sağlıyorsa, fiziksel sağlığımızla ilişkili bir davranış olduğunu düşünmeliyiz. Araştırmalarda, sağlıklı insanların ülser ve koliti olan insanlardan daha çok ağladıkları ve ağlamaya karşı daha olumlu bir yaklaşımları olduğu bulunmuştur (Crepeau,1980). Hasta ağlamaya başladığında, astım semptomlarının hafiflediği ve ürtikerin yok olduğu du-

rumlar bildirilmiştir (Doust ve Leigh, 1953; Graham ve Wolf, 1950).

Hamilelik ve emzirmede önemli bir rolü olan prolaktin hormonunun, gözyaşı bezleri üzerinde doğrudan etkisi olduğu ve ağlamayı düzenleyici bir etki yaptığı kanıtlanmıştır. Vücuttaki prolaktin miktarı ne kadar fazlaysa, ağlama eğilimi de o kadar çok olur. Birçok kadın hamilelik sırasında ağlamaya daha yatkın olduğunu fark etmiştir. Belki de doğa bu yöntemle hamile kadının vücudunu gerginlikten ve toksinlerden uzak tutarak, fetüsün gelişimini sağlamaktadır. Benzer bir şekilde doğum sonrasındaki dönemde çok yaygın olarak artan ağlamalar da doğanın toksin içermeyen anne sütü sağlamak için kullandığı bir yöntemdir.

Çok az sayıda çocuk, kalıtsal bir hastalık olan Riley-Day sendromuyla (ailevi disotonomi olarak da bilinir) doğar. Ağladıklarında gözyaşı dökemeyen bu çocuklar orta şiddette stres ya da kaygı yaşadıklarında tansiyonları çok yükselir, su gibi terlerler ve ağızlarından dışarı akacak kadar salya üretirler. Sıklıkla derileri pençe pençe kabarır ve bazıları kusma eğilimi gösterir (Riley ve ark., 1949). Sanki vücudun, gözyaşlarının yokluğunu başka yollarla toksin atarak telafi etmesi gerekir.

Şiddetli bir şekilde içine kapalı (otistik) çocuklar, ağlamanın yararlarını gösteren bir başka kanıt sunar. Terapi seanslarında ağlamaları ve öfkelenmeleri teşvik edilen otistik çocukların hızlı ve ciddi bir gelişme kaydettiklerini belirten çok sayıda terapist vardır (Zaslow ve Breger, 1969; Waal, 1955; Allan, 1977). Janov'un, *Imprints* adlı kitabında 8 yaşındaki otistik bir oğlana ilişkin uzun bir örnek yer alır. Bu örnekte annesi tarafından ağlaması teşvik edilen çocuğun semptomları hızla azalmıştır. Çocuk gerçekten öylesine büyük bir gelişim göstermiştir ki, birçok doktor bu durumu "inanılmaz" olarak nitelendirmiştir (Janov, 1983).

Otistik çocuklara yapılan bu uygulamanın sonuçları o kadar umut vaat edici oldu ki, bazı psikologlar aşırı saldırgan çocukların terapisi için de benzer bir yaklaşım geliştirdiler. Bu tür çocuklar öfkelenmeye ve ağlamaya teşvik edildiler ve bu terapilerden de kayda değer sonuçlar alındı (Cline, 1979; Magid ve McKelvey, 1987).

Bütün bu araştırmalar, ağlamanın stresle baş etmek için gerekli ve yararlı bir psikolojik süreç olduğu sonucunu desteklemektedir.

Ağlama hepimizin doğuştan sahip olduğu doğal bir tamir seti olarak değerlendirilebilir. Güzel bir ağlama her yaştaki insan için iyidir.

Çocukların ağlaması niçin gereklidir?

Küçük çocukların hayatında birçok stres kaynağı vardır. Bu stres kaynaklarının hepsi ağlama ihtiyacı doğurur. Çoğu anne baba çocuklarının neden ağladığını bilirse durumu daha kolay kabullenir. Maalesef küçük çocuklar her zaman neden ağladıklarını ifade edemezler, dolayısıyla anne babaların da çocuklarının neden ağladığını tahmin etmek dışında çareleri kalmaz. Çocuğunuzun neden ağladığını bilmeniz gerekmez. Önemli olan ağlamasını kabul etmenizdir. Nedeni söze dökülse de dökülmese de ağlamak yararlıdır.

Kimi zaman çocuklarımızın yaşadığı strese istemeyerek de olsa biz anne babalar ya da başka yetişkinler neden oluruz. Kimse mükemmel bir ebeveyn değildir, hepimizin çocuklarımıza tahammül edemediğimiz ve boş bulunduğumuz anlar olur. Bunun nedeni hepimizin çocukluğumuzun etkilerini taşımaya devam etmemiz ve hiçbirimizin çocukluğumuzda en azından bir tür incinme ve stresten kaçamamış olmamızdır. Bütün anne babalar, çocuklarına kendilerine çocukluklarında davranıldığından daha iyi davranmaya çalışır.

İlerleyen sayfalarda çocuklara acı veren ve stres yaratan nedenleri okudukça çocuğunuza davranışlarınız yüzünden suçluluk duymaya başlayabilirsiniz. Böyle bir durumda kendi çocukluğunuzu ve sizin nasıl incindiğinizi düşünmeye çalışabilirsiniz. Siz bir şekilde incinmeseydiniz, çocuğunuzun acı çekmesine neden olmazdınız. Bu nedenle kendinizi suçlamanız gerekmez. Ayrıca küçük çocuklarda stres yaratan birçok şeye kimse doğrudan doğruya neden olmaz, bunlar kaçınılmaz hayal kırıklıklarının ve mükemmel olmayan bir dünyada büyümenin sonuçlarıdır. Çocukların geçmişte yaşadıkları kırgınlık ve acıları kendi kendilerine iyileştirebileceklerini ve istemeden sizin neden olduklarınız da dahil olmak üzere, yaşadıkları acı verici deneyimlerin etkileriyle başa çıkmalarında onlara yardımcı olabileceğinizi unutmayın.

Psikologlar, küçük çocuklardaki stres kaynaklarının birçoğu üzerine araştırmalar yapmıştır. Bu konuda yapılan araştırmaları öğrenmek istiyorsanız Alice Honig tarafından yazılan "Stress and Coping

in Children" (1986) adlı makalede iyi bir özet bulabilirsiniz.

Başkalarının davranışlarından kaynaklanan acılar. Kendi acıları, öfkeleri, güvensizlikleri ya da kaygılarını dışa vuran yetişkinlerin (ya da daha büyük çocuklar) çocuklara acı verici biçimde davranmalarından kaynaklanan acılardır.

En önemlileri fiziksel ve cinsel kötü muameledir. Alkolik bir ebeveynle yaşamak çocuklar için streslidir. Azarlanmak, alay edilmek, küçük düşürülmek, utandırılmak, yargılanmak, damgalanmak, eleştirilmek, aşağılanmak ve suçlanmak çocuklar için acı verici sözel hakaretlerdir. Birçok çocuk ırkçı klişelerle aşağılanmaya maruz kalır.

Çocuklar istemedikleri bir şey yapmaya zorlandıklarında, hayatları aşırı programlı olduğunda ya da fazlasıyla yönetildiklerinde acı verici duygular yaşarlar. Yanlış bilgiler, çocuklar için kafa karıştırıcıdır. Cezalandırılmak çocukları kaygılandırır, sevilmediklerini hissettirir ve kendilerine olan saygılarını azaltır.

Küçük çocuklar genellikle savruk, hareketli, sabırsız, meraklı, korkak ve gürültücüdür. Anne babaların çocuklarının bu en doğal davranışlarına tahammül etmeleri genellikle zordur. Çocuk bu doğal dürtülerine karşı sevecen ve anlayışlı bir yaklaşım yerine, şiddetli, memnuniyetsiz, utandırıcı, tahammülsüz, korku ya da öfke dolu bir tepki görürse, gerçek benliğinin bir bölümü kabul edilmemiş olduğu için kendini aşağılanmış ve incinmiş hisseder. Birçok çocuk doğal dürtüsünü baskılamaya zorlandığı için, anne babası tarafından kabul görebilmek amacıyla kendi doğasını inkâr eder. Ama yalnızca temiz, derli toplu, sakin, pasif ve sabırlı olduklarında iyi davranılan çocuklar hiçbir zaman tam olarak sevildiklerini hissedemezler.

Ayrıca, bütün bunlar genellikle iyi niyetle yapıldığı ve "disiplin" ya da "terbiye etme" amaçlı olduğu için mazur gösterilir ve çocukların maruz kaldıkları kötülükleri ifade etmelerine de izin verilmez (Miller, 1984).

İhmalden kaynaklanan acılar. Çocukla ilgilenen yetişkinin uygun bir biçimde davranmaması nedeniyle çocuğun ihtiyaçlarının karşılanmamasından kaynaklanır. Kimi zaman küçük çocukların ihtiyaçlarını anlamak ve bunları karşılamak zordur. Bir ihtiyacı olan ve bu ihtiyacı karşılanmayan çocuk duygusal olarak acı çeker ve gerilir. Çocuklar, başkalarının davranışlarından kaynaklanan acılarda olduğu gibi, ağlayıp öfkelenerek bu acıların etkilerini iyileştirebilirler.

Erken çocukluk döneminin temel ihtiyaçları yeterli beslenme, sevgi ve bol bol kucaklayıp sarılmakla sağlanacak fiziksel yakınlıktır. Çocuklar ayrıca iç dünyalarını ve duygularını merak eden, onları dinleyebilen, onlara inanan, güvenen ve sorularına dürüstçe yanıt veren yetişkinlerin özel ilgisine çok ihtiyaç duyarlar. Her çocuğun her gün, kendisine önem veren ve özel olduğunu düşünen bir yetişkinle zaman geçirmeye ihtiyacı vardır.

Çocukların uyarıcı bir ortama, özerklik fırsatına ve hem kendilerini etkileyen kararlarda söz sahibi olmaya, hem de yetişkinlerin dünyasına bir miktar dahil olmaya ihtiyaçları vardır. Çocukların ayrıca oyun oynayacak bir alan ve oyun oynama özgürlüğü ile diğer çocuklarla ve şefkatli yetişkinlerle iletişime de ihtiyaçları vardır. Okul çıkışı, saatlerce kendi başlarının çaresine bakması gereken çocuklar, bunu iyi becerebiliyor gibi görünseler bile stres yaşarlar. Küçük çocukların her zaman kendilerine bakma sorumluluğunu alan, onlara arkadaşlık edecek ve duygusal destek verecek daha büyük birinin yanlarında olmasına ihtiyaçları vardır.

Durumdan kaynaklanan acılar. Hayat koşullarından kaynaklanan acılardır; bu acılara kimse doğrudan neden olmamıştır. Örneğin hastalık ya da yaralanmalar sonucu oluşan rahatsızlık ve acılar bu kategoridedir. Küçük çocuklar için bir ebeveynin ölümü ya da uzun süreli yokluğu en önemli acı kaynağıdır. Anne babasının kavgaları ya da boşanmaları da çocuk için kafa karıştırıcı ve korkutucu deneyimler olabilir. Çocukların ölümlü olmayı kavramaya başlamaları, şiddete tanık olmaları ya da savaş haberleri duymaları da korku ve kafa karışıklığına neden olabilir. Çocuklar terk edilmeye, yaralanmaya, ölmeye ve bu tür birçok şeye karşı korkular geliştirebilirler.

Savaşın harap ettiği ülkelerde çocuklar için bariz stres kaynağı, her an bombalanma ya da bir aile üyesini kaybetme olasılığıdır. Yangın, sel ve deprem gibi doğal afetler de çocuklar için korkutucu olabilecek olaylardır. Ekonomik baskılar nedeniyle birçok çocuğun yaşam koşulları da stres kaynağıdır. Aşırı kalabalık evler ve yaşadıkları bölgedeki yüksek suç oranı da çocukların için kaygı nedenidir. Fırtına ya da köpek havlaması gibi zararsız olaylar ve doktora, diş hekimine ya da hastaneye gitmek bile küçük çocuklar için korkutucu olabilir.

Koruyucu aile bakımı altındaki çocuklar, yeni aileleri ne kadar seve-

cen olsa da başka bir koruyucu ailenin yanına nakledildiklerinde kafa karışıklığı, öfke ve yas yaşarlar. Yeni bir eve taşınmak, yeni bir okula başlamak ya da ebeveynlerinden birinin yeniden evlenmesi gibi yaşam düzenlerindeki daha basit değişiklikler de küçük çocuklar için stres kaynağı olabilir. Kardeş doğumu çok iyi bilinen bir stres kaynağıdır.

Gözlenebilir bir travmatik olay olmasa da küçük çocukların bilgi ve beceri eksiklikleri günlük hayatlarında birçok hayal kırıklığı ve acı yaşamalarına neden olur. Çocuklar kendilerinden büyüklerin yaptığını gördükleri şeyleri yapmaya can atsalar da genellikle becerileri yeterince gelişmemiştir. Dünyayı kavrayışları kısıtlı olduğu için yanlış düşünceler geliştirirler. Her şey istekleri ve beklentileri doğrultusunda gerçekleşmediğinde, kaçınılmaz sonuç hayal kırıklığıdır. Neden-sonuç ilişkilerine dair eksik kavrayışları ve güçlerinin kısıtlılığı nedeniyle annelerinin düşük yapması ya da hasta olması gibi kendi davranışlarıyla tamamen ilgisiz olaylar karşısında suçluluk duyguları geliştirebilirler.

Bebeklikten gelen acılar. Çoğu çocuk, erken çocukluk dönemindeki incinmelerine ek olarak bebekliğinde yaşadığı acı verici deneyimler ya da ihtiyaçlarının karşılanmamış olması sonucu biriken duygu ve gerginlikleri de taşır. Bebekler incinmelerine neden olan olaylardan kısa bir süre sonra kendi kendilerini iyileştirebilirler. Bebeğin doğum süreci onun için korkutucu bir deneyim olmuşsa, normal tepkisi ağlayarak kendini iyileştirmeye çalışmaktır. Ama anne babası, onun ağlama ihtiyacını anlamazsa, dikkatini dağıtarak ağlamasını susturmaya çalışırlar; sallarlar, hoplatırlar ya da emzik verirler. Kimi zaman anne babalar sabırları tükendiği için ya da diğer insanların tavsiyelerine uyarak bebeği yatağında ağlamaya bırakırlar. Bu yararlı bir tutum değildir, sadece bebeğin ağlamasına neden olacak yeni gerginlik ve korkulara yol açar. Bebeklerin ağlarken sevecen bir ilgiye ve fiziksel yakınlığa ihtiyaçları vardır. Bebekler için doğum travmasının dışındaki en önemli acı kaynakları karşılanmayan ihtiyaçlar, hayal kırıklıkları ve aşırı uyarılmalardır. Özellikle ilk aylarda bebeğin günde bir saat ya da daha fazla ağlaması olağanüstü bir durum değildir.

Bebeğinizin ağlamasını kabullenemediyseniz ve onu bu şekilde dinlemediyseniz suçluluk duymanıza gerek yok, çünkü ileriki yıllarda da ağlayarak bu durumu telafi edebilir. Her yaştaki insanın ağlayarak geçmişteki acılarını iyileştirme sürecine başlaması mümkündür.

Çocuğum ağladığında ne yapmalıyım?

Çocukluğumuzda çoğumuzun yeterince ağlamasına izin verilmemiştir. Çocukluk acılarımızın etkilerini ağlayarak iyileştirmeye çalıştığımızda iyi niyetli ama yanlış bilgilendirilmiş anne babalarımız dikkatimizi dağıtmış, azarlamış, cezalandırmış ya da durumu görmezden gelmişlerdir. Bazılarımız nazikçe "Tamam, tamam, haydi ağlama" , bazılarımız ise daha az nazikçe "Ağlamayı kesmezsen ben sana ne yapacağımı biliyorum" diyerek susturulmuşuzdur. Bazıları ağladığında dikkatlerini dağıtmak için ellerine bir oyuncak ya da yiyecek tutuşturulup "Bir kurabiye yersen, kendini daha iyi hissedeceksin" denilmiştir (Çoğu yetişkinin morali bozulduğunda ilk tepki olarak yemeye başlaması şaşırtıcı değildir!). Sık rastlanan bir başka yaklaşım ise, ağladığımızda odamıza gönderilmektir. Bu yaklaşım, kendimizi kötü davranmış gibi hissetmemize neden olmuştur. Birçoğumuz ağlamadığımızda övgü almışızdır.

Kültürümüzde oğlanların ağlaması, kızların ağlamasından da az kabul görür. Ağlayan oğlanlarla genellikle alay edilir ve "kız gibi" oldukları söylenir. Duygularını ifade etmeyi bırakıp "erkek gibi davranmaları" beklenir. Bunun sonucu olarak bazı erkekler yıllarca gözyaşı dökmezler. Belki de erkeklerin strese bağlı hastalıklara daha yatkın olmalarının ve kadınlardan daha erken yaşta ölmelerinin nedeni budur.

Çoğumuz ağlamanın kabul edilmediği mesajını almışızdır. Bu durum, bir parçamızın iyi olmadığına inanmamıza ve anne babalarımızı memnun etmek için bir yanımızı törpülemeye başlamamıza yol açmıştır. Gözyaşlarımızı tutmayı, duygularımızı yadsımayı, varlığımızın özüne ket vurmayı öğrendik. Yetişkinliğimizde de birçoğumuz güçlü duygularımızı kabul edemiyoruz. Kendi ağlama ihtiyacımızı tam olarak tanımadığımız için, tıpkı kendi anne babalarımızda olduğu gibi bizlerde de, çocuklarımızın ağlamasını engellemeye yönelik güçlü bir eğilim var.

Biz kendimizi ifade etme hakkından mahrum bırakılmış olsak da çocuklarımıza bu hakkı vermek mümkündür. Bunun için ağlamanın öneminin farkına varıp bilinçli bir çaba göstermeliyiz. Çocuklarımız ağlarken onlara "Devam et, ağla" demek ya da "Şu anda gerçekten üzgünsün, değil mi?" gibi bir soruyla acılarını kabul ettiği-

mizi belirtmek yararlı olacaktır. Tercihiniz bir şey söylememek de olabilir; hiç sakıncası yoktur. Gereken tek şey, çocuğunuzu izleyerek ve dinleyerek ilgi göstermek ve yüz ifadenizle sevginizi iletmektir. Böyle davranmak sizi rahatsız ediyorsa, çocuğunuz ağlarken o sırada meşgul olduğunuz işe devam edip, arada sırada gülümseyerek onu onaylayabilirsiniz. Bu yaklaşım, çocuğunuz ağlarken dikkatini dağıtarak ya da cezalandırarak susturmaya çalışmaktan çok daha iyidir.

Ağlayarak gerilim boşaltma ihtiyacı hisseden bebekleri kucakta tutmak önemlidir. Çocuklar büyüdükçe, her ağladıklarında kucağa almaya gerek kalmaz. Bazen ağlarken, şiddetli fiziksel hareketler yapabilecekleri bir alana ihtiyaç duyarlar ve sarılmak bu ihtiyaçlarını karşılamalarını engeller. Başka bazı zamanlardaysa, sarılmaya ihtiyaç duyarak size olabildiğince yaklaşır, yaslanır ve hıçkıra hıçkıra ağlarlar. Bazı çocuklara sarıldığınızda direnç gösterdiklerini düşünürsünüz, ama sıkıca sarılarak oluşturduğunuz engele karşı mücadele etmek ve bu engeli itmek onlar için yararlı olur. Öte yandan çocuğa çok yaklaşmanın, ağlamasını bastırmasına neden olduğu durumlar da vardır. Çok farklı ağlama türleri olduğu gibi, çocukların ağlarken ihtiyaç duydukları güveni sağlamanın da çok farklı etkin yöntemleri vardır. Önemli olan, çocukların ağlarken sevildiklerini ve kabul edildiklerini bilmeye ihtiyaç duyduklarını unutmamaktır.

Ağlamanın nedeni hayal kırıklığı ya da durumdan kaynaklanan başka bir acıysa, tek yapmanız gereken çocuğun acısını anladığınızı belirtmek ve duygularını kabul etmektir. Aşağıdaki örnek, kızımın hayal kırıklığı nedeniyle ağlamasına karşı verdiğim tepkiyi anlatıyor:

Sarah 3 yaşındayken, ikinci el giysi satan bir mağazadan ona mayo almıştım ve havalar ısınınca, belki de birkaç ay sonra birlikte yüzmeye gideceğimizi söylemiştim. O gün, bir süre sonra güneş bulutların arkasından yüzünü gösterdi ve Sarah sanki hemen gidiyormuşuz gibi yüzmeye gitmekten söz etmeye başladı. Son derece mantıklı olarak, artık hava güneşli olduğuna göre söz verdiğim gibi yüzmeye gideceğimizi ve yeni mayosunu giyebileceğini düşünüyordu. Ona hava güneşli olsa da hâlâ kış olduğu için soğuk olduğunu ve yüzmeye gidersek çok üşüyeceğimizi, bu nedenle henüz gidemeyeceğimizi an-

lattım. Hayal kırıklığına uğramış görünüyordu, sanki hiçbir şey anlamamıştı ve ona yalan söylediğimi ya da sözümü tutmadığımı düşünmüştü. Henüz "birkaç ayın" ne kadar süreceğini anlayacak zaman kavramı oluşmamıştı. Gözyaşlarına boğulmak üzere olduğunu görünce onu kucağıma aldım ve "Yüzmeye gitmeyi çok istiyordun, değil mi?" diye sordum. Birkaç dakika hıçkırarak ağladı, ağlaması kesilene kadar onu kucağımda tuttum. Daha sonra eski neşesine kavuştu.

Bu örnekte, zaman kavramı yeterince gelişmemiş olan kızımın hayal kırıklığı yaşamasının kaçınılmaz olduğu çok açık. Kendini daha iyi hissetmesini sağlamak için değiştirebileceğim hiçbir şey yok. Bunu fark ettiğimde, duygularını ifade etmeye ve boşaltmaya ihtiyacı olduğu için, onu duygularından uzaklaştırmak amacıyla dikkatini dağıtmaya çalışmanın hiçbir anlamı olmadığını kavradım. Küçük çocukların hayatı bu tür hayal kırıklıklarıyla doludur ve her biri için ağlamaya ihtiyaçları vardır.

Çocuğunuzun ağlamasına sizin yaptığınız bir şey neden olduysa (başkalarının neden olduğu acılar), öfkesini ve gözyaşlarını kabul etmenin yanı sıra, hatanızı fark ettiğinizi de belirtmeniz ve ondan özür dilemeniz çok önemlidir. Kimi zaman bunu yapmak çok zor olsa da, çocuklara kırıldıklarının ya da onlara karşı hatalı davranıldığının söylenmesi ve duygularına tamamen hak verildiğinin belirtilmesi çok önemlidir.

Söyleşi yaptığım bir baba, 6 yaşındaki oğluyla yaşadığı şu olayı anlatmıştı:

Uzun zamandır görüşmediğim bir arkadaşım aradı ve hemen derin bir sohbete daldık. Ama arkadaşım aramadan önce, Kevin'la bir arkadaşının evine gitmek üzereydik ve onu arkadaşına götürebilmem için telefonu kapatmamı bekliyordu. Ona sürekli "Tamam, tamam, bir dakika" deyip duruyordum. Gerçekten de bir dakika demek istiyordum ama arkadaşımla konuşmak o kadar keyifliydi ki, konuşmaya devam ettim. Sonunda telefonu kapatınca dışarı çıktım. Kevin dışarıda, yere tekmeler savurarak ağlıyordu ve "Yalan söyledin" dedi, ben de ağlarken ona sarıldım. "Ama hemen gideceğimizi söylemiştin, ama gitmedik, bekledim bekledim yine de telefonu kapamadın" dedi. Yalan söylediğimi kabul etmek zordu, çünkü gerçekten yalnızca bir

dakika demek istemiştim. Ama onun bakış açısını anladığımda, haklı olduğumu fark ettim ve "Özür dilerim Kevin, o kadar uzun konuşmamalıydım" dedim. Bu yaklaşımım sayesinde beni incitecek bir şey yaptığında daha çok işbirliği ve saygı gördüğümü fark ettim. Bu konuda çok duyarlı ve o da beni incittiğini düşünmekten hoşlanmıyor.

Çocuğunuzun neden ağladığını bilmediğiniz zamanlar da olacaktır ve bunlar dayanması en zor patlamalar olabilir. Ama çocukların her zaman geçerli bir ağlama nedenleri olduğu için bütün gözyaşlarının kabul edilmesine ihtiyaçları vardır.

Peki ya öfke nöbetleri?

Öfke nöbetleri, yoğun bir ağlamaya eşlik eden aşırı hiddetten başka bir şey değildir. Çocuklar bazen sakin sakin ağlar; yanaklarından gözyaşları süzülen çocuk sessizdir. Ama bazen de çok gürültülü ağlarlar ve bir yandan da kollarını sallar, tepinir, bütün vücutlarıyla kıvranırlar. İkinci tür ağlamalara öfke nöbeti deriz, ama gerçekte öfke nöbetleri farklı bir olgu değildir. Yalnızca çok çeşitli ağlama tiplerinden biridir.

"Öfke nöbetinin" farklı anlamları olabilir. Burada incitilmiş ve yanlış bir davranışa maruz kalmış çocuğun haklı infiali anlamında kullanıyorum. Öfke nöbeti sırasında çocuklar yüksek sesle bağırır, çığlık atar, ağlar, kollarını ve bacaklarını hareket ettirir ve gerçek gözyaşları dökerler. Bu tür öfke nöbetlerinde şiddet yoktur, yıkıcı değildir; çocuk kimseye ya da hiçbir şeye zarar vermeye çalışmaz. Gerçek öfke nöbetleriyle karıştırılan bir başka davranış biçimi daha vardır. Bu davranış biçimini "yıkıcı dışavurum" olarak adlandırıyorum. Çocuklar korktuklarında ya da kızdıklarında samimi bir öfke nöbeti aracılığıyla duygularını zararsız bir biçimde dışa vurabilecek güveni hissedemezlerse bazen gürültücü olabilirler, şiddet içeren yıkıcı davranışlarda bulunabilirler. Bu durumdaki çocuklar duygularını boşaltmak yerine yıkıcı bir biçimde dışa vururlar. Genellikle bu tür davranışlara çığlıklar ya da yüksek sesle bağırmalar ve öfke nöbetinde görülenlere benzer kol ve bacak hareketleri eşlik eder, ama gözyaşı yoktur. Yıkıcı dışavurum davranışlarıyla samimi öfke boşalımları arasındaki farkları netleştirmek için Tablo 1'e bakın.

Çocukları gözyaşı dökmeden bağıran, çığlık atan, vuran, tekmeleyen anne babalar, ona yardımcı olmak için moralinin bozuk olduğunu fark edip duygularını zararsız bir biçimde boşaltacak güveni hissedebileceği bir yöntem bulmaya çalışabilirler. Hiçbir çocuk başkalarına acı vermekten ya da çevresine zarar vermekten yarar göremeyeceği için, zarar verici her türlü davranışın engellenmesi gerekir. Bazen çocuğun bileklerini sıkıca tutmak ya da çocuğun beline sıkıca ve sevecen bir biçimde sarılmak, hem şiddeti durdurmaya hem de gözyaşlarının boşalmasına yardımcı olabilir. Böylece, yıkıcı dışavurum davranışları samimi bir duygusal boşalmaya dönüşebilir. Çocuk sarılmaya direnç gösterebilir, yine de yıkıcılığın durdurulabilmesi için sarılmayı sürdürmek önemlidir. (Kimi zaman gözyaşları döken bir çocuğun da vurup tekme atması mümkün olduğu için, samimi bir öfke boşalımıyla yıkıcı dışavurum arasında ayrım yapmak güçtür. Bu durumda şiddet engellenmeli ama gözyaşları kabul edilmelidir.)

Samimi öfke boşalımı ile çarpıtılmış öfke boşalımının özellikleri

Yıkıcı dışavurum davranışı	Samimi öfke boşalımı
Yüksek sesle bağırma ve haykırma.	Yüksek sesle ağlama, öfke dolu sözler ya da kızgın sesler.
Şiddet dolu ve yıkıcı.	Hareketli ama amaç kimseyi incitmek ya da hiçbir şeye zarar vermek değil.
Gözyaşı yok.	Genellikle gözyaşlarıyla ortaya çıkar (ya da çocuk kısa süre içinde ağlamaya başlar).
Çocuk altta yatan duygularını ifade edecek güveni hissedemediğinde ortaya çıkar.	Çocuk altta yatan duygularını ifade edecek güveni hissediyorsa ortaya çıkar.
Acı veren duyguları çözümlemez; sonrasında çocuk incinmiş ve gergin hissetmeye devam eder.	Acı veren duyguları çözer; sonrasında çocuk kendini mutlu ve gevşemiş hisseder.
Kararlı ve sevecen müdahaleler duyguların samimi bir boşalımını sağlayabilir.	Müdahale duyguların bastırılmasına yol açabilir.

Sıradan ağlamalar gibi öfke nöbetleri de sonsuza kadar sürmez. Çocuklar, bastırılmış hayal kırıklığı ve öfke duygularını boşaltınca kendi tempolarında susarlar. Duyguların böylesine yoğun bir şekilde gösterilmesine ilişkin güçlü kültürel tabu nedeniyle çoğu anne baba öfke nöbetlerine katlanmakta çok zorlanır.

Bazı anne babalar çocuklarının dağıldığını, delirdiğini ya da kontrolden çıktığını hisseder. Ya da çocuklarının çoğu isteği karşılandığı için şımardığını iddia eden kitaplara inanırlar. Anne babalar öfke nöbetlerinin, güç kavgasına girişen inatçı çocuklarının isteklerini elde etmek amacıyla kullandıkları bir yöntemden başka bir şey olmadığına inandırılırlar. Hatta bazı anne babalar, öfke nöbetlerinin çocuklarının kötücül doğasının göstergesi olduğuna ve bir an önce, durum kontrolden çıkmadan zapt edilmeleri gerektiğine ikna olmuşlardır.

Bu tutumlar anne babaların öfke nöbeti yaşayan çocuklarına karşı cezalandırıcı bir davranış sergilemelerine yol açması nedeniyle üzücüdür. Oysa çocuklar, yalnızca ruh sağlıklarını korumak için birikmiş duygularını boşaltmaya çalışmaktadırlar. Çocukların öfke nöbetleri yaşamalarına ve ağlamalarına izin verilmezse depresif, saldırgan ya da hastalığa yatkın olabilirler.

Ünlü antropolog Ruth Benedict, çocukluğunda sık sık öfke nöbetleri yaşarmış. Babası, o 2 yaşına gelmeden ölmüş ve bebekliğinde geçirdiği kızamık nedeniyle kısmen sağır olmuş. Ağlamak için fazlaca nedeni olduğu açık, ama öfke patlamalarını anlayamayan annesi bir gece elinde İncil ve bir mumla kızının yanına gelmiş. Tanrı'nın yardımını dilemiş ve kızına bir daha kontrol edilemez bir öfke nöbeti geçirmeyeceğine dair yemin ettirmiş. Ruth'un öfke nöbetleri yerini depresyonlara bırakarak geçmiş *(Revelations: Diaries of Women,* Moffat ve Painter, 1974 adlı kitaptan özetlenerek aktarılmıştır).

Bu örnek, çocuğun öfkesini boşaltması engellendiğinde olabilecekleri gösteriyor.

Anne babalar için yazılan birçok kitapta, öfke nöbetlerine son vermek için yöntemler önerilir. Bu öneriler, çocuğun öfkesini görmezden gelmekten, yüzüne soğuk su serpmeye kadar geniş bir yelpazede yer alır. Çocukların stresle baş edebilmeleri için hayati

öneme sahip samimi öfke nöbetlerinin, iyileştirici ve olumlu niteliğinin çok az kitapta kabul edilmesi üzücüdür.

Çocuklar niçin önemsiz nedenlerle ağlar ve öfkelenir?

Genellikle ağlama ya da öfke nöbetlerinin süresi ve yoğunluğu bu patlamalara neden olan durumun ciddiyetiyle açıklanamayacak gibi görünür. Küçük bir kız, çizdiği resmi bulamadığı ya da kahvaltıda "yanlış marka mısır gevreği" verdiğiniz için yarım saat ağlayıp bağırabilir. Bu örnekler, yetişkinlerin acı verici bir davranışına maruz kalmamış bir çocuğun da, yaşam hakkı tehdit edilmişçesine davranabildiğini gösteriyor.

Bu tür durumların nedeni, çocukların birikmiş duygularını boşaltmak için küçük bahaneler kullanmalarıdır. "Yanlış marka mısır gevreği", çocuğun gerçek ihtiyaçlarının dikkate alınmadığı ve istediğini alamadığı çok sayıda olay için öfkelenmesinin ve ağlamasının bahanesi olabilir. Kayıp bir resim için ağlayan çocuk, gerçekte hayatındaki bütün diğer kayıplar için ağlıyordur.

Çocuklar bazen ayakkabı çıkarmak gibi, görünüşte kolay bir işi yapmaları gerektiğinde çok uzun süre ağlar ve defalarca "Yapamıyorum" derler. Çocuklarının bu işi yapabildiğini çok iyi bilen anne babalar için bu durum genellikle çok şaşırtıcıdır. Belki de bu, çocuk için gerçekten fazla zor olan birçok işi yapamamasının getirdiği hayal kırıklığının bahanesini oluşturmaktadır. Çocuklar, kendilerinden yüksek bir performans beklenen bazı dersler alıyorlarsa ya da birileri sık sık hatalarını gösteriyorsa, böyle durumlarla karşılaşma olasılığı yüksektir.

Aşağıdaki örnek, küçük olayların çocukların huzursuzluklarını ifade etmelerine neden olabildiğini gösteriyor:

> Ziyaretlerine gelen büyükannesinin mantosunu dolaba astığını gören bir oğlan bağırıp ağlamaya başladı. Defalarca bağırdı, "Büyükannemin mantosunu dolaba asmasını istemiyorum." Bu nedenle bir süre ağladıktan sonra nihayet, "Babamı istiyorum" dedi. Babası uzun süredir uzaktaydı, büyükannesinin mantosunu, her zaman babasının kullandığı dolaba asmasını istemiyordu, çünkü büyükanne-

sinin babasının yerini almasını istemiyordu. (*The Feeling Child,* Janov, 1973 adlı kitaptan özetlenerek aktarılmıştır.)

Kızıma ait aşağıdaki örnek çocukların karşılaştıkları durumu geçmiş acı verici deneyimleri için ağlama bahanesi olarak nasıl kullandıklarını çok güzel gösteriyor:

Sarah, 4,5 yaşındayken bir gün içinde, hem pencerenin pervazından hem de trapezden kötü düşmüştü. Bu kazalar olduğunda yanındaydım, ama o sırada başka çocuklarla ilgileniyordum, bu nedenle uzun uzun ağlaması için ona zaman ayıramamıştım. O akşam, yatmaya hazırlanırken ayaklarını yıkadıktan sonra, banyo lavabosunun kenarına oturdu. Yere inip dişlerini fırçalaması gerekiyordu ama o "İnemiyorum, düşebilirim" diyerek ağlamaya başladı. Lavabonun yanında bir tabure vardı, bir ayağını tabureye değdirdi, ama inemeyeceğini söyleyerek çabucak geri çekti ve düşmekten çok korktuğu için ağladı. Kendi kendine kolayca inebildiğini bildiğim için onu kucağıma alarak indirmedim. Beş dakika kadar bağırıp ağladı. Sonra ağlaması kesildi, bana gülümsedi ve yere atlayıp sakin sakin dişlerini fırçalamaya başladı.

Bu örnek, banyo lavabosunun kenarında otururken o günkü düşüşlerini hatırladığını ve bu durumu o gün yaşadığı kazalar için nasıl ağlama bahanesi olarak kullandığını anlatıyor.

Çocukların moralleri bozuksa ve birikmiş acı veren duyguları nedeniyle ağlamaya ve öfkelenmeye ihtiyaçları varsa, her türlü bahaneyi kullanırlar. Görüştüğüm bir anne 6 yaşındaki kızıyla bunu yaşadıklarını anlatmıştı:

Herhangi bir şey onu harekete geçirebilir, örneğin "Hayır bu şekeri yiyemezsin, dişlerine zararlı" dediğimde ağlamaya başlayıp "İstiyorum" diye tutturabilir. Ona akıl yürüterek ulaşamam, konuşarak hiçbir yere varamayız. Ona sarılmama falan da izin vermez. İyice ağladıktan sonra ona sarılırım ve her şey yoluna girer. Genellikle o sıralarda birikmiş bir gerginliği olduğunu fark ediyorum. Ağlamasının nedeni şeker ya da onun gibi bir şey değil. Yalnızca dışarı çıkarması gereken birçok şey var. Böyle hissettiği zamanları fark etmeye çalışıyorum.

Bazı anne babalar böyle bir sahnenin çocuklarının şımarıklığının ya da inatçılığının göstergesi olduğunu ya da çocuklarının kendilerini kızdırmak için özellikle böyle davrandıklarını düşünür. Çocuklar, birikmiş acı veren duygularını boşaltma ihtiyacını çok güçlü bir biçimde hissettikleri için böyle ağlarlar. Buharını çıkaracak bir delik arayan düdüklü tencere gibidirler. Her zaman çocuğunuzun ağlamasının altında yatan nedeni bilmeseniz de, bulduğu bahaneyle yetinip ağlamasını kabul etmeye çalışabilirsiniz.

Öfke nöbetlerine karşı kabul edici bir tutum takınmak daha sık tekrarlanmalarına neden olmaz mı?

(Anımsatma: Bu kitapta "öfke nöbeti" terimi, genellikle gözyaşlarıyla birlikte ortaya çıkan ve yıkıcı olmayan ani kızgınlık tepkilerini ifade etmek için kullanılmaktadır. Kendine ya da başkalarına acı verebilecek davranışlar gerçek öfke nöbeti değildir ve engellenmesi gerekir. Bu konuyu 5. ve 6. bölümlerde daha ayrıntılı tartışacağız.)

Öfke nöbeti, dışkılamaya benzer fizyolojik bir boşaltım sürecidir. Tıpkı bağırsakta biriken dışkının boşaltma dürtüsüne yol açması gibi, duygusal baskı ve stres birikimi de boşaltma dürtüsü doğurur. Dolayısıyla, çocuk duygusal birikimini boşaltmak için ağlayıp öfkelenir. Nasıl bağırsakta biriken dışkının boşaltılması daha fazla dışkılamaya neden olmuyorsa, yeterince ağlayan çocuk da daha fazla ağlamaz. Bu nedenle, çocuğun duygusal boşalımını desteklemenin ve ağlayan çocuğa ilgi göstermenin normalden çok ağlamaya yol açması olanaksızdır. Boşalım gerçekleşmiştir; çocuk, hayal kırıklıkları ve gerilimler yeniden birikene kadar, yeni bir öfke nöbetine ihtiyaç duymayacaktır. Öfke nöbetlerinden vazgeçirmeye çalışmak, duygusal kabızlığa, duyguların içe atılmasına yol açar.

Bazı çocuklar tuvaleti kullanmaktan korktukları için kabız olurlar ve bağırsakları üç ya da dört günde bir tuvalete gidecek şekilde çalışır. Bu korku geçtiğinde, bağırsak hareketleri normal düzene girer ve çocuk daha sık tuvalete gitmeye başlar. Benzer bir şekilde bazı çocuklar da ağlamaktan korkarlar. Bu çocuklar, anne babaları ağlamayı güvenli bir hale getirdiklerinde daha sık ağlamaya başlayabilirler ve bu durum, anne babaların ağlamayı teşvik ederek ço-

cuklarının daha sık ağlamasına neden oldukları şeklinde yorumlanabilir. Gerçekte, çocuk artık ağlamasını bastırmadığı için daha normal bir ağlama düzeni sergilemektedir. *Çocuklar ihtiyaç duyduklarından daha çok ağlamazlar.*

İlgi göstererek öfke nöbetlerini teşvik ettiğinizden hâlâ endişe ediyorsanız, yapmanız gereken tek şey çocuğunuza öfke nöbeti geçirdiği zamanlar dışında da ilgi göstermenizdir. Böylece çocuğunuzun sadece sizin ilginizi çekmek için öfke nöbeti numarası yapmadığına emin olabilirsiniz. Yine de gözyaşları sahte olamaz, çocuğunuz gerçekten gözyaşı döküyorsa kesinlikle birikmiş gerginliklerini boşaltıyor demektir.

Peki çocuğum herkesin içinde öfke nöbeti yaşarsa?

Anne babalar için en utanç verici şey çocuklarının süpermarkette, parkta ya da kamuya açık başka bir yerde öfke patlaması yaşamasıdır. Çocuklar büyüdükçe bazı yerlerde ve bazı zamanlarda yüksek ses çıkarılmayacağını, örneğin öfke nöbeti geçirilmeyeceğini öğrenir ve kendilerini kontrol ederler. Ama her çocuğun rahatlıkla öfke nöbeti yaşayabileceği en az bir güvenli yere ve yanında güvenle duygularını boşaltabileceği en az bir kişiye ihtiyacı vardır. Erken çocukluk yıllarında çocuğun bu kişiyle her gün birlikte olması yararlıdır. Öfke nöbetleri evde kabul edilir ve hoş görülürse çocuklar güvenli yerlerinde ihtiyaç duydukları gibi ağlayıp öfkelenebildiklerinden, kamuya açık yerlerde öfke patlamaları yaşamaya ihtiyaçları kalmayacaktır.

Çocuğunuzun sinyallerini okumayı öğrenip öfke nöbetinin gelmekte olduğunu anlayabilirsiniz. Kısa bir süre sonra bir fırtına kopacağına ilişkin belirtiler gördüğünüzde, mümkünse öfke nöbeti geçinceye kadar dışarı çıkmaktan kaçınabilirsiniz. Evden çıkmadan çocuğunuzun tuvalet ihtiyacını gidermiş olmasına özen gösterdiğiniz gibi, ağlama ihtiyacı varsa bunu da gidermiş olması için gerekli önlemleri alabilirsiniz. Bazı anne babalar, çocuklarına evde öfke nöbeti yaşama izni vererek her yerde böyle davranabileceği mesajını iletmiş olduklarını düşünürler. Aslında bunun tam tersi bir etkisi olur, çünkü çocuk öfke dolu duygularını evde boşaltmış olacak dolayısıyla dışarıda böyle bir ihtiyacı kalmayacaktır.

Çocuklarınızın hem dışarıda, hem de evde sakin olmalarını bekleyemezsiniz. Çocuk evde ne kadar kendisi olur ve bütün duygularını açıkça ifade ederse, dışarıda başkalarına o kadar "terbiyeli" görünür. Çocukların her yerde sakin olmalarını beklemek gerçekçi değildir.

Öfke nöbetlerinin kabul edildiği bir ev ortamı olsa da, arada sırada dışarıda da patlamalar olabilir. Bu tür davranışlar çoğu insanı anne babaların korktuğu kadar şaşırtmaz ya da rahatsız etmez. Her ne kadar ağlamanın nedeni yanlış bilinse de, küçük çocukların arada sırada böyle davranması beklenir. Diğer insanlar açıkça rahatsız olmuyorlarsa, çocuğun öfke nöbetini durdurmaya gerek yoktur. Dışarıda yaşanan bir öfke nöbeti, bu durumdan çok utanmıyorsanız, diğer insanlara ve anne babalara örnek olmak için çok iyi bir fırsattır. Böylece ağlayan çocuğa karşı nasıl kabul edici ve rahat bir tutum takınılabileceğini ve bu durumlarda çocuğu durdurmanın ya da azarlamanın gerekmediğini gösterebilirsiniz.

Çocuğunuz öfke nöbeti için lokanta, kütüphane ya da ibadet yeri gibi kesinlikle uygunsuz bir yeri seçerse, onu tuvalete ya da dışarıda diğer insanların gürültüden rahatsız olmayacakları bir yere götürebilirsiniz. Çocuğu uzaklaştırmak mümkün değilse gerektiğinde dikkatini dağıtarak susturmak için elinizden geleni yapabilirsiniz. Bir öfke nöbeti herhangi bir nedenle kesildiyse, kalıcı olarak sona ermediğini, yalnızca ertelendiğini unutmamak önemlidir. Çocuk daha sonra öfke nöbetini tamamlama ihtiyacı duyacaktır. Bunu ne kadar kısa sürede yapabilirse kendini o kadar iyi hissedecek ve onunla birlikte olmak o kadar kolay olacaktır.

Çocukların ağlamalarını bastırmayı öğrenmesi durumunda ne yapılabilir?

Bazı çocuklar erken yaşta ağlamalarını bastırmayı öğrenirler, çünkü anne babaları ağlama ihtiyaçlarını anlamaz ve ağlamalarını engellemeye çalışır. Birçok anne baba, ağlamasını kesen bebeğin kendisini daha iyi hissedeceğini düşünür. Bu nedenle bebeklerini susturmak için emzik verir ya da sallama, hoplatma, sık emzirme ve başka dikkat dağıtma yöntemlerini kullanır. Ağlamanın ne pahasına olursa olsun durdurulması gerektiği inancı kültürümüzde öylesine

yaygındır ki, bazı doktorlar bebeğin ağlamasını azaltmak için sakinleştirici ilaçlar önerirler. Bebek ağlamayı keserse kendisini daha iyi hissedeceğine inanılır. Gerçekte durum tersidir, bebek ağlamanın boşaltma mekanizmasını kullanarak gerginliklerinden kurtulma fırsatı bulana kadar kendini iyi hissetmeyecektir.

Yanlış yorumlama, oyun çocuklarının ağlama nöbetleri için de sürer ve anne babalar, yalnızca gerginliklerinden ve hayal kırıklıklarından kurtulmaya çalışan çocuklarının "şımarık" ya da "idare edici" olduğuna inandırılırlar. Böylece anne babalar, çocuklarının ağlamasını durdurmanın görevleri olduğunu hissederler. Ağlamaları görmezden gelme ya da dikkat dağıtma yöntemleriyle kimi zaman bu görevlerini başarıyla yerine getirirler. Çoğu anne baba çocuklarının ağlamasını başka türlü durduramayınca rüşvet, tehdit ve ceza gibi yöntemlere başvururlar.

Bebeklerin ağlamayı kesmeleri için yapılan bu erken koşullandırma, 2 yaşına gelen birçok çocuğun birikmiş acı veren duygu ve gerilimlerle dolu olduğu halde bunları boşaltacak bir kanaldan yoksun olmaları sonucunu doğurur. Böyle çocuklar ağlamanın güvenli olmadığını öğrendikleri için sık ve kolay ağlamazlar. Genellikle böyle bir davranışın kabul edilmediği bir ortamda, ağlamalarını engellemek için kendi mekanizmalarını geliştirmişlerdir.

Çocukların duygularını dışa vurmayı engellemek için yaygın olarak kullandıkları yöntemlerden biri, ağızlarına bir şey koymak ve emmektir. Bu eğilim tipik olarak, parmak emme ve emzik emme şeklinde görülür. Bazıları meme emmeye ya da biberona bağımlıdır, özellikle ağladıklarında beslenen bazılarıysa aşırı yemeye yönelirler. Yaygın olarak görülen bir başka baskılama mekanizması ise çok sevilen bir battaniye ya da oyuncağa yapışmak ya da bu nesneyi emmektir. Çocuklar, moralleri bozuk olduğunda ama kendilerini ağlayacak kadar güvende hissetmediklerinde, "güvenlik nesnesi" adı verilen bu tür nesneleri ellerinin altında bulundururlar.

Bazı çocuklar ağlamaktan kaçınmak için yüz, boyun ve omuz kaslarını gererler, bazılarıysa ağlama ihtiyaçlarını savuşturmak için başlarını vurmak, sallanmak ya da mastürbasyon gibi kendilerini uyarıcı davranışlar sergilerler. Televizyon izlemesine izin verilenler, bazen duygularını dağıtabilmek için televizyona bağımlı hale gelirler.

"Kontrol kalıbı" adı verilen bu tür baskılama mekanizmaları burada saydığımdan çok daha fazla çeşitlilik gösterir. Duyguları dışa vurmak yerine baskılamak amacıyla kullanıldığında, her şey kontrol kalıbı haline gelebilir. Sigara içme, tırnak yeme, içki içme, yemek yeme ve kas gerginlikleri yetişkinlerde rastlanan tipik kontrol kalıplarıdır.

Normal çocuklardaki davranış bozukluklarının araştırıldığı kapsamlı bir çalışma sonuçlarına göre parmak emme 21 ay ile 14 yaş arasında yavaş yavaş azalmaktadır. 21 aylık erkeklerin yüzde 21'i ve kızların yüzde 33'ü parmak emmekte, ama 14 yaşındaki çocuklarda parmak emme davranışı görülmemektedir. Öte yandan aynı çalışmada, tırnak yeme alışkanlığında paralel bir *artış* saptanmıştır. 21 aylık erkeklerin yüzde 5'inin ve kızların yüzde 3'ünün tırnak yediği, ama 14 yaşındaki erkeklerin yüzde 33'ünün, kızların ise yüzde 22'sinin tırnak yediği bulunmuştur (Mac Ferlane ve ark., 1954). Bu bulgular çocuklar büyüdükçe kontrol kalıplarının yok olmadığını ama sosyal olarak daha kabul edilebilir biçimlere dönüştüğünü düşündürtmektedir. 14 yaşında bir çocuk için tırnak yemek, parmak emmekten kesinlikle daha kabul edilebilir bir davranıştır. Her iki davranış da ağlamanın anlaşılmadığı ya da kabul edilmediği bir ortamda çocuğun duygularını baskılamasına yardımcı olur.

Bu şekilde ağlamamayı öğrenen çocuklar, bazen duygularının baskılanmasından kaynaklanan bazı semptomlar gösterirler (Oaklander, 1978). Bazı çocuklar baş ağrısı, mide ağrısı ya da döküntü gibi fiziksel semptomlar gösterir, bazılarıysa saldırgan ve yıkıcı olurlar. Yatak ıslatmanın nedeni, acı veren duyguların yeterince dışa vurulamaması olabilir. Bazı çocuklar duygularını bastırdıklarında hiperaktif olabilirler, bazılarıysa kendilerini izole eder ve konsantrasyon ya da uzun süre dikkat toplama becerilerini kaybederler. Bu duruma "dikkat eksikliği bozukluğu" denir.

Anne babalar ağlamanın önemini fark ettiklerinde, doğal olarak çocuklarının bebekliğinde baskıladığı duygularını boşaltmak için ağlamasını isterler. Birçok anne babanın karşılaştığı sorun, doğal iyileştirme mekanizmasının yeniden çalışmasını nasıl sağlayacakları ve çocuklarını artık duygularını bastırması gerekmediğine nasıl ikna edecekleridir. Çocuğun güven duygusunun gelişmesi ve anne babasının yanında kendini ağlayacak kadar emniyette hissetmesi za-

man alacağı için bu kolay bir iş değildir. Çocukların ağlamalarını baskıladıkları süre ne kadar uzunsa, doğal iyileşme sürecini kazanmalarına yardım etmek de o kadar zor olur. Yine de koşullanmayı silmek imkânsız değildir ve çocuğun açılmasına, birikmiş acı ve gerginliğini boşaltmasına izin verilmesi ve bunun için yüreklendirilmesi bütün aile açısından yararlı olacaktır.

Süreci başlatmak için atılması gereken ilk adım çocuğunuza ilgi göstermektir. Her gün çocuğunuzla baş başa olacağınız bir zaman ayırabilirsiniz. Çocuğunuzla baş başa geçirdiğiniz süre içinde kesinlikle yönlendirici olmamalı ve çocuğunuzun istediği şeyleri yapmalısınız. Çocuğunuz kucağınıza tırmanıp ağlamaya başlamayacaktır. İşler böyle yürümez. Büyük olasılıkla oyun oynamak isteyecektir. Düzenli olarak tekrarladığınız bu özel zamanlarda onunla ilgilenebilirseniz, çocuğunuz yavaş yavaş kendisini rahatsız eden şeylerin bir kısmını dışarı çıkarabilecek kadar güven duymaya başlayacaktır.

Çocuklar neşeli durumlarda acı veren duyguları üzerinde çalışmak için, anne babalarının ilgisinden yararlanırlar. Bunun için kullandıkları yöntem gülmektir. Gülmek, çocukların korku, öfke, utanç, güvensizlik, güçsüzlük gibi duygularıyla başa çıkmalarına yardımcı olacak bir gerginlik boşaltma mekanizmasıdır ve ağlamak kadar önemlidir. Kültürümüzde gülmek genel olarak kabul gördüğü ve baskılanmadığı için çocuklar, genellikle gülmeyi ağlamaktan daha güvenli bulurlar. (Gülmeye ilişkin ayrıntılı bilgi için 2. Bölüm'e bakınız.)

Çocuğunuz sizinle doktorculuk oynamak isteyebilir ve doktor rolünü oynayarak kendisini korkutmuş olan bir doktor ziyaretini yeniden canlandırabilir. Oyuna katılırsanız, iğne olmaktan korkmuş gibi davranabilirsiniz. Bu durumda çocuğunuz muhtemelen gülecek ve böylece korkularının bir kısmından kurtulmuş olacaktır. Ya da çocuğunuz sizle bir kutu oyunu oynamak isteyecek ve hile yaparken tepkinizi kollayacaktır. Bunun çocuğunuzun bazı duygularını dışa vurma yöntemi olduğunu anlarsanız, itiraz etmeyip ne kadar çabuk yendiğine ilişkin abartılı ve esprili bir şaşkınlık gösterisinde bulunabilirsiniz. Çocuğunuz muhtemelen buna gülecek ve böylece yetersizlik duygularının bir kısmından kurtulacaktır.

Kukla ve bebekler, çocukların duygularını ifade etmeleri için kullanışlı aracılar olabilir. Çocuğunuz, kendisini korkutan bir tartışmayı

yeniden canlandırması sırasında sizin de rol almanızı isteyebilir. Bu durumlarda çocukların konuşmaları ve gülmeleri teşvik edilebilir.

Çocuğunuza her gün bu şekilde ilgi göstermek, bir sonraki adımın temelini oluşturur. Bu oyunlar sırasında onun sizi yönlendirmesine izin verdiyseniz, duygularını kabul ettiyseniz ve gülmesini teşvik ettiyseniz, çocuğunuz yavaş yavaş bir güven duygusu geliştirecek ve kendisini sizinle daha derin duygularını paylaşacak kadar emniyette hissedecektir.

İkinci aşama muhtemelen hiç beklenmedik bir biçimde gerçekleşecektir. Çocuğunuz ağlamak için küçük bahaneler bulacak ve tepkinizi kontrol edecektir. Bu ağlamalar, çocuğunuzla baş başa geçirmek üzere ayırdığınız zamanda da olabilir, bunun dışında da. Şaka olarak yapılan bir boğuşma sırasında bacağının yaralanması, sızlanmasına neden olabilir. Bu sırada çocuğunuzla rahat bir şekilde ilgilenirseniz, sızlanmayı gerçek bir ağlamaya dönüştürecek güveni hissedebilir. Bu, doğal iyileşme mekanizmasına dönüşün başlangıcıdır ve süreç işlemeye başladığı zaman gösterdiğiniz tepki çok önemlidir. Olumsuz herhangi bir yorum ya da çocuğunuzun dikkatini dağıtma çabası yeniden kapanmasına ve duygularını baskılamaya devam etmesine neden olabilir.

Maalesef çocuğunuz her zaman sizin müsait olduğunuz bir anda ağlamayabilir ya da huzursuzluğunun gerekçesini her zaman mantıklı ve haklı bulmayabilirsiniz. Çocuğunuz kahvaltıda tabağına "yanlış marka mısır gevreği" koyduğunuz için sinirlenebilir. Kısa bir süre içinde, ne yaparsanız yapın onu tatmin edemeyeceğinizi ve çocuğunuzun şikâyet etmeye devam ettiğini keşfedeceksiniz. Böyle durumlarda çocuğunuz ağlamak için bahane aradığından en yararlı yaklaşım, ona ilgi göstermekten başka bir şey yapmamaktır. Kahvaltı için yiyecek başka bir şey olmadığını açıkça belirttikten sonra, öfkeli ağlamalarını karşılayabilirsiniz. Muhtemelen gerçek sorun mısır gevreğinin markası değildir. Çocuğunuzun seçtiği bahaneyi kabullenip durdurmaya çalışmadan ağlamasına izin verebilirsiniz. Böyle zamanlarda durumu "düzelterek" çocuğunuzu "mutlu" edecek bir şeyler yapma isteğine karşı koymak zordur. Ama ağlama ihtiyacı varsa, hiçbir şeyin onu mutlu edemeyeceğini muhtemelen fark edeceksiniz.

Çocuğunuz evde ağlayıp öfkelenerek duygularını boşaltacak güveni hissetmeye başladıktan sonra, her fırsatta bir ağlama bahanesi bulacağı için hayat bir süre biraz sıkıntılı olabilir. Bu durum iyiye işaret olsa da geçmesi zor bir aşamadır. Çocuğunuz dağılmıyor, aşırı duyarlılaşmıyor, şımarmıyor ya da yönlendirici davranmıyordur. Bu durumda endişelenecek bir şey yoktur, yalnızca bebekliğinden beri bastırmakta olduğu için birikmiş ağlama açığını kapatıyordur. Çocuğunuzun ağlamaları size, çocuğunuza gösterdiğiniz ilgiye ve ona verdiğiniz güvene bir armağandır.

Çocuğunuza anlatıldığı gibi ilgi göstermeye çalışmanıza karşın hâlâ ağlamasını bastırıyor gibi görünüyorsa, olası kontrol kalıplarını gözden geçirebilirsiniz. Çoğunlukla ağzında emzik mi bulunduruyor? Öyleyse, ne yaptığınızı ve niye böyle davrandığınızı ona açıkladıktan ve çocuğunuza karşı destekleyici ve ağlamasını kabul edici davrandıktan sonra emzik vermeyi reddetmenin hiçbir sakıncası yoktur. Parmak emme durumunda işler biraz daha zordur, çünkü parmak çocuğun vücudunun bir parçasıdır. Amaç çocuğunuzun kendisini parmağını ağzına koymaya gerek duymayacak kadar güvende hissetmesini sağlamaktır. Bir yandan çocuğunuza bütün ilginizi verirken bir yandan da parmağını ağzına götürdüğünde hafifçe eline dokunarak dikkatini buna çekebilirsiniz. Çocuklar yeterince güven duyuyorlarsa kendiliklerinden parmaklarını ağızlarından çekip ağlamaya başlayacaklardır. Çocuğunuz başını çevirir ya da sizi itmeye çalışırsa vazgeçmeyin. Çocuklar ilgi görmeye alışkın değillerse kendilerini iyi hissetmedikleri zamanlarda yoğun ilgiden tedirginlik duymaları ve rahatsız olmaları normaldir. Önemli olan onlarla birlikte kalıp ilgi göstermeye devam etmektir.

Çocuğunuz başkalarının ağlamaya karşı olumsuz tavırlarından ve alaylarından utanç duyuyorsa ikinizin birlikte ağlamasını önerebilir ve birlikte ağlama taklidi yaptığınız bir oyun ortamı yaratabilirsiniz. Bu oyun muhtemelen ikinizi de güldürecek ve hem sizin hem de çocuğunuzun ağlamaktan duyduğunuz utancı kısmen yenmenize yardımcı olacaktır. Çocuğunuzun kendisiyle alay edilmediğini anlaması önemlidir.

Siz çok seyrek ağlıyorsanız ya da ağlayan insanların yanında kendinizi rahatsız hissediyorsanız, çocuğunuz bu tutumunuzu se-

zeceği için yanınızda ağlayacak güveni duyamayacaktır. Durum böyleyse, bu bölümün sonraki sayfalarında anlatıldığı gibi kendinize daha çok ağlama izni vermeniz yararlı olacaktır.

Çocuklar sanatsal anlatımla acı veren duygularından kurtulabilirler mi?

Duyguların ağlayarak ifade edilmesinin olgun bir yöntem olmadığına, sanatsal anlatımın daha kabul edilebilir bir yöntem olduğuna ilişkin yaygın bir inanış vardır. Ama yalıtılmış bir şekilde, tek başına yapılan sanatın her zaman terapötik değeri olmaz.

Bu konuda belgelenen vakalardan biri, terapiye başlamadan önce çok sayıda kasvetli çizim yapan 6 yaşında bir kıza ilişkindir. Bu çocuğun kendini nasıl hissettiğini gösteren çok sayıda çizim yapması, duygusal sağlığında bir iyileşmeye yol açmamıştır. Aslında durumu kötüleşir ve ailesi bu nedenle kızlarını bir terapiste götürür. Çok sayıda uzun ağlama krizleri geçirdiği bir yıllık terapinin sonucunda çizimleri kendiliğinden daha renkli ve neşeli bir hale gelir (Ude-Pestel, A., 1977).

Bu örnekte, çizimlerin çocuğun neler hissettiğini gösterdiği ama kendi başlarına terapötik işlevlerinin olmadığı açıktır. Psikanalist Alice Miller, ciddi bir şekilde nevrotik olan ünlü yazarlar üzerine yaptığı çalışmada, çekilen acıların duygusal anlatımının nevrozu ortadan kaldırmadığı sonucuna varmıştı. Gerçek iyileşme yalnızca çocuklukta yaşanan öfke ve acının deneyimlenmesi ve bu duyguları empatik bir dinleyiciye ifade etme özgürlüğüyle sağlanır. (Miller, 1984). Farklı psikoterapi yöntemlerinin gözden geçirildiği bir kitapta varılan sonuç, "psikoterapilerin toplam terapötik etkisinin önemli bir bölümünün" duyguları açığa çıkarma ve katarsis (içe atılmış duyguların tam ifadesi) sayesinde gerçekleştiğidir (Schofield, 1964).

Tek başına yapılan sanatsal çalışmaların her zaman terapötik etkisi olmasa da, çizim ve resimler belirli koşullar altında yapıldığında terapinin değerli bir parçası olabilir. Çocukların sanat yapıtları, terapistlere çocukların duygularına erişim için bir pencere sağlayabilir. Terapist, çocuğun çiziminde ifade ettiği duygularını kabul edip ona yansıtırsa, çocuk gerçek benliğinin kabul edildiğini ve onaylandığını

hissedebilir (Oaklander, 1978). Çocuk kendini güvende ve kabul edilmiş hissettiğinde, daha derindeki duygular ortaya çıkabilir ve gözyaşları boşalabilir. Çizimlerin, terapiste çocuğun gelişimine ilişkin görsel bir kayıt sağlama işlevi de yararlıdır.

Çocuğumun ağlamasını kabul etmekte zorlanıyorum

Başlangıçta çocuğunuzun ağlamasını kabul etmek size çok zor gelebilir. Bunun çeşitli nedenleri vardır. Ağlamanın anlamının ve amacının büyük ölçüde yanlış anlaşıldığı kültürümüzde, hepimiz çocukların ağlamasını belirli ölçülerde "uygunsuz davranış" olarak nitelendirmeye koşullandırılmışızdır. Bebekliklerinde ve çocukluklarında ihtiyaç duydukları kadar ağlayabilmiş ebeveyn varsa bile sayısı çok azdır. Bunun yerine çoğu ağladığında cezalandırma, dikkat dağıtma, besleme, görmezden gelme, alay etme ve tehdit etme gibi davranışlara maruz kalmıştır. Yetişkinliklerinde ağlama yeteneklerini biraz olsun geri kazanan çok sayıda insan olmasına karşın, özellikle erkeklerin büyük bir kısmı yıllarca hiç ağlamamıştır. Çocukluklarında maruz kaldıkları koşullanmalar o kadar etkili ve derindir ki hayatları boyunca ağlamalarını baskılamaktadırlar. Bu durumun sonuçlarından biri kendi duygularının tam olarak farkında olmamak ve onları yadsımaktır. Ayrıca böyle insanlar, henüz duygularıyla ilişkisi kopmamış ve duygularını etkin bir şekilde ifade etmekte olan çocuklara empati göstermekte de çok güçlük çekerler.

Çocuğunuz ağladığında öfke, nefret, güçsüzlük, kaygı ve utanç gibi güçlü duygular yaşarsanız şaşırmayın ve kendinizi suçlamayın. Çocuğunuzun sizi idare etmeye ya da kızdırmaya çalıştığını, sizin için hayatı zorlaştırmak istediğini hissedebilirsiniz. Çocukluğunuzda kendi ağlamalarınız daima sevecen bir biçimde karşılanmış olsaydı, böyle hissetmeyecektiniz. Ağlamanın hedefi ya da kurbanı olmadığınızı fark edecek, çocuğunuzun ağlamasını olduğu gibi gerekli ve sağlıklı bir dışavurum olarak kabul edecektiniz. Bunu çocuğunuzun tuvalete gitme ihtiyacını kabul ettiğiniz gibi, rahatça kabul edecektiniz. Bir anne ağlayan çocuklarının kendisine hissettirdiklerini şöyle anlatıyor:

Başkaları tarafından incitilmiş ya da hayal kırıklığına uğratılmışlarsa sabırlı, sevecen ve sakin davranabilirim. Bir anlaşmazlığımızdan dolayı ya da istediklerini elde etmek için ağladıklarında ya da bana öfkelendiklerinde geriliyorum. Böyle zamanlarda öfkelenerek ani çıkışlar yapıyorum. Her şeyin yolunda gitmesini istiyorum ama bu durumlarda, öfkeliyken çocuklarla ilgilenemiyorum ve onlar da bu duruma sert tepki gösteriyorlar. Bu süreç bir kez başladığında sakinleşmem çok zor oluyor ve her şey karşılıklı öfke ve hayal kırıklığı içinde yok oluyor. Sonunda sakinleşiyor ve konuşuyoruz, ben özür diliyorum. Böyle zamanlarda çok üzülüyorum. Çocukların özsaygılarını onarmaları her zaman kolay olmuyor ve aramızdaki güven ilişkisi zarar görüyor.

Çocuğunuzun ağlamasına karşı daha hoşgörülü olabilmek için önce kendi ağlama yeteneğinizi yeniden kazanacak adımlar atabilirsiniz. Çocukluğunuzda ağladığınız zaman nasıl susturulduğunuzu eşinizle ya da bir arkadaşınızla konuşarak işe başlayabilirsiniz. Acıklı bir film izlerken boğazınızda bir yumru oluştuğunu hissederseniz gözyaşlarınızı tutmayın, bırakın dökülsünler. Hayal kırıklığına uğradığınızda ya da öfkelendiğinizde bir yastığa vurun ve kendinize bağırıp öfkelenme izni verin. Zor bir gün geçirdiyseniz eşinizden ya da bir arkadaşınızdan size sarılmasını ve ağlamanıza izin vermesini rica edin. Bekâr ebeveynseniz, birisine telefon edip sizi dinlemesini isteyin. Ağlamayı teşvik eden bir destek grubuna katılın ya da böyle bir terapiste gidin. Yetişkinlerin ağlama yeteneklerini yeniden kazanmasına yardımcı olan çok sayıda terapi türü ve gelişim yaklaşımı var. Daha çok ağlamanızı sağlayacak her şey, hem kendi sağlığınız ve esenliğiniz için yararlı olacak hem de evinizde çocuğunuzun ağlamasını kabul eden bir atmosfer yaratmanızı kolaylaştıracaktır.

Çocuğunuzun ağlaması sizi gerçekten çok rahatsız ediyorsa ve daha fazla dayanamayacağınızı hissediyorsanız, geçici bir çözüm olarak dikkatini dağıtıp susmasını sağlayabilirsiniz. Birlikte yürüyüşe çıkmayı, bir şeyler yemeyi ya da bir oyun oynamayı önerebilirsiniz. Bu şekilde bir dikkat dağıtma yöntemi kullanırsanız, davranışınızın çocuğunuzun ağlamasını bitirmediğini yalnızca ertelemesine neden olduğunu unutmamalısınız. Çocuğunuzun ağlama ihtiyacı sürmek-

tedir; sizin ya da bir başkasının daha sabırlı ve hoşgörülü olduğu bir sırada ağlamasını bitirmesi gerekir.

Ağlamaya karşı kuşaklar boyunca takınılan bu olumsuz tutum yorucu ve zor bir iştir, ama sonuçları gösterdiğiniz çabaya değecek, hem anne babalar için hem de çocuklar için yararlı olacaktır.

Çocuğumun yanında ağlamam doğru mu?

Birçok anne baba çocuklarının yanında duygularını göstermenin, onların duyabileceği bir yerde ağlamanın ya da öfkelenmenin doğru olup olmadığını merak eder. Çocuğunuzun yanında ağlama ihtiyacı hissederseniz, nasıl ağladığınızın farkında olmanız önemlidir.

Çocukların anne babalarına danışmanlık ya da terapistlik yapması beklenemez. Onlardan böyle bir şey istemek haksızlık olur. Ağlamaya ihtiyacınız varsa, çocuğunuzun size ilgi göstermesini beklemektense yalnız ağlamanız ya da sizinle ilgilenecek bir başka yetişkinin gelmesini beklemeniz daha doğru olur. Çocuğunuzun yanında ağlıyorsanız ona sizi dinlemesi ya da sizin duygularınıza katılması için baskı yapmamaya çalışın.

Çocuklar anne babaları ağladığında, özellikle de bunu sık sık yapmıyorlarsa, korkarlar. "Dağılmadığınıza", onlara hâlâ bakabileceğinize ilişkin güvenceye ihtiyaç duyabilirler. Bu durumda çocukların yaşayabileceği bir başka duygu da "suçluluktur". Çocuğunuz kendisini, üzüntünüzün ya da öfkenizin doğrudan nedeni olarak görebilir. Ağlamanızı tetikleyen çocuğunuzun yaptığı bir şey olsa bile, kendisini sizin duygularınızın sorumlusu olarak hissetmesine neden olmamalısınız.

Öfkenizi ifade ederken çok dikkatli olmalısınız. Bağırmanın, tehdit etmenin ya da küfretmenin, şiddete ve yıkıcı davranışlara başvurmanın çocuklar için yararı yoktur, terapötik değildir, korkutucudur. Azarlama ya da vurma ihtiyacı duyuyorsanız bu ihtiyacınızı bir yastığa bağırıp vurarak giderebilirsiniz, yeter ki çocuğunuz hedefin kendisi olduğunu hissetmesin. Ama yetişkinlerin son derece zararsız bir şekilde yastığa bağırarak da olsa öfkelerini ifade etmeleri, çok küçük çocuklara ya da geçmişte öfkeli bir yetişkinin vurduğu çocuklara (ya da başkalarına yönelik öfkeye eşlik eden şiddete tanık olmuş çocuklara) ağır gelebilir.

Anne babaların çocukların önünde yukarıda anlatılan önerilere özen göstererek ağlaması, çocuklara duygularını açıkça ifade eden bir yetişkin rol modeli oluşturacağı için, hem kendileri hem de çocukları açısından olumlu bir deneyim olabilir. Çocuklar her yaştan insanın ağlayabildiğini ve ağlamanın çocukça bir şey olmadığını görmüş olurlar. Anne babalarının duygularını gösterdiğini, iç dünyalarını açığa çıkardıklarını fark etmiş olurlar. Bütün bunlar, ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendirmeye yardımcı olabilir. Ayrıca anne babalar zararsız bir biçimde ağlayıp öfkelenme özgürlüğüne sahip olurlarsa, bu duygularını çocuklarına karşı gösterme ihtiyaçları azalır. Bir ebeveynin çocuğuna vurmaktansa kanepeye vurmasının herkes için daha iyi olduğu açıktır. Anne babaların öfke ve gözyaşlarıyla duygularını boşaltmaları, çocuklarına karşı daha sevecen ve nazik davranmalarına, onlarla daha çok ilgilenebilmelerine olanak sağlar.

Alıştırmalar

Çocukluğunuzu keşfedin

1- Çocukken ağladığınızda anne babanız ne yapardı (görmezden gelirdi, ceza verirdi, dikkatimi dağıtırdı, yatıştırırdı, vb)? Hangi sözcükleri kullanırlardı? Öfke nöbeti geçirdiğinizde ne yaparlardı?
2- Anne babanızın ağladığını hiç gördünüz mü? Niçin ağlamışlardı? Ebeveyninizin ağladığını görünce size ne hissettmiştiniz?
3- Çocukluğunuzda, hâlâ ağlama ihtiyacı hissetmenize neden olan travmatik bir olay yaşadınız mı?

Çocuğunuza duygularınızı ifade edin

1- Çocuğunuz ağladığında ne hissediyorsunuz? İçinizden ne yapmak geliyor? (Bunun yapmanız beklenen şey olması gerekmez.)
2- Çocuğunuz öfke nöbeti yaşadığında ne hissediyorsunuz?
3- Çocuğunuzun kullandığı bir kontrol kalıbı (battaniye, parmak emme, biberon bağımlılığı, vb) var mı? Bu konuda ne hissediyorsunuz?

Kişisel gelişim

1- Ağlamanızı teşvik edecek bir destek grubuna katılın ya da bunun için bir terapiste gidin.
2- Her akşam, eşinizle ya da bir arkadaşınızla her biriniz için onar dakikayı o gün yaşadığınız sıkıntılar hakkında konuşmaya, ağlamaya ve gülmeye ayırın.
3- Acıklı bir film izleyip gözyaşlarınıza özgürlük tanıyın.

2. bölüm

Korku ve endişeler

Küçük çocukların, anne babalarına genellikle şaşırtıcı ve kaygı verici gelen çok sayıda korkuları vardır. Bu bölümde söz konusu korkuların olası nedenlerini tartışıp çocuğunuzun korkularını yenmesine nasıl yardımcı olabileceğinize ilişkin öneriler sunuyorum.

Çocukların korkularının nedenleri

Korkular doğumdan itibaren gözlenebilir. Yüksek sesler ve ani hareketler yenidoğanları kolayca irkiltir. Çoğu bebeğin birinci yılının ikinci yarısında ayrılma (ayrılık kaygısı) ve yabancı korkusu gelişir. Bu korkular normaldir ve bebeğin asıl bakıcısıyla sağlıklı bir bağlanma ilişkisi kurduğunun göstergesi olarak değerlendirilir. Ayrılma kaygısı ve yabancı korkusu normal olarak okulöncesi yıllarda hafifler, ama genellikle bu korkuların yerini başka korkular alır. Erken çocukluk dönemi korkularının olası birçok nedeni vardır. Bu nedenleri sekiz ana kategoriye ayırdım.

Bilgi eksikliğinden kaynaklanan korkular. Çocukluk korkularının birçoğu eksik ya da yanlış bilgiden kaynaklanır. Dünya, muhtemelen küçük çocuklar için büyük ölçüde gizemli, kafa karıştırıcı ve öngörülemez bir yerdir. Bir zamanlar ilkel insanlar gök gürültüsünden, şimşekten, ay ve güneş tutulmalarından ve diğer doğa olaylarından korkarlardı çünkü bunlara neden olan fizik kurallarına ilişkin hiçbir bilgileri yoktu. Modern çağın çocukları da aynı nedenlerle birçok şeyden korkarlar. Gök gürültüsü ya da şimşek benzeri doğa olayları, tuvaletler, elektrikli süpürgeler ve kurmalı oyuncaklar gibi tümüyle anlaşılamayan her şey korku kaynağı olabilir. Çocuklar sürekli dünyanın kurallarına ilişkin yeni keşifler yapar ya da hipotezler

oluştururlar. Ama eksik bilgileri nedeniyle bu fikirler kimi zaman yanlıştır. Çocuk, "Küvetteki bütün su o küçücük akaçtan geçip yok olduğuna göre ben de yok olabilirim" diye düşünebilir.

Bebeklikte yaşanan sıkıntı verici deneyimlerden kaynaklanan korkular. Çocukların anne karnında ve doğum sürecinde yaşadıkları travmaların, bazı korkulara eğilimli olmalarına neden olduğuna ilişkin kanıtlar vardır (Janov, 1983, Emerson, 1984). Örneğin klostrofobinin (kapalı yerlerde sıkışıp kalma korkusu) nedeni, bebeğin doğum kanalında sıkıştığı uzun süren bir doğum süreci olabilir. Bebekler yeni doğdukları dönemlerde aşırı bağımlı, kırılgan ve beceriden yoksundurlar, bu nedenle kolayca incinebilirler.

1. Bölüm'de anlatıldığı gibi bebeklerin ağlayıp öfkelenerek, yaşadıkları acı verici deneyimlerin etkilerini iyileştirme yetenekleri vardır. Ama bebek sevecen bir yetişkinin kollarında yeterince ağlayamazsa çocukluğa taşınan bu acıların etkileri, korku ve endişe de dahil olmak üzere çok çeşitli biçimlerde ortaya çıkar.

Karanlık korkusunun nedeni gece ihmal edilmiş bir bebeğin ağla-

malarında yatabilir. Bebekliğinde annesi hastanede yatmış bir okulöncesi çocukta, terk edilme korkusu olabilir. Yeterince dokunulmamış ve kucağa alınmamış yenidoğanlar ileride genel bazı korkular geliştirebilirler. Nedeni her ne olursa olsun yenidoğanların yaşadıkları önemli acılar ve ihtiyaçlarının karşılanmaması ileriki yıllarda bu çocuklarda korkular oluşmasında rol oynayabilir. Bu çocuklar genellikle korktukları şeylerin hayatlarını riske soktuğunu hissederler.

Korkutucu deneyimlerden kaynaklanan belirli korkular. Kazayla havuza düşen bir çocuk, muhtemelen aylarca hatta yıllarca sudan korkacaktır. Bir köpeğin saldırısına uğrayan oğlan, köpeklerden korkabilir. Muhtemelen iğne yapan hemşireye karşı korku geliştirecektir. Korkulan olayların bir kısmı tehlikeli olsa da, çocukların korktukları birçok şeyin hayati tehlikesi yoktur.

İlişkilendirmeden doğan korkular (koşullu korkular). Çocuklar, zaman içinde başka bir korkunç olayla ilişkilendirdikleri nesne ya da olaylardan korkmayı öğrenebilirler. 1920 yılında yapılan, klasikleşmiş bir deneyde Albert adındaki 11 aylık bir oğlan, beyaz bir fareyle oynuyormuş. Deneyi yapan kişi Albert'ı korkutmak amacıyla, bir çelik boruya çekiçle vurmuş. Albert'ın fareyle oynadığı süre boyun-

ca boruya yedi kere vurmuş. Bu olaydan sonra Albert fareden korkmaya ve canını yakmamasına karşın, fareyi gördüğünde korkuyla bir köşede büzülmeye başlamış. Bu korkusu tavşan, köpek, kürk manto ve pamuk gibi benzer hayvan ve nesnelere de sıçramış ve bunlardan da korkmaya başlamış. Albert'a daha önce en küçük bir korku hissetmediği bu nesne ve hayvanlar gösterildiğinde korku ve kaçınma ifadeleri sergilemeye başlamış (Watson ve Ryner, 1920).

Bu korkulara "koşullu korku", koşullu korkunun benzer nesnelere sıçramasına ise "genelleme" adı verilir. Okulöncesi çocukların korkularının birçoğu koşullanma ve genellemeden kaynaklanır. Korkutucu olayın yüksek bir gong sesi olması gerekmez. Köpek havlaması, gök gürültüsü, tuvaletin taşması, arabanın ani freni, itfaiye arabasının sireni gibi çocuğu korkutan her şey, basit bir ilişkilendirmeyle o sırada çevresinde bulunan nesnelere ve yaşadığı olaylara karşı korku geliştirmesine neden olabilir. Oyun havuzunda çırılçıplak, keyifle oynayan bir kız çocuğu, o sırada ani bir gök gürültüsü duyduğu için bir daha oyun havuzunda oynamaktan korkabilir. Bu korku, bütün oyun havuzlarına, suda oynanan her türlü oyuna ya da çıplaklığa genellenebilir.

Başkalarından edinilen korkular. Çocuklar anne babalarının korkularına kolayca "yakalanabilirler". Evde örümcek gören bir baba irkildiğini belli eden bir ses çıkarak ani bir hareket yaparsa, bu olaya tanık olan çocuğu örümceklere karşı korku geliştirebilir. Çocuk başlangıçta örümcekten değil, babasının örümceğe gösterdiği *tepkiden* korkmuştur. Güvendiği bir yetişkinin böylesine beklenmedik ve öngörülemeyecek biçimde davranması, küçük çocuk için korkutucu ve kafa karıştırıcıdır. Hele ebeveyn aniden çocukla ilgilenmeyi kesmiş ya da alışılmadık bir ses de çıkarmışsa bu etki artar. Tıpkı küçük Albert'ın farelerden korkmaya başlaması gibi, babasının tepkisiyle aynı anda örümceği de gören çocuk, basit bir ilişkilendirmeyle örümceklere karşı korku geliştirebilir. Bu korku daha sonra bütün küçük böcek cinsi yaratıklara karşı duyulan korku şeklinde yaygınlaşabilir. Anne babalar farkında olmadan, kendi korkularını bu şekilde çocuklarına geçirebilirler çünkü anne babanın korkması çocuk için huzursuz edicidir. Aşağıda, başıma gelen bir olay yer alıyor:

Nick 2 yaşındayken rüzgârda uçan şeylere karşı bir korku geliştirmişti. Bu korkusunun nedeni, bir keresinde önemli bazı kâğıtlarım rüzgârda uçunca aşırı tepki göstermem ve aniden çılgınca koşuşturmaya başlamamdı. Davranışım onu şaşırtmış olmalı çünkü sakin bir anneyken bir anda histerik bir anneye dönüşmüştüm. Nick bu olaydan sonra ne zaman rüzgâr esip arka bahçemizdeki eşyaları uçursa paniğe kapıldı, bağırdı ve ağladı.

Korkunun böylesine bir bulaşma mekanizması olmasının evrimsel yararları açıktır. Çocukların, anne babalarının tehlikeli hayvanlara, yerlere ve olaylara karşı duydukları korkuyu, kısa zamanda ve etkin bir biçimde edinebilmeleri hayatta kalma şanslarını artırır. Büyük olasılıkla çocukların korkularının önemli bir bölümü bu kategoridedir. Biz yetişkinlerin korkularının çocukluğumuzdaki kökenleri de benzerdir.

Diğer insanlara ve ırklara karşı duyulan korku ve önyargılar da anne babanın tepkisinden kaynaklanan bu mekanizma aracılığıyla gelişiyor olabilir. Beyaz bir anne, siyah insanlardan korkuyor ya da şüpheleniyorsa çocuk, her siyah insan görüşlerinde bu korkuyu sezer. Anne belki çocuğunun elini biraz daha sıkı tutmakta, gözlerinde aniden korkulu bir ifade belirmekte ya da dikkati dağılmaktadır. Bu tepkiler ne kadar belirsiz olsa da çocuğu korkutup kafasını karıştırabilir ve çocuk siyah insanları, annesinin gergin ve tuhaf davranışlarıyla ilişkilendirerek onlardan korkmaya başlayabilir. Diğer ırklara ilişkin aşağılayıcı bir ifade kullanılmamış olsa, hatta anne baba kendilerinin ırkçı olmadıklarını iddia etse bile, çocuklar bu sözel olmayan ipuçlarını özümser ve anne babalarının bütün bilinçdışı önyargılarını edinirler.

Anne baba, çocuklarının sağlığı ya da güvenliği konusunda aşırı endişeliyse, çocuk kısmen yukarıda anlatılan koşullandırma süreciyle, kısmen de yanlış bilgilendirilme yoluyla aynı korkuları kolayca edinebilir. Örneğin bir anne temizlik konusunda fazla endişeliyse çocuğunun ellerini kirli gördüğünde irkilip öfkelenebilir, böylece tepkisiyle çocuğunu korkutmuş olur. Aynı zamanda "Kirli yerlere dokunma, hasta olursun" gibi yanlış bilgiler de verebilir. Bu bilgi sözel olmayan yollardan da aktarılabilir. Örneğin çocuğuna ellerini gereğinden sık yıkaması için ısrar ediyor olabilir.

Anne babalar başka yollarla da farkında olmadan çocuklarına korku aşılayabilirler. Çocuk gürültü yaptığı, dağınıklığı ya da meraklılığı gibi o yaştaki çocuklar için normal olan davranışları nedeniyle sık sık cezalandırılıyor ya da kendini suçlu hissetmesine neden olunuyorsa genel bir korku hali geliştirebilir. Ayrıca 1. Bölüm'de anlatıldığı gibi, bütün duyguları kabul edilmeyen çocuklar kendilerini tam olarak kabul edilmiş hissetmezler. Bu durum terk edilme korkusunun gelişmesine katkıda bulunabilir, bir bakıma benliklerinin bir kısmı gerçekten terk edilmiştir.

Çocuklar anne babalarından başka insanlardan da korku edinebilirler. Küçük çocuklar herkese güvenirler ve duydukları her şeye inanma eğilimleri vardır. Birisi bir oğlana penisine dokunursa düşeceğini söylerse, buna inanıp penisini kaybetme korkusu geliştirebilir. Kitaplar, filmler ve televizyon programları yeni korkulara kaynaklık edebilir.

Ölümlülüğü kavramaya başlamaktan doğan korkular. Bebekler ölümlülüklerinin farkında olmadıkları bir cennette yaşarlar. Hayatta kalmak için neye ihtiyaçları olduğunu çok iyi bilseler ve esenlikleri ve var oluşları tehdit edildiğinde huzursuzluk yaşasalar da ölüm kavramının bilincinde değildirler.

Çocuklar 3 yaş civarında ölüme, kendi kırılganlıklarına ve ölümlülüklerine ilişkin bir farkındalık geliştirmeye başlarlar. Bu durum "Ben ölecek miyim?", "Sen ölecek misin?" ve "İnsanlar neden ölür?" sorularıyla açığa çıkar. Ölüm farkındalığı bu yaşlarda yeni korkuların gelişmesine neden olur. O güne kadar karanlık odada bulunmaktan hiçbir tedirginlik duymayan oğlan birden karanlıkta kalmak istemez. Küçük bir kız çocuğu, banyo sularıyla birlikte küvetin akacından akıp gitmekten korktuğu için banyo yapmak istemez. Diğer bir çocuk, birdenbire o güne kadar en sevdiği canavar hikâyesinden hoşlanmamaya başlar. Okulöncesi yıllarda kaçırılma ve terk edilme korkularının gelişmeye başlamasının nedeni, çocukların kırılganlıklarının farkına varmalarıdır.

Çocuğun gelişen hayal gücünden kaynaklanan korkular. Bu yaş çocukları ölüm olasılığına ilişkin edindikleri yeni bilgilere ek olarak çok canlı bir hayal gücüne de sahiptirler. Okulöncesi yıllarda zihinsel imgeler oluşturma ve konuşma gibi sembolik düşünce kul-

lanım becerileri hızla gelişir (Piaget, 1962). Bu beceriler, düşünce süreçlerini bulundukları zaman ve mekânın dışında gerçekleşen olayları kapsayacak biçimde genişletmelerine ve hatta tümüyle kendi zihinlerinde yarattıkları olayları hayal edebilmelerine olanak tanır. Küçük çocuklar gerçek dünyaya ilişkin daha çok bilgi edinene kadar, gerçeklik ile kendi hayalleri arasındaki fark net değildir. Yetişkinler için önemsiz olayları orantısız ölçüde büyütebilir ve bu olaylar nedeniyle ciddi kaygılar yaşayabilirler. Bu durumu kendi kızımda gözlemiştim:

> Sarah küçükken, uyuyana kadar kucağımda tutardım. 3 yaş doğum gününden birkaç hafta önce bir akşam aniden, "Perdeleri sevmiyorum" dedi. Dışarıdaki çalıların, sokak lambasının ışığı nedeniyle perdelere düşen gölgelerden korkuyordu. Gölgeler dev hayvanlar gibi görünüyordu. O perdeler ve gölgeler eskiden beri orada olmasına karşın, daha önce hiç istemediği bir şeye ihtiyaç duydu; odasında ışık yakılmasını istedi. Bu olaydan bir hafta sonra, ölüm hakkındaki ilk sorusunu sordu: "Ölü insanlar ne yapabilirler?"

Sembolik korkular. Çocuk dile getiremediği tehditkâr bir olay yaşadığında ortaya çıkan korkulardır. Kardeşi doğan çocuk, dolabında saklanan canavardan korkmaya başlayabilir. Aslında, çok derin bir anne baba sevgisini kaybetme kaygısı yaşamaktadır. Bu durumu anlayamayan ya da bu ezici kaygıyla başa çıkamayan çocuk zihni, korkuyu hayal ürünü bir canavara aktarır. Böylece korkusunu dile getirebilir ve anne babasına kendisini rahatsız eden bir şeyler olduğunu iletmiş olur. Bu korku, daha zor tanımlanabilen bir başka korkunun yerini aldığı ve onu temsil ettiği için semboliktir. Ayrıca anne baba yakında boşanacaksa, ebeveynlerden biri hastaysa ya da çocuk cinsel tacize uğradıysa, sembolik korkular ortaya çıkabilir. Çocuğun gerçek korkusunu ifade etmesinin çok zor ya da tehlikeli olduğu durumlarda muhtemelen sembolik korkular ortaya çıkar.

Canavarlar, yetişkinlerin mantıksız davranışlarının genel bir simgesi olabilir. Yetişkinin birden sabırsızlanıp bağırmaya başlaması ya da çocuğa vurması, onun için korkutucu ve kafa karıştırıcıdır. Çocuğun bakış açısından, bu şekilde davranan yetişkinler gerçekten

canavar gibidirler. Artık, bir dakika önceki sevecen ve davranışları öngörülebilir insanlar değildirler. Hiçbirimiz mükemmel olmadığımıza göre, bütün çocuklar arada sırada bu tarz acılara maruz kalırlar. Belki de çocuklar, birlikte yaşadıkları yetişkinlerin mantıksız yanlarını temsil ettikleri için, bütün dünyada anlatılan peri masallarındaki troller, canavarlar ve cadılar gibi evrensel kötü karakterleri anlamlı bulurlar.

En yaygın korkular hangileridir?

2 ila 8 yaş arasındaki çoğu çocuğun, nedeni ne olursa olsun bazı korkuları vardır. Her çocuk mizacına, hayal gücüne, hayat koşullarına ve deneyimlerine bağlı olarak kendi korkularını geliştirir. Bireysel farklılıkların yanı sıra, diğerlerinden daha yaygın bazı korkular da var gibidir. Küçük çocuklarda en çok rastlananlar, hayvanlara (özellikle köpek ve yılanlara), doktorlara, fırtınaya, karanlığa, yabancılara, tanıdık olmayan durumlara ve hayal ürünü yaratıklara karşı duyulan korkulardır (Miller ve ark., 1972).

Bebekliklerinde ayrılık kaygısı yüksek olan çocukların, okulöncesi yıllarda da daha çok korku yaşadıkları saptınmıştır (Newson ve Newson, 1968). Bazı çocukların hayal güçleri diğer çocuklardan daha güçlüdür ve olasılıklar üzerinde daha çok dururlar. Bu çocuklar, muhtemelen daha yoğun korku yaşarlar. Bebekliklerinde görsel yeniliklere daha duyarlı olan ve bu yenilikleri daha çok fark eden oğlanların ileriki yıllarda daha çok korku yaşadıkları ortaya konulmuştur, ama kızlar için bu bulgu geçerli değildir (Bronson, 1970).

Korkular mantıklı değildir. Akıl yürütme ve mantıklı açıklamalar korkuları ortadan kaldırmaz. Küvet akacı gibi oldukça zararsız bir şey karşısında dehşete kapılan bir çocuğun trafik ya da mikroplar gibi gerçek güvenlik tehditlerinden hiç korkmadığına sık rastlanabilir (Maurer, 1965). Bu durum, yetişkin mantığının çocukların korkusunu dağıtmakta başarısız olması nedeniyle anne babaları sinirlendirebilir ve hayal kırıklığı yaşamalarına neden olabilir.

Erken çocukluk dönemi korkuları, bütün mantıksızlıklarına ve yoğunluklarına rağmen genellikle gelişimin normal bir parçası ola-

rak görülür ve psikopatoloji göstergesi olarak değerlendirilmez. Oysa yetişkinlerde aynı yoğunlukta korkular patolojik olarak nitelendirilebilir. Erken dönem korkularının başka sorunlarla ilişkili olması gerekmez ve bu korkular yetişkinlikteki duygusal bozuklukları yordamaz (Rutter, 1975). Anne babaların hiçbir sorunu olmayan çocuklarının ciddi biçimde rahatsız olduğunu zannetmeleri mümkündür. Korku dolu çocuğunuzun, ileride fobileri olan bir yetişkin olması gerekmez.

Çocuğum korkusunu ifade ettiğinde nasıl tepki göstermeliyim?

Çocukların korkularıyla başa çıkmalarına yardımcı olacak davranışları anlatmaya başlamadan önce, hiç işe yaramayan birkaç davranıştan söz etmek istiyorum. Bazen daha büyük bir çocuk, hatta bir yetişkin bile çocuğun korkularıyla alay eder. Her türlü alay kaba ve zarar vericidir. Muhtemelen bir zamanlar kendisiyle alay edilmiş ya da çocuktan üstün olduğunu kanıtlama ihtiyacı duyan kişiler çocukla alay ederler. Alay, korkuların yok olmasına yardımcı olmaz, tam tersine çocuğun uğraşması gereken daha acı verici duygular yaratır. Alay, ayrıca çocuğun karşısındakine duyduğu güveni zedeler ve kendini tümüyle emniyette hissetmesine engel olur. Korkularıyla alay edilen çocuğun ileride korkularını kabul etme olasılığı düşecek, ama korkuları daha az *olmayacaktır. Korkularını kendisine saklayacaktır.*

İyi niyetli anne babaların sık yaptıkları bir başka hata da çocuğu korktuğu nesne ve olaylardan korumaktır. Anne babalar, çocukları denizden korkuyorsa plaja gitmekten, hayvanlardan korkuyorsa hayvanat bahçesine ya da evinde köpeği olan arkadaşlarına gitmekten kaçınabilirler. Küvetten korkan çocuğu yıkamaktan bile çekinebilirler. Bu yaklaşım sevecen ve insani görünse de çocuğun korkularını yenmesine yardımcı olmaz. Çocuklar fiziksel güvenliklerine karşı gerçekten potansiyel tehdit oluşturan şeylerden korunmalıdır ama hayal ürünü tehlikelerden korunmalarına gerek yoktur. Böyle davranmak kafalarını karıştırmaktan başka bir işe yaramaz, ayrıca korkularının artmasına da neden olabilir. Çocuk, anne

babası kendisini belirli yerlerden uzak tuttuğu için buraların gerçekten tehlikeli olduğunu düşünebilir.

Başka bazı anne babalarsa diğer uca giderler; keyifli deneyimler yaşamasını istedikleri çocuklarının duygularını fark etmez ve dikkate almaz, onları korktukları durumlarla yüzleşmeye zorlarlar. İstemeyerek yüzme havuzuna sokulan ya da bütün itirazlarına karşın fotoğraf çektirmek için zorla Noel Baba'nın kucağına oturtulan çok sayıda küçük çocuk gördüm. Çocuğun dayanıklı ya da cesur olması beklenir ve korkularını belli etmesi hoş karşılanmaz. Bu deneyimler çocuklar için çok ağır olabilir, öfke ve kin duymalarına yol açabilir.

Anne babalar zor kullanmasalar bile çocuklarının duygularını kabul edemedikleri için, verebilecekleri tüm desteği veremeyebilirler. Korkmuş bir çocuğa "Korkacak bir şey yok" ya da "Korkma" diyerek güven verme isteğine karşı koymak çok zordur. Çocuk korktuğuna göre korkacak bir şey olduğu açıktır! Çocuk, anne babası cesur olmasını söylediği halde korktuğu için kendisinde bir terslik olduğunu hissetmeye başlayabilir. Ayrıca, korkusunun anne babası tarafından yok sayılması ve kabul edilmemesi bu korkuyu yenmek için anne babasından yardım alamayacağı anlamına gelir. Çocuğun korkusu olduğu gibi sürmektedir, üstelik buna utanç, yalnızlık ve umutsuzluk duyguları da eklenmiştir. Korktuğunu ifade edebilecek güveni hisseden çocuk yardım ister. Ona bu şekilde hissetmemesi gerektiğini söyleyen birine ihtiyacı yoktur.

Çocuğunuzun belirli bir korkusunu yenmesine nasıl yardım edebileceğinizi bilmeseniz bile, ilk adımınız korkusunu *kabul etmek*, sempati göstermek ve umut vermek olmalıdır. Örneğin, "Denizden çok korkmanı anlıyorum, korkmak hiç eğlenceli değil, değil mi? Belki birlikte korkunu yenmenin bir yolunu bulur, yeniden plajın keyfini çıkarmaya başlarız" diyebilirsiniz. Böyle söyleyerek çocuğunuza nasıl hissettiğini anladığınızı ve korkusunu yenmesine yardımcı olmak istediğinizi iletmiş olursunuz.

Çocuğunuzun korkusunu kabul etmekten çok daha fazlasını yapabilirsiniz. Son araştırmalara dayanan terapi tekniklerini kullanarak çocuğunuzun korkularını yenmesine aktif bir şekilde yardımcı olabilirsiniz. Aşağıdaki bölümde bu teknikler anlatılıyor.

Araştırma sonuçlarına göre korkuları yenmek için hangi yöntemler kullanılabilir?

1. Bölüm'de ağlamanın ve öfkelenmenin yararlı etkileri anlatıldı. Genellikle titremenin eşlik ettiği bu tür boşalımlar, ağır korkuları yenmekte yararlı olabilir. Ama her yaştan insanın korkularını yenmesinde önemli rol oynayan bir başka gerilim boşaltma mekanizması daha vardır. Bu mekanizma gülmektir. İnsanlar genellikle korktuklarında, ürktüklerinde ya da utandıklarında gülerler. Gülmemize neden olan şakalar genellikle ya beklentilerimize uymayan bir öğe içerir ya cinsellik, çıplaklık gibi utandığımız konulara ilişkindir ya da ölümle ilgilidir. Charlie Chaplin'inkiler gibi komik filmlerde utandırıcı durumlar yer alır. Ünlü komedyenler ve palyaçolar, insanların utandıkları ve korktukları durumları onları güldürüp gerilimlerini boşaltmalarına olanak sağlayacak bir tarzda gündeme getirebildikleri için, aslında son derece parlak terapistlerdir.

Gülmenin gerilimi azaltıcı etkisi bilimsel bir çalışmayla (Bushnell, 1979) gösterilmiştir. Özellikle ciddi bir hastalığa yakalanmış olan Norman Cousins, gülerek ve C vitamini kullanarak kendisini iyileştirdiğinden (Cousins, 1979) beri, gülmenin fiziksel sağlığın korunmasındaki önemi daha çok kabul görmektedir.

Tarih boyunca şamanlar (otacılar), palyaçolar ve saray soytarıları insanların korkularını ve depresyonlarını geçirmek için onları güldürmüştür (Moody, 1978). Modern zamanlarda çok sayıda terapist, gülmenin korkularla başa çıkmaya yardımcı olduğunu göstermiştir. Gülme, "paradoksal niyet" olarak adlandırılan bir terapi yaklaşımının temel bileşenidir. Bu yaklaşım fobilerin iyileştirilmesinde oldukça etkilidir (Frankl, 1967). Kuhlman'ın *Humor and Psychotherapy* (1984) adlı kitabında psikoterapide mizah kullanımının başka birçok örneği yer almaktadır. Gülme terapisinin çocuklar üzerinde de etkili olduğu gösterilmiştir (Loewald, 1976).

"Sistematik duyarsızlaştırma" adı verilen korku terapisi yaklaşımında hastanın gülmesi terapinin bir öğesi olarak kabul edilmez ama muhtemelen bu yaklaşımla sağlanan terapötik etki, kısmen yöntemin hastanın kendiliğinden gülmesine yol açmasından kaynaklanmaktadır. Sistematik duyarsızlaştırmanın ana fikri, gevşeyen

hastanın korku uyaranını aşamalı bir şekilde gözünde canlandırmasıdır. Bu uygulama söz konusu korku uyaranının, korku tepkisine yol açma etkisi sona erene kadar sürer. Teoriye göre terapi sonucunda uyaran, psikolojik uyarılma (korku) yerine, gevşemeyle ilişkilendirilmeye başlar (Lazarus, 1960). Sistematik duyarsızlaştırma birçok vakada işe yarasa da, gevşemenin başarı için gerekli etkenlerden biri olmaması ilginçtir. Kimi terapistler, hastanın komik imgeler kullanarak gülmesinin, rahatlamaya çalışmasından daha etkili olduğunu bulmuşlardır (Ventis, 1973; Smith, 1973). Sistematik duyarsızlaştırma terapisi uygulanan küçük çocuklarda, hastalığın sık tekrarladığı gözlemlenmiştir. Belki de küçük çocuklarda gülmeyi teşvik etmek, terapinin daha etkili olmasını sağlayabilir.

Yukarıda da söz edildiği gibi, özellikle ağır korkuların terapisinde ağlama ve titreme de yararlıdır. "Çöktürme terapisinde", terapist hastanın fobisine ilişkin sahneler anlatır. Bu tür bir terapide hastanın ciddi bir duygusal boşalım yaşadığı gözlemlenmiştir. Hastalar korkuyla ürperir, öfkeyle bağırır, bol gözyaşı dökerler. Hatta şiddetli duygusal deneyimlerin bu duygusal terapinin tesadüfi bir etkisi değil, ayrılmaz bir parçası olduğu iddia edilmiş ve deneysel olarak da gösterilmiştir (Hodgson ve Rachman, 1970).

Bu terapi yöntemlerinin ortak noktası hastayı küçük dozlarda ya da sembolik olarak korkulan nesneye maruz bırakmak ve güldürerek, ağlatarak ya da titreterek duygusal boşalımına izin vermektir.

Çocuklarımın korkularını yenmelerine nasıl yardımcı olabilirim?

Çocuğunuzun korkularıyla karşılaştığınızda ebeveyn olarak atabileceğiniz iki önemli adım vardır:

1- Çocuğunuza doğru bilgi vermek.
2- Çocuğunuzun gülerek duygularını boşaltmasını teşvik etmek. (Ağır korkularda duyguları tümüyle boşaltabilmek için ağlayıp titremesi de gerekebilir.)

Çocuğunuza doğru bilgi verin. Önceki bölümde de anlatıldığı gibi çoğu korku eksik ya da yanlış bilgiden kaynaklanır. Küçük ço-

cuklara dünya büyük ölçüde gizemli ve kafa karıştırıcı geliyor olabilir. Dünyanın işleyişine ilişkin daha doğru fikirler edindikçe korkularının çoğu tümüyle yok olacaktır:

> Sarah, üzerlerine düşen büyük, tuhaf görünüşlü gölgeler nedeniyle geceleri perdelerden korkmaya başladığında, ona sokak lambasını (ışık kaynağını) ve perdelere gölgesi düşen pencerenin yanındaki çalıları gösterdim. Hem gündüzleri hem de geceleri sokak lambasına ve çalılara baktık, onlar hakkında konuştuk. Günlerce çevresindekilere sokak lambasını gösterip, lamba hakkında konuşmaya devam etti. Böylece geceleri perdelerden korkmamaya başladı, hatta "Artık perdeleri seviyorum" dedi.

Çocuklar fizyolojik süreçleri tam anlamadıkları için bazen vücutlarına zarar gelmesinden korkarlar. Küçük bir oğlan minicik bir sıyrık nedeniyle kan kaybından ölmekten korkuyordu, ama kanın pıhtılaşmasını ve kabuk oluşumunu öğrendikten sonra korkuları dindi. Başka biri "tıpanın çıkmasına" izin verirse içindekiler dışarı döküleceği için çiş yapmaktan korkuyordu. Temel anatomi bilgileri verilen çocuk oldukça rahatlamıştı (Joseph, 1974).

Çocuklar her şey hakkında yanlış kanıya kapılabilir ya da kendileri böyle fikirler yaratabilirler. Sürekli doğru ve yerinde bilgi vermenin önemi abartılamaz. Çocukların hem kendi vücutlarına ilişkin hem de evdeki tuvalet ya da elektrik süpürgesi gibi aletlere ilişkin bilgiye ihtiyaçları vardır. Hayvanlar hakkında doğru bilgileri öğrenmeye ihtiyaçları vardır: Hangi hayvanlar bazen insanlara saldırır, niye saldırırlar, hangileri insanlara saldırmaz. Ölüm ve ölüm ile uyku arasındaki farka ilişkin gerçekleri duymaya ihtiyaçları vardır. Ayrıca gerçek ile hayal arasındaki farkın net olarak tanımlanmasına ve cadı, hayalet ve canavarların var olmadığını, iyi ya da kötü hiç kimsenin süper güçleri olmadığını bilmeye ihtiyaçları vardır. Bu bilgiler özellikle televizyon izleyen çocuklar için önemlidir.

Ayrıca yangın, gök gürültüsü, şimşek, kasırga ve gelgit gibi doğa olaylarına ilişkin açıklamalar da çocuklar için çok yararlıdır. Her şeyden önemlisi çocukların insanların üzüntülerine ve şiddetin nedenlerine ilişkin doğru bilgiye ihtiyaçları vardır. Çocuklara, insanların

"kötü" oldukları için değil, incinmiş ya da korkmuş oldukları için başka insanlara zarar verdikleri anlatılmalıdır. Bütün bu bilgiler sırası geldikçe, çocuğun kendi sorularının bağlamında var olan korkularını inkâr etmeden verilebilir.

Bazen, çocuk açıklamaları anlamaya ya da bu açıklamalara inanmaya hazır değilse, verilen bilgiler işe yaramayabilir. Okulöncesi çocuklar henüz yetişkinlerin doğal karşıladıkları bütün neden-sonuç ilişkilerini ve fizik kurallarını anlamak için gereken akıl yürütme becerisine sahip değildirler (Piaget, 1950). Küvet akacından gitme korkusu, çocuk katı ve sıvı maddeler arasındaki farkı net olarak anlayana kadar sürebilir. Bazen çocuğun belirli korkuları yenebilmesi için beyninin olgunlaşmasını ve belirli öğrenme deneyimlerini yaşamasını beklemek gerekebilir. Çocukların korkularının çoğu, herhangi bir tedavi gerektirmeden, kendi temposunda yok olur (Miller ve ark., 1972). Bunu kendi oğlumda gözlemlemiştim:

> Nicky 2 yaşındayken plaj topunun havuzun filtresinden gideceğinden korktuğu için topunu mahalledeki oyun havuzuna koymaktan korkardı, oysa topun filtreden geçmesi imkânsızdı. Hiçbir açıklama korkusunu geçirmeye yardımcı olmamıştı. Yıllarca eski mahallemizden uzak kaldıktan sonra oraya dönüp oyun havuzunu gezmeye gittiğimizde 7 yaşındaydı. Nick, "Topumun o filtreden kaçıp gideceğinden korktuğum günleri hatırlıyor musun?" diye sordu. Bir zamanlar böyle saçma bir şeyden korkmuş olmak onu çok eğlendiriyor gibiydi.

Çocuklara korku verici bir durumda neler olacağını öngörebilmelerini ve tahmin edebilmelerini sağlayacak bilgileri vermek de yararlı olabilir. Bu yaklaşımı çocuğunuzla birlikte, onu korkutabileceğini düşündüğünüz bir şey yapmadan önce, örneğin birlikte doktora gitmeden önce kullanabilirsiniz. Korkularla başa çıkma stratejilerini öğrenmenin ve bunları uygulamanın da çocuklara faydası olur. Çocuğunuz köpeklerden korkuyorsa, köpek gördüğünde birinin elini tutmak, yavaşça geri çekilmek ya da yardım çağırmak gibi stratejilerin provasını yaptırarak kendisine daha çok güvenmesine yardımcı olabilirsiniz (Hyson, 1986).

Duygusal boşalmaya teşvik edin. Travmatik bir deneyim yaşandığında, korkutucu olaydan mümkün olduğunca kısa bir süre sonra duygusal boşalmayı teşvik etmek önemlidir. Üzücü bir deneyim sırasında çocuk olaya ilişkin duygularını boşaltamadıysa bu kalıcı bir korkuya neden olabilir.

Havuza düşen çocuğun, bu deneyiminin ardından istediği kadar ağlamasına, titremesine, gülmesine ve olay hakkında konuşmasına izin verilirse çocuğun havuz korkusu, havuza düşmeden önce yaşadığından daha fazla olmayacaktır. Çocuk biraz daha *dikkatli* olabilir ama *korku dolu* olmayacaktır. Yeniden düşmemek için gerekli önlemleri alacaktır ama kalp atışında hızlanma, nefes almakta güçlük çekme gibi korkuyla ilişkili fizyolojik tepkiler yaşamayacaktır. Havuzun çok kenarına gitmedikçe tehlikede olmadığını fark edeceği için vücudu savunma mekanizmalarını harekete geçirmeyecektir.

Çocuğun travmatik olayın hemen ardından duygusal boşalma için yeterli fırsatı olmadıysa, bunu daha sonra da yapabilir. Bir anne bana 8 yaşındaki oğlunun üç yıl önce başına gelen bir olay nedeniyle gelişen derin su korkusunu ağlayarak nasıl yendiğini anlatmıştı. İşte onun hikâyesi:

> Tom 5 yaşındayken bir yüzme öğretmeninden ders alıyordu. Öğretmen, Tom'a bir şeyler öğretmek konusunda çok istekliydi. Tom olimpik havuzu görüp suyun ayaklarının yere değmeyeceği kadar derin olduğunu fark edince şaşkına dönmüştü. Öğretmen havuza girmesi için baskı yaptı ve Tom reddedince onu kendisi soktu. Tom "Artık çıkmak istiyorum" dediğindeyse "Hayır Tom, henüz erken" dedi ve onu havuzda tutmaya devam etti. Tom o sırada pek ağlamadı. Kendini güvende hissetmiyordu. Eve dönünce de pek ağlamadı. Ama yüzme dersi almak istememesine neden olacak kadar travmatik bir deneyim yaşamıştı.
>
> Tom şimdi 8 yaşında ve sık sık havuza gidiyoruz. Birkaç gün öncesine kadar konuşmalarından suda değişik şeyler yapmayı denemek istediğini, ama suya girdiğimizde bırakın bir şey öğretmemi, bunu teklif etmemi bile istemediğini anlıyordum. "Şunu dene" der demez bana kızıp sinirleniyordu. Geçenlerde bir akşam yatmadan önce 1 metre derine gittiğini, ama yeterince uzun olmadığı için 1,5

metre gidemediğini anlattı. Ben de "Yüzmeyi bildiğin için suyun derinliğinin bir önemi yok" dedim. Bana kızdı ve "Var, ben yeterince uzun değilim, zaten yüzme dersi de almak istemiyorum" diyerek ağlamaya başladı. Neyse ki, bir yandan objektif, bir yandan da destekleyici olabilecek bir ruh halindeydim. 5 yaşında yaşadığı deneyim nedeniyle yüzme derslerinden korktuğunu söyledim. Gerçekten korktuğunu ve bunu bir daha yapmak istemediğini söyleyerek 15-20 dakika ağladı.

Ertesi gün yine yüzme havuzuna gittik ve bana "Anne, 1,5 metre derine gidebilir miyim?" diye sordu. İlk defa boyunu geçecek kadar derin suda yüzmeyi istedi ve bunu yaptı. Bu deneyim o kadar hoşuna gitti ki havuzdan çıkmak istemedi! Havuza bir sonraki gidişimizde atladı, suyun dibinde para aradı, havuzun dibini öptü!

Koşullu korkularda da, duygusal boşalma yararlı olabilir. Çocuğa ilgi göstererek ağlama fırsatı tanınırsa bu korkular gelişmez.

Çocuğunuz herhangi bir nedenle korktuğunda olabildiğince duygusal boşalma yaşamasına izin verirseniz ve bunun için onu teşvik ederseniz doğru bir tutum sergilemiş olursunuz. Bazen çocuk kolayca ağlamayabilir. Bunun nedeni kendini yeterince güvende hissetmemesidir. Çocuğun ağlayabilmesi için onu korkutan olayın artık bir tehdit olmaktan çıkması ve kendini güvende hissetmesi gerekir. Tehlikenin sürdüğünü hissederse duygusal boşalma yaşayamaz.

Çocuklar korkularını yenmek için aktif bir çaba harcarlar. Bunu esas olarak oyun oynayarak ve gülerek yaparlar. Yeterince serbest oyun zamanı tanınan çocuklar kendileri için terapötik durumlar yaratırlar. Güney Kaliforniya'da yaşadığım için plajdaki küçük çocukları gözlemleme fırsatım oluyor ve sık sık küçük çocukların okyanusu müthiş zorlu ve öngörülemez bir güç olarak algıladıklarına tanık oluyorum. Çocuklar sıklıkla suya ayaklarını ıslatacak kadar gidiyor, ama bir dalga yaklaşırken, kaçıp hemen geri dönüyorlar. Bu oyuna hemen her zaman kahkaha sesleri eşlik ediyor. Bu oyunu tekrarladıkça korkuları bir miktar azalıyor ve yavaş yavaş suya daha çok girmeye başlıyorlar. Korkuları ile güvenlikleri arasında iyi bir denge kurmaya çaba harcıyorlar; ne çok ileri gidiyor ne de çok geride kalıyorlar.

Çocukların plajdaki oyunlarını izleyen sıradan bir yetişkin, onların

okyanus korkularını yenmek için kararlı ve planlı bir çaba içinde olduklarını anlamadan sadece önemsiz bir oyun oynadıklarını düşünebilir. Çocuklar oynarken kahkaha atıyorlarsa, muhtemelen bir korku öğesini yenmeye çalışıyorlar demektir.

Çocuklar korkularıyla başa çıkmak için gülmelerini sağlayacak bir oyun icat etmezlerse, anne babaları kurdukları oyunlarla onlara yardımcı olabilirler. Oyunun terapötik olabilmesi için çocuğun kendini tehdit altında hissetmemesi önemlidir, ama en azından kısmen ya da sembolik olarak korku uyandıran öğeye maruz kalması da gerekir. Çocuğun dikkati hem kendisine sıkıntı veren şeyde hem de o andaki güvenliği üzerinde olmalıdır, aksi takdirde gülmez (Rothbart, 1973). Aynı anda hem stres hem de güvenlik duyguları yaşamaya "dikkat dengesi" (Jackins, 1970) ya da "duygulardan uzaklaşma" (Scheff, 1979) adı verilir. Terapötik bir duygusal boşalma (gülme ya da ağlama biçiminde) yaşanmasının önkoşulu bu dengenin sağlanmasıdır. Çocuk korkusunun etkisindeyse (yeterince uzaklaşmamışsa) gülemez ya da ağlayamaz. Aynı şekilde korku öğesi yoksa (fazla uzaklaşma) korkmayacak, dolayısıyla da gülmeyecek ve ağlamayacaktır (Scheff, 1979).

Eğlenceli ve güvenli bir havada çocuğunuzun korkusunu gündeme getirmenin en etkin yolunu bulmak için bazı denemeler yapabilirsiniz. Bu tarz oyun terapisi 4. Bölüm'de daha ayrıntılı olarak tartışılacaktır. Aşağıdaki örnek, kızımın tuvalet korkusuyla başa çıkması için gülme terapisini nasıl kullandığımı anlatıyor:

> Sarah 3 yaşına geldiğinde hâlâ tuvaleti kullanmak istemiyordu çünkü tuvalette düşmekten korkuyordu. Birkaç kere Sarah'yı tuvalete götürürken oyuncak hayvanlarından birini de yanıma alıp, oyuncak *hayvanı* tuvaletten korkuyormuş gibi oynattım. Sarah her seferinde kahkahalarla güldü. Bu oyundan sonra genellikle rahatlıyor ve tuvaleti kullanabiliyordu. Zamanla bu korkusu geçti ve ben olmadan da tuvalete gitmeye başladı.

Çoğu durumda çocuğun korkularını yenmesi için doğru bilgiye sahip olması ve duygularını boşaltabilmesi gerekir. Genellikle çocuk kendisini korkutan bir şey yaptığında hem gülerek duygularını boşaltma fırsatı yakalamış olur hem de gerçeklik hakkında yeni ve

doğru bilgiler edinmiş olur. Okyanusun kıyısında kahkahalar atarak oynayan çocuklar kendi güçlerine kıyasla dalgaların ne kadar güçlü olduğunu öğrenirler. Bu bilgiyi edinirken bir yandan da duygularını boşaltırlar.

Genellikle çocuklara en çekici gelen nesneler en çok korktukları nesnelerdir. Bu durum muhtemelen çocukların korkularını yenme isteğinden kaynaklanır. İçgüdüsel olarak, korkularını yenmek için o korkuyu yaşamaları gerektiğini bilirler. Ayrıca söz konusu nesneye ilişkin olabildiğince çok bilgi de edinmek isterler. Ama aynı zamanda korkuları, nesneye güvenli bir mesafede kalmalarını sağlar. Birbiriyle çelişen bu iki eğilim ilginç bir yaklaşma/kaçınma olgusuna neden olur:

> 3 yaşında bir çocuk yılandan korkuyordu. Karanlıkta gözünün önüne yılanlar geliyordu. Bir gün bir müzede büyük bir solucan gördüğünde büyülendi ama solucanla arasındaki güvenli mesafeyi korudu ve annesinin solucanı eline almasını istedi.

Bir önceki bölümde kendisini korkutan yüksek sesle fareleri ilişkilendirdiği için farelerden korkan küçük Albert'la yapılan bir deneyi anlatmıştım. Albert'ın fare korkusundan kurtulması için hem yeni, doğru bilgilere hem de duygularını boşaltma fırsatına ihtiyacı var. Davranışçı psikologlar neredeyse tamamen bilgi vermeye odaklanmışlardır, Albert'a fare gösterirler ama bu sırada onu korkutan ses yoktur. Böylece fare ile korkutucu ses arasında her zaman bir ilişki olmadığını öğrenebilir. Bu sürece "sönümleme" adı verilir, davranışçı ekolü benimsemiş psikologlar çok uzun zamandan beri koşullanmanın bu şekilde yok edilebileceğini bilirler. Ama Albert'a fare gösterildiğinde muhtemelen ağlayacak ya da gülecektir ve sönümleme süreci, bu duygusal boşalma sayesinde tam ve etkin olarak yaşanacaktır. Albert acı ve korku verici bir olay yaşamıştı, bu korku ve acının ifade edilmesi gerekir. Boşalma olmadan sönümleme tamamlanamaz ya da kalıcı olmaz.

Sonuç olarak, çocukların onları korkutan şeylerden uzak tutulmaları, korkularını yenmelerini sağlamaz. Aynı şekilde, korku duyan bir çocuk korkmaması söylendiğinde cesaretlenmez. Korkularını tümüyle yaşaması, kimi zaman kendilerini güvende hissettikleri bir ortamda korkutan şeyi deneyimlemeleri (en azından kısmen ya da

sembolik olarak) gerekir. Dikkatlerinin kısmen korkularına odaklanması ama aynı zamanda içinde bulundukları anın tehditkâr olmadığı gerçeğinin de farkında olmaları gerekir. Bu duygusal dengeye kavuştuklarında gülme (ve bazen de ağlama ve titreme) şeklindeki duygusal boşalma kendiliğinden gerçekleşecek ve çocuklar korkularını tedavi etmiş olacaklardır.

Kaynağı bilinmeyen korkular için ne yapmalı?

Anne babaların yatağın altındaki canavar gibi, kaynağı belli olmayan sembolik korkularla başa çıkmaları çok daha zordur. Bu korkulara küçük kardeşin doğumu gibi bir değişiklikten kaynaklanan kaygılar ya da çocuğun yaşadığı başka olaylar da neden olabilir. Böyle bir durumdan kuşkulanıyorsanız, çocuğunuzu gerçek probleme ilişkin duygularını ifade etmesi için yüreklendirebilirsiniz. Herhangi bir neden saptayamadıysanız, korkunun yansıtıldığı sembol üzerinde çalışabilirsiniz. Bu gibi durumlarda bilgi yardımcı olur, ama genellikle yeterli değildir. Kızım 5 yaşında timsah korkusu geliştirdiğinde "Odamda timsah olmadığını biliyorum çünkü timsahlar suda yaşar, ama yine de korkuyorum" demişti. Bu türden korkularda da gülmeyi ve ağlamayı teşvik eden yaklaşımlar yararlı olur.

> Sarah'nın timsah korkusu öyle büyüktü ki, bir süre sonra odasında yalnız kalmaktan ya da tek başına tuvalete gitmekten korkar hale gelmişti. Korkusu gittikçe büyüyordu, ama ağlayarak ya da gülerek duygusal boşalma yaşamıyordu. Yardıma ihtiyacı olduğuna karar verip bir akşam bir timsah kuklası çıkardım ve Sarah'ya bunun bakıma ihtiyacı olan yavru bir timsah olduğunu söyledim. Sarah 10-15 dakika kahkahalarla güldü. Kuklayı kaldırdıktan sonra da korkuları nedeniyle 20 dakika hıçkıra hıçkıra ağladı. Bu sırada onun yanında kaldım.

Bu örnekte kukla, kızımın gülebilmesi ve ağlayabilmesi için hafiflemesine yardımcı oldu. O zamana kadar korkuları öyle baskı yapıyordu ki bu korkuyla başa çıkması çok zordu ("yeterince uzaklaşmama" örneği). Benim oyuncakla şakacı bir şekilde yaklaşmam yeni bir bakış açısı kazanmasına ve kendisini gülüp ağlayacak kadar

güvende hissetmesine yardımcı oldu. Yoğun korkuların tümüyle dindirilmesi için bunun gibi çok sayıda seans gerekebilir. Çocuğun gülmesine yardımcı olacak bir başka oyuncu yaklaşım ise onun korktuğu hayvanı ya da canavarı taklit etmesi ve ebeveynin ondan korkuyormuş gibi davranmasıdır.

Birçok korku temelde ölüm korkusundan kaynaklanır. Çocukların kahkahalarla gülmesini sağlayan her türlü oyun, bir miktar korkunun boşalmasına yol açar. Anne babalar bu tarz oyunları teşvik ederek çocuklarının ölüm korkusunu yenmelerine yardımcı olabilirler.

Okulöncesi çocukların oynadığı "Ring around the Rosie" (Güllerin etrafı halka) adında meşhur bir şarkılı çocuk oyunu vardır. Bazıları bu şarkının Ortaçağ'da Londra'da yaşanan hıyarcıklı veba salgınının ardından ortaya çıktığını düşünür. Birçok versiyonu olan bu şarkının *The Real Mother Goose* adlı kitaptaki (Rand McNally & Co., 1916) eski bir versiyonu şöyledir:

Güllerin etrafında halka
Cebim dolu tomurcukla
Hapşu, hapşu!
Hepimiz düştük!

Bu şarkının üçüncü dizesi, hıyarcıklı vebanın ilk belirtilerinden olan hapşırmayı taklit ediyor, son satır ise ölümü ifade ediyor (genellikle son dizede şarkıyı söyleyen herkes düşer). Bu şarkı, veba salgınını atlatan ama yüzlerce insanın ölümüne tanık olan çocuklar için oldukça terapötik olmalı. Onlara gülmenin, çok ihtiyaç duydukları gerilim boşaltma mekanizmasını sağlamıştır.

Bugün de veba salgını hakkında hiçbir şey bilmeyen çocuklar şarkının sonunda herkes yere düşünce bazen çılgınca gülerler. Gülerek ölüm korkularıyla başa çıkıyor olabilirler mi? Sanki öyle. Yere düşmek kesinlikle ölüme benziyor. Bu şarkının günümüze kadar gelmesinin nedeni muhtemelen terapötik bir gülme eylemine olanak sağlamasıdır.

Ölüm korkusu hem çocuklarda hem de yetişkinlerde neredeyse evrenseldir. Disneyland ve Disney World gibi eğlence parklarının bu kadar popüler olmasının bir nedeni de budur. Buralardaki hemen

her eğlence programında; hız treniyle çıkılan tüyler ürpertici turlarda, balta girmemiş ormanın sudan fırlayan timsahları arasında gerçekleştirilen keşif gezilerinde ya da perili köşkün insan boyutundaki hayaletlerine yapılan ziyaretlerde hep bir korku öğesi vardır. Çocuklar (yetişkinler de) bu durumlarda gülerler çünkü korkuları güvenli bir bağlamda gündeme gelmiştir. Bütün bir günü böyle gülerek geçirdikten sonra rahatlamış ve ölüm korkusu biraz olsun hafiflemiş bir halde evlerine dönerler. İnsanların tekrar tekrar bu eğlence parklarına gitmeleri hiç de şaşırtıcı değildir.

Kâbus ve gece karabasanının nedenleri

Her türlü korku kâbusa neden olabilir. Yineleyen kâbusların kökeni bebeğin çok erken dönemde yaşadığı bir travma, örneğin zor bir doğum süreciyle dünyaya gelmesi olabilir (Janov, 1983). Çocuğun yaşadığı korkunç bir olay da kâbusa neden olabilir. Çocuklar kendilerini rahatsız eden olay nedeniyle gündüz yeterince ağlama fırsatı bulurlarsa daha az kâbus görürler.

Çocuğunuz kâbus gördüyse, ona gördüklerini anlatmasını ve istediği kadar ağlamasını söyleyebilirsiniz. Konuşamayacak kadar korkmuşsa, olayları biraz hafifletip onu güldürmeye çalışabilirsiniz. Biraz kahkaha attıktan sonra rüyasını anlatabilir hatta ağlayabilir de.

Bazen küçük çocuklar gece çığlık atarak uyanırlar ve çevrelerinin farkında değilmiş gibi davranırlar. Kâbus görüyormuşçasına pek anlam ifade etmeyen sözcükler ya da cümleler haykırırlar. Bu gece kâbuslara yüksek sesle ağlamanın yanı sıra öfkeli hareketler, hatta bazen titreme ve çırpınma da eşlik edebilir. Çocuğun gerçekle ilişkiye geçebilmesi ve normal bir şekilde yanıt verebilmesi için sadece birkaç dakika yeterli olabileceği gibi süre bir saate kadar da uzayabilir. Çocuk genellikle sabah mutlu ve rahat uyanır, gece yaşadığı karabasana ilişkin bir şey hatırlamaz.

Sıradan kâbuslar REM (Rapid Eye Movements) uykusunda görülür, ancak gece karabasanları "delta uykusu" adı da verilen derin uyku sırasında yaşanır. Gece karabasanları anne babalar için korkutucu olabilir. Çocuğunuzun "delirdiğini" ya da tamamen "kontrolden çıktığını" düşünebilirsiniz, sizi görmüyor ve duymuyor gibi ol-

ması acı verebilir, dikkatini çekmeyi başaramadığınız için kendinizi çaresiz hissedebilirsiniz.

Gece karabasanları için endişelenmeye gerek yoktur çünkü sıradan ağlamalar gibi bunlar da duygusal boşalma ve iyileşme sürecidir. Titremeler ağır korkuların boşalmasıdır. Gece ağlamalarının bu kadar yoğun olmasının nedeni, normal olarak gündüzleri var olan ketlemelerin hiçbirinin devrede olmaması sonucu duyguların kontrolsüz bir biçimde ifade edilmesidir. (Yine de gündüzleri ağlamaları ve öfkelenmeleri teşvik edilen çocukların gece karabasanlarının yoğunluğu gündüz ağlamalarından daha fazla değildir.)

Gece karabasanlarını çiş yapma ihtiyacı, ani bir ses ya da sarsıntı tetikleyebilir. Çocuğun hayatında alışık olmadığı bir stres ya da yeni bir korku varsa ya da gündüz yeterince ağlayıp öfkelenememişse gece karabasanı yaşama olasılığı artar. Ama gündüz rahat rahat ağlamasına izin verilmişken ve görünürde hiçbir neden yokken de çocuk gece karabasanları yaşayabilir. Bazı çocuklar sık sık gece karabasanı yaşarken bazıları da hiç yaşamaz. Çocuğunuza yardımcı olmak için, sarılıp konuşarak ona güven verebilir ve bu durumun geçmesini bekleyebilirsiniz. Ağlaması bittiğinde huzur içinde uykuya dalabilir ya da uyanabilir ve yeniden uykuya dalana kadar normal davranabilir.

Ayrılma kaygısı 2 yaşından sonra da sürerse ne yapmalıyım?

Pek çok küçük çocuk annesine ya da bakıcısına güçlü bir şekilde bağlanır ve ondan ayrılmak istemez. Anne babalar genellikle bunun doğal bir davranış olup olmadığını ve ne kadar süreceğini merak ederler.

2 yaş çocuklarında ayrılma kaygısının hâlâ sürmesi çok doğal ve yaygın bir durumdur (Bowlby, 1973); bu konuda endişelenmeye gerek yoktur. Daha büyük çocukların bile yabancıların kucağına atlaması ya da yabancılarla bırakıldıklarında birdenbire mutlu olması beklenemez. Çocuklarda tanıdıkları insanların yanında ve tanıdık ortamlarda olmayı isteme eğilimi çok yüksektir. Çocuklar normal olarak tanımadıkları bir ortamda bırakılmaya itiraz ederler. Tarihöncesi çağlarda, avcı toplayıcı gruplar halinde yaşanan dönemlerde

grup üyelerinin bir arada olması gerekirdi. Çocukların tanıdıklarının yanında olmayı tercih etme eğilimi muhtemelen bu dönemlerde hayatta kalmaları için çok önemliydi. Bu eğilim aynı zamanda bütün çocukların bakıcılarının sürekliliği ihtiyacını da yansıtır.

Ancak, *tanıdıkları* sevecen kişilerle bırakılan çocuklarda normal olarak ayrılık kaygısı ilk iki yıldaki kadar açık olmaz. 2,5 yaşını geçmiş bir çocuk, alışkın olduğu kişilerle bırakıldığında hâlâ güçlü bir ayrılık kaygısı yaşıyorsa, bu durum çocuğun ayrılıkla ilgili bir huzursuzluğunun olduğunu gösterir ve bu huzursuzluk, bebeklikte görülen normal ayrılık kaygısından farklıdır. Bu yaştaki çocukların hem dil becerileri ebeveynlerinin onları sonsuza kadar bırakmadıklarını anlayacak kadar gelişmiştir hem de zihinsel becerileri ebeveynlerinin dönüşünü görsel olarak canlandırabilecek olgunluğa erişmiştir. Dolayısıyla yaşadıkları stresin, ayrılığın geçici doğasını kavrayamamaktan kaynaklandığı düşünülemez.

Bir çocuğun anne babasının yanından ayrıldığında ağlaması için çok çeşitli nedenler vardır. Bunlardan biri yalnızca ağlamaya ihtiyaç duymasıdır. Belki anne babası ağlamasını kabul edemediği için, onların yanındayken rahatça ağlayamıyordur. Çocuk, ağlamasını daha rahat kabul edebilecek birilerinin yanına bırakılırsa, ihtiyaç duyduğu şekilde ağlayacaktır. Aslında ağlayarak duygularını boşaltmak isteyen çocuklarını emzirme, sallama ya da eğlendirerek dikkatini dağıtma eğilimleri olan anne babalar, bütün iyi niyetlerine rağmen çocukları için kontrol kalıbı oluşturacak biçimde davranmış olurlar. Bazı çocukların yumuşak oyuncaklarına, battaniyelerine ya da emziklerine bağlanması gibi bu çocukların da anne ya da babalarının sürekli yanlarında olmasına "ihtiyaçları" vardır. Ağlamaları kabul edilmeyen ve desteklenmeyen çocuklar için bu bağlanmalar, duygularını baskılamalarına yardımcı olacak koltuk değnekleridir. Ebeveynden ayrılan çocuk ağladığında ayrılık nedeniyle ağlıyor gibi görünse de aslında yalnızca birikmiş duygularını dışa vuruyor olabilir.

Çocuğun anne babasından ayrıldığında ağlamasının ikinci bir nedeni de sürekli ilgi ve bakıma ihtiyaç duyduğu bir yaşta yaşadığı, acı çekmesine neden olan eski bir ayrılığı hatırlamasıdır. Bu durumda çocuk geçmiş travmasının etkilerini tümüyle iyileştirene kadar anne ya da babasından her ayrıldığında ağlayacaktır. Doğar doğmaz ku-

vöze konmuş olmak (ya da başka bir nedenle doğumdan hemen sonra ana babasından ayrılmış olmak) sonraki ayrılıkların tetiklediği acının asıl nedeni olabilir.

Çocuğunuzun ayrılığa direnmesinin nedeninin bunlardan biri olduğunu düşünüyorsanız onu bırakmanız ve ağlamasına fırsat tanımanız iyi olacaktır. Ancak yanında bıraktığınız kişinin iyi tanıdığı ve ağlamasını anlayışla karşılayıp ona destek verecek biri olması önemlidir, böylece onu korkutan bir deneyim yaşamadığından, yalnızca geçmiş travmalarını iyileştirdiğinden emin olabilirsiniz.

Çocuğunuz birdenbire o güne kadar sevdiği bir bakıcıyla kalmaya itiraz etmeye başladıysa, bu kişi tarafından incitilmiş ya da korkutulmuş olması mümkündür. Bu durum bakıcının evindeki yeni bir köpek gibi son derece masum bir nedenden ya da dövülmesi, cinsel istismara maruz kalması gibi ciddi bir nedenden kaynaklanıyor olabilir. Çocuklara güvenmek ve biriyle birlikte kalmaya birdenbire itiraz etmeye başlamasını ciddiye alarak nedenini araştırmak gerekir.

Çocuğunuzun anaokuluna gitmek istememesinin başka nedenleri de olabilir. Belki de başka bir çocuk ona vurmuş, onunla alay etmiş ya da onu reddetmiştir. Çocuğunuz bunun gibi rahatsız edici bir olay yaşadığı için anaokuluna gitmeyi reddediyorsa yaşadığı olayı evde canlandırabilir ve bu sırada gülmesini teşvik ederek duygularını ifade etmesine yardımcı olabilirsiniz. Çocuğunuzun yaşına bağlı olarak itirazlarına karşın onu okula götürmeyi ve orada ağlamasına izin vermeyi tercih edebilirsiniz. Bu yaklaşım yalnızca, okulda çocuğunuzun ağlama ihtiyacını sevecen bir şekilde destekleyecek, bilinçli bir yetişkin varsa yararlı olur. Bazı çocuklara, özellikle çok küçüklere, saldırgan çocukların olduğu bir anaokuluna gitmek çok ağır gelebilir. Bu durumda çocuğun isteğini hiçe sayarak orada kalmasında ısrar etmenin anlamı yoktur. Altı ay ya da bir yıl sonra durumu daha iyi idare edebilecek hale gelebilir.

Ayrılık sırasında ebeveyninden alıştığı ilgiyi görmemiş olması da ebeveyninden ayrılırken çocuğun alışılmadık biçimde ağlamasına neden olabilir. Bu durum çocuğu incitebilir ve öfkelendirebilir. Belki de kısa bir süre önce annenin hastaneye kaldırılması ya da anne babasının evlilik sorunlarıyla meşgul olması gibi nedenlerle çocuk için korkutucu olan bir ayrılık yaşanmış ve çocuk her zaman-

kinden daha az ilgi görmüştür. Anne babasına karşı duygularını boşaltma ihtiyacı duyan çocuk, muhtemelen gözyaşlarını ayrılık anlarına saklayacaktır.

Çocuğunuzun ayrılığa neden direndiğini bilmiyorsanız ya da bununla nasıl başa çıkacağınızdan emin değilseniz, içgüdülerinize ve eğilimlerinize güvenin. Çocuğunuzu bırakmak doğru gelmiyorsa bırakmayın. Diğer insanlar sizi çocuğunuzu "şımartmakla" ya da "aşırı koruyucu" davranmakla suçlasa da aldırmayın. İçgüdüleriniz muhtemelen doğru söylüyordur. Ayrıca davranışlarınızın sizin için anlamlı gerekçeleri olması ve kararlarınızın arkasında durabilmeniz gerekir. İleride çocuğunuzla ilgili bir durumu yanlış değerlendirdiğinizi fark ederseniz, daha sonra başka bir yaklaşım deneyebilirsiniz.

Küçük çocukları bırakmadan yeni duruma alışmaları için onlara zaman tanınmasının ne kadar önemli olduğunu bir kez daha vurgulamak istiyorum. Çocuklar birbirlerinden farklıdır. Bazılarının yeni bir ortamda kendilerini güvende hissetmeleri diğerlerinden daha çok zaman alabilir. Bu çocukların sabır ve anlayışa ihtiyaçları vardır. Görüştüğüm bir anne bunun kendisi için ne kadar zor olduğunu anlatmıştı:

> 4 yaşında bir çocuğun bağımsız ve dışadönük olması gerektiğini düşünüyorum. Ama kızım her zaman böyle davranmıyor. Bir yere gittiğimizde çekinip kucağıma tırmanmasından ya da arkama saklanmasından çok rahatsız oluyorum. Bu durum beni gerçekten deli ediyor. O sırada yapmak istemediğim şeyi yapmaya, onu kucağıma alıp sakinleştirmeye zorlandığımı hissediyorum ve bu duruma tahammül edemiyorum. Yanımdan uzaklaşmasını ve mutlu olmasını istiyorum. Anaokulunda yanımdan hiç itiraz etmeden ayrıldığı gün eve gidip ağladım!

Çocuklar kısa ayrılıklarla oldukça iyi başa çıksalar da anne babalarıyla ya da asıl bakıcılarıyla uzun ayrılıklar yaşamaya zorlanmamalıdırlar. Çocukların anne babalarından ayrı kalabilecekleri süre 2 yaşındakiler için on günden uzun, 3 ila 5 yaşındakiler için üç haftadan uzun olmamalıdır. 6 ila 9 yaş arası çocuklar dört haftaya kadar süren ayrılıklara dayanabilirler. Tavsiye edilen sürelerden uzun ayrılıklar ebeveyn/çocuk arasındaki ilişkiyi bozabilir ve çocuğa zarar verebilir (Magid ve McKelvey, 1987).

Alıştırmalar

Çocukluğunuzu keşfedin

1- Çocukluğunuzda yaşadığınız korkuların bir listesini yapın. Anne babanız bu korkularınızla nasıl ilgilenmişlerdi?
2- Çocukluğunuzda gördüğünüz bir kâbusu hatırlıyor musunuz? Kâbusunuzdan bahsedin.
3- Herhangi bir şeyden korktuğunuz için sizinle alay edildiği oldu mu? Bu durumda neler hissettiniz?

Çocuğunuza karşı duygularınızı ifade edin

1- Çocuğunuzun korkularının bir listesini yapın ve bu korkuların kökenlerini bulmaya çalışın.
2- Çocuğunuzun korkuları size ne hissettiriyor?
3- Çocuğunuzun güvenliği ya da esenliğine ilişkin korkularınız var mı? Ne gibi korkularınız var? Bu korkularınızdan bahsedin.

Kişisel gelişim

1- Gülmenizi teşvik eden bir terapiye ya da destek grubuna katılın.
2- Şu anda hiç korkunuz ya da fobiniz var mı? Birini seçin ve bu korkunuzu yenmek için gerekli adımları atmaya başlayın (kendi kendinize ya da bir danışmanın ya da terapistin yardımıyla).
3- Sizi güldürecek bir film ya da gösteri izleyin ya da arkadaşlarınızla birlikte gülecek bir şeyler yapın.

3. bölüm

Yaşamak ve öğrenmek

Bu bölümde, öğrenmenin ilk adımı olan, algılar yoluyla yeni bilgi edinimini tartışacağız. Çocuklar, yaşayarak ve deneyimleyerek sürekli yeni bilgiler edinirler. Doğrudan, somut deneyimlerle, gözlemleyerek ve dinleyerek, soru sorarak, kitaplar ve televizyon aracılığıyla öğrenirler. Bu bilgi kaynaklarından bazıları çocuklara yardımcı olur ve eğlencelidir, bazılarıysa kafa karışıklığı ve kaygı yaratır. Bazılarında çocuk aktif bir araştırmacıdır, bazılarındaysa pasif bir alıcıdır. Öğrenme sürecinin ikinci yarısı çocukların oyunlarında gerçekleşir. Bu konu 4. Bölüm'de tartışılacaktır.

Çocuklar için yararlı somut deneyimler nelerdir?

Her yaştan insan doğrudan deneyimlerle öğrenir, ama bu durum özellikle küçük çocuklar için geçerlidir. Onlar için yeni bilgi edinimi-nin en etkili yöntemi budur. Büyük şehirlerin birçoğunda hayvanat bahçeleri, müzeler, parklar ve arada sırada sergilenen sirk gösterileri ya da festivaller vardır. Bu tür yapay eğlenceler de yararlıdır ama doğaya daha yakın, daha basit ve genellikle daha ucuz etkinlikler de son derece zengin ve değişik öğrenme deneyimleri sunar. Bir derede, yosun tutmuş taşların üzerinde canlı kurbağalarla oynamak, çocuğunuz için beton bir oyun havuzunda oynamaktan çok daha farklı öğrenme deneyimleri sunar.

Büyük şehirde yaşıyor ve doğal ortamlara kolay ulaşamıyorsanız moralinizi bozmayın, çünkü şehirlerde de küçük çocuklar için çok sayıda öğrenme olanağı vardır. Çocuğunuzu zaten hayvanat bahçesine, kütüphaneye, müzelere ve parklara götürdüyseniz ne yapabilirsiniz? Olanaklar sonsuz. Tren istasyonuna ya da havaalanına gi-

debilirsiniz. Çocuğunuzu bir hastanenin doğum servisindeki yeni doğan bebekleri görmeye götürebilirsiniz. Bir konserin ya da oyunun provasına gidebilirsiniz. Çöplerin ne yapıldığını görmek için şehir çöplüğüne gidebilirsiniz. Bir matbaaya gidip gazetelerin nasıl basıldığını izleyebilirsiniz. Belki bir fırını, inşaatı, üniversitenin laboratuvarını ya da bir fabrikayı da gezebilirsiniz.

Seyahat etme olanağınız varsa çocuğunuzu dağlara, nehirlere, göllere, ormanlara, çöllere ve çiftliklere götürebilir, başka şehirleri gezebilirsiniz. Küçük çocuklar dünyayı görmeye ve deneyimlemeye çok isteklidirler. Gerçek hayatı, yetişkinlerin neler yaptıklarını öğrenmek isterler. Gerçek dünyayı ne kadar çok görürlerse o kadar iyi anlayabilir ve bu dünyadaki kendi rollerini daha iyi kavrayabilirler.

Çocuğunuza farklı deneyimler yaşatırken, aşırı uyarılmasını önlemek için ona bu bilgiyi özümseyebileceği yeterli zamanı tanımaya özen gösterin. Çocukların deneyimleri hakkında konuşmaya, sorular sormaya ve oyunlarında bu deneyimleri yeniden canlandırmaya ihtiyaçları vardır.

Çocuğumla kendi ilgi alanlarımı nasıl paylaşabilirim?

Herkesin yaratıcı etkinlikler yapmaya ve yeni beceriler edinmeye ihtiyacı vardır. Anne babalar bazen kendi hobilerine nasıl zaman ayıracaklarını bilemezler, zaman ayırdıklarındaysa çocuklarıyla ilgilenmedikleri için vicdan azabı çekerler.

Hobilerinizin ve ilgilendiğiniz etkinliklerin çoğunu evde, çocuklarınızın yanında yapabilirsiniz. Anne babalarının yaratıcı ve uyarıcı etkinliklerde bulunmasını izlemek çocuklar için son derece yararlıdır. Evde hobinizle ilgilenseniz bile yine de onlara son derece değerli bir öğrenme deneyimi yaşatmış olursunuz.

Çocukların anne babalarının etkinliklerinden bir şeyler öğrenme yollarından biri, bu etkinliğe katılmalarına izin verilmesidir. Bahçeyle uğraşmaktan hoşlanıyorsanız, çocuğunuz toprak kazmaya, tohum dikmeye ve otları toplamaya yardımcı olabilir. Ekmek yapmaktan keyif alıyorsanız, çocuğunuz da malzemeleri karıştırabilir. Pul koleksiyoncusuysanız, çocuğunuz da sizinle birlikte pulları düzenleyebilir.

Anne babaların hobilerinin ve değişik ilgi alanlarının olması ço-

cuklara öğrenme sürecine ilişkin bilgiler vererek dolaylı yoldan yararlı olur. Çocukların, yetişkinleri öğrenme sürecinde görmeleri çok önemlidir. Çocukların iyi icra edilmiş bir konser izlediklerinde olduğu gibi öğrenmenin ve alıştırma yapmanın yalnızca sonuçlarını görmeleri, öğrenme sürecine ilişkin yanlış bir düşünceye kapılmalarına neden olabilir. Ama bir projenin başlangıcından sonuna kadar geçen tüm aşamalarını izleme şansına sahip olurlarsa hataların yetişkinler için bile öğrenme sürecinin ayrılmaz bir parçası olduğunu anlarlar. Ayrıca yeni bir beceri edinebilmek ya da bir şey yaratabilmek için kararlılığın ve azmin gerekliliğini de fark ederler (Holt, 1981).

Anne babaların yalnızca çocuklarına öğretmek amacıyla yeni bir hobi edinmekten ya da yeni bir etkinliğe başlamaktan kaçınmaları önemlidir çünkü çocuklar durumun yapaylığını fark ederler ve anne babalarının öğretme çabalarına direnirler. Çocukların zaman zaman anne babalarının anlamlı etkinliklerde bulunduğunu görmeye ihtiyaçları vardır. Bu etkinlikler, onların yararlanması için uydurulmuş olmamalıdır. İşte bir örnek:

> Bir ara akordeon çalmayı öğrenmek istediğime ilişkin bir şeyler söylediğim için kocamın bana ikinci el bir akordeon hediye etmesine şaşırmadım. Hiç akordeon çalmamıştım ama öğrenmeye kararlıydım. Bir müzik kitabından kendi kendime öğrendim ve sonunda çoğu halk şarkısını çalabilecek kadar uzmanlaştım. Çocuklarım akordeon çalmayı öğrenirken beni izlediler, hatalarımı duydular ve azmime tanık oldular. Kocam eve ikinci el bir trompet getirdiğinde o sıralar 9 yaşında olan oğlum Nicky trompet çalmayı öğrenmek istediğini söyledi ve okuldan sonra ders almaya başladı. Sarah'ya da 6. yaş gününde küçük bir gitar hediye edildiğinde, gitar çalmayı öğrenebileceğinden hiç kuşkusu yoktu. Ona birkaç akort gösterdim ve kısa bir sürede söylediği basit şarkılara gitarla eşlik etmeye başladı. Çocuklarımın kendilerine güvenleri kısmen benim bir müzik aleti çalmayı öğrenmemi izlemelerinden kaynaklandı. Onlara herhangi bir şey öğretmeye niyetim yoktu. Taklit edecekleri bir model olmayı da düşünmemiştim. (Aslında, bu zamanı onlarla geçirmediğim için arada sırada suçluluk bile duyuyordum!) Ancak aradan zaman geçtikten sonra bu deneyimin onlar üzerindeki olumlu etkisini fark edebildim.

Küçük çocuklar şiddete tanık olmalılar mı?

Şiddet, küçük çocukların korunması gereken bir gerçekliktir. Ama kültürümüzdeki yaklaşım bu değildir. Çoğu çocuk programı yapımcısı çocukların şiddet sahnelerini izlemelerinde hiçbir sakınca görmemektedir. Küçük çocuklar gerçek hayatta da, televizyonda da şiddet görmekten korkabilirler. Şiddet, insanın doğasından değil, huzursuzluğundan kaynaklanır. Çocukken incinmemiş ya da acılarını ifade etmesine izin verilmiş insanlar başka insanlara acı çektirmezler. Bu nedenle, çocukların şiddete tanık olmaları yalnızca kaygıya değil yanlış bilgi edinmelerine de yol açabilir.

Çocukların insan doğasına ilişkin olumlu bir görüş oluşturmalarına yardımcı olabilecek bir zemine ihtiyaçları vardır. Kendilerine nazik davranılmasına, sevgi ve saygı görmeye ve başkalarına da bu şekilde davranıldığını görmeye ihtiyaçları vardır. İnsanlığın iyiliğine ilişkin inanç geliştirdikten sonra şiddet ve savaş yavaş yavaş anlatılabilir. Çocukların er geç bunları öğrenmeleri gerekir çünkü şiddet dünyamızın yadsınamaz bir parçasıdır. Çocuğunuza savaşa ilişkin bilgiler vermeye başladığınızda bu bilginin barış çabalarına ve insanların niçin birbirlerine acı vermeye çalıştıklarına ilişkin bilgilerle dengelenmesi önemlidir. Böylece korkmalarını, cesaretlerinin kırılmasını ve bu bilgilerin altında ezilmelerini engellemeye yardımcı olursunuz.

Çocuğumun ölüme ilişkin sorularına nasıl yanıt vermeliyim?

Ölüm birçok insan için son derece rahatsız edici bir konudur ve çok az anne baba bu konuyu konuşmaya gönüllü olur. Bunun nedeni çoğumuzun ölüm korkusunu çözümleyememiş olmasıdır. Çocuklarımızı böyle konuları öğrenmekten korumak isteyebiliriz. "Ölüm" sözcüğünün kendisi bile neredeyse tabudur, bu sözcüğün yerine "köpeğin uyutulduğundan" ya da büyükannenin "öbür dünyaya göçtüğünden" söz ederiz.

Çocuklarda ölüme ilişkin bu ketlenmeler yoktur. Soruları ve merakları bu konuda öğrenebilecekleri kadar çok şey öğrenme istek-

lerini yansıtır. Çocukların sorularının doğrudanlığı anne babalar için şaşırtıcı olabilir: "Sen ne zaman öleceksin?", "Ben ölecek miyim?", "İnsanlar neden ölür?", "Ölü insanlar ne yapabilir?", "Ölü insanları solucanlar yer mi?"

Çocukların ölüme ilişkin somut ve doğru bilgilere ihtiyaçları vardır. Ölümün günlük hayatımızda bir sohbet konusu olmaya değmeyeceğini düşünsek de çocuklar, sorularının olabildiğince doğrudan ve eksiksiz yanıtlanmasını hak ederler. Bir anne, oğlunun ölümle ilgili sorular sormaya başladığında hissettiklerini şöyle anlatmıştı:

> Gary, 2-2,5 yaşlarında konuşur konuşmaz ölümle ilgili sorular sormaya başlamıştı. Ölü kuşlar, ölü hayvanlar kısaca ölü olan her şey onu büyülüyordu. Ona ne söyleyeceğimi bilemiyordum. Bu konuda gerçekten kafam karışmış ve bunalmıştım. Bütün o zımbırtıları bilmesini istemediğim için onu korumaya çalıştım. Soruları o kadar spesifikti ki bu durumun son derece hastalıklı olmasından endişe ediyor ve konuyu değiştirmeye çalışıyordum. Daha sonra bu durumun onun değil, benim sorunum olduğunu fark edince işler kolaylaştı. Sorularını olabildiğince açık yanıtlamam ve mümkün olduğunca çok bilgi vermem gerektiğini anladım. Sonunda öyle bir noktaya geldim ki, ona ölü kuşların ve ölü insanların bedenlerini yiyen kurtçukları ve mezarların ne işe yaradığını anlatmaktan zevk almaya başladım. Ölümle ilgili bütün ayrıntıları öğrenmek istiyordu. Bu ilk takıntılarından biriydi. Şimdi 5 yaşında ve ölüm hakkında yeterince bilgisi var ve bu konuda hiç soru sormuyor.

Çocukların ölümü öğrenmelerinin iyi bir yolu ölü hayvan ve bitkileri görmeleridir. Arada sırada ölü sinekleri, salyangozları, çiçekleri ve ağaçları gösterebilir ya da çocuğunuzun bunları fark etmesini bekleyebilirsiniz. Balık ve kuş gibi küçük evcil hayvanlar uzun yaşamamaları nedeniyle çocukların ölümü öğrenmeleri açısından iyi bir fırsat sunarlar. Çocuğunuz bir evcil hayvanı gömdükten sonra toprağı yeniden kazıp hayvana bakmak isterse şaşırmayın! Bu onun ölüme ve bedenin çözülmesine ilişkin önemli bilgileri edinme yöntemidir.

Bazı çocuklar ölüme ilişkin yanlış fikirler edinirler ve bunların düzeltilmesi gerekir. Yaygın düşüncelerden biri de ölü insanların can-

larının yandığıdır. Çocukların, insanlar öldüğünde acı çekmediklerini bilmeleri gerekir. Düzeltilmesi gereken bir başka yanlış da ölüm ile uykunun karıştırılmasıdır. Ölüm ile uyku arasındaki farkın netleştirilmesi çok önemlidir. Çocuğunuza köpeğin öldürüldüğünü, bunun nasıl ve niçin yapıldığını açık açık anlatmak, "köpeğin acı çekmemesi için uyutulduğunu" söylemekten çok daha iyidir. Aksi takdirde köpek gibi bir daha uyanamayacağını düşünen çocuk, uyumaktan korkabilir.

Bir yakının ölümünde yapılacak en doğru şey çocuğa net bilgi vermektir. Dedesinin "cennete gittiğini" söylemek, çocuğun olanları anlamasına yardımcı olmaz. Çocuğun dedesinin öldüğünü ve bundan sonra olmayacağını bilmesi gerekir. Dini açıklamalar yapılırken çocuğun bunları kolayca çarpıtabileceği ve dinle hiçbir ilgisi olmayan korkutucu kavramlara dönüştürebileceği göz ardı edilmemelidir (Furman, 1986).

Bir çocuğun ebeveynine yönelttiği "Sen ölecek misin?" sorusu, reddedilme ya da terk edilme korkusunu yansıtabilir. Bu soruyu, "Herkes eninde sonunda ölür, ama çok çok uzun bir süre daha öleceğimi sanmıyorum" diye yanıtlamak iyi bir çözüm olabilir. Küçük çocuklarla alternatif bakım düzenlemelerini ve anne babası ölürse kendisine kimin bakacağını konuşmak da işe yarayabilir. Bu konuşma, anne babasının ölebileceğini kafasına takan bir çocuğu rahatlatabilir.

Çocuğuma cinselliğe ilişkin bilgileri nasıl verebilirim?

3 yaşından itibaren çoğu çocuk kadınlarla erkekleri ayırabilir (Kreitler and Kreitler, 1965). Bu yaş, çocukların cinsel organlar arasındaki farklara ve üremeye ilişkin sorularının da başlama yaşıdır (Selzer, 1974).

Çocuklara cinsellik ve üremeye ilişkin bilgi vermenin en iyi yolu, yalnızca sorularına yanıt vermektir. Aşağıdaki tavsiyeler, küçük çocuklara cinsellik eğitimi konusunda çalışan bir araştırmacıya (Koblinsky ve ark., 1986) aittir. Küçük çocuklara eğitim veren kişilere yönelik bu tavsiyeler, anne babalar için de yararlı olacaktır. Çocuğunuzun sorularına yanıt vermeden önce onun bu konuda neler bildiğini öğrenmeye çalışmalısınız. Böylece anlatmaya nereden başla-

yacağınıza karar verebilirsiniz. Cinsel organlardan söz ederken, doğru terimleri kullanmak ve doğru bilgi vermek önemlidir. Çocuğunuzun sorularını yanıtlarken kitaplardan yararlanmak iyi olabilir ama insanların üremesini tartışırken, insan yerine bitki ve hayvanlardan söz etmekten kaçının. Küçük çocuklar, bitki ve hayvanlardan insanlara genelleme yapmakta zorlanabilecekleri için, bu yaklaşım kafa karıştırıcı olabilir. Çocukların birbirlerini gözlemlemeleri için doğal fırsatlar yaratmak, cinsel organlar arasındaki farkları öğrenmeleri için iyi bir yöntem olabilir.

Çocuk bir soru sorduğunda, en doğrusu sadece soruya yanıt verip daha fazlasının anlatmamaktır. Küçük bir kız ilk kez bir oğlanın penisini görüp "Bu ne?" diye sorduğunda cinsellik ve üreme hakkında kapsamlı bir açıklama yapmaya gerek yoktur. Çocuk o sırada sadece cinsel organlar arasındaki farklarla ilgileniyor olabilir ve cinsel ilişkiye ilişkin bilgileri duymaya henüz hazır olmayabilir. Kısa ve net bir biçimde "O bir penis. Bütün oğlanların penisi vardır" diyebilirsiniz.

Günümüzde birçok aile ve hastane kardeşinin doğumu sırasında küçük çocukların da orada olmalarına izin veriyor (Simkin, 1987). Bu yöntem kardeşlerin en başından birbirlerine bağlanmasına olanak tanımasının yanı sıra, çocukların bebeklerin nereden geldiklerini öğrenmeleri açısından da çok yararlıdır. Doğumu izlemenin hiçbir travmatik yanı yoktur, ama küçük çocukların doğuma dikkatlice hazırlanmaları gerekir. 6. Bölüm'de bu konudaki öneriler yer almaktadır.

Birçok anne baba, cinsel ilişkilerinin çocukları tarafından görülmesinin travmatik etkileri olup olmayacağını merak eder. Bu özellikle çocuklarının kendileriyle aynı odada uyumalarına izin veren anne babaların yaşadıkları bir endişedir. Küçük çocukların yetişkinlerin cinsel ilişkilerini hatta sevişme sahneleri olan filmleri izlemelerinin uygun olmadığı düşünülür. Ama çocukların sevişme sahnelerinden korunup da şiddet içeren sahnelere acımasızca maruz bırakılması ironiktir. Cinselliğin çocuklardan gizlenmediği ve bu tutumun hiçbir olumsuz etkiye yol açmadığı birçok kültür vardır; Afrika'daki Kung kültürü bunlardan biridir (Shostak, 1983).

Psikanaliz literatürü anne babasının cinsel ilişkisini istemeden gören çocukların yaşadıkları travmaların örnekleriyle doludur. Ancak muhtemelen travma, eylemin kendisini görmekten çok çocu-

ğun aniden odaya girişine anne babanın gösterdiği tepkiden kaynaklanmaktadır. Yetişkinin bakış açısından haklı da olsa çocuğa yöneltilen her türlü kızgınlık, onda kaygı ve suçluluk duygusu yaratacak ve çocuk acı verici bu duyguları cinsellikle ilişkilendirecektir.

Çocuğunuz sizi sevişirken görürse fazla endişelenmenize gerek yoktur. Telaşlanmamaya ve çocuğunuzun sorusunu sakince yanıtlamaya çalışın. Huzursuz olsanız da sizin sevişmenizi böldüğü için kendisini suçlu hissetmesine neden olacak biçimde davranmamaya çalışın.

Cinsiyet ayrımcılığının çocuğumun üstündeki etkilerini en aza indirmek için ne yapabilirim?

Cinsiyet ayrımı yapan bir kültürde yaşıyoruz. Bu durumu gittikçe daha çok insan fark ediyor ve çocukları "erkek" ve "dişi" klişeleriyle biçimlendirmeden yetiştirmenin önemini kavrıyor. Bu stereotipler çocuklar için tehlikelidir çünkü çocuğun duygularını ve davranışlarını kısıtlayarak tam potansiyellerine ulaşmalarını engeller.

Kültürel mesaj, oğlanların kızlardan daha akıllı, yetenekli olduğu ve kızların hayattaki temel rolünün annelik olduğudur. Anne babaların, akrabaların, arkadaşların ve öğretmenlerin çocuklara davranışlarının altında cinsiyet ayrımı yapan bu varsayım yatar (Pogrebin, 1980).

2 yaşından önce çocuklar genellikle cinsiyetlerinin farkında değildirler ve tercihleri cinsiyetlerine göre belirlenmez. Ama 3 yaşından itibaren hangi cinsin hangi oyuncaklarla oynamasının, yetişkin erkek ve kadınların hangi giysileri giymelerinin, hangi aletleri kullanmalarının ve hangi etkinliklerde yer almalarının kültürel olarak kabul edilebilir olduğunu öğrenmiş olurlar (Verner ve Snyder, 1966). Kısa bir süre sonra da çocuklar birbirlerini bu normlara uymaya zorlarlar. Yuvalarda yapılan bir araştırma bebeklerle, süslü kıyafetlerle, mutfak oyuncaklarıyla ya da sanat malzemeleriyle oynayan oğlanların, arkadaşları tarafından diğer çocuklara göre altı kat daha sık eleştirildiklerini ortaya koymuştur (Fagot, 1977).

Bazıları oğlanların doğuştan kızlardan farklı olduğunu, tercihlerin ve toplumun cinsiyet rollerinin de bu genetik farklılıklardan kaynaklandığını iddia eder. Oğlanların kızlardan daha saldırgan oldukları,

güce dayalı oyunları daha çok oynadıkları, oyuncak olarak arabaları, tahtaları ve sert cisimleri tercih ettikleri bir gerçektir. Öte yandan kızlar genellikle daha çok bebekleri, süslü kıyafetleri, evcilik oyununu, sanatsal faaliyetleri ve dans etmeyi tercih eder (Fagot ve Kronsberg, 1982). Ama gözlenen bu farkların nedeninin biyolojik olması gerekmez. Oğlanların ve kızların bu etkinlikleri tercih etmelerinin nedeni anne babalarının kendilerine farklı davranmaları ve onlardan beklentilerinin farklı olması olabilir.

Genellikle anne babalar çocuklarının doğduğu ilk günden itibaren oğlanlara ve kızlara farklı davranırlar. Kimi zaman anne baba davranışlarındaki bu farkın bilincinde değildir. Genellikle anneler yeni doğmuş kızlarıyla, oğullarıyla konuştuklarından daha çok konuşurlar. Oğullarını ise kızlarından daha çok sallar, daha çok kucaklarına alır ve onlara daha çok dokunurlar. Yeni doğan kız ve oğlanın davranışları aynı olsa da annenin davranışında bu farklılık gözlemlenebilir. Çocuklar büyüdüklerinde de anne babalar kızlarla oğlanlara farklı davranmaya devam eder. Kızlarına daha çok bebek ve evle ilgili küçük oyuncaklar alırken, oğullarına ise daha çok araba, top ve tamir malzemeleri alırlar. Ayrıca kızlarıyla daha çok sözel iletişim kurar, oğullarıyla ise daha çok fiziksel iletişimde bulunurlar (Fagot ve Kronsberg, 1982). Kızlar bağımlı olacak şekilde toplumsallaştırılırlar; dokunmaya ve annelerine yakın olmaya teşvik edilirler, cici ve temiz olmayı öğrenirler. Oğlanların bağımsız ve sert olmaları, genel olarak duygularını göstermemeleri, özellikle de sevecenlik, korku, şefkat ve üzüntü gibi duygularını gizlemeleri beklenir. Kızların göstermelerine izin verilen duygu yelpazesi daha geniştir. Oğlanlara uygulanan disiplin de farklıdır. Araştırmalar anne babaların oğullarını dövme oranının kızlarını dövme oranının üç katı olduğunu ortaya koymuştur (Straus, 1971).

Çocuklarınıza davranışlarınızın cinsiyetçi stereotiplerin dışında olmasını istiyorsanız, işe onlara verdiğiniz oyuncaklarla başlamak iyi bir yöntem olabilir. Bunun anlamı her iki cinse de hem oyuncak bebek hem de oyuncak kamyon ve tren vermektir. Anne babalar ayrıca çocuklarının oyunlarına karşı takındıkları tavırlara da dikkat etmelidirler. Oğlanların oyuncak bebeklerle oynamasını görmezden geliyorsanız, onlara oyuncak bebek almanın pek faydası olmaz. Onlara oyuncak bebek veriyorsanız, kızlara yaptığınız gibi bebekle

oynamalarını teşvik etmeniz ve bebek yatağı, kıyafet, tabak bardak gibi oyuncak bebeğin aksesuarlarını da almanız gerekir.

Bu, göründüğünden daha zor olabilir çünkü size engel olacak çok çeşitli faktörler söz konusudur. Arkadaşlarınız ve akrabalarınız sizin kadar açık fikirli olmayabilirler ve çocuğunuza daha geleneksel, daha stereotipik oyuncaklar alabilirler. Siz bir denge kurmak için onların almadıkları oyuncakları alarak durumu telafi edebilirsiniz. Akrabalarınız kızınıza sadece oyuncak bebek hediye ediliyorsa, siz de doğum günü için ona bir alet çantası alabilirsiniz.

Eşcinsellik korkusu (homofobi), anne babaların iyi niyetlerine engel olabilir. Kültürümüzde erkeklerin heteroseksüelliği, sert, saldırgan ve duygusuz olma fikriyle yakından ilişkilendirilmiştir. "Gerçek erkek" şefkatli davranmaz. Bu üzücü tutum nedeniyle birçok anne baba, oğullarındaki "daha yumuşak", şefkatli duygu ve davranışları teşvik etmenin onların eşcinsel olmalarına neden olacağını düşünür. Eşcinselliğin çocukluktaki davranışlarla tahmin edilemeyeceği (Simon ve Gagnon, 1976) ve cinsel çekimin toplumsal cinsiyet kimliğiyle ya da toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkisi olmadığı (Green, 1976) kanıtlanmıştır. İnsanların eşcinsel olmalarına neden olan faktörler bilinmemekle birlikte cinsiyet ayrımı yapmadan çocuk yetiştirmenin bunlardan biri *olmadığı* açıktır.

Çocuğunuzun her iki cinsten arkadaşları olmasını teşvik etmek önemlidir. Oğlunuzun kızlarla oynamasında ya da kızınızın oğlanlarla oynamasında endişe edilecek bir şey yoktur. 4 ya da 5 yaşından sonra kızlarla oynayan oğlanların bazen "kız gibi" oldukları düşünülür ama ergenlikte oğulları kızlara ilgi göstermeyen anne babalar endişelenirler. Mantıksız bir biçimde, çocukluklarında kızlarla arkadaşlık ilişkisinden mahrum kalmış oğlanların, ergenlikte kızlarla anlamlı ilişkiler kurmaları beklenir. İki cinsin iyi ilişkiler geliştirebilmesinin en iyi yolu erken çocukluk döneminden itibaren birlikte oynamalarıdır. Anne ya da baba olarak çocuklarınıza doğum günü partilerine hem kızları hem de oğlanları çağırmalarını önerebilir, yaşadığınız çevrede kız ve oğlanlardan oluşan spor takımları ve kulüpler oluşması ya da başka etkinlikler düzenlenmesi için çaba harcayabilirsiniz.

Çocukluk döneminde kızlarla oğlanları ayırmak onları eşcinsellikten korumaz. Aslında tam tersi doğru olabilir. Oğlanları "gerçek er-

keklere" ve küçük kızları "hanımefendilere" dönüştürmeyi amaçlayan bütün erkek spor takımlarında ve özel kız ya da erkek okullarında eşcinsel deneyimlere daha çok rastlandığı gayet iyi bilinir.

Birçok çocuk kitabı cinsiyet ayrımı yapar. Hayvanlara ilişkin kitaplarda sıklıkla sanki hiç dişi hayvan yokmuşçasına yalnızca erkek zamir kullanılır. Genellikle bu kitaplardaki tek dişi hayvanlar açıkça anne olanlardır. Erkek ve kadın karakterler genellikle geleneksel cinsiyet rollerindedir; en çok macera yaşayan, en çok inisiyatif kullanan ve risk alan karakterler erkek, pasif ve evcimen karakterler kadındır. Çoğu televizyon programı bu açıdan kitaplardan daha iyi olmadığı gibi ekrandaki canlı görsel tasvirleri nedeniyle çok daha etkilidir.

Çocuğunuza cinsiyet ayrımcılığı yapmayan kitaplar alarak evde bu etkileri tersine çevirebilirsiniz. Çocukların televizyon izleme süresini sınırlandırmak ve cinsiyetçi stereotipleri onlarla tartışmak da yararlı olabilir.

Çocuğunuz burada söz ettiğim bütün faktörlerden etkilenir, ama en önemli bilgi kaynağı sizin ona sunduğunuz model ve örnektir. Cinsiyetçi stereotiplere uymak için kendi davranışlarını kısıtlayan anne babalar, çocuklarının potansiyellerine tam olarak ulaşmalarını bekleyemezler. Çocuklar sizi gözleyerek, onlara verebileceğiniz herhangi bir oyuncak ya da kitaptan öğrendiklerinden çok daha fazla şey öğrenirler. İşte benim deneyimim:

> Sarah 3 yaşındayken oyuncak kamyonlarından biri kırılmıştı. Kırık oyuncağını bana gösterip "Babam tamir eder" dedi. Kendimi aşağılanmış hissettim çünkü oyuncağını benim de tamir edebileceğimi düşünmemişti bile. Sonra fark ettim ki, evdeki tamir gerektiren her şeyi kocama bırakıyorum. Bunun üzerine kızımın kamyonunu aldım ve tamir ettim.

Her iki cinsten çocukların her türlü duyguyu hissetmelerine ve bu duygularını ifade etmelerine izin vermek de önemlidir. Kültürümüz kızları korkak, oğlanları saldırgan olmaya teşvik eder, ama oğlanların da kızlar kadar korkuları vardır ve kızlar da oğlanlar kadar öfke yaşar. Psikolog ve psikiyatrlara başvuran oğlanların genellikle saldırgan, yıkıcı ve rekabetçi davranışları nedeniyle yönlendirildikleri, kızların ise

çoğunlukla korku, utangaçlık ve özgüven eksikliği gibi nedenlerle yönlendirildikleri gözlenmiştir (Chesler, 1971). Bu durum, cinsiyet ayrımı yapılarak çocuk yetiştirildiğinin göstergesidir. Oğlanların ağlamaları kızlarınkinden daha çok engellenir ve duygularını bastırmaları öğretilir. Birçok yetişkin erkeğin yıllarca duygularını kontrol altında tuttuktan sonra küçük bir kışkırtma sonucunda aniden patlaması şaşırtıcı değildir. Duygularını dışa vurabilecekleri başka kabul edilebilir bir kanal olmadığı için öfkeli ve saldırgan olurlar (Yachnes, 1973).

Çocukların stereotiplere uydukları bir aşamadan geçmeleri doğaldır. Küçük oğlanlar kendilerine verilmesine rağmen oyuncak bebeklerle ilgilenmediklerini söyleyebilir, küçük kızlarsa oyuncak bebeklerle oyuncak araba ve trenlerden çok daha fazla ilgilenebilirler. Evde cinsiyet farkı gözetilmese de çocukların toplumun dayattığı cinsiyetçi rolleri tümüyle benimsemeye ihtiyaçları vardır. Çocuklar muhtemelen yaşıtları tarafından kabul edilmek için geleneksel kadın ve erkek rollerine uyma ihtiyacı hissederler.

Çocuğunuzun arkadaşlarından etkilendiğini ve bu çabanızın boşa olduğunu düşünseniz de evde cinsiyet ayrımı gözetmeyen bir tutum sergilemeye devam etmeniz önemlidir. Çocuğunuzda bu ortamın olumlu etkileri, yetişkin yaşa geldiğinde cinsiyetçi stereotiplerin etkisinde kalmadan geniş bir kariyer yelpazesini değerlendirmeye başlayana kadar açığa çıkmayabilir.

Cinsiyetçiliğin oğlanlara da kızlar kadar zarar verdiği ve herkesi bütün bir insan olmaktan mahrum bıraktığı açıktır. Evde bu etkileri dengelemek için yapılabilecek her şey hem çocukların kendileri hem de sonuç olarak bütün dünya için yararlı olacaktır.

Çocuğumun zihinsel yeteneklerini geliştirmesine ve yeni beceriler edinmesine nasıl yardımcı olabilirim?

Anne babalar doğal olarak çocukları için düşünme ve öğrenme becerilerini geliştirmelerine fırsat verecek bir ortam sağlamak isterler. Araştırmalar anne babaların çocuklarının zihinsel becerileri üzerinde çok etkili olabildiklerini göstermiştir. Ev ortamı çocukların potansiyellerine ulaşmalarında anahtar rol oynayabilir.

Anne babanın sıcaklığı ve şefkati çocuklardaki zihinsel becerile-

rin gelişmesine katkıda bulunur (Bayley ve Schaefer, 1964). Bunda şaşırılacak bir şey yoktur. Kendilerini güvende hisseden ve sevildiğinden emin olan çocuklar sürekli temel duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya çabalamayacakları için, çevrelerini daha çok keşfedebilecekler ve öğrenmeye daha rahat odaklanabileceklerdir.

Anne babanın disiplin yöntemleri de çocukların zihinsel yeteneklerini etkiler. Otoriter çocuk yetiştirme yöntemleri ve cezalandırmalar zihinsel becerilerin gelişimini engeller (Baumrind, 1971). Öte yandan anne baba koydukları kısıtlamaların nedenlerini açıklayarak çocuğun mantığına seslenen bir disiplin yöntemi uyguluyorsa, çocukların düşünme yetenekleri gelişir (Radin, 1970).

Çocukların öğrenmelerini ve yeteneklerine güvenmelerini teşvik etmekte övgünün iyi bir yöntem olduğuna ilişkin yaygın bir inanç vardır. Bazı övgü tarzlarının amaçlananın tam tersi bir etki yaratması ve başkalarının onayına aşırı bağımlılığa ve özgüvende azalmaya neden olması şaşırtıcıdır. Övgünün çocuğun çabalarında cesaret kırıcı bir etkisi olabilir ve çocuk tarafından manipülasyon olarak algılanabilir (Hitz ve Driscoll, 1988). Çocuğun performansına yönelik değer yargılarını ("Bu çok iyiydi") ifade etmek yerine onu teşvik eden, sonuç yerine sürece ve çocuğun duygularına odaklanan anne babalar çocuklarına daha çok yardımcı olurlar. Çocuğun performansına ilişkin değer yargısı içermeyen spesifik geribildirim vermek çocuğun kendi gelişimini görebilmesine fırsat verir ve çocukların birbirleriyle kıyaslanmasını engeller.

Çocuk yeni bir şey yaptığında, örneğin bir yapbozu tamamladığında heyecanla "Başardın!", "Eminim kendinle gurur duyuyorsundur!" ya da "Bugüne kadar tamamladığın en zor yapboz buydu" gibi yorumlar yapabilirsiniz. Çocuğunuz gururla yaptığı bir resmi gösterdiğinde, resmi size anlatmasını isteyip anlattıklarını saygıyla dinleyebilir, kullandığı değişik renkleri fark ettiğinizi ifade edebilir ya da resmin size ne hissettirdiğini anlatabilirsiniz ("Bu resim bana sıcak bir yaz gününü hatırlatıyor"). Çocukların başarılarının görülüp onaylanmasına ihtiyaçları vardır ama yargılanmanın onlara bir faydası olmaz.

Evde uyarıcı materyallerin bulunması zihinsel gelişime yardımcı olan bir başka faktördür. Uyarıcı ev ortamlarında yaşayan çocukların, zihinsel beceri testlerinde uyarıcı olmayan ortamlarda yaşayan

çocuklardan daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır (Bradley ve Caldwell, 1976).

Küçük çocuklar yeni beceriler edinirken sık sık hayal kırıklığı yaşarlar. Anlamlı bir öğrenmenin gerçekleşebilmesi ve düşünme becerisinin gelişebilmesi için bu duygularla başa çıkılması gerekir. Ortamı, başarısızlıktan çok başarıları gösterme fırsatı olacak biçimde düzenleyerek çocuğun hayal kırıklığı yaşamasına engel olmak mümkündür. Çocuğunuz kurabiye yapmanıza yardım ederken kolayca devrilmeyecek bir karıştırma kabı seçebilirsiniz. Ayakkabısının bağlarını bağlamayı öğrenen çocuğun başlangıçta normalden uzun bağlara ihtiyacı olabilir. Çocuk kendisi için çok zor olduğu açıkça belli olan bir iş yapmaya çalışıyorsa yardım etmeyi teklif etmek, yapmaya çalıştığı işi basitleştirmek ya da çabalarını daha gerçekçi bir hedefe yöneltmek de yararlı olabilir.

Yetkin ve becerikli bir insan olmaya çabalayan çocuğun, tüm önlemlere karşın, bu süreçte birçok hata yapması ve hayal kırıklığına uğraması kaçınılmazdır. 1. Bölüm'de anlatıldığı gibi, hayal kırıklığı yaşayan çocukların ağlayarak ve öfkelenerek duygularını boşaltabilmek için sabra ve anlayışa ihtiyaçları vardır. Bazen çocukların başarmaya çalıştıkları işi yapabilmeleri için bu dışavurum gereklidir. Ağlamalarını engellemenin pek yararı yoktur çünkü çocuk zaten hayal kırıklığı yaşamaktadır; ihtiyacı olan şey bu duygusunu ifade etmektir.

Bir anne çocuğunun ağlamasının, başaramadığı için hayal kırıklığı yaşamasına neden olan işi tamamlamasına nasıl yardımcı olduğunu anlatmıştı:

> 6,5 yaşındaki kızım iki piyano parçasını karıştırmadan ezbere çalmakta zorlanıyordu. Sonunda ağlamaya başladı ve bunu yapamayacağını söyledi. Ağlamasına izin verdim. Hıçkıra hıçkıra ağlarken belki de beş dakika boyunca ona sarıldım, pek konuşmadık. Sustuğunda yeniden denemek istedi ve parçaları karıştırmadan çalabildi! Bir daha da bu parçaları çalmakta sorun yaşamadı.

Hayal kırıklığı ve başarısızlık duyguları baskılandığında birikebilir ve özgüvenin azalmasına ya da yeni öğrenme durumlarında net düşünememeye yol açabilir. Aşağıdaki örnekte 3 yaşındaki bir oğlanın

yeni bir şey öğrenmeye karşı isteksizliği anlatılıyor. Çocuğun bu isteksizliği, daha önce başarısızlıkla sonuçlanmış öğrenme durumlarında yaşadığı duygulardan kaynaklanıyor. Babası oğlunun bu duygularını yenmesine nasıl yardımcı olduğunu şöyle anlatmıştı:

> Gömleğini kendi kendine giyemediğini iddia ederek ağlamaya başladı. Giymeyi denemediğini, gömleğini başının üstünde tuttuğunu fark ettim. Bunu yapabileceğinden emin olduğum için yardım etmek istemedim ama denemesi için onu teşvik ettim. On beş dakika hiç susmadan ağladıktan sonra kolayca giydi! Kendisiyle gurur duyuyordu. Yeni becerisini göstermek ve denemek için gömleğini defalarca neşeyle tekrar tekrar giyinip çıkardı.

Öğrenme zorluklarının kökeninde genellikle çocukların yaşadıkları ama ifade edemedikleri ve çözümleyemedikleri kafa karıştırıcı ve acı verici deneyimler yatar (Weisglass ve Weissglass, 1987). Uç noktalarda, bazı çocuklar o kadar kronik stres yaşamış ve bu duyguları öyle birikmiştir ki konsantre olma ve zihinsel çaba gerektiren durumlara ilgi gösterme becerilerini kaybetmişlerdir. Dikkatleri duygularına öylesine yoğunlaşmıştır ki kendilerini kapatmışlardır. Dikkat eksikliği bozukluğu adı verilen bu sorunu yaşayan çocuklara duygularını ifade etmelerine izin veren bir terapiyle yardım edilebilmektedir (Oaklander, 1978).

Bütün acı verici duygularını açıkça ifade etmelerine izin verilen çocukların mükemmel bir öğrenme ve düşünme kapasiteleri vardır ve bu yetenekleriyle başkalarını şaşırtabilirler. Terapileri (kendilerine empati gösteren bir dinleyicinin karşısında duygularını boşaltmayı da içerir) biten çocukların takip gözlemlerinde yüksek konsantrasyon yeteneğine kavuştukları ve bazı alanlarda çok parlak oldukları saptanmıştır. Terapiye yeni başlamış ama henüz terapileri tamamlanmamış çocuklarla karşılaştırıldıklarında bu çocukların hem çok yönlü hem de akademik ve sosyal becerilerinde daha yetkin oldukları tespit edilmiştir (Emerson, 1989). Acıyla engellenmeyen çocukların beyinlerinin ve bedenlerinin işlevleri, potansiyellerinin maksimumundadır. Neyin normal ya da ortalama olduğu konusundaki görüşlerimizi er geç değiştirmemiz gerekecektir çünkü bütün ço-

cukların bugün "parlak" olarak nitelenen duruma erişme potansiyelleri vardır.

Sonuç olarak, en iyi zihinsel gelişimi sağlamak için doğumdan itibaren çeşitli faktörlerin var olması gerekir: sıcak, sevgi dolu ve cezalandırıcı olmayan bir ortam, gelişimin değer yargıları olmaksızın teşvik edilmesi ve onaylanması, uygun uyaranlar, ağlamayı ve öfkelenmeyi kabul eden bir atmosfer. Çocuğunuz için en iyi ortamı henüz sağlayamadıysanız hemen telaşa kapılmayın çünkü yararlı değişiklikler yapmak için hiçbir zaman geç değildir. İnsan beyni son derece esnek ve dayanıklıdır. Çocuklar erken dönemde yaşadıkları acılar ve uyaran eksikliğinden doğan sorunlarını iyileştirebilirler.

Küçük çocuklar için hangi kitaplar yararlıdır ve çocuğumun okumayı öğrenmesine nasıl yardımcı olabilirim?

Birçok anne baba çocuklarının erken yaşta okumayı öğrenmesini ister, ama erken yaşta okumayı öğrenmek her zaman yararlı değildir, özellikle de bu alanda başarılı olmaları için zorlanırlarsa. Çocukları ileride, gerçekten hazır olduklarında okumaları için motive edecek uyaranları sağlamak çok daha doğru bir yaklaşımdır. Çocuğunuzun kitapları sevmesi ve kitap okumaya karşı olumlu bir tutum geliştirmesi için yapabileceğiniz birçok şey vardır.

Çocuklara kitap okumanın, kitaplardan zevk almayı öğrenmelerine katkıda bulunacağı konusunda hiç şüphe yoktur. Bu ayrıca çocukların hayal güçlerini, mizah duygularını, düşünme ve bellek becerilerini geliştirmenin etkin bir yoludur ve çocuğunuzla zaman geçirmenize ve birlikte eğlenmenize fırsat sağlar. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir araştırma birinci sınıftaki en başarılı öğrencilerin daha önceleri okuma deneyimi yaşadıklarını, yani anne babalarının okula başlamadan önce onlara neredeyse her gün kitap okuduğunu gösteriyor (Jackson, 1977).

Çocuğunuza bebekken resimli kitap gösterebilir, büyüdükçe onları masal kitaplarıyla tanıştırabilirsiniz. Çocuğunuzun deneyimlerine ve ilgilerine uygun kitaplar seçmeniz yararlı olur. Örneğin çocuğunuzla birlikte gemiyle, trenle ya da uçakla bir seyehate çıkmadan

önce veya çıktıktan sonra ona gemi, tren ya da uçaklarla ilgili kitaplar okuyabilirsiniz. Çocuklar kitaplardan bilgi edinebilseler de, bu bilgiler hiçbir zaman gerçek, somut deneyimlerin yerini alamaz.

5 yaşından önce peri masallarını okumamak daha doğrudur çünkü o yaşa kadar çocuklar gerçekliği anlamaya çalışmakla meşguldürler (Bettleheim, 1975). Peri masalları, hayali yaratıklar ve iyi/kötü sembolleri küçük çocuklarda kafa karışıklığına ve korkuya neden olabilir. 3 yaşındaki çocuklar hâlâ hangi hayvanların insanları ısırdığını, hangilerinin ısırmadığını bilemezler. Onlara büyülü kuşların, Tekboynuzların olduğu bir hayal dünyasına ilişkin masallar okumak yalnızca kafalarının karışmasına neden olur. Çok küçük çocuklara basit, gerçekçi hikâyeler okumak gerekir.

Masal kitaplarına ek olarak küçük çocuklarla paylaşılabilecek başka çok çeşitli kitaplar vardır. Çocuklar sanat, şiir, müzik, bilim, mizah ve tarih kitaplarından da hoşlanabilirler. Etkinlik ve oyun kitapları da eğlenceli olabilir. Çocuğunuzla birlikte kitapların dünyasını keşfetmekten zevk alıyorsanız, çocuğunuz da doğal olarak okumayı öğrenmek isteyecektir. Çocukların yazı dilinin kullanıldığı yazışmaları, reçeteleri, rehberleri, katalogları, oyunları ve yol işaretleri gibi başka alanları da fark etmesine fırsat tanımak da önemlidir.

Çocuklar anne babalarının okumaktan zevk aldıklarını görürlerse okumayı öğrenmeyi daha çok isterler. Yapılan bir araştırmaya göre anne babaları okumaya meraklı çocuklar iyi birer okuyucudurlar (Jackson, 1977). Çocuğunuzun sizi kitap, dergi ve gazete okurken görmesine fırsat verin. Çocuklar doğal olarak anne babalarını taklit etmek isterler.

Küçük çocuklara yönelik çok sayıda, mükemmel eğitici oyun ve etkinlik vardır. Bu oyunlar, çocukların okuma öncesi becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Yine de en iyisi, hiçbir etkinliği zorla yaptırmamak ya da hiçbir oyunu yapılandırılmış bir eğitime dönüştürmemektir. Çocuklar eğleniyorsa bir şeyler öğreniyorlar ve becerilerini geliştiriyorlar demektir. Küçük çocuklarla yapılan her türlü etkinliğin amacı öğretmek değil eğlenmek olmalıdır.

Çocuk okumaya henüz hazır değilse ya da onun düşünme biçimine uygun olmayan bir öğretme yöntemi benimseniyorsa bu durumdan sıkılabilir, mutsuz olabilir ya da kaygılanabilir. 7 ya da 8 ya-

şında henüz okumayı öğrenememiş bazı çocuklar "öğrenme özürlü" olarak nitelendirilir. Bu çocukların küçük bir kısmının okumayı öğrenmeyi zorlaştıracak bazı nörolojik sorunları olsa bile onu bu şekilde yaftalamak son derece zararlı olabilir ve öğrenme serüvenini başlamadan bitirebilir (Armstrong, 1987). Geç okuyan çocukların genellikle başlangıçta ilgilendikleri farklı şeyler vardır, ama sonunda okumayı öğrendiklerinde bundan büyük bir zevk alırlar.

Küçük çocuklar için en iyi okul nasıl olmalı?

En iyi okul, küçük çocukların zamanlarının çoğunu serbest oyunla geçirmelerine izin veren okuldur. 8 yaş altındaki çocuklar genellikle formel ve yapılandırılmış eğitime ya da uzun sürelerle hareketsiz oturmaya hazır değildirler. Buna zorlanmaları kızgınlığa, mutsuzluğa, kafa karışıklığına, sıkıntıya, öğrenmeye karşı ilginin yok olmasına ya da motivasyon kaybına neden olabilir.

1. Bölüm'de anlatıldığı gibi geçmiş acılarını iyileştirmelerine fırsat verilmiş ve sevgi görmüş çocuklar öğrenme etkinliklerini kendiliklerinden yönlendirirler. Bu çocuklar, özgür bırakılır ve ihtiyaç duydukları kaynaklar sağlanırsa gerekli bilgi ve becerileri kazanırlar.

Bir çocuk kendisine bir şey öğretmenizi istediğinizde, onun istediği yöntemle öğretmeniz önemlidir. Bu yöntem ona bilgi vermek, bir şekilde hatalarını düzeltmek ya da soru sormak olabilir, ama çocuk istemeden öğretme çabaları ve soru sorulması, ona ne öğrenmesi gerektiğini ve nasıl öğrenmesi gerektiğini bilmediğini ima edeceği için zararlıdır (Holt, 1983). Üstelik çocuk istemeden öğretme çabalarının sonucunda, anlamlı bir öğrenme de gerçekleşmeyebilir çünkü çocuk o sırada, o bilgiyle ilgilenmiyor olabilir.

Küçük çocuklar genellikle yapay olarak hazırlanmış öğrenme koşullarına yukarıda açıklanan nedenlerle direnç gösterirler. Ayrıca genellikle yapılandırılmış öğretme yönteminde dünya, küçük çocuk için anlamsız birimler halinde parçalara ayrılır. Temel akademik beceriler, gerçek hayata ilişkin anlamlı etkinlikler bağlamında ve oyunlarla çok daha rahat ve eğlenceli bir biçimde edinilebilir.

İdeal bir okulda oyunlar ve oyun gereçleri, kitaplar, sanatsal aktiviteler, proje ve öğrenme köşeleri olmalıdır. Çocuklar sık sık ilgi çe-

kici yerlere götürülmeli ve gerçek dünyada çalışan insanları izlemelidirler. Ayrıca doğayı öğrenmeleri için de ormana, kumsala, dağlara ve kırlara götürülmelidirler. Kalan zamanlarında kendilerine sağlanan malzemeleri keşfetmelerine ve kullanmalarına, kendi hayal ürünü oyunlarını yaratmalarına ve birbirleriyle rahatça iletişim kurmalarına izin verilmelidir.

Bu ideal okuldaki yetişkinler, çocukların gözyaşlarını ve öfke nöbetlerini kabul edebilen ama çocukların birbirlerine ya da çevreye zarar vermelerine izin vermeyen sevgi dolu insanlar olmalıdır. Yetişkinler çocuklarla konuşmaya, onların sorularına yanıt vermeye, onlara kitap okumaya, ilgilendikleri konuları keşfederken onlarla tek tek ya da gruplar halinde çalışmaya ve oynamaya istekli olmalıdırlar.

Amerika Birleşik Devletleri'nde bu ideal okul tanımına uyan çok sayıda merkez bulunmaktadır. Yuvalardaki bu ortamın ilkokulun ilk yıllarında da sürdürülmemesi için hiçbir neden yoktur, ama birçok eğitimci 5 ya da 6 yaşındaki çocukların "öğretim" adı verilen başka bir eğitim sistemine geçmesi gerektiğini düşünür. Çoğu okulda, çocuklar altı yaşını geçtikten sonra doğal öğrenme içgüdülerine ve motivasyonlarına duyulan güven yok olmaya başlar. Hatta tam tersine genellikle bu yaştaki çocuklara neyi, nasıl, nerede ve ne zaman öğreneceklerinin söylenmesi gerektiği düşünülür. "Gerçek öğrenmenin" bu şekilde olması gerektiği, kendiliğinden oluşan öğrenmenin ise "oyun" olduğuna inanılır. Bu zararlı bir tutumdur çünkü çocuklar öğrenme isteklerini hiçbir zaman kaybetmezler ve uygun bir ortam olduğunda ilkokulun ilk yıllarında da kendi kendilerini yönlendirerek öğrenmeyi sürdürebilirler. Erken çocukluk dönemindeki çocuklar öğrenme ile oyunu birbirinden ayırmazlar; onlar için oyun ile öğrenme aynı etkinliktir. Oyunla öğrenirler ama öğrenmenin zor ya da can sıkıcı olduğunu düşünmezler. Aslında muhtemelen sıkıcı buldukları ve katılmaya zorlandıkları hiçbir etkinlikten anlamlı bir bilgi öğrenmezler. David Elkind, yuvalarda uygun olmayan formel öğretim programlarının, hiçbir yaş grubunun eğitiminde de uygun olmadığını iddia eder (Elkind, 1973).

Küçük Çocuklar İçin Ulusal Eğitim Birliği'nin (National Association for the Education of Young Children), 8 yaşa kadar çocuklara yönelik en yararlı öğretim tipine ilişkin ayrıntılı tavsiyeleri, bu konuda

yapılan son araştırmalara dayanmaktadır. Birlik, 5 yaşından 8 yaşına kadar çocuklara ilgi alanlarını yansıtan proje ve öğrenme merkezlerinden oluşan bir müfredat sunmayı önermiştir. Bu müfredatta okuma, yazma ve aritmetik ayrı ayrı öğretilecek konular olarak değil, çocukların yaptıkları etkinlikler içinde karşı karşıya kalacakları öğrenme alanları olarak ele alınmıştır. Sanat, müzik, hareket, ağaç işleme, dans ve drama müfredatın önemli parçaları olarak değerlendirilmiştir. Çocukların belirli yönergeleri izlemelerini beklemektense kendilerini bu araçlarla özgürce ifade etmelerine izin verilmelidir. Oyun, sosyal etkileşim, uygulamalı etkinlikler ve keşfederek öğrenmeye bol fırsat tanınmalıdır. Öğretmenler dışsal ödüller ve cezalar kullanmamalı, çocukların dünyayı anlamlandırmaya yönelik iç motivasyonlarından yararlanmalıdırlar. Çocukların yaptıklarını sayısal ya da alfabetik notlarla değerlendirmek uygun değildir. Öğretmenler bütün çocukları önceden hazırlanmış bir programda biçimlendirmek yerine, her çocuğun kendi öğrenme tarzını ve ritmini göz önünde bulundurmalıdırlar (Bredekamp, 1988).

Amerika Birleşik Devletleri'nde evde eğitim hareketi gittikçe yaygınlaşmaktadır. Okullardaki eğitim uygulamalarından ve temel eğitim felsefesinden memnun olmayan birçok anne baba, çocuklarını okula göndermek yerine onlara evde birtakım besleyici deneyimler (yaşıtlarıyla ilişki fırsatı sağlamak da dahil olmak üzere) sunmaktadır. Çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı, uyarıcı bir ev ortamının son derecede gelişkin becerileri olan, yetkin çocuklar yetiştireceğine ilişkin çok sayıda kanıt vardır (bkz. *Growing Without Schooling* adlı dergi [Holt Associates, 2269 Massachusettes Avenue, Cambridge, MA 02140] ve John Holt'un *Teach Your Own* adlı kitabı [1981].)

Televizyonun küçük çocuklar üzerindeki etkisi nedir?

Televizyon, kültürümüzün ayrılmaz ve kalıcı bir parçasıdır. Birçok anne baba televizyonun çocuklar üzerindeki olası etkileri konusunda endişelenir. Televizyonun küçük çocuklar için iyi bir eğlence tarzı ve iyi bir bilgi kaynağı olmadığına ilişkin çok sayıda araştırma mevcuttur.

Ticari televizyon kanallarındaki birçok çocuk programı şiddet

içerir. Bu nedenle çocuklar henüz anaokuluna başlamadan kendi oturma odalarında binlerce dövüş, yaralama, tekmeleme ve ateş etme sahnesi izler. "Masum" çizgi filmlerde bile birbirini döven ve yere seren karakterler vardır.

8 yaşındaki çocuklar üzerine yapılan bir araştırmaya göre televizyonda en çok şiddet izleyen çocuklar, okuldaki yaşıtları tarafından en saldırganlar olarak nitelendirilmektedirler (Eron, 1963; Lefkowitz ve ark., 1977). Kızlar için bu ilişki geçerli değil, ama belki de bunun nedeni, çoğu televizyon programında saldırgan kadın karakterinin olmamasıdır.

Bu çalışmalar televizyon izlemenin gerçekten saldırgan davranışlara yol açıp açmadığını belirlememektedir. Televizyonun böyle bir etkisi olup olmadığını saptamak için birtakım deneysel çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalardan birinde bir grup yuva çocuğuna saldırgan şiddet içeren bir film izletilmiş, diğer gruba ise (kontrol grubu) şiddet içermeyen bir film izletilmiştir. Daha sonra şiddet içeren filmi izleyen çocukların kontrol grubundaki çocuklardan daha saldırgan davrandıkları görülmüştür (Lovaas, 1961; Bandura ve ark., 1963). Bu çalışmalardan televizyonda izlenen şiddetin çocuklarda saldırgan davranışlara yol açtığı sonucuna varılabilir (Goranson, 1970).

Televizyon izlemek, şiddete karşı duyarsızlaşmaya da neden olabilir. Televizyonda şiddet izlemiş çocukların, şiddet karşısında duygusal olarak daha az uyarıldıkları saptanmıştır (Cline ve ark., 1973). Bir başka deyişle, çocuklar şiddete o kadar alışmışlardır ki artık şiddet gördüklerinde rahatsız olmamaktadırlar. Şiddete tanık olduklarında tiksinti hisseden çocuklar yetiştirebilseydik, dünya çok daha iyi bir yer olurdu. Belki o zaman şiddeti kabullenmek yerine durumu düzeltmeye çalışırlardı.

Televizyon, şiddetin yanı sıra birçok korkutucu ve kuşku uyandıran sahne de içerir. Bu sahneler, çocukların en derin korkularını açıkça ve canlı biçimde gözler önüne serer. Televizyon ayrıca yeni korkuların ve yanlış anlamaların da kaynağı olabilir (Joseph, 1974; Osborn ve Endsley, 1971). Çocuklar korkularını yenebilme umuduyla (bkz. 2. Bölüm) korku verici programları defalarca izleme isteği duyarlar ve sonuçta bu programlara bağımlı hale gelirler. Ama umutları hiçbir zaman gerçekleşmez, çünkü televizyon onları edil-

genliğe yöneltir ve çocukların korkuları üzerinde çalışabilecekleri sağaltıcı bir ortam sağlayamaz.

Televizyon hem ses (işitsel uyaran) hem de hareketli görüntüler (görsel uyaran) sunar. Bu durumda çocuğun hayal gücüne pek alan kalmaz. Televizyon seyreden çocuklar, duyumsal girdileri kavrayan ama bunlara kendi hayal güçlerinden çok az şey ekleyen pasif alıcılardır. Dolayısıyla çok fazla televizyon izlemek çocukları hayal güçlerini ve yaratıcılıklarını kullanmaktan mahrum bırakır. Televizyon seyreden çocuklar sıklıkla kendilerinden geçerler. Küçük çocuklar için bu kadar pasif kalmak ne normal ne de istenen bir durumdur.

Erken çocukluk döneminde aktif ve yapıcı uğraşlar en iyi zaman geçirme yoludur. Televizyon, somut gerçek hayat etkinliklerinin yerini dolduramaz. Tam tersine anlamlı öğrenme zamanını çalma riski taşır. Bu durum çocuğun zihinsel becerisinin gelişimini yavaşlatma eğilimi gösterir. 1982'de yapılan bir araştırma ortalama bir Amerikalı çocuğun haftada 15 ila 20 saat arasında televizyon seyrettiğini göstermiştir. Günde 2 ila 3 saate denk gelen bu süre, çocuğun uyanık olduğu saatlerden çalınan önemli bir zaman dilimidir (Liebert ve ark., 1982).

Televizyonda sürekli konuşma duymanın çocukların dil becerilerini geliştireceğine inanılır, ama durum böyle görünmemektedir. Araştırmalara göre en çok televizyon izleyen çocuklar, en düşük dil becerilerine sahiptir (Burton ve ark., 1979; Selnow ve Bettinghaus, 1982). Başka insanlarla aktif bir iletişim kurma fırsatı olmayan çocukların dil becerileri gelişmez.

Televizyonun bütün bu sakıncalarına ek olarak birçok televizyon programında cinsiyet ayrımı yapılmaktadır. En heyecanlı maceralara girişen, en çok sorumluluk üstlenen ve en güçlü ana karakterler genellikle erkektir. Durum yavaş yavaş düzelse de güçlü kadın rol modeli çok azdır. Televizyon zayıf, bağımlı, aptal, pasif, evcimen, duygusal bir kadın portresi çizerek ya da kadını bir cinsel nesne olarak sunarak kadınların baskı altına alınmasına ve stereotip oluşumuna katkıda bulunur.

Yetişkinlerin çoğu, reklamları bir miktar rahatsız edici bulur. Reklamların çocuklar üzerinde çok farklı bir etkisi vardır. Reklamlar çekici ve yanıltıcıdır; çocukların tanıtılan oyuncak ve yiyeceklere sahip olmak

için çok güçlü bir istek duymalarına neden olurlar. Bu durum ailede ciddi bir çatışmaya yol açabilir. Araştırmalar, küçük çocukların televizyon reklamlarının satış amacıyla yapıldığını anlamadıklarını göstermektedir. Birilerinin kâr etmesi için yapıldığını ya da reklamlarda oynayanların rol karşılığında para aldıklarını kavrayamazlar. Kolayca reklamın gerçek olduğunu, hatta izledikleri programın bir parçası olduğunu varsayarlar (Liebert ve ark., 1982). Çocuk programlarında yer alan karakterlerin oyuncakları satışa çıktığında, bütün program uzun bir oyuncak reklamı haline dönüşür. Böylece, sürekli bunlara maruz kalan çocuklar için oyuncaklar dayanılmaz bir çekiciliğe bürünür.

Erken çocukluk döneminde çocuklar, gerçekliği anlamlandırmaya çalışırlar ama bir yandan da çok güçlü bir hayal güçleri vardır. Başarmaları gereken ve hiç de kolay olmayan işlerden biri gerçeklik ile hayal ürünü olanı birbirinden ayırmaktır. Televizyon bu alanda kafa karışıklığına neden olur. Özellikle gerçek karakterler olduğunda çocuklar için hikâyenin gerçek mi yoksa uydurma mı olduğu, her zaman pek açık değildir. Anne babaları izlerken televizyondaki haber bültenlerine maruz kalan birçok çocukta, bu kafa karışıklığı iyice artar. Haberlerin gerçek olduğu bu kadar açıkken, diğer programlar niye gerçek olmasın? Yuva çocuklarının televizyonda izledikleri karakterler, çizgi film karakteri bile olsa bunların gerçek olduğuna inandıkları gözlemlenmiştir (Joseph, 1974). Televizyonun çocuklar üzerindeki etkisini inceleyen araştırmacılar gerçeklik ile hayal arasındaki bu kafa karışıklığına değindikten sonra "küçük çocuklar için televizyonun fena halde gerçek olduğu" sonucuna varmışlardır (Schram ve ark., 1961).

Televizyonun çocuğumun üzerindeki etkisini en aza indirmek için ne yapabilirim?

Hem tüketici hem de ilgili bir ebeveyn olarak, çocuk programı yapımcılarına yaptıkları programlara ve reklamlara ilişkin görüşlerinizi bildirmek hakkınızdır. Bu programlardaki şiddetten, ırkçılıktan ya da cinsiyet ayrımcılığından rahatsız oluyorsanız, şikâyetlerinizi dile getiren mektuplar yazmaktan çekinmeyin. İzleyenler müdahale etmezse televizyon programlarının iyileştirilmesi söz konusu olamaz.

Yine de programların içeriğinin, sorunun yalnızca çok küçük bir parçasını olduğunu unutmamak gerekir. Televizyon izleme eylemi özellikle küçük çocuklar açısından zararlıdır. Bir çocuk televizyon "oltasına takıldıysa", programların iyileştirilmesi bir alkoliğe viski yerine iyi kalite şarap vermeye benzer (Winn, 1977)! Televizyonun zararlarını fark eden bazı aileler hiç televizyon almamaya karar verirler. Sorunun çözümlerinden biri budur. Televizyonlarını bir ay boyunca kapalı tutmayı kabul eden 15 aileyle yapılan bir araştırmada, başlangıçtaki televizyonsuzluğa alışma sıkıntılarından sonra önemli olumlu değişiklikler gözlemlenmiştir. Çocuklar ev ve bahçe işlerine daha çok yardım etmişler, daha çok kitap okumuşlar, dışarıda daha çok oynamışlar, birlikte daha çok vakit geçirmişler ve daha erken yatmaya başlamışlardır. Genel olarak evlerde daha huzurlu bir atmosfer oluşmuş ve yemek saatlerini daha sakin ve keyifli geçiren aile bireyleri kendilerini birbirlerine daha yakın hissetmeye başlamışlardır (Ryan, 1974). Marie Winn'in *Çocuğumu Fişte Unuttum* adlı kitabında televizyon izlemeyi sınırlandırmak için mükemmel öneriler yer almaktadır.

Birçok aile için televizyonu tümüyle yok etmek çok sert bir adım olabilir. Çoğu anne baba, kendisi izlemekten hoşlandığı için televizyon alır. Ailenin televizyonu olmasa bile çocuklar bir süre sonra arkadaşlarının evinde televizyon izlemeye başlayacaklardır. Televizyon, kültürümüzün bir parçası ve televizyonunuz olsa da olmasa da, çocuklarınızın üzerindeki etkisiyle ilgilenmeniz gerekir.

Televizyonu sık sık bebek bakıcısı olarak kullandığınızı fark ederseniz, ilk adımınız biraz boş zaman kazanabilmek için başka yöntemler araştırmak olmalıdır. Haftada birkaç saatliğine gelecek bir bakıcının ücretini ödeyebilir misiniz? Yakınlarda oturan ve çocuğunuzla zaman geçirmekten hoşlanacak bir arkadaşınız ya da akrabanız var mı? Bir öğün yemek karşılığında evinizde bir saat çocuklarla ilgilenmek isteyebilecek bir öğrenci ya da yaşlı birini tanıyor musunuz? Çevrenizde sizin gibi boş zamana ihtiyacı olan ve haftada bir ya da iki kere çocuk bakımı sorumluluğunu değiş tokuş edebileceğiniz ebeveynler var mı?

Çocuklarınızın televizyon izlemesini sınırlamaya çalışırken otoriter bir yaklaşım kullanmanız, muhtemelen pek etkili olmayacaktır. Hiçbir açıklama ve tartışma yapmadan ya da çocuklarınızın duyguları-

nı dikkate almadan televizyonu kapatmanın sonuçları, televizyon izlemelerine izin vermenin sonuçları kadar kötü olabilir. 4 yaşında kızı olan bir anne bana bu konudaki deneyimini şöyle anlatmıştı:

> Önceki gün kızım "Susam Sokağı"nı izlerken televizyonu kapattım ve "Şimdi başka bir şey yapacağız" dedim. Sonra masama oturdum ve Heather sırtıma öyle sert vurdu ki neredeyse sandalyeden düşecektim!

Çocukların daha az televizyon izlemelerini sağlamanın bir yolu, onlara cazip etkinlikler sunmaktır. Küçük çocukların el becerilerini geliştirecek pek çok kitap bulunmaktadır. Çocuklarınızın televizyon izleme süresini kısaltmak için onlara yardımcı olmaya karar verene kadar aylarca ya da yıllarca televizyon izlemişlerse, bu konuda hemen motive olmalarını bekleyemezsiniz. Televizyonun neden olduğu edilgenlikten kurtulmak zaman alabilir. Dolayısıyla çocuklarınız kendi becerilerine güvenmeyi öğrenene kadar, sıkıldıkları için şikâyet etmelerine hazır olun. Televizyon, duygularını baskılamak için kullandıkları bir kontrol kalıbı haline gelmişse, hayatlarında televizyonun yeri azalınca artacak gözyaşları ve öfke nöbetleriyle ilgilenmeniz gerekebilir.

Çocuklarınız bazı programları izlemekte ısrarcıysa, siz de onlarla birlikte bu programları izleyebilirsiniz. Bu uygulama birçok açıdan yararlı olabilir. Ne izlediklerini ve bunlara gösterdikleri tepkileri öğrenmenize ve televizyon nedeniyle çocuklarınızla aranızda doğmuş olabilecek mesafeyi yok etmenize olanak sağlar. Çocuklarınızla birlikte televizyon izlemek, programlar hakkında yorum yapmanıza ve çocuklarınızla bu programları tartışmanıza fırsat verir. Buradan cinsiyet ayrımcılığı, şiddet ve reklamlar konusunda tartışmalara yönelebilirsiniz. Bir programı izlerken karşılıklı yorum yapmak televizyon izlemenin doğasında bulunan edilgenliği dengeler. Ayrıca birlikte televizyon izleyerek, çocuklarınızın bu programlar tarafından tetiklenen korku ve benzeri duygularla başa çıkmasına yardımcı olabilirsiniz.

Çocuğunuzla birlikte bir televizyon programı izlerken korktuğunu hissederseniz komik yorumlar yapıp gülmesini teşvik edebilirsiniz. Çocuk televizyonda gördüğü bir şeyden çok korkarsa daha sonra

onu gülmeye ya da ağlamaya teşvik edebilirsiniz. Kızımla böyle bir anımız var:

> Sarah 5 yaşında kadar sadece birkaç tane film izlemişti. Bir gün bir arkadaşının evindeki televizyonda onu dehşete düşüren bir sahne görmüş. İçinde insanların olduğu bir araba uçurumdan yuvarlanıyormuş. Eve geldiğinde korkmuş ve üzgün görünüyordu. Hıçkıra hıçkıra ağladı, ama bana onu rahatsız eden şeyi anlatmadı. Sonunda onun söyledikleriyle tahminlerimi birleştirerek onu korkutan şeyi öğrendim. Otuz beş dakika boyunca ağladı ve ben o sırada ona sımsıkı sarıldım. Sustuğunda çok daha mutlu görünüyordu, yatmaya gitti ve bütün gece kâbussuz bir uyku uyudu. Bu deneyim onda korku bırakmadı, ama aylarca arkadaşının evinde televizyon izlemekten kaçındı.

Yukarıdaki örnek televizyona karşı gösterilmiş uç bir tepki gibi gelebilir, ama aslında televizyon tarafından duyarsızlaştırılmamış ve duygularını baskılamayı öğrenmemiş sağlıklı bir çocuğun normal tepkisidir.

Evde televizyon izlemeyi kısıtlamaya çalışan bir anne olarak zaman zaman öfkelenebilir, kafanız karışabilir ve şevkiniz kırılabilir. Yaşadığınız duyguları açıkça ifade etmeniz çok yararlı olacaktır. Söylediklerinizi yansıtacak bir yetişkin bulmaya çalışın. Duygularınız açığa çıktıkça fazla müsamahakâr ya da fazla otoriter bir yaklaşım benimseme eğilimine direnmek kolaylaşır ve evde bu konuyla başa çıkmak için yaratıcı çözümler bulabilirsiniz.

Alıştırmalar

Çocukluğunuzu keşfedin

1- Akademik olarak ya da müzik alanında çok başarılı olmaya zorlanmış mıydınız? Bu durum neler hissetmenize yol açtı?
2- Anne babanız ilginç öğrenme deneyimleri yaşamanızı sağladılar mı? Bu konuda size yardımcı olacak neler yaptılar? Bu konuda yaptıkları ve size yardımcı olmayan davranışları nelerdi?
3- En çok keyif aldığınız bir ya da iki öğrenme deneyimini (okulda ya da dışarıda yaşadığınız) anlatın.

Çocuğunuza karşı duygularınızı ifade edin

1- Çocuğunuzun şu andaki zihinsel becerileri hakkında ne hissediyorsunuz?
2- Çocuğunuzun gelecekteki kariyerine ilişkin gizli bir hedefiniz var mı? Çocuğunuzu akademik alanda ya da müzikte zorlama eğilimi hissediyor musunuz?
3- Şiddetin, cinsiyetçiliğin ve televizyonun çocuklarınız üzerindeki etkileri hakkında ne hissediyorsunuz?

Kişisel gelişim

1- Bir hobi edinin ya da eskiden beri bir müzik aleti çalmayı öğrenmek istiyor ve bunu erteliyorsanız istediğiniz müzik aletini çalmaya başlayın.
2- Bir kursa gidin ya da ilginizi çeken bir konuda kitap okuyun.
3- Televizyon bağımlısı mısınız? Eğer öyleyse daha az televizyon izlemek ister miydiniz? Daha az televizyon izlemek için gerekli adımları atmaya başlayın ve zamanınızı geçirmek için daha aktif ve yapıcı yollar bulun. Bu konuda başkalarından destek alın.

4. bölüm

Oyun oynamak ve dramatik oyunlar

Bu bölümde, erken çocukluk döneminin en önemli etkinliği olan oyundan söz edeceğim. Çocukların oyunla nasıl öğrendiklerini ve oyunun nasıl sağaltıcı olabileceğini anlatacağım. 3. Bölüm'de küçük çocukların hayatlarındaki bilgi kaynaklarından söz ettim, ama çocuğun deneyimlerini özümsediği ve bütünleştirdiği oyun etkinliği olmadan öğrenme süreci tamamlanamaz.

Çocuklar oynayarak neyi, nasıl öğrenirler?

Oyunun çok çeşitli işlevleri vardır. Genellikle önemli bir çocukluk etkinliği olduğu düşünülür ama herkes oyunun yalnızca "eğlenmek" olmadığını anlamaz. Oyun, erken çocukluk döneminin en temel öğrenme aracı olduğu için hayati öneme sahiptir.

Oyun, çocuklara fiziksel ve zihinsel beceri edinme fırsatı sunar. Sallanma, zıplama ve koşma gibi hareketli oyunlar çocukların motor becerilerini, beden hâkimiyetlerini, güçlerini, dayanıklılıklarını geliştirmelerine ve beyin gelişimi için önemli olan duyusal deneyimi kazanmalarına yardımcı olur (Caplan, 1973).

Çocukların öğrenmeleri beklenen akademik becerilerin birçoğu, uygun materyallerle oynayarak kazanılabilir. Yapbozlar, şekil eşleştirme oyunları ve el becerilerine yönelik diğer oyunlar çocukların akıl yürütme, sayma, okuma, sınıflandırma, çözümleme, ellerini kullanma ve kurgulama becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Matematiksel ve mantıksal kavramların kökeninde, çocukların kendi kendilerine giriştikleri gruplama, eşleştirme, sıralama, kümeleme ve yerleştirme etkinlikleri vardır (Piaget, 1965). Kuralları olan yapılandırılmış oyunlar, çocukların akıl yürütme, sayma, okuma ve mekânsal

becerilerini geliştirerek onlara işbirliği, kurallara uyma, sırasının gelmesini bekleme, karar verme ve "eğer-ise" ve "ya-ya da" gibi mantıksal kavramları deneyimleme fırsatı verir. Çocuklar mantıksal düşünme becerilerini kullanmaktan ve kurallarla kendi oyunlarını yaratmaktan büyük zevk alırlar.

3 ila 5 yaş arasındaki çocuklarla yapılan ilginç bir çalışma el becerilerini geliştiren oyunların önemini gösteriyor. Deneye katılan çocuklara teker teker ulaşamayacakları uzaklıktaki bir kutunun içinden ödülü çıkarma görevi verilir. Bunu yapabilmek için çocukların iki sopayı birbirine kelepçeleyerek uzatmaları gerekmektedir. Çocukların bir kısmı ödülü çıkarmaya başlamadan önce farklı eğitimlerden geçirilir. Eğitim alan çocuklardan birinci gruptakilere iki sopayı birbirine kelepçeyle tutturmanın prensipleri öğretilir, ikinci gruptakilere bir sopaya kelepçe takmanın prensipleri öğretilir, üçüncü gruptakiler deneyi yürüten kişinin ödülü kutudan nasıl çıkarttığını izlerler. Bir grup çocuk ise hiç eğitim almaz ama görev verilmeden önce kendi kendilerine bu materyallerle oynamalarına fırsat tanınır. Materyallerle kendi kendine oynayan gruptaki çocuklar ile deneyi yürüten kişiyi izleyen çocuklar görevi yerine getirirler ve bunu eğitim alan diğer iki grup çocuklardan *daha iyi* yaparlar. Materyallerle oynayan çocuklarda özellikle çarpıcı olan, hayal kırıklığına gösterdikleri direnç olmuştur. İlk denemelerinde başarısız olsalar da vazgeçmemişler, sorunu çözüp ödülü alana kadar uğraşmışlardır (Bruner, 1975).

Erken çocukluk döneminde çok önemli olan bir başka oyun daha vardır: hayali oyunlar ya da "yap-inan" oyunları. Hayali oyunlar iki ya da daha çok çocuk arasında oynanıyorsa buna genellikle "sosyodramatik" oyun adı verilir. Küçük çocuklar zamanlarının önemli bir kısmını "mış" gibi yaparak geçirirler. Oyun çocukları genellikle 2 yaşından itibaren, bazen daha öncesinden bu tarz oyunları oynamaya başlarlar. Bir gün çocuğunuzun tahta küpü yerde hareket ettirirken "Miyav" dediğini fark edersiniz. Bu, Piaget'nin "sembolik düşünce dönemi" adını verdiği, yeni bir döneme geçiştir (Piaget, 1962). Aşağı yukarı 18. aydan itibaren çocuklar, bir nesnenin bir başka nesnenin sembolü olduğunu hayal edebilirler. Çocuklar büyüdükçe tümüyle hayal ürünü sahneler tasarlayabilmeye başlarlar.

Yap-inan oyunları, çocuğun bu zihinsel becerisini uygulama yöntemidir ve soyut sembolik düşünceye doğru önemli bir geçiş aşamasıdır (Vygotsky, 1967). Araştırmalar, sosyodramatik oyunun dil gelişimini hızlandırdığını göstermektedir. Diğer çocuklarla bu tür oyunlar oynayan çocuklar daha iyi hikâye anlatıcıları olabilir ve okul döneminde ihtiyaç duyacakları dil becerilerini edinebilirler (Pellegrini, 1986). Çocuklar, bu tür oyunlarla aynı zamanda sosyal becerilerini de geliştirirler. Özellikle kendilerininkinden farklı fikirlerle nasıl anlaşma sağlanacağını, başka çocukların bakış açılarını ve ihtiyaçlarını dikkate almayı öğrenirler (Rubin ve Howe, 1986). Hayali oyunlar aynı zamanda yaratıcılığı da geliştirir (Pepler, 1986).

Araştırmacılar, yalnızca çocuklara oyun oynayabilecekleri materyalleri sağlayıp sonuçlarını gözlemlemekle kalmadılar. Çalışmalarda, çocukların hayali oyunlar konusunda eğitim aldıklarında dil becerileri, yaratıcılık, farklı bakış açılarını kavrayabilme becerileri, sosyal problemleri çözme becerileri ve fedakârlık gibi çok çeşitli davranış ve beceri alanlarında gelişme kaydettikleri gösterilmiştir. Birkaç aylık bir dramatik oyun eğitiminin zekâ puanlarında artışa neden olduğu da ortaya konulmuştur (Saltz ve Saltz, 1986). Hayali oyunların son derece önemli olduğu açıktır.

Çocukların bilgiyi anlama ve özümseme aracı olan hayali oyunların çok önemli bir amacı daha vardır. Önceki bölümde çocukların nasıl bilgi edindiklerini ve bu bilgilerin çocukları nasıl etkilediğini tartıştım. Ama girdinin duyu organlarına ulaşması, öğrenme sürecinin yalnızca yarısıdır. Yemek yerken, lokmalarımızı çiğner ve yutarız, ama bedenlerimiz bu besinleri hazmetmek ve gereksiz maddeleri dışarı atmak için çok ciddi bir zaman harcar. Zihinsel uyaranlarda da durum aynıdır. Bilginin ayrıştırılması, anlaşılması ve daha sonra kullanılmak üzere anlamlı bir biçimde saklanması için önce bu bilgiyi içimize almamız, sonra hazmetmemiz ve özümsememiz gerekir.

Yetişkinler genellikle yeni bilgileri "hazmetmek" için, öncelikle bu bilgiler hakkında konuşur ya da yazarlar. Bir şeyi başkasına anlatmanın, öğrenip anlamanın iyi bir yolu olduğu bilinir. İnsanlar böyle yaparak hem bu bilgiyi ayrıştırıp organize eder hem de daha önce bildikleriyle ilişkilendirir. Çocuklar da deneyimleri hakkında konuşmaktan yararlanırlar, ama çocuklar yeni bilgiyi ayrıca bedenleriyle ya

da somut sembolik malzemeler aracılığıyla etkin bir şekilde yeniden yapılandırarak "hazmederler". Trene binen bir çocuk daha sonra trencilik oynayabilir, bir tren resmi çizebilir, tahtadan ya da kâğıttan bir tren yapabilir. Düğüne giden bir çocuk kesinlikle evde bir düğün sahnesi canlandıracak ve gelin ya da damat gibi giyinecektir. Çocuklar alışveriş oyunları oynarken paranın anlamını ve temel ekonomik kuralları çözmek için aktif bir çaba harcarlar. Legolarıyla bir şehir kuran çocuk, şehir hayatını, şehir planlamasını ve mimariyi öğrenmektedir.

Çocuklar bu tür oyunlarla deneyimlerinin özünü yeniden canlandırırken düşünür, hatırlar, neyin anlamlı olduğuna ilişkin kararlar verir, neden-sonuç ilişkilerini kavrar, ilişkili olayları bir araya getirir ve her şeyi kendi zihinsel gerçeklik modellerine yerleştirirler. Öğrenmenin özü budur (Holt, 1983). Çocukların oyunları üzerinde kapsamlı çalışmaları olan bir psikoloğa göre, "oyun isteğe bağlı olarak kontrol edilen bir etkinlik olduğu için... etkileri muhtemelen çocuğun deneyimleri üzerindeki hâkimiyeti ve bu deneyimlerinin bütünleşmesiyle karmaşık bir ilişki içindedir" (Garvey, 1977).

Her çocuğun tercih ettiği farklı bir hayali oyun tarzı vardır. Kimi kendi bedeninin tümünü kullanmaktan hoşlanırken kimileri de yapmayı, çizmeyi ya da canlandırma sırasında oyuncaklarından yararlanmayı tercih eder. Oğlum edindiği bilgiyi özümsemek için her zaman üçboyutlu bir maket yapmayı seçmiştir. 5 yaşındayken gemiyle bir adaya gittikten sonra bir gemi maketi ve kartondan bir ada yapmış ve bunları okyanusu simgeleyen mavi bir zemine yapıştırmıştı. Kızım ise edindiği bilgileri daha çok bütün vücuduyla yaptığı fiziksel hareketler aracılığıyla özümserdi. 4 yaşındayken suya dalan balina ve yunusları gördüğü akvaryum gezisinden sonra günlerce balinaymış gibi davrandı ve bulduğu bütün yataklara daldı!

Yetişkinlerin etkinliklerini canlandırmaya çalışan çocukların bazı oyunları daha çok taklide dayalı ve gerçekçidir. Çocuklar yetişkinlere öykünmeye yeni başladıklarında oyunları genellikle basit ve ayrıntıdan yoksundur. 2 yaşında bir çocuk kâğıda bir şeyler karalayarak tıpkı annesi gibi alışveriş listesi hazırlama taklidi yapabilir. Bu aşamada bu öykünme düzeyi onun için yeterlidir. Markete giderken kendi alışveriş listesini de almakta ısrar edebilir. Piyano çalıp şarkı

söyleyen büyüklerini izleyen bir çocuk, piyanonun önüne oturup tuşlara vurarak şarkı söyleyebilir ve arada sırada nota kitabının sayfalarını çevirebilir. Taklide dayanan oyunun bu başlangıç aşamaları son derece önemlidir çünkü bu aşamada çocuklar ileride öğrendikleri şeyleri ve ayrıntıları yerleştirecekleri çerçeveyi oluşturmaktadırlar. Her şeyi birden özümseyemeyecekleri için, çocukları daha mükemmel öykünmelere zorlamaya gerek yoktur.

8 yaşından sonra hayali ve taklide dayalı oyunlar aynı sıklıkta görülmese de, bu tür oyunlar tümüyle ortadan kalkmaz. Oyun dönüşür ve gittikçe daha az oyuna, daha çok gerçek hayata ya da "çalışma" dediğimiz şeye benzemeye başlar. Aşağıdaki örnek bunu anlatıyor:

> Oğlum 5 yaşından 10 yaşına kadar alternatif bir açık okula gitti. Her yaştan çocuk aynı sınıftaydı ve zamanlarının çoğunda serbest oyun oynamalarına izin veriliyordu. Nicky ve arkadaşları yıllarca lokantacılık oynamaktan zevk aldılar. Sık sık okula yardıma gittiğim için Nicky ve arkadaşları büyüdükçe etkinliklerin nasıl bir gelişim gösterdiğini izleme fırsatım oldu. Çocuklar başlangıçta basit bir restoran oluşturdular ve kâğıttan yapılmış uyduruk yiyecekleri, uyduruk paralar karşılığında sattılar. Gerçek miktarlara aldırmıyorlardı: Bir parça kâğıt parayla bir parça yiyecek değiş tokuş ediliyordu. Daha sonra fiyatların da olduğu yazılı bir mönünün yanı sıra daha ayrıntılı hazırlanmış farklı değerlerdeki banknotlar kullanmaya ve gerektiğinde müşteriye para üstü vermeye özen göstermeye başladılar. 10 yaşına geldiğinde, arkadaşları ve öğretmenleriyle birlikte başka çocuklar için *gerçek* yiyeceklerin sunulduğu bir restoran kurdular. Alışveriş listesini planlayıp yazdıktan sonra sınıfta gerçek yemek pişirdiler ve sundular. Mönüde yemek çeşitleri ve fiyatları listeleniyordu ve her çocuğun ne kadar borcu olduğunu gösteren banknotlar yazıyorlardı. Tek oyun öğesi okulun, okul saatlerinde gerçek para kullanımını yasaklayan kuralı gereğince kullandıkları oyun paralarıydı.

Bu oyunda çocuklar sayı yazmayı, toplama ve çıkarma işlemlerini, sözcükleri yazmayı, temel ekonomi kurallarını, beslenmeyi, yemek planlamayı ve pişirmeyi öğrendiler. Bu örnek ayrıca çocuk

oyunları ile yetişkin gerçekliği arasında net bir çizgi olmadığını da gösteriyor. Çocuklar büyüdükçe hayali oyunları yavaş yavaş gerçeklikle birleşir. Bu süreç, hayali oyunlar gerçekliğin kendisine dönüşene kadar sürer. Bu gelişim, çocukların avcılık gibi yetişkin etkinliklerinde oynamalarına izin verilen ve "ilkel" kültürler olarak nitelenen kültürlerde son derece doğal karşılanır.

Oyun sağaltıcı olabilir mi?

Erken çocukluk döneminde oyun, hem öğrenmenin en temel yöntemidir hem de sağaltıcı bir etkinliktir. Yukarıda anlattığım gibi, çocuğun bir şekilde incinmesine ya da kayıp, korku, kafa karışıklığı, hayal kırıklığı yaşamasına neden olan deneyimlerin öğeleri, hayali oyunda yer alır. Ayrıca oyunda, acı veren duygularını gülerek, ağlayarak, öfkelenerek ve konuşarak boşaltması için gerekli araçlar da yer alır. Üstelik hayali oyunda, çocuklar gerçek dünyada yaşadıkları kayıplarını, hatalarını ve başarısızlıklarını sembolik olarak telafi edebilirler. Çocukların terapisinde kullanılan yöntemlerden biri "oyun terapisidir". Bu yöntemde çocuğun oyuncaklarla dolu bir odada, sıcak ve ilgili bir terapistin yanında rahatça oynamasına izin verilir. Çocukların oyun terapisinden çok yararlandıkları ve genellikle terapi süresini, hayali oyunlar aracılığıyla kendilerini rahatsız eden deneyimlerini dışa vuracak yollar bulmak, bu deneyimler hakkında konuşmak, gülmek ve ağlamak için kullandıkları saptanmıştır (Axline, 1969; Ginott, 1961; Schaefer ve O'Connor, 1983, Oaklander, 1978).

Bazı oyun terapistleri hiçbir şekilde yönlendirici davranmazlar. Bazılarıysa o sırada çocuğun en çok ihtiyacı olduğunu düşündükleri materyalleri seçer ve bu tür oyun etkinliklerini önerirler. Oyun terapisindeki son eğilim, terapistin çocuğa ve çocuğun o sıradaki ihtiyacına göre yönlendirmeci olan ve olmayan teknikler yelpazesinden uygun olanı kullanmasıdır (Schaefer, 1985).

Çocukların oyunlarında, yaşadıkları travmatik olaylarla nasıl kendi kendileriyle başa çıktıklarını açıkça gösteren bir araştırma vardır. Pennsylvania'da bir yuvadaki çocuklar oyun bahçelerinden birkaç metre uzakta gerçekleşen öldürücü bir kazaya tanık olmuşlar. So-

kak lambasını tamir eden bir adam, üzerinde durduğu aletin bir parçası kırılınca yere düşmüş. Kazadan sonra, olaya tanık olan 4 ve 5 yaş çocuklarının, bütün bir okul yıl boyunca düşme, yaralanma, ölüm ve tıbbi müdahale temaları içeren hayali oyunlar oynadıkları görülmüş. Kazayı gören çocuklardan o sırada yalnızca 3 yaşında olan en küçüğü yaşadığı stresi hayali oyunlarıyla çözememiş. Bir yıl sonra kazanın etkisinde olan çocuk fiziksel yaralanmadan, bir şeylerin düşmesine neden olabilecek fırtınalardan ve kırılmış lambalardan hâlâ korkuyormuş. 4-4,5 yaşına geldiğinde sonunda oyunlarında kaza öğeleri yer almaya başlamış. Düşmek, ölü taklidi yapmak ve diğer çocukların kendisini hastaneye götürür gibi yapmasına izin vermek bu öğeler arasında yer almaktaymış (Brown ve ark., 1971).

Tek başına oynamanın, sıcak ve ilgili bir dinleyicinin yanında oynamak kadar etkili olmadığına ilişkin bazı kanıtlar vardır. Ciddi bir travma yaşayan çocukların bu travmatik olayın öğelerini içeren bir oyunu zorlanımlı ve törensel bir biçimde oynadıkları, ama oyunun herhangi bir sağaltıcı etkisinin olmadığı gözlemlenmiştir. Genellikle gizlice oynanan bu tür oyunlara "travma sonrası oyun" adı verilir. Bombalı bir saldırıda babası ölen ve annesi yaralanan 4 yaşında bir oğlanın, sık sık misketten bombalar ve kâğıttan evlerle oynadığı oyunda kimse ölmüyordu. Çocuk yaşadığı gerçekliği inkâr ediyordu. Zorlanımlı bir hale gelen oyun, terapiste "Babam öldürüldü" demeyi başarana kadar sürdü (Terr, 1983).

Anne babaların evde çocukları için son derece etkin birer oyun terapisti olabilecekleri saptanmıştır. Bir grup psikolog, anne babaları oyun terapisi seansları sırasında çocuklarını nasıl empatik bir biçimde dinleyecekleri ve fazla yönlendirici ve analitik olmaktan nasıl kaçınabilecekleri konusunda eğitmiştir (Guerney ve ark., 1976). Çocuğunuz travmatik bir olay yaşadıysa, ona olayla ilgili bir dramatik oyun için gerekebilecek oyuncak ya da aksesuarları vererek oynamasını teşvik edebilir, oyununa siz de sevecen bir ilgiyle katkıda bulunabilirsiniz. Özellikle çocuğunuz olayla ilgili konuşamıyor ya da ağlayamıyorsa bu yaklaşım çok yararlı olur. Oyun aracılığıyla çocuğunuzun gerçeklikle yüzleşmesine ve duyguları üzerinde çalışmasına yardımcı olursunuz. Oğlumla yaşadığım aşağıdaki örnek bu yaklaşımı gösteriyor:

Ailece plaja gitmiştik, bir ara diğer yetişkinlere tuvalete gideceğimi söyledim. O sıralarda 2,5 yaşında olan Nicky'nin onların yanında kalacağını düşünmüştüm. Onlarsa konuşmaya dalmışlardı ve ne ben ne de onlar Nicky'nin beni takip ettiğini fark etmiştik. Tuvaletten çıkıp diğerlerinin yanına doğru yürürken, küçük oğlumu etrafında ona yardım etmeye çalışan birtakım yabancıların arasında, çok korkmuş bir halde ağlayarak beni ararken buldum. Beni yakalayamamış, diğerlerinin yanına dönmek istemiş ama yolunu kaybetmişti. Onu kucağıma alıp ağlamasına izin verdim. Ama ailem onunla yeterince ilgilenmediği için öyle kızgındım ki ona yeterince zaman ayıramadım. Birkaç gün sonra yine aynı plaja gitmeyi önerdiğimde oraya gitmek istemediği çok açıktı. Yaşadığı deneyimin bıraktığı acı verici duygularının hâlâ sürdüğünü fark ettim. Onu kucağıma oturtup başına gelenler hakkında konuşmak isteyip istemediğini sordum ama konuşmak istemedi. Yaşadığı travmayla ilgili konuşup biraz daha ağlamasını umuyordum. Bu doğrudan yaklaşım işe yaramayınca oyun terapisini denemeye karar verdim. Birkaç tane küçük tahta bebek ve küçük bir oyuncak ev aldım, halıyı plaj yapmayı önerdim. Nicky hemen hevesle "oyuna" katıldı ve yaşadığı travmatik olayı başından sonuna kadar birlikte canlandırdık. Bu oyunu defalarca oynamak istedi. Sonra oyunu değiştirerek aslında olmasını istediği gibi oynamaya başladı; beni takip ederken kaybolmadı, beni yakaladı ve birlikte tuvalete gittik. Oyuna aksesuarlar, küçük değişiklikler ve ayrıntılar eklemekten keyif alıyordu. Bu sahneleri birlikte canlandırırken neşeyle konuşuyor ve bol bol gülüyordu. "Plaj oyununu" birkaç gün oynamaya devam etti ve bir iki hafta sonra, yeniden o plaja gitmeyi önerdiğimde kabul etti.

Bu örnekte, travmaya neden olan sahneyi canlandırma, değiştirme, üzerinde konuşma, gülme fırsatları terapinin önemli yönlerini oluşturur. Psikodrama savunucularının gösterdiği gibi, yetişkinlerin de kendilerini rahatsız eden sahneleri yeniden canlandırmaları yararlı olur (Yablonsky, 1976).

Özet olarak, oyunun üç ana işlevi vardır: Birincisi çocukların yeni beceri ve yetenekler edinmelerine ikincisi, edindikleri bilgiyi anlamalarına ve özümsemelerine olanak sağlamaktır. Üçüncüsü ise ya-

şadıkları travmatik deneyimlerle başa çıkmalarına yardımcı olmaktır. Aşağıdaki örneğin gösterdiği gibi, tek bir oyunda her üç işlev de birleştirilebilir.

> Kızım 4, oğlum da 9 yaşındayken, ani bir apandisit ameliyatı için hastaneye kaldırılmıştım. Çocuklarımın beni hastanede ziyaret etmelerine izin verilmişti ama yine de korkutucu bir deneyim yaşamışlardı. Taburcu olmamdan yaklaşık bir hafta sonra bütün evi uyduruk bir hastaneye çevirdiler. Hasta kabul ofisi, ameliyat odası, normal yataklı hasta odası ve mutfağıyla hastane eksiksizdi. İsteyen bütün ziyaretçiler ve aile bireyleri memnuniyetle "hastaneye" kabul ediliyorlardı. Çocuklar gelenlerin şikâyetlerini dinliyor, her türden ameliyatlar yapıyor, uyduruk yemekler hazırlıyor, hazırladıkları yemeklerin servisini yapıyor, reçete yazıp ilaç veriyorlardı. Oyun sırasında çok gülüyor ve neşeyle konuşuyorlardı.

Bu örnekteki çocuklar yazma, düşünme, planlama, dil ve sosyal becerilerini kullanıyorlardı. Bir yandan da hastaneler, hastalık, sağlık ve tıbbi müdahaleye ilişkin bilgilerini özümsüyorlardı. Ayrıca bu oyunun sağaltıcı işlevi de annelerinin hastaneye kaldırılmasının korkutucu etkileriyle başa çıkmalarına yardımcı olmaktı.

Oyunun çok geniş bir yelpaze içindeki farklı işlevlerini fark edince, çocukların zamanlarını ne kadar iyi değerlendirdikleri ve ne kadar olağanüstü insan modelleri oldukları anlaşılıyor!

Hayali oyun arkadaşlarının ve süper kahraman hayallerinin anlamı nedir?

Birçok çocuk, konuştuğu ve iletişim kurduğu bir oyun arkadaşı yaratır. Bu oyun arkadaşı insan ya da hayvan olabilir. Bir araştırmada 3 ya da 4 yaş çocuklarının yüzde 65'inin hayali oyun arkadaşları olduğu bulunmuştur. Bu hayali arkadaşlar genellikle çocuk 2 ya da 3 yaşındayken ortaya çıkar ve kimi zaman yıllarca kalırlar (Pines, 1978). Bazı çocukların hayali aileler ya da yaratıklarla dolu son derece gelişmiş bir hayal dünyası vardır.

Hayali arkadaşlar, çocuklarının gerçeklikle bağının kopmakta ol-

duğunu düşünen anne babaları endişelendirebilir. Yetişkinlerde bu tür davranışlar endişe nedeni olsa da, çocuklarda bu durum akıl hastalığından çok sağlık göstergesidir. Hayali bir oyun arkadaşı olan çocukların, bu tür bir arkadaşı olmayan çocuklardan daha az saldırgan oldukları ve işbirliğine daha açık oldukları, daha çok güldükleri, konsantrasyon yeteneklerinin daha yüksek olduğu, daha az sıkıldıkları ve dil becerilerinin daha gelişkin olduğu saptanmıştır (Pines, 1978). Bu bulgulardan hangisinin neden hangisinin sonuç olduğunu anlamak olanaksız olsa da, söz konusu çocukların uyumlu oldukları ve akıl sağlıklarının yerinde olduğu açıktır.

Bazı çocuklar hayal güçlerini bu yönde kullanmazlar, ama bunun için endişelenmeye gerek yoktur. Bir çocuk genellikle mutlu, sağlıklı ve aktif görünüyorsa ve başka çocuklarla birlikte olmaktan hoşlanıyorsa hayali arkadaşının olması ya da olmaması endişeye yol açmamalıdır.

Görünmez arkadaşların işlevi de gerçek aksesuarlarla oynanan oyunlarınkiyle aynıdır. Çocukların dünyayı daha iyi anlamalarına, kontrol etmelerine ve korkularıyla başa çıkmalarına yardımcı olurlar:

> Kızım Sarah 4 yaşındayken bir kız, bir de erkek görünmez bebeği vardı. Bebeklerini besler, yatırır, onlar için doğum günü partileri düzenlerdi. Bazen bir ya da iki yaşında olurlar, bazen üç ya da dört, bazen de "ergen" olurlardı. Birlikte bir yere giderken bebeklerinin biri ya da ikisi birden Sarah'nın elini tutup bizimle gelirlerdi. Bazen Sarah bebekleriyle ilgilenemeyecek kadar meşgul olur ve başka birinden onlarla ilgilenmesini rica ederdi. Bir gün kız bebeğinin büyüdüğünü ve öldüğünü söyledi. Sarah, "Bebeğim yerde yatıyor, hareket etmiyor ve kalbi çarpmıyor, galiba öldü. Artık sadece tek bir bebeğim var" dedi. Ertesi gün yine iki bebeği vardı.

Bu örnekte Sarah, büyümeyi, bağımlılığı, hayatı ve ölümü anlamak için hayali yaratıklar kullanıyor. Bebekleri gerçek olmadığı için, durum üzerindeki mutlak kontrolünü koruyarak en korkutucu konuları bile keşfedebiliyor.

Erken çocukluk döneminde süper kahraman hayal oyunları da oldukça yaygındır. Çocuk, Süpermen gibi çok tanınan, olağanüstü

güçlü bir kahramanmış gibi davranır ya da kendi büyülü karakterini yaratır.

Bu durum ona x ışınlarıyla görme becerisi, telepati, süper güç ya da uçmak gibi insanüstü becerileri keşfetme fırsatı verir. Çocukların çok az gücü vardır, yetişkinlerin kendilerinden daha güçlü ve bilgili olduklarını da gayet iyi farkındadırlar. Yeni beceriler edinmeye çalışırken kendi yetersizlik ve hatalarını fark ederler. Bu durumda her şeye gücü yeten, cesur, kuvvetli, iyi, herkesin takdir ettiği, hiç hata yapmayan ve her sorunu çözen canlı rolünü oynamak istemeleri şaşırtıcı değildir. Çocuklar bu şekilde davranarak kendi korkularıyla, güçsüzlükleri ve kararsızlıklarıyla başa çıkabilirler (Kostelnik ve ark., 1986).

Bazen en gözde karakterler, kötü güçleri olan karakterlerdir. Çocuk zor durumda olanları kurtarmak yerine öldürür veya yok eder. Bu oyun tarzı, korkuları fethetmenin bir yolu olabilir. 2. Bölüm'de anlatıldığı gibi, korkutucu ve güçlü canavar rolü oynamak, belki de çocuğun kendisini en çok korkutan şeylere sağaltıcı bir şekilde gülmesini sağlayan bir yöntemdir.

Süper kahraman oyunu, sağaltıcı etkisinin yanı sıra çocuğun iyi ve kötü kavramlarını keşfetmesine de yardımcı olabilir. Bu karakterler ya tamamen iyi ya da tamamen kötüdür. Bu basitleştirme çocuğun, kültürümüzün onayladığı ve aşağıladığı değerleri ayırmasına yardımcı olur. Gerçek insanlar her zaman iyi ve kötü özelliklerin bir karışımına sahip olur, ama bu özelliklere sahip olmalarının nedeni genellikle çocukların kolayca kavrayamayacağı kadar karmaşıktır.

Anlamsız ve saçma görünen oyunlar

Çocuk oyunlarının birçoğu yetişkinlere saçma, anlamsız ve önemsiz gelebilir. Konuştuğum bir anne 4 yaşındaki kızının davranışlarını şöyle anlatmıştı:

> Genellikle akşamları yatma saatinde komik ve aptalca davranıyor ve pijamalarını kafasına, terliklerini burnuna götürüyor. Bence bunlar kontrolsüz davranışlar. Ona ciddi olması ve oyalanmayı bırakıp yatması konusunda söylenip duruyorum, keşke susabilsem. Onun gibi eğlenmek ve oynamak çok zor.

Anne babaların bu tür davranışları hoş görmeleri çok zor olsa da, çocuklar için saçmalamak ve kahkaha atmak son derece önemlidir. Çocukların öğrenmesi gereken yüzlerce görgü kuralı, konuşma kuralı ve ev içi kural vardır. Kendi kendilerine giyinmeyi, düzgün konuşmayı, dişlerini fırçalamayı, çatal bıçak kullanarak yemek yemeyi ve tuvalete gitmeyi öğrenmeleri gerekir. Başkalarının sözünü kesmemek, diğer çocukların oyuncaklarını almamak, duvarlara resim yapmamak, eve çamurlu ayakkabılarla girmemek ya da ağızları doluyken konuşmamak gibi davranışları öğrenmeleri beklenir. Liste sonsuzdur. Çocukların bu kuralların hepsini birden öğrenip uygulamaya başlaması olanaksızdır. Davranışlarının anne babalarınınkilerle ve toplumun onlardan beklediği davranışlarla uyuşmadığını üzülerek fark ediyor olmalılar. Çocuklar kaçınılmaz olarak hata yaparlar ve bu hataları sık sık düzeltilir, azarlanırlar, hatta alay edilirler. Bu nedenle çocukların hatalar yaparak oynamaya ve bilinçli olarak bazı şeyleri yanlış yapmaya ihtiyaçları vardır. Çocuklar bu şekilde "saçma" davranarak gülebilir ve acı veren yetersizlik, utanç, endişe ve güçsüzlük duygularının bir kısmını boşaltabilirler. Böylece, doğru davranmaları yönündeki beklentilerin acısıyla oynamış olurlar.

Çocuk yeni bir beceri edindiğinde, bu beceriyi edinmeden önce yaşadığı acı verici duygularla yüzleşecek güven ve rahatlığa kavuşur. Söz konusu beceriyi edinme çabası sona erse de bu süreçte yaşadığı acı verici duyguları boşaltma ihtiyacı duyar. Çocuk yeni bir beceri kazandıktan sonra genellikle "saçmalamasının" nedeni budur. Pijamalarını giymeyi yeni öğrenmiş bir çocuğun pijamalarını yanlış giyip bu konuda gülmeye ihtiyacı olabilir. Tombala oynamayı yakın zamanda öğrenmiş bir çocuğun bütün kartları yanlış eşleştirip buna gülmeye ihtiyacı olabilir. Yeni bir tekerleme ezberleyen bir çocuk bilinçli olarak yanlış söyleyip gülmek isteyebilir. Kontrol edebildikleri koşullarda kuralları değiştirebilen çocuklar, kendileri için sağaltıcı bir durum yaratmış olurlar. Görgü kuralları, bir oyunun kuralları ya da konuşma kuralları (ses, anlam ya da gramer de dahil olmak üzere) kırılabilir. Okulöncesi çocukların çoğunun en çok güldükleri şeyler gözlemlendiğinde, bunların tam da davranışların ya da sözcüklerin değiştirilerek bozulması olduğu anlaşılmaktadır (Honig, 1988). Okulöncesi çocuklar için saçmalık hem komik hem de sağaltıcıdır.

Oyuncak seçimi

Küçük çocukların hayal güçlerini kullanmalarına ve deneyimlerini özümsemelerine yardımcı olacak oyuncaklara ihtiyaçları vardır. Oyun terapistlerinin kullandığı oyuncaklardan her çocuğun evinde olmasında yarar vardır. Bu oyuncaklar legolar, yapı oyuncakları, kum, basit bebekler, bebek evi, kuklalar, oyuncak arabalar ve hayvanlardır. Özellikle kil, kuru boya ve diğer boyalar (parmak boyaları da dahil olmak üzere) gibi malzemeler de önemlidir. Çocuklar bu materyallerle duygusal ve zihinsel sağlıkları için önemli olan hayali oyunlar oynarlar (Oaklander, 1978). Kostümler, evcilik oyuncakları ve doktor setleri de küçük çocukların hayali oyunları için uyarıcı malzemelerdir.

Bazı anne babalar çocuklarına plastik hayvan, bebek, ev, çiftlik, fırın, mutfak eşyası, araba ve kamyon gibi gerçek görünümlü oyuncaklar vermelerinin doğru olup olmadığını merak ederler. Lego ve oyun hamuru gibi yapılandırılmamış, açık uçlu oyuncaklarla çocukların hayal güçlerini kullanıp kendi oyuncaklarını yaratmalarına fırsat tanımanın daha iyi olabileceğini düşünürler. 4 yaşın altındaki küçük çocuklarda hayali oyunları harekete geçirmekte gerçekçi oyuncakların yapılandırılmamış oyuncaklardan daha etkili olduğu ortaya konulmuştur (McLoyd, 1986). Bunun nedeni belki de çok küçük çocukların sembolleştirme yeteneklerinin henüz gelişmekte olması ve gerçekçi aksesuarların varlığının hayal güçlerini uyarmaya yardımcı olmasıdır. Çocuklar büyüdükçe gerçek görünümlü oyuncaklardan vazgeçip hayal güçlerini tetikleyen oyuncaklarla oynamaya başlarlar.

Hangi oyuncakların kendileri için en iyi olduğu konusunda çocuklar bize yol gösterebilirler. Son derece şık ve gerçek görünümlü bir oyuncak, çocuğu birkaç haftalığına çok mutlu etse de daha sonra bir rafta tozlanmaya terk edilebilir. Tek zararı bu oyuncak için harcanan paradır. Öte yandan buna benzer bir başka oyuncak yıllarca en gözde oyuncak olarak kalabilir. Çocukların neye ihtiyaçları varsa oyunlarında onu yapacaklarına güvenmek gerekir. Hayal kurma ihtiyaçları o kadar güçlüdür ki istemedikleri aksesuarların kendilerini engellemesine izin vermezler. Kızım aşağıdaki örnekte bunu gösteriyor:

Sarah 3 yaşındayken bir gün hayali bir yürüyüş ve piknik yapıyordu. Hayali sırt çantasını görünmez malzeme ve yiyeceklerle doldurdu. Çocuklara uygun bir sırt çantası kullanmaktan hoşlanacağını düşünerek, dolaptan ona uygun bir sırt çantası çıkardım. Bu çantayı görünce bana çok kızdı, ayağını yere vurup kararlı bir sesle "Sırt çantasına ihtiyacım yok. Benim sırt çantam var" dedi. Hayal kurma ihtiyacının ne kadar güçlü olduğunu fark ederek gerçek sırt çantasını dolaba tıktım. Bu bana iyi bir ders oldu!

Küçük çocuklar için uyarıcı bir ortamda, el becerilerini geliştirici malzemeler ile matematiksel kavramlar ve fizik kurallarına ilişkin deneyler yapabilecekleri yapılandırılmış oyuncaklar olmalıdır. Yapbozlar, su ve kum oyunları için farklı şekil ve boyutlarda kaplar, bir ağırlık seti, basit bir tartı, ksilofon ya da piyanoya benzer müzik ve ritim aletleri, sayı çubukları (Cuisenaire çubukları)* gibi farklı uzunlukta nesne setleri, abaküs bu malzeme ve oyuncaklardan bazılarıdır. Serbest oyunlarında organize ederek kullanabilecekleri düğme, deniz kabuğu, çakıl taşı, bilye gibi nesneler de küçük çocukların başta mantık ve matematik becerileri olmak üzere bütün zihinsel becerilerini geliştirir (Piaget, 1965). Ayrıca kutu oyunları ve tombala tarzı resimli oyunlar da küçük çocuklar için yararlıdır.

Boyutları uygun süpürge, yer bezi, tırmık, kürek, çekiç, testere ve tornavida gibi gerçek aletler (plastik taklitler değil, gerçekten iş görebilenler) de küçük çocuklar için eğlenceli ve yararlı malzemeler arasındadır. Çocuklar bu aletlerle ev işlerine yardımcı olabilirler. Anne babasına yardım etmek isteyen bir çocuk hemen teşvik edilmelidir. Onlar için iş ile oyun arasında fark yoktur.

Yetişkin dünyasından gelen her şeyi küçük çocuklar oyunlarında kullanılabilir. Çocuklarınıza eski çek ve makbuz defterlerinizi, lokantalardan aldığınız mönüleri, kuponları, reklam broşürlerini, katalogları ve boş yiyecek kaplarını verebilirsiniz. Bu nesneler, çocukların gizemli ve karmaşık yetişkin dünyasının küçük bir bölümüne girmelerine fırsat veren sihirli pencereler gibidir.

* Eğitimde kullanılan renkli çubuklar. Belçikalı bir ilkokul öğretmeni olan Georges Cuisenaire (1891-1976) tarafından matematik eğitiminde kullanılan Cuisenaire çubuklarının kullanımı, daha sonra dil eğitimine de uyarlanmış ve tüm dünyada kullanılmaya başlamıştır (ç.n.).

Çocuğumun silahlarla oynamasına izin vermeli miyim?

Bazı anne babalar şiddet içerdiği için çocuklarının oyuncak silahlarla savaş oyunları oynamalarını istemezler. Bazılarıysa çocuklarının bu tür oyunlar oynamasında bir sakınca görmezler. Çocuğa oyuncak silah verseniz de vermeseniz de o tahtadan ya da kartondan kendi silahını yapacak ya da basitçe parmaklarını silah olarak kullanacaktır. Barışsever anne babalar açısından çocuklarının bu tür oyunlar oynadıklarını görmek oldukça endişe vericidir. 5 yaşında bir oğlanın annesi bana şunları anlatmıştı:

> Ona oyuncak silah almıyorum ama o parmaklarını ya da tahta parçalarını silah gibi kullanıyor. Arkadaşının evine gittiğinde mantar tabancalarını ellerinden düşürmüyorlar. Silahlardan hoşlanmam, bunu onlara da anlattım. Şimdi ne zaman silahlardan laf açılsa "Sen hoşlanmıyorsun değil mi anne? Ama *ben* seviyorum!" diyor. Kocam şiddet eğilimi olan biri değil ama kendisinin de küçükken oyuncak silahlarla oynadığını söylüyor. O, oğlumuzun bu oyunlarını sakıncalı bulmuyor. Sanırım bir sakıncası yok, ama dükkânlardaki bütün o şiddet dolu canavarlar ve savaş oyuncakları canımı sıkıyor. Bence çok korkunç. Nefret ediyorum hepsinden.

Savaşları, cinayetleri ve silahları duyan çocukların, bu bilgileri özümsemeleri ve insanoğlunun mantıksız davranışlarını fark etmekten kaynaklanan korku ve kafa karışıklıklarıyla başa çıkmak için bir yol bulmaları gerekir. Bu durum özellikle oğlanlar için geçerlidir çünkü çocuklar kısa bir sürede orduların esas olarak erkeklerden oluştuklarını öğrenirler. Bu bilgileri duyan ya da televizyonlarda gören oğlanlar, haklı olarak kendilerini yetişkin erkeklerle özdeşleştirdikleri için konunun kendileriyle ilgili olduğunu anlarlar. Öbür taraftan savaşlarda ve cinayetlerde kadınların daha az rol aldığını gören kızlar bu konunun kendilerini daha az ilgilendirdiğini hissederler. Sonuç olarak kızlar, oğlanlardan daha az oyuncak silahlarla oynama ihtiyacı hissederler. Savaşlardaki kadın askerlerin sayısı erkek askerlere eşit olsaydı, kızların da oğlanlar kadar çok oyuncak silahlarla oyna-

dıklarını görürdük. Pek çok anne baba oğullarının oyuncak silahlarla ilgilenmesini bekler ve bu ilgiyi çocuklarına verdikleri oyuncaklarla teşvik ederler. Kızlara ve oğlanlara karşı bu farklı davranışlar oğlanlar arasında oyuncak silahlarla oynama eğiliminde artışa neden olur. Oğlanların biyolojik olarak doğuştan savaş oyunlarına daha yatkın olduklarına ilişkin bir kanıt yoktur.

Önceki bölümde anlattığım gibi çocuklar duydukları ve gözlemledikleri her şeyi hayali oyunlarında yeniden canlandırırlar. Bu nedenle gerçek hayattaki cinayetleri öğrenen çocukların hayali öldürme oyunları oynamak istemeleri şaşırtıcı değildir. Birçok oyun terapisti çocuklara oyuncak tabanca verir çünkü çocukların silahlarla oynamaya çok ihtiyaçları vardır (Schaefer ve O'Connor, 1983). Bir kısmı ise oyuncak silah vermez ama isteyen çocukların kendi silahlarını yaratmalarına izin verir. Oyuncak silah, çocuğun öldürmeye ilişkin bilgileri anlamaya ve özümsemeye ihtiyaç duyduğunun göstergesidir: Öldürmek ne demektir? Nasıl olur? Niçin bir insan başka bir insanı öldürür? Ölmek ya da öldürmek ne hissettirir? Bir insanı öldürmenin değişik yolları nelerdir? Bunlar, çocukların başa çıkmaya çalıştığı soruların birkaçıdır.

Bazıları, çocukların savaş oyunlarının tek işlevinin bu oyunların onları şiddet kullanmaya hazırladığını düşünür. Bunun doğru olduğuna ilişkin hiçbir kanıt yoktur. Birçok pasifist çocukluğunda silahlarla oynadığını itiraf eder. Aslında savaş oyunları ile gerçek savaşlar arasındaki neden-sonuç ilişkisi ters yönlüdür çünkü savaşların varlığı çocuklarda savaş oyunu oynama isteği yaratır. Dünyada savaş ya da şiddet olmasaydı, çocukların oyunlarında birbirlerini öldürdüklerini görmezdik. Bunu yapmaya ihtiyaç duymazlardı.

Çocuklar, silah oyunlarıyla hem şiddet olgusunu anlamaya hem de korkularıyla başa çıkmaya çalışırlar. Anne babalar bu oyunları yasaklamak yerine, çocuklarının gülerek bu korkularıyla başa çıkmalarına yardımcı olabilirler. Çocuğunuz size parmağını uzatıp "Dan dan, öldün!" derse, olabildiğince gerçekçi bir şekilde ölme taklidi yaparak çocuğunuzu gülmeye teşvik etmeniz yapacağınız en büyük yardım olur. Rolünüzü iyi oynamanız içten bir kahkahaya neden olur ve çocuğunuz bu oyunu defalarca tekrar eder. Böyle davranarak çocuğunuza şiddet kullanmayı öğretmiş olmazsınız. Tam tersi-

ne, gülmenin gerginlik atıcı mekanizması sayesinde çocuğunuzun ölüm ve şiddet korkusunu yenmesine yardımcı olursunuz.

Çocukların silahla oynamaları öfke ve hayal kırıklığıyla baş etme yöntemlerinden biri de olabilir. Yeni doğan kardeşine kızan çocuk öfkesinin bir kısmını kardeşini temsil eden bir oyuncak bebeği ya da hayvanı sembolik olarak öldürerek dağıtabilir. Yetişkinler tarafından aşırı kontrol edilmeye, yönlendirilmeye ya da cezalandırılmaya karşı duyulan öfke ebeveynlerden birini hayali silahla sembolik olarak öldürerek ifade edilebilir. Bu durumlarda gülmek sağaltıcı etkiyi artıran bir araç olabilir. Çocuk ne kadar gülerse kızgınlığı da o kadar çabuk dağılır. Anne babalar çocuklarına, onların duygularını kabul edip onaylayarak ve gülmelerini teşvik ederek yardımcı olabilirler.

Bu tür oyunların çocuklara yararı olsa da savaş oyuncağı alarak bu endüstriyi desteklemeye gerek yoktur. Bu şirketler, çocukların korkularından ve şiddeti anlama ihtiyaçlarından yararlanarak büyük kârlar elde etmektedirler. Çocuklar kendi oyuncaklarını kâğıt, karton ya da tahta kullanarak yaratabilirler. Çocuğunuza ticari olarak üretilmiş, gerçek görünümlü bir oyuncak silah vermeniz, anne babasının silahlara ve öldürmeye göz yumduğunu hissetmesine ve kafasının daha da karışmasına neden olabilir. Çocuğun kendiliğinden başlayan savaş oyunlarını kabul etmekse oldukça farklıdır. Çocuklar evde yaptıkları faks makinelerinin gerçek olmadığını bildikleri gibi, silahlarının da hayal ürünü olduğunu bilirler. Üstelik çocuk kendi silahlarını yarattığında, durum üzerindeki kontrolü tam olur ve oyuncakların görünüşleri onun oyununu kısıtlamaz. Evde üretilmiş bir kılıç bir anda sihirli değneğe dönüşebilir. Ticari savaş oyunları böylesine bir esnekliğe izin vermeyecek kadar tanımlıdır. Plastik bir tabanca, yalnızca bir tabancadır ve bu tabancayla yalnızca bir tek şekilde oynanır. Çocuk o gün yeterince ateş ettiyse, tabancasını kolayca başka bir şeye dönüştüremez.

Çocuğunuza siz savaş oyuncakları almasanız bile, bu tür oyuncaklar başkaları tarafından hediye edilebilir ya da kendi parasını böyle şeylere harcamaya karar verebilir. Bu tür oyuncakları evden uzak tutmak kolay değildir. Evde bu durumla karşılaştığımda, rahatsız olsam da oğlumun sahip olmak istediği oyuncaklara, kendisinin karar vermesi gerektiğini düşündüm. Bu ona duyduğum saygının gereğiydi. Savaş oyunları yıllar içinde evrildi:

Nicky savaşları ilk duyduğunda 5 yaşındaydı ve kısa bir süre sonra kâğıt ve kartonlardan silah, kılıç ve bombalar yapıp bunları çeşitli aile bireylerinin üstünde denemeye başladı. 6 yaşında, okuldaki arkadaşları sayesinde popüler küçük savaşçı figürlerle tanıştı ve çok geçmeden kendisi de bunları biriktirmeye başladı. Arkadaşları doğum günü hediyesi olarak bu figürleri alıyor, kendisi de parasını bunlara harcıyordu. Kısa bir süre içinde birbiriyle savaşan iki grubu temsil eden "iyilerden" ve "kötülerden" hatırı sayılır bir koleksiyonu olmuştu. O ve arkadaşları saatlerce her türlü savaş sahnesini canlandırarak bu figürlerle oynuyorlardı. Canlandırdıkları sahneler onlar büyüdükçe karmaşıklaşıyordu. 8 yaşına geldiğinde bir gün, oturma odasının bu figürlerle ayrıntılı bir savaş sahnesi haline getirdiğini gördüm ve o sırada tuhaf bir şey fark ettim; bütün "iyiler" ve "kötüler" birlikte bir çember oluşturmuştu. Ona neler olduğunu sorduğumda "Güçlerini birleştirmeye karar verdiler, böylece büyük bir kaleyi paylaşacaklar ve şimdi de toplantı yapıyorlar" dedi. Belli ki evrenin bir yerlerinde hâlâ pusuda bekleyen kötü güçler vardı ama en azından bu iki ordu arasındaki düşmanlık bitmişti! Oğlumun savaş oyunu oynamasını yasaklasaydım, bir barış toplantısının ayrıntıları üzerinde çalışmaya fırsatı olur muydu?

Çocuğumun oyunlarına nasıl katılabilir ve ona yardımcı olabilirim?

Anne babalar, çocuklarının oyunlarına katılabilir ve onlara yardımcı olabilirler. Çocuğu izlemek, yorumlarını dinlemek ve yanıtlamak, etkinliklerinin kabul edilip onaylandığını hissetmesini sağlar. Kimi zaman çocuklar anne babalarının daha etkin bir şekilde katılmalarını isteyebilirler. Örneğin, "Gelip dükkânımdan yiyecek alır mısın?" diye sorabilirler. Çocukla oynamaya hevesli bir yetişkinin onun hayal dünyasına girebilmesi ve oluşturduğu yapıda bir oyun arkadaşı olabilmesi çok yararlıdır.

Biz yetişkinler çoğunlukla çocukların bizim dünyamıza uyum sağlamalarını ve bizim kurallarımıza göre hareket etmelerini bekleriz. Bir değişiklik yaparak biz onların hayal dünyasına girip yarattıkları yapıda uysal bir oyun arkadaşı olursak, onlara durumu kontrol etme, kendi kurallarını yaratma, güç ve uzmanlık duygusu geliştirme şansı

tanımış oluruz. Çocuklar, birlikte oynayabilecekleri başka çocuklar olsa da, bazen oyunlarına yetişkinlerin katılmasını isteyebilirler.

Çocuğunuzla oynarken gülmenin önemini unutmayın. Birlikte gülmek gerginlikleri ve korkuları alır ve ebeveyn ile çocuk arasındaki bağı güçlendirir. Yetişkinlerin korkaklık, beceriksizlik, tuhaflık, unutkanlık ya da güçsüzlük üzerine yaptığı taklitler çocukları çok eğlendirir. Bu durum, çok küçük ve bilgisiz oldukları için yaşadıkları güçsüzlük duygularını boşaltmalarına yardımcı olur. Güç dengesinin tersine çevrildiği oyunlar hem ebeveyn hem de çocuk için tatmin edici olabilir. Bu tür oyunlarda yetişkin çocuğun kendisini "iterek" düşürmesine izin verir ama düşene kadar mücadele eder gibi yapar. Çocuğunuz sizden "bebek olmanızı" istediğinde, kendisini daha güçlü olan anne rolünde hissetmeye ihtiyacı var demektir. Onun isteklerine uyup çaresiz bebek rolünü oynamanız çocuğunuz için muhtemelen eğlendirici ve sağaltıcı olacaktır.

Küçük çocuklarla etkileşim halindeyken içimizden onları yönlendirmek gelir. Bu istek kimi zaman kabul edilebilir ama çoğunlukla yapacakları etkinlikleri son derece iyi düşünebildikleri için oyunlarında yönlendirilmeye ihtiyaçları yoktur. Yetişkinlerin çok fazla yönlendirmesi, çocukları inisiyatif almaktan mahrum bırakabilir ve hatta onlara ne yapmaları gerektiğini söyleyen yetişkinlere bağımlı hale gelmelerine neden olabilir.

Çocuk özel olarak performansına ilişkin neler hissedildiğini sormamışsa, yapılacak yorumlar da hoş karşılanmaz. Lokantası için üzerinde "KAPLI" yazan bir tabela hazırlayan çocuk, doğru yazıp yazmadığını soruyorsa hatasını düzeltmek iyi olur, ama geri bildirim istemeyen bir çocuk için düzeltmeler cesaret kırıcı olabilir. Çocuk, yetişkinin ilgilendikleri asıl önemli işle, yani lokanta oyunuyla ilgilenmemesine sinirlenebilir bile.

Çocuğumla oynamaktan sıkılıyorsam ne yapmalıyım?

Birçok anne baba çocuklarıyla oyun oynamaktan zevk aldığını düşünür, ama gerçekten oynarken huzursuz olur, sıkılır ya da hayal kırıklığı yaşar. 4 yaşındaki bir çocuğun annesi bana duygularını anlatmıştı:

Pazartesi, çarşamba ve cuma günleri yuvaya gidiyor, salı ve perşembe günlerini birlikte geçireceğimizi düşünürüm. Ama genellikle kendimi çalışma masamı düzenlemek ya da orada üç aydır duran alışveriş kataloğundan bir şeyler ısmarlamak isterken buluyorum. Bütün bunları o okuldayken yapacak kadar düzenli değilim. Kızım, "Anne benimle oynasana" dediğinde oturup onunla oynuyorum, ama sonra sıkılmaya başlıyorum. Onunla oynamak için yeterince sabırlı değilim, kısa bir süre sonra onunla oynayacak başka bir çocuk çağırmadığıma pişman oluyorum! Hayalini kurduğumuz o nitelikli zaman pek sık yaşanmıyor.

Çocukların ihtiyacı olan zamanı ve nitelikli ilgiyi vermek biz anne babalar için neden bu kadar zor oluyor? Muhtemelen bunun birçok nedeni vardır. Küçük çocukların oyunları, onların öğrenmekte oldukları ve alıştırma yaptıkları şeyleri zaten öğrenmiş olan yetişkinler için pek uyarıcı değildir. Çocukla oynamak için gerçekten rahat olup yoğun bir dikkat harcamak gerekir. Biz anne babaların endişelendiğimiz ve kafamızı meşgul eden o kadar çok konu ve çocuklarımızla ilgilenmek dışında yapmamız gereken o kadar çok şey var ki çocuklarımıza ayıracak zamanımız ya da enerjimiz kalmıyor. Ayrıca çok az anne baba küçüklüğünde kendi ebeveyniyle nitelikli zaman geçirmiştir, dolayısıyla kendimiz hâlâ ilgi açlığı içinde olabiliriz. Bu durumun çocuklarımıza ilgi göstermekte yaşadığımız zorluklara katkısı olabilir.

Çocuğunuza istediğiniz kadar ilgi gösteremediğinizi düşünüyorsanız 3. Bölüm'de anlattığım gibi ev işlerinizi, hobilerinizi yaparken çocuğunuzun da size katılmasına izin verebilirsiniz. Yetişkin odaklı etkinlikler ile çocuk odaklı etkinlikler arasında bir denge kurabilmeniz, her ikiniz için de en doğrusudur. Evde kendi işiniz ve ilgi alanlarınıza odaklanmak için ayırdığınız zaman çocuğunuzun yaşına, kişiliğine ve bireysel ihtiyaçlarına bağlıdır. Bazı çocuklar, oynayabilecekleri başka çocuk yoksa oyunlarına yetişkinlerin katılmasına daha çok ihtiyaç duyarlar.

Sizin de dinlenmeye, çalışmaya, spor yapmaya, yalnız kalmaya ve diğer yetişkinlerle birlikte olmaya ihtiyaç duymanız çok normal bir durumdur. Her gün çocuğunuzu bırakıp dışarıda çalışmaktan dolayı suçluluk duymanıza gerek yoktur. Birçok anne baba, çocuklarıyla sü-

rekli birlikte olmadıklarında daha iyi ve ilgili ebeveynler olduklarını fark eder. Çocuğunuzun iyi bir okula göndermeniz ya da iyi bir bakım organizasyonu yapmanız, her gününü sıkılmış, hayal kırıklığına uğramış ya da küskün bir ebeveynle geçirmesinden daha iyidir. Çocuk yetiştirmede en çok sorun yaşadığını söyleyen annelerin, dışarıda çalışmak isteyen ama görev duygusu nedeniyle evde çocuklarıyla kalan anneler olduğu saptanmıştır. Evde kalmaktan hoşlanan ve dışarıda çalışmaktan zevk alan anneler daha az sorun bildirmiştir (Seliger, 1986). Kendi hayatınızda bir denge kurduysanız ve kendi ihtiyaçlarınızı karşılayabiliyorsanız, çocuğunuzla birlikte olduğunuz zamanlarda onunla daha çok ilgilenebilirsiniz. Ayrıca bir başka yetişkine sıkıntınızı ve hayal kırıklığınızı ifade etmek, bu duyguların hafiflemesine ve çocuğunuzla daha çok ilgilenmenize yardımcı olabilir. Tabii ki bu konuşmayı çocuğunuzun yanında yapmamaya özen göstermelisiniz. Bir anne bana 3 yaşındaki kızıyla ilgilenmeye karar verdiğinde ne kadar keyif aldığını (kimi zaman bunu yapmak zor gelse de) anlatmıştı.

Onunla ilgilenmeye gerçekten karar verdiğim zaman ne kadar keyif aldığımı fark ettim. Resim yaparken bir yandan da kullandığı renkler hakkında şarkılar söylüyor. Gerçekten olağanüstü. Onu izlemeyi çok seviyorum. Ona istediği gibi oynama izni vermek, çocukluk anılarımı ve yaratıcılığımı yeniden kazanmama yardımcı oluyor.

Oyunda kazanma ve kaybetmenin önemini nasıl azaltabilirim?

Çocuklarda kazanma ve kaybetme kavramları kendiliğinden gelişmez, bu kavramları öğrenirler. Başlangıçta küçük çocuklar kimsenin kazanıp kaybetmediği işbirlikçi oyunlarda da rekabetçi oyunlarda olduğu kadar eğlenirler. Ancak bir başkası, belki anne ya da babası, kardeşi ya da arkadaşı kazanmayı bir mesele haline getirirse, bu konu çocuk için de önemli olmaya başlar. Sonuçlar fazla ciddiye alınmazsa, çocuklar oynadıkları oyunlardan daha çok yararlanırlar.

Çoğu endüstrileşmiş toplumda, rekabete çok değer verilir ve çocuklar erken yaşta kendi yetenek ve davranışlarını, başkalarınınkiyle karşılaştırmaya başlarlar. Kendilerinin kazanması için bir başkası-

nın kaybetmesi gerektiğini öğrenirler (Kohn, 1986).

Bu felsefe, çocuklarımızın gündelik hayatlarını etkiler. Çoğu spor ve oyun rekabete dayanır. Tümüyle işbirliğine dayanan, kimsenin kazanmadığı ya da kaybetmediği bir çocuk oyunu bulmak zordur. Aslında çoğumuz oyunları yarışmayla özdeşleştirmeye öyle koşullanmışız ki, bir başkasını yenmeye çalışmadan eğlenmenin mümkün olduğunu düşünemeyiz. Rekabet, eğitim sistemimize de nüfuz etmiştir. Öyle ki, birçok kişi öğretimin kimsenin diğerlerinden daha iyi yapmaya çalışmadan gerçekleştirildiğini ve öğrencilerin böyle bir ortamda öğrenebildiğini kavramakta güçlük çeker. Ama insanların işbirlikçi ortamlarda, rekabetçi ortamlardakinden daha iyi öğrendikleri ve daha başarılı oldukları kesin olarak gösterilmiştir (Kohn, 1986).

Araştırmalar, çocuklardaki rekabet eğiliminin yaşadıkları kültüre bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Bir oyunda 7 ila 9 yaşlarındaki Meksikalı çocukların, aynı yaşlardaki Amerikalı çocuklardan daha işbirlikçi oldukları saptanmıştır (oyun, yalnızca işbirlikçi stratejiler uygulayan oyuncuların bilyeleri elde edebilmesini sağlayacak biçimde kurgulanmıştır). Bu durum, rekabetçiliğin insan doğasında olmadığını, ama yaşanılan kültürden edinildiğini gösterir. Çocukların kaç yaşından itibaren rekabetçi olmaya başladıklarını ortaya koymaya çalışan bir araştırmada, aynı Amerikan kültüründe yaşayan (Los Angeles ve Kaliforniya'da yaşayan çocuklar arasında) farklı yaş gruplarındaki çocuklar karşılaştırılmıştır. Bilye oyununda 4 ve 5 yaşındaki çocukların daha işbirlikçi oldukları saptanmıştır. Üstelik daha büyük çocukların çoğu, oyunu rekabetçi stratejilerle oynama eğilimlerinin çok güçlü olması nedeniyle hiç bilye kazanamamışlardır (Madsen, 1971). Daha küçük çocukların henüz rekabetçiliği tam olarak benimsemedikleri görülmektedir.

Çok küçük çocuklar işbirliği yapmakta ve sıralarını beklemekte zorlansalar da bunlar normal olarak okulöncesi yıllarda iyice öğrenilir. Ancak bazı kültürlerde, işbirlikçi davranışlarda sürekli bir artış gözlenmez ve kültürün rekabetçi değerlerinin güçlü etkisi, işbirliği eğiliminin yerini almaya başlar. 7 yaşındaki çocuklar, işbirliği yapma becerisine sahiptirler ama Amerika Birleşik Devletleri gibi rekabetçi kültürlerde yaşayan çocuklar özellikle yaşıtlarıyla oynarken, her zaman işbirliğine yanaşmazlar.

Çocuklarla rekabetçi olmayan oyunlar oynayarak işbirliği eğilimleri geliştirilebilir. Terry Orlick'in *Cooperative Sports and Games Book* adlı kitabında (1978), bu konuda harika bir koleksiyon bulunabilir. Ben bu oyunları çocuklarımın doğum günü partilerinde, aile toplantılarında ve okullarında başarıyla uyguladım. Kimsenin başkasının kaybetmesi pahasına kazanmadığı oyunlar, düşünme biçimimizi değiştirmekte çok yararlı olur. Kimse kazanmadan ya da kaybetmeden de eğlenmek *mümkündür.* İşbirliği yaparak oynamaya alışınca, geleneksel birçok oyunun ufak değişikliklerle işbirliği içinde oynanabileceğini göreceksiniz.

Kazanma ve kaybetme kavramlarının etkisini en aza indirmenin bir yolu da evde yarış yapmamaktır. "Bakalım kim önce yemeğini yiyecek?" dediğimizde çocukların birbirlerine karşı rekabete girmesine neden oluruz. Biri kazanacak diğerleri kaybedecektir. Daha az rekabetçi bir yaklaşım, "Haydi saati kuralım, bakalım on dakikada yatmaya hazır olacak mıyız?" demek olur.

Oyunlarda hile yapan çocuklar

Kazanma kavramı bir kez edinildiğinde, her zaman çocuğun özsaygısının bir parçası haline gelir. Özsaygısı yüksek, sevildiğinden emin ve yeteneklerine güvenen çocuklar bir oyunda kaybetmeye aldırmaz, hatta rakiplerini tebrik ederek ne kadar iyi oynadıklarına ilişkin yorumlar yapabilirler. Bu çocuklar oyunun zorluklarından ve oynamaktan keyif alabilirler. Onlar için sonuç önemli değildir.

Bu kadar güvenli olmayan çocuklar genellikle "kötü kaybederler", hatta oyunda kaybetme olasılığı onları öylesine kaygılandırır ki hile yaparlar. Oyunu kazanmak o kadar önemlidir ki, kazanmak için oyunun kurallarını çiğneyerek popülaritelerini kaybetme riskini göze alırlar.

Hile yapmak, yetersizlik duyguları yaşayan çocukların yardım ihtiyaçlarını iletmek için kullandıkları bir yöntemdir. Bir çocuğun sizle oynarken hile yapması, yaşadığı kaygı ve güvensizlik duygularıyla başa çıkmasına yardım etmeniz için bir fırsattır. Böyle durumlarda "ciddi" olarak oynamaya çalışmaktan vazgeçip oyunu bir terapiye dönüştürmeniz çok yararlı olabilir. Hile yapan çocuklar stratejilerini geliştirmeye ya da öğrenmeyi düşünmeye hazır değildirler. Esas

olarak birikmiş bazı duygularını boşaltıp kendilerini daha iyi hissetmek için oynarlar. Çocuklar, kaybetme kaygısı taşımak istemezler ve kendilerini tehdit eden durumun iyileşmelerini sağlayacak kaynakları da barındırdığını sezerler. Birisi onlara yardım edecek kadar ilgi ve anlayış gösterene dek sorunlarını çözmek için yardım arama çabasını sürdürürler. 2. Bölüm'de anlattığım gibi gülmek, kaygı duygularının yarattığı gerilimi boşaltmak için iyi bir mekanizmadır. Aşağıdaki örnek, çocuk hile yaptığında durumun nasıl sağaltıcı kahkahalara dönüştürülebileceğini gösteriyor:

6 yaşında bir oğlanla dama oynuyordum, ama ne zaman taşlarından birini yiyecek olsam kuralların buna izin vermediğini söylüyordu. Ayrıca bakmadığımı düşündüğü sırada kendine yeni damalar yaratıyordu. Oyunun kurallarını değiştirmeyi sürdürmesine itiraz etmedim, onunla tartışmadım, her söylediğine uydum ve karşılaştığım zorlukları abartarak "Bu oyun çok zor. Kazanabileceğimi zannetmiyorum" dedim. Kıkırdamaya başladı. Ortaya yeni bir dama çıktıkça şaşırmış numarası yaptım ve şakacı bir şekilde "Nee! Bu nereden çıktı? Bunu nereden buldun?" dedim. Kahkahalarla güldü ve gittikçe daha açık bir şekilde hile yaptı. Oyun boyunca onu güldürdüm ve kazanmasını sağladım.

Önceki bölümde anlattığım gibi kendine güvenen çocuklar bile bazen oyunun kurallarını değiştirmekten zevk alırlar. Yetişkinler onlara uyar ve şakacı bir şekilde gülmelerini teşvik ederlerse, çocuklar her şeyi doğru yapma beklentisinin yarattığı gerilimleri boşaltabilirler. Yetişkinlerin çaresiz, bilgisiz ya da hayal kırıklığına uğramış gibi davranması, çocukların çok hoşuna gider çünkü bu durum çocuklara kendi güçsüzlük duygularını ifade edebilecekleri güvenli bir ortam yaratır.

Bütün kural değişiklikleri hile ya da acı veren duyguları dışa vurma ihtiyacı olarak değerlendirilemez. Çocuklar çok yaratıcıdır ve oyunların kendi versiyonlarını yaratmaktan hoşlanırlar. Oyun icat etmek ciddi mantıksal düşünce ve planlama gerektiren önemli bir yaratıcılık tarzıdır. Çocuğunuzla birlikte hareket ederseniz, kendinizi satın alabileceklerinizden çok daha eğlenceli oyunlar oynarken bulabilirsiniz.

Alıştırmalar

Çocukluğunuzu keşfedin

1- Çocukluğunuzda oynamak için yeterince zaman ve mekânınız var mıydı? Yeterince (ya da çok fazla) oyuncağınız var mıydı?
2- Anne babanızın sizinle oynadığını hatırlıyor musunuz? Sizinle istediğiniz kadar oynamışlar mıydı?
3- Çocukluğunuzda en çok eğlendiğiniz bir ya da iki oyunu anlatın.

Çocuğunuza karşı duygularınızı ifade edin

1- Çocuğunuzun oyunlarıyla ilgili ne hissediyorsunuz? Çocuğunuzun oyun tarzı sizi hiç rahatsız etti mi? Çocuğunuzun başka oyuncaklarla oynamasını, daha az gürültülü ya da dağınık oynamasını ya da daha az saçmalamasını tercih eder miydiniz?
2- Çocuğunuzla birlikte her istediğini yaparak bir saat geçirin. Daha sonra bu süre içinde yaşadığınız duyguları bir yetişkinle paylaşın. Eğlenceli miydi? Hayal kırıklığına uğradınız mı? Sıkıldınız mı? Çocuğunuza bir şeyler öğretme ya da onu yönlendirme isteği duydunuz mu?

Kişisel gelişim

1- Kendinize bir oyun ya da oyuncak alın. (Bu, küçüklüğünüzde almak istediğiniz ama anne babanızın almanıza izin vermediği bir şey olabilir.)
2- Bir kıyafet balosuna, lunaparka, panayıra ya da karnavala gidin.
3- Bir hobinizi yapmaya ya da ilgilendiğiniz bir şeye zaman ayırın.

5. bölüm

Çatışmalar ve mücadeleler

Çocuklar sık sık ana babaları için rahatsızlık, zorluk, sıkıntı ya da endişe doğuracak ya da kendileri ve çevreleri için tehlikeli olabilecek davranışlarda bulunurlar. Bu problemler genellikle "disiplin" gerektiren davranışlar olarak tanımlanırlar. Bu bölümde kabul edilemez davranışların nedenlerini tartışacağım ve bu çatışmaları ödül ya da ceza kullanmadan çözme yolları önereceğim. Kardeş rekabeti ve diğer çocuklarla yaşanan sorunları ise 6. Bölüm'de ele alacağım.

Çocuklar doğuştan kötü müdür?

Batı kültürünün çocuklara karşı tutumunu, insanoğlunun doğuştan kötü olduğu inancı belirler. Temel fikir, çocuklara kendilerini kontrol etmeyi öğretmek, böylece kendi doğalarını inkâr etmelerini sağlamak gerektiği, aksi takdirde doğuştan getirdikleri kabul edilemez dürtü ve eğilimlerin yok olmayacağıdır. Bu teorinin savunucularına göre, çocukların barbar doğalarını evcilleştirmek ve uygarlaştırmak anne babaların görevidir.

Bu teoriye göre, disiplin altına alınmayan, ahlaki değerler ve toplumsal kurallar öğretilmeyen çocuklar doğal olarak diğer insanları ısırır ve onlara vururlar, tuvalet kullanmayı, paylaşmayı, işbirliği yapmayı ya da başkalarına yardım etmeyi istemezler, yalan söyler, hırsızlık yapar ve eşyalara zarar verirler. Anne babalar, "yanlış davranan" çocuklarının kendilerini kötü ve suçlu hissetmelerini sağlamak için onları cezalandırmaya zorlanırlar. Suçluluk duygusunun, sosyal olarak kabul edilebilir davranışı motive eden en önemli güç olduğu düşünülür. Bu şekilde disipline edilen çocuklar, anne babalarını sevdikleri, onları memnun etmek istedikleri ve onlar tarafından sevilmek istedik-

leri için hoşa gitmeyen, vahşi davranışlarından vazgeçerler.

Bu inanç, insanlık tarihindeki bütün diğer inançlardan daha zararlı olmuştur. Dünyanın bugün içinde bulunduğu karmaşanın temel nedenlerinden biri budur. Bu inanç, disiplin kisvesi altında şiddete, zorbalığa, sevginin geri çekilmesine, tehdit ve aşağılamalara gerekçe oluşturmuştur. Bütün bir toplumun otorite figürlerine sorgusuzca boyun eğmesine ve nasıl davranması gerektiğini net bir şekilde düşünemeyecek duruma gelmesine yol açmıştır. Suçluluk duyguları korku ve utançla yüklü yetişkin kuşakları üretmiştir. Çocukların gerçek ihtiyaçlarının karşılanamamasına neden olmuş ve umutsuzca çocukluk döneminde karşılanmamış ihtiyaçlarını karşılamaya çalışıp başarısızlığa uğrayan ve kendilerini sevecek, kabul edecek, anlayacak birilerini arayan yetişkinler üretmiştir.

Kendimizi bu derinlere nüfuz etmiş inançtan kurtarıp bebeklere başından itibaren açık ve kabul edici bir tutumla davranabilirsek insanın geniş iyilik potansiyelini görebiliriz. Fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişime doğuştan bir yatkınlık, dünyayı anlama isteği, şaşırtıcı bir sevgi alma ve verme, diğer insanlarla işbirliği yapma, yeni beceriler ve bilgiler edinme yeteneği görürüz. İnsan potansiyelinin en üst düzeylerine ulaşma kapasitesini sezeriz. Bebeğin sevgi, anlayış, uyarılma, yakınlık, beslenme ihtiyaçlarını karşılayabilir, ona azami saygıyla davranabilirsek onun yıkıcı ve bencil bir canavar olarak değil düşünceli, zeki, işbirlikçi ve sevgi dolu bir yetişkin olarak büyüdüğünü görebiliriz.

Yetişkinlerin yıkıcılığa ya da şiddete eğilimleri varsa çocukluklarında onlara bu şekilde davranıldığını düşünebiliriz. Kendilerine acı verici bir şekilde davranılmamış ve çocukluklarında ihtiyaçları karşılanmış insanlar başkalarına karşı kötü, aptalca ya da acı verici davranışlarda bulunmazlar. Suçlular üzerinde yapılan çok sayıda çalışmada, bu kişilerin erken yaşlarında duygularının ve ihtiyaçlarının anlaşılmadığı bir ortamda yaşadıkları ve kötü muameleye maruz kaldıkları saptanmıştır (Miller, 1983; Magid ve McKelvey, 1987).

Cezanın küçük çocuklar üzerindeki etkisi nedir?

Burada cezanın tanımı, davranışını değiştirmek amacıyla çocuğa karşı takınılan acı verici ya da saldırgan tutumlardır. İki tür ceza vardır:

1- Tokat atmak, dövmek, vurmak ve kırbaçlamak gibi yöntemlerle fiziksel acı vermek.
2- Yalnız bırakmak, tatlı vermemek, akşam masalını anlatmamak gibi yöntemlerle ilgiden mahrum bırakmak ya da özgürlüğünü ya da bazı izinlerini elinden almak.

Gilmartin, "The Case Against Spanking" (Dayağa Karşı Dava, 1979) adlı makalesinde dayağın çok sayıda olumsuz sonucunu sıralamıştır:

1- Uzun dönemde çocuğun davranışını değiştirmez.
2- Öğrenmeyi kolaylaştırmak amacıyla kullanıldığında, sinirlilik ve kaygıya neden olduğu için tam tersi bir etki yapar ve öğrenmeyi yavaşlatır.
3- Özsaygıyı zayıflatır.
4- Dayak yiyen çocuklar, güç kullanımına ve şiddete karşı daha fazla güç ve şiddet kullanarak tepki vermeyi öğrenirler. Diğer bir deyişle, dayak yiyen çocuklarda şiddet eğilimi görülme olasılığı dayak yemeyen çocuklarda görülme olasılığından fazladır. Oğlanlar, kızların üç katı fiziksel ceza alırlar, belki de kültürümüzde erkeklerin şiddete yatkınlıklarının kadınlardan daha fazla olmasının bir nedeni de budur. Araştırmalara göre evde sık sık dayak yiyen çocukların okulda kavga etme ve başka saldırgan davranışlarda bulunma eğilimi daha fazladır.
5- Fiziksel ceza, aile bireyleri arasında sosyal mesafe oluşmasına neden olabilir. Dayak yiyen çocuklar, kendilerini anne babalarına daha uzak hissetme, onlar tarafından anlaşılmadıklarını düşünme ve kafalarını kurcalayan sorunlar hakkında anne babalarıyla daha az iletişim kurma eğilimindedirler.
6- Dayak yiyen çocuklar dışsal denetim biçimlerine aşırı bağımlı hale gelirler. Bu durum öz disiplin eksikliğine yol açar.
7- İleriki yaşlarda görülen sado-mazoşist cinsel duyguların kökeninde çocuklukta yenen dayaklar yatabilir.
8- Dayak yemek, çocukların otorite konumundaki bütün insanlara karşı kızgın ve güvensiz olmalarına yol açabilir.

Çocuk yetiştirme uygulamaları üzerinde yapılmış kapsamlı bir çalışmada, 5 yaşındaki çocuklara saldırgan davranışları nedeniyle ceza vermenin arzu edilenin tam tersi bir etki yapma eğilimi olduğu ortaya konulmuştur. Ceza alan çocuklar daha saldırganlaşırlar. Yazarlar, bu konuda "Ceza, çocukta daha fazla düşmanlık duygusu oluşturup başka bir zaman ve yerde daha fazla saldırgan patlamalara yol açar. Üstelik anne babalar ceza verdiklerinde, özellikle de fiziksel ceza verdiklerinde çocuğa saldırgan davranmamayı öğretmek için tam da saldırgan bir davranış örneği sergilerler" sonucuna varmışlardır (Sears, Maccoby ve Levin, 1957).

Çok küçük yaşlarda fiziksel ceza yoluyla itaat sağlanması ve çocuğun bu durumda yaşadığı öfke ve acıyı ifade etmesinin de cezalandırılması tehlikeli sonuçlar doğurabilir. Bu şekilde büyütülen bir çocuk, yetişkinliğinde bütün otorite figürlerine karşı hiçbir sorgulama yapmaksızın boyun eğen bir insan haline gelebilir. Başkalarının emirlerine uyması için erken yaşta verilen eğitim, onun ikinci doğası haline gelebilir. Kendi kendine düşünme yeteneğini kaybedebilir. Alice Miller, *For Your Own Good* adlı kitabında Nazi liderlerinin çocukluklarını incelemiş ve "Üçüncü Reich'ın kurmayları arasında sert ve katı bir şekilde yetiştirilmemiş bir tek kişiye rastlamadım" demiştir. Bu kişiler hayatlarının sonuna kadar, kendilerine verilen bütün emirleri hiç tereddüt etmeden ve sorgulamadan yerine getirmişlerdir (Miller, 1983).

Çocuğa bir köşede oturmasını söylemek gibi şiddet içermeyen cezalarda bile, bunu zorla yaptırma sorunu vardır. Çocuk üstü kapalı bir biçimde söyleneni yerine getirmezse daha kötü bir sonuçla karşılaşmakla tehdit edilir. Bu durumda belki de fiziksel şiddete maruz kalabilir, örneğin dövülebilir. Böyle bir şey hiçbir zaman yaşanmamış olsa da çocuk bu olasılığın farkındadır ve dolayısıyla daha az şiddetli bir cezaya boyun eğer. Kendine değer vermeyi öğrenerek yetişmiş, özsaygısı gelişmiş hiçbir çocuk başına daha kötü bir şey gelmesinden korkmuyorsa köşede oturmayı ya da odasına gitmeyi kabul etmez. Dolayısıyla, davranışçılar bu tür cezalara "mola" gibi masum bir isim verse de, uygulamada her zaman üstü kapalı bir şiddet tehdidi vardır.

Sevgi ve ilginin geri çekilmesi de çocuklar için acı vericidir. Çocuklar son derece kırılgandırlar; bakımları ve hayatta kalabilmeleri

yetişkinlere bağlıdır. Yetişkinin onunla ilgilenmemesi ciddi bir kaygıya, kafa karışıklığına ve güvensizliğe neden olabilir. Çocukların, anne babaları tarafından koşulsuz bir şekilde çok sevildiklerini bilmeye ihtiyaçları vardır. Ebeveyn kendi kafasında çocuk ile onun davranışını ayırsa da, çocuk bu ayrımı yapamaz. Ebeveyn çocuğu değil, yalnızca çocuğun davranışını reddettiğini düşünse de çocuk kaçınılmaz olarak kendini reddedilmiş hisseder ve sevilmediğini düşünür. Üstelik genellikle kabul edilemez davranışlar bir yardım çağrısıdır. Böyle zamanlarda çocukların daha az değil, daha fazla sevgi ve anlayışa ihtiyaçları vardır. Başka türden mahrum bırakma cezaları, örneğin çocuğun en sevdiği televizyon programını izlemesine izin vermemek de hınç ve öfke duygularına neden olur.

Bir çalışmada fiziksel ceza ve sevginin geri çekilmesi ile çocukların ahlaki gelişimi arasında bir ilişki olmadığı ortaya konulmuştur. Çocuğun diğer insanlara karşı duygularına hitabeden ve başka insanların duygularına ilişkin bilgi veren bir yaklaşımın ahlaki değerlerin gelişiminde daha etkili olduğu görülmüştür (Hoffman ve Saltzstein, 1967).

Açıkça şiddet içerse de içermese de her türlü ceza, anne babanın kendi lehlerine olan güç dengesini çocuk açısından tatsız bir durum yaratmak üzere kullandıkları otoriter bir yaklaşımdan kaynaklanır. Bunu yapan birçok anne babanın niyeti iyidir ve çocuğun yaşadığı acının, daha iyi bir insan olmasına yardımcı olacak davranış değişikliğini sağlayacağı düşünülür. Tanıdığım hiçbir ebeveyn çocuğuna acı çektirmekten hoşlanmıyordu, ama işe yarayacak alternatif bir yöntem de bilmiyorlardı. Kabul edilemez davranışlara karşı kullanılabilecek ceza dışı yöntemlerden bu bölümde bahsedeceğim.

Olumsuz sonuçları bu kadar tartışmasız olan ceza kullanımını daha fazla savunmamız imkânsızdır. Çocukların davranışlarını değiştirmeleri için canlarının acıtılması ya da bir şeylerden yoksun bırakılmaları gerektiği fikri yanlıştır, ama bu fikir kültürümüzün içine öylesine işlemiştir ki ondan kurtulmamız da zordur. Çocuklar günlük hayatlarında zaten yeterince incinirler. Kabul edilemez davranışlarının en temel nedeni de budur. Ceza vererek daha fazla acı çektirmek yalnızca tuz biber ekmektir ve uzun vadede daha fazla kabul edilemez davranışa neden olacaktır.

Peki ya ödüller?

Cezanın bir disiplin aracı olarak popülerliği azalınca, çoğu anne baba daha çok ödül kullanmaya başladı. Çocuklara temiz ve tertipli olmanın işbirliği yapmanın ödüllerle öğretilebileceğine ve bu yaklaşımın cezalandırmaktan daha insanca olduğuna inanmak kolaydır. Ama gerçekte, ödül kullanmanın görünmeyen pek çok sakıncası vardır.

Aslında ödüller cezalara çok benzer. Bir kez ödül sistemi kurulmuşsa, yanlış davranan çocuğa ödül verilmemesi, çocuk tarafından ceza olarak algılanır. Ödül alamamak, cezalandırılmak gibi özsaygıyı yıpratıcı ya da öfke uyandırıcı sonuçları olabilen, olumsuz, mutsuzluk verici bir deneyimdir.

Ödüller kandırıcı olabilir. Çocuklarımızın davranışlarını ödül sistemiyle denetlerken onlara istediğimiz değerleri aşıladığımızın bir garantisi yoktur. Her gün odasını topladığı için bir tane şeker verilen bir oğlanın odası topludur ama ödül aldığı için düzenli olmaya daha çok değer verecek ya da çevresinin daha fazla farkında olacak mıdır? Kabul edilemez davranışın nedenleri korku ya da kıskançlıksa, ödül kullanımı sorunu tatminkâr biçimde çözmeyecek ve çocuğun sorunun üstesinden gelmesine yardımcı olmayacaktır.

Ödüller rekabete yol açabilir. Çeşitli davranışlara ödül verilmeye başlandığında kardeşler arasında rekabet gelişebilir. Anne babalar büyük çocukların küçüklerden daha çok mu yoksa daha az mı ödül alacakları, hangi işler karşılığında ödül verileceği, ödül vermenin ne kadar sürdürüleceği ve benzeri sorunlarla karşı karşıya gelirler. Çocukların davranışları ölçülüp ödüllendiriliyorsa, ödül vermekteki en küçük bir adaletsizlik çocuklar tarafından fark edilip sorgulanacaktır.

Ödüller geri tepebilir ve amaçlanan etkinin tam tersi bir etki yapabilir. İlginç bir deneyde, bir çizim aktivitesini tamamladıklarında ödül alacaklarını bilen ve bu ödülü alan okulöncesi çocukların, ödül kaldırıldığında çizim aktivitesine ilgilerini kaybettikleri saptanmıştır. Öte yandan hiçbir zaman ödüllendirilmemiş çocuklar, aktiviteye ilgilerini kaybetmemişlerdir (Lepper ve ark., 1973). Ödüllendirilen çocuklar, ödül almak için çabalarken gerçekten neye ilgi duyduklarını unutur

ve öğrenme isteklerini kaybederler. Ev işlerine yardım konusunda da benzer sonuçlarla karşılaşılabilir. Ödül kullanımı çocukların, anne babalarının ödül vermeye devam etmeleri için kasıtlı olarak "yanlış davranmalarına" da neden olabilir. Küçük bir çocuğun söylediği gibi "Annemin aksi takdirde kötü olacağımı düşünmesini sağlayarak istediğimi elde ediyorum. Tabii boşuna ödül vermediğine ikna olması için yeterince sıklıkta kötü olmam gerekiyor" (Barusch, 1949).

Ödül kullanımının bir başka dezavantajı da çocukların haz/acı prensibinin peşinden koşmalarına neden olmasıdır. Çocuklara ödül sözleri vererek ya da onları cezayla tehdit ederek davranışlarını değiştirme yaklaşımları, kendilerine zevk verecek ya da tatsız bir şey yaşamaktan kaçınmalarını sağlayacak her türlü davranışın kabul edilebilir olduğunu öğretir. Bu koşullanma zamanla nasıl davranması gerektiği konusunda açıkça düşünme ve uzun dönemli sonuçları göz önünde bulundurma becerilerinin yerine geçer. Yetişkinler davranışlarını haz/acı prensibine dayandırsalardı, o sırada kendilerine ödül sağlayacak davranışı seçerlerdi. Çocukluklarında bu şekilde koşullanmış insanlar, uyuşturucuların ya da yeni sahip olunan şeylerin verdiği anlık zevklere kanmaya yatkın olurlar. Anne babalar olarak görevimiz, çocuklarımıza ödülün çekiciliğine kapılmamayı, reklamlar, uyuşturucu, yaşıtları, otorite figürleri ve biz de dahil olmak üzere hiçbir şey ve hiç kimse tarafından yönlendirilmemeyi öğretmektir. Görevimiz, çocuklarımızın nasıl davranacaklarına karar vermek için kendi kendilerine düşünme ve başkaları onları çekici ödüllerle yönlendirmeye çalışsalar da düşünmeye devam etme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktır. Ne kadar masum görünürse görünsün şekerlerin, televizyonun, çıkartmaların, paranın ve diğer yönlendirici araçların kullanımı çocuklarımıza açıkça başkalarının onların davranışlarını ve hayatlarını kontrol etmesinde bir sakınca olmadığı mesajını verir.

Ödül kullanımının son bir olumsuz etkisi de çocuklar tarafından hakaret olarak algılanabilmesidir. İnsanoğlunun yaratıcı ve zeki düşünme becerisi vardır. Çok küçük çocuklar bile tüm ihtiyaçları karşılandığında nasıl davranacaklarına karar verebilirler. Çocuklarımızın davranışlarını ödüllerle değiştirmeye çalıştığımızda onlara, kendi kendilerine nasıl doğru davranacaklarını bilmedikleri ya da bizim

onlara yaptığımız mantıklı açıklamaları anlamadıklarını düşündüğümüz mesajını vermiş oluruz. Bu da onların doğuştan gelen büyüme ve öğrenme yeteneklerine güvenmediğimiz anlamına gelir.

Küçük çocukların yaptıkları bir şey karşılığında ödül almaktan hoşlandıkları bazı durumlar vardır. İzcilikte, belirli görevleri tamamlayanlar başarı rozeti alırlar ve bazen çocuk kütüphanelerinde çocuklara okudukları her kitap için bir çıkartma ya da başka bir ödül verilen programlar uygulanır. Çocuklar bu riske girip girmemeye kendileri karar verdikleri sürece bunu bir oyun olarak algılarlar ve ödüllerin bu bölümde sözü edilen sakıncaları geçerli olmaz. Sözü edilen sakıncaların ortaya çıkma olasılığı çocukların seçme şanslarının olmadığı ve ödül sisteminin çocuğun davranışlarını denetlemek amacıyla bir otorite figürü tarafından empoze edildiği durumlarda daha fazladır.

Bu bölümün sonraki kısımlarında ödül ya da ceza kullanmadan küçük çocukların kabul edilemez davranışlarıyla başa çıkmak ve işbirliği yapmalarını sağlamak için birtakım öneriler yer alıyor. Anne babalar olarak bizim görevimiz, çocuklarımızı sirk hayvanları gibi yetiştirmek değil, onların doğal düşünme ve kendilerini yönetme yeteneklerinin gelişmesini sağlayacak biçimde saygılı ve tutarlı davranmaktır.

Çocuklar niçin yanlış davranırlar?

Çocuklar doğuştan kötü değildirler, ama bazen işbirliği yapmazlar ya da davranışları rahatsız edici, acı verici, yıkıcı ve tehlikeli olabilir. Çocuğun böyle davranması yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunun göstergesidir. Çocukların kabul edilemez davranışlarının üç temel nedeni olabilir.

Çocuğun bir ihtiyacı vardır. Çocukların fark edilmeyen ya da karşılanmayan ihtiyaçları başkaları tarafından kabul edilemeyecek davranışlarda bulunmalarına yol açabilir. Örneğin, karnı acıkan küçük kız, gazetesine gömülmüş babasının dikkatini çekmek için yaptığı birkaç başarısız denemeden sonra erkek kardeşine sataşıp onu ağlatabilir. Küçük çocuklar açlık gibi fiziksel ihtiyaçlarını kolay kolay erteleyemezler.

İlgi ihtiyacı da başka bir haklı ihtiyaçtır ve yeterince ilgi görmeyen çocuklar kendilerini fark ettirmenin yollarını bulurlar. Davranışları an-

ne baba açısından kabul edilmez olsa da gördükleri ilginin artmasını sağlıyorsa amacına ulaşmış demektir.

Yiyecek ve ilgi ihtiyacından başka önemli ihtiyaçlar da vardır. Çocukların müthiş bir merakları, keşfetme, dokunma ve nesneleri ellerine alma istekleri vardır. Dokunmanın ya da keşfetmenin yasak olduğu yerlere götürülen çocuklar bu ihtiyaçlarını karşılayamadıkları için tekrar tekrar hayal kırıklığına uğrarlarsa, muhtemelen kabul edilemez davranışlar sergilemeye başlarlar.

Maalesef kamuya açık yerlerin çoğunda çocukların bu ihtiyaçları dikkate alınmaz ve lokantalarda, dükkânlarda, postanelerde ya da bankalarda küçük çocuklarıyla bekleyen anne babalar pek yardım ya da destek görmezler. Çocuklar sıkılırlar ve etraflarında buldukları şeylerle kendilerini uyarmaya başlarlar. Çocukların sürekli uyarılma ihtiyaçları kabul edilirse genellikle bu ihtiyacı anne babanın onaylayabileceği biçimde karşılamak mümkün olur.

Çocuk yeterli bilgiye sahip değildir. Çatışmaların nedeni genellikle çocukların davranışlarının sonuçlarına ilişkin yeterince bilgi sahibi olmamalarıdır. Küçük bir çocuğun eve çamurlu ayakkabılarla girmesinin nedeni, muhtemelen çamurun halıya nasıl yapıştığını ve bunu temizlemenin ne kadar güç olduğunu bilmemesidir. Belki ayakkabılarının çamurlu olduğunu bile farkında değildir. Çocuğun "yaramazlık" yaptığını düşünmeden önce bir yanlış anlama olup olmadığını ya da çocuğun bilgisinin tam olup olmadığını kontrol etmek önemlidir.

Çocuğun birikmiş, acı veren duyguları vardır. Çocuk başkalarına acı vermek amacıyla vuruyor ya da onları ısırıyorsa, üçüncü tür yanlış davranışla karşı karşıyayız demektir. Kötü, kindar, yıkıcı ya da şiddet içeren davranışları olan ya da işbirliği yapmayan çocuklar kendilerini kötü hissetmektedir. Daha önce yaşadığı rahatsız edici deneyimler nedeniyle birikmiş öfkeleri, korkuları ya da üzüntüleri vardır. Çocuklar en sevgi dolu ortamlarda bile her gün incinir, korkar ve hayal kırıklıkları yaşarlar. Acı veren duyguları bastırılan çocukların davranışları kolayca bozulabilir ve kabul edilemez hale gelebilir. Bu duyguları boşaltmak için zararsız bir çıkış yolu gerekir. Çocukların birikmiş gerginliklerini ağlayıp öfkelenerek boşaltabilmeleri için ilgiye ihtiyaçları vardır. Hiçbir ceza, nasihat bu tür davranışların

altında yatan nedeni iyileştirmek için yeterli değildir. Huzursuzluğunu kötü ve şiddet içeren davranışlarla dışa vuran çocuklar, gözyaşlarına çok yakındırlar ve hatalı davranışlarına kararlı ama sevgi dolu bir yaklaşımla müdahale edilmesi genellikle samimi bir duygusal boşalma yaşamaları için yeterlidir (Heron, 1977). Bu bölümün ileriki sayfalarında böyle bir müdahalenin örneklerini vereceğim.

Kabul edilemez davranışlar çoğunlukla bir yardım çığlığı olarak değerlendirilebilir. Bazen çocukların o sırada kendilerini boğan duyguları arasında yardım istemek için düşünebildikleri tek yöntem bu olabilir. Bu şekilde davranmayı bilinçli seçmeseler de davranışlarının amacı genellikle birilerinin kendilerini fark etmesini, ne kadar kötü hissettiklerini anlamasını ve birikmiş duygularını boşaltmak için ihtiyaç duydukları güvenli ortamı oluşturacak adımları atmasını sağlamaktır.

Anne babalar çocuklarının en kötü yüzünü görmeye hazır olmalılar çünkü çocuklar kendilerini en çok güvende hissettikleri kişilerin yanında yaramazlık yaparlar. Aslında bu şekilde davranarak anne babalarına, "Beni en çok siz düşünüyorsunuz, bu yüzden şu anda bu duygularımı boşaltıp üstesinden gelebilmem için bana yardım edeceğinizi umuyor ve kendimi ne kadar kötü hissettiğimi göstermek için kırmızı bayrak sallıyorum" derler. Korkuları geceleri bastıran bir çocuğun "Ölümden çok korkuyorum ve bu korkumu en çok geceleri yatağımda yalnız yatarken hissediyorum" demesi beklenemez. Çocuklar kendilerini bu şekilde sözel olarak ifade edebilselerdi hayat çok daha kolay olurdu. Maalesef böyle yapmak yerine, yatma saatinde saldırgan ya da aşırı talepkâr olurlar ya da işbirliğine yanaşmazlar. Bu tür davranışlar, anne baba için ipucudur. Çocuğun bir huzursuzluğu olduğunun ve duygularıyla başa çıkmasına yardımcı olmak gerektiğinin göstergesidir.

Böyle durumlarda çocuklara her zaman ihtiyaçları olan ilgi gösterilmez, çünkü davranışları anne baba için can sıkıcı ve şaşırtıcıdır. Anne babanın böyle hissetmesi çok anlaşılır bir durumdur. İnsanın içinden bu davranışları ne pahasına olursa olsun durdurmak gelir. Çocuğun acı çektiği ya da korktuğunu unutmak kolaydır. Kabul edilemez davranışları durdurmak önemlidir, ama bu çocuğa duygularını ifade etme fırsatı tanımadan yapılırsa, çocuk kendini kötü hissetmeye devam edecek ve söz konusu davranışlar tekrarlanacaktır.

Kabul edilemez davranışlar engellenebilir mi?

Çatışmaları en düşük düzeye indirecek ve kabul edilemez davranışları önlemeye yardımcı olacak bazı adımlar atılabilir. Akılda tutmakta fayda olan bazı öneriler:

1- Çocuğunuza olabildiğince yakın olun ve ilgi gösterin. Çocukların bu hayati ihtiyaçları düzenli olarak karşılandığında çok daha az talepkâr ve yıkıcı olurlar.
2- Çocuğunuzun düzenli olarak ağlayıp öfkelenerek duygularını boşaltmasını teşvik edin. Acı veren duygular için sık sık çıkış yolu sağlanırsa kabul edilemez davranışların çoğu hiç ortaya çıkmaz.
3- Çocuğunuz için güvenli ve çekici bir ortam yaratın. Süt çocukları ve oyun çocukları için ortamın güvenli hale getirilmesi olağanüstü önemlidir, okulöncesi yıllarda da güvenliğe özen göstermek yararlı ve gereklidir. Zehirli kimyasallar ve temizlik malzemeleri de değerli ve kırılabilir nesneler de çocuğun ulaşabileceği yerlerde bulundurulmamalıdır. Açıkta duran bir televizyonu açmak çekici olabilir, bunun yerine televizyonu bir dolabın içine yerleştirebilir ya da daha az kullanılan bir odaya koyabilirsiniz. Böylece çocuğunuzun televizyonu açma olasılığı azalır.

Çocukların yapacak şeylere ihtiyaçları vardır. Küçük çocukların bekleme salonlarındaki, marketlerdeki ve uzun yolculuklardaki birçok kabul edilemez davranışı sadece yanınızda bir iki küçük oyuncak ya da yiyecek bulundurarak önlenebilir. Çocuklar kendi evlerinde bile oyuncaklarından sıkılabilirler. Bunu önlemenin bir yolu, oyun ve oyuncakların bir kısmını gözden uzak bir yerde tutmak ve yeni bir uyarana ihtiyaç duyduklarını hissettiğinizde vermektir. Benim önemli telefon konuşmaları sırasında bölünmemeyi garanti etmek için ayırdığım özel oyuncaklar vardı.

Ortamı küçük çocuklara uygun hale getirmenin bir başka yolu da, çocukların kendi kendilerine yeterli olabilmelerini sağlayacak değişiklikleri yapmaktır. Portmanto çocukların boyları-

nın yetişeceği bir yerde olursa, kendi paltolarını asmalarının olasılığı daha yüksektir ya da kâse, kaşık, mısır gevreği ve süt boylarının yetişeceği bir yerde durursa kendi mısır gevreklerini hazırlayabilirler.

Son olarak, çocuğa uygun ortamın, acıkan ya da susayan çocuğun uzun süre beklemesine gerek olmayan bir ortam olduğunu eklemeliyim.

4- Çocuğunuzu bir süre sonra yaşayacağı şeylere hazırlayın. Akşama bir yemek daveti verecekseniz, çocuğunuzun önceden neler olacağını ve ondan ne beklediğinizi öğrenmesini sağlayın. Diş hekimine gitmeden, okulun ilk gününden önce, yeni bir bakıcı gelmeden ya da tren yolculuğu öncesi yaşayacaklarının provasını yapın.

5- Emir vermeyi azaltın. Kendilerine emir ve komut verilen küçük çocuklar, ne yapacaklarına ilişkin kendi seçme haklarının ellerinden alındığını düşündükleri için genellikle şiddetli bir direnç gösterirler. Üstelik çocuğun istekleriyle çelişen bir komutun yerine getirilmesini sağlamanın tek yolu ödül ya da ceza kullanmaktır. Önceki sayfalarda anlattığım gibi, bu yöntemlerin birçok sakıncası ve olumsuz sonuçları vardır. Çocuğa bir şey yaptırmanın baskıcı olmayan bir yolu yoktur. Öte yandan sınırlandırmaları uygulamaya koymak daha kolaydır ve çocuklar kendilerine belirli bir seçim özgürlüğü tanındığı için bunlara uymayı daha kolay kabul ederler (Holt, 1984). Genellikle sınırlandırmalar çatışmalardan kaçınmakta emir vermekten daha çok işe yarar. Çocuğa bir saat kendi odasında oynamasını söylemektense bir saat boyunca kendi odanızda çalışacağınızı söyleyip sizi rahatsız etmemesini rica edebilirsiniz. Bu durumda sizinki dışında bir odada oynamakta özgür olacaktır.

6- Seçenekler sunun. Emir vermenin bir alternatifi de çocuğunuza seçenekler sunmaktır. "Bu masalı dişlerini fırçaladıktan sonra mı yoksa önce mi okuyalım?" "Bugün mavi pantolonunu mu yoksa kırmızı pantolonunu mu giymek istersin?" Seçme hakkı olduğunu bilen çocukların, anne babalarıyla işbirliği yapma olasılığı daha yüksektir.

Çocuğum kabul edilemez bir davranışta bulunduğunda ne yapabilirim?

Çatışmayı engellemek hiçbir zaman mümkün değildir. Çocukların önemli bilgi eksiklikleri vardır, beklenmedik durumlar ortaya çıkabilir, sürekli yeni ihtiyaçlar doğar. Çocuklarımızın kuralları hatırlama ve bu kurallara uyma becerilerini abartırız; korku, hayal kırıklığı, öfke ve kıskançlık gibi duygular çocukların nasıl davranmaları gerektiğine ilişkin net düşünmelerini engeller. Önceki bölümlerde kabul edilemez davranışların üç temel nedenini açıklamıştım:

1- Karşılanmamış bir ihtiyaç.
2- Bilgi eksikliği.
3- Acı verici duygular.

Kabul edilemez bir davranışla karşılaşıldığında ilk adım söz konusu davranışın bu üç nedenden hangisinden kaynaklandığını saptamaya çalışmak olmalıdır.

Kendinize "Çocuğumun şu anda neye ihtiyacı var?" sorusunu sorarak işe başlayabilirsiniz. Nedeni saptadıktan sonra, hem onun o sıradaki ihtiyacını karşılayabileceği hem de sizin için kabul edilebilir etkinlik alternatifleri önerebilirsiniz.

Kızımla ilgili aşağıdaki örnekte olduğu gibi bazen çok küçük şeyler bile çocuğunuzun ihtiyacını karşılamak için yeterli olabilir:

Sarah 3 yaşındayken sık sık ellerini yıkamadan sofraya oturur, yıkamasını söylediğimde de reddederdi. Ellerini yıkayana kadar yemek vermeyebilir ya da ellerini her yıkadığında ödül verebilirdim. Bunlar beni denetleme ve yönetme konumuna yerleştiren otoriter yaklaşımlardır. Bu yaklaşımları denemektense kendimi onun yerine koymaya çalıştım. Genellikle çok aç oluyordu ve ellerini yıkamakla zaman kaybetmek istemiyordu. Masanın hazır olduğunu görür görmez yemek için beklemek ona çok zor geliyordu. Ayrıca kendi istediği gibi davranmak ve benim otoriteme boyun eğmemek de onun için çok önemliydi. Bulduğum çözüm, ellerini yıkamadan bir lokma yemesine izin vermekti. Bu her zaman işe yaradı, böylece hiç itiraz etmeden ellerini yıkadı. Sonunda da sofraya oturmadan ellerini yıkamaya başladı.

Bu yaklaşımın niçin bu kadar başarılı olduğunu hep düşünmüşümdür. Sanırım etkisi, isteklerin çatıştığı bir durumu kimsenin kaybetmediği bir duruma dönüştürmekten kaynaklandı. Sarah'nın "saygınlığını" kurtarmasına fırsat tanımış oldu. Onun isteklerine çok az, neredeyse sembolik olarak boyun eğmiştim ve bu bile ihtiyaçlarının karşılandığını ve duygularının anlaşıldığını hissetmesine yetmişti.

Kimi zaman çözüm bulmak kolay olmaz çünkü çocuğun anne babasının ihtiyaçlarıyla çatışan ihtiyaçları vardır ve her iki tarafın ihtiyaçları da makuldür. Geleneksel olarak bu tür çatışmalarla başa çıkmakta iki yaklaşım benimsenir. Otoriter yaklaşımı kullanan anne babalar, çocuğun kendi ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde davranmasını sağlayacak şekilde ödül ve ceza (vaat ve tehdit) verirler. Bu çatışmada kaybeden çocuk, kazananansa anne babadır. Müsamahakâr yaklaşımda ise anne babalar teslim olurlar ve çocuğun ihtiyaçlarının kendi ihtiyaçları pahasına karşılanmasına izin verirler. Bu durumda çocuk kazanan, anne baba ise kaybedendir. Bu yaklaşımların ikisi de olumlu sonuç vermez çünkü otoriter bir yaklaşım benimsenmesi çocuğun küskünlüğüne, aşırı müsamahakâr bir yaklaşım benimsenmesi ise anne babanın küskünlüğüne neden olur.

Çözüm, herkesin ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmaktır. Anne baba, çocuğa hem onun ihtiyaçlarını görüp anladıklarını hem de kendi ihtiyaçlarının ne olduğunu anlatabilirler. Daha sonra çocuktan herkesi tatmin edecek bir çözüm bulmaya yardımcı olmasını isteyebilirler. Anne babalar fırsat verirse çok küçük çocuklar bile herkesi tatmin edecek yaratıcı çözümler bulunmasına yardımcı olurlar. Gordon'ın *Etkili Anne-Baba Eğitimi* adlı kitabında bu şekilde çözülmüş çok sayıda çatışma örneği yer alır.

Aşağıdaki örnek ihtiyaçların çatıştığı bir durumda ilk otoriter çabamın kızımı nasıl öfkelendirdiğini ve saldırganlaştırdığını gösteriyor:

> Sarah 6 yaşındayken, soğuk havalarda banyoda elektrik sobasını yakarak giyinmeyi severdi. Ama giyinirken oyalanır ve elektrik sobasının uzun süre yanmasını isterdi. Harcanan elektriğin maliyetini düşündüğüm için bu durum benim canımı sıkardı. Sobayı yaktıktan yaklaşık beş dakika sonra banyoya girip kapatırdım. Henüz tümüyle giyinmemiş olan Sarah'nın bu davranışıma tepkisi öfkeyle bağırmak olurdu.

Elektrik maliyeti konusunda ne kadar açıklama yaparsam yapayım işe yaramıyor, giyinirken oyalanmaya devam ediyordu. Bir keresinde öyle kızdı ki sobayı kapatınca bana vurdu. Onun bakış açısına göre oldukça kaba davranıyordum. Bir süre sonra bu işle başa çıkmak için otoriter ve kaba bir yöntem kullandığımı fark ettim. Bu çatışmayı çözmenin daha iyi bir yolu olmalıydı. Sorunu onunla tartıştım, o da bir çözüm bulamayınca banyoya koyduğu süreölçeri beş dakikaya kurmayı ve süreölçer çaldığında sobayı kapatmayı önerdim. Ne kadar zamanı olduğunu tam olarak bilme fikri hoşuna gitti ama süre konusunda pazarlık etmek istedi. Sonunda beş buçuk dakikada anlaştık! Bu çözüm çok işe yaradı. O kapattığım için hiç şikâyet etmedi. Aslında genellikle alarm çalmadan giyinmiş oluyor ve bana "Artık sobayı kapatabilirsin" diyordu.

Küçük çocukların sık rastlanan sorunlarından biri de fazla ilgi istemeleridir. Çocukların haklı olarak ilgi görmeye ihtiyaçları vardır, ama anne babaların da ilgiye ihtiyaçları vardır. Çocuklar 2 ila 8 yaşları arasında yavaş yavaş başkalarının da ihtiyaçları olduğunu anlamaya başlarlar. Bir yandan çocukların ilgi ihtiyaçlarını dikkate alırken bir yandan da onlara diğer insanların ihtiyaçlarını anlatabiliriz. Herkesin ihtiyacı fark edilirse genellikle bu ihtiyaçları karşılayacak çözümler bulunabilir. Anne babalarının onlarla oyun oynamaya ya da onlara kitap okumaya daha çok zaman ayırabilmeleri için, çocukların ev işlerine yardımcı olmaları gibi bir anlaşma yapılabilir. Bu durumda çocuklar ev işi yapmaya zorlanmış olmaz. Bunun yerine karşılıklı anlaşmayla bir çözüm bulunmuş olur. (4 yaşından küçük çocuklar için bu yaklaşımın çok iyi sonuç vermesi beklenemez.)

Kabul edilemez davranışların olası ikinci nedeni, küçük çocukların bilgi eksikliğidir. Küçük çocukların ne kadar bilgisiz olduklarını unutmak çok kolaydır. Deneyimleriyle öğrenene ya da birileri kendilerine açıklayana kadar karmaşık dünyamıza ilişkin hiçbir bilgileri yoktur. Bana bunu oğlumla yaşadığım bir olay öğretti:

Nicky 2 yaşındayken bir gün sessiz sakin oynarken ne yaptığını görmek için yanına gittim. Kuru boyalarıyla duvarı boyadığını görünce şaşkınlıklar içinde kaldım. Bu durum fena halde canımı sıksa da Nicky'nin duvarlar ve kuru boyalara ilişkin benim sahip olduğum bilgilere sahip

olmadığını fark ettim. Duvarın beyaz kalmasını istediğimi söyleyerek boyadığı yerleri silmeye başladım. Duvarı temizlememe yardım etmesini teşvik ettim, bunu zevkle yaptı. Duvarı temizlememiz bir saatimizi aldı. Daha sonra duvarları boyamadığımızı yalnızca kâğıtları boyadığımızı bir kez daha açıkladım ver her zaman yeterli kâğıdının olmasına özen gösterdim. Nicky bir daha duvarı hiç boyamadı.

Bu olayın hiçbir aşamasında oğlumun yaptığı şey nedeniyle kendisini suçlu ya da kötü hissetmesine yol açacak bir şey yapmadım. Yalnızca duvarlardaki boyaları temizlemenin ne kadar çok zaman aldığını görmesine fırsat vererek bilmediği şeyleri öğrettim. Bunu neşeli ve kararlı bir tarzda yaptım.

Bu örnekte oğlum kural kavramını anlayabilecek yaştaydı: o gün doğru olan şey, her zaman ve her duvar için doğrudur. 2 yaşından küçük çocukların davranışlarının altında yatan kuralları öğrenmeleri beklenemez ve her çatışmanın yepyeni bir çatışmaymış gibi ele alınması gerekir. Bunu yapmanın yollarını *Bilinçli Bebek* adlı kitabımda anlattım.

Çocuğun gerekli bilgileri edinmesinin bir yolu da mümkün ve uygun durumlarda doğal sonuçların ortaya çıkmasına izin vermektir. İşte bir örnek:

Sarah 4 yaşındayken birkaç hafta boyunca her gün yüzme dersi aldı. Eve döndüğümüzde mayosunu ve havlusunu asmamasına ve yerde bırakmasına kızmaya başlamıştım. Mayosunu ve havlusunu genellikle ben asıyordum, ta ki bu işin onun sorumluluğu olduğunu ve hiç ıslak mayo giymek zorunda kalmadığı için kendisinin asmadığını fark edene kadar. Ona mayosunu asmazsa ertesi güne kadar kurumayacağını söyledim. Aldırmamış görünüyordu, ben de mayo ve havlusunun yığın halinde yerde kalmasına göz yumdum. Ertesi gün mayo ve havlusunun ıslak olmasından rahatsız oldu. Bu olaydan sonra mayosunu ve havlusunu hep kendisi astı.

Bu durumda kızımın gerekli bilgiyi edinmesinin tek yolu, onun ıslak mayo ve havlu kullanmanın yaratacağı rahatsızlığı yaşamasına izin vermek gibi görünüyordu. Bazen tatsız bir deneyim sonucunda

bir şeyler öğrenilebilir ve biz anne babalar, çocuklarımızın davranışlarının sonucunda anlamlı bir şeyler öğreneceklerini düşünüyorsak her zaman onları bu sonuçlardan korumamalıyız. Böyle durumlarda en etkili yaklaşım hiçbir şey yapmamak ve sonuçların ortaya çıkmasına izin vermektir. Bu yaklaşım benimsendiğinde anne babanın tutumu çok önemlidir. "Sana böyle olacağını söylemiştim" deseydim, kızım kaybettiğini düşünecek, küskünlük ve kızgınlık hissedecekti. Bu durumda benimsenebilecek daha yararlı bir yaklaşım, nesnel kalmaya çalışmak ve çocuk kendisinin neden olduğu tatsız sonuçla karşılaştığında anlayışlı ve sevecen bir tutum sergilemektir. Her türlü ağlama ve öfke kabul edilmeli ve çocuğun duyguları sevecen bir şekilde onaylanmalıdır.

Doğal sonuçların çok tehlikeli olduğu durumlar olabilir. Bu durumlarda gerekli bilgiyi iletmenin başka yolları bulunmalıdır. Küçük bir çocuğa caddeye koşmasının tehlikelerini açıklamanıza karşın hâlâ koşmaya devam ediyorsa belki de araba çarpmış bir çocuğun resmini ya da arabanın çarptığı bir hayvanı göstermek ona gerekli bilgiyi iletmeye yardımcı olacaktır. Çocuğunuz hâlâ anlamıyorsa onu gözetim altında tutmak ya da kısıtlamalar getirmek (örneğin bahçeye çit yaptırmak ya da çocuğun yanında bir yetişkin olmadan dışarıya çıkmasına izin vermemek gibi) gerekecektir. Ceza kullanıldığında, çocuklar söz dinlemeyi ve kurallara uymayı öğrenebilirler ama muhtemelen işlek bir caddenin yarattığı tehlike gibi tehlikeli durumlarda yalnızca itaatkârlığına güvenemezsiniz. Her koşulda gözetim altında tutacağınıza göre çocuğun kaldırımda kalacağından emin olana kadar hiç ceza vermemek ve çocuğun tehlikeleri anlayacak yaşa gelmesini beklemek en iyi çözüm olabilir.

Birikmiş duyguların neden olduğu kabul edilemez davranışlarla nasıl başa çıkabilirim?

Çocuğunuz, olası bütün ihtiyaçlarını gözden geçirmenize ve gerekli bütün bilgileri vermenize karşın hâlâ kabul edilemez davranışlarını sürdürüyorsa, muhtemelen birikmiş acı verici duyguları var demektir. Genellikle birikmiş korku ve hayal kırıklığı olan çocuklar yıkıcı, uygunsuz ve kabul edilemez davranışlarda bulunur.

Bu tür davranışa verilen tepki genellikle sevgi ve ilgiyi geri çekmektir. Görmezden gelinen çocuğun böyle davranarak aradığı ilgiyi göremeyeceğini öğreneceği düşünülür. Oysa böyle zamanlarda çocukların ölesiye ilgiye ihtiyaçları vardır ve çocuğu görmezden gelmek sorunu ortadan kaldırmaz, ama her türlü ilgi de işe yaramaz. Çocuğun ihtiyacı, kabul edilemez davranışlar sergilemek zorunda hissetmesine engel olacak bir yaklaşımdır.

Böyle durumlarda gözetilmesi gereken iki temel prensip vardır. Birincisi kabul edilemez davranışı çocuğu incitmeden ve aşağılamadan durdurmaktır. Çocuğu azarlamak ve dövmek uzun vadede etkili olmayacak ve çocuğun başa çıkması gereken yeni acılara neden olacaktır. Bazen "Cama tekme atamazsın" gibi sınırları hatırlatan kesin bir cümle yeterli olabilir. Başka zamanlarda daha fazla güç (ama şiddet değil) kullanmanız ve örneğin başka bir çocuğa vuran bir çocuğu kesin bir şekilde engellemeniz ya da çocuğun elinden yıkıcı bir biçimde kullandığı nesneyi almanız gerekebilir.

İkinci adım, duygusal boşalmaya izin vermek ve bunu teşvik etmektir. Kabul edilemez davranışlarda bulunan bir çocuğun bu davranışlarının durdurulması, genellikle kendiliğinden bir duygusal boşalmaya neden olur. Ağlama ya da öfkelenme şeklindeki bu duygusal boşalma söz konusu davranışların yinelenmesini engelleyecek gerçek sağaltımdır.

Çocukların duygularını birine yansıtmaya ihtiyaçları vardır. Bu kişi onların duygusal boşalmalarını kızmadan ve korkmadan sabırla dinleyebilmelidir. Bazen mücadele edebilecekleri, kendilerine sıkıca sarılarak öfkelerini soğurabilecek büyük ve güçlü birine ihtiyaç duyarlar. Çocuklarının fırtınası geçen anne babalar kollarının arasında rahatlamış, gevşemiş, sevgi dolu, işbirliği yapmaya hazır küçük bir insan bulurlar, yıkıcı davranış eğilimlerinden iz kalmamıştır. Bu yaklaşım, öfkesini şiddet yoluyla ifade eden, ciddi rahatsızlığı olan çocuklarda son derece başarıyla uygulanmıştır. Bu çocuklar bebekliklerinde kötü muameleye maruz kalmış ya da ihmal edilmişlerdir. Terapist, ağlamayı ve öfke tepkisini teşvik etmek için çocuğa sıkıca sarılır. Bazen birkaç saat içinde ciddi değişiklikler gözlemlenir (Magid ve McKelvey, 1978).

Çocuklar kötü muameleye maruz kalmamış ya da ihmal edilme-

miş olsalar bile şiddet içeren, uygunsuz ve işbirliğine yatkın olmayan davranışlar sergilemelerine neden olacak acı verici duygular biriktirirler. Sevecen ama kararlı bir şekilde sarılmak hem kabul edilemez davranışları durdurmakta hem de çocuğun birikmiş duygularının boşalmasına yardımcı olmakta çok etkilidir. Aşağıdaki örnekte oğluma nasıl kararlı bir şekilde sarıldığım anlatılıyor:

> Nicky 4 yaşındayken bir gün son derece kabul edilemez davranışlar sergiliyordu. Babasının okumaya çalıştığı gazeteye vurdu, sonra gelip bana vurmaya başladı. Bazı acı verici duygularla başa çıkmak için yardım istediği açıktı. Onu yatak odasına götürüp sıkı sıkı sarıldım. Bir süre mücadele etti ve sonra ağlamaya başladı. Bağırıp ağlarken, ona sarılmaya devam ettim ve yüzünü sevgiyle okşadım. Sürekli bir şeyler isteyip durdu; yiyecek bir şeyler istedi, ardından da tuvalete gitmesi gerektiğini söyledi. Ona nazikçe bütün bunların bekleyebileceğini, bir süre onu kucağımda tutacağımı söyledim. Yaklaşık 15 dakika çok şiddetli ağladı, sonra sakinleşti ve bana bir önceki gece rüyasında eve hırsızların girdiğini gördüğünü anlatıp bir süre daha bana sarılmak istedi. Günün kalan kısmında son derece keyifliydi, kabul edilemez davranışlarından eser kalmamıştı.

Kararlı bir şekilde sarılmak, ceza vermekten çok farklıdır, çünkü ne çocuğu incitme, aşağılama, tehdit etme ya da bir şeylerden yoksun bırakma girişimi ne de sevginin geri çekilmesi söz konusudur. Davranışının kabul edilemez olduğu görülse de çocuğa saygılı bir tutum söz konusudur. Çocukla her zaman nazikçe konuşulur, duyguları onaylanır. Anne baba, çocuğa iyi ve sevilebilir bir insan olduğu mesajını verir. Kararlı bir şekilde sarılmak, çocuğun duygularını zararsızca dışa vurabileceği güvenli bir yer sağlar. Bu yaklaşım hiçbir zaman kızgınlıkla ve ceza atmosferinde uygulanmamalıdır.

Çocuklar yıkıcı ve kabul edilemez davrandıklarında duygularını boşaltmalarına yardımcı olacak başka yöntemler de vardır. Bunlardan biri oyuncu bir şekilde davranarak gülmelerini teşvik etmektir. Bu yöntem, özellikle ağlayamayan çocuklar için yararlı olabilir. Gül-

meyi, kendiliğinden gelen bir ağlama izleyebilir. Bir kadın düzenli olarak baktığı ve kendisine çok sevimsiz davranan 2 yaşındaki bir oğlanla yaşadığı bir deneyimi aktarmıştı:

Noel sırasında yaklaşık bir hafta birbirimizi görmemiştik. Yeniden bir araya geldiğimizde Jason pek huzurlu görünmüyordu ama ağlamayı bırakmıştı. Kucağıma aldığımda ağlamıyordu. Mızırdanıyor, huysuzluk yapıyor ve sık sık kızgınlıkla bir şeyler isteyip duruyordu. Hiçbir şeyin onu tatmin etmediği açıktı, bazen bana vurmaya çalışıyordu. Çok gergindi ama benim yanımda "gevşemek" istemiyor gibiydi. Babası geçici olarak evden taşınmıştı ve Jason muhtemelen çok korkuyordu. Oyuncu bir yaklaşımla onu güldürmeye karar verdim. Bir gün patinaj pistine gittik ama dönüş saati geldiğinde Jason ayrılmak istemedi. Arabada son derece "şımarık" ve kızgın bir şekilde "Patinaj pistinde kalmak istiyorum" dedi. Olabildiğince komik bir yüz ifadesi takınarak onu taklit etmeye ve aptalca şeyler yapmaya başladım. Bir yandan da olabildiğince onu kabul ettiğimi gösteriyordum. Böylece öfkesinin benim canımı sıkmadığı ve ona olan yakınlığımın değişmediği, çok daha fazlasını kaldırabileceğim ve öfkesinin bana yönelik olduğunu düşünmediğim mesajlarını iletmeye çalışıyordum. Birkaç saniye böyle davranınca gülmekten yerlere yuvarlanmaya ve kendini yanımda haftalardır hissettiğinden daha rahat hissetmeye başladı. Mızırdanması azaldı ve daha az öfkeli görünmeye başladı. O ne zaman öfkelense, ben eğlenceli, aptal ve komik şeyler yapıyordum.

Ertesi gün dışarıda karda oynuyorduk. Bir yokuşu tırmanırken hayal kırıklığına uğradı ve mızırdanmaya başladı. Ben yine aptalca ve eğlenceli şeyler yaptım, sonra Jason kendiliğinden gözyaşlarına boğuldu ve bu devam etti! Hemen onun hizasına eğildim ve ona ilgi gösterdim.

Hıçkırıkları öfkeden çok üzüntüsünü yansıtıyordu. Neredeyse sevinçten ağlayacaktım, çünkü Jason özgürleşiyordu. Altı haftadır ilk kez ağlıyordu. Buna gerçekten ihtiyacı olduğundan ama kendisini yeterince güvende hissedemediği için ağlayamadığından emindim. Bu olaydan sonra çok değişti. Bütün talepkârlığı ve bağımlılığı sona ermişti. Bu gerçekten etkileyiciydi.

Oyuncu bir yaklaşım benimsendiğinde çok dikkatli olunması gereken bir nokta, çocuğun kendisiyle alay edildiğini düşünmesine yol açmamaktır.

Birçok anne baba, çocukları yukarıda anlatılan biçimde davrandığında ceza verme yöntemini seçer. Çocuğa atılan bir tokat kimi zaman kabul edilemez davranışı sona erdirir ve çocuğun ağlamasına yol açar ama ulaşılan bu sonucun bedeli, çocuğun özsaygısına ve ebeveyn-çocuk ilişkisine verilen büyük zarardır.

Bazen çocuklar yetişkinlerin otoritelerine ve denetimlerine aktif olarak direnç gösterdikleri için kabul edilemez bir şekilde davranabilirler. Anne babalarının arada sırada koydukları makul kısıtlamalara çocukların itaat etmeleri beklenebilir. Ama otoriter bir davranışa maruz kalan ya da gerçekten tehlikeli olmayan durumlarda aşırı kısıtlanan çocuklar, tehlikeli durumlarda (örneğin uçurumun kıyısındaki sağlam olmayan taşlara basmak gibi) bile anne babalarının uyarılarına kulak asmamaya başlayabilirler. Çocuk net olarak düşünemediği için bu gibi durumlarda isyankâr ve kendi kendini tehlikeye atan davranışlarda bulunabilir. Hayal kırıklığı ve bağımsızlığını gösterme konusundaki güçlü ihtiyacıyla çok meşgul olan bu çocukların, kabul edilemez davranışlarının engellenmesine ve birikmiş duygularını boşaltmaları için bu bölümde anlatıldığı biçimde yardım edilmesine ihtiyaçları vardır. Yine de bütün bunların etkisi geçicidir, çünkü esas olarak bu çocukların anne babalarının değişmeleri ve çocuklarına karşı genel olarak daha kabul edici olmaları gerekir.

Çocuğunuz kendisi ya da başkaları için tehlikeli olabilecek durumlardaki uyarılarınıza ya da kısıtlamalarınıza sıklıkla karşı çıkıyorsa, genel olarak onu çok fazla kısıtlayıp kısıtlamadığınızı (başka durumlarda) gözden geçirmenizde fayda olabilir. Böyle davrandığınızı düşünüyorsanız, terapi görmek ya da danışmanlık almakta faydalı olabilir. Çocuğunuzun güvenliğine ilişkin duygularınız ya da tıpkı çocukluğunuzda denetlendiğiniz gibi çocuğunuzu denetleme ihtiyacınız üzerinde çalışmanız gerekebilir. Bu çalışma, sonuç olarak hem çocuğunuza karşı daha rahat ve daha az kısıtlayıcı davranmanızı sağlar hem de çocuğunuzun tehlikeli ve açıkça uygunsuz yollarla kendini göstermeye çalışma eğilimini azaltır.

Bazen çocuğumu incitiyor ve sonra pişman oluyorum. Bu konuda ne yapabilirim?

Anne babaların kendilerini kaybedip çocuklarına ceza vermeleri ve onları incitmeleri için birçok neden vardır. En önemli neden, birçoğumuzun çocukluğumuzda cezalandırılmamız ve bize bunun "kendi iyiliğimiz için" olduğunun hissettirilmiş olmasıdır.

İkinci neden ise cezalandırıldıktan sonra öfke ve acı duygularımızı ifade etmemize de izin verilmemiş olmasıdır. Bu uygulamanın etkisi iki yönlü olmuştur: Hem cezanın kendisi hem de cezadan kaynaklanan duyguları ifade edememek incitmiştir. Acı veren duygularımızı baskılamaktan başka çaremiz olmamıştır. Bunun sonucu ise ceza verilmesini doğru bulmaya başlamak ve kendi çocuklarımıza da aynı şekilde davranmaya başlamak olmuştur (Miller, 1984). Bize verilen cezaların haksız olduğunu düşünsek bile biriken acı, hınç, korku ve öfke duygularımızı tamamen boşaltamadıysak çocuklarımız bizi rahatsız ettiklerinde aynı incitici davranışlarda bulunmak eğiliminde oluruz.

Bu tür çocukluk deneyimleri, çocukların küçüklüklerinde yaşadıkları hayal kırıklıklarına, yoksunluklara ve kötü davranışa maruz kalmadan gerçek hayata yeterince hazırlanamayacağı yaygın inancına yol açar. Çocukların onları seven biri tarafından incitilmesinin, büyüdüklerinde onları sevmeyen biri tarafından yıkılmalarından daha iyi olduğu düşünülür.

Her ne kadar iyi niyetli olsa ve anne babanın çocuklarına karşı hissettikleri derin sevgiden kaynaklansa da bu akıl yürütme doğru değildir, çünkü kötü bir deneyime hazırlanmanın en iyi yolunun kötü deneyimler yaşamak olduğunu varsayar. Bu mantıkla gelecekte bir açlık bekleniyorsa, anne babaların çocuklarını açlık baş göstermeden yiyecekten yoksun bırakmaya başlamaları gerekir. Bunun mantıksız olduğu açıktır. Doğru yaklaşım, çocukların bir açlıktan sağ çıkabilmeleri için vücutlarının gelişmesini, sağlıklı ve güçlü olmasını sağlamak üzere onları mümkün olan en iyi şekilde beslemektir.

Aynı şey psikolojik ihtiyaçlar için de söylenebilir. Çocuklarınızın bu zalim dünyadaki geleceklerinden endişeleniyorsanız, en iyi hazırlık onların psikolojik olarak sağlıklı olmasını sağlamaktır. Psikolo-

jik olarak sağlıklı çocuklar yetiştirmenin tek yolu onlara sevgi, güven ve saygı göstermektir. Acımasız toplumumuzda kendine güveni olan, gururlu ve güçlü çocukların hayatta kalma, gelişme ve hatta toplumu değiştirme şansları cezalarla incitilmiş ve aşağılanmış çocuklarınkinden çok daha fazladır.

Bunu kabul etmek bazı gruplar için özellikle zordur. Tarihinde kölelik ve baskı dönemleri olan dini ya da etnik grup ve ırk üyelerinin gururlu, kendine güvenli ve otoriteyi sorgulama cesaretine sahip bir şekilde yetiştirilen çocukların hayatta kalamayacaklarına ilişkin derin korkuları olabilir. Bu korku onlara kendi anne babaları tarafından aktarılmıştır. Geçmişte çocukların hayatta kalmaları itaatkâr ve uysal olmalarına bağlıyken ceza kullanmak gerekliydi. Koşullar artık eskisi kadar acımasız olmasa da otoriter ve korkuya dayalı çocuk yetiştirme yöntemleri kuşaklar boyunca aktarılmış olabilir.

İncitici davranışlarımızın nedenlerinden biri de anne babalar olarak duygusal ve fiziksel açıdan tükenmiş olmamızdır. Anne babaların gerginliğine yol açan çok sayıda sorunları vardır. Mali sorunlar, evle ilgili sorunlar, evlilik çatışmaları bunlardan sadece birkaçıdır. Buna ek olarak anne babalar genellikle günlük ebeveynlik görevlerinde yeterince destek alamazlar. İdeal bir toplumda kendisi hasta, yorgun ya da duygusal olarak tükenmiş bir ebeveynden çocuğuna bakması beklenemez. İhtiyaç duyulduğunda destek alınabilecek kaynaklar olmalıdır. Anne babaların mükemmel olmalarının beklenmesi suçluluk ve endişe duygularına yol açar. Çocuklar duygusal ya da davranışsal sorunlar yaşadığında ilk suçlananlar anne babalarıdır, ama onlara daha iyi ebeveynlik yapabilmeleri için ihtiyaç duydukları eğitim ve destek verilmemektedir.

Bütün bu zorluklara karşın, insanın çocuğuna kendisine davranıldığından daha iyi davranmasının mümkün olduğuna şiddetle inanıyorum. Her anne baba bunu yapmaya çalışır, çünkü hiç kimse kendi çocuğuna acı çektirmek istemez. Birlikte çalıştığım, kendi geçmişlerinde gördükleri ceza ve kötü muameleye, ihmal edilmişliklerine ya da mali sıkıntılarına karşın kendi çocuklarını mümkün olan en iyi şekilde yetiştirmeye çabalayan anne babaların gücü beni her zaman şaşırtmıştır.

Kendinizi sık sık çocuğunuzu incitirken buluyorsanız yapabilece-

ğiniz birkaç şey vardır. Bunlardan biri bir destek grubuna katılarak, danışmanlık alarak, tedavi görerek ya da duygularınız hakkında konuşacak bir arkadaş bularak kendi duygularınızı boşaltabilecek bir kanal bulmaktır.

Ebeveynlik görevini yerine getirirken yapabileceğiniz bir başka şey de yardım istemektir. Her işi tek başına yapmanız gerekmez. Maddi sıkıntınız varsa başka çocuklu ailelerle yapacağınız anlaşmalarla, dönüşümlü olarak bir aile çocuklara bakarken diğeri kendisine zaman ayırma fırsatı bulabilir.

Her şeye rağmen hâlâ çocuğunuzu incitebileceğinizi hissediyorsanız onun bulunduğu odadan çıkabilir, bir yastığı yumruklayabilir, bir yastığa bağırabilir, ağlayabilir ya da neler hissettiğinizi anlatmak için bir arkadaşınızı arayabilirsiniz. Bazı insanlar nefeslerini tutup ona kadar sayarlar. Bu yöntem geçici olarak işe yarayabilir ama duygularınızı içinizde tutmak yerine dışa vurabilirseniz sizin için daha sağlıklı olur.

Çocuklar anne babalarında güçlü duygular doğurabilir ve son derece rahatsız edici olabilirler. Anne babalar çocuklarının davranışlarının tetiklediği öfke duygularını zararsız bir biçimde dışa vurabilirlerse daha net düşünebilir ve kabul edilemez davranışlarla daha yaratıcı, etkili ve çocuklarına zarar vermeyecek yöntemlerle başa çıkabilirler.

Öfkeyle çocuğunuza vurduysanız, suçluluk duygusu ve pişmanlık içindeyseniz, ona sarılın, onu sevdiğinizi söyleyin ve her zaman kendinizi kontrol edemediğiniz için bazen gerçekten yapmak istemediğiniz şeyler yaptığınızı açıklayın. Çocuğunuza dövülmeyi hak etmediğini ve iyi bir insan olduğunu anlatabilirsiniz. Ayrıca neler hissettiğini anlatmasına ve ihtiyacı varsa ağlayıp öfkelenmesine fırsat verin. Sizden nefret ettiğini ya da kötü olduğunuzu söylerse şaşırmayın. Bu sağlıklı ve gerekli bir tepkidir. Sizin de duygularınızı boşaltmaya ihtiyacınız vardır. Suçluluk duygunuzu saklamak yerine kendinize ağlama izni verebilirsiniz. Bunu yapmak sizin için suçluluk duygularınızı baskılamaktan çok daha sağlıklıdır. En doğrusu sizi dinlemeye hazır ve çocuğunuza vurduğunuz için sizi lanetlemeyecek bir yetişkin bulmanızdır. Bir anne bana 4 yaşındaki kızına vurma deneyimini anlatmıştı:

Kızıma yeni oyun kartları almıştım ve birlikte oynuyorduk. Birden kartları buruşturmaya başladı. O kadar şaşırdım ki eline vurdum. Kontrolsüz biçimde ağlamaya başladı. Sonra ona vurmak yerine sözcükleri kullanmam gerektiğini anlattım. Beni gerçekten anlamış gibi görünüyordu. Sözcüklerimi nasıl kullanacağımı bilemedim. Sözcükleri kullanmak vurmaktan çok daha iyi.

İçinizden gelmesine karşın çocuğunuza vurmadığınız her olay için kendinizi kutlamayı unutmayın. Özdenetiminiz için tebrik edilmeniz gerekir.

Çocuğumun ev işlerine yardım etmesini nasıl sağlayabilirim?

Küçük çocuklar normal olarak anne babalarının yaptıkları her şeyi taklit ederler, buna ev işleri de dahildir. Çocuğunuzun bu eğilimini küçük yaştan eline küçük bir süpürge, yer bezi, tırmık, kürek ve evde ya da bahçede kullandığınız diğer aletlere benzer aletler vererek teşvik ederseniz, ileride size yardım etme olasılığı artacaktır. Başlangıçta 2 yaşında bir oyun çocuğunun yer silmeye çalışması size pek yardımcı olmaz ve çocuğunuzla birlikte yaptığınız işler normalinden daha uzun sürer. Ama uzun vadede sabrınızın karşılığını alırsınız. Ayakaltında dolaştıkları söylenen ya da yalnızca yerleri silmeleri, camlara kesinlikle dokunmamaları tembihlenen oyun çocukları kısa bir süre içinde sizinle birlikte iş yapmaktan vazgeçerler.

Çocuklar büyüdükçe işleri birlikte yapmaya devam ederseniz muhtemelen sizinle işbirliği yaparlar. "Haydi bakalım birlikte şu bahçeyi ne kadar kısa sürede tırmıklayabileceğiz?" Ortak hedefler koymak da ev işlerini daha anlamlı ve eğlenceli hale getirebilir: "Haydi bugün bütün camları silerek babanı şaşırtalım." Seçim şansı vermek de işe yarayabilir. Böylece çocuk hem tam olarak ne yapacağını bilir hem de ne yapacağını kendisi seçmiş olur. Bu durumda çocuğun işbirliği yapma olasılığı daha fazladır: "Haydi bugün odanı temizleyelim. Sen legoları toplamakla mı yoksa bebek giysilerini bulmakla mı işe başlamak istersin?" Ev işleri konuşarak, şarkı söyleyerek ya da bir oyun yaratarak eğlenceli bir şekilde yapılabilir. Sü-

reölçeri kurup zamana karşı yarışabilirsiniz ya da bir müzik koyup o parça bitmeden işlerinizi bitirmeye çalışabilirsiniz.

Çocukların, yardımlarının çok değerli olduğunu bilmelerini sağlayın. Kızım 4 yaşındayken, onun küçük yer bezi tuvaletin arkasına sığıyordu ama benim büyük bezim sığmıyordu. Bunu kızıma söylediğim için ben mutfağı silerken banyoyu silmeye çok hevesli olurdu. Çocukların yardımlarını takdir ettiğinizi ve bu yardımlar sayesinde birlikte başka şeyler yapmak için zaman ve enerji kazandığınızı bilmeleri de önemlidir.

Çocuklar hayata başladıklarında, kafalarında iş ve oyun kavramları yoktur. Başlangıçta bizim iş ya da angarya olarak gördüğümüz şeyler de dahil olmak üzere her şey onlar için bir eğlencedir. Biz yetişkinlerin ev işlerine yaklaşımı genellikle olumsuzdur. Belki de bunun nedeni çocukluğumuzda bu işleri işbirliği ve eğlence atmosferinden uzak, zorla yapmış olmamızdır. Ayrıca geleneksel olarak kadınlar bütün ev işlerini hiçbir maddi karşılığı olmadan ve takdir görmeden yapmaya zorlanmışlardır. Ev işleri birçok yetişkin için tatsız bir angaryadır. Siz ev işlerinden nefret ediyorsanız, bu konuda çocuklarınıza rahat ve eğlenceli bir tutum aktarmanız zor olabilir. Kendinizi size yardım etmedikleri için dırdır ederken ve yardım etmezlerse başlarına gelebilecekleri söyleyerek tehdit ederken bulabilirsiniz. Bu durumda çocuklarınız da sizin gibi ev işlerinden hoşlanmayacaklardır. Ev işlerine ilişkin kendi duygularınız üzerinde çalışmadan bu kısırdöngünün kırılması zor olabilir. Ben çocukluk deneyimlerim nedeniyle belirli bir ev işinde zorluk yaşadım:

> En sevmediğim ev işi, yatakları düzeltmektir. Küçükken yatak düzeltme işine yardım etmek zorundaydım ve annem bu işin istediği biçimde yapılması konusunda hem çok kararlı hem de çok eleştireldi. Hiç eğlenceli bir iş değildi. Çocuklarım bana ilk kez yatak düzeltmek için yardım etmeye çalıştıklarında beceriksizliklerine karşı hiç sabırlı olamamam şaşırtıcı değildi. Benim huzursuzluğum onların yatak düzeltirken "yaramazlık yapmaya" başlamalarına neden oldu. Yatağın üzerinde zıplıyor, çarşafların altına saklanıyorlardı. Çocuklarla çatışma yaşamadan yatak düzeltmenin tek yolu onları odadan dışarı çıkartmak ya da bu işi onlar evde yokken yapmaktı. Çocuklu-

ğumdan kalan acı verici duygularım olduğu ve bunları ifade etmem gerektiği açıktı. İş arkadaşım bir danışmanın yardımıyla bunu başardıktan sonra yatak düzeltmek konusunda rahatladım.

Sonuç olarak çocukların ev işlerine yardımcı olmasını sağlamanın tek yolu onları "tarafımıza" çekebilmektir (Ginnot, 1965). Evde çocuklara saygı gösterilirse, eşit muamelesi görürlerse, yetişkinlerin otoritesine itaat etmeleri beklenmezse, temizlik ve düzene ilişkin neşeli bir tutum aktarılırsa sevgi ve güvenden kaynaklanan bir işbirliğinin yanı sıra evi temiz, düzenli ve güzel tutmak için karşılıklı bir istek oluşur. Çocuklar almalarını istediğimiz sorumlulukları kendiliklerinden alırlar.

Yatma saati ve gündüz uykusu sorunlarıyla nasıl başa çıkarım?

Küçük çocuklarda yatma saati sorunları en çok karşılaşılan sorunlardır. Çocukların ihtiyaçlarına özen göstererek yatma saatine karşı gösterdikleri direnç büyük ölçüde önlenebilir. Okulöncesi çocukların büyük bir kısmı hâlâ birinin yanında uyumak ister ve yalnız kalmaya direnç gösterir. İnsanların doğuştan gelen bu eğilimleri diğer memelilerde de görülür. Yavru memeliler annelerinden uzakta uyumazlar, korunma ve ısınma için annelerinin yanında kalırlar. Uyuyana kadar yanında kalmanızı isteyen çocuğunuzun bu isteğini karşılamakta hiçbir sakınca yoktur. 2. Bölüm'de söz ettiğim gibi, bu yaşlarda korkular yaygındır ve bu korkular en çok çocuğun karanlık odada yalnız kaldığı sıralarda ortaya çıkar.

Bilinçli Bebek adlı kitabımda anne babaların bebekleriyle birlikte uyumalarını önermiştim. Anne babanın bir itirazı yoksa ailecek uyuma uygulaması okulöncesi yıllarda da sürdürülebilir. Çocukların anne babalarının odasından hiç ayrılmak istememeleri yaygın bir korkudur, ama çoğu çocuk eninde sonunda kendine ait bir odası olmasını ister. Çocuğunuzun geceyi ayrı bir odada geçirmeye hazır olduğunu düşünüyorsanız, başka bir odada küçük bir yatak hazırlayabilir ve ona o yatakta uyumasını önerebilirsiniz. Çocuğunuz bu fikirden hoşlanıp orada uyumayı istese bile gece yarısında sizin yatağınıza dönmesine şaşırmayın:

Sarah, doğduğu ilk günden itibaren yanımda, benim yatağımda uyudu. Biraz büyüyünce yere bizim şiltemizin yanına koyduğumuz bebek şiltesinde uyumaya başladı. 3,5 yaşında, o sıralarda 8 yaşında olan abisiyle aynı odada uyumak istedi. Başlangıçta gece yarısında benim yanıma geliyordu, ama sonunda bütün geceyi yatağında geçirmeye başladı. Daha sonra Sarah 4 yaşındayken aniden bir ameliyat için hastaneye kaldırıldım. Hastaneden döndüğümde yine her gece yanıma gelmeye başladı. Yeniden bütün geceyi odasında geçirmeye başlaması birkaç ayı aldı. 4,5 yaşında kreşe başladığında yeniden her gece benim yatağıma geliyordu. 5 yaşında kendi odasının olmasından çok hoşlandı ve kendi odasında uyumaya başladı. Ama hâlâ uyuyana kadar yanında birisinin olmasına ihtiyaç duyuyordu ve bazen gecenin bir yarısında yanıma geldiği oluyordu.

Bu örnek bağımlılıktan bağımsızlığa geçiş sürecinin nasıl düzensiz olduğunu ve dış olaylardan nasıl etkilendiğini gösteriyor. Kızımın hayatında ne zaman bir gerilim olsa gece yakınlığına ihtiyaç duyuyordu.

Çocukların yalnızlığa direnç göstermesinin tek nedeni korkuları değildir, birikmiş acı verici duygular da aynı sonuca yol açabilir. Çoğu bebek her akşam uykuya dalmadan önce ağlama ihtiyacı duyar ve birçok çocuğun yatma saatindeki bu ağlayarak gerilim boşaltma ihtiyacı okulöncesi yaşlarda da sürer. Küçük çocuklar kendilerine ağlamak için bir bahane bulurlar. En sevdikleri pijamaları yıkanmaktadır, yanlış marka diş macunu almışsınızdır ve benzeri. Altta yatan hayal kırıklığını ifade etme ihtiyacı olduğundan kuşkulanıyorsanız, bu sorunları "çözmeniz" ya da her isteklerini karşılamanız gerekmez. Bunun yerine ağlamasını ve öfkelenmesini kabul ve teşvik etmek gerekir.

Bazen çocuklar yatma saatinde kendiliğinden ağlamazlar ama hiperaktif ve "yay gibi gergin" hareket etmeye başlarlar. Bu durum kendisini çocuk yoruldukça azalmayıp artan çılgınca davranışlarla gösterir. Bu genellikle ağlama ya da öfkelenme ihtiyacının göstergesidir. Bazen fiziksel sınırlar koymak çocuğun ağlamaya başlamasına yardımcı olur. Çocuğunuzu banyoya götürebilir, kapıyı kapatıp yanında kalabilirsiniz. Ya da çocuğunuza sıkıca sarılıp çılgınca hareketlerini engelleyebilirsiniz. Bu yöntemler çocuğunuzun gerilimini hipe-

raktivite yerine ağlamaya yönlendirmesine yardımcı olur. Çocuğunuzu kendi haline bırakırsanız, sonunda kendisine ağlamak için bir neden bulabilir. Bazen "kazayla" bir yerini acıtabilir ya da kardeşini kışkırtarak canını yakacak bir şey yapmasını sağlayabilir. Bu durumdaki bir çocuk iyice ağladığında rahatlar, sakinleşir ve uyuyabilir.

Gündüz uykuları da sorun kaynağı olabilir. Bu sorunlarla da yakınlık sağlanarak ve duyguların boşaltılmasını teşvik ederek başa çıkılabilir. Küçük çocukların öğleden sonraları uyuması anne babalar için rahat olsa da bütün çocukların gündüz uykusuna ihtiyacı yoktur. Her çocuğun uyku ihtiyacı farklı olabilir. Çocuğun ne kadar uykuya ihtiyaç duyduğu kalıtsal faktörlere, o sıradaki büyüme hızına, sağlığına ve hareketli olup olmadığına bağlıdır. Uyku ihtiyacını belirleyen bir başka faktör de çocuğun ne kadar ağladığıdır. Yeterince ağlamasına izin verilen çocuklar, duyguları bastırılan çocuklardan daha az uykuya ihtiyaç duyarlar. (Benim iki çocuğum da 2. yaş günlerinden hemen sonra öğle uykusunu bırakmışlardı.) Çocuğunuz öğle uykularını bırakmaya hazırsa, onu gün içinde uyutmaya çalışmanın pek yararı olmaz.

Alıştırmalar

Çocukluğunuzu keşfedin

1- Çocukluğunuzda cezalandırılmış mıydınız? Nasıl? Birkaç olayı hatırlayıp duygularınızı anlatın. "İyi" davrandığınız için hiç ödüllendirilmiş miydiniz? Bu neler hissetmenize yol açtı?
2- Anne babanızın isteklerine sorgusuz uymanız beklenir miydi? Öyleyse bu konuda ne hissederdiniz?
3- Çocukluğunuzdan ev işleri ve yatma saatine ilişkin nasıl anılarınız var? Duygularınızı anlatın. Anne babanızın farklı davranmasını ister miydiniz?

Çocuğunuza karşı duygularınızı ifade edin

1- Çocuğunuzla yaşadığınız belli başlı çatışmaların listesini yapın. Bu çatışmaların her birine ilişkin neler hissediyorsunuz? Bu çatışmalar sırasında çocuğunuza ne yapmak istiyorsunuz? (Bu yapmanız gereken şey olmayabilir!)
2- Sık sık çocuğunuz sabrınızı taşırıyor ve ona vuruyor ya da bağırıyor musunuz? Daha sonra ne hissediyorsunuz?
3- Çocuğunuz sevimsiz davrandığında, işbirliği yapmadığında ya da "yaramazlık yaptığında" ne hissediyorsunuz?

Kişisel gelişim

1- Temel ihtiyaçlarınız karşılanıyor mu (yemek, dinlenme, kendinizi yenileme vb)? Karşılanmıyorsa, ihtiyacınız olan yardımı bulup kendinize bakmak için ne yapabilirsiniz?
2- İşyerinizde otoriter bir patronla uğraşıyor musunuz ya da evde eşinizden kötü muamele görüyor musunuz? Öyleyse ne hissediyorsunuz? Durumu düzeltmek için ne yapabilirsiniz?
3- Kendinizi baskı altında ya da klişelerin etkisi altında hissediyor musunuz (kadın, yoksul, fiziksel engelli, vb olduğunuz için)? Öyleyse, kendinizi iyi hissetmenizi ve diğer insanların size karşı gösterdiği baskıcı tutumlarla mücadele edecek cesareti sağlayacak duygusal desteği bulmak için gerekli adımları atın.

6. bölüm

Arkadaşlar ve düşmanlar

Bu bölümde çocukların başkalarıyla ilişkilerini ele alacağım. Erken çocukluk döneminde tamamlanması gereken gelişim alanlarından biri de başkalarıyla geçinmeyi öğrenmektir. Aile ortamı bunun için mükemmel bir zemin oluşturur, çünkü kardeşler arası ilişkiler ve kardeşlerin ihtiyaçları sosyal becerilerin gelişimi için gerekli deneyimi sağlar. Kardeşler arası sorunların çözümünün, çocukların daha sonraki yıllarda başka insanlarla kuracakları ilişkiler üzerinde çok büyük etkisi vardır.

Bu bölümde küçük çocukların cinsel istismarı konularına da değineceğim. Cinsel istismarın eskiden düşünüldüğünden çok daha yaygın olduğu gittikçe daha açıkça görülmektedir. Çocukların korunması için her ailenin bu durumun bilincinde olması gerekir. Bu bölümün son kısmında da üvey anne ve üvey babalarla ilişkilerden söz edeceğim.

Çocuğumu yeni doğacak bebeğe nasıl hazırlayabilirim?

Çocukları yeni doğacak kardeşlerine hazırlamak önemlidir. Bu hazırlık çocuğun yaşına göre kitaplarla, resimlerle, oyuncak bebeklerle oynayarak ya da yalnızca beklenen olay hakkında konuşarak yapılabilir. Çocuğunuz soru sorabilecek yaştaysa, muhtemelen çok sayıda soruyla karşılaşacaksınız. Bu sorulara doğrudan yanıtlar vermek gerekir. Çocuğa "oynayabileceği" bir kardeşi olacağı izlenimini vermemek gerekir. Bu yaklaşım, çocuk bebeğin ne kadar az şey yapabildiğini gördüğünde hayal kırıklığı yaşamasına yol açar. Anne babanın bunun yerine yeni doğan bebeğin son de-

rece çaresiz olduğunu ve bakıma ihtiyaç duyduğunu anlatmaları gerekir.

Çocuğun soruları, bebeğin nereden geldiği ya da nasıl büyümeye başladığı gibi konulara gidebilir. Bu insan cinselliği ve üreme konularını konuşmak için mükemmel bir zaman olabilir. Ama çocuğun o sırada ihtiyaç duyduğundan ya da özümsemeye hazır olduğundan daha fazla bilgi vermemeye özen göstermek gerekir.

Bebeğin doğumu yaklaştıkça muhtemelen çocuk, tam olarak neler olacağını bilmek isteyecektir: Bebek nasıl ve ne zaman dışarı çıkacak, annesi o sırada nerede olacak, kendisi nerede olacak, onunla kim ilgilenecek ve benzeri sorular. Bütün bunların defalarca açıklanması hatta belki canlandırılması gerekebilir. Doğum her zaman birçok bilinmezi barındırır: bebeğin cinsiyeti, doğumun tarihi ve saati, acil bir sezaryen gerekip gerekmeyeceği. Çocuğunuza yalan yanlış bir şeyler anlatmaktansa durumun belirsizliğine ilişkin bilgi vermek daha doğrudur. Çocuğunuza kimsenin önceden bilemeyeceği bazı şeyler olduğunu anlatabilirsiniz.

3. Bölüm'de de söz ettiğim gibi artık aileler, çocukların kardeşlerinin doğumunda bulunmasına izin veriyorlar (Simkin, 1987). Çocuğunuzun doğumda bulunmasını planlıyorsanız ek hazırlıklar yapmanızı tavsiye ederim. Çocuğunuzun doğum sürecine ilişkin her şeyi, doğumun aşamalarını ve o sırada kendisinden ne beklendiğini tam olarak bilmesi gerekir. Ayrıca olası hayal kırıklıklarından kaçınmak için neler olacağı ve neler *olabileceğine* ilişkin de her türlü açıklama yapılmaladır. Kanamaları ve plasentanın çıkışını anlatmayı unutmayın. Çocuğun ne bekleyeceğini tam olarak anlayabilmesi için, doğum süreci canlandırılabilir. Doğum sırasında annesinin çok meşgul olacağı ve onun ihtiyaçlarına karşılık veremeyeceği, ona sarılamayacağı ya da onunla konuşamayabileceği konusunda çocuk önceden uyarılmalıdır. Çocuğu, annesinin alışık olmadığı sesler çıkarabileceği ve alışık olmadığı pozisyonlara girebileceği ama bunların hiçbirinin onun hasta olduğu anlamına gelmediği konusunda rahatlatmak gerekir. Doğum boyunca tek işi çocukla ilgilenmek olan bir yetişkinin bulunmasını tavsiye ederim.

Bütün bu hazırlıklar tamamlandıktan sonra doğuma tanıklık etmek, çocuk için olağanüstü bir deneyim olabilir. Büyük çocuğunu-

zun doğumun bir parçası olmasına izin vermeniz, ona kardeşiyle ilk günden bağ kurma fırsatı verebilir. Doğum sırasında orada olan kişiler bebeğe orada olmayan kişilerden daha çok bağlanırlar (Klaus ve Kennel, 1976). Olaya uygun bir şekilde hazırlanmışsa, kan görmek ya da annesinin acı çektiğine tanık olmak çocuğu korkutmayacaktır. Kültürümüz çocukları doğum ya da ölüm gibi yoğun deneyimlerden koruma eğilimindedir, ama böyle yapmak için bir neden yoktur. Çocuklar bu tür olaylarla gayet iyi başa çıkabilirler, yeter ki yanlarında sorularına cevap verecek ve onlarla ilgilenip duygularını kabul edecek birileri olsun. Oğlum, kızımın doğumu sırasında yanımdaydı:

Nicky, kız kardeşi Sarah doğduğunda 4 yaş 11 aylıktı. Bütün hamileliğim boyunca bir sürü soru sormuştu. Kütüphaneden bebeğin anne karnında büyümesini ve doğum sürecini anlatan kitaplar alıyorduk. Kocamla birlikte doğumun çeşitli aşamalarının ve nefes tekniklerinin provasını yaptığımızda Nicky yanımızdaydı. Bütün doğum sürecini anlatmıştık, ayrıca bazen doktorların kadının karnını keserek bebeği çıkarmak zorunda kaldıklarını da biliyordu. (Acil bir sezaryen gerekirse Nicky'nin hayal kırıklığı yaşamasını ya da kafasının karışmasını istememiştim.) Onunla sessizlik istediğimi nasıl göstereceğim konusunda da anlaşmıştık. İşaretparmağımı havaya kaldırmam kasılmanın başladığını gösterecekti. İyice öğrenene kadar işaretin provasını yaptık. Ailelerin doğuma katılmasına izin veren bir hastanede doğum yaptım. Annem doğum boyunca Nicky'le ilgilenecekti; onu hastaneye getirecek ve sıkıldığında onu oyalayacaktı. Doğum sırasında her şey yolunda gitti, Nicky çok düşünceli ve ilgiliydi, işaretlerime çok iyi uydu ve kan görmekten hiç korkmadı. Doktorla sohbet etmekten hoşlandı, ona bir sürü soru sordu. Bebek bir saatlik olmadan kucağına almasına izin verildi. İlk dakikadan itibaren kız kardeşine bağlandı, sık sık onu kucağına almak istedi hatta bebeğin kendi odasında uyumasını söyleyip durdu. Büyümesi ve gelişimiyle çok ilgilendi; güvenliğinden ve sağlığından kendisini sorumlu hissetti. Aralarındaki bu bağı, doğum sırasında orada bulunmasının yarattığına inanıyorum. Kız kardeşi büyürken kimi zaman çok kıskansa da asla ona zarar vermeye çalışmadı.

Çocuk yeni bebeğe kinlenirse ne yapılabilir?

Yıllarca evin tek çocuğu olan, ihtiyaç duyduğunda hem anneden hem de babadan ilgi gören çocuğun bir bebeğin doğumuna alışması son derece zordur. Bu sanki erkeğin karısına "Tatlım seni çok seviyorum ama senin gibi bir karım daha olsun istiyorum. Yakında onu eve getireceğim ve hepimiz mutlu mesut yaşayacağız. Umarım yeni karımı seversin. Sana arkadaşlık edebilir ve ikiniz birlikte eğlenceli şeyler yapabilirsiniz. Ne hissediyorsun?" demesine benzer. (Erkekseniz, karınızın eve yeni bir koca getirmeyi planladığını hayal edin.)

Gerekli bütün hazırlıklar yapılmış ve bütün önlemler alınmış olsa da yeni bebeğe karşı kin ve öfke duyguları en kabul edilemez biçimlerde, özellikle bebeğe ve anne babaya karşı saldırganlık biçiminde ortaya çıkabilir. Çocuğun huzursuzluğunun diğer açığa çıkma biçimleri işbirliğine yanaşmamak, talepkâr davranmak ve olduğundan daha çocuksu davranışlar sergilemektir. Yeni bebeğin doğumundan sonra büyük çocuk kendi kendine yemek yemeyi ve giyinmeyi reddedebilir ya da aylardır tuvalet kullanmasına rağmen yeniden altına yapmaya başlayabilir. Gece uyanmaları da artabilir. Bazıları o aşamayı geçseler de yeniden meme ya da biberon emmek isteyebilirler.

Çocuk bu huzursuzluk belirtilerini göstermeye başladığında, hem bakmaları gereken küçük bir bebekleri hem de "problem çocuk" olan büyük çocuklarıyla hayat, anne baba için dayanılmaz hale gelebilir. Çocuk zaten kendisini güvensiz ve endişeli hissettiği için onu azarlamak, dayak atmak ve yalnız bırakarak cezalandırmak sorunu daha da kötüleştirir. Sevildiğinden emin olmayan çocuk, bebek tarafından tehdit edildiğini hisseder.

Bu noktada çocuğun iki ihtiyacı vardır:

1- Sevgi ve güven

2- Kin ve öfke duygularını boşaltmak

Birinci ihtiyacı, çocuğunuza özel ilgi göstererek karşılayabilirsiniz. Her gün 10-15 beş dakika için de olsa bütün ilginizi büyük çocuğunuza verin ve birlikte ne yapmak isterse onu yapın. Yaşına bağlı olarak bu zamanı oyun oynamak, kucaklanmak ya da bebek gibi davranarak geçirmek isteyebilir. Neye ihtiyacı varsa birlikte onu

yapmak isteyecektir. Bebeklik resimlerini gösterip doğumunu ve bebekliğini ona anlatabilirsiniz.

Kin ve öfke duygularını boşaltma ihtiyacı kitabın önceki bölümlerinde de anlattığım gibi çocuğun ağlamasına ve öfkelenmesine izin vererek karşılanabilir. Küçücük bir bahane büyük bir öfke nöbeti doğurabilir ve bu patlamaların kabul edilmesi gerekir. Aşağıdaki örnek oğlumun kıskançlığıyla tetiklenen yoğun bir öfke patlamasını anlatıyor.

6,5 yaşlarında Nicky'nin Sarah'ya duyduğu kıskançlık doruk noktasına ulaşmıştı. Muhtemelen bunun nedeni onunla çok ilgilenen büyükannesinin yaz tatili için gitmiş olmasıydı. Sürekli dizimin dibindeydi ve özellikle Sarah kucağımdayken benimle kucaklaşmak istiyordu. Bir gün bir saat kadar ona kitap okuduktan sonra yanlışlıkla başını çarptı ve ağlamaya başladı. Tam o sırada Sarah uyandı. Onu kucağıma aldım ve emzirmeye başladım. Bu, Nicky için çok fazlaydı. Avaz avaz "Sarah'yı kucağına almanı istemiyorum!" diye bağırıyordu. Bağırdı, ağladı ve bana tekme atmaya başladı. Ağlaması benim açımdan kabul edilebilirdi, ama tekme atmasını kabul edemezdim. Dolayısıyla Sarah'yla birlikte başka bir odaya gittim ve Nicky dışarıda ağlarken kapıyı kapattım. Tekme atmamaya söz verince kapıyı açtım ve içeri girmesine izin verdim. Ağlamaya devam etti ve Sarah'yı emzirdikten sonra kucağıma kıvrılıp hıçkırmaya devam etti. Sonrası gayet keyifliydi ve kendi kendine mutlu mesut oynadı.

Dövüş oyunları da çocukların öfkelerini ve kızgınlıklarını ifade etmeleri için çok yararlıdır. Aşağıdaki örnekte, söyleşi yaptığım bir anne dövüşme oyunlarının ve gülmenin çocuğun küçük kardeşine karşı duyduğu öfkeyi boşaltmasına nasıl yardımcı olduğunu anlatıyor:

Her şey Jimmy 2 yaşında, Nancy de 5-6 aylıkken başladı. Jimmy, ben Nancy'yi emzirirken bana vurmaya ya da bir şeyleri kırıp dökmeye başladı. Onunla ilgilenmemi istediği çok açıktı. Onunla ilgilenebilecek fırsatı bulduğumda çok eğlenceli bir biçimde onunla dövüşmeye başladım. Bütün gücüyle beni itiyordu ve onun "kazanmasına" izin veriyordum. Çok güldü. Belki yarım saat bunu yaptık, bu oyunu çok

sevmişti! Sonunda gevşedi, üzerime yattı ve "Anne, seni seviyorum" dedi. İnanılmazdı! Genellikle sevgisini bu kadar göstermez.

Çocuğunuz kasıtlı olarak bebeği incitecek şeyler yapıyorsa, bunu hemen engellemek gerekir. Bunu çocuğunuzun kendisini reddedilmiş hissetmesine neden olmadan yapmanın en iyi yolu, ona sıkıca sarılmak ve nazik ama kararlı bir şekilde onu kollarınızda, bebekten uzak tutmaktır. Saldırgan davranışı bu şekilde engellenen çocuk, muhtemelen öfkelenmeye ve ağlamaya başlayacaktır. Ağlaması, çocuğunuzu incittiğinizi göstermez. Tam tersine, ona öfkesini boşaltma fırsatı vermiş olursunuz. Bütün gücüyle itiraz edip kollarınızdan kurtulmaya çalışabilir, ama böyle zamanlarda 5. Bölüm'de anlattığım gibi kararlı bir şekilde onu tutmaya devam etmeniz gerekir. Bebeğe zarar vermemesi için onu tutmaya devam etmeniz gerektiğini söyleyebilirsiniz. Bir süre sonra gitmesine izin verip davranışlarını gözlemleyin. Bebeğe karşı saldırgan davranışları devam ediyorsa bir süre daha ona sarılabilirsiniz. Çocuğa ceza ya da intikam duygusuyla değil sevgiyle sarılmak çok önemlidir. Öfkesi geçtikten sonra, çok daha rahatlamış olacak ve bebeğe çok daha sevecen davranacaktır.

Çocuğunuz duygularını sözel olarak ifade ediyorsa, bunları da kabul etmek gerekir. Çocuğun "Senden nefret ediyorum" ya da "Kardeşimden nefret ediyorum" gibi patlamalarının inkâr edilmesi ve bu nedenle cezalandırılması yerine kabul edilmesi en iyi yaklaşımdır. Anne babalar için çocuklarından birinin diğerinden nefret ettiğini görmek çok acı vericidir. Bu nedenle, "Aslında ondan nefret etmiyorsun" ya da "Böyle şeyler duymak istemiyorum" gibi şeyler söyleme eğilimindedirler. Bunun yerine çocuğa "Neler hissettiğini anlıyorum. Bebeğin her dakika ayakaltında olması senin için çok zor olmalı. Eminim onun geldiği yere gitmesini ve üçümüzün eskiden olduğu gibi birlikte olmamızı istiyorsundur" demek çok daha yararlı olur. Böyle bir yanıt alan çocuk, kendini tümüyle anlaşılmış ve duygularını kabul edilmiş hisseder.

Oyuncak bebeklerle oynamak, hem kızların hem de oğlanların yeni bebeğe karşı duygularını ifade etmeleri için çok yararlı olabilir. Bebek doğduğunda, büyük çocuğunuza bir oyuncak bebek vere-

bilirsiniz. Çocuğunuzun bebeği bir gün sevip kucakladığını ertesi gün ise ona vurduğunu ve yerlere attığını görürseniz şaşırmayın. Bu onun için önemli bir boşalma mekanizmasıdır ve oyuncak bebeğe vurması, gerçek bebeğe vurmasını engellemeye yardımcı olabilir. Çocuğunuz kardeşine saldırgan davrandığında ona oyuncak bebeği verip içinden bebeğe ne yapmak geldiğini sorabilirsiniz. Kardeşine vuramayacağını ama oyuncak bebeğe içinden geldiği gibi davranabileceğini net bir şekilde anlatın.

Davranış değiştirmeye dayanan çocuk yetiştirme teknikleri, özellikle böyle durumlarda çok aldatıcı olabilir. İstikrarlı bir ödül ya da ceza kullanımıyla çocuğun kardeşini seviyor *gibi* davranmasını sağlamak mümkündür, ama bu yaklaşımla çocuğun altta yatan duyguları göz ardı edilmiş olur, çocuk öfke ve kızgınlık duygularını boşaltamaz. Bu duygular, bir çıkış yolu bulana kadar içten içe fokurdamaya devam eder. Oyun oynayarak, gülerek, gözyaşı ve öfke nöbetleriyle zararsız bir şekilde dışa vurulamayan bu duygular, çocuğun başka çocuklara ya da hayvanlara zarar vermesine, hatta anne babasının görmediği zamanlarda kardeşine dolaylı biçimde zarar vermesine yol açabilir. Çocuk size ya da bebeğe vurduğunda onu cezalandırmak ya da "iyi" davrandığında bir şeker vererek onu ödüllendirmek cazip gelse de bu yaklaşım altta yatan sorunu çözmez.

Kardeşler niçin birbirleriyle kavga ederler ve bu konuda ne yapmak gerekir?

Kardeşlerin kavga etmesinin bir nedeni, birbirlerine karşı hissettikleri kronik kızgınlıktır. Bir ailede ne kadar çok çocuk varsa, her birinin anne babanın ilgisini çekmek için diğerleriyle rekabet etme olasılığı o kadar yüksektir (çocuklardan bir kısmı küçüklerin bakımını üstlenecek kadar büyük değilse). Anne babanın ikiden fazla çocuğa düzenli olarak yeterli ilgi göstermesi son derece zordur ve çocuklar inanılmaz derecede bireysel ilgiye ihtiyaç duydukları için, çok azı yeterli ilgi görebilir. İnsanlığın avcı-toplayıcı gruplar olarak yaşadıkları dönemlerde teyzeler, halalar, dayılar, amcalar, büyükanne ve büyükbabalar birbirine çok yakın yaşarlardı. Çocukların etkileşimde oldukları hatta kendi evlerinde sorun olduğunda geçici bir süre ya-

nında yaşadıkları çok sayıda yetişkin vardı. Ayrıca kendi kardeşlerinden başka birlikte oynayabilecekleri çok sayıda çocuk vardı. Bugünlerde, çekirdek aileler oldukça yalıtılmış biçimde yaşıyorlar ve çocuklar var olan bir ya da iki yetişkinin ilgisi için rekabet ediyorlar.

Anne babalara çocuklarının kavgalarından uzak durmaları, çünkü müdahale etmelerinin ve ilgilenmelerinin kavgayı pekiştireceği söylenir. Bu yaklaşım, sorunun aşırı basitleştirilmesidir. Çocuklar bazen yalnızca anne babalarının ilgisini çekmek amacıyla kavga ederler ve bu kavgaları görmezden gelmek onları başka yöntemlerle ilgi çekmeye itebilir, ama altta yatan sorun sürer: Çocukların daha fazla ilgiye ihtiyaçları vardır. Yalnızca çocuklarınızın kavga etmelerinin nedeninin sizin ilginizi çekmek olduğundan eminseniz bu kavgadan uzak durmanızı tavsiye ederim. Kavga etmedikleri zamanlarda sorunu hafifletmek için onlarla daha çok vakit geçirmeye başlayabilirsiniz.

Ailedeki her çocukla her gün bire bir ilgilenmek önemlidir. Ayrıca her çocuğun kendine ait bir alanının (odanın bir bölümü de olsa) ve yalnızca onun olan bazı oyuncaklarının olmasına ihtiyacı vardır. Bu, çocuğun gelişen bireyselliği için önemlidir. Her çocuğun kendisine özgü ilgi alanları ve kişiliğiyle kendini ailenin özel ve değerli bir üyesi olarak hissetmeye ve olduğu gibi sevildiğini ve kabul edildiğini bilmeye ihtiyacı vardır. Özellikle akrabalarınızdan uzak yaşıyorsanız, çocuklarınızla birlikte zaman geçirecek başka yetişkinler bulmak yararlı olabilir.

Kardeş kavgalarının anne babadan ilgi görmeye duyulan ihtiyaçtan başka nedenleri de olabilir ve bu durumlara müdahale etmek için faydalı yöntemler vardır. Çocuklar arasındaki kavganın bir başka nedeni ise her iki çocuğun da aynı oyuncakla oynamak istemesi ama paylaşma ya da sırayla oynama kavramlarını anlayamayacak yaşta olmalarıdır. Küçük çocuklar için paylaşmayı ve sırasını beklemeyi öğrenmek zordur. Dünyayı başkasının bakış açısından göremezler (Piaget, 1950) ya da başka insanların ne düşüneceklerini ve ne hissedeceklerini çıkarsayamazlar (Rubin ve Everett, 1982). Başka insanların ihtiyaçlarını göz önüne alabilme ve çatışmalara herkesçe kabul edilebilecek çözümler bulma becerileri okulöncesi yıllarda yavaş yavaş gelişir. Bu beceriler sosyal ilişkilerle edi-

nilir ama aynı zamanda sinir sisteminin olgunlaşmasına da bağlıdır (Piaget, 1950). 4 yaşında bir çocuk, annesi ile televizyonun arasında dururken kendisine söylenmezse, annesinin televizyonu görmesini engellediğini fark etmez. 8 yaşında bir çocuğun, annesi ile televizyonun arasında durma olasılığı daha düşüktür, çünkü o kendiliğinden annesinin bakış açısını ve ihtiyaçlarını göz önüne alır.

Anne babalar aynı oyuncakla oynamak isteyen iki çocuğa iki farklı biçimde destek olabilirler:

1- Çocukları, ağlayarak duygularını ifade etmeye teşvik etmek.
2- Birbirleriyle sözel iletişim kurmalarına ve soruna her iki tarafın da kabul edebileceği bir çözüm bulmalarına yardımcı olmak. Her iki çocuğu da dinledikten sonra "İkinizin bir sorunu var. John, Karen'in itfaiye arabasını almaya çalışmasına içerliyor ve itfaiye arabasıyla ilk oynamaya başlayan Karen da henüz işi bitmeden onu John'un almasına içerliyor. İkiniz de aynı anda büyük itfaiye arabasıyla oynamak istiyorsunuz. Bu sorunu çözecek bir yöntem düşünebilir misiniz?" diye sorabilirsiniz. Sorunu böyle basitçe tanımlamanın en iyi yolu kimseyi suçlamamak ve taraf tutmamaktır.

Her iki çocuğun da ortak olarak kabul edecekleri bir çözüm bulana kadar o oyuncakla oynamasına izin vermemek konusunda kararlı olmak gerekebilir. Bu süreçte muhtemelen bir miktar gözyaşı olacaktır. Çatışmalara bu şekilde yaklaşıldığında, ağlamaya izin verildiğinde ve zorla bir çözüm kabul ettirmeye çalışılmadığında çocuklar genellikle bir çözüm üzerinde anlaşırlar ve çoğunlukla bu çözüm anne babaların hiç akıllarına gelmeyen, yaratıcı bir çözüm olur.

Anne babaların otoriter bir tarzda, zorla bir çözümü kabul ettirmeye çalışmaları, çocukları başkalarının ihtiyaçlarını düşünmeyi öğrenme ve sorun çözme becerileri edinme fırsatından yoksun bırakır. Üstelik anne babaların çözümleri genellikle tatmin edici değildir ve taraflardan birinin ya da her ikisinin de kendisini aldatılmış hissetmesine yol açar. Faber ve Mazlish'in *Kardeş Kavgaları Kaçınılmaz mı?* adlı kitabında kardeşlerin karşılıklı kabul edilebilir çözümlere ulaşmalarına nasıl yardım edebileceğinize ilişkin çok sayıda örnek yer alır.

Bir başka kavga nedeni de küçük çocukların abla ya da ağabeylerinin yaptıkları şeyleri yapamamaktan kaynaklanan hayal kırıklığıdır. Aşağıdaki örnek benim çocuklarımın yaşadığı bu durumu anlatıyor:

Nicky (7 yaşında) piyano çalmaktan ve basit melodiler öğrenmekten hoşlanıyordu. Ama ne zaman piyanonun başına oturup çalmaya başlasa Sarah (2 yaşında) da piyanonun yanına gidip tuşlara vurmaya başlıyordu. Önce sorunu kendi aralarında çözüp çözemeyeceklerini görmek için müdahale etmekten kaçındım. Nicky dâhiyane çözümler buldu; önce onun çalmasına izin verdi, onun da şarkı söyleyerek eşlik edebileceği parçalar çaldı, ona o sırada yapacak başka şeyler buldu, ama hiçbir çözüm işe yaramadı. Abisi ne zaman piyano çalsa Sarah onu rahatsız ediyor ve Nicky sonunda ona bağırmaya başlıyordu. Benim yardımıma ihtiyaçları olduğunu hissettim. Sarah muhtemelen kendisinin piyano çalamamasından doğan hayal kırıklığıyla nasıl davranması gerektiğini düşünemiyormuş gibiydi. Nicky'yi bir kez daha rahatsız ettiğinde, bunu engellemek için onu sevecen ve kararlı bir şekilde kucağıma aldım. Kollarımın arasında çok ağladı ama daha sonra Nicky'yi rahatsız etmeden kendi kendine keyifli keyifli oynadı. Ama birkaç kez Sarah'nın ağlamasını teşvik etsem de sorun periyodik olarak tekrarlandı. Daha sonra Nicky piyano çalmadığı zamanlarda, Sarah ile piyano başında biraz zaman geçirmeye ve çalmayı öğrenmesine yardım etmeye karar verdim. Ben ilgi gösterince piyanoda küçük melodiler çıkarmaya başladı. Kendisinin de "piyano çalabildiğini" fark edince, abisini rahatsız etmekten vazgeçti.

Bu örnekte küçük çocuk benzer beceriler edinene kadar hayal kırıklığı yaşamaya devam ediyor. Bunun gibi duygular kaçınılmazdır çünkü çocuklar doğal olarak başkalarının yaptığı her şeyi yapmak isterler.

Küçük çocuk bir etkinliğin dışında bırakıldığında muhtemelen kavga başlar. Bu noktada anne baba, mümkünse küçük çocuğun kendi beceri düzeyine uygun bir şekilde katılımı için önerilerde bulunarak yardımcı olabilir. Böylece kardeşlerin daha az karşı karşıya gelmesi sağlanabilir. Baba ve büyük kardeş annenin doğum günü

için pasta yapıyorlarsa, küçük çocuk karıştırmaya, pastanın ununu koymaya ya da kalıpları yağlamaya yardım edebilir.

Ama büyük çocuklar arkadaşlarıyla oynarken kardeşlerini oyunlarına almak istemeyebilirler, çocukların bunu yapmaya zorlanmamaları gerekir. Biz anne babaların işi her şeyin çocuklar için mükemmel olmasını sağlamak değildir. Anne babaların küçük çocuğun da oyuna alınması için baskı yapmaları genellikle işe yaramaz ve sonuçta kimse eğlenemez. En faydalı yaklaşım, küçük çocuğun duygularını kabul ederek öfkesini ve hayal kırıklığını boşaltmasını teşvik etmektir.

Muhtemelen en sık rastlanmasına karşın en az fark edilen bir başka kardeş kavgası nedeni daha vardır. Kavgalar genellikle çocukların anne babalarına kendilerini rahatsız eden bir şeyler olduğu mesajını iletme aracıdır ve çocuklar genellikle birikmiş duygularını boşaltabilmek için bir bahane yaratmak amacıyla birbirleriyle kavga ederler. Bu durumlarda birbirlerini kullanmayı özellikle seçerler. Okulda alay edilen çocuk eve geldiğinde, kardeşinin kendisine vurmasını sağlamak için özellikle kavga çıkarır. Böylece ağlamak için bir bahane yaratmış olur.

Dolayısıyla gözyaşlarıyla sona eren kardeş kavgaları çoğu durumda birikmiş acı veren duyguları boşaltmak için verimli fırsatlar olarak değerlendirilebilir. Tuhaf görünse de kardeşler sürekli olarak birbirlerini ağlatacak kadar kızdırsalar da muhtemelen bu gözyaşlarından yararlanırlar. Bu durumlarda anne babalar gözyaşlarını kabul ederek çocuklarına yardımcı olabilirler. Konuştuğum bir anne 5 yaşındaki oğlu ile 3 yaşındaki kızı arasında bu durumun yaşandığını anlatmıştı:

> Birbirlerine çok fazla bağırıyorlar. Her şeye kızıyorlar. Oğlum kızıma sataştığında kızım çok sinirleniyor. Rekabet büyük ölçüde bir oyuncakla aynı anda oynamak istedikleri için yaşanıyor. Ama Greg bir hafta evden uzak kaldığında Julie yine çok ağladı. Her şey tamamen onun ve ihtiyaçlarının çevresinde dönmesine rağmen öfke nöbetleri geçirmeye devam etti. Kendini mutfağın ortasında yere atıp bağırırdı. Bu durum bana kesinlikle Julie'nin bu ağlamalara ihtiyacı olduğunu gösterdi. Günlük ağlama kotasını doldurması gerekiyordu.

Çocukların kavgaları birbirlerine zarar verme noktasına geldiğinde derhal müdahale etmek gerekir. Çocukların arasına girerek onları fiziksel olarak ayırmak ya da diğerine vurmak üzere olan çocuğa sıkıca sarılmak zorunda kalabilirsiniz. Anne babalar daha sonra çocukların duygularını kabul edebilirler. Bu genellikle saldırmak üzere olan çocuğun duygularını dışa vurmadan yaşaması ve vurmaya devam etmek yerine ağlamasına yeterli olur. Amaç, şiddeti engellemektir, gürültüyü değil. Bu sırada çocuğun bağırarak ağlaması ihtiyaç duyulan bir davranıştır.

Çocukla sürekli alay ediliyor ya da kullanılıyorsa müdahale etmek önemlidir. Çocuğun kardeşi tarafından bu şekilde tekrar tekrar incitilmesine izin vermek adil değildir. İncitici bir biçimde davranan çocuğun durdurulması ve duygularını ifade etmesine izin verilmesi gerekir. Kardeşine sataşmadığı bir sırada çocukla karşılıklı oturup yaşanan sorunu tartışmak da yararlıdır. Bu konuşma suçlayıcı olmadan destekleyici bir biçimde yapılabilirse, çocuk durumu açıklamaya yardımcı olacak şeylerden söz edebilir. Belki anne baba farkında olmadan çocuklardan birini kayırmaktadır ya da çocuklardan birinin çok başarılı olduğu bir alan vardır ve bu durum kardeşinde aşağılık duygusu ve güvensizlik doğuruyordur. Kardeşlerden birinin diğeriyle sürekli alay etmesi, onu sürekli eleştirmesi ya da ona müdahale etmesi genel bir kıskançlık ya da güvensizlik duygusundan kaynaklanan bir davranış örüntüsüne dönüşebilir. Bu durumlarda hafif, mizahi bir müdahale bu davranışın azalmasına ve gülerek gerilimin boşaltılmasına çok yardımcı olabilir. İşte bir ailenin bulduğu çözüm:

> Jerry (5 yaşında), Heather'la (3 yaşında) alay ediyordu. Ona "Mankafa" diyor ve sırf onu huzursuz etmek için "maa muuu, maa muu" diye sesler çıkarıyordu. Konuyu Jerry ile tartıştım ve bunun yalnızca kötü bir alışkanlık olduğunu fark etti. Ben de bu alışkanlığı bırakması için ona yardım edeceğimi söyledim. Kardeşine bu sözleri her söyleyişinde ona "Ahududu Jerry!" demeye karar verdik (Heather buna bir de "karadut!" ekledi). Bu çözüm gerçekten işe yaradı. Ne zaman kardeşine sataşmaya başlasa bu sözcükleri söylüyordum, o da sataşmayı kesiyordu ve buna gerçekten gülüyordu. "Jerry, böyle yapma, bu şekilde davranmamalısın" gibi şeyler söyle-

miyorduk. Onu eleştiren bu sözleri tekrarlamamıza gerek kalmıyordu. O da bu durumu takdir ediyordu, Heather bile söylese, biz ona yalnızca bir alışkanlığı olduğunu hatırlatıyorduk ve bu alışkanlıktan kurtulmasına yardımcı oluyorduk. Ona kızdığımızı ya da söylediklerinden dolayı onu suçladığımızı düşünmüyordu.

Kardeş kavgalarına neden olan bir faktör daha vardır. Bu faktör kültürümüzün rekabetçiliğinden kaynaklanır. 4. Bölüm'de çoğu endüstrileşmiş toplumda görülen rekabetçilikten ve bunun çocukların oyunlarını nasıl etkilediğinden söz ettim. Bu rekabetçi değerler, kardeşler arasındaki yarışa da katkıda bulunur.

Bu değerlerin çocuklara aktarılma yollarından biri de Elkind'in *The Hurried Child* adlı kitabında (1981) anlattığı gibi onları küçük yaştan bazı şeyleri başarmaya zorlamaktır. Bu zorlama rekabetçi kültürün getirdiği bir sonuçtur. Birçok anne baba çocuklarının erken yaşta okumaya, yazmaya, bir enstrüman çalmaya başlaması ya da matematik dehası olması için bir baskı hisseder. Bağımsızlık da her zaman bir meziyet olarak değerlendirilir. Anne babaların çocuklarının gelişimine ilişkin endişeleri çocukları etkiler. Çocuğun gelişiminin yavaş olduğunun düşünülmesi bütün aile için bir kaygı ve stres kaynağıdır. Bütün bunlar çocukların kendi yetenekleri ve becerilerine ilişkin güvensizlik duyguları yaşamalarına neden olduğu için kardeş rekabetine neden olabilir.

Çocuklarımızı erken yaşta başarılı olmaya ve kendilerini göstermeye zorlama baskısına direnebilmek için elimizden geleni yapmalıyız. Toplumsal kültür "ne kadar erken olursa o kadar iyi olacağını" hissettirdiği için bu direnci göstermek kolay değildir. Çocukları birbirleriyle karşılaştırma eğilimimiz vardır. Farkına bile varmadan ağzımızdan "Niçin hâlâ okula gitmeye hazır değilsin? Susan hep zamanında hazırlanıyor", "Matthew sanatçımız, Mary de bizim küçük dansçımızdır" gibi sözler söyleriz.

Çocukları birbirleriyle kıyasladığımızda ya da iyi yaptıkları şeylere göre rollere soktuğumuzda, istemeden onları incitmiş oluruz. Ya Matthew gizliden gizliye dans etmek istiyor ama küçük kardeşi bütün övgüleri aldığı ve teşvik edildiği için denemeye cesaret edemiyorsa? Üstelik bir çocuk diğer kardeşleriyle kıyaslandığında daha

dağınık ya da yavaş olduğu için bu şekilde yaftalanırsa, anne babası kendisini öyle gördüğü için o şekilde davranmaya devam edebilir. Hatta diğer alanlardaki başarıları takdir edilmezse yavaşlık ve dağınıklıkta daha da ileri gitmeye çalışabilir. Üstelik bu tür yaftamalar kızgınlıklara çare olmaz, tam tersine kızgınlığa neden olur. Bu kızgınlıklar da kardeşler arasında düşmanlık ve kavgalar şeklinde ortaya çıkar.

Rekabetçi değerlere maruz kalan çocuklar, kardeşlerinden birine daha çok zaman ayrılırsa, daha fazla ilgi gösterilir ya da bu kardeş daha çok hediye alırsa doğal olarak endişelenir ve kaygılanırlar. Bu alınanları karşılaştırma eğilimi nedeniyle anne babalar bazen bütün çocuklarına eşit davranabilmek için büyük çaba harcarlar. Bu çabaya gerek yoktur. Çocukların anne babalarından aldıkları hediyelerin sayısının aynı olması ya da gördükleri ilginin süresinin eşit olması gerekmez. Skor tutmak yerine her çocuğa ihtiyacı oranında vermeye odaklanmak daha yararlı bir yaklaşımdır. "Bugün Michelle'in yeni ayakkabılara ihtiyacı vardı. Senin yeni ayakkabıya ihtiyacın olduğunda sana da alırım." Anne babalar çocuklara eşit davranma eğilimlerini minimuma indirirlerse, umarım çocuklar da kendilerini kardeşleriyle daha az kıyaslar ve herkesin kendi ihtiyacına göre aldığını anlayabilirler (Faber ve Mazlish, 1987).

Sonuç olarak kardeşlerin birbirleriyle kavga etmelerine neden olan çok sayıda faktör vardır: kızgınlık ve kıskançlık duyguları, ilgi isteği, diğer insanların bakış açısını anlayamamak, diğer kardeşten daha az becerikli olmak, dışlanma hissi, birikmiş duyguları boşaltma ihtiyacı ve genel rekabetçilik. Anne babalar çatışmaları önlemekte ve ortaya çıkan anlaşmazlıklarla başa çıkmakta çocuklara yardımcı olabilirler.

Çocuklarım kavga ederlerken nasıl nesnel kalabilirim?

Çoğu anne baba çocuklarının tartışmalarını ve kavgalarını hiçbir şekilde kabul edilmez ve son derece rahatsız edici bulur. Çok sevgili çocuklarının birbirlerine kızgın olduklarını görmek acı vericidir. Bütün bu duygular ve huzurlu bir ev ortamı isteği nedeniyle, herkesi mutlu edeceği umulan hazır çözümleri zorla kabul ettirmeye çalışma

eğilimi olur. Taraf tutarak çocuklardan birini suçlayıp, diğerini savunmak da cazip bir yaklaşım olarak görünür. Gerçek sorun her zaman görünen sorun olmadığı için bu tür müdahalelerin faydası olmaz.

Bazı anne babalar, çocuklarının kavga etmesini o kadar dayanılmaz bulur ki onları azarlamaya, dövmeye ve onlara ceza vermeye yönelirler. Tabii bu tutum, tam da anne babanın durdurmaya çalıştığı davranışların bir modelini oluşturur. Çocuklara, çatışmaların şiddetle çözüleceğini ve en güçlünün kazanacağını öğretir. Kendisine bağırılan ve vurulan çocuk incinir. Bu duygular boşaltılamazsa, çocuğun da başkalarına benzer biçimde incitici davranmasına neden olur.

Birçok anne baba, çocukları kavga ettiğinde bir şekilde başarısız olduklarını hisseder, bu nedenle kavga sırasında sakin ve tarafsız kalmaları çok zordur. Ayrıca kardeş kavgaları, çocukluklarındaki kendi kardeş kavgalarını hatırlamalarına neden olur. Belki de büyük kardeşe karşı hâlâ çözülmemiş bir kızgınlık ya da küçük kardeşe yapılan haksızlık nedeniyle yaşanan suçluluk duyguları vardır. Çocukluklarında kendi anne babaları çok sık kavga etmişlerse evdeki her türlü kavga, korkuya ve tartışmayı ne pahasına olursa olsun durdurma isteğine neden olabilir. İşte bir babanın 3 yaşındaki kızı küçük kardeşine vurduğunda hissettikleri:

> Nancy, Sandra'ya vurduğunda kızıyorum ve içimden ona vurmak geliyor. Doğru olmadığını biliyorum, ama içimden bunu yapmak geliyor. Bu ilk tepki. Ya da bağırıyorum, bunun da doğru olmadığını biliyorum. Sakin kalmayı ve empati göstererek dinlemeyi öğrenmeye çalışıyorum. Ben bir danışmanım, bunu yapabilmem gerekir, ama çocuklarımdan birinin diğer çocuğumu incittiğini görünce çok duygusal davranıyorum. Kendimi kontrol etmekte zorlanıyorum. Sanırım bu durum çocukluk anılarımı çağrıştırıyor. Ablamın beni hep dövdüğü ve sonra da anneme ya da babama her şeyi benim başlattığımı söylediği günleri hatırlatıyor. Hâlâ kollarımda ablamın ısırması ya da tırmalaması nedeniyle oluşan yaraların izleri var.

Çocuklarınız kavga ederken gösterdiğiniz tepkilerin doğru olmadığını düşünüyor ve bunları değiştirmek istiyorsanız, işe geçmişinizdeki kavga ve şiddet deneyimlerinin doğurduğu duyguları keşfede-

rek başlayın; bu duyguları gülerek, ağlayarak ve öfkelenerek boşaltın. Bu sırada bulabilirseniz, tercihen yanınızda sizi destekleyen bir dinleyici olsun. Duygularınızı ifade ettikten sonra çocuklarınız kavga ederken sakin kalmayı daha kolay başarabilirsiniz. Böylece olayla daha yaratıcı ve etkili bir şekilde ilgilenebilirsiniz.

Çocuğumun arkadaşlarıyla iyi geçinmeyi öğrenmesine nasıl yardımcı olabilirim?

Çocuklar başkalarına karşı farklı biçimlerde davranmayı denerler, diğer insanların duyguları ve kendi davranışlarının etkileri hakkında bir şeyler öğrenme yollarından biri de budur. Hiçbir çocuk, diğer çocukların ellerinden oyuncaklarının alınmasından ya da ne yapmaları gerektiğinin söylenmesinden hoşlanmadıklarını bilerek doğmaz. Bunların öğrenilmesi gerekir.

Küçük çocuklar her zaman nazik davranmazlar, bazen birbirlerine karşı sözlerini sakınmazlar. Birbirlerine "Senden nefret ediyorum.", "Çok kötüsün" ya da "Artık senin arkadaşın değilim" dediklerini duymak şaşırtıcı değildir. Beş dakika sonra yine birbirleriyle keyifli keyifli oynayabilirler! Bu sert cümleler, çocukların anlık ama yoğun öfke ve huzursuzluk duygularını birbirlerine ifade etme biçimidir. Müdahale etmeye ya da bu konuşmaları mesele yapmaya gerek yoktur.

Oyun sırasında anlaşmazlık çıkar ve çocuklar bunu kendi kendilerine çözemezlerse arabuluculuk yaparak onlara yardımcı olabilirsiniz:

Bir gün, Sarah (6 yaşında) ve Helen'in (5 yaşında) oyuncak bebekleriyle oynarken birbirlerine bağırmaya ve ağlamaya başladıklarını duydum. Bu alışıldık bir durum değildi ve neler olduğuna bakmak için yanlarına gittim. Bebeklerden birinin planladıkları oyuncak bebek partisine giderken giymesi gereken kıyafet konusunda anlaşamadıklarını gördüm. Bu belli ki onlar için önemli bir meseleydi ve bir çözüm bulamıyorlardı. Her birine konuşma hakkı verdikten sonra ikisinin de duygularını yansıttım: "Sarah, sen yeşil kıyafetin sıcak bir gün için mükemmel olduğunu düşünüyorsun ve onu giymesini isti-

yorsun, Helen sen de yeşil kıyafeti bir parti için yeterince şık bulmuyor ve beyaz kıyafeti giymesini istiyorsun. Acaba ikinizi de mutlu edecek bir çözüm bulabilir misiniz?" dedim. Helen, "İkimiz farklı şeyler istediğimiz için anlaşamayız" deyip bebeğe beyaz giysiyi giydirmeye başladı. Sarah bebeği onun elinden kaptı ve yine çığlıklar ve bağrışmalar oldu. Sonra ben çözüm önerileri getirmeye başladım, ama hepsi reddedildi. Sonunda, "Bu konuyu kendi kendinize çözmenize izin veriyorum. İkinizi de mutlu edecek bir çözüm bulabileceğinizi düşünüyorum" diyerek onları birkaç dakika yalnız bıraktım. Bu sırada bağırdıklarını duymadım. Yeniden yanlarına gittiğimde bana her iki giysiyi de giydirdikleri bebeği gösterdiler (bu benim hiçbir zaman düşünemeyeceğim bir şeydi)! Bu çözüm ikisini de mutlu etmişti ve kendi sorunlarını çözmüş olmaktan gurur duyuyorlardı.

Vurma ve ısırma acı verici duyguların göstergesidir. Sık sık başkalarına vuran bir çocuk güvensizlik, incinme, kızgınlık ve korku hisseder ve duygularını başkalarını incitmeden ifade edebilmek için yardıma ihtiyaç duyar. Bu durumdaki bir çocuğun ağlamasına ve zararsız öfke nöbetleri yaşamasına izin vermek sorunu büyük ölçüde hafifletecektir. Söyleşi yaptığım bir yuva öğretmeni kavga eden çocuklara yaklaşımını anlatmıştı:

Okulda çocuklar sık sık oyuncakları paylaşamadıkları için kavga ederler. İki çocuk aynı anda bir oyuncağı tuttuktan ve birkaç saniye oyuncağı kapmak için mücadele ettikten sonra çoğu çocuğun hamlesi oyuncağı almak için ısırmak ya da vurmak olur. O sırada yanlarındaysam aralarına girer ve "Hayır" derim. Ya da bazen çocuk yumruğunu savurmak üzereyse ya da diğer çocuğun kulakmemesini ya da bileğini ısırmak için ağzını açmışsa onu nazikçe yakalar, daha ileri gitmesini engellerim. O zaman baraj kapakları açılır ve gözyaşları akmaya başlar. Bütün o şiddetli duygular yalnızca "Hayır" diyerek ya da tutarak konan basit bir engelle boşalır. Bu genellikle uzun bir ağlama seansına yol açar. Çocuk ağladıktan sonra genellikle saldırganlığın izi kalmaz.

Özellikle oyun oynarken anne babasından ilgi görmeye alışmış olan tek çocuklar başlangıçta yaşıtlarıyla ilişki kurmakta güçlük çe-

kerler. Arkadaşlarını istedikleri gibi yönlendirmeye çalışırlar çünkü anne babalarıyla bu şekilde oynamaya alışmışlardır. Arkadaşları bunu yönetme isteği olarak yorumlar. Tek çocuklar, yaşıtlarının açık sözlülüklerinden, alaylarından ve boğuşma oyunlarında da sıkıntı yaşarlar çünkü bu tarz etkileşim deneyimleri yoktur. Bu sorunlar aslında önemsizdir, çocuk başka çocuklarla oynama deneyimini artırdıkça bunların üstesinden gelebilir.

Çocuğumu cinsel tacizden nasıl koruyabilirim?

Bir araştırmada, üniversite öğrencisi her beş kadından birinin 13 yaşına kadar bir tür tacize uğradığı saptanmıştır (Finkelhor, 1979). Çocukların cinsel tacizi uğramasının çok yaygın ve yüzlerce yıldır yaşanan bir gerçek olduğu gösterilmiştir (Rush, 1980). Son yıllarda bu konuda yeni bir bilinç ve farkındalık gelişmektedir. Bu nedenle insanların artık cinsel tacizi gizli tutmalarının olasılığı düşmektedir.

Çocuklara cinsel istismara direnmeyi öğretmek için yapılabilecek en önemli şeylerden biri, onların kendilerine saygı duyulduğunu ve güçlü olduklarını hissetmelerine yardımcı olmaktır. Çocuğa doğduğu günden itibaren saygı gösterilmişse, ödül ve cezalarla yönlendirilmemişse ya da davranışları nedeniyle kendini suçlu hissetmesine neden olunmamışsa kendisini incitecek şeyler yapan ya da uygunsuz bir şekilde davranan bir yetişkine "Hayır" deme cesaretinin olması daha yüksektir. Otoriteye sorgulamadan, gözü kapalı bir şekilde uyması öğretilmiş ve ceza verilen bir evde büyüyen çocukların cinsel istismara direnç gösterebilmeleri ve yaşadıklarını sonuçlarından korkmadan anne babalarına anlatabilmeleri olasılığı daha düşüktür.

Bilgi paylaşımı da son derece önemlidir. Çocukların, bazı insanların mantıksız ve incitici davranışlarına karşı uyarılmaları gerekir, çünkü çocuklar doğal olarak herkese güvenirler. Çocuğunuza bazı yetişkinlerin çocuklara doğru davranmayabileceklerini ve kötü şeyler yapabileceklerini ya da vücutlarının özel yerlerine dokunabileceklerini, böyle kişilere "Hayır" deyip yanlarından uzaklaşarak olanları bir yetişkine söylemesi gerektiğini anlatabilirsiniz.

Çocukların genellikle kötü insanların görünüşlerinin de "kötü" olacağına ilişkin yanlış bir inançları vardır. Bu düşünce televizyondan ve

kitaplardan kaynaklanabilir. Bu düşüncenin kaynağı her ne olursa olsun, önemli olan çocukların anneleri ve babaları gibi görünen yetişkinlerin de kendilerini incitebileceklerini, tanıdıkları ve güvendikleri insanların bile kendilerine kötü şeyler yapabileceklerini bilmeleridir. Yetişkinlerin (kendi anne babalarının bile) mükemmel olmadıkları ve bazen kötü şeyler yapabilecekleri mesajı çocuğa verilmelidir.

Tartışma, cinsel istismarla sınırlı kalmamalıdır. Bir yetişkinin, bir çocuğa saygısızca davrandığını ne zaman görseniz ya da duysanız, bunu kendi çocuklarınıza gösterebilirsiniz. Biz anne babaların başka çocukların ezilmesine müdahale edecek cesareti varsa, çocuklarımıza da rol modeli olabiliriz. Böylece çocuklarımız bir yetişkinin istismarına maruz kaldıklarında daha yüksek bir olasılıkla karşı çıkarlar.

Çocuğunuzu biriyle yalnız bırakmak, o kişiye karşı tuhaf bir hissiniz nedeniyle içinize sinmiyorsa, bu kişi ailenizden biri bile olsa *duygularınıza güvenin.* Bazı erkekler küçük kız çocukları hakkında cinsel terimlerle konuşur, örneğin "Gözleri, bir âşığın gözleri gibi" ya da "Bikini ona yakışır" gibi sözler söylerler. Özellikle bu tür erkeklere karşı dikkatli olun, bu erkekler çocukları çocuk olarak değil, kendi ihtiyaçlarını karşılayacak potansiyel cinsel nesneler olarak görürler. Çocuğunuzu ziyaret etmenize ya da uğramanıza izin verilmeyen bakım merkezleri, okullar ve kurslara karşı uyanık olun. Çocuğunuz bir arkadaşının evine davet edilmişse, ondan sorumlu olacak yetişkini tanıdığınızdan emin olun.

Potansiyel olarak tehdit edici sahneleri canlandırmak, çocuklara "Hayır" deme provaları yaptırmanın iyi bir yoludur. Amaç, çocuğunuzu cinsel istismar konusunda bilgilendirmektir, ama bunu yaparken yanınızdan uzaklaşmaktan korkmasına neden olmamak önemlidir. Cinsel istismar ve çocuk kaçırmaya ilişkin bilgi vermenin en iyi yolu, çocuğunuza arabalar çarpmadan nasıl karşıdan karşıya geçileceğini öğretirken olduğunuz gibi neşeli ve net olmaktır.

Siz cinsel istismara maruz kaldıysanız, kendi acı ve korkularınızı çocuğunuza aktarırsınız. Sonuç olarak çocuğunuz da yabancılardan fazla korkmaya başlar. İnsanlara karşı bu kadar güvensiz olmak, insanı hayatın başka keyiflerinden mahrum bırakır. Bu konuda alacağınız danışma ya da terapi hem size hem de çocuklarınıza faydalı olacaktır.

Kendi çocuklarınızı cinsel açıdan çekici buluyor ve onlarla cinsel oyunlar oynama isteği duyuyorsanız, bir terapiste gidip yardım almanız gerekir. Bu gibi duygular nedeniyle vicdan azabı çekmeniz ve kendinizi suçlamanız gerekmez, çünkü bu tür duygular kendi acı verici çocukluğunuzdan kaynaklanmaktadır.

Yetişkinlerin çocuklarla cinsel oyunlar oynaması, çocuklar için son derece kafa karıştırıcı, korkutucu ve aşağılayıcıdır. Uygun olmayan bir şekilde dokunulduğunda çok küçük çocuklar bile, çok isabetli bir şekilde kendilerinden yararlanıldığını hissederler. Yetişkin ensest mağdurları, babaları ya da diğer aile bireyleri kendilerine nazikçe de olsa uygun olmayan bir şekilde dokunduklarında son derece utandıklarını ve kafalarının karıştığını anlatırlar. İstismara boyun eğip katlanmaktan başka seçenekleri olmadığını hissederler. Genellikle, başkalarına anlatırlarsa daha kötü bir muameleye maruz bırakılmakla tehdit edildikleri için çocukluklarında bu olayları kimseye anlatamadıklarını söylemişlerdir. Bazıları kimsenin inanmayacağı ve kendilerinin suçlanacağını hissetmiş, bazılarıysa ailenin parçalanmasına neden olmaktan ya da yetimhaneye bırakılmaktan korktukları için susmuşlardır (Armstrong, 1978).

Cinsel istismara uğrayan çocuklar kendilerini güçsüz hissederler. Ayrıca her yeni ilişkide istismar mağduru olma dürtüsü yaşarlar, çünkü gerçekten sevilmek ile kullanılmak arasındaki farkı anlayamazlar. Daha sonra ebeveyn olduklarında, onlara güvenen masum çocuklarını mağdur rolüne, kendilerini de istismarcı rolüne sokup deneyimlerini yeniden sahneleme baskısı yaşarlar.

Bu trajik döngü ancak yetişkinler kendilerine yapılan aşağılayıcı şeylerin ve bunlara karşı duydukları öfkenin bilincine varıp bunları dışa vurabildiklerinde kırılabilir. Bunun için yetişkine inanan, yoğun üzüntü, öfke ve korku duygularının ifade edilmesini kabul edebilecek, destekleyici ve ilgili bir dinleyicinin olması gerekir.

Çocuğum cinsel tacize uğramışsa ne yapabilirim?

Çocuğun davranışlarındaki birçok değişiklik cinsel taciz göstergesi olabilir. Bu değişiklikler tuvalet alışkanlıklarında gerileme, yatak ıslatma, içe kapanma, bağımlı davranışlar, ani utangaçlık ya da kor-

ku, iştah kaybı, kâbuslar ya da uyku bozuklukları, okula gitmeye ya da arkadaşlarıyla oynamaya karşı direnç göstermek olabilir. Çocuk yaralarını iyileştirmek için daha çok ağlamaya başlayabilir. Kendisini ağlayacak kadar güvende hissetmiyorsa, parmak emmek ya da sevdiği bir battaniyesine ya da yumuşak bir oyuncağına yapışmak gibi bir kontrol kalıbı kullanmaya başlayabilir. Daha belirgin ipuçları, çocuğun aniden cinsel organlarla (kendisinin ya da başkalarınınkilerle) ilgilenmeye başlaması ve bu konuyla aşırı meşgul olmasıdır. Bu ilgi ve meşguliyet, çok fazla mastürbasyon yapmasını, cinsel organlara karşı merakı ve cinsel organ resimleri yapmasını içerebilir. Cinsel istismara uğramış bir çocuk, cinsel konularda konuşmaya ya da olanları anlama çabasıyla bebekleri ya da arkadaşlarıyla cinsel ilişkiyi canlandırmaya başlayabilir. Daha önce güven duyduğu birinin yanında rahatsızlık belirtileri göstermesi, cinsel istismar göstergesi olabilir. Kardeş doğumu, taşınma ya da anne babanın ayrılması gibi açık bir neden olmadan bu belirtilerden biri ortaya çıkarsa, cinsel istismar olasılığını araştırmak akıllıca olur.

Çocuğunuzun gerçekten cinsel istismara uğradığını anlarsanız, çocuğunuza inanmanız, olayı size anlatmakla doğru davrandığını anlamasını sağlamanız ve olanların hiçbirinin onun suçu olmadığına ikna etmeniz son derece önemlidir. Ayrıca çocuğunuzun bunun yeniden olmaması için onu koruyacağınıza ve gerekenleri yapacağınıza inanmaya ihtiyacı vardır.

Bir sonraki adım, polise haber vermektir. Faille yüzleşmek ve hukuki adımların atılması önemlidir. Fail aileden biriyse ya da yakın bir arkadaşınızsa bunu yapmak, hem sizin için hem de çocuğunuz için özellikle zor olacaktır. Çocuğunuza amacınızın o kişiyi cezalandırmak olmadığını, aynı zararlı davranışları bir başka çocuğa da yapmaması için yardım almasını sağlamak olduğunu anlatabilirsiniz.

Kendi duygularınızı da ifade etmeniz çok önemlidir. Bu duygularınız şaşkınlık ve kabul edememekten korkuya, suçluluk duygusuna ve öfkeye kadar geniş bir yelpazeye yayılabilir. Ağlamaya ve öfkelenmeye ihtiyacınız olabilir, ama bunu çocuğunuzun yanında yapmamak en iyisidir çünkü onun da başa çıkması gereken duyguları vardır. Profesyonel bir danışmandan yardım istemekte tereddüt etmeyin. Alabileceğiniz her türlü yardımı hak ediyorsunuz.

Çocuğunuzun da bu deneyim hakkında konuşmaya ihtiyacı vardır, onu sonuna kadar teşvik edin. Konudan kaçınma eğilimi varsa, muhtemelen kendini yeterince güvende hissetmiyordur ve hâlâ konuşmanın olası sonuçlarından korkuyordur. Cinsel istismara uğramış çocuklarla çalışan uzman bir terapist yardımcı olabilir. İhtiyaç duyulduğunda profesyonel yardıma başvurmak zayıflık ya da başarısızlık değildir.

Küçük çocuklar anne babalarını cinsel olarak çekici bulurlar mı?

Psikanalitik teoriye göre, çocuklar normal olarak karşı cinsten ebeveynlerini cinsel açıdan çekici bulur ve gizlice diğer ebeveynlerinden kurtulup arzu ettikleri sevgi nesnesine tamamen sahip olmayı dilerler. Bu duruma erkeklerde "Oedipus kompleksi", kızlarda ise "Elektra kompleksi" adı verilir. Bu çatışmanın sonucunun çocuğun yetişkinliğinde yaşayacağı duygusal uyum üzerinde çok önemli bir etkisi olduğu düşünülür.

Bu teorinin kanıtlarını, yetişkinlerin aktardığı, anne babalarıyla yaşadıkları cinsel deneyimlere ilişkin anılar oluşturur. Freud'a göre bunlar gerçekten yaşanmış olaylar değildir, çocuk böyle deneyimler yaşamayı hayal eder. Ama Freud, dürtü teorisinden önce geliştirtiği baştan çıkarma teorisinde kendisine gelen hastaların psikolojik sorunlarının genellikle erken dönemde yetişkinler tarafından gerçekten cinsel istismara uğramanın yarattığı travmalar olduğunu iddia etmiştir. Ne yazık ki Freud'un döneminde yetişkinlerin çocuklara böyle sapkın şeyler yapabilecekleri kabullenilemediği ve itiraf edilemediği için, baştan çıkarma teorisi terk edilmiştir. Baştan çıkarma teorisinin yerini alan dürtü teorisinde Freud, hastalarının erken dönemde yaşadıkları istismarın anılarına inanmaz ve bu anıları hayal ürünü olarak yorumlar (Masson, 1984).

Alice Miller'a (1984) göre Freud'un dürtü teorisi, psikolojik sorunların gerçek kaynaklarının erken dönemdeki kötü muamele ve travmatik olaylarda yattığı gerçeğini göz ardı ederek çocukların gördükleri baskının sürdürülmesine hizmet etti. Daha önce de söz edildiği gibi, küçük çocukların cinsel istismarına çok sık rastlanır ve yetiş-

kinlerin buna ilişkin anıları doğrudur. Çocukların bir yetişkinle cinsel ilişkiye girmeyi seçmeleri ve bunu istemeleri gözlemlenen çocuk davranışlarıyla uyumlu değildir. Cinsel ilişki isteği ergenlikte salgılanan hormonlarla ortaya çıktığı için çocuklar normal olarak böyle bir şeyi anlamaz ve istemezler.

Küçük bir oğlan ileride annesiyle evleneceğini söylediğinde bunun nedeni yalnızca annesinin hayatındaki en önemli kadın olmasıdır. Aynı şey babasıyla evleneceğini söyleyen bir kız için de geçerlidir. Bunları söyleyen çocuklar, insanların karşı cinsle evlendiklerini kavramışlar ve yalnızca bunu ifade etmektedirler. Bu sadece ebeveynleriyle hayat boyu ilişki içinde olmak istediklerini ifade etmenin bir yolu da olabilir. Küçük çocuklar, ilişkileri ve kuşakları tam kavrayamaz ve aile dışından biriyle birlikte yaşamayı hayal edemezler. Dolayısıyla doğal olarak, aile içinden biriyle evleneceklerini düşünürler. Kızım 3 yaşındayken bir kere büyüyüp büyükbabasıyla evleneceğini söylemişti! Masum cümlenin altında pusuya yatmış bir ensest arzusu olduğunu iddia etmek çocuğun söylediklerini yanlış anlamaktır.

Çocukların cinsel arzuları ve ölüm dürtüleri olduğunu varsaymaktansa kendilerinden güçlü olanlar tarafından nasıl incitildikleri ve istismar edildiklerine odaklanmak onlar için daha yararlı olacaktır. Çocuğun ebeveynlerden birine duyduğu öfke, o ebeveyn tarafından bir şekilde incitilmiş olmasının sonucudur. Bu gerçeği ne kadar önce fark edersek çocuklarımızın psikolojik olarak sağlıklı yetişkinler olmasına o kadar yardımcı olabiliriz.

Çocukların normal olarak anne babalarına karşı cinsel arzu duymamaları, cinsel duyguları olmadığı anlamına gelmez. Birçok çocuk mastürbasyon yapar, hatta ergenliğe girmeden orgazma ulaşmayı keşfetmiş çocuklar vardır. Ama bu türden cinsel eylemler, kişisel ve bireysel, yalnızca fiziksel hazza dayalıdır. Çocuklar mastürbasyon yaparken bu yaptıklarının cinsel ilişkiyle, üremeyle ya da "âşık olmakla" bir ilişkisi olduğunun bilincinde değildirler. Mastürbasyon onlar için herhangi bir bağlanma duygusundan ya da başka bir insana karşı duyulan arzudan bağımsız olarak haz verici bir eylemdir. Çocuklar cinsel ilişkiye hazır değildirler ve reddetme şansı olan her çocuk, yetişkinlerin cinsel ilişki önerilerini reddeder.

Peki ya çocukların birbirleriyle oynadıkları cinsel oyunlar?

Küçük çocuklar bazen çıplak oynamaktan ve birbirlerinin cinsel organlarını incelemekten hoşlanırlar. Bu genellikle birbirlerini çiş ya da kaka yaparken izlemek ya da birlikte "doktorculuk oynamak" şeklinde olur. Çocuklar bu türden oyunlarda çok kıkırdarlar.

Çocukların cinsel oyunları iki temel amaca hizmet eder. Birincisi öncelikle çocukların insan fizyolojisine ve cinsiyet farklarına ilişkin bilgi edinme amacıdır. Çocuklar doğal olarak hem kendi bedenlerini ve başkalarının bedenlerini tanımak hem de insanların bedenlerinin birbirlerinden farklarını öğrenmek isterler.

Bu oyunların ikinci amacı ise sağaltıcıdır. Birçok evde cinsellik utanç kaynağıdır ve bu utanç kuşaktan kuşağa aktarılır. Çocuklar cinsel organlar hakkında konuşmanın tabu olduğu gerçeğini kavrarlar. Utanç ve endişelerini gülmenin gerilim boşaltma mekanizmasıyla boşaltmaya çok ihtiyaçları vardır. Çocukların çıplak oyun oynarken bu kadar çok gülmelerinin nedeni budur.

Çocukların birbirleriyle cinsel oyunlar oynamalarında endişe edilecek bir şey yoktur, ama anne babaların güvenlik ve hijyen için bazı sınırlar koymaları gerekebilir. Çocuklara vajinalarına ve anüslerine hiçbir nesne sokmamaları ve kendilerine dokunmadan önce ve dokunduktan sonra ellerini yıkamaları tembih edilmelidir. Bu, çocukların geçmeleri gereken olağan bir aşamadır ve merakları tatmin olduğunda bu tür oyunlar oynamaya ihtiyaç duymamaya başlarlar. Bu tür oyunları engelleme çabaları başarısız olur, bu durumda çocuklar gizli gizli oynarlar ve yasaklar, kendilerini suçlu hissetmelerine ya da kendilerini ve bedenlerini tam olarak kabul edememelerine yol açabilir.

Cinsel istismara uğrayan çocuklar, kendilerine yapılanı anlayabilmek için diğer çocuklarla cinsel oyunlar oynamaya fazlasıyla meraklı olurlar, yaşadıklarını bir başkasıyla yeniden sahnelemek konusunda zorlantılı bir ihtiyaçları vardır. Bu tarz davranışlar, özellikle de yaş ve güç dengesi eşit değilse diğer çocuklara zarar verebilir. Cinsel huzursuzluğunu dışa vuran çocuğun terapiye ihtiyacı vardır, böylelikle duygularını boşaltmasına yardım edilebilir ve diğer çocukların za-

rar görmesinin önüne geçilebilir. Kullanılan çocuğun da yaşadıklarına ilişkin duygularını ifade etmesi için desteğe ihtiyacı vardır.

Üvey çocuğumun bana alışmasına nasıl katkıda bulunabilirim?

Üvey ebeveynlik ya da boşanma sonrası ebeveynlikle ilişkili konuların tümü bu kitabın kapsamı içinde olmasa da çocuğun yeni ebeveynine alışmasına nasıl yardım edilebileceği konusuna değinmek istiyorum.

Boşanma ve yeniden evlenme oranlarındaki artış nedeniyle bugünlerde birçok insan başkasının çocuğuna bakmaya çabalıyor. Bu, kolay bir iş değildir. Çoğu çocuk, anne babalarının ayrılığından derinden etkilenir; kızgınlık ve suçluluk hisseder (Levitin, 1983). Ayrılık öncesi dönem, aile için belki şiddetin de yaşandığı, aşırı gergin bir süreç olabilir. Bu dönemde çocuklara pek ilgi gösterilemez. Üvey ebeveyn olarak yapacağınız ve çocuğun duygularını ifade etmesine yardımcı olacak her şeyin, ikinizin arasında sıcak ve sevecen bir ilişki kurulmasına katkısı olur. Üvey çocuğunuz öfkesini doğrudan size yöneltirse şaşırmayın ve bunun sizin kişiliğinize yönelik bir tavır olduğunu düşünmemeye çalışın. Yeni anne ve babaya karşı kızgınlık çok yaygındır. Bir kadın bana 3 yaşında bir oğlanın kendisine yönelik öfkesiyle başa çıkmasına nasıl yardımcı olduğunu anlatmıştı:

> Matthew ve oğlu Carl ile yaşamaya başladığımda durum gerçekten zor görünüyordu. Carl, annesinin yerine orada olmama kızıyor ve kızgın bir ses tonuyla tekrar tekrar gitmemi söylüyordu. Bunu ilk söylediği zamanlarda onu yalnız bırakıp odama gittim. Ama birkaç gün boyunca beni her gördüğünde "Git buradan" ve "Senden nefret ediyorum" sözlerini işitince, o ne zaman ortalıkta görünse ortadan kaybolamayacağımı anladım. Bir gün, Carl gelip bacaklarımı itip kakarak "Git buradan, git buradan" dediğinde salonda kaldım. Ona, "Hayır, burada kalacağım" dedim. Babası da orada otururken çok öfkeli bir şekilde beni itti ve bağırdı. Bir süre sonra hepimiz yere oturmuştuk. Carl, Matthew ile benim aramda kollarıyla beni, ayaklarıyla

da babasını bütün gücüyle itiyordu. Direnç göstermemizden hoşlanmış gibiydi. Ondan çok uzaklaşırsak, kayarak yeniden bizi itebileceği bir pozisyon alıyordu. Matthew'u, Carl'ın öfkesini bu şekilde boşaltmasının iyi olduğuna ikna ettim. Carl'ın her ikimize de "Git buradan, senden nefret ediyorum" diye bağırıp ağlaması, ayakları ve kollarıyla bizi itmesi bir saatten uzun sürdü. Sonunda yoruldum ve oradan ayrıldım. Ertesi gün yeniden "Senden nefret ediyorum" demeye ve beni itmeye başladı. Dolayısıyla o öfkesini boşaltırken babasıyla birlikte bütün dikkatimizi ona verdiğimiz bir saat daha geçirdik. Ertesi hafta aynı sahne birkaç kez daha tekrarlandı, ama sonra bir daha bana "Senden nefret ediyorum" demedi. Çok çabuk arkadaş olduk. Artık beni ne zaman görse koşuyor ve kocaman sarılıyor.

Sizin de üvey çocuğunuza karşı ilk duygularınız sevgi olmayabilir. Üvey çocuğunuzu istediğiniz kadar sevemediyseniz kendinizi suçlamayın. Kendi çocuklarınız varsa, onları daha çok sevmeniz son derece doğaldır. Üvey çocuğunuzu kendi çocuğunuz kadar sevmediğiniz halde böyle olduğunu söylemenin hiçbir anlamı yoktur, çünkü o sözlerinizin samimiyetsizliğini anlar.

Her türlü ebeveynlik sorununda olduğu gibi, sizinle ilgilenen bir dinleyiciye duygularınızı anlatmanız ve ihtiyaç duyuyorsanız ağlamanız önemlidir. Kendi kızgınlıklarınızı ve rahatsızlıklarınızı ifade etmek, bütün çocuklarınıza iyi davranmanızı ve çocuklarınızdan birini kayırmamanızı kolaylaştıracaktır.

Anne baba kavgaları çocukları nasıl etkiler?

Her yaştaki çocuğu, anne babasının birbiriyle kavga etmesi derinden etkiler. Çocuklar kaygı ve suçluluk hissederler. Kaygının nedeni anne babalarının mantıksız, incitici ve şiddet içeren söz ve davranışlarına tanık olmaktır. Bu, anne ve babalarının koruma ve sevgilerine bağımlı olan çocuklar için oldukça tehditkâr bir durumdur. Suçluluk duygularının kaynağı ise, çocukların sıklıkla kavgaların sorumlusunun kendileri olduğunu düşünmeleridir. Bu doğru olmasa bile çocuklar sorumluluğun kendilerinde olduğunu düşünürler (Ginott, 1965). Kavgaların öngörülemezliği, her an kavga olmasın-

dan korkan çocukların kronik kaygı hissetmelerine ve sürekli tetikte yaşamalarına neden olabilir.

Bazen çocuklar annelerinin ya da babalarının tarafını tutarlar. Özellikle ebeveynler arasındaki süren çatışmalarda görülen bu durum çocuklar için sağlıklı değildir. Çocukların hem annelerinin hem de babalarının sevgi ve desteğine ihtiyaçları vardır. Çocuk anne babadan birinin tarafını tutup diğerini reddettiğinde, o ebeveynden önemli değer ve beceriler öğrenme ve onunla özdeşleşme fırsatından yoksun kalır. Çocuklar ayrıca casusluk ve dedikodu yapmayı öğrenebilirler. Reddedilen ebeveyn çocuğunu yanına çekmek için rüşvet vermek, dalkavukluk etmek ve hatta yalan söylemek zorunluluğu hissedebilir.

Çocukların anne babalarının kavga etmesinden kaynaklanan duygularıyla başa çıkmalarına yardım etmek için kavga bitip sakinleştiğinizde olabildiğince kısa bir süre içinde çocuklarınıza ilgi gösterin. Çocuğunuzu birbirinizi sevdiğinize, ikinizin de onu sevdiğine ikna edin ve bazen çok sinirlenip birbirinize bağırdığınızı anlatın. Çocuğunuza duygularını ifade etme fırsatı verin ve bu duygularını kabul edin. Ne kadar korktuğunu ifade etmek için ağlamaya ihtiyacı varsa, ağlamasına izin verin. Kronik olarak kavga ediyorsanız ve bunun çocuklarınız üzerinde olumsuz bir etkisi oluyorsa, bir terapiste ya da evlilik danışmanına gitmeniz akıllıca olur.

Alıştırmalar

Çocukluğunuzu keşfedin

1- Kardeşlerinize karşı ne hissediyordunuz? Çocukluğunuzda kardeşlerinizle tartışır ya da kavga eder miydiniz? Cevabınız evetse bu durumda anne babanızın yaklaşımı hakkında ne hissederdiniz?
2- Hatırladığınız en eski arkadaşınızı anlatın (aile dışından). Birlikte neler yapmaktan hoşlanırdınız? O arkadaşınızın yanında kendinizi nasıl hissederdiniz?
3- Hiç cinsel istismara uğradınız mı? Cevabınız evetse bu konudaki duygularınız üzerinde bir terapistle çalışmaya fırsatınız oldu mu?

Çocuğunuza karşı duygularınızı ifade edin

1- Çocuğunuzun kardeşleriyle geçinme becerisi hakkında ne hissediyorsunuz? Sık sık çatışma yaşanıyorsa, bu konuda ne yapmayı düşünüyorsunuz?
2- Çocuğunuz başka çocuklara karşı saldırgan, kaba ya da içe kapanık davranıyor mu? Bu konuda ne hissediyorsunuz?
3- Çocuğunuzun bakımını üstlenen diğer yetişkinlerden korkuyor musunuz ya da onlara karşı güvensizlik duyuyor musunuz? Çocuğunuzun cinsel istismara uğradığına ya da uğramakta olduğuna inanmanız için bir neden var mı? Bu konuda ne hissediyorsunuz? Çocuğunuza cinsel tacize ilişkin bilgi vermek konusunda ne hissediyorsunuz?

Kişisel gelişim

1- Yeni bir arkadaş edinin ya da eski bir arkadaşınızla yeniden ilişki kurun.
2- Kardeşlerinizden (ya da aile üyelerinden) biriyle daha fazla yakınlaşmak için gerekli adımları atın. İlişkinizi geliştirmek için söyleme ihtiyacı duyduğunuz ve henüz söylenmemiş bir şey var mı?
3- Eşinizle her gün birbirinizi takdir etmek için zaman ayırın.

7. bölüm

Beslenme ve hastalıklar

Bu bölümde anne babaların çocuklarının yiyecekler, doktorlar, hastaneler, hastalıklar ve ağrıya ilişkin duygularıyla başa çıkmalarına nasıl yardımcı olabileceklerini anlatacağım. Bu bölümde anlatacaklarım, tıbbi tedavi yerine uygulanacak şeyler değildir. Anne babalara kaza, hastalık, ağrı ya da yeme bozuklukları konularında her zaman en iyi tıbbi tedaviyi bulmalarını öneririm.

Ağrı ve hastalık, duygularla yakından ilişkilidir. Duygusal stres yaşayan insanların hastalığa daha yatkın olduklarını gösteren çok sayıda araştırma vardır. Öte yandan hastalık sıklıkla üzüntü, korku, öfke, suçluluk duygusu ve kafa karışıklığına neden olabilir.

Batı toplumlarında duygular ile fiziksel sağlık arasındaki bu ilişkiye genellikle pek değinilmez. Doktorlar temel olarak hastalıkların fiziksel semptomları üzerine odaklanmak üzere eğitilmişlerdir. Bu nedenle anne babalar, çocuklarının duygularını ifade etmesine izin veren destekleyici bir ortamla tıbbi tedaviyi tamamlayarak onların iyileşmesine önemli bir katkıda bulunabilirler.

Yeme sorunları konusunda ne yapabilirim?

Erken çocukluk yaşlarındaki yeme alışkanlıkları yetişkinlerinkinden oldukça farklıdır. Çoğu küçük çocuk için günde üç öğün yeterli değildir. Küçük çocukların bazı yiyecekleri sürekli yedikleri ve belirli yiyeceklerden şiddetle nefret ettikleri dönemler olur. Anne babalar genellikle bunlarla nasıl başa çıkacaklarını bilemezler.

Araştırmalar, bebeklere güvenildiğinde ve kendi yiyeceklerini seçmelerine izin verildiğinde dengeli ve sağlıklı beslendiklerini göstermiştir (Davis, 1928). *Bilinçli Bebek* adlı kitabımda anlattığım gibi

doğumdan itibaren bebeğin kendi seçimlerine dayanan bir yaklaşım benimsenebilir. Başlangıçta bebek, istedikçe emzirilebilir. Katı gıdalar verilmeye başlandığında da bebeğin sınırlı sayıdaki seçenek arasında istediği şeyi istediği kadar yemesine izin verilebilir.

Erken çocukluk yıllarında da aynı yaklaşım sürdürülebilir. Hirschmann ve Zaphiropoulos'un *Are You Hungry?* adlı kitaplarında acıktıkça yedirme felsefesi çok iyi anlatılır. Her zaman sağlıklı yiyeceklere ulaşabilen küçük çocukların, dengeli bir şekilde besleneceklerine güvenilebilir. Anne babalar, normal olarak yaptıkları gibi gün içinde kendileri ve çocukları için yemek hazırlayabilirler ama çocuklar bu yemeği beğenmezlerse, saygılı yaklaşım çocuğa ne yemek istediğini sormaktır. Yeniden yemek hazırlamaya gerek yoktur. Bunun yerine çocukların her zaman yiyebilecekleri ve hazırlık gerektirmeyen ya da kısa sürede hazırlanabilecek, basit ve sağlıklı atıştırmalıklar bulundurulabilir. Böylece küçük çocuklar canlarının istediği yiyeceği yiyebilirler.

Küçük çocukların, öğün aralarında da istedikleri zaman bu atıştırmalıklardan yemelerine izin vermek gerekir. Bu atıştırmalıkların arasında meyve, sebze, tahıl ürünleri ve yüksek protein içeren yiyecekler varsa çocukların dengeli beslenmeleri konusunda endişe etmeye gerek yoktur çünkü hayatta kalma güdüleri vücutlarının ihtiyacı olan gıdayı, sağlıkları için en uygun miktarlarda tüketmelerini sağlayacaktır.

Muhtemelen evinizde kalmaya gelen bir misafire hoşlanacağı yiyecekleri hazırlamaya çalışır ve neyi, ne zaman, ne kadar yemesi gerektiğini söylemezsiniz. Kesinlikle tabağındaki bütün yemekleri bitirmeye zorlamazsınız ve yemek hazır olmadan yarım saat önce gelip aç olduğunu söylerse beklemesini istemez, onun yerine elinizin altında bulunan meyve, kraker, peynir gibi atıştırmalıkları ikram edersiniz. Yıllardır evinizi paylaşan çocuğunuza saygı duyduğunuz bir misafirden farklı davranmanız için bir neden yoktur.

Bazı çocuklar kimi yiyeceklere karşı çok şiddetli bir nefret geliştirir ve yeni yiyecekleri tatmak bile istemezler. Bunu yapmaya zorlanmamaları gerekir. Çocuğun tiksindiği yiyeceği hiçbir akıl yürütme, rüşvet, hile ya da kandırma yöntemiyle sevdirmek mümkün değildir. Gerçekten de çocuğa o yiyeceği zorla yedirmek için hiçbir neden

yoktur. Birçok çocuk, türlü gibi karışık yemeklerden hoşlanmaz ama bu yemeklerin içinde bulunan yiyecekleri teker teker zevkle yer. Bir kısmı, bazı yiyecekleri görüntülerinden ya da kıvamlarından dolayı sevmez. Üzerine karabiber serpilmiş yemek çocuğa "kirli" gelebilir, maydanoz "gıdıklar" ve ekmeğin kenarları "fazla serttir".

Çocukların bazı yemekleri reddetmelerinin bir nedeni de o sıradaki korkularıyla ilişkilidir. Çocuk tuvaletten korkuyorsa, dışkıya benzettiği hiçbir yiyeceği yemez. Bazı yiyecekler de sembolik ya da oyun değerleri nedeniyle istenir. Örneğin peyniri büyük bir parça değil de ince dilimler halinde isteyebilir, çünkü ince dilimleri ısırarak hayvan şekilleri oluşturmaya çalışmaktadır. Küçük kardeşi olan bir çocuk yiyeceklerinin bebek yiyecekleriyle aynı kıvamda olmasını isteyebilir. Çocukların yiyeceklerini bu tür isteklerine uygun bir şekilde hazırlamakta hiçbir sakınca yoktur. Çocukların bu tür mızırdanmaları ve yemek istemedikleri yiyecekler sorun edilmezse, bir süre sonra kendiliklerinden daha çok çeşit yemeye başlayacaklardır.

Birçok anne baba, çocuklarının dengeli bir şekilde hazırlanmış üç ana öğünü yemeleri ve öğün aralarında pek bir şey yememeleri gerektiğine inandırılmışlardır. Çoğu yetişkinin bu şekilde yemesinin nedeni iş temposunun buna göre ayarlanmış olmasıdır. Sonuç olarak, yetişkinlerin aç olsalar da olmasalar da öğle yemeği saati olduğu için belirli bir saatte yemek yemeleri olağanüstü bir durum değildir. Çoğu yetişkin, öyle uygun olduğu için ya da sosyal nedenlerle yemek yedikleri için vücutlarının açlık ve tokluk sinyalleriyle ilişkilerini kaybetmişlerdir. Üstelik her zaman yediğimiz şeyler hakkında düşünmeye zaman ayırmaz ve sıklıkla sağlık ve hazım sorunlarına yol açan yiyecekler yeriz. Yakın zamanda yapılan bir araştırmada her beş Amerikalıdan birinin boyuna göre hesaplanan ideal kilodan en az yüzde 20 daha fazla kilolu olduğu saptanmıştır (American Institute for Cancer Research Newsletter, 1988).

Genellikle küçük çocukların vücutlarının besin ihtiyacıyla ilişkileri yetişkinlerinkinden daha iyidir. Bu durum özellikle doğal yeme tercihleri denetlenmemiş çocuklar için geçerlidir. Kabul edilmesi zor da olsa arada sırada yiyen 4 yaşındaki çocuğunuz ihtiyacı olan optimum besini alırken, siz günde üç öğün "dengeli beslenerek" vücudunuzun ihtiyacından az ya da çok besin alıyor olabilirsiniz.

Çocuklar birkaç gün boyunca yalnızca tek bir çeşit yiyecek yemek isteyebilirler. Bunda endişelenecek bir şey yoktur. Bir akşam 5 yaşındaki kızıma et ve kremalı brokoli vermek istememe karşın o yalnızca patates yedi. Başka bir gün peynirden başka bir şey yemek istemedi. Kızımın bu tuhaf yeme tarzıyla bir hafta içinde yeterli miktarlarda protein, karbonhidrat, yağ ve vitamin aldığını ve sağlığını koruduğunu fark ettim.

Çocuğunuzun sağlık sorunları varsa, acıktıkça yedirme yaklaşımı benimsemeniz doğru olmayabilir. Ayrıca çocuğunuzun herhangi bir kilo ya da yeme sorunu varsa doktorların fikrini almanızı tavsiye ederim. Bunlar bir hastalığın belirtileri olabilir.

Görüştüğüm bir anne kızının yeme alışkanlıklarına rahat bir tutumla yaklaşmasının ne kadar zor olduğunu anlatmıştı:

> Kendime duyduğum saygı Angie'nin ağzına ne koyduğuyla doğrudan ilintili. Geçen gün buzdolabında lolipop ararken bir torbanın içinde dondurulmuş sebzeler buldu. "Haydi bunlardan yiyelim" dedi. Saat öğleden sonra üçtü, şaşkınlıktan bayılacaktım. Sebzeleri hemen pişirdim, o da yedi! Sonunda bir kadın olarak başarılı olduğumu hissettim. Çocuğum onun için hazırladığım sağlıklı bir şeyleri yemişti. Sağlığı için yararlı olduğunu düşünerek pişirdiğim şeyleri yemediğinde ya da tabağındaki yemeği bitirmediğinde bir şey söylememek ya da bunun benim açımdan çok önemli olduğunu belli etmemek için çok çaba harcıyorum. Ama yemesini istediğim şeyi yemediğinde yıkılıyorum.

Çocuğun yemeği ağlama bahanesi olarak kullanması, diğer yeme sorunlarından biraz farklı bir durum oluşturur. Ağlama ihtiyacı duyan çocuklar, genellikle ağlamak için bir bahane bulurlar (bkz. 1. Bölüm). Bu ihtiyaç yemek sırasında ortaya çıkarsa çocuklar genellikle fazlasıyla talepkâr olurlar ve yemek konusunda aşırı eleştirel davranmaya başlarlar. Bu mızırdanmalara aldırış etmemek gerekir çünkü aslında çocuk da bunu istememektedir. Bu durumda çocukların ihtiyacı, geçerli bir ağlama bahanesi olarak kullanabilecekleri bir sınırın konmasıdır. Çocuğunuz yaptığınız hiçbir şeyi "beğenmiyorsa", taleplerinin mantıksızlaşmaya başladığını hissediyorsanız ya

da saçma sapan davranıyor ve mızırdanıyorsa, o andaki sorun her neyse "Hayır" demek yerinde bir davranış olur. "Hayır, patatesini kendin kesebilirsin." Bu tepki, muhtemelen çocuğunuzun ağlamasına, öfkelenmesine ve bu şekilde birikmiş duygularını boşaltmasına fırsat verecektir.

Bazı anne babalar, tüm ihtiyaçlarını karşılamak için bütün iyi niyetleriyle her mızırdandığında çocuklarına ilgi göstermeye çalışırlar. Oysa çocukların bu davranışlarının genellikle gerçek bir ihtiyaçtan kaynaklanmadığını bilmek gerekir. Böyle durumlarda çocuğun her mantıksız mızırdanmasına ilgi gösterirseniz, tükenir ve kızgınlık duyarsınız, çocuğunuz duygularını boşaltma fırsatı bulamaz ve birlikte yaşaması çok zor bir hale gelir. Ya da aşağıdaki örnekte olduğu gibi ilgilenmeniz gereken daha büyük bir sorunla uğraşmak zorunda kalırsınız:

2 yaşındaki Willie huysuz bir şekilde uyanıp mızırdanmaya başladı. Kahvaltıda mısır gevreğinin üstüne süt koymak istediği için annesi biraz süt koydu. Sonra sütü bardakta içmek istediği için şikâyet etti. Başka süt kalmadığı için annesi mısır gevreğinin üstüne koyduğu sütün bir kısmını bardağa döktü. Willie sütü tekrar mısır gevreğinin üstüne döktü ve sonra sütü bardaktan içmek istediği için şikâyet etti. Annesi sabırla yine mısır gevreğinin üstündeki sütün birazını bardağa aktardı. Willie bunun üzerine içinde süt olan bardağı eline aldı, annesine baktı ve soğukkanlı ve bilinçli bir şekilde sütü yere döktü. Sonra da süt içemeyeceği için ağlamaya başladı.

Bu örnekteki çocuk çok açık bir şekilde ağlamaya ihtiyaç duyuyor, zaten uyandığında huysuzdu, ama ağlamaya başlamak için bir nedene ihtiyacı vardı. Annesi, mızırdanmalarına ilgi göstererek farkında olmadan onun ağlama bahanesi bulmasını engelliyor. Bunun üzerine çocuk bilinçli olarak annesinin "düzeltemeyeceği" bir durum yaratıyor. Annesi daha önce içebileceği süt olmadığını söyleseydi, çocuğun sütü dökmesini engellemiş olurdu. Annesi böyle davransaydı, muhtemelen ihtiyacı olan ağlama o anda başlayacaktı.

Çocuk o kadar şımarık davranıyor ki, böyle durumlarda ceza verme eğilimi çok fazla olur. Çocuklar, böyle şeyleri nispet vermek

için ya da "yaramazlık" olsun diye ya da anne babalarının hayatlarını zorlaştırmak için yapmazlar. Böyle davranmalarının nedeni, duygularını boşaltma ihtiyacıdır. Böyle zamanlarda otoriter ve cezalandırıcı bir yaklaşım benimsenerek çocuğun dövülmesi ya da odasına gönderilmesi, muhtemelen ağlaması için bir bahane oluşturur ve çocuk sonunda ağlamaya başlar. Ama bu iyileşmenin bedeli, çocuğun özsaygısı ve anne babasıyla ilişkisi üzerindeki olumsuz etkilerdir, çünkü bu yaklaşım anlaşılmamış ve cezalandırılmış olmanın yarattığı yeni yaralara yol açar.

Çocuğum duygularını bastırmak için yiyecekleri kullanıyorsa ne yapmalıyım?

Acıktıkça yedirme yaklaşımını, bu kitaptaki diğer önerilerle, özellikle çocukların duygularını ifade etmelerine ilişkin olanlarla birlikte uygulayarak en iyi sonuca ulaşabilirsiniz. Anne babalar bebeklik dönemindeki ağlama ihtiyacını yanlış anladıklarında, bebeklerinin ağlamasını emzirerek ya da besleyerek kesmeye çalışırlar. Yalnızca bazı ağlamalar açlık göstergesidir. Bebekler duygusal incinmelerinden kaynaklanan gerilimlerini boşaltarak kendilerini iyileştirmek için de ağlamaya ihtiyaçı hissederler. Bu tür ağlamalarda en iyi yaklaşım bebeği beslemeden ya da dikkatini dağıtmadan kucakta tutmaktır.

Bebekliğinde ağlar ağlamaz her seferinde emzirerek ya da beslenerek susturulan çocuğun yiyeceklerle ilişkili bir kontrol kalıbı geliştirme olasılığı yüksektir; yaşadığı sıkıntı, korku, üzüntü, kafa karışıklığı, hatta fiziksel yorgunluk ve acı gibi herhangi bir nedenle kendini iyi hissetmemesi, bir şeyler yemek istemesine yol açabilir. Duygularını ağlayarak ya da öfkelenerek ifade etmeyi öğrenmemesi nedeniyle, ağlamasını engellemek için dikkati nasıl dağıtıldıysa, duygularını yine o şekilde bastırma eğilimi olabilir. Ağlayan bebeğin dikkati yiyecekle dağıtıldıysa, büyüdüğünde kendisini duygusal olarak iyi hissetmediğinde aç olduğunu düşünen bir çocuk olacaktır. Tıpkı acı veren duygularını baskılama çabasıyla sigara içerek sigara bağımlısı olanlar gibi o da yeme bağımlısı olacaktır.

Çocuğun yemeği duygularını baskılamak için kullanıp kullanmadığını anlamak her zaman kolay değildir. Müdahale edip etmemeye

karar vermekte zorlanabilirsiniz. Çocuğunuz şişmansa ve buna neden olacak herhangi bir tıbbi neden yoksa muhtemelen yemek yemek onun için duygularını baskılama yoludur.

Böyle bir çocuğa yardım etmek için hiçbir zaman geç değildir. Bu durumda ilaç, çocuğun ev ortamını duyguların ifadesinin kabul edildiği bir ortam haline getirmektir. Çocuğunuz bir kurabiyenin peşinden bir diğerini yiyorsa, nazikçe elini tutup "Gerçekten şimdi kurabiye mi istiyorsun? Yoksa kucağıma gelip biraz sohbet etmeyi tercih eder misin? Senin canını sıkan, yardımcı olabileceğim bir şey var mı?" diye sorabilirsiniz. Başka zamanlarda da ağlamasını teşvik edebilir ve ağladığında bunu kabul edebilirsiniz (1. Bölüm'de anlattığım gibi).

Bu yaklaşım işe yaramıyorsa ve çocuğunuz sağlığına zarar verecek şekilde sık sık yemek istiyorsa, sürekli yediği yiyecekleri yasaklayarak duruma daha aktif bir şekilde müdahale edebilirsiniz. Bu yaklaşım muhtemelen çocuğunuzun ağlamasına ve öfkelenmesine neden olacaktır, böyle bir tepkiyi beklemelisiniz. Çocuğunuz, yeme kontrol kalıbının ifade etmesine engel olduğu duygularını boşaltmaya başlamaktadır.

Peki ya şeker konusunda ne yapmalı?

Birçok anne baba çocuklarının şeker ve diğer tatlı yiyeceklerden ne kadar yemelerine izin vermeleri gerektiğini merak eder. İstedikleri kadar şeker yemelerine izin verirlerse, çocuklarının başka hiçbir şey yemeyeceklerini, hasta ya da şişman olacaklarını ve dişlerini mahvedeceklerini düşünürler.

Çocukların şeker konusunda berrak düşünememelerinin ve sağlıklarına zarar verecek kadar şeker tüketmelerinin iki nedeni vardır. Birinci nedeni bir önceki kısımda anlattım. Bebekliğinde her ağlaması emzirilerek susturulan çocuk, kendini kötü hissettiğinde ağzına tatlı bir şeyler koymaya alışır. Anne babalar, tıbbi müdahale sırasında, uzun süre beklediği ya da sıkıldığı zaman ya da çocuk korktuğunda, yorgun ya da üzgün olduğunda yani stresli durumlarda şeker verirlerse bu kontrol kalıbı iyice gelişir. Çocuk acı veren duyguları olduğunda tatlı bir şeyler yerse bu duyguları boşalmaz, geçici olarak baskılanır ve kendini yeniden kötü hissettiğinde şeker is-

teği daha da güçlü bir şekilde pekiştirilmiş olur.

Yetişkinlerin çoğu, kendilerini yalnız hissettiklerinde, depresyondayken, hayat onları hayal kırıklığına uğrattığında tatlı yemek isterler. Bu yeme kalıbı kolaylıkla çocuklara aktarılır. Ve onlar da kendilerini yalnız ya da sıkkın hissettiklerinde şeker kutusuna uzanmayı öğrenirler. Çocuğunuzun tatlı bağımlılığı varsa, tatlı tüketimini kısıtlayabilir ve duygularını şeker yiyerek baskılamak yerine ağlamasını ve öfkelenmesini teşvik edebilirsiniz.

Şeker bağımlılığının ikinci nedeni de kültürümüzün tatlıya tapmasıdır. Şeker, çok istenen bir hediye hatta sevginin sembolü olarak kullanılır ve genellikle ödül ya da özel bir ikram olarak sunulur. Bayramlarda geleneğin bir parçası olarak tatlı yiyecekler ikram edilir. Şeker olmasa bayramlar neye benzerdi?

Bütün bunlara ek olarak, televizyonda şeker reklamları yapılıyor, süpermarketlerde her zaman çocukların erişebilecekleri yerlere konuyor, üstelik rengârenk ve çok çekici ambalajları var. Bu kadar çok gördükten, kültürel olarak sevmeye koşullandırıldıktan ve uyarıldıktan sonra çocukların deli gibi şeker istemiyor olmaları şaşırtıcı olurdu. Şekerin istenirliği konusunda bu kadar kültürel vurgu olmasaydı çocuklar şekeri bu kadar çok severler miydi? Bunu söylemek zor ama bence yine arada sırada yeseler de nitelik olarak havuç, muz, kraker ve peynirden farklı bulmazlardı.

Aşağıda bir annenin 3 yaşındaki kızının şeker bağımlılığı nedeniyle yaşadığı deneyimler ve kendisinin bu bağımlılığa ilişkin duyguları anlatılıyor:

> Meme emmeye düşkündü, çok hoşlanıyor gibiydi. Şekerli yiyecekleri çok seviyordu. Diğer yiyecekler, sanki içinde şeker yoksa pek ilgisini çekmiyordu. Bu toplumun yiyeceklere yaklaşımı beni gerçekten kızdırıyor. Sürekli dışarıdan aldığı abur cuburlarla uğraşmam gerekiyor. Süpermarkete gittiğimde sağda solda tatlı şeyler görmek beni gerçekten kızdırıyor. Bazen alışverişe gitmenin bir savaşa benzediğini düşünüyorum. Kurabiye ve dondurmaların olduğu reyonlardan nasıl uzak duracağımı dikkatle planladıktan sonra kasaya ulaşıyor, uzun bir kuyruğa giriyorum ve orada beklediğim sürece dikkatini "Annem oradaki lolipopu almama izin vermiyor" türünden düşüncelerden

uzaklaştırmaya çalışıyorum. Sonunda süpermarketten çıkıyoruz ve işte sakız makinesi! Ve sonra evde televizyonda sürekli tatlı bir şeylerin reklamı. Şeker meselesiyle başa çıkmakta zorlanıyoruz, bu işte her zaman başarılı olup olmadığımızdan da emin değilim. Bazen, "Tabii, senle oturup şeker yerim" diyorum. Sanırım asıl mesele, şekerli yiyecekleri eve sokmamayı başarmak. O zaman işler biraz daha kolaylaşıyor. Meyve yemelerini teşvik etmek ve her zaman onlar için sağlıklı birtakım yiyecekler bulundurmak gibi alternatifler bulmak gerekiyor.

Are You Hungry? kitabının yazarlarına göre şeker üzerindeki bütün kısıtlamaları kaldırır ve şekeri de havuç ve muz gibi sıradanlaştırırsak çocuklar kendi şeker tüketimlerini düzenleyebilirler (Hirschmann ve Zaphiropoulos, 1985). Yazarlara göre şekerin çok arzulanmasının nedeni özel durumlarda ikram edilmesi, ödül olarak verilmesi, diğer zamanlarda ise sınırlı miktarlarda sunulması. Bu durumu değiştirirsek, çocuklar her zaman istedikleri kadar şeker alabileceklerini bilirlerse, şeker için duydukları dayanılmaz yoğun isteği kaybedecekler ve kendileri için dengeli bir beslenme seçmekte özgür olacaklardır. Benim bu yaklaşımı uygulama deneyimim şöyle:

Yıllarca çocuklarımın şeker tüketimini dikkatle ayarladıktan sonra, istedikleri kadar yemelerine izin verecek cesarete kavuştum. O sıralarda 6 yaşında olan Sarah yaklaşık iki ay deli gibi şeker yedi. Daha sonra hâlâ istediği kadar yiyebilecekken çok az yemeye başladı. Bu duruma çok şaşırdım. Sevdiği şeker konusunda gittikçe daha seçici oldu ve bazı şekerlerin "çok tatlı" ya da "kötü kokulu" olduğunu söylemeye başladı. Bu yaklaşımı benimsediğimde 11 yaşında olan Nicky, en başından itibaren kendini makul bir şekilde ayarladı, hiç aşırıya kaçmadı.

Çocuklukta konan tatlı yasağı geri tepip daha sonra çocuk büyüyüp anne babanın sürekli kontrolünden çıktığında aşırı tüketime yol açabilir. Konuştuğum bir anne, kendi katı yetiştirilme tarzının olumsuz etkilerini anlatmıştı:

Bizim evde şeker ve kurabiye sıkı bir şekilde denetlenirdi. Şeker ve kurabiye yediğim için başım daima derde girerdi. Annem hiçbir zaman

"Niçin kurabiye yedin?" demezdi. "Kurabiyeleri kim çaldı?" diye sorardı. O harika şeyi yapmak, yaramaz olmak anlamına gelirdi. Bugün hâlâ gördüğüm her kurabiyeyi yemek istiyorum. İçimdeki suçlu ortaya çıkıyor. Kiliseden sonra, dışarıdaki kurabiye yığınını gördüğümde adrenalimin yükseldiğini hissedebiliyorum ve yiyebildiğim kadar kurabiye yemek istiyorum! Şu anda fazla kilolarım var çünkü yalnızca Noel döneminde yediğim tatlılardan 13 kilo aldım.

Çocuğumu diş hekimi randevusuna nasıl hazırlarım?

Diş hekimi seçerken, tedavi sırasında sizin de odada olmanıza izin verecek birini bulmaya çalışın. Çoğu diş hekimi, anne babaların odaya girmesinin yasak olduğunu söylese de bazıları kendilerine soğukkanlı ve güvenli bir şekilde yaklaşan ebeveyn karşısında kurallarını biraz esnetebilirler. Diş hekimi tedavi sırasında müdahale etmeyeceğinize ve çocuğunuzun işbirliği yapacağına ikna olursa, büyük bir ihtimalle içerde kalmanıza izin verecektir. Böyle davranmanız, aşırı koruyucu olduğunuz anlamına gelmez. Çocuklar yeni deneyimler sırasında ve stresli durumlarda anne babalarını yanlarında isterler. Aslında her yaştan insan kendisini korkutan bir deneyim sırasında desteğe ihtiyaç duyar. Diş hekimlerinin ve doktorların uyguladığı tedaviler korkutucudur, çünkü yeni deneyimlerdir ve genellikle fiziksel acıya ya da rahatsızlığa neden olurlar.

Diş hekimini seçince, mümkünse önce çocuğun diş hekiminin odasını ve kullandığı aletleri görüp diş hekimiyle tanışacağı bir hazırlık ziyareti ayarlayın. Ayrıca çocuğun bir sonraki randevusunda tam olarak hangi işlemlerin yapılacağını öğrenmeye çalışın. Diş hekiminin yapacağı işlemleri önceden çocuğunuzla canlandırmak, çocuğunuzu randevuya hazırlamak için etkili bir yöntemdir. Diş hekimi ve hasta rollerini sırayla oynayabilirsiniz. Randevuyu bu şekilde canlandırmak hem çocuğunuzun randevudan ne beklemesi gerektiğini anlamasına hem de gerginliğini gülerek boşaltmasına fırsat verir. Gülmesini sağlayacak her şey yararlıdır ve ne kadar komiklik yapabilirseniz o kadar iyi olur. Çocuğunuzu güldürecek çok sayıda yaratıcı numara vardır: Çocuğunuz "diş hekimi", siz de "hasta" rolündeyken korkudan bir köşeye sinme numarası yapabilirsiniz ya da

dişlerin yerini bilmeyen aptal bir diş hekimi gibi davranıp çocuğunuzun dişleri yerine ayak parmaklarını muayene edebilirsiniz.

Bazı anne babalar diş hekimine gittiklerini söylemeyerek çocuklarının korkmasını engelliyeceklerini düşünürler. Bu yaklaşım, istisnasız bir şekilde çocuğun ihanete uğramışlık duygusuna eşlik eden bir öfke ve güven kaybı yaşamasına yol açar ve ilerde yeni bir yere giderken kaygı duymasına neden olur. Her zaman doğruyu söylemek daha iyidir. Yine de çocuğa haftalar öncesinden haber vermek gerekmez. Küçük çocuklara randevu gününden bir gün önce söylemek muhtemelen yeterli bir ön uyarı süresidir. Böylece çocuğun soru soracak, duygularını ifade edecek ve oyun oynayarak randevunun provasını yapacak zamanı olacaktır, ama zamanı konuyu fazla kurcalamaya ve kuruntu yapmaya yetmeyecektir. İşte benim deneyimim:

Sarah 5 yaşındaydı. Bir yıllık bir aradan sonra yeniden kontrol ve diş temizliği için diş hekimine gitmesi gerekmişti. Bir önceki yıl diş hekiminin dişlerini temizlemesini reddetmişti. Bunun randevu öncesinde onu yeterince hazırlamamış olmamdan kaynaklandığını düşündüm. Bu sefer neler yapılacağını tam olarak bilerek ve hazırlıklı olarak gitmesi gerektiğine karar verdim. Bir gün önceden randevuyu haber verdim ve diş hekimciliği oynamak isteyip istemediğini sordum. Oyunu heyecanla kabul etti. Sırayla ikimiz de diş hekimi olduk. Ben diş hekimi olduğumda ağzını açık tutmasının ve hareket etmemesinin önemini vurguladım. Sonra komik bir ses çıkararak dişlerini elektrikli parlatıcıyla parlatma numarası yaptım. Bu ses onu güldürdü, ben de makinenin nasıl bir ses çıkardığını hatırlamadığımı söyleyerek başka bir ses daha çıkardım. Birlikte bir sürü ses denedik, hiçbiri doğru gelmedi. Ama bu oyun onun 15 dakika boyunca sürekli gülmesini sağladı! Ertesi gün randevusunda hiç mızırdanmadan hareketsiz durdu ve diş hekimi dişlerini rahatça temizledi.

Çocuğumun aşı ve kan tahlilleriyle başa çıkmasına nasıl yardımcı olabilirim?

Çocuğu aşıya ya da kan aldırmaya hazırlamanın ana hatları, diş hekimine götürürken yapılan hazırlığınkiyle benzerdir. Hem yapıla-

cak işlemler hem de bunun nedeni önceden açıkça çocuğa anlatılmalıdır. Bildikleri kavramlarla anlatılırsa, küçük çocuklar bile aşının ne olduğunu anlayabilirler. Çocuğun bu tıbbi müdahaleyi kabul etmeme şansı olmadığını net olarak belirtmek önemlidir. Çocuk durumu değiştirme gücü olmadığını anlarsa işler biraz daha kolaylaşabilir. Yine de çocuğun durum üstünde biraz olsun kontrolü olduğunu hissettirmek için küçük seçme şansları verilebilir. Belki çocuk bu işlemin günün hangi saatinde olacağını ya da annesiyle mi yoksa babasıyla mı gideceğini ya da hangi koluna aşı yapılacağını seçebilir.

Elinizde varsa oyuncak bir şırıngayla rol yapmak da işe yarayabilir. Birbirinize sırayla aşı yaparken çocuğunuzu en çok ne güldürüyorsa onu yapabilirsiniz. Keskin metal bir iğnenin vücuduna saplanması fikri, çocuklar için oldukça korkutucu olabilir ama bunu beklemek gerçekleşmesinden çok daha zordur.

Çocuğun tıbbi müdahaleden önce, müdahale sırasında ve sonrasında ağlamasına izin vermek gerekir. Doktor ve hemşirelerden çocuğu susturmaları ya da bu amaçla onun dikkatini dağıtmamaları rica edilebilir. Bunu dostça bir tonda "Ağlamasında sakınca olmadığını bilmesi gerekiyor" gibi basit bir cümleyle ifade edebilirsiniz. Bu yaklaşım, çocuğunuzu mutlu etmelerini beklemediğinizi göstereceği için doktor ve hemşireleri rahatlatabilir bile.

Birçok yetişkin, çocuklarının mutlu olmasını istedikleri için aşıdan sonra ağlamalarını durdurmaya çalışırlar. İnsanın içinden "Bak hiç acımadı değil mi?" ya da "Bitti işte, niye hâlâ ağlıyorsun?" ya da "Oyuncağa bak" demek gelir. Ama çocuk, kendisini korkutan ve canını acıtan bir deneyim yaşamıştır ve bunu atlatmak için ağlamaya ihtiyaç duymaktadır.

Aşağıdaki örnek bir annenin 3 yaşındaki oğlunu nasıl başarıyla aşıya hazırladığını gösteriyor:

> İsterse ağlaması için zaman tanımak üzere bir gün öncesinden haber vermeye karar verdim. Ona ne yapılacağını anlattım ve bunu reddetme şansı olmadığını açıkça belirttim. Yakalanabileceği kötü hastalığı ve bu hastalığın daha sonra ne gibi kalıcı sorunlara neden olduğunu ve bazı bilim insanlarının onu bu hastalığa yakalanmaktan

koruyacak yeni bir aşı bulduklarını anlattım. Hemen "Hayır, aşı olmayacağım" dedi ve yaklaşık yarım saat ağladı. Doktorculuk malzemelerini ve en sevdiği oyuncak hayvanını çıkarttık. Hayvanı, aşıya ihtiyacı varmış ama korkmuş ve üzülmüş gibi oynatmaya başladık. Hayvana "Korkabilirsin, tüm yapman gereken kolunu uzatıp, hareketsiz durmak. Böylece işin olabildiğince çabuk biter" dedim. Oğlum hâlâ "Ben aşı olmayacağım" diyordu. Ertesi sabah uyanır uyanmaz ilk konusu bu oldu. Artık aşı olmayacağını söylemiyordu. Onun yerine "Aşı olmak istemiyorum" diyordu. Yine bunun gerçekten önemli olduğunu ve aşı yaptırmak zorunda olduğunu söyledim. Aşının ne kadar süre canını acıtacağını konuştuk. Zamanı geldiğinde aşıya benimle mi, babasıyla mı yoksa her ikimizle birlikte mi gitmek istediğini sordum. Beni seçti. Arabayla giderken başlangıçta çok sessizdi, sonra "Gerçekten korkuyorum" dedi, ben de "Korkabilirsin, ama ben senin yanında olacağım ve çabucacık bitecek" dedim. Oraya vardığımızda arabanın içinde ağlayarak oturup dışarı çıkmayı reddetmesini bekliyordum. Ama öyle olmadı. İsteyerek dışarı çıktı ve kliniğe girdi. Şansımıza fazla beklememiz gerekmedi. Şırınga hemşirenin cebinde olduğu için hiç görmedi. Benim kucağımda aşısını oldu ve her şey bitti. Hemşire çıkana kadar ağlamadı, çıktıktan sonra biraz ağladı.

Çocuğumun fiziksel acıyla başa çıkmasına nasıl yardımcı olabilirim?

Anne babalar için çocuklarının acı çektiğini görmek son derece zordur. Bu nedenle acıyı sona erdirmek için ellerinden gelen her şeyi yapmaya çalışmaları doğaldır. Ama acının amaçlarından biri, vücudumuzun yaralı ya da hasta bölümüne dikkat çekmektir. Böylece acıya ilişkin duygularımızı ifade edip boşaltarak gevşeyebiliriz. Gevşememiz, kanın yaralı bölgeye daha rahat ulaşmasını ve dokuların kendisini daha çabuk onarmasını sağlar.

Yaralanan çocuğun kendiliğinden tepkisi birilerinin ilgisini çekme çabası, fiziksel yakınlaşma isteği ve ağlamaktır. Çocuğun ağlaması gerekir. Çocuğun ağlamasını ağrı kesici ilaçlarla engellemenin, herhangi başka bir nedenle ağlamaya müdahale etmekten farkı yoktur.

Oluşan acı ve korku duygularının boşaltılması gerekir. İhtiyaç duyduğu kadar ağlamasına izin verilen çocuğun acısı zamanla kendi temposunda yok olur.

Çocuğu ufak tefek yaralanmaların neden olduğu fiziksel acıdan korumaya gerek yoktur, çünkü vücutlarında bunlarla başa çıkabilecek mekanizmalar vardır. Bu tür acılar gündelik hayatlarının bir parçasıdır. Aslında dünyaya ilişkin bilgi edinme deneyimlerinin bir parçasıdır. Bir yaralanma nedeniyle oluşan acıyı tam olarak hissedip ifade eden çocuk, gelecekte kendini nasıl koruyacağını ve nasıl önlemler alacağını öğrenecektir. Çocuğun acı çekmesi, hemen verilen ağrı kesicilerle engellenirse etkin bir öğrenme gerçekleşmez.

Çocukların bir yerleri şiştiğinde ya da yaralandığında yaygın olarak buz konur. Bu uygulamanın tek faydası, çocuğun en çok hissetmesi gereken bölgeyi hissizleştirmektir. Şişkinliği önlemek ya da azaltmak için tıbbi bir neden olmadıkça buz koymak yerine, acıyan bölgeye hafifçe dokunarak çocuğu kucağa alıp ağlamasını kabul etmek daha yararlı bir yaklaşımdır. Çocuklar içgüdüsel olarak dikkatlerini acıya çekmek için yaralarına dokunur ya da bakarlar. Yaraya dokunulamayacak kadar duyarlıysa, çevresindeki bölgeye hafifçe dokunulabilir. İhtiyaç olduğunda yaralara hemen tıbbi müdahalede bulunmak önemlidir, ama bunu yaparken çocuğun acı çekmesine ve bu acıyı ifade etmesine izin verilmesi gerekir.

Çoğu anne baba, bana küçük yaraları "mesele yapmazlarsa" çocuklarının pek de ağlamadığını ama çok ilgi, şefkat ve anlayış gösterirlerse ağlamanın uzadıkça uzadığını anlatırlar. Çocuklarının ihtiyaç duyduğundan daha çok ağlamasına neden olup olmadıklarını merak ederler. Çocuklar hiçbir zaman ihtiyaç duyduklarından fazla ağlamazlar. Fiziksel yaralanmalar yalnızca fiziksel acıya neden olmaz. Ayrıca ifade edilmesi gereken duygusal acıya, kafa karışıklığına, yaptıkları işin kesilmesine hissettikleri kızgınlığa, oyun zamanının harcanması nedeniyle yaşanan hüzne ya da aynı şeyin tekrarlanmasından duyulan korkuya da neden olur. Bütün bu duygular, çocuğun fiziksel acının gerektirdiğinden çok daha uzun süre ağlamasına neden olabilir.

Çocuklar fiziksel yaralarını biriken hayal kırıklığı, öfke ya da hüzün duyguları gibi nedenler karşısında duydukları ağlama ihtiyacını gi-

dermek için de kullanırlar. Sıyrılan bir diz ya da kesilen bir parmak geçmişten taşınarak biriktirilmiş duygusal ya da fiziksel acıların boşaltılması için bir bahane olabilir. Birçok çocuk fiziksel acı yaşadığında ağlayabilir çünkü bu ağlamaları anne babaları tarafından kısmen hoş görülür ve anlaşılır. Küçük yaralanmaların sonucunda uzun süre ağlayan çocuklar muhtemelen doğduklarından beri düzenli olarak yeterince ağlama fırsatı bulamamışlardır. Bu fırsatı biriktirmiş ağlama ihtiyaçlarını gidermek için kullanmaktadırlar. Gözyaşlarının erişilebilir olduğu bu kritik zamanlarda durumu "mesele yapan" birilerinin varlığı çocuklar için çok yararlıdır.

Bazı anne babalar, ufak tefek acılara "teslim olarak" çocuklarına sulu gözlülüğü ya da zayıflığı öğretmekten endişe ederler. Bu endişe özellikle oğlu olan anne babalar için geçerlidir. Kültürel beklenti, oğlanların "dayanıklı" ve şikâyet etmeden acıya direnç göstermeleridir. Bu çok talihsiz bir tutumdur. Ağlamak, zayıflık göstergesi değil, sağlık ve güç kaynağıdır. Erkekler strese bağlı hastalıklara kadınlardan daha yatkındırlar ve kadınlardan daha erken yaşlarda ölürler. Belki oğlanlar yaşadıkları acıyı hissetmeye ve ifade etmeye teşvik edilmiş olsalardı, kadınlar kadar uzun yaşayabilirlerdi.

Acil servise götürülen çocuğuma nasıl yardımcı olabilirim?

Acil bir tıbbi müdahale gerektiren durumlarda önceki bölümlerde anlattığım ön hazırlıkların yapılması mümkün değildir. Nasıl bir tıbbi müdahale yapılacağını bile bilmeniz mümkün değildir. Küçük çocuklar bu durumlarda yapılan muayene ve tedavilerin nedenini anlamazlar. Bu nedenle doktor ve hemşirelerle işbirliği yapmaları beklenemez. Küçük bir çocuğun hareketsiz durmasını sağlamak için şiddet değil ama güç kullanmak gerekebilir.

Esas olarak, çocuğunuza yaşadıklarını olabildiğince anlatmak, ağlamasına izin vermek ve mümkünse sürekli yanında olmak gerekir. Küçük çocukları en çok rahatsız eden şey, korktukları ve acı çektikleri bir sırada yabancıların yanında olmaktır.

Aşağıda, acil müdahale sırasında çocuğunu doktor ve hemşirelerle yalnız bırakan bir annenin anlattıkları yer alıyor:

Richard bir akşam koşarken düştü ve başını betona çarptı. Kazadan sonra iyi göremediğini söylemeye başlayınca çok endişelendim. Beyin kanaması olabileceğini düşündüm. Bu nedenle onu acil servise götürmeye karar verdim. Son dakikada gitmek istemedi. Ağlıyor ve gitmeyeceğini söylüyordu. Ona gitmek zorunda olduğumuzu, hiçbir şey olmayabileceğini ama ciddi bir şey de olabileceğini söyledim. Acil serviste genç bir doktor vardı. Richard ağlamaya başladı ve doktorun kendisine dokunmasına izin vermedi. Doktor bana "Genellikle anne babalar odada olmazlarsa çocuklar daha çok işbirliği yapıyorlar" dedi. İçimden bütün gücümle "Bu doğru değil, yanından ayrılamam" diyordum. Ama bir yandan da çocuğumun başına çok kötü bir şey gelmiş olmasından deli gibi korkuyordum ve bunun ciddi bir şey olmadığından emin olmak için her şeyi yapabilecek durumdaydım. Dışarı çıktım. Tabii ki Richard bağırmaya devam etti ve onu tutması için bir görevli çağırmak zorunda kaldılar. Sonunda kapıyı açıp içeri girdim. Bir sorun olmadığını anlamışlardı. Richard hem bana hem de onlara kızmıştı. Onu terk etmiştim. Ona sarılmamı istemedi ve bana vurdu. O kadar öfkeliydi ki onu yalnız bıraktım. İyi olduğunu, eve gidebileceğimizi söylediler ama Richard kontrolünü kaybetmişti. Bu sefer de ayrıldığımız için ağlamaya başladı. Arabaya binmek istemedi ve "Eve gitmek istemiyorum, burada yaşamak istiyorum" dedi. Biraz daha ağlamasını bekledim. Sonunda arabaya bindi, ama eve geldiğimizde arabadan inmek istemedi. Eve girmeden arabanın içinde on dakika kadar oturup ağladı.

Bu anne oğlunun öfkelenip ağlamasını kabul etse de acil servis odasında, onun yalnız bırakmaya direnseydi oğlunun ağlamak için daha az nedeni olacaktı. Bazen böyle durumlarda çocukların duygusal ihtiyaçlarını savunmak için mücadele etmek gerçekten çok zor oluyor.

Çocuğum hastanede yatarken ona nasıl yardımcı olabilirim?

Birçok hastanede çocukların duygusal ihtiyaçlarını destekleyecek politikalar uygulanmaya başlanmış olsa da küçük çocuklar için

hastanede yatmak hâlâ son derece kafa karıştırıcı ve stresli bir deneyimdir (Thompson ve Stanford, 1981). Anne babalar, çocuklarına bu süreçte destek olmak ve yaşadıkları travmayı minimuma indirmek için birçok şey yapabilirler:

1- Zaman varsa çocuğunuzu önceden hazırlayın. Çocukların önceden hazırlanmasının hastanede yatmanın ve ameliyat olmanın yarattığı korkuları azaltmakta etkili olduğu gösterilmiştir (Trawick-Smith ve Thompson, 1986). Yapılan her şeyi nedenleriyle açıklayın. Fiziksel acı olasılığı konusunda dürüst olun. Acil bir durum yoksa ve çocuğunuzun hastaneye yatacağı tarih önceden belirlenmişse, bu tarihten önce birlikte hastaneyi gezmeye çalışın. Nerede yatacağını gösterin, hemşirelerin bazılarıyla tanıştırın. Diş hekimi randevusu öncesinde olduğu gibi evde hastanede yatışını canlandıran oyunlar oynayabilirsiniz. Çocuğunuza oyuncak doktor aletleri verin. Hastanede yatan çocuklara ilişkin kitaplar bu konuda bilgi vermekte, sorulara başlangıç oluşturmakta, korkuları ve endişelerine ilişkin bir konuşma ortamı yaratmakta yararlı olabilir (Fassler, 1986). Çocuğunuzun soru sormasına, gülerek ve ağlayarak korkularını ifade etmesine izin vermek önemlidir.

Her türlü hazırlığa karşın, çocukların kısıtlı bilgileri, korkuları ve hayal güçleri nedeniyle çok çeşitli yanlış anlamalar olabilir. En yaygın yanlış anlamalar, çocukların hastanede yatma nedenlerine ilişkin olanlardır. Birçok çocuğa göre, hastanede yatmalarının nedeni hata yaptıkları için cezalandırılmaları ya da anne babaları tarafından istenmemeleridir (Fassler, 1986). Hastanede yatmasının nedenlerini açıklamak için yapılacak her şey, çocuğun kaygısını azaltmaya faydalı olur.

2- Çocuğunuzun hastaneye, evden özel bir oyuncak getirmesine izin verin. Yabancı ve korkutucu bir yerde, yanında bildiği bir nesne olması ona çok güven verir.

Hastanenin izin verdiği ölçüde çocuğunuzun yanında kalın. Artık birçok çocuk hastanesinde, çocukların stres sırasında anne babalarına ihtiyaç duydukları anlaşıldığı için ebeveynlerin çocuklarıyla aynı odada yatmalarına izin veriliyor. Uzmanlığın

ve kişisel olmayan tavırların sizi sindirmesine fırsat vermemeye çalışın, çocuğunuzun ihtiyaçları için mücadele etmekten çekinmeyin. Ameliyathaneler gibi yerlere girmenize izin verilmeyebilir, ama çocuğunuza ameliyattan hemen sonra yanında olacağınızı söyleyebilirsiniz. Her zaman çocuğunuzun yanında olamıyorsanız, başka birisinin çocuğunuzun yanında bulunmasını sağlamaya çalışın. İlk gece, ameliyattan önceki ve sonraki günlerde ve diğer tüm test ya da işlemler sırasında ve uyku saatinde çocuğunuzun yanında olmanız önemlidir.

3- Bütün tıbbi işlemler ve tedaviler hakkında bilgi edinip çocuğunuza mümkün olduğunca çok açıklama yapın. Nedenleri anlaşılmadığında yapılan bütün işlemlerin yersiz müdahale olduğu düşünülebilir ve birçok tedavi uygulaması yanlış algılanabilir. Bulaşıcı bir hastalık nedeniyle karantinaya alınması gereken çocuğunuz bunun nedenini anlamamışsa, kendisini reddedilmiş ve kirli hissedebilir, benzer bir şekilde kısıtlayıcı diyetler yoksunluk, hareketlerinin kısıtlanması baskı duygularına neden olabilir.

4- Çocuklara ne kadar çok açıklama yapılırsa endişeleri o kadar azalır ve işbirliği yaparlar, ama çocuk ne kadar küçükse açıklamaları anlama olasılığı o kadar azdır. Bu nedenle çok küçük çocukların (3 ya da 4 yaşın altındakilerin) bir hemşirenin müdahalelerine olumlu tepki vermesini ya da işbirliği yapmasını beklemek gerçekçi olmaz (Bergmann, 1965).

5- Uyanık olun ve haklarınızı bilin. Çocuğunuzun tıbbi kayıtlarını görmeye, kimin tarafından, niye muayene edildiğini bilmeye hakkınız vardır. Gereksiz olduğunu düşündüğünüz uygulamaları sorgulayabilirsiniz. Verilen ilaçları denetleyebilir, çocuğunuza bağlanan aygıtların doğru çalışıp çalışmadıklarını izleyerek hemşirelere yardımcı olabilirsiniz.

6- Çocuğunuzun çok seçeneği olmasına ve kendisine yapılanlar üzerinde mümkün olduğunca kontrolü olmasına izin verin. Bazen çok az seçeneği olabilir, ama verdiği her karar, kendisini daha az kurban gibi hissetmesine ve durumu kontrol ettiği duygusunu vermeye yardımcı olur. Hemşireye, damar içi sıvının hangi kolundan verileceğine ya da tahlil için hangi parmağından kan alınacağına çocuğunuzun karar vermesine fır-

sat tanımasını önerebilirsiniz. Belki ne yiyeceğini seçebilir. Bebeklik yaşını geçmiş çocuklar, ağrı kesici ilaç alıp almayacaklarına kendileri karar verebilirler.

7- Duygularını boşaltmasına izin verin. Özellikle diğer hastalar gürültüden rahatsız oluyorlarsa yüksek sesle ağlamaları uygun olmasa da, belki ağlama ihtiyacı olduğunda çocuğunuzla başka bir odaya gidebilirsiniz. Bunu yapabilmesi onun için çok önemlidir. Uzun süre hastanede yatan çocuklar üzerinde yapılan kapsamlı bir gözlemde, başlangıçta açık açık ağlayıp bağıran çocukların daha sonra çok iyi uyum sağladıkları, tıbbi bakımı kabul ettikleri ve uymaları beklenen kısıtlamalara tümüyle uydukları bildirilmiştir. Bu durum başlangıçta "mükemmel" uyum gösteren hastaların durumuyla tamamen terstir. Başlangıçta sakin, neşeli ve işbirliği içinde görünen çocuklar, daha sonra bebeksi davranış tarzlarına gerileme, yatak ıslatma, altına yapma, yeme ya da uyku bozuklukları ve öğrenme sorunları gibi stres belirtileri gösterme olasılığı en yüksek olan çocuklardır. Bu gözlem korku, umutsuzluk ve öfkelerini engellenmeden boşaltabilmenin, hastaneye yatmak gibi rahatsız edici koşullardaki çocuklar için sağlıklı ve gerekli bir çıkış yolu olduğunu kanıtlamaktadır. (Bergman, 1965). Çok hasta çocuklar, bütün enerjilerini fiziksel rahatsızlıklarını iyileştirmeye harcadıkları için muhtemelen ağlamazlar. Ama biraz daha güçlendiklerinde ağlamaya başlayabilirler ve buna teşvik edilmeleri gerekir.

8- Çocuğunuza mümkün olduğunca çok dokunun ve sarılın. Özellikle hasta ve acı çeken çocuklarla fiziksel temas kurmak çok önemlidir. Okşamak, masaj yapmak ve kucaklamak iyileşme sürecini hızlandırır. Rahatsız edici bir müdahale sırasında çocuğunuzun elini tutmanız kendisini güvenli ve rahat hissetmesine yardımcı olacaktır. Çocuğunuz fiziksel acı çekiyorsa, acıyan bölgeye dokunmanız ve çocuğunuzun duygularını ifade etmesine izin vermeniz yardımcı olacaktır.

9- Kendinize bakın. Yemek yemeyi ve uyumayı ihmal etmeyin. Konuşacak ve ihtiyacınız varsa yanında ağlayacak birilerini bulun. Araştırmalara göre, çocukları hastaneye kaldırılan anne babaların duygularını ifade etme fırsatı bulmaları hem kendi

duygusal durumlarını hem de çocuklarınınkini olumlu olarak etkiliyor (Wolfer ve Visintainer, 1975). Arada sırada nefes alabilmek için çocuğunuzun yanında kalabilecek, yakından tanıdığı birini bulun. Tıbbi bir sorun sırasında çocuğun ihtiyaçlarını karşılamak, hem fiziksel hem de duygusal olarak son derece zorlayıcı olabilir. Konuştuğum bir anne, çocuğu hastanede yatarken kendi ağlama ihtiyacını nasıl karşıladığını anlatmıştı:

Göz ameliyatı olması gerektiğinde Mary daha 2,5 yaşındaydı. Hemşire onu yanımdan alıp ameliyathaneye götürdüğünde çok üzüldüm, hıçkırıklarıma engel olamadım. Yanımda birinin olmasına ve ağlarken bana şefkat göstermesine ihtiyaç duydum. Bir Katolik hastanesinde olduğumuz için, bir rahibe görmek istedim. Rahibe yanıma geldiğinde, ben ağlarken yanımda kalıp dua etmesini rica ettim. Şapele gittik, ben en az yarım saat ağladım. Ben ağlarken, rahibe elimi tuttu. İkimiz de kendi yöntemimizle dua ettikten sonra kendimi daha iyi hissetmeye başladım ve ameliyathanenin önünde beklemeye gittim.

10- Çocuğunuz eve dönünce hem hastane deneyimine ilişkin duygularını boşaltmasını teşvik edin hem de doktorlar, hastalık, ameliyat ve hastanelerle ilgili oyunlar oynayın. Çocuğunuz eve döndükten sonra, en küçük bir yaralanma ya da tıbbi müdahaleyi "mesele yapıp" ağlarsa şaşırmayın. Bu, hastaneye yatmış ve ameliyat olmuş çocukların ortak tepkisidir. Daha önceki büyük tıbbi müdahalenin yarattığı huzursuzluğu dışa vurmak için, bu küçük yaralanmaları kullanırlar. Bu durum özellikle hastanede duygularını çok az gösteren, "cesur" davranan ve işbirliği yapan çocuklarda ya da o sırada ağlayamayacak kadar hasta olan ya da ağladıklarında fiziksel olarak canları yanan çocuklarda görülür.

Çocuğumun sağlığı yaşadığı stresten etkileniyorsa ne yapabilirim?

Çocuklukta yaşanan stresin nedenleri son yıllarda hızla değişti. Eskiden çocukluk stresinin başlıca nedenleri yetersiz barınma ve beslenme koşulları, zorla çalıştırılma, çocukların "görüldüğü ama duyulmadığı" ortamlarda katı ve sert bir disiplin anlayışıyla ve fizik-

sel ceza uygulamalarıyla yetiştirilmeleriydi. Bugünlerde gittikçe daha çok çocuk, anne babalarının boşanması ve küçük yaştan itibaren yüksek akademik performans baskıları nedeniyle stres yaşıyor (Elkind, 1981). Çocukların hayatlarındaki diğer birçok stres kaynağı üzerinde kapsamlı araştırmalar yapılmıştır. Stres kaynakları 1. Bölüm'de listelenmiştir (Honig, 1986).

Stres huzursuzluk, tedirginlik, mutsuzluk ve konsantre olma güçlüğü gibi hedefi belli olmayan kaygı belirtilerine yol açabilir, vücut dokularında, organlarında ve sistemlerinde değişikliğe neden olabilir (Selye, 1956). Bu durum da vücudun hastalıklara karşı direncini düşürebilir (Rahe ve ark., 1964). Bu nedenle stres yaşayan ve bu duygularını gülerek, ağlayarak ve öfkelenerek boşaltmayan çocuklar stressiz çocuklardan daha sık hasta olabilirler. Çocuk doktorları, çocuklardaki strese bağlı mide ve baş ağrılarında artış gözlemlemektedirler (Elkind, 1981).

Yaşadığı stres nedeniyle çocuğunuzun sağlığının olumsuz etkilendiğini düşünüyorsanız, atmanız gereken ilk adım stresin nedenini bulmaktır. Okulu ya da yuvası çok mu katı? Günleri çok mu telaşlı geçiyor? Daha çok kişisel ilgiye mi ihtiyacı var? Çok fazla televizyon mu izliyor? Başka çocuklar onunla alay mı ediyor? Çok fazla sorumluluğu mu var? Bazen stresin nedenini dışarıdan bakarak saptamak zordur, çocuğunuzun duygu dünyasını araştırmanız gerekebilir. Yeni geliştirdiği bazı korkuları, suçluluk duyguları ya da yanlış anladığı şeyler var mı?

Çocuğunuzun stres yaşamasına neden olan şeyleri yok etmek için elinizden geleni yaptıktan sonra duygularını konuşarak, gülerek, ağlayarak ve öfkelenerek ifade etmesine yardımcı olmak için bu kitaptaki önerileri uygulayabilirsiniz. Çocuklara ağlama ve öfkelenme özgürlüğü tanınırsa kendiliklerinden stresli deneyimlerin etkilerinden korunabilirler.

Nezle gibi bir hastalığı olan çocuklar genellikle birikmiş gerginliklerini ve diğer acı veren duygularını boşaltmak için yetişkinlerin artan ilgilerini kullanırlar. Çocuğunuz bu tür hastalıklar sırasında daha çok ağlarsa şaşırmayın. Bu, tam da yapmaya ihtiyacı olan şeydir. Hasta çocuğun ağlaması yararlıdır. Her şeyden önce hastalanmasına katkıda bulunan gerilimleri dağıtmaya yarayabilir.

Yatak ıslatmanın çaresi var mıdır?

Yatak ıslatmanın normal kabul edilmesi ile muhtemel bir sorun göstergesi olarak kabul edilmesi arasındaki sınır, 5 yaş çizgisidir (American Psychiatric Association, 1980). 5 yaşını geçmiş çocuğunuzun geceleri yatağına işemesi, fiziksel ya da psikolojik bir sorunun göstergesi olabilir (Rowan, 1974).

Yatak ıslatmanın muhtemel fiziksel nedenleri, ameliyat gerektiren anatomik bir bozukluk ve alerji olabilir. Ama yatak ıslatma vakalarında fiziksel bir nedene bağlı olanların oranı çok küçüktür. Yatak ıslatanların yüzde 98'inin bu soruna neden olacak herhangi bir hastalığı ya da anatomik bozukluğu yoktur (Azrin ve Besalel, 1979).

Yatak ıslatmanın baskılanan duygulardan kaynaklandığını gösteren bazı kanıtlar vardır. Yatak ıslatan çocukların genellikle duygularını açıkça ifade etmedikleri gözlemlenmiştir. Oaklander, *Windows to Our Children* adlı kitabında (1978) bu çocukların yataklarını ıslatmamaları durumunda astım ya da egzama hastası olacaklarını belirtmiştir.

"Hiperaktif" olarak yaftalanan çocuklarda yatak ıslatma daha çok görülür (Stewart ve ark., 1966). Birikmiş gerilimlerin boşaltılamaması hem hiperaktiviteye hem de yatak ıslatmaya neden olabileceği için bu durum şaşırtıcı değildir. Yatak ıslatmanın oğlanlarda kızlardan daha yaygın olması da bununla ilintilidir. 5 yaşındaki oğlanların yüzde 7'si kızların ise yüzde 5'i yatak ıslatmaktadır (American Psychiatric Association, 1980). Bu durum, kültürümüzde oğlanların duygularını ifade etmelerinin neredeyse tamamen kabul edilemez görülmesiyle açıklanabilir. Oğlanlar dayanıklı, güçlü ve rekabetçi olma baskısı altındadırlar ve genellikle korkularını, acı veren duygularını baskılamak dışında bir seçenekleri yoktur. Pogrebin, *Growing Up Free* adlı kitabında (1980) yatak ıslatmanın oğlanlar üzerindeki bu cinsiyetçi rol baskılarının doğrudan bir sonucu olduğunu iddia eder.

Çocuğunuz yatağını ıslatıyorsa yapmanız gereken ilk şey, durumun tıbbi değerlendirmesini yaptırarak olası fiziksel nedenleri elemektir. Sorunun psikolojik olduğu düşünülüyorsa, çocuğunuzun yanınızda uyumasını deneyebilirsiniz. Geceleri bir yakınlık ve güven

duygusu yaşaması sorunu çözebilir. Sorun hâlâ devam ediyorsa hayatındaki stres ve kaygı kaynaklarını saptamaya çalışabilirsiniz. Günleri aşırı planlı mı? Derslerinde ya da sporda başarılı olma baskısı var mı? Başka alanlarda mükemmel olma baskısı yaşıyor mu? Duygularını ifade etmesine izin veriliyor mu? Arada sırada korktuğunu kabul ettiği oluyor mu? Kaygılı olduğunda ya da hayal kırıklığı yaşadığında ağlayıp öfkelenebiliyor mu? Anne babalar genellikle oğlanlara cesur olmayı ve korkularını reddetmeyi öğretmek gerektiğini düşünürler, ama korkuda erkeksi olmayan hiçbir özellik yoktur. Oğlanlar her şeyden önce insandırlar ve insana ait tüm duyguları yaşamaya ve ifade etmeye hakları vardır. Fiziksel ve ruhsal sağlıkları buna bağlıdır.

Bazen yeni bir eve taşınmak, kardeş doğumu ya da hastaneye yatmak gibi önemli değişiklik ya da stres dönemlerinde çocuğunuz yatağını ıslatabilir. Çocuğun oynayarak, gülerek, ağlayarak ve öfkelenerek duygularını ifade etmesi için her türlü çabanın gösterilmesi gerekir. Yatak ıslatmanın nedeni ne olursa olsun çocukla alay etmek, onu aşağılamak, tehdit etmek ya da cezalandırmak *hiçbir zaman* işe yaramaz. Çocuk yatağını isteyerek ıslatmaz.

Yataklarını ıslatan çocukların anne babalarının suçluluk duygusu, utanç, kaygı, küskünlük ve hatta kızgınlık duyguları yaşamaları doğaldır ve çocuklarına yardımcı olabilmek için bu duygularına bir çıkış yolu bulmaları gerekir (Oaklander, 1978). Ailenizde yatak ıslatma sorunu varsa, duygularınızı açıkça anlatabileceğiniz objektif, destekleyici, yargılamaya ya da tavsiye vermeye çalışmadan sizi dinleyen biriyle konuşmak sizin için çok yararlı olacaktır.

Çocuğum hiperaktifse ne yapmalıyım?

Hiperaktif çocuklara bugünlerde resmi olarak dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu yaftası yapıştırılıyor. Bu çocukların gösterdikleri belirtiler arasında dikkatini toplamakta zorluk, dürtüsellik, rastgele ve organize olmayan aşırı hareketlilik vardır. Bu çocuklar huzursuz, savruk, kıpır kıpırdırlar, ilgileri kolayca dağılır. Hiperaktivite ve nedenleri konusunda çok fazla yazı yazıldı ve nedenlerine ilişkin çok sayıda spekülasyon yapıldı. Nörolojik sorunların ya da "mi-

nimal beyin işlevsizliğinin" (Millichap, 1975) ve yiyeceklerdeki katkı maddelerine karşı alerjinin (Feingold, 1975) hiperaktiviteye yol açabileceği iddia edildi.

Diğer tüm sorunlarda olduğu gibi başarılı olma olasılığı en yüksek olan yaklaşım, olası tüm nedenlerin değerlendirildiği bütüncül bir yaklaşımdır. Çocuğun beslenme alışkanlıkları, duygusal durumu ve yaşadığı ortam değerlendirilmesi gereken faktörler arasındadır. İlaç kullanımı, diğer tüm yaklaşımlar denendikten sonra son çare olarak düşünülmelidir. Sinir sistemini etkileyen ilaçların kullanımına nörolojik bozukluklar gerekçe oluştursa da hiperaktivite nedeniyle ilaç verilen çocukların büyük kısmında bu türden bozukluklar olduğu kanıtlanmamıştır. Vakaların yalnızca yüzde 5'inde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuyla ilişkilendirilebilecek bir nörolojik bozukluk saptanmıştır (American Psychiatric Association, 1980). İlaçlar yalnızca yüzeydeki belirtileri çözer, yalnızca sorunları maskeler (Sroufe ve Steward, 1973), ayrıca ilaç kullanımı çocuğun hayatını kontrol etme duygusundan yoksun kalmasına neden olur (Oaklander, 1978). Üstelik ilaç kullanıldığında hem çocuk hem de anne babalar, hiperaktivitenin fiziksel bir işlev bozukluğu olduğuna inanırlar. Bu inanç suçluluk duygularını hafifletse de, ailenin iyileşme umudunun çok düşük olduğuna inanmasına neden olur. Bu durum tedavinin uzun dönemli etkilerini olumsuz olarak etkileyebilir (Whalen ve Henker, 1976).

Muhtemelen birçok hiperaktivite vakası acı veren duyguların oluşturduğu gerilimin boşaltılamamasından kaynaklanır. İlk yıllarda ağlama pışpışlama, sallama ve başka hareketlerle baskılanabilir. Anne baba, ağlayarak gerilimini boşaltma ihtiyacındaki bebeğe genellikle bu şekilde tepki veriyorsa, bir süre sonra bebek kendini gergin hissettiğinde kendi hareket uyaranını sağlama ihtiyacı duymaya başlayacaktır. Başka çocuklarda yemek yemenin ya da parmak emmenin bir kontrol kalıbına dönüşme süreci gibi bu çocuklarda da aşırı hareketlilik, duyguları kontrol altında tutmaya yarayan bir kontrol kalıbı haline gelebilir. Çocuk, bu kontrol kalıbını okulöncesi yıllarda da kullanmayı sürdürürse okula başlar başlamaz muhtemelen "hiperaktif" yaftası yapıştırılacaktır.

Oğlanlarda hiperaktivite görülme sıklığı, kız çocukların on katıdır

(American Psychiatric Association, 1980). Ayrıca genellikle anne babaların bebekliklerinde oğullarına kızlarından daha çok hareket uyaranı sağladıkları gözlemlenmiştir (Fagot ve Kronsberg, 1982). Bebekler için sallanmak, hoplatılmak ve kendileriyle aktif olarak oynanması eğlenceli ve yararlı olsa da bu tarz uyaranların, bebeklerin ağlama ihtiyaçlarını dağıtmamasına çok özen göstermek gerekir. Aşırı olmasa da yanlış zamanlarda verilen hareket uyaranı, ağlamanın baskılanmasına neden olabilir.

Çocuğunuza hiperaktif yaftası yapıştırılması, onun aşırı yemek yiyen ya da parmak emen bir çocuktan daha çok sorunu olduğu anlamına gelmez. Sizin başarısız bir ebeveyn olduğunuz anlamına da gelmez. O stresle baş etmek ve acı verici duygulardan kaçınmak için hareket ediyor olabilir. Duygularını ifade etmeye (özellikle gülerek, ağlayarak ve öfkelenerek) teşvik etmek için yapacağınız her şey, muhtemelen hiperaktivite belirtilerini azaltacaktır (Ağlamayı teşvik etme önerilerini okumak için 1. Bölüm'e bakın). Bazen vahşi, çılgınca ve saldırgan davranışlarını durdurup enerjisini ağlamaya ve öfkelenmeye kanalize etmesine yardımcı olmak için kararlı ve soğukkanlı biçimde sarılmanız gerekebilir (Sarılmaya ilişkin önerileri okumak için 5. ve 6. bölümlere bakın).

Birçok çocuğun normal ve sağlıklı hareketlilik düzeyleri, hiperaktif olarak yaftalanmalarına neden olur. Okullarda genellikle henüz 4-5 yaşındaki çocukların uzun süre oturmaları ve kendi seçmedikleri etkinliklere katılmaları beklenir. Doğal olarak bazı çocuklar, diğerlerinden daha hareketlidir ve daha çok özgürlüğe ihtiyaçları vardır. Böyle çocukların bu tarz okullara dayanmaları (3. Bölüm'de belirttiğim gibi 8 yaşından küçük *herhangi bir* çocuktan bunun beklenmesi uygun değildir) özellikle zordur. Çocuğunuzun hiperaktif olduğunu düşünmeye başlamadan önce, çocuklara daha çok hareket özgürlüğü tanınan bir başka okulu da denemek akıllıca olabilir.

Alıştırmalar

Çocukluğunuzu keşfedin

1- Çocukluğunuzda yemek saatlerinde ne hissederdiniz? Hiç yemek istemediğiniz bir yiyeceği yemeğe zorlandığınız ya da istediğiniz bir yiyeceğin verilmediği oldu mu? Bu durumlarda ne hissettiniz?
2- Çocukluğunuzda doktora ya da diş hekimine giderken ne hissederdiniz? Doktorlarla nasıl anılara sahipsiniz?
3- Çocukluğunuzda hasta olduğunuzu hatırlıyor musunuz? Hastayken neler hissederdiniz?

Çocuğunuza karşı duygularınızı ifade edin

1- Çocuğunuzun şu andaki yemek tercihleri hakkında ne hissediyorsunuz? Çocuğunuzun kendi yiyecek seçimine güvenmek konusunda ne hissediyorsunuz?
2- Çocuğunuzu doktora ya da diş hekimine götürürken ne hissediyorsunuz? Bu işi sizin için zorlaştıran bir şey var mı?
3- Çocuğunuzun stresten kaynaklandığını düşündüğünüz bir hastalığı var mı? Çocuğunuz hiperaktif mi? Çocuğunuz yatağını ıslatıyor mu? Cevabınız evetse bu konuda ne hissediyorsunuz?

Kişisel gelişim

1- Çocukluğunuzda yemenizin yasak olduğu ya da kısıtlı miktarlarda yiyebildiğiniz bir yiyeceği yiyin. Tadını çıkarın!
2- Yeme bağımlısı ya da şişman mısınız? Öyleyse, yeme sorunları üzerinde çalışan bir destek grubuna katılın.
3- Sağlığınıza dikkat etmek için bir şeyler yapın.
   Öneriler: a) Beslenme düzeninizi değiştirin.
   b) Daha çok egzersiz yapın.
   c) Tıbbi sağlık denetimi yaptırın.
   d) Bir terapiste gitmeye başlayın.

Sonuç

Bu kitapta değindiğim dört ana tema var:

Küçük çocukların yoğun istekleri vardır. Kültürümüzde çocukların ihtiyaçları her zaman bütünüyle anlaşılmaz. Küçük çocukların sevecen yetişkinlerden özel ilgi görmeye, oyun oynayacak zamana ve yere, kendilerine sürekli aynı kişilerin bakmasına ve uyarıcı bir ortama ihtiyaçları vardır. Çocukların yetişkinler tarafından dinlenmeye, kendilerine kitap okunmasına ve büyüklerle birlikte oynamaya ihtiyaçları vardır. Çocuklar yetişkinlerin dünyasına özümseyebilecekleri ölçüde dahil olmalıdırlar.

Küçük çocukların yoğun duyguları vardır. Çocuklar, küçük huzursuzluklardan yoğun öfke, korku, üzüntü ve kafa karışıklığına kadar diğer insanların yaşadıkları tüm duyguları yaşarlar. Duyarlı ve kırılgandırlar. Çocuklar yeni beceriler edinmeye ve ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştıkları için sık sık hayal kırıklığı yaşarlar. Bilgi eksikliği, gelişen hayal güçleri ve ölümün bilincine varmaya başlamaları nedeniyle yaygın korkuları vardır. En sevgi dolu ailelerde bile kardeşler arasında kıskançlıklar yaşanır.

Küçük çocuklar, yaşadıkları acı verici deneyimlerin etkisini iyileştirebilirler. İnsanlar kayıp, korku, kafa karışıklığı ve hayal kırıklığına yol açan deneyimlerin etkilerini iyileştirme yeteneğiyle doğarlar. İyileşme süreci ağlayarak, öfkelenerek, titreyerek, konuşarak, oynayarak ve gülerek gerçekleşen boşalmadır. Çocukların acı veren duygularını ifade etmelerine izin vermek gerekir. Yalnızca olumlu duygularını kabul edip acı, rahatsızlık, hayal kırıklığı, öfke ve korku duygularını görmezden gelirsek gelişemezler. Onlara ne kadar yoğun olursa olsun her türlü duygularını kabul eden bir ortam sunmalıyız. Bu acı veren duygular zararsız bir çıkış yolu bulursa, çocuklar

onlar için arzuladığımız sevgi, mutluluk ve kendine güven gibi keyif verici duyguları yaşayabilirler.

Kabul edilemez davranışlar, doğuştan gelen bir kötülüğün göstergesi değildir. Çocuklar başkalarını incitmek ya da anne babalarının hayatını zorlaştırmak için doğmazlar. Ama yine de bazen hem başkalarına hem de kendilerine zarar verecek kabul edilemez davranışlarda bulunabilirler. Anne babaların karşılarındaki en zor sorun, çocuklarının kabul edilemez davranışlarıyla çocuklarına gereksiz bir şekilde acı vermeden ve onlarla ilişkilerini bozmadan başa çıkmaktır. Bu kitapta, çocukların ödül ve ceza vermeden, kabul edilebilir davranışlar geliştirmelerine ve işbirliği yapmalarına yardımcı olacak yöntemler anlatılmaktadır. Çocukların "yanlış davranmalarının" yalnızca üç nedeni vardır:

1- Bir ihtiyaçları vardır.
2- Yeterince bilgileri yoktur.
3- Yaşadıkları acı verici deneyimlerden kaynaklanan korku, öfke ya da üzüntü gibi duyguları vardır.

Bu kitapta anlatılan anne babalık yaklaşımını uygulamak çok zor ve zaman alıcı gelebilir. Çocuğunuz uyuyana kadar yanında oturmaktan, yarım saat süren öfkeli bir ağlama krizine dayanmaktan ya da onunla doktorculuk oynamaktan daha önemli işleriniz olduğunu düşünebilirsiniz. Küçük çocukların sabrımızı taşırması ve hayatımızın daha rahat olmasını dilemek çok kolaydır. Küçük çocuklarla geçirilen nitelikli zamanın, boşa geçirildiğini hissetseniz de bu doğru değildir. Çocuğunuzun ihtiyaçlarını karşılayarak özsaygısının gelişmesi için sağlam bir temel oluşturmuş ve ona hayatla başa çıkmak için son derece değerli beceriler kazandırmış olursunuz.

Çocuğunuzla yeterince ilgilenmek için çabalarken, kendi ihtiyaçlarınızı da karşılamayı ve ebeveynlik sorumluluklarını başka yetişkinlerle paylaşmayı ihmal etmeyin. İhtiyacınız olduğunda yardım istemeye özen gösterin. Son derece değerli bir iş olan ebeveynlik kültürümüzde desteklenmediği ve takdir edilmediği için, iyi bir ebeveyn olmaya çalışırken enerjinizin tükenmesi çok kolaydır.

Çocuklarınızla birlikte çocukluğun inişlerini çıkışlarını yaşarken,

bu dönemin sonsuza kadar sürmeyeceğini unutmayın. Siz farkına bile varmadan çocuklarınız büyüyüverecekler. Siz hatırlatmadan dişlerini fırçalayacakları, dökmeden yemek yiyecekleri ve kendi kendilerine kitap okuyacakları günler gelecek. Büyüdükçe doğal olarak arkadaşlarıyla daha çok zaman geçirmek, sizinle daha az birlikte olmak isteyecekler. Çocuklarınız şu anda size bağımlılar, ama bu durum çok yakında değişecek. Birlikte geçirdiğiniz günlerin tadını çıkarın ve çocuğunuzun bu dönemdeki oyunculuğundan, hesapsızlığından, yoğunluğundan, mucize duygusundan, merak ve heveslerinden keyif almayı unutmayın.

Bu kitabı okuduktan sonra çocuğunuza küçüklüğünde farklı davranmış olmak istediğiniz için suçluluk duygusu yaşadıysanız endişelenmeyin. Çocuğunuzun geçmişte yaşadığı acıları hafifletmek için asla geç kalmış değilsiniz. Anne babalık büyüme ve değişme sürecidir. Ebeveynlik tarzınız hem çocuğunuz geliştikçe hem de siz bir insan olarak olgunlaştıkça değişir. Her zaman, o sırada sahip olduğunuz bilgi ve kaynaklar elverdiğince iyi bir ebeveyn oldunuz. Suçluluk duygularınızı ifade etmek ve her zaman şefkatli bir ebeveyn olduğunuz için kendinizi takdir etmek size yardımcı olacaktır.

Çocukların gelişimine yardımcı olabilirsek, dünya yaşamayı arzu ettiğimiz bir yer haline gelebilir. İnsanlar birbirlerine karşı sevgi ve saygı duyarlar. Güzel gezegenimize iyi bakıp kaynaklarını akıllıca kullanabiliriz. Kimse yoksulluk içinde yaşamaz. İnsanlar çatışmalarını barışçı yöntemlerle çözme yöntemlerini öğrenmiş olacağı için savaşlar tarih olur. Evrenimize ilişkin daha da heyecan verici gerçekleri keşfetmek için parlak kafalarımızı kullanırız.

Bunların tümünü gerçekleştirebiliriz!

Allan, J., "Use of holding with autistic children", *Special Education in Canada,* 1977, 51, 11-15.

American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders,* 3. bas., Washington, D. C., 1980.

Armstrong, L., *Kiss Daddy Goodnight: A Speak-Out on Incest,* New York: Howthorn Books, Inc., 1978.

Armstrong, T., *In Their Own Way,* Los Angeles, Jeremy Tarcher, Inc., 1987.

Axline, V. M., *Play Therapy,* Ballantine Books, 1969.

Azrin, N. H. ve **Besalel, V. A.,** *A Parent's Guide to Bedwetting Control,* Pocket Books, 1979.

Bandura, A., Ross, D. ve **Ross, S. A.**, "Imitation of film-mediated aggressive models", *Journal of Abnormal Psychology,* 1963, 66, 3-11.

Baruch, D. W., *New Ways to Discipline,* New York: McGraw-Hill, 1949.

Baumrind, D., Current patterns of parental authority, *Developmental Psychology Monographs,* 1971, 4, 1-103.

Bayley, N. ve **Schaefer, E. S.,** "Correlations of maternal and child behaviors with the development of mental abilities: Data from the Berkeley Growth Study", *Monographs of the Society for Research in Child Development,* 1964, 29 (seri no: 97).

Bergmann, T., *Children in Hospital,* New York: International University Press, 1965.

Bettelheim, B., *The Uses of Enchantment,* New York: Alfred A. Knopf, 1975.

Bowlby, J., *Separation, Anxiety and Anger*, New York: Basic Books, 1973.

Bradley, R. H. ve **Caldwell, B. M.,** "The relation of infants home environment to mental test performance at fifty-four months: A follow-up study", *Child Development,* 1976, 47, 1172-1174.

Bredekamp, S., "Developmentally Appropriate Practice in Early Childhood Programs Serving Children From Birth Through Age Eight", National Association for the Education of Young Children, Washington, D. C., 1988.

Bronson, G. W., "Fear of visual novelty: Developmental patterns in males and females", *Developmental Psychology,* 1970, 2, 33-40.

Brown, N. S., Curry, N. E. ve **Tittnich, E.,** "How groups of children deal with common stress through play", *İn Play: The Child Strives Toward Self Realization,* National Association for the Education of Young Children, Washington, D. C., 1971.

Bruner, J. S., "Play is serious business", *Psychology Today,* ocak, 1975, 81-83.

Burton, S. G., Calonico, J. M. ve **McSeveny, D. R.,** "Effects of preschool watching on first-grade children", *Journal of Communication,* 1979, 29, 3.

Bushnell, D. D., "The cathartic effects of laughter: Mood, heart rate, and peripheral skin temperature", sosyoloji doktora tezi, University of California, Santa Barbara, 1979.

Caplan, F. ve **Caplan, T.,** *The Power of Play,* New York: Anchor Press/Doubleday, 1973.

Chesler, P., "Women as psychiatric and psychotherapeutic patients", *Journal of Marriage and Family,* Kasım 1971, 750.

Cline, F., *Understanding and Treating the Severely Disturbed Child,* Evergreen Consultants in Human Behavior, Evergreen, Colorado, 1979.

Cline, V. B., Croft, R. G. ve **Courrier, S.,** "Desensitization of children to television violence", *Journal of Personality and Social Psychology,* 1973, 27, 360-365.

Cousins, N., *Anatomy of an illness as Perceived by the Patient: Reflections on Healing and Regeneration,* New York: Norton, 1979.

Crepeau, M. T., "A comparison of the behavior patterns and meanings of weeping among adult men and women across three health conditions", doktora tezi, University of Pittsburgh, 1980, *Dissertation Abstracts International,* 1981, 42, 137.

Davis, C., "Self-selection of diet by newly weaned infants", *American Journal of Diseases of Children,* 1928, 36, 651-679.

Doust, J. W. L. ve **Leigh, D.,** "Studies on the physiology of awareness: The interrelations of emotions, life situations, and anoxemia in patients with bronchial asthma", *Psychosomatic Medicine,* 1953, 15, 292-311.

Elkind, D., "The case for the academic preschool: Fact or fiction? Smart ve Smart", *Preschool Children: Development and Relationships,* The MacMillan Company, 1973.

Elkind, D., *The Hurried Child: Growing Up Too Fast Too Soon,* Addison-Wesley, 1981.

Emerson, W. R., "Infant and child birth re-facilitation", *Human Potential Resources*, 4940 Bodega Ave., Petaluma, CA 94952, 1984.

Emerson, W. R., "Psychotherapy with infants and children", *Pre and Perinatal Psychology Journal,* 1989, cilt 3 (3).

Eron, L. D., "Relationship of TV viewing habits and aggressive behavior in children", *Journal of Abnormal and Social Psychology,* 1963, 67(2), 193-196.

Faber, A. ve **Mazlish, E.,** *Siblings Without Rivalry,* New York: W. W. Norton & Co., 1987.

Fagot, B. I., "Consequences of moderate cross-gender behavior in preschool children", *Child Development,* 1977, 48, 902-907.

Fagot, B. I. ve **Kornsberg, S. J.,** "Sex differences: biological and social factors influencing the behavior of young boys and girls", Moore, S. G. ve Cooper, C. R., (der.) *The Young Child: Reviews of Research* (cilt 3), *"National Association for the Education of Young Children",* Washington, D. C., 1982.

Fassler, D., "The young child in the hospital", McCracken, J. B., (der.), *Reducing Stress in Young Children's Lives,* National Association for the Education of Young Children, Washington, D. C., 1986.

Feingold, B. F., *Why Your Child is Hyperactive,* New York: Random House, 1975.

Finkelhor, D., *Sexually Victimized Children,* New York: The Free Press, 1979.

Frankl, V. E., (der.) *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy,* New York: Washington Square Press, 1967.

Frey, II, W. H. ve **Langseth, M.,** *Crying: The Mystery of Tears*, Winston Press, 1985.

Furman, E., "Helping children cope with death", McCracken, J. B., (der.), *Reducing Stress in Young Children's Lives,* National Association for the Education of Young Children, Washington, D. C., 1986.

Garvey, C., *Play*, Cambridge, MA: Harvard University Press, 1977.

Gelfand, D. M., "Social withdrawal and negative emotional states: Behavior therapy", Wolman, B. B., Egan, J. ve Ross, A. O., (der.), *Handbook of Treatment of Mental Disorders in Childhood and Adolescence,* Englewood Cliffs, N J: Prentice-Hall, 1978.

Gilmartin, B. G., "The case against spanking", *Human Behavior,* Şubat 1979,18-23.

Ginott, H. G., *Group Psychotherapy with Children: The Theory and Practice of Play Therapy,* New York: McGraw-Hill, 1961. Ginott, H. G., *Between Parent and Child: New Solutions to Old Problems,* New York: The MacMillan Co., 1965. (Türkçesi: *Anne Baba ve Çocuk Arasında*, Okuyan Us Yayınları, 2008.)

Goranson, R. E., "Media violence and aggressive behavior: A review of experimental research", Berkowitz, L., (der.) *Advances in Experimental Social Psychology*, cilt 5, New York: Academic Press, 1970.

Gordon, T., *Parent, Effectiv*eness Training, New American Library, 1975. (Türkçesi: *Etkili Anne-Baba Eğitimi*, Profil Yayıncılık.)

Graham, O. T. ve **Wolf, S.,** "Pathogenesis of urticaria", *Psychosomatic Medicine,* 1950, 13, 122.

Green, R., "One hundred ten feminine and masculine boys: Behavioral contrasts and demographic similarities", *Archives of Sexual Behavior*, 1976, 5, 425-446.

Growing Without Schooling, Holt Associates, 2269 Massachusetts Avenue, Cambridge, MA 02140.

Guerney, B. G., Guerney, L. E. ve **Andronico, M. P.,** "Filial therapy", Shaefer, C. (der.), *The Therapeutic Use of Child's Play,* New York: Aronson, 1976.

Heron, J., "Catharsis in Human Development", Human Potential Research Project, Department of Adult Education, University of Surrey, Guildford, Surrey GU2 5XH, İngiltere, 1977.

Hirschmann, I. R. ve **Zaphiropoulos, L.,** *Are You Hungry? A Completely New Approach to Raising Children Free of Food and Weight Problems,* A Signet Book, New American Library, 1985.

Hitz, R. ve **Driscoll, A.,** "Praise or encouragement? New insights into praise: Implications for early childhood teachers", *Young Children,* 1988,43 (5),6-13.

Hodgson, R. J. ve **Rachman, S.,** "An experimental investigation of the Implosion Technique", *Behavioral Research and Therapy,* 1970,8, 21-27.

Hoffman, M. L. ve **Saltzstein, D.,** "Parent discipline and the child's moral development", *Journal of Personality and Social Psychology,* 1967,5, 45-57.

Honig, A. S., "Stress and coping in children", McCracken, J. B. (der.), *Reducing Stress in Young Children's Lives,* National Association for the Education of Young Children, Washington, D.C., 1986.

Honig, A. S., "Humor development in children", *Young Children,* 1988, 43(4),60-73.

Holt, I., *Teach Your Own,* Dell Publishing Co., Inc., 1981.

How Children Learn, Dell Publishing Co., Inc., 1983.

Freedom and Beyond, Pinchpenny Press, 1984.

Hyson, M. C., "Lobster on the sidewalk: Understanding and helping children with fears", McCracken J. B. (der.), *Reducing Stress in Young Children's Lives,* National Association for the Education of Young Children, Washington, D. C., 1986.

Jackins, H., *Elementary Counselors Manual for Beginning Classes in Re-Evaluation Co-Counseling,* Seattle: Rational Island Publishers, 1970.

Jackson, S. A., "Should you teach your child to read?" *American Education,* Ekim 1977, 13 (8), 27-29.

Janov, A., *The Feeling Child,* New York: Simon ve Schuster, 1973.

Janov, A., *Imprints: The Lifelong Effects of the Birth Experience,* New York: Coward-McCann, Inc., 1983.

Joseph, S. M., *Children in Fear,* New York: Holt, Rinehart ve Winston, 1974.

Karle, W., Corriere, R. ve **Hart, J.,** "Psychophysiological changes in abreaction therapy. Study 1: Primal Therapy", *Psychotherapy: Theory, Research and Practice,* 1973, 10, 117 - 122.

Klaus, M. H. ve **Kennell, I. H.,** *Maternal-Infant Bonding,* St. Louis: The C.V. Mosby Company, 1976.

Koblinsky, S., Atkinson, J. ve **Davis, S.,** "Sex education with young children", McCracken, J. B., (der.), *Reducing Stress in Young Children's Lives,* National Association for the Education of Young Children, Washington, D. C., 1986.

Kohn, A., *No Contest: The Case Against Competition,* Boston: Houghton Mifflin, 1986.

Kostelnik, M. J., Whiren, A. P. ve **Stein, L. C.,** "Living with He-Man: Managing superhero fantasy play", McCracken, J. B., (der), *Reducing Stress in Young Children's Lives,* National Association for the Education of Young Children, Washington, D. C., 1986.

Kreitler, H. ve **Kreitler, S.,** "Children's concepts of sexuality and birth", *Child Development,* 1965, 37, 363-378.

Kuhlman, R. L., *Humor and Psychotherapy,* Dow Jones- Irwin, 1984.

Lazarus, A. A., "The use of systematic desensitization in psychotherapy", Eysenck, H. J., (der.), *Behavior Therapy and the Neuroses,* Londra: Pergamon, 1960.

Lefkowitz, M. M., Eron, L. D., Walder, L. O. ve **Huesmann, L. R.,** "Growing up to Be Violent: A Longitudinal Study of the Development of Aggression", New York: Pergamon Press, Inc., 1977.

Lepper, M. R., Greene, D. ve **Nisbett, R. E.,** "Undermining children's intrinsic interest with extrinsic reward: A test of the over-justification hypothesis", *Journal of Personality and Social Psychology,* 1973, 28(1), 129-137.

Levitin, T., "An overview of the effects of divorce on children: Problems, questions, and perspectives", *The Psychiatric Hospital;* 1983, 14, 149.

Liebert, R. M., Neale, I. M. ve **Davidson, E. S.,** *The Early Window: Effects of Television on Children and Youth* New York: Pergamon Press, 1982.

Loewald, E., "The development and uses of humor in a four-year-old's treatment", *International Review of Psychoanalysis,* 1976, 3, 209-221.

Lovaas, O. I., "Effect of exposure to symbolic aggression on aggressive behavior", *Child Development,* 1961, 32, 37-44.

MacFarlane, J. W., Allen, L. ve **Honzik, M. P.,** "A developmental study of the behavior problems of normal children between 21 months and 14 years", *University of California Publications in Child Development* (cilt 2), Berkeley: University of California Press, 1954.

Madsen, M. C., "Developmental and cross-cultural differences in the cooperative and competitive behavior of young children", *Journal of Cross-Cultural Psychology,* 1971, 2, 365-371.

Magid, K. ve **McKelvey, C. A.,** *High Risk: Children Without a Conscience,* New York: Bantam Book, 1987.

Masson, J. M., *The Assault on Truth: Freud's Suppression of the Seduction Theory,* New York: Farrar, Straus and Giroux, 1984.

Maurer, A., "What Children Fear", *Journal of Genetic Psychology,* 1965, 106, 265-277.

McLoyd, V. C., "Scaffolds or shackles? The role of toy in preschool children's pretend play", Fein, G. ve Rivkin, M., (der.), *The Young Child at Play* (Reviews of Research, cilt 4), National Association for the Education of Young Children, Washington, D. C.,1986.

Miller, A., *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-Rearing*

and the Roots of Violence, New York: Farrar, Straus & Giroux, 1983.

Miller, A., *Thou Shalt Not Be Aware: Society's Betrayal of the Child,* Meridian Books, New American Library, 1984.

Miller, L. C., Barrett, C. L., Hampe, E. ve **Noble, H.,** "Factor structure of children's fears", *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 1972, 39, 264-268.

Miller, L. C., Barrett, C. L., Hampe, E. ve **Noble, H.,** "Comparison of reciprocal inhibition, psychotherapy, and waiting list control for phobic children", *Journal of Abnormal Psychology,* 1972, 79, 269-279.

Millichap, J. G., *The Hyperactive Child With Minimal Brain Dysfunction,* Chicago: Year Book Medical Publishers, Inc., 1975.

Moffat, M. J. ve **Painter, C.,** *Revelations: Diaries of Women,* New York: Random House, 1974.

Moody, R. A., *Laugh After Laugh: The Healing Power of Humor,* Headwaters Press, 1978.

Newson, I. ve **Newson, E.,** *Four Years Old in an Urban Community,* Londra: Allen & Unwin, 1968.

Oaklander, V., *Windows to Our Children*, Moab, Utah: Real People Press, 1978.

Orlick, T., *The Cooperative Sports and Games Book*, Pantheon Books, 1978.

Osborn, D. K. ve **Endsley, R. C.,** "Emotional reactions of young children to TV violence", *Child Development*, 1971, 42, 321-331.

Pearce, J. C., *Magical Child,* New York: E.P Dutton, 1977.

Pellegrini, A. D., "Communicating in and about play: The effect of play centers on preschoolers explicit language", **Fein, G.,** ve (der.), *The Young Child at Play*, (Reviews of Research, cilt 4), National Association for the Education of Young Children, Washington, D. C., 1986.

Pepler, D., "Play and creativity", Fein, G. ve Rivkin M., (der.), *The Young Child at Play,* (Reviews of Research, cilt 4), National Association for the Education of Young Children, Washington, D. C., 1986.

Piaget, J., *The Psychology of Intelligence*, Londra: Routledge & Kegan Paul, Ltd., 1950.

Play, Dreams and Imitation in Childhood, New York: W.W. Norton & Company, 1962.

The Child's Conception of Number, New York: W. W. Norton & Company, Inc., 1965.

Pierce, R. A., Nichols, M. P. ve **DuBrin, J. R.,** *Emotional Expression in Psychotherapy*, New York: Gardner Press, 1983.

Pines, M., "Invisible playmates", *Psychology Today,* Eylül, 1978, 38.

Pogrebin, L. C., *Growing Up Free: Raising Your Child in the Eighties,* New York: McGraw Hill, 1980.

Radin, N., "Childrearing antecedents of cognitive development in lower-class preschool children", *Dissertation Abstracts International;* 1970, 30, 4364B. (University Microfilms No. 70-4170).

Rahe, R. H., Meyer, M., Smith, M., **Kjaerg, G.** ve **Holmes, T. H.,** "Social stress and illness", *Journal of Psychosomatic Research;* 1964, 8, 35-44.

Riley, C. M., Day, R. L., Greeley, D. M. ve **Langford, W. S.,** "Central autonomic dysfunction with defective lacrimation", *Pediatrics;* 1949, 3, 468-478.

Rothbart, M. K., "Laughter in young children", *Psychological Bulletin,* 1973, 80, 247-256.

Rowan, R. L., *Bed-Wetting: A Guide for Parents,* New York: St. Martin's Press, 1974.

Rubin, K. H. ve **Everett, B.** "Social perspective-taking in young children", Moore, S. G. ve Cooper, C. R., (der.), *The Young Child,* (Reviews of Research, cilt 3), National Association for the Education of Young Children, Washington, D. C., 1982.

Rubin, K. H. ve **Howe, N.,** "Social play and perspective-taking", G. Fein ve M. Rivkin (der.), The *Young Child at Play* (Reviews of Research, cilt 4), National Association for the Education of Young Children, Washington, D. C., 1986.

Rush, F., *The Best Kept Secret: Sexual Abuse of Children,* New Jersey: Prentice-Hall, 1980.

Rutter, M., *Helping Troubled Children,* New York: Penguin Books, 1975.

Ryan, B. H., "Would you free your children from the monster?", *Denver Post,* Haziran, 9, 1974.

Salt, R. ve **Salt, E.,** "Pretend play training and its outcomes", Fein, G. ve Rivkin, M., (der.), *The Young Child at Play* (Review s of Research, cilt 4), National Association for the Education of Young Children, Washington, D. C., 1986.

Schaefer, C. E., *Play Therapy, Early Childhood Development and Care,* 1985,19, 95-108.

Schaefer, C. E. ve **O'Connor, K. I.,** *Handbook of Play Therapy,* New York: John Wiley & Sons, 1983.

Scheff, T. J., *Catharsis in Healing, Ritual and Drama*, University of California Press, 1979.

Schofield, W., *Psychotherapy: The Purchase of Friendship*, New York: Prentice-Hall, 1964.

Schram, W., Lyle, J. ve **Parker, E.,** *Television in the Lives of Our Children*, Stanford University Press, 1961.

Sears, R. R., Maccoby, E. E. ve **Levin, H.,** *Patterns of Child Rearing,* Row, Peterson, 1957.

Seliger, S., "What is best for the children?", *Working Mother,* Nisan, 1986,77-78.

Selnow, G. W. ve **Bettinghaus, E. P.,** "Television exposure and language development", *Journal of Broadcasting,* Winter 1982, 26 (1), 469.

Selye, H., *The Stress of Life,* New York: McGraw-Hill, 1956.

Selzer, J. G., *When Children Ask About Sex,* Boston: Beacon, 1974.

Shostak, M., *Nisa: The Life and Words of a !Kung Woman,* New York: Vintage Books, 1983. (Türkçesi: *Nisa Bir !Kung Kadınının Yaşamı ve Sözleri*, Epsilon Yayınları).

Simkin, P., "Siblings at birth. *Mothering",* Fall 1987, 45, 61-67.

Simon, W. ve **Gagnon, J. H.,** "Psychosexual development". Heiss, J., (der.), *Family Roles and Interaction*, Chicago: Rand McNally, 1976.

Smith, R. E., "The use of humor in the counterconditioning of an-

ger responses: A case study", *Behavior Therapy,* 1973, 4, 576-580.

Solter, A., *The Aware Baby: A New Approach to Parenting,* Goleta, Kaliforniya: Shining Star Press, 1984. (Türkçesi: *Bilinçli Bebek*, Doğan Kitap, 2010).

Sroufe, L. A. ve **Steward, M.A.,** "Treating problem children with stimulant drugs", *The New England Journal of Medicine,* Ağustos 23, 1973, 289 (8), 407-413.

Stewart, M. A., Pitts, E. M., Craig, A. G. ve **Dieruf, W.,** "The hyperactive child syndrome", *American Journal of Orıhopsychiatry,* 1966, 36 (5), 861-867.

Straus, M. A., "Some social antecedents of physical punishment: A linkage theory interpretation", *Journal of Marriage and the Family,* 1971, 658-663.

Terr, L. C., "Play therapy and psychic trauma: A preliminary report", Schaefer, C. E. ve O'Connor, K. J. (der.), *Handbook of Play Therapy,* John Wiley & Sons, 1983.

Thompson, R. H. ve **Stanford, G.,** *Child Life in Hospitals*: *Theory and Practice*, Springfield, Illinois: Charles C. Thomas, 1981.

Trawick-Smith, I. ve **Thompson, R. H.,** "Preparing young children for hospitalization", McCracken, J. B., (der.), *Reducing Stress in Young Children's Lives*, National Association for the Education of Young Children, Washington, D. C., 1986.

Ude-Pestel, A., *Betty*, Palo Alto: Science & Behavior Books, 1977.

Vener, A. M. ve **Snyder, C.A.,** "The preschool child's awareness and anticipation of adult sex-roles", *Sociometry*, 1966, 29 (2), 159-168.

Ventis, W. L., "Case history: The use of laughter as an alternative response in systematic desensitization", *Behavior Therapy*, 1973, 4, 120-122.

Vygotsky, L. S., "Play and its role in the mental development of the child", *Soviet Psychology,* 1967, 5, 6-18.

Waal, N. A., "Special technique of psychotherapy with an autistic child", **Caplan, E.,** (der.), *Emotional Problems of Early Childhood*, New York: Basic Books, 1955.

Watson, J. B. ve **Rayner, R.,** "Conditioned emotional reactions", *Journal of Experimental Psychology*, 1920, 3, 1-14.

Weissglass, J. ve **Weissglass, T. L.,** *Learning, Feelings and Educational Change, Part I: Overcoming Learning Distress*, Santa Barbara, Kaliforniya: Kimberly Press, 1987.

Whalen, C. K. ve **Henker, B.,** "Psychostimulants and children: A review and analysis", *Psychological Bulletin*, 1976, 83, 1113-1130.

Winn, M., *The Plug-In Drug*, New York: Viking Press, 1985. *Unplugging the Plug-In Drug*, Penguin Books, 1987.

Woldenberg, L., Karle, W., Gold, S., Corriere, R., Hart, J. ve **Hopper, M.,** "Psychophysiological changes in feeling therapy", *Psychological Reports*, 1976, 39,1059-1062.

Wolfer, J. E. ve **Visintainer, M.,** "Pediatric surgical patients and parents stress responses and adjustments as a function of a psychological preparation and stress point nursing scale", *Nursing Research*, 1975, 24, 244-255.

Yablonsky, L., *Psychodrama: Resolving Emotional Problems Through Role-Playing*, New York: Basic Books, 1976.

Yachnes, E., "The myth of masculinity", *American Journal of Psychoanalysis*, 1973, 33 (1), 58.

Zaslow, R. W. ve **Breger, L.,** "A theory and treatment of autism", Breger, L., (der.), *Clinical-Cognitive Psychology: Models and Integrations*, New Jersey: Prentice-Hall, 1969.

A

acı 22, 25-28, 33, 35-37, 40-42, 45, 52, 58, 67, 71, 72, 80, 82, 84, 91, 110, 112, 116, 128, 132-135, 137-140, 147, 149, 152, 153, 157, 158, 163, 166, 171, 174, 177, 179, 180, 194, 195, 201-203, 205, 207, 209, 210, 212, 213, 215, 216
acil durumlar 163, 203-205
ağlama 21-25, 28-30, 32, 33, 35, 36, 38-40, 43-48, 50, 61, 65, 66, 68, 70, 73, 147, 150, 154, 158, 171, 177, 192-194, 202, 203, 207-209, 212, 213, 216
ağlamaktan korkma 37
ağlamanın baskılanması 48
ağrı kesiciler 201, 207
ahlaki gelişim 135
aileler 100, 113, 162, 168
ailevi disotonomi 24
akademik beceriler 94
alay etme 46
alerjiler 210
alışkanlık 172
alıştırma 79, 124
alkoliklik 26
ameliyat 113, 158, 205, 208, 210
ana babayla özdeşleşme 187
anne babanın kavgası 186, 187
anne sütü 24
anneler 85, 125
arkadaşlar 113
asıl bakıcılar 51, 74
astım 23, 210
aşağılama 149
aşı 199-201
aşırı kontrol 121
aşırı koruyuculuk 74, 198
aşırı yönlendirme 123
atıştırmalıklar 190
avcı toplayıcı 71
ayrılma 51, 71
ayrılma kaygısı 51, 71

B

babalar 21, 22, 25, 28, 33-35, 37, 38, 40, 41, 48, 49, 53, 55, 58, 59, 69, 70-72, 78, 81, 82, 85-89, 117, 119-122, 124, 131, 134, 136-140, 144, 147, 148, 153, 154, 159, 166, 169,

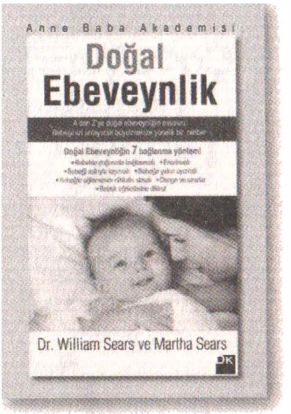
Anne Baba Akademisi

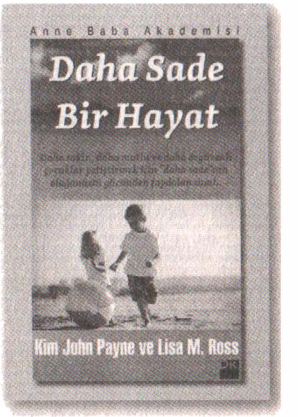




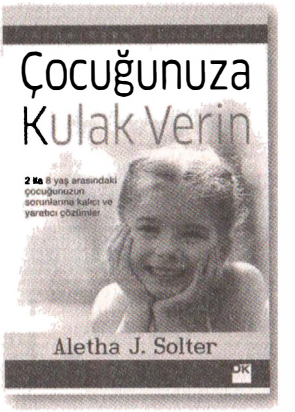


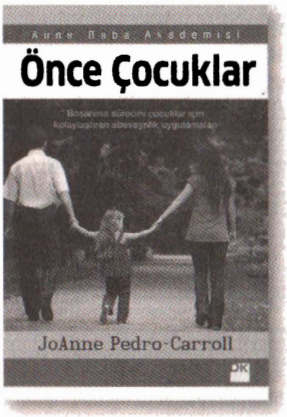



Anne Baba Akademisi
Doğal
Ebeveynlik
Doğal Ebeveynliğin 7 bağlanma yöntemi
Dr. William Sears ve Martha Sears


Anne Baba Akademisi
Daha Sade
Bir Hayat
Kim John Payne ve Lisa M. Ross


Seni
Korkularınla
Seviyorum
Çocuğunuzun korkularıyla
başa çıkmanın yolları
Maria Luisa Ferrerós

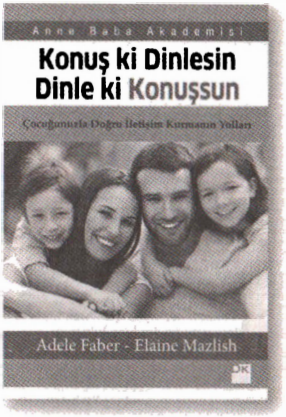

Çocuğunuza
Kulak Verin
2 ila 8 yaş arasındaki
çocuğunuzun
sorunlarına kalıcı ve
yaratıcı çözümler
Aletha J. Solter


Anne Baba Akademisi
Önce Çocuklar
Boşanma sürecinin çocuklar için kolaylaştırılan sürdürülebilir uygulamaları
JoAnne Pedro-Carroll
DK


Anne Baba Akademisi
Doğru Yiyecek Sağlıklı Çocuk
Beslenme ile çocuk hastalıkları arasındaki ilişki
Kelly Dorfman
DK


Anne Baba Akademisi
Ey Travma Bizden Uzak Dur!
Travma varsa direnç de vardır...
Peter A. Levine - Maggie Kline
DK


Anne Baba Akademisi
FACEBOOK
Çağında
Çocuk Büyütmek
James P. Steyer
DK

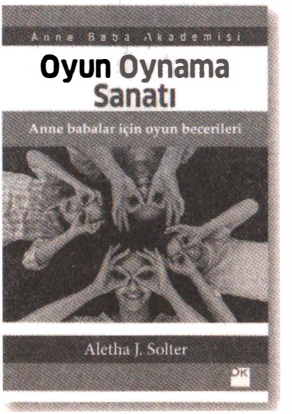

Anne Baba Akademisi
Konuş ki Dinlesin
Dinle ki Konuşsun
Çocuğunuzla Doğru İletişim Kurmanın Yolları
Adele Faber - Elaine Mazlish
DK


Anne Baba Akademisi
Kardeş Rekabeti
Mutlu bir aile hayatı için çocukların bir arada yaşamasını kolaylaştıran yöntemler
Adele Faber - Elaine Mazlish
DK


Anne Baba Akademisi
İçedönük Çocuklar
Dışadönük bir dünyada içedönük yetenekleri keşfetme rehberi
Marti Olsen Laney
DK


Anne Baba Akademisi
Sınırlarını Aşan Çocuklar
Otizm, Aspergер Sendromu, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocuklar için etkili stratejiler...
Anat Baniel
DK


Anne Baba Akademisi
Çocuğum Neden Uyumuyor?
Çocuğunuza uyku eğitimi olmadan da uyutabilirsiniz
Sarah Ockwell-Smith
DK


Anne Baba Akademisi
Oyun Oynama Sanatı
Anne babalar için oyun becerileri
Aletha J. Solter
DK


Anne Baba Akademisi
İnatlaşmadan Ebeveynlik
Anne baba olmak bazen fırtınalı bir denizde yol almaya benzer. Mutlu çocuklar yetiştirmenin yolu sakin bir kaptan olmaktan geçer.
Susan Stiffelman
DK

Öfke nöbetlerine nasıl tepki vermek gerekir?

Çocuklar şiddetten nasıl uzak tutulur?

Kardeş kıskançlığını aşmanın yöntemi nedir?

Televizyonun çocuklar üzerindeki olumsuz etkileri nasıl azaltılabilir?

Oyuncak seçiminde nelere dikkat etmek gerekir?

Çocuğunuza Kulak Verin, çocukların 2 ila 8 yaş arası dönemdeki gelişimlerini, duygusal ihtiyaçlarını ve ebeveyn olmanın zorluklarını inceliyor. Çocuklarınızı daha iyi anlamak, kişisel becerilerini dikkate alarak yönlendirmek ve onlarla ilişkinizi geliştirmek için yenilikçi bir bakış açısı sunuyor. Çocuklarınızı mutlu büyütmek için, kendi kurallarınıza değil, önce onlara kulak verin diyor. Mutlu bir hayat için siz de Aletha J. Solter'a kulak verin!

Aletha J. Solter bilinçli ebeveynlik konusunda dünya çapında tanınmış bir uzmandır. İsviçre Cenevre Üniversitesi'nde insan biyolojisi mastırı, California Üniversitesi'nde (Santa Barbara) psikoloji doktorası yapan Solter, Aware Parenting Institute'un (Bilinçli Ebeveynlik Enstitüsü) kurucusudur. İki çocuk annesi olan Solter, dünyanın pek çok ülkesindeki anne babalar ve profesyoneller için bilinçli ebeveynlik workshop'ları düzenlemektedir. Solter'ın *Bilinçli Bebek* ve *Oyun Oynama Sanatı* adlı kitapları da Doğan Kitap tarafından yayımlanmıştır.

DK DOĞAN KİTAP

ISBN 978-605-09-0995-1

9 786050 909951

sertifika no: 11940

tavsiye edilen KDV'siz satış fiyatı

₺ 25