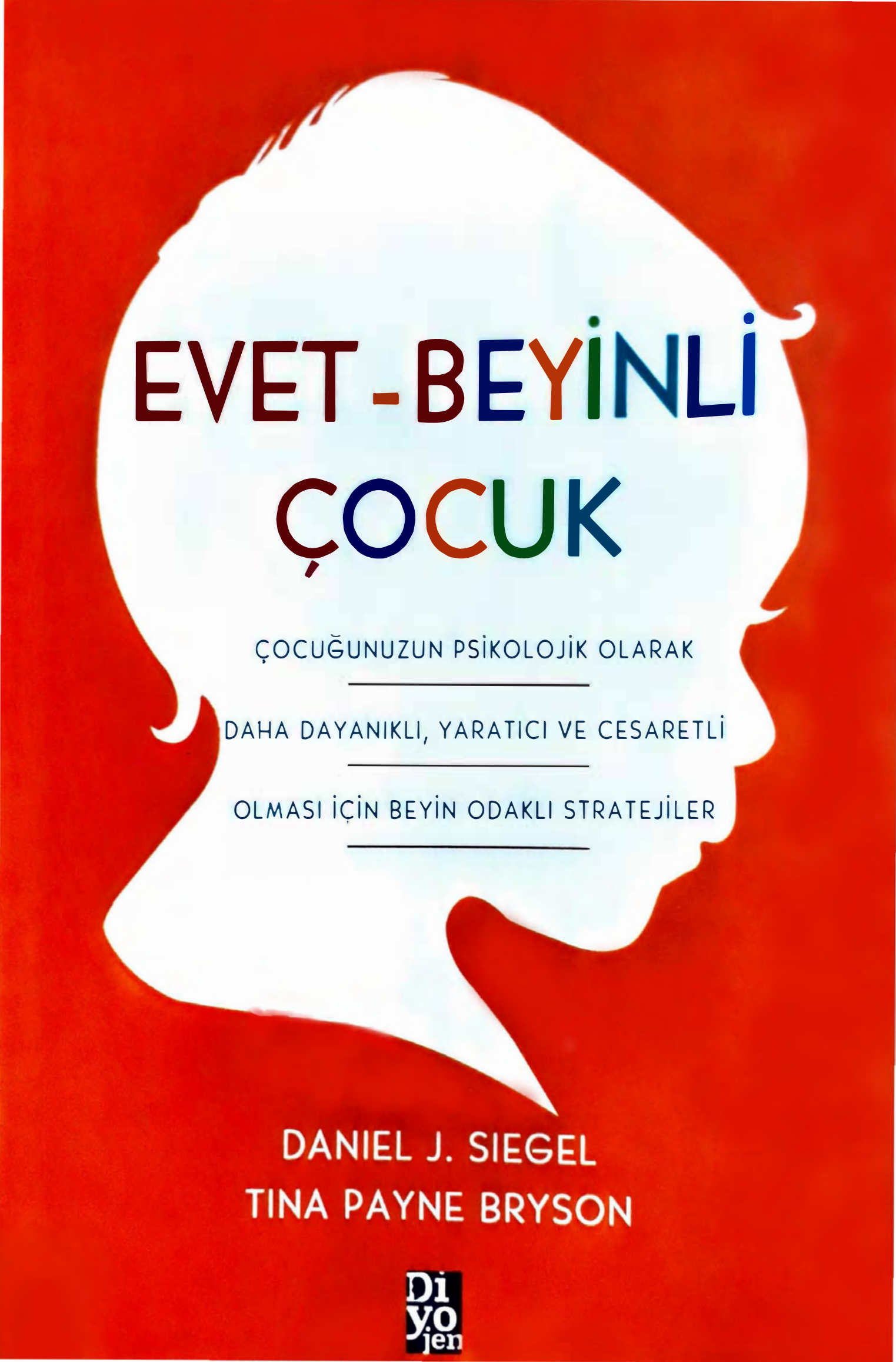

EVET-BEYİNLİ
ÇOCUK
ÇOCUĞUNUZUN PSİKOLOJİK OLARAK
DAHA DAYANIKLI, YARATICI VE CESARETLİ
OLMASI İÇİN BEYİN ODAKLI STRATEJİLER
DANIEL J. SIEGEL
TINA PAYNE BRYSON
Diyojen

Ekran bağımlılığı, yemek seçme alışkanlığı, yatma vakti gibi can sıkıcı sorunlarla yüzleştiklerinde, çocuklar algılayıcı olmak yerine reaksiyon göstererek ya kendilerini kapatırlar ya da rol yaparlar. İşte yazarlar, bu olumsuz duruma Hayır Beyni yanıtı diyorlar. Fakat çocuklarımıza kendi problemleriyle başa çıkmaları ve bu problemleri çözme yeteneklerini geliştirmeleri için Evet Beyni yaklaşımını öğretebiliriz. Çocuklar Evet Beyni yaklaşımına geçtiklerinde, daha yaratıcı ve psikolojik olarak daha dayanıklı hale gelirler. Çevreleriyle olan ilişkilerinde ve zorluklarla baş etme konusunda daha becerikli olurlar. Hata yapma konusunda ise çok daha az endişeli...

Tüm dünyada farklı sosyo-kültürel yapıdaki binlerce ebeveyn ve çocukla yaptıkları başarılı bilimsel çalışmalarıyla tanınan Dr. Siegel ve Dr. Bryson anne babalara tüm yaşlardaki çocukların faydalı bir evet beyni moduna geçmeleri için beceriler, senaryolar ve aktiviteler sunuyorlar. Bu kitap, çocuğunuzun hem pozitif potansiyelini besleyen hem de içindeki parlayan kıvılcımı koruyup onu güçlendiren eşsiz bir anahtar sunuyor. Siz de çocuğunuza dünya ile anlamlı etkileşimler ve duygusal metanetle dolu bir hayat armağan edin.



KDV'den muaftır
ISBN: 978-605-80314-3-2
9 786058 031432

"Kolayca özümsenen ve oldukça bilgilendirici olan bu kitap, yetişkinlere çocukları yönlendirmeleri ve çocukların hem fiziksel ve duygusal olarak tatmin edici hem de bir amacı ve anlamı olan ilişkilerle dolu bütüncül bir yaşam sürmelerini sağlamaları için yardımcı olmaktadır. Öğretici ve anlaşılması kolay bilimsel araştırmalar göstermektedir ki bir çocuk istekli, heyecanlı ve gözü pek olduğunda bunun faydalarını görebilmektedir." **Kirkus Reviews**

"Sözün özü: Bütün anne ve babalar kararlı, psikolojik olarak dayanıklı ve başkalarına değer veren bir çocuk yetiştirmek ister. Bunun nasıl olacağını da tam olarak bilmeyiz. Ağzımızı açar ve kendi anne-babalarımızdan duyduğumuz o yorgun nakaratı tekrarlamaya başlarız: "Hayır... hayır... hayır." Siegel ve Bryson, bize algıları açık ve meraklı bir beynin çocuklarımızda nasıl gelişim gösterebileceğini öğretiyor. Bugüne kadar etkili ebeveynliğin bir çocuğun beyni ve kişiliği üzerindeki etkilerini açıklayan daha iyi ve daha açık ifadelerle anlatılmış bir çalışma okumadım.

Dr. Michael Thompson

"Bu eşsiz ve heyecan verici kitap bize, çocuklarımıza modern dünyanın her türlü zorluğu ve heyecanıyla birlikte yaşamı olduğu gibi kucaklamaları konusunda nasıl yardımcı olacağımızı gösteriyor. Sosyal gelişim, klinik psikoloji ve sinirbilim alanındaki araştırmaları bir araya getirerek ebeveynler için içgörü ve tekniklerle dolu bir hazine sandığı sunuyor." **Dr. Carol S. Dweck**

"Günümüzün meşgul ve rekabetçi kültüründe çocuklarımıza kendileri olabilmeleri için alan yaratmak her zamankinden daha da önemli bir hal almıştır. Bu kitap, çocukların geleceği ile ilgili belirleyici rol oynayacak düşünce yapısının gelişimine uzanan bir çıkış kapısıdır. Ebeveynlerin sağlık, mutluluk ve başarı sunmaları için bir rehberdir. Korku temelli bir dünyada kendine güvenen ve yaratıcı çocuklar yetiştirmek için ayrıntılı bir plandır. Daniel J. Siegel ve Tina Payne Bryson'ın paylaştığı bilim temelli stratejileri uygulamak için hiçbir zaman geç kalınmış sayılmaz." **Vicki Abeles**

"Günümüz ebeveynleri çocuklarının davranışlarını gizemli buluyorlar. "Ben anne ve babamla ne bu şekilde konuşabilirdim ne de onlarla birlikte hareket etmeyeceğim diye itiraz edebilirdim!" Sinirbilim ve çocuk gelişimi üzerine son derece anlaşılır ifadelerle yapılan açıklamalar, pratik ve net yönlendirmelerle buluşmuş ve kitap tam zamanında ortaya çıkmış! Siegel ve Bryson ebeveynleri ve çocukları kafa karışıklığına yol açan çıkmazlardan çıkarıp *karşılıklı anlayış ve takdire uzanan bir yola yönlendiriyor.*
Kitap onlara, hızla değişen dünyamızın zorluklarıyla yüzleşmek için gerekli araçları ve cesareti sunuyor."
Dr. Wendy Mogel

"Birer ebeveyn olarak günlük hayatımızı oluşturan faaliyetlerin yoğunluğunda büyük resmi kaçırmak da kaçınılmaz oluyor: Biz sadece çocuk yetiştirmiyoruz;

biz, geleceğin yetişkinlerini yetiştiriyoruz. Bu kitap, çocuklarımızda denge, empati ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirecek stratejiler sunarak onlara yalnızca bugünün inişli çıkışlı yollarında yürürken yardımcı olmamızı değil, aynı zamanda mutlu ve sağlıklı bir yetişkinlik dönemi geçirmeleri için gerekli kaynakları sunmamızı da sağlayacaktır. Uzun yıllar boyunca ebeveynlere tavsiye edeceğim son derece değerli bir kaynak!"

Susan Stiffelman, ***Aile ve Çocuk Terapisti***

ISBN: 978-605-80314-3-2

YAYINEVİ SERTİFİKA NO: 47887

MATBAA SERTİFİKA NO: 34191

Evet-Beyinli Çocuk

Daniel J. Siegel & Tina Payne Bryson

Özgün Adı: **Yes Brain**

Copyright © 2018 by Mind Your Brain, Inc. and Tina Payne Bryson, Inc.
© Bu kitabın Türkiye'deki yayın hakları Diyojen Yayıncılık'a aittir.

Çeviren: Rabia Taş

Kapak tasarımı: Misa Erder

Baskı: My Matbaacılık SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

MY MATBAACILIK SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F

Zeytinburnu / İstanbul Tel: 0212 674 85 28

Cilt: My Matbaacılık SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

1. Baskı: Diyojen Yayıncılık, İstanbul, 2020

DİYOJEN YAYINCILIK TİC. LTD .ŞTİ

Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F Zeytinburnu / İstanbul

info@diyojenyayinevi.com

EVET-BEYİNLİ ÇOCUK

DANIEL J. SIEGEL
TINA PAYNE BRYSON

Çeviren: Rabia Taş

Diyojen

Hayatıma Evet Beyni yaklaşımını kazandıran sevgili öğretmenlerim Alex ve Maddi'ye...

—DJS

Luke, Ben ve JP'ye; dünyaya yaydığınız ışık için minnettarım.

—TPB

Fırtınalardan korkmam, çünkü gemimi nasıl yüzdüreceğimi onlar sayesinde öğrenirim.

Louisa May Alcott, *Küçük Kadınlar*

İÇİNDEKİLER

1. Bölüm Evet Beyni: Giriş.....17

2. Bölüm Dengeli Evet Beyni.....49

3. Bölüm Dayanıklı (Resilient) Evet Beyni.....111

4. Bölüm İçgörü Sahibi Evet Beyni.....149

5. Bölüm Empati Kurabilen Evet Beyni.....187

Sonuç **Başarı Üzerine Yeniden Düşünmek:**
Bir Evet Beyni Bakış Açısı.....229

Teşekkürler.....253

Buzdolabı Notları.....255

Yazarlar Hakkında.....259

MERHABA

"Çocuklarım için dilediğim o kadar çok şey var ki... Mutluluk, duygusal anlamda güçlü olmaları, akademik başarı, sosyal beceriler, kend*ilerinin farkında olabilme ve daha niceleri. İnsan nereden başlayacağını bile bilemiyor. Onların mutlu ve anlamlı birer hayat sürmeleri için hangi karakteristik özelliklerine odaklanmak daha önemlidir?"*

Gittiğimiz her yerde bu soruyla ya da bunun çeşitli versiyonları ile karşılaşıyoruz. Ebeveynler, hayat ne kadar zor olursa olsun çocuklarının kendilerine hâkim ve iyi kararlar alabilen birer birey olabilmeleri için onlara yardım etmek istiyorlar. Çocuklarının başkalarını önemsemelerini ama bunun yanı sıra kendi haklarını savunacak kadar dik durmalarını istiyorlar. Özgür olmalarını ve bir yandan da karşılıklı tatmin hissine varabilecekleri iyi ilişkiler kurabilmelerini istiyorlar. Çocuklarının işler istedikleri gibi gitmediğinde yıkılıp düşme eğiliminden uzak durmalarını istiyorlar.

Vay canına! Epey uzun bir istek listesi oldu ve bu liste biz ebeveynler (ve çocuklarla çalışan profesyoneller) üzerinde ciddi bir baskı kaynağı olabilir. O halde dikkatimizi nereye odaklamalıyız?

Elinizde tutmakta olduğunuz bu kitap, bu soruyu cevaplamak için harcadığımız çabanın bir sunumudur. Temel fikri ise ebe-

veynlerin, çocuklarında Evet Beyin yaklaşımının gelişmesine yardımcı olabileceği ve Evet Beyin ile dört temel karakteristik özelliğin elde edilebileceğidir:

Denge: Duygu ve davranışları yönetme becerisidir. Çocuklar denge sayesinde kendilerini sakinleştirebilir ve kontrollerini kaybetme eğilimleri azalabilir.

Psikolojik dayanıklılık: Hayatın kaçınılmaz sorunları ve mücadeleleri ortaya çıktığında hızlıca kendine gelebilme becerisidir.

İçgörü: Kendi içlerine dönüp, kendi kendilerini anlayabilme becerisidir. Öğrendikleri sayesinde ileride iyi kararlar alabilir ve hayatlarının kontrolünü ellerinde tutabilirler.

Empati: Bir başkasının bakış açısını anlayabilme becerisidir. Bu sayede, doğru zaman geldiğinde, işleri yoluna koymak için gerekli adımı atma istekliliğini kendilerinde bulabileceklerdir.

İlerleyen sayfalarda sizi Evet-Beyinli Çocuk ile tanıştıracağız ve bu özelliklerin çocuğunuzda gelişmesi için neler yapabileceğiniz ve onlara bu denli önemli hayat becerilerini nasıl öğretebileceğiniz üzerine pratik bilgiler sunacağız. Çocuklarınızın duygusal anlamda daha dengeli olmalarına, güçlükler karşısında daha dayanıklı olmalarına, kendilerini anlama zamanı geldiğinde içgörü becerisini kullanabilmelerine ve başkalarına karşı daha empatik ve anlayışlı olmalarına yardım edebilirsiniz.

Bilimsel verilerden ilham alarak geliştirilen bu yaklaşımı sizlerle paylaşacağımız için çok heyecanlıyız. Bize katılın ve Evet Beyin yaklaşımını öğrenme serüveninizin keyfini çıkarın.

Dan ve Tina


EVET-BEYİNLİ
ÇOCUK

1. BÖLÜM

Evet Beyni: Giriş

Bu kitap, çocukların dünyaya evet demesine yardımcı olmak üzere kaleme alınmıştır. Zihinlerini yeni güçlüklere, yeni fırsatlara, şu anda oldukları kişiye ve olabileceklerinin her türlüsüne açık tutmaları için onları yüreklendirmekle ilgilidir. Bu kitap, çocuklara bir Evet Beyni kazandırmak üzerinedir.

Dan'in konuşmalarından birine katıldıysanız, muhtemelen dinleyicilerinden gözlerini kapatmalarını ve kendisi belli bir kelimeyi defalarca tekrar ederken onların bedenen ve ruhen verdikleri tepkilere dikkat kesilmelerini istedikleri egzersize de katılmışsınızdır. Önce sert bir şekilde tekrar tekrar 'hayır' der. Yedi kez tekrar ettikten sonra 'evet' kelimesine geçer ve daha sakin bir ses tonuyla defalarca tekrar eder. Ardından dinleyicilerine döner ve gözlerini açıp deneyimlerini tarif etmelerini ister. Dinleyiciler egzersizin 'hayır' kısmında kendilerini kapattıklarını; üzgün, gergin ve savunmacı bir ruh haline büründüklerini söylerler. Oysa Dan 'evet' kelimesini tekrar ederken kendilerini daha açık hissettiklerini; sakin, rahat ve hafif-

lemiş olduklarını belirtirler. Yüzlerindeki kaslar ve ses telleri rahatlamış, nefes alıp verişleri ve kalp atışları normalleşmiş; kısıtlanmış, güvensiz ya da itiraza meyilli hallerinin aksine daha açık bir hale gelmişlerdir. (Dilerseniz siz de şimdi gözlerinizi kapatıp bu egzersizi kendi kendinize deneyebilirsiniz. Bir yakınınız ya da arkadaşınızdan yardım isteyin, ardından önce 'hayır', sonra 'evet' kelimelerini duyarken bedeninizde neler olup bittiğini gözlemleyin.)

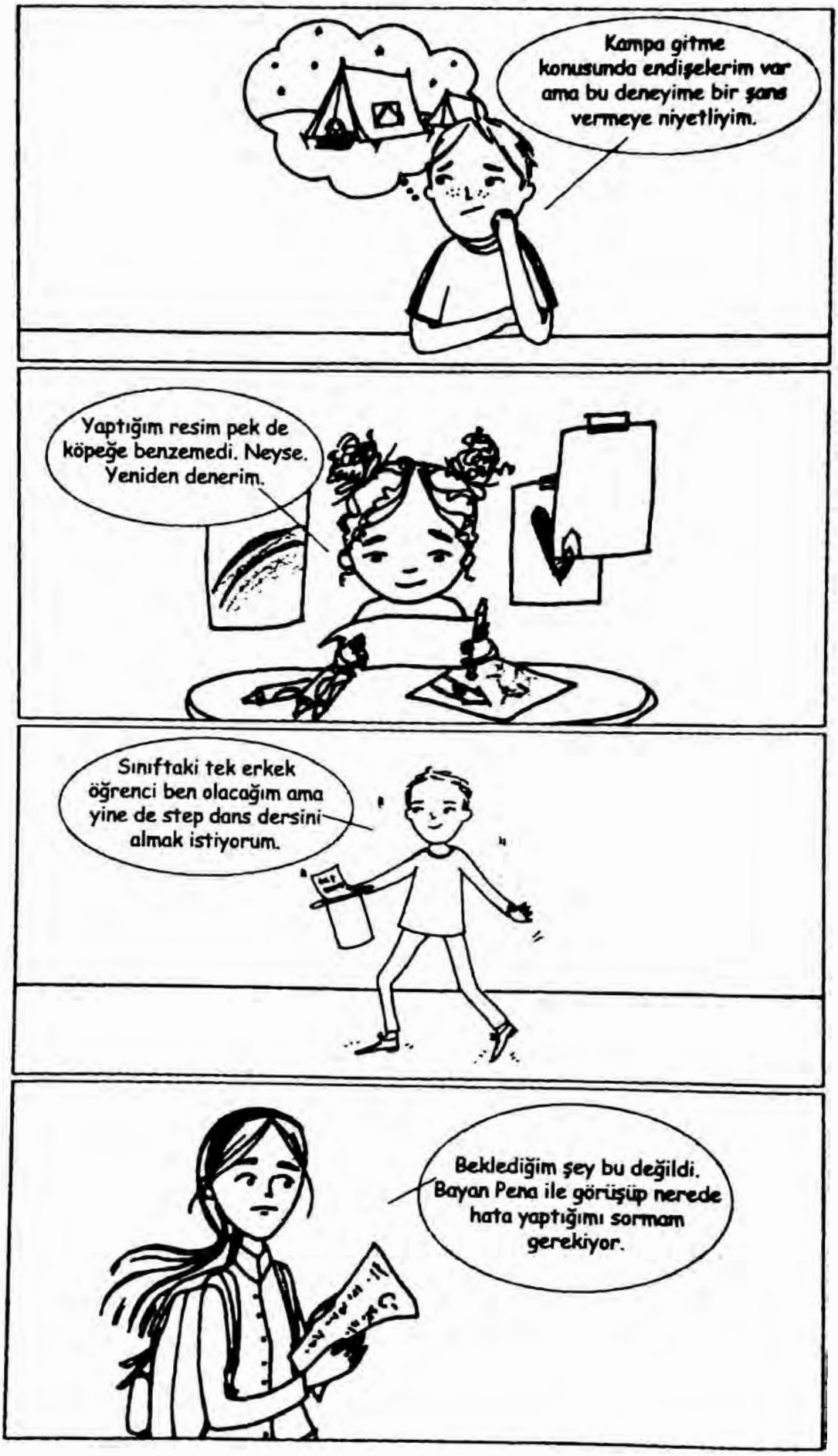
Bu iki farklı tepki –'evet' tepkisi ve 'hayır' tepkisi– size Evet Beyni derken aslında ne hakkında konuştuğumuz üzerine bir fikir verebilir. Elbette tam tersi olan Hayır Beyni hakkında da. Tepkileri biraz geniş ele alıp hayatın bütününe yayarak bakarsanız, Hayır Beyni'nin sizi insanlarla etkileşimde *tepkisel* bir duyguya soktuğunu ve bu durumun karşındakini dinlemeyi, iyi karar almayı ya da başka bir insanla yakınlık kurup ona ilgi göstermeyi neredeyse imkansız hale getirdiğini görebilirsiniz. Hayatta kalma güdüsüne ve karşıdan gelecek darbelere karşı kendinizi savunmaya odaklanırsanız, dünyayla etkileşime geçerken ve yeni dersler öğrenirken kendinizi kapatıp savunma duygusuna bürünürsünüz. Sinir sisteminiz yanıt olarak mücadele et – kaç – don ya da bayıl tepkilerini verir: **Mücadele et**, sert ve ani çıkış yapmak; **kaç**, kaçmak; **don**, kendini geçici olarak hareketsiz kılmak; **bayıl** ise çökmek ve tamamen çaresiz hissetmek anlamına gelir. Tehditlere karşı verilecek bu dört tepkiden herhangi biri tetikleyici olacaktır ve sizi açık olmaktan, diğer insanlarla bağlantı kurmaktan ve esnek yaklaşımlar benimsemekten alıkoyacaktır. İşte tepkisel Hayır Beyni tam olarak budur.

Evet Beyni ise, tam aksine, farklı bir devre üzerinde hareket eder ve tepkisellik yerine *algılayıcı* olmaya yönelir.

Bilim insanları bizim diğer insanlarla ve hatta kendi iç dünyamızla açık bir şekilde bağlantı kurmamıza yardımcı olan sinir devrelerini "sosyal katılım sistemi" olarak adlandırır. Algılayıcı bir yaklaşım sergilemenin ve aktif bir sosyal katılım sistemine sahip olmanın sonucunda güçlüklere karşı sağlam, açık ve esnek bir şekilde karşılık verebileceğimize yönelik hislerimiz kuvvetlenir. Böylesi bir Evet Beyni durumunda kendimizi soğukkanlılık ve uyumluluk duygularına açmış oluruz ve yeni bilgiyi algılamamız, özümsememiz ve öğrenmemiz mümkün hale gelir.

Evet Beyni yapısı, çocuklarımızın sahip olmasını istediğimiz bir yapıdır. Böylece engelleri ve yeni deneyimleri, önlerine çıkan birer güçlük olarak görmek yerine yüzleşip üstesinden gelinecek ve ondan ders çıkarılacak sıradan mücadeleler olarak görebileceklerdir. Çocuklar Evet Beyni yaklaşımına sahip olduklarında daha esnek, uzlaşmaya daha açık, fırsatları değerlendirip keşfe çıkmaya daha gönüllü hale gelirler. Daha meraklı ve yaratıcı, hata yapma konusunda daha az kaygılı olurlar. Ayrıca daha az katı ve inatçı hale gelmeleri sayesinde daha iyi ilişkiler kurup zıtlıklarla mücadele konusunda daha uyumlu ve dayanıklı (resilient) bir yaklaşım izlerler. Kendilerini iyi tanırlar ve karar verme süreçlerinde kendi iç dünyalarını pusula olarak kullanırlar. Elbette bu kendini tanıma ve iç dünyasıyla açık iletişimde olma halini diğerlerine karşı davranışlarına da yansıtırlar. Evet Beyni tarafından yönlendirildikçe daha çok şey yapar, daha çok öğrenir ve olduklarından daha fazlası haline gelirler. Duygusal olarak dengeyi yakaladıkları bir noktadan dünyaya evet deyip hayatın onlara sundukları her şeye kucak açarlar – koşullar istedikleri gibi olmasa bile.

EVET BEYNİ NASILDIR?



Bu noktada güzel bir mesaj vermek istiyoruz: Siz de çocuklarınıza böylesi bir esneklik, algılama ve psikolojik dayanıklılık (resilience) kazandırma gücüne sahipsiniz. Zihinsel güç derken anlatmak istediğimiz tam olarak budur. Çocuklarınıza güçlü bir zihin kazandırmaktır. Hem de sabır ve merak üzerine bir dizi ders almalarına gerek kalmadan veya birlikte uzun, yoğun ve birbirinize dik dik bakmak zorunda kalacağınız diyaloglara girmeye ihtiyaç olmadan. Aslında ihtiyacınız olan tek şey çocuklarınızla kuracağınız günlük etkileşim. Evet Beyni prensiplerini ve ilerleyen sayfalarda size göstereceğimiz dersleri aklınızın bir köşesinde tutup çocuklarınızla vakit geçirdiğiniz herhangi bir zamanda –onları okula bırakırken, birlikte yemek yerken, oyun oynarken ve hatta onlarla tartışırken– çocuklarınızın içinde bulundukları duruma ve temasa geçtikleri insanlara vereceği tepkilere etki edebilirsiniz.

Evet Beyni bir düşünce yapısı ya da dünyaya farklı bir yaklaşım şeklinden çok daha fazlasıdır. Bu konu çok nettir. Çocuğunuza hayatın güçlükleri ile güven ve heyecan duygusunu yitirmeden yüzleşmesi için gereken içsel rehberi sağlar. Çocuğunuzun içinden doğan ve dışına da yansıyan bir güç kazanmasını mümkün kılar. Öte yandan Evet Beyni, beynin belirli yollarla ilişkilendirilmesi halinde ortaya çıkan nörolojik bir durumdur. Beynin gelişimi ile ilgili birkaç temel ayrıntıyı anlayarak çocuklarınızda Evet Beyninin gelişimini sağlayacak fırsatlarla dolu bir çevre yaratabilirsiniz.

Aşağıda açıklayacağımız üzere Evet Beyni, beynin alın korteksi adı verilen bir bölümünde gerçekleşen sinirsel faaliyetler tarafından oluşmaktadır. Bu bölge, beyinde pek çok bölgeyi birbiri ile bağlantılı kılar. Üst seviye düşünme burada gerçekleşir. Merak, psikolojik dayanıklılık, tutku, içgörü, açık

görüşlülük, problem çözme ve hatta ahlaklı olma hali burada tetiklenir. Çocuklar büyüdükçe ve geliştikçe beynin bu bölgesine erişmeyi ve buradaki işlevlere dikkat edebilmeyi öğrenirler. Başka bir deyişle, çocuklarınıza bu önemli sinir bölgesini geliştirmeyi ve zihinsel güçlerini desteklemeyi öğretebilirsiniz. Onlar da bunun sonucunda duygularını ve bedenlerini daha iyi kontrol edebilirler. Bunu yaparken de içlerinden gelen sesi, daha dikkatle dinlemeyi ve kendilerini bir bütün olarak gerçekleştirebilmeyi başarırlar. Anlatmak istediğimiz şey, Evet Beyni için sarf edilen şu sözlerle çok net ortaya konmaktadır: Evet Beyni, çocuklara (ve yetişkinlere) dünyaya yaklaşırken daha açık, dayanıklı, empatik ve sahici olmaları için yardımcı olan bir nörolojik durumdur.

Tam aksi olan Hayır Beyni ise farklı unsurlar arasında bağlantılar kuran alın (prefrontal) korteksinden değil de çoğunlukla beynin daha arka ve daha ilkel bölgelerinden hareketlenir. Bütünleşme kabiliyeti nispeten düşüktür. Bir tehdide karşılık verirken ya da yaklaşan bir saldırıya hazırlanırken beynimiz Hayır Beyni durumuna geçer. Bunun sonucunda da aşırı derecede tepkisel, hata yaparım kaygısıyla fazlaca savunmacı ya da başını derde sokma derecesine gelecek kadar meraklı bir hal alır. Hayır Beyni için dünyayla ilişkiler iki şekilde olur. Biri saldırmak, diğeri de reddetmek. Hayır Beyni'nin dünyaya bakışı inatçılık, kaygı, rekabet ve tehdit üzerine kuruludur. Bu yüzden zor durumlarla baş edebilmek ya da kendini veya diğerlerini anlamak için sergileyebileceği kabiliyetleri sınırlıdır.

Dünyaya Hayır Beyni durumuyla yaklaşan çocuklar, içinde bulundukları koşulların ve kendi duygularının insafına kalmışlardır. Duygulara takılıp kalırlar, duygular arasında geçiş

yapamazlar ve gerçekte olup bitenlere sağlıklı yanıtlar geliştirmektense şikayet etmeyi tercih ederler. Yeni bir şeyle karşılaşma ya da hata yapma konusunda Evet-Beyinli çocuklarda olduğu gibi açık ve meraklı bir tavır sergilemek yerine, takıntılı denecek kadar kaygılı olurlar. Hayır Beyni durumunda çoğunlukla ipler inatçılığın elinde olur.

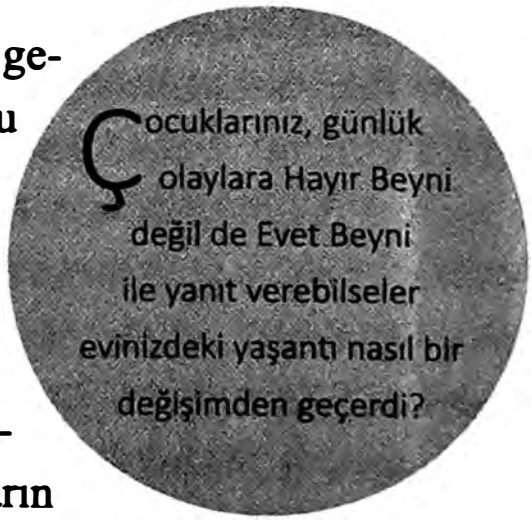
Bu durum sizin evinizdekiyle benzer mi? Çocuklarınız varsa, muhtemelen evet. Aslında hepimiz Hayır Beyni durumuna giriyoruz. Bu anlamda çocuklar ve yetişkinler arasında fark aramaya gerek yok. Zaman zaman kaskatı kesilmek ve/veya tepkisel bir tavır takınmak, bizim de bütünüyle kaçınabildiğimiz davranışlar değildir. Fakat biz böyle bir tavır takındığımızı *fark edebilecek* olgunluktayız. Bizler, Evet Beyni durumundan çıktıklarında çocuklarımızı hızlıca o alana geri götürmeye yardımcı olacak yöntemleri öğrenebiliriz. Daha da önemlisi, onlara bu işi kendi kendilerine yapabilecekleri araçları temin edebiliriz. Daha küçük yaştaki çocukların, daha ileri yaştakilere ya da yetişkinlere kıyasla Hayır Beyni durumuna daha sık geçtiği görülmektedir. Görünüşe göre her zaman her yerde hazır durumda olan Hayır Beyni tür olarak ve gelişimsel bakımdan üç yaşında bir çocuğa uygun davranışları kapsar. Tıpkı üç yaşında bir kız çocuğunun mızıkası ıslandı diye öfkeyle ağlaması gibi. Oysa o mızıkayı su dolu bir kabın içine atan da bizzat *kendisidir!* Zaman içinde ve gelişim gösterdikçe çocuklarımızın kendilerine göre bir düzenleme yapma, güçlükler karşısında hızlıca toparlanma, deneyimlerinin farkına varma ve diğerlerine karşı düşünceli davranma gibi kabiliyetler geliştirmelerine destek olabiliriz. Böylece her geçen gün 'hayır'lar, yerini 'evet'lere bırakacaktır.

HAYIR BEYNİ NASILDIR?



Şimdi, bir dakikalığına düşünün. Çocuklarınız –kardeşler arası tartışma, elektronik cihazları kapatma, yönlendirmelere uygun hareket etme, ödev yapma aşamasında mücadele yaşama, uyku zamanı itirazları gibi– günlük olaylara karşı Hayır Beyni yaklaşımı ile değil de Evet Beyni tavrı ile yanıt verse, ev yaşantınızda ne tür değişiklikler olurdu? Daha az katı ve inatçı olsalar ve işler istedikleri gibi gitmediğinde kendilerini daha iyi bir biçimde düzene sokabilseler neler değişirdi? Yeniliklerden korkmak yerine onları denemeyi kabullenen bir yaklaşımları olsaydı, nasıl olurdu? Duygularını daha net tanımlayabilseler ve diğerlerine karşı daha düşünceli ve empatik olabilseler ne değişirdi? Mutluluklarında artış olur muydu? Bütün aileniz daha mutlu ve daha huzurlu bir hal alır mıydı?

Bu kitap, tam olarak bu amaca odaklanıyor: Çocuklarınıza alan, fırsat ve araçlar sunarak onların Evet Beyni yaklaşımını geliştirmelerine yardımcı olmak, bu sayede kendileri ile etkileşimde olan insanlara ve içinde bulundukları dünyaya karşı daha açık bir duruş sergileyebilmelerine ve tamamıyla kendileri olabilmelerine imkan yaratmak. Çocukların zihinsel dayanıklılık ve zorlukları yenme gücünü geliştirmeleri için onlara bu şekilde yardımcı olabiliriz.

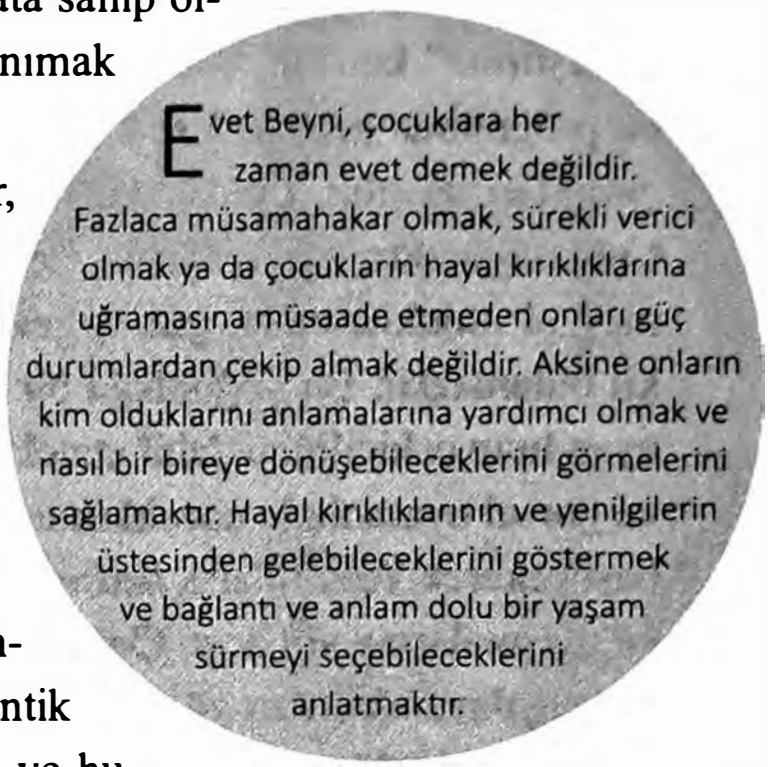


Evet Beyni Yaklaşımını Benimsemek Fazla Müsamahakar Olmak Demek Değildir

Evet Beyni ne değildir konusunda en baştan açık konuşalım. Evet Beyni çocuklara her zaman evet demek *değildir*. Fazla müsamahakar veya teslimiyetçi olmak, onları hayal kırıklığına uğratmamak için çabalamak ya da zor durumların içinden çekip almak da değildir. Tıpkı kendi başına düşünmeyi bırakıp annesi babası ne isterse kabul eden ve robot gibi komut alan çocuklar yetiştirmek olmadığı gibi. Aslında konu tamamen çocuklarınızın kim olduklarını ve zamanla nasıl bir bireye dönüşebileceklerini anlamalarına yardımcı olmaktır. Hayal kırıklıkları ve yenilgilerin üstesinden gelebileceklerini, bağlantılar ve anlamlarla yüklü, dolu dolu bir hayat sürmeyi seçebileceklerini fark etmelerini sağlamaktır. 2. ve 3. Bölüm, özellikle, çocukların düş kırıklıkları ve yenilgilerin hayatın bir parçası olduğunu anlamalarının önemi ve onlar bu süreci deneyimlerken onlara destek olabilmeyi ele almaktadır.

Genel olarak bakıldığında Evet Beyni, her zaman mutlu olan ya da hiçbir zaman sorun yaşamayan veya olumsuz düşüncelere kapılmayan insan demek değildir. Konunun bununla hiçbir bağlantısı yoktur. Ne hayatın amacı budur, ne de bunu başarmak mümkündür. Evet Beyni insanları mükemmelliğe ya da cennete götürecek diye bir vaat verilemez. Fakat Evet Beyni, insanlara hayatın güçlükleri içinde keyif alabilmelerini göstermek ve hayata anlam katabilmelerini sağlamak için vardır. Çocukların ayaklarının yere sağlam basabilmesini ve kendilerini anlamalarını sağlar. Öğrenip uyarlama yoluyla esneklik kazanmalarının yolunu gösterir. Bir amaç ile yaşamayı öğretir. İnsanları güç durumlarda hayatta kalabilmeye değil, bu güç durumlardan daha güçlü ve daha akıllı çıkabilmeye yön-

lendirir. Çünkü insanlar ancak bu sayede hayatlarına anlam katabilirler. Evet Beyni geliştirmişler ise kendi iç dünyalarıyla, diğer insanlarla ve dünyayla bütünleşik bir bağlantı ağı kurabilirler. Bağlantılı bir hayata sahip olmak ve kim olduğunu tanımak derken kastedilen budur.



Çocuklar ve yetişkinler, soğukkanlı olma kabiliyetini geliştirdiklerinde, başka bir deyişle Hayır Beyninden hızlıca Evet Beynine geçebildiklerinde, oldukça önemli bir psikolojik dayanıklılık unsuru kazanmış olurlar. Antik Yunan'da anlam, bağlantı ve huzurlu bir memnuniyet içinde mutluluğu yakalama halini anlatmak için kullanılan bir ifade vardır. Buna *eudaimonia* denir.

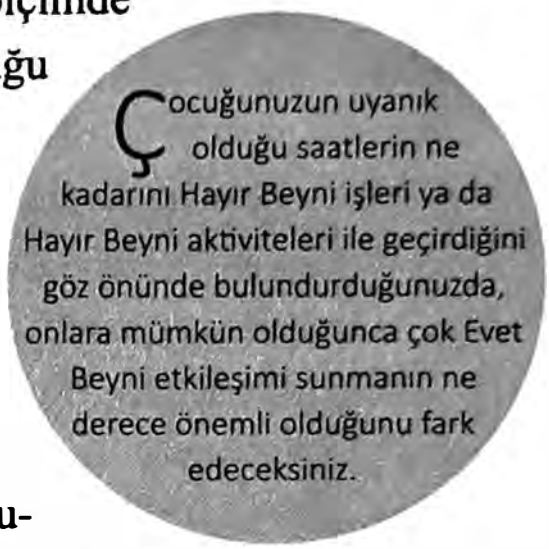
Çocuklarımıza verebileceğimiz en güçlendirici ve uzun ömürlü armağanlardan biri olabilir. Çocuklarımız kendi kimliklerini bulma yolunda olgunlaşırken onlara destek olmak ve bu süreçte birtakım kabiliyetler kazanmalarına yardımcı olmak, çocuklarımızı başarılı bir yaşantı kurma konusunda hazırlamak anlamına gelir. Ve elbette, bu esnada, kendi Evet Beyni kabiliyetimiz üzerine de çalışmış oluruz.

Kabul edelim: Çocuklar pek çok açıdan Hayır Beyni içinde bir dünyaya doğuyor ve bu dünyada büyüyorlar. Geleneksel bir okul gününü düşünün. Kurallar, yönetmelikler, standart testler, yinelemeli eğitim-öğrenim ve herkese uyacak tek bir

kalıp tekniği. Vay canına! Üstelik böylesi bir döngüye yılın dokuz ayı, haftanın beş günü, günde altı saat katlanmak? Olacak iş değil. Üstüne üstlük, bizlerin de onlara empoze ettiğimiz oldukça yoğun programlar da cabası. Çocukları "zenginleştirme" kursları, özel dersler ve diğer aktivitelerle dolu bu programda geç saatlere kadar ayakta kalıp uykularını kaçırdıkları da olur. Çünkü ödevlerini tamamlamaları gerekir. Çünkü gündüz her anlamda "zenginleşme" faaliyetleri ile meşgul olduklarından, gün ışığında ödevlerini yapmaya vakit bulamazlar. Bu yoğunluğa bir de dijital medyanın merak uyandıran çekiciliğini dahil etmek lazım. Dijital medya, sözel ve görsel uyaranlarla çocuklarımızın dikkatini neredeyse saat başı çekerek Yunanlıların *hedonia* adını verdikleri geçici zevke ulaşmalarına yol açar. Çocuklarımıza Evet Beyni yaklaşımını aşılayarak onları güçlendirmek, modern çağlarda gerçek ve uzun ömürlü mutluluğu yakalamak ve *eudaimonia* denen anlam, bağlantı ve soğukkanlılık yüklü huzura ulaşmak özellikle önem arz etmektedir.

Dijital dikkat dağıtıcılar ve yoğun programlar, Evet Beyni yaklaşımını tetiklemekte pek de başarılı olmayan –ve zaman zaman da küçük/önemsiz gören– faaliyetlerdir. Bazıları gerçekten de çocuklarımızı zenginleştirecek deneyimler sunabilir ama bazıları da oldukça zararlı olabilir. (Gerçi dünya genelinde eğitimciler tarafından uygulanan ve statükoyu zorlayan ilham verici ödev, ders programı ve disiplin örneklerini gördükçe geleneksel olarak uygulanan eğitim çalışmalarının gerçekte ne kadar gerekli olduğu konusunda hepimizin tam olarak ikna olmadığı da bir gerçektir.) Elbette çocuklarımızın bir rutine bağlı yaşama, takvim faaliyetlerini izleme ve keyifli ya da eğlenceli olmayan görevleri de tamamlayabilme yetisi-

ni kazanması gerekir. Bizim de bu fikri kitap boyunca birkaç kez ele aldığımızı fark edeceksiniz. Asıl anlatmak istediğimiz, çocuğun uyanık olduğu saatlerin ne kadarını Hayır Beyni işleri ya da Hayır Beyni aktiviteleri ile geçirdiğini göz önünde bulundurup onlara mümkün olduğunca çok Evet Beyni etkileşimi sunmanın önemini gözler önüne sermektir. Biz, evinizin "evet" yaklaşımının tutarlı bir biçimde vurgulandığı ve ön planda tutulduğu bir yer olmasını istiyoruz.



Evet Beyni ne *değildir* hususunda değinilmesi gereken bir konu daha var: Evet Beyni, ailelerin mükemmel olmaları için ya da çocuklarını yetiştirirken hata yapmamaları için onlar üzerine kurulan bir baskı unsuru değildir. Esasında buradaki asıl fikir biraz rahatlamaktır. Çocuklarınızın mükemmel olması gerekmediği gibi sizin de mükemmel olmanız beklenmemektedir. Kendinize fazla yüklenmeyin. Duygusal olarak çocuklarınızın yanında olabildiğiniz kadar olmaya özen gösterin. Sonra da onlara destek olarak gelişim göstermelerine müsaade edin.

Bütün-Beyinli Çocuk ve *Dramsız Disiplin* adlı kitaplarımızı biliyorsanız, *Evet Beyni'nin,* bir devam çalışması olduğunu ve daha önce söylediklerimizi tamamlayan bir yapıda olduğunu kolayca görebilirsiniz. Kitapların üçü de çocuklarımızın beyinlerinin –ve dolayısıyla hayatlarının– edindikleri deneyimlerden fazlaca etkilendiğini; onlarla kurduğumuz iletişimin, onlara sunduğumuz modelin ve onlarla olan ilişkimizin de bu etki kaynaklarından olduğunu anlatmaya odaklanmıştır. ***Bütün-Beyinli***

Çocuk kitabında çocuklarımızın beyinlerinde ve ilişkilerinde bütünleşmenin bilinçli olarak teşvik edilmesinin önemini açıklamıştık. Bu sayede her anlamda kendileri olabilecek ve etraflarındaki insanlarla anlamlı bağlantılar kurabileceklerdi. *Dramsız Disiplin* adlı kitapta ise çocuklarımızın davranışlarının arkasında yatan düşünceyi okumaya odaklanmıştık. Davranışlarını katman katman ele alıp disiplinin birtakım beceriler geliştirmek ve öğretmek için fırsat olabileceğini tartışmıştık.

Bu kitapta ise söz konusu konseptleri bir adım öteye taşıyacak ve bunları şu soruyu yanıtlamak için uygulayacağız: Çocuklarınızın bu dünyada genel olarak ne tür deneyimlerden keyif almasını istiyorsunuz? İleriki sayfalarda odak noktamız sizin, çocuklarınızda birer birey olarak Evet Beyni düşüncesinin geliştirilmesi fikri üzerine düşünmeniz ve bu gelişimi sağlamanızdır. Bu sayede çocuğunuzun içindeki kıvılcımı alevlendirebilir, bu ateşin büyümesine yardımcı olabilir ve yayılarak hem kendisini hem de etrafındaki dünyayı aydınlatmasına tanıklık edebilirsiniz. Sizlere beyin üzerine birtakım güncel bilimsel bulgular ve araştırmalarla desteklenmiş bilgiler sunarak bu bilgileri çocuğunuzla olan ilişkinize yansıtmanız için yardımcı olacağız. Bu sayfalarda okuyacaklarınızdan bazıları sizin düşünce tarzınızda ya da bir ebeveyn olarak yaptıklarınızda değişimlere yol açabilir. Bazıları üzerinde biraz pratik yapmanız gerekebilir. Bugün, şu anda kullanmaya başlayabilecekleriniz de var. Bunlarla çocuğunuzun gelişimi ve ikiniz arasındaki ilişki üzerinde farklılıklar yaratabilirsiniz. Evet Beyninin temel özelliklerini kavramanız, bir ebeveyn olarak –aniden gelen ağlama krizleri, ekrana bakarak geçen süre, uyku saati, başarısız olma ve yeni bir şeyler deneme korkusu, ödev yüzünden gelen panik, katı mükemmeliyetçilik,

inatçılık, kardeşler arası atışma gibi– günlük olarak, her an her yerde karşılaşabileceğiniz güçlüklerle baş edebilmenize yardımcı olacaktır. Bunun yanı sıra çocuğunuzda, onu güçlendirecek, zengin ve anlamlı yaşantılar sürmesine katkı sağlayacak uzun vadeli beceriler geliştirilmesine destek olacaktır.

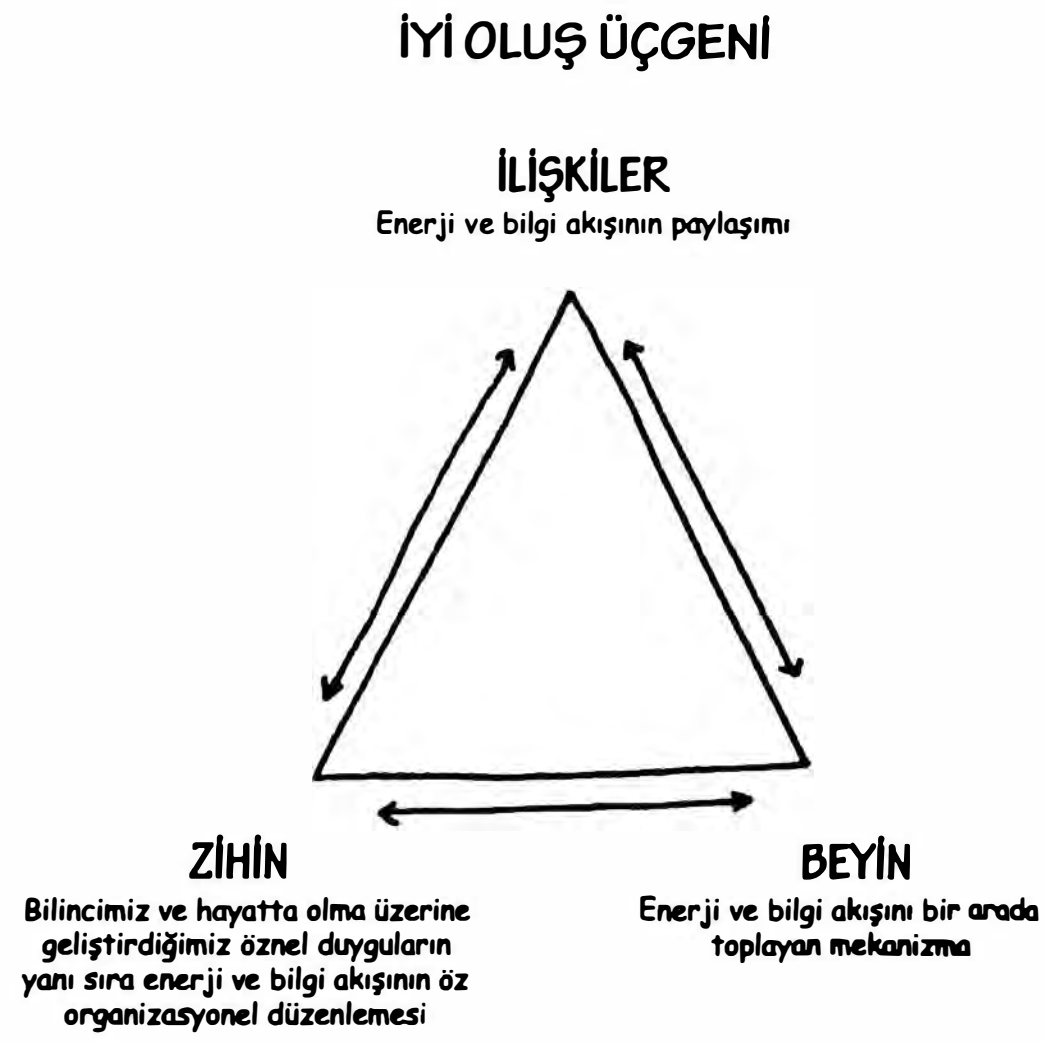
Bu arada, kitap boyunca ebeveynlere sesleniyoruz ama söylediğimiz her şey kendi yaşantılarında çocukları seven ve onlara değer veren herkes için geçerlidir. Büyükanne ve büyükbabalar, öğretmenler, terapistler, koçlar ve çocukların kendilerini gerçekleştirerek büyümelerinden keyif alan ve sorumluluk duyan herkes kendine birtakım görevler çıkarabilir. Bu kadar çok sayıda yetişkinin, hayatlarındaki çocukları sevmek, onlara rehberlik edebilmek ve onları Evet Beyni yaklaşımının temel özellikleriyle tanıştırabilmek için el birliğiyle çalıştığını görmekten büyük mutluluk duyuyoruz.

Bütünleşik, "Plastik" Beyin

Bu noktaya kadar söylediklerimiz ve kitabın geri kalanında ele alacaklarımız, beyin üzerine yapılan en son araştırmalara dayanmaktadır. Ebeveynlerin mücadelelerine baktığımız bilimsel çerçevemizin adı, kişilerarası nörobiyolojidir. Kişilerarası nörobiyoloji (interpersonal neurobiology – IPNB), dünya genelinde araştırmalar yapılan çok disiplinli bir yaklaşımdır. Dan, Kişilerarası Nörobiyoloji üzerine hazırlanan Norton Serisi'nin kurucu editörüdür. On binlerce bilimsel referansın yer aldığı, elliden fazla konu başlığının ele alındığı oldukça kapsamlı bir mesleki kütüphane olarak görülebilir. Siz de bizim kadar bilim bağımlısı iseniz ve bütün bu fikirlerin arkasında yatan temel bilimleri araştırmak istiyorsanız, bu seriye göz atmaktan büyük keyif alacaksınız demektir. Elbette çocuğunuzla aranızdaki iliş-

kiye katkı sağlaması için IPNB'nin temellerini kavramak adına nörobiyolog olmanız beklenmemektedir.

Kişilerarası nörobiyolojinin odağında, tam da sizin düşündüğünüz şey var: kişilerarası bir bakış açısından nörobiyoloji. En basit haliyle IPNB bizim zihnimizin, beynimizin ve ilişkilerimizin nasıl etkileşime girdiğine ve bunun bizi nasıl şekillendirdiğine bakar. Bunu "iyi oluş üçgeni" olarak düşünebilirsiniz. IPNB, kişinin beyni *içindeki* bağlantılar ile farklı bireylerin beyinleri *arasında* birbirleriyle olan ilişkilerinden doğan bağlantıları inceler.



Belki de IPNB için anahtar kavram *bütünleşmek*tir. Bununla ifade edilmek istenen birbirinden farklı parçaların koordi-

neli bir şekilde işleyen bir bütün halinde, birlikte çalışmasıdır. Beyin, çok sayıda parçadan oluşmaktadır. Her birinin farklı işlevleri vardır: Sol ve sağ yarım küreler; beynin üst ve alt kısımları; duyusal nöronlar, hafıza merkezleri ve dil, duygu ve motor kontrol gibi işlevlerden sorumlu diğer devre parçaları ve daha pek çokları. Beynin tüm bu farklı parçaları, kendine has sorumluluklara sahiptir ve kendi görevleri vardır. Bir ekip olarak birlikte çalıştıklarında ve koordineli bir bütün olduklarında, beyin de bütünleşik bir hal alır. Bu sayede parçaların ayrı ayrı çalışması halinde olacaklara kıyasla daha etkili bir işleyiş yakalar ve daha başarılı olur. Bu nedenle yıllardır bütün-beyin ebeveynlik üzerine konuşmalar yapıyoruz: Çocukların bütün-beyin geliştirmelerini ve bütünleşik faaliyetler içine girmelerini istiyoruz ki beynin farklı bölgeleri hem (nöronlar aracılığıyla fiziksel bağlantı kurabilen) yapısal hem de (birlikte çalışabilen ya da faaliyet gösterebilen) işlevsel olarak bağlantı içine girebilsin. Yapısal ve işlevsel bütünsellik, bir kişinin bütünüyle iyi oluşu için kilit rol oynamaktadır.

En güncel sinir bilimi araştırmaları da bütünleşik beynin önemini kanıtlar niteliktedir. Amerika'nın Ulusal Sağlık Enstitüsü (NIH) tarafından desteklenen İnsan Konnektom Projesini (Human Connectome Project) duymuş olanlarınız vardır. Bu projede biyologlar, hekimler, bilgisayar teknolojileri üzerine çalışan bilim insanları ve fizikçiler bir araya gelerek insan beyni üzerinde devasa bir araştırma yürütmüştür. 1200 sağlıklı insan beyninin incelendiği projenin önemli bulgularından biri, bizim söylediklerimizle örtüşmektedir. Bir insanın hem bedenen hem de ruhen sağlıklı ve mutlu olmak, akademik olarak ve mesleki olarak başarılı olmak, ilişkilerde tatmine ulaşmak gibi hayata dair tüm olumlu hedeflerine baktığınızda, bütün

bunlar için gerekli göstergeler arasında birinci sırada bütünleşik bir beyin olduğunu görürsünüz. Beyindeki tüm nöronların bir arada gösterildiği konnektomlara baktığımızda da beynin birbirinden farklı alanlarının aslında birbirleri ile ne kadar bağlantılı olduğu da görülmektedir.

Bütün bunları farklı bir şekilde söylemek gerekirse şu sözleri kaleme alabiliriz: Eğer çocuğunuzun anlamlı bir yaşam süren ve hayatı boyunca başarıyı yakalayan bir birey olarak yetişmesine yardımcı olmak istiyorsanız, bütünleşik bir beyne sahip olmasına destek olmaktan daha önemli bir yardım aracı bulamazsınız. Bunu başarmak için pratik yöntemler üzerine çokça yazılar yazdık ve elinizdeki bu kitap da tam olarak bu konuya odaklanan çalışmalarımız arasında yerini almaktadır. Bir ebeveyn olarak –ya da bir büyükanne, büyükbaba, öğretmen veya çocuklarla ilgilenen herhangi bir kimse olarak– sevgiyle yaklaştığınız çocuğunuza, beyninde bu tür önemli bağlantılar kurabileceği deneyimler yaratmasına fırsat sunabilirsiniz. Bütün çocuklar birbirinden farklıdır ve her koşula uyan tek bir "sihirli çözüm" yoktur. Fakat biraz çaba ve niyetlenme ile çocuğunuzun yaşamında beyninin farklı bölgelerini birbirine bağlayacak alanlar yaratabilirsiniz. Bu bağlantılar yapısal ve işlevsel olarak kurulacaktır. Böylece beynin farklı bölgeleri birbiri ile iletişim kurup iş birliği yapabilecektir. Bunun sonucunda da olumlu çıktılar elde edilecektir.

Çocuğunuzun anlamlı bir yaşam süren ve hayatı boyunca başarıyı yakalayan bir birey olarak yetişmesine yardımcı olmak istiyorsanız, bütünleşik bir beyne sahip olmasına destek olmaktan daha önemli bir yardım aracı bulamazsınız.

Evet Beyni, bütünleşik bir beyin işlevidir ve beynin içinde

bütünleşik yapısal bağlantıların gelişmesini teşvik eder. Çocuğunuzla kurduğunuz etkileşimde Evet Beyni yaklaşımını benimserseniz, onun bütünleşik beyin gelişimini desteklemiş olursunuz.

Bütünleşmenin neden bu kadar önemli olduğunu anlamak kolaydır. Bütünleşik beyne dair özellikleri bir araya getiren ve İngilizce FACES olarak kısaltılan bir akronim kullanıyoruz.

Bütünleşik Beyin'de FACES

FLEXIBLE (esnek)
ADAPTIVE (uyumlu)
COHERENT (tutarlı)
ENERGIZED (enerjik)
STABLE (istikrarlı)

Pek çok parçasının birlikte çalıştığı bağlantılı ve bütünleşik bir beyin, bütün olarak koordineli ve dengelidir. Bu sayede de daha esnek, uyumlu, tutarlı, enerjik ve istikrarlıdır. Sonuç olarak bütünleşik beyne sahip çocuklar, işler istedikleri gibi gitmediği zaman kendilerini daha iyi yönetebilmektedir. Dünyaya *tepkisel* bir duruşla yanıt vermektense ve içinde bulundukları çevre ve duyguların esiri olmaktansa, *algılamaya* ve *almaya* açık bir duruş sergileyip çeşitli durum ve güçlüklere karşı nasıl yanıt vereceğine *karar verme* kabiliyetine kavuşmuş olur. Çocuklar, kendini anlama becerisini ve kendilerine rehberlik edecek öz pusulalarını bu şekilde geliştirirler. Kendi

içlerinden hedefler koyup, içten gelen bir motivasyona kavuşurlar. Evet Beyni yaklaşımı budur. Çocukların daha iyi karar almalarına, kendilerini diğerleri ile daha iyi ilişkilendirebilmelerine ve kendilerini daha iyi anlamalarına nasıl izin verdiğini siz de görebilirsiniz.

Bütünleşmenin daha üst düzeyde gelişimini sağlamak için önemli gerekçelerden biri de beynin plastik, başka bir deyişle kalıba sokulabilir olması ve deneyimlerimize dayanarak değişebilmesidir. Bu konsept, nöroplastisite (neuroplasticity) olarak bilinir ve insanın yaşamı boyunca değişen tek şeyin *zihni,* yani düşünme şekli olmadığını belirtir. Elbette bu alanda da bir değişim yaşanır ama nöroplastisite bundan çok daha fazlasıyla ilgilenir. Beynin gerçek fiziksel mimarisi yeni bilgiye uyum sağlar, kendini yeniden düzenler ve insanların gördükleri, duydukları, dokundukları, düşündükleri, uyguladıkları ve benzeri deneyimlerine dayanarak yeni nöral yollar yaratır. İlgi gösterdiğimiz her şey ve deneyimlerimiz ile etkileşimlerimiz esnasında üzerinde özellikle durduğumuz her odak noktası, beynimizde yeni bağlantılar yaratır. İlgi nereye giderse, sinir hücreleri olan nöronlar orada ateşlenir. Nöronlar nerede ateşlenirse orada akım oluşur, yani bir araya gelirler.

İLGİ NEREYE YÖNELİRSE,
NÖRONLAR ORADA ATEŞLENİR ve
NÖRAL BAĞLANTILAR GELİŞİR

Nöroplastisite, çocuklar için ne tür deneyimler yaratmaları gerektiğine dair ebeveynleri oldukça ilginç sorular sormaya sevk eder. Ebeveynler çocukların ilgisini nereye ve nasıl çekeceklerı konusunda kabiliyetli olduklarından ve bu sayede de çocuklarının beyinlerinde önemli bağlantılar kurulması ve güçlendirilmesine imkan sağlayabileceklerinden, onların bu tür deneyimler üzerine düşünmeleri önem arz etmektedir. Çünkü asıl kafa yordukları şey çocuklarının gencecik beyinlerinde ne tür bağlantılar ve buluşmalar gerçekleşmesine yardımcı olacakları gerçeğidir. İlgi nereye yönelirse, nöronlar orada ateşlenir. Nöronlar Evet Beyni durumunda ateşlendiğinde, kuracakları bağlantılar da yapıcı olur. Beynin değişimine ve bütünleşmesine katkı sağlar. O yüzden çocuğunuzla birlikte kitap okurken, "Sence bu olay neden küçük kızı üzdü?" gibi sorular sorun. Bu sayede çocuğunuzun beyninde empati ve sosyal kaynaşma devrelerinin oluşması ve güçlenmesi için bir fırsat yaratmış olursunuz. Sadece ilgiyi o duyguya çekerek, kendi kendini anlama devrelerini kurmuş oldunuz. Benzer şekilde fıkra anlattığınızda ya da tekerlemeler söylediğinizde, ilgiyi mizah ve mantık üzerine çekersiniz. Çocuğunuzda bu bakış açılarının gelişmesine katkıda bulunursunuz. Onu utanç ve aşırı eleştiriye maruz bıraktığınız zaman da onun kendisine dair algılarını etkilemiş olursunuz. Bu maruz bırakma işlemi yalnızca sizden kaynaklanmayabilir. Öğretmeni, koçları ya da başka herhangi biri de yapmış olabilir. Etkileşimler sonunda ortaya çıkan bu Hayır Beyni durumu, beyinde gelişip yayılabilir. Fakat bu büyüme, bütünleşik bir şekilde gerçekleşmez.

Seçim sizin: Hayır Beyni mi Evet Beyni mi? Bir bahçıvanın tırmığı kullanması ya da bir doktorun stetoskobu gibi

ebeveynlerin de ilgi adı verilen bir aracı vardır. Bu aracı, çocukların beynindeki önemli parçaları geliştirmek ve birbiriyle bağlantılı hale getirmek için kullanabilirler. Çocuğunuzun bütünleşik olmaya dayalı gelişimini bu yolla yönlendirebilirsiniz.

Benzer şekilde çocuğunuzun gelişiminin belli başlı kesimlerini ihmal ederek beynin ilgili kısımlarının "budanmasına" yol açabilirsiniz. Bu kısımlar az gelişmiş kalabilir, solabilir ve sonunda ölebilir. Çocuklar birtakım deneyimleri yaşamazsa ya da ilgileri o alanlara çekilmezse, o becerilere erişim yetisini kaybedebilirler. Özellikle de ergenlik dönemlerinde. Örneğin; çocuğunuz cömertlik ya da verici olmak üzerine hiçbir şey duymazsa, beyninde bu işlevlerden sorumlu kısım gelişimini tam olarak gerçekleştiremez. Aynı şey yeterince oyun zamanı olmaması ve dolayısıyla merak edip keşif yapmasına imkan bulunmaması halinde de yaşanır. Bu alana dair nöronlar ateşlenmediğinden ve gerekli bütünleşme sağlanamadığından bu konularda gelişimi yeterli düzeyde olmaz. Bu becerilerden bazıları hayatın ilerleyen safhalarında enerji ve çaba harcayarak kazanılabilir ama önemli olan bu tür beyin gelişimi deneyimlerini çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yaşayabilmeleridir. Kitap boyunca tekrar tekrar ele alacağımız üzere nelere değer verip vermediğiniz ve neye ilgi gösterip

Ebeveynler çocukların ilgisini nereye ve nasıl çekecekleri konusunda kabiliyetli olduklarından ve bu sayede de çocuklarının beyinlerinde önemli bağlantılar kurulması ve güçlendirilmesi imkanı sağlayabileceklerinden, onların bu tür deneyimler üzerine düşünmeleri çok önemlidir. Çünkü asıl kafa yordukları şey çocuklarının gencecik beyinlerinde ne tür bağlantılar ve buluşmalar gerçekleşmesine yardımcı olacakları gerçeğidir.

göstermediğiniz, çocuğunuzun ileride nasıl bir birey olacağını etkileyecektir.

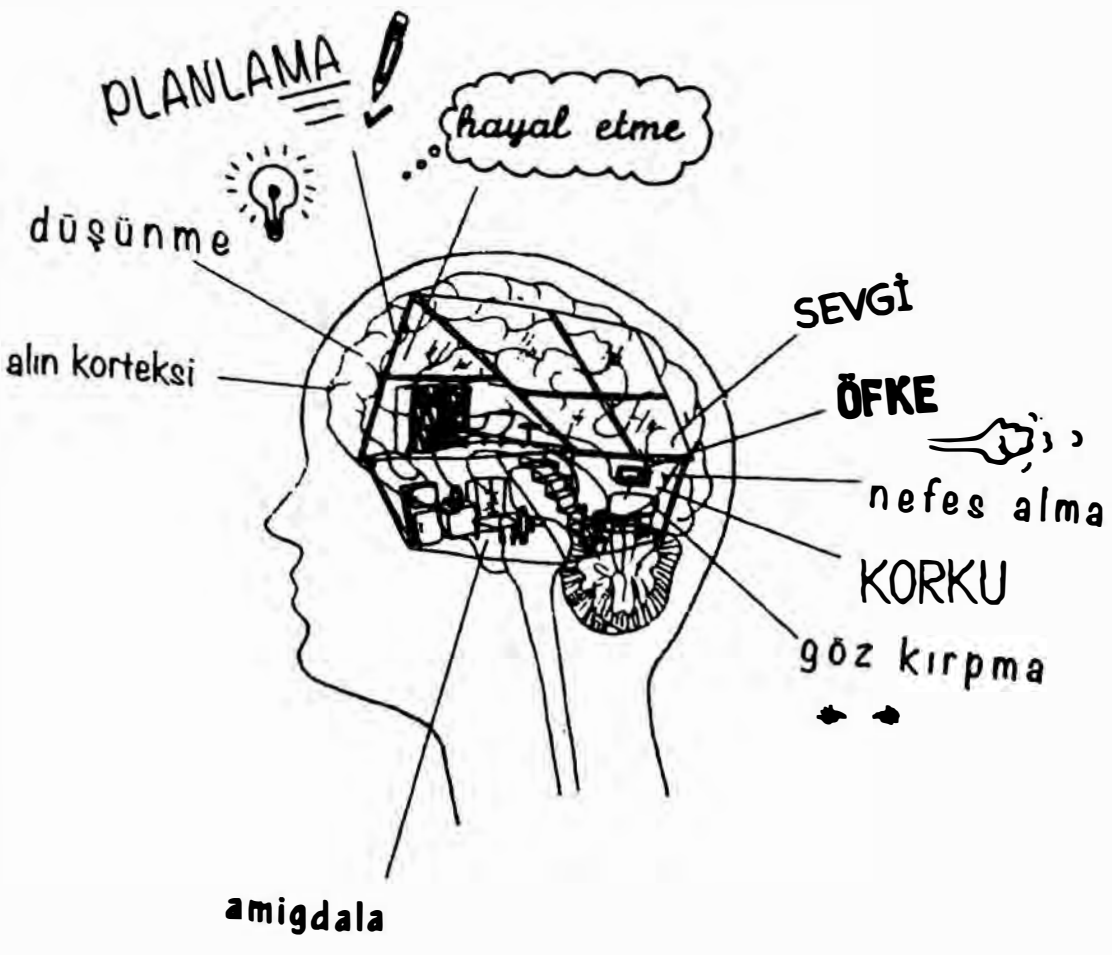
Beynin işlevlerini ve yapısını şekillendirmede çocuğun mizacı ve doğuştan gelen diğer değişkenler de elbette etkili ve önemlidir. Genler, beynin şekillenmesinde ve dolayısıyla da çocukların davranışlarında büyük rol oynar. Fakat bizler de çocuğumuzun deneyimlerine imkan sağlayan bireyler olarak, çocuğun bizim kontrolümüz dışında doğuştan gelen özelliklerine rağmen, azımsanamayacak kadar büyük etkiler yaratırız. Çocuğunuzun mizacına uygun yöntemlerle ilgisini belli alanlara odaklaması için farklı deneyimler yaşatmanız, onun beyin gelişimi ve beynin şekillenmesi için önemlidir. Deneyimler, çocuklukta, ergenlikte ve hatta yetişkin yıllarında beyinde bağlantıların gelişimini şekillendirir!

Evet Beyninin Dört Temel İlkesi

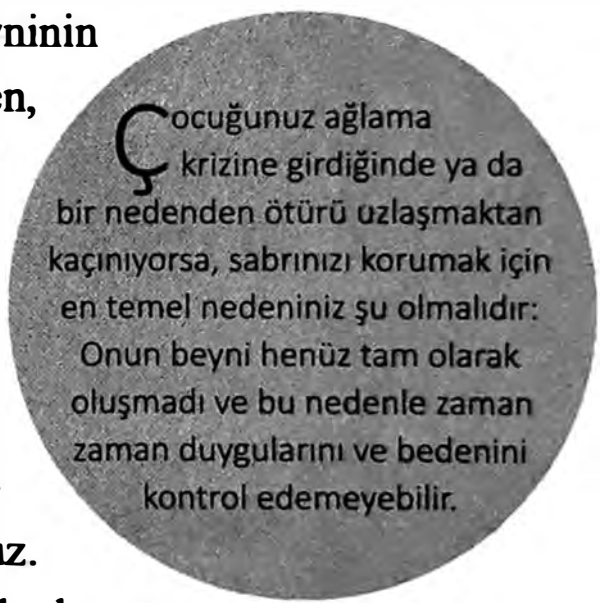
Diğer kitaplarımızı okuduysanız, üst b*eyni* geliştirmek üzerine sıkça bahsettiğimizi bilirsiniz. Beyin, karmaşık bir organdır. Bu karmaşık yapıyı biraz basitleştirerek anlatabilmek için çocuğun beyin gelişimini inşaat halindeki bir eve benzetebiliriz. Bu evin hem bir alt katı, hem de bir üst katı olacaktır. Alt kat, beynin daha ilkel kısımlarını temsil eder. Beyin kökü ve limbik bölgeler buradadır. Bunlar beynin arka kısımlarında yer alır; enseden burun köprücüğüne kadar uzanan kısımdır. Bu kısma *beynin alt katı* adını veriyoruz. Beynin alt katı, bizim en temel nöral ve zihinsel faaliyetlerimizi kapsar. Bunlar arasında güçlü duygular, içgüdüler ve sindirim, nefes gibi temel işlevler yer alır. Beynin alt katı oldukça hızlı çalışır ve çoğunlukla yaptığı işin bilincinde olmadan hareket eder. Belli başlı durumlarda tepkisel olmamıza ve düşünmeden hareket

etmemize neden olur. Çünkü bu tür içgüdüsel, düşük sıralı ve çoğunlukla otomatik süreçler alt katta saklanır.

Beynin alt katı doğuştan yeter derecede gelişmiş olur. Üst katı ise büyük ölçüde inşaat aşamasındadır. Daha karmaşık düşünceler, duygusal ve ilişkisel beceriler buradadır. Beynin en dış katmanı olan serebral korteksten oluşur. Alnımızın hemen arkasından başlar ve başımızın arkasına doğru uzanır. Beynin alt katını kaplayan bir yarım küre şeklindedir. Beynimizin üst katı önceden plan yapmamızı, sonuçları düşünmemizi, zor sorunları çözmemizi, çeşitli yaklaşımları gözden geçirmemizi ve diğer sofistike bilişsel faaliyetleri işletmemizi sağlar. Günlük farkındalığımız dahilinde yaptığımız eylemlerin hepsi olmasa da pek çoğu, beynimizin üst katındaki zihinsel işlemlerin bir çıktısıdır.

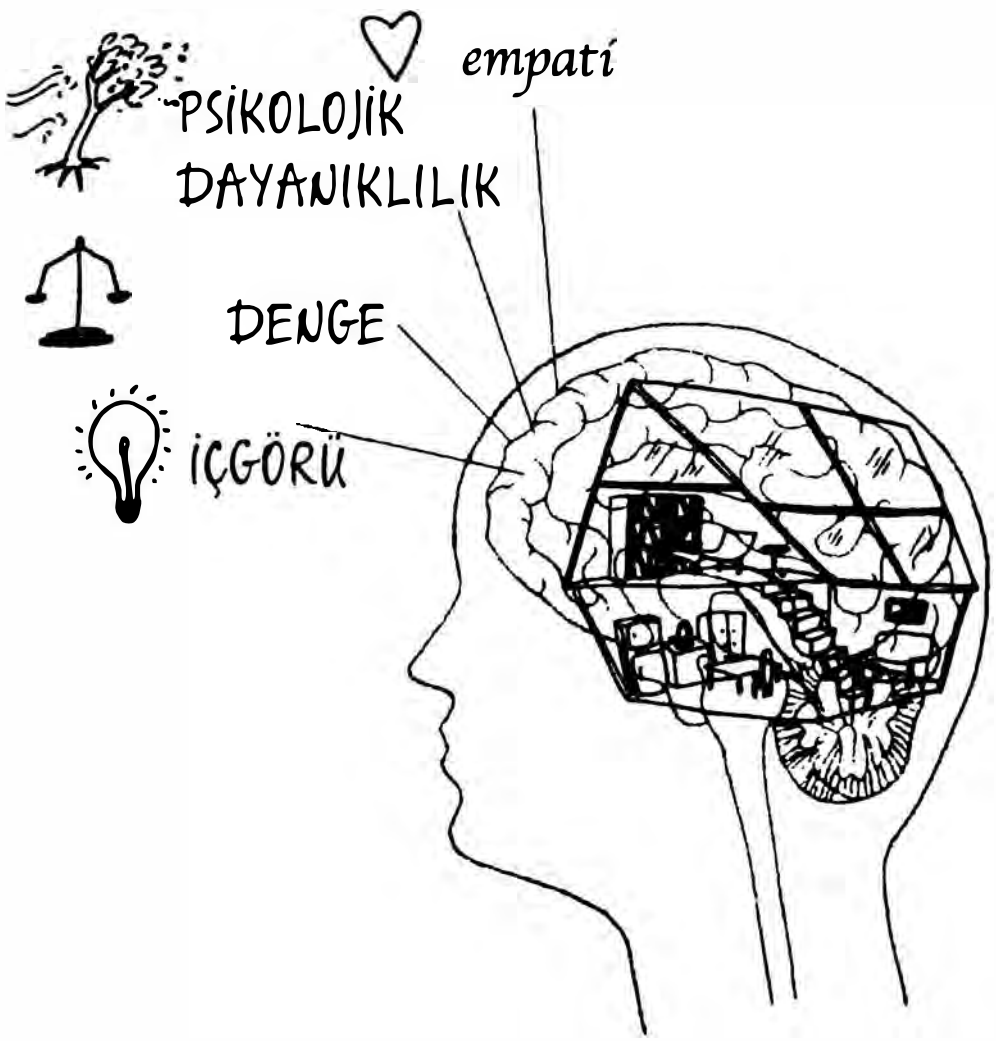


Bir çocuk büyüyüp olgunlaşırken, beynin üst katı da evrilmek üzere zamana ihtiyaç duyar. Aslında, bir insan yirmili yaşlarının ortalarına gelene kadar üst katın inşaatı tam anlamıyla bitmez. Çocuğunuz ağlama krizine girdiğinde ya da bir nedenden ötürü uzlaşmaktan kaçınıyorsa, sabrınızı korumak için en temel nedeniniz şu olmalıdır: Onun beyni henüz tam olarak oluşmadı ve bu nedenle zaman zaman duygularını ve bedenini kontrol edemeyebilir. Çocuğunuz bu dönemde beyninin alt katıyla hareket ediyor ve ilkel, sürüngen beyin anları yaşıyordur. Siz de bu noktada bir ebeveyn olarak devreye giriyorsunuz. Çocuğa bakan kişi olarak görevlerinizden biri, onun beyninin üst katının inşası ve güçlenmesi için yardımcı olurken onu yetiştirmek ve kendisine sevgi göstermektir. Bir bakıma onun beyninin üst katı tadilat aşamasındayken, siz dışarıdan destek veren bir üst kat beyin rolü üstleneceksiniz. Bu esnada çocuğunuzun plastik beyninin şekillenmesine ve Evet Beyni deneyimleri ile beyninin üst katındaki işlevlerin bütünleşmesine yardımcı olursunuz. Bu durum beynin alt katındaki işlevlerin dengelenmesine de katkı sağlar.



Aslında çok mantıklı, değil mi? Çocuğunuzun makul, sevgi dolu, psikolojik olarak dayanıklı ve sorumluluk sahibi bir birey olmasını sağlayacak beyin bölgelerinin gelişimine destek oluyorsunuz. Beynin üst katı tam da bu işlevleri yerine getiriyor. Daha ayrıntıya girersek şundan bahsedebiliriz. Beynin üst

katında bir kısım var ve buna alın korteksi (prefrontal cortex – PFC) deniyor. Aktif bir Evet Beyni yaklaşımına sahip olgun ve ilgili bir insandan beklediğimiz hareketlerin neredeyse tamamından bu kısım sorumludur. Nedir bu hareketler? Esneklik, uyumluluk, mantıklı karar alma yetisi, planlama, duygu ve beden kontrolü, kişisel içgörü, empati ve ahlak bilinci. Tamamen oluşmuş ve işlevselliğini kazanmış bir PFC'den beklenen davranışlar bunlardır. Toplumsal ve duygusal zekanın da temelleridir. Bir kişinin PFC'si işini doğru yapıyorsa ve bütünleşme sağlanmışsa, o kişi dünyada ve evinde mutlu ve bağlantılıdır. *Eudaimonia* adı verilen mutluluk türüne bu şekilde ulaşılır. Hayat anlam kazanır, bağlantılar oluşur ve soğukkanlı olunur. Bu kişi, hayata Evet Beyni çerçevesinden bakar.



PFC ve diğer ilgili alanlar, bütünleşik bir hal alıp işlerini yerine getirdiğinde Evet Beyni ortaya çıkar. Biz de bu sayede çocuğun büyüyüp gelişmesine ve kendisi olmasına imkan yaratmış oluruz. Çocuklarımızın mizaçlarını ve kimliklerini korumanın ve onlara sıkı sıkı sarılmanın yanı sıra onlara yaşamları boyunca yardımcı olabilecek beceri ve kabiliyetleri kazanmaları için de birtakım hususları öğretmemiz gerekir. Burada değinilecek dört temel ilkenin çıkış noktası beynimizin bütünleşik ve ilişkiler ağıyla çevrili üst katıdır.

Örneğin; bir çocuğun büyük duygu yükleriyle başa çıkmakta zorlandığını görüyorsak ona denge becerisi kazandırmak isteriz. Duygularını ve bedenini düzene sokmasını ve üzgünken bile iyi kararlar almasını bu denge becerisi ile gerçekleştirebiliriz. Eğer zor bir durumla karşılaştığında ısrarcı davranmaya devam ettiğini görüyorsak, onunla dayanıklı olma konusu üzerine çalışmamız gerekir. Denge ve psikolojik dayanıklılık kazanırsa, kendisini ve duygularını anlamak için gerekli içgörüyü de kazanmış olur. Başka bir deyişle, neye önem verdiğine ve kim olmak istediğine gerçekten *karar verir.* Öz pusula ile anlatmak istediğimiz budur. Son Evet Beyni ilkesi ise empatidir. Çocuklar, kendi üzerlerinde kazandıkları güç ve içgörüyü alıp yine kendileri ve diğerlerini daha iyi anlamak ve onlara özen göstermek için kullanır. Bu yolla daha erdemli ve etik davranışlar içine girer. 5. Bölüm'de ele alacağımız gibi "empati" kelimesini çok genel bir ifade olarak kullanıyoruz. Çok sayıda bilimsel anlamı bir arada bulunduran kapsamlı bir yaklaşımla değerlendiriyoruz. Bunun içine kişinin bir başkasının duygularını kendinde hissedebilmesi (duygusal rezonans), bir başkasının bakış açısını hayal etme (bakış açısı kazanma), bir diğerini anlama (bilişsel empati), bir başkasının mutluluğunu

paylaşma (empati ile gelen neşe) ve bir başkasına yardım etme konusunda hem nazik hem de ilgili olma (sevgi dolu empati) hallerinin tamamı girer.

Dört temel ilkenin tamamı öğrenilebilir ve dünyaya Evet Beyni açısından bakmak adına atılan her adım çocuğunuzu denge, psikolojik dayanıklılık, içgörü ve empati dolu bir yaşam sürmeye biraz daha yaklaştırır.

Bunun çevrimsel bir süreç olduğunu gözden kaçırmamak gerekir. Evet Beyni çocuğunuzu daha gelişmiş bir denge, psikolojik dayanıklılık, içgörü ve empati becerisine yönlendirir. Sonrasında bizler bu temel ilkelerin güçlendirilmesi için çocuklarımızı yüreklendiren ve teşvik eden çalışmalar yapmalıyız ki onlar da Evet Beyni düşüncesiyle dünyaya yaklaşabilsin. Bunun sonucunda da denge, psikolojik dayanıklılık, içgörü ve empati becerilerini biraz daha güçlendirebilsin. Bu durum sürekli tekrar eden, büyüme odaklı ve çocuklarda daha iyi sonuçlar elde etmeyi teşvik eden bir süreçtir. Bilimsel açıdan pek çok bulguyu da ortaya koymaktadır: Bütünleşmek, daha büyük bir bütünleşmeyi beraberinde getirir. Evet Beyni etkileşimi, daha çok Evet Beyni vakalarının ortaya çıkmasını tetikler. Siz bir ebeveyn olarak bu becerilerin farkına varmayı öğrenebilirseniz ve kendinizde de Evet Beyni yaklaşımını geliştirebilirseniz, birlikte çalıştığımız diğer pek çokları gibi siz de bu yeni becerinin kendini olumlu yönde güçlendirmeye devam ettiğini görüp mutlu bir şaşkınlık yaşayabilirsiniz. (Belki de çoktan fark ettiniz ve "Dan ve Tina, bunu anlamamak için beyinsiz olmak gerekir herhalde!" diye düşünüyorsunuz. Fakat biz buna "bunu anlamak için Evet-Beyinli olmak gerekir!" diyoruz.)

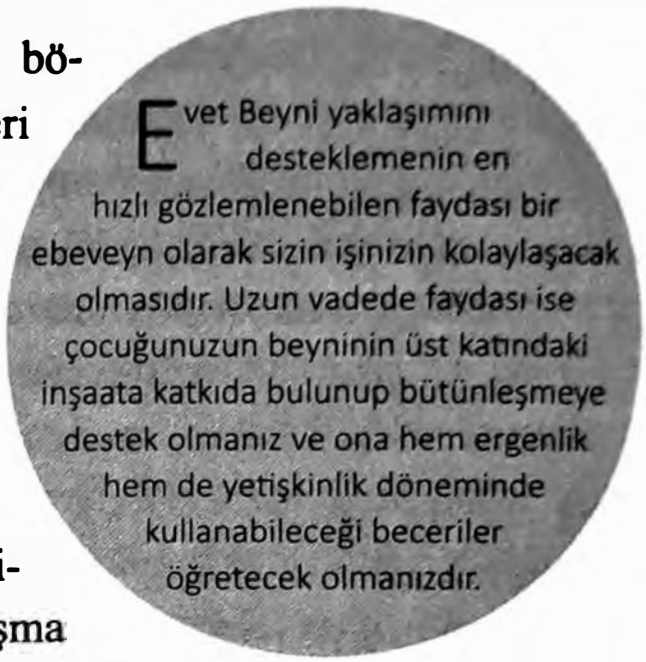
PFC ve beynin üst katının hâlâ inşaat halinde olduğunu aklımızın bir köşesinde tutmaya devam edersek sabırlı birer

ebeveyn olarak çocuklarımızdan davranış ve yaklaşım bakımından yapabileceklerinden fazlasını beklememeye de özen göstermiş oluruz. Ne var ki onların daha dengeli, dayanıklı, içgörü sahibi ve empati kurabilen bireyler olmaya itecek deneyimler yaşamasını sağlayarak beyinlerinin üst katının gelişimine ve güçlenmesine yardımcı olabilir, böylelikle onları yaşam boyu başarıya hazırlarsınız. Güçlü bir Evet Beyni yaklaşımı geliştirmelerine yardımcı olarak beraberinde gelecek tüm faydalara da kucak açmış olursunuz.

Unutmayın ki çocuklarınız bu dört temel ilkeyi, uygulamayla ve sizin rehberliğinizle geliştirebilir. Bazı çocuklar doğuştan daha dengeli, dayanıklı, içgörü sahibi ya da empati kurabilen çocuklardır. Her çocuğun beyni plastiktir ve yaşadıkları doğrultusunda büyüyüp gelişebilir. Bu nedenle size her bir ilkenin en temel özellikleri hakkında bilgi vermek ve bunun yanında da çocuğunuzun hayatında o ilkeyi geliştirmek üzere birtakım pratik yöntemler göstermek istiyoruz.

Evet Beyni yaklaşımını desteklemenin hem kısa hem de uzun vadede büyük avantajları vardır. En hızlı gözlemlenebilen faydası ise bir ebeveyn olarak sizin işinizin kolaylaşacak olmasıdır. Kendi Evet Beyni durumuna daha sağlam adımlarla ulaşabilecek bir çocuk, sadece daha mutlu olmakla kalmayacak, dünyaya olan ilgisi de artacaktır. Daha esnek ve birlikte hareket etmesi daha kolay bir çocuk olacaktır. Çünkü tepkisel hareketlerin yerini algılayıcı ve açık tavırlar alacaktır (ki bu konuya da birazdan değineceğiz). Çocuğunuza Evet Beyni yaklaşımı kazandırmanın günlük faydası nedir derseniz, cevabımız şu olacaktır: Daha huzurlu ve rahat bir çocuk ve daha güçlü bir çocuk-ebeveyn ilişkisi. Uzun vadede faydası ise çocuğunuzun beyninin üst katındaki inşaata katkıda bulunup

bütünleşmeye destek olacaksınız ve ona hem ergenlik hem de yetişkinlik döneminde kullanabileceği beceriler öğretmiş olacaksınız. Sonuç olarak bu dört ilke, *eudaimonia*'nın dokunuşları olacak ve sağlıklı, mutlu, özgün bir yaşama ulaşmaya imkan sağlayacaktır.



Her bölümün sonunda, bölümlerde bahsedilen fikirleri uygulamaya dökebileceğiniz yöntemlerin yer aldığı iki kısım bulacaksınız. İlki, "Evet-Beyinli Çocuklar" kısmı olacak ve burada bir karikatür bulacaksınız. Bu karikatür sayesinde, bahsedilen ilkeyi çocuğunuzla tartışma imkanınız olacak. Bu yaklaşımı diğer kitaplarda da kullandık ve ebeveynlerden, öğretmenlerden ve klinik tedavi uzmanlarından bu uygulamanın ne kadar yararlı olduğuna dair geribildirimler aldık; yararını görüyorlar çünkü bilgiyi sadece kendileri almıyor, aynı zamanda çocuklarına da öğretme şansı elde etmiş oluyorlar. Örneğin; psikolojik dayanıklılıkla ilgili bölümü okuduktan sonra çocuğunuzla birlikte "Evet-Beyinli Çocuklar" kısmını okuyabileceksiniz. Sonra da korkularla yüzleşmek ve engelleri aşmak ne anlama geliyor diyerek onunla konuyu tartışabilecek ve elbette bunun günlük yaşamda nasıl uygulamaya dökülebileceğini ele alacaksınız.

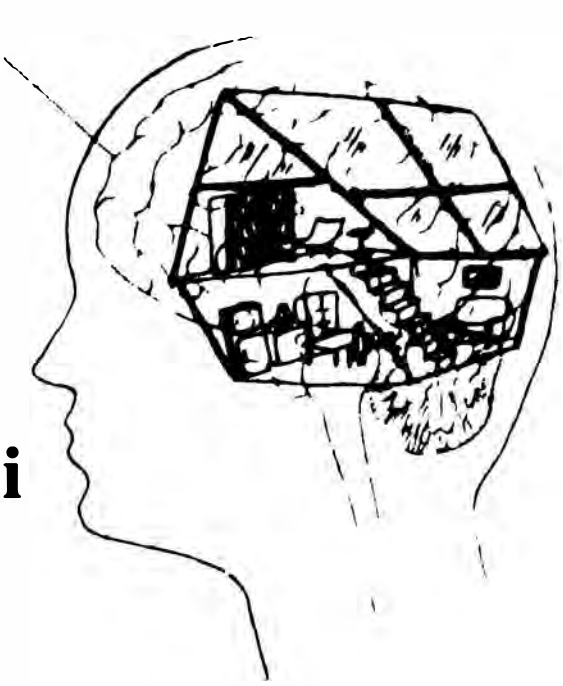
İkinci kısım ise "Benim için Evet Beyni" adını taşıyor. Burada da ilgili bölümde açıkladığımız konu hakkında çocuğuna birtakım beceriler kazandırmaya çalışan bir ebeveyn olarak değil

de hayat boyu büyüme ve gelişme konusuyla ilgilenen *bir birey* olarak düşünme olanağınız olacak. Sonuçta çocuğunuza bu dünyada nasıl bir birey olunacağı konusunda model oluyorsunuz. Okuyucularımıza sürekli söylediğimiz bir şey var: Öğrettiğimiz tüm fikir ve teknikler çocuklar için olduğu kadar yetişkinler için de geçerlidir. Bu demek değildir ki her zaman mükemmel olmak zorundasınız ya da her an her duruma hazır olmalısınız. Önemli olan daha iyi iletişim ve ilişki becerileri geliştirmektir. Yeni deneyimlere karşı daha açık ve algılayıcı olmaktır. Günlük yaşamdan daha çok anlam çıkarmak, daha mutlu olmak ve daha çok tatmin olmuş hissetmektir. Tüm bunları kim istemez ki? Evet Beyni de tam olarak bu konuyu vurgulamaktadır. Her bölümün sonunda size kendi yaşamınız ve daha dayanıklı, dengeli, içgörüsü yüksek ve empatik bir yaşam sürerseniz neler kazanacağınız hakkında düşünmeniz için bir fırsat sunacağız.

Kitabın sonunda ise "Evet Beyni Buzdolabı Notları"nı bulacaksınız. Burada kitapta bahsedilen ana fikirler özetlenmiş olacak. Bu notların bir kopyasını alarak buzdolabınıza asabilirsiniz. Ya da bir fotoğrafını çekip temel fikirlerden birini anımsamak ya da başkalarına Evet Beyni hakkında bir şeyler anlatmak istediğinizde açıp bakabilirsiniz.

Bu sayfalarda sunduğumuz her şey, bilimsel olarak desteklenmektedir. Görüyoruz ki hemen hemen bütün ebeveynler bunalmış ve yorulmuş durumda. Kendilerine bir zaman yaratıp yemek yemek, uyumak ve banyo yapmak gibi ihtiyaçlarını karşılamak üzere mücadele içindeler. Bu nedenle konuyu mümkün olduğunca basit ve okuyucu dostu bir hale sokmaya çalıştık. Bilimin gerçeklerinden şaşmadık ama bir ebeveyn olarak biz de kendimizi sizin yerinize koyduk ve açık, doğru ve etkili bir bilgi paylaşımı yapmak istedik.

Ebeveynlik adı verilen bu zor ama son derece değerli yolculuğunuza bizi de dahil ettiğiniz için onur duyuyoruz. Aslında, çocuğunuzu yetiştirirken etrafınızda olan biten bunca şeye rağmen çocuk yetiştirme üzerine özenle ve sevgiyle eğildiğiniz, oto pilot moduna geçip diğer ebeveynlerden gördüklerinizi yapmak yerine bu konu üzerinde sıkı bir çalışmaya girdiğiniz için size karşı büyük bir saygı ve hayranlık duyuyoruz. Böylesi bir ilgi ve sevgi, çocuğunuzu Evet Beyni ile tanıştırmanın ötesine geçecek ve onların dünyaya kucak açan bir tavırla, heyecanla ve neşeyle yaklaşmasını sağlayacaktır.



2. BÖLÜM

Dengeli Evet Beyni

Alex, oğlu Teddy'i futbol oynarken izlemekten büyük keyif alıyordu. Tabii işler iyi gidiyorsa. Teddy'nin takımı kazanıyorsa ve Teddy gol atıyorsa her şey mükemmeldi. Fakat Teddy, bir golü kaçırır ya da kötü bir pas verirse kontrolünü kaybediyordu. Tepesi atıyor, beynin üst katıyla olan bütünleşik ilişkisini kaybediyor ve beynin alt katı kontrolü ele geçiriyordu. Aynı durum onun yedek kulübesinde kalması ve diğer çocukların sahaya çıkması gerektiği hallerde de kendini gösteriyordu. Durmadan kendisini sahaya atıyordu. Öyle ki Alex zaman zaman oğlunu sahanın kenarında tutmak zorunda kalıyordu!

Teddy'nin hayal kırıklıklarına verdiği tepkiler öyle ya da böyle anlaşılabilir tepkilerdi. Sonuçta sadece sekiz yaşındaydı ve rekabetçi bir çocuktu. Sekiz yaşındaki çocuklar kendilerine hakim olamadıklarında zor günler geçirebilirler. Burada sorun olan, Teddy'nin çıkışlarının çok sık yaşanıyor olması ve sekiz yaşındaki diğer çocukları çok da öfkelendirmeyen koşullara tepkiler veriyor olmasıydı. Alex, Teddy'nin maçla-

rında bir şeyler ters gidecek diye çok kaygılanıyordu. (Eğer sekiz yaşında çocukların oynadığı bir futbol maçını izlediyseniz, Alex'i kaygılandıracak durumların ne kadar çok olduğunu kolaylıkla anlayabilirsiniz!) Takım biraz oyundan geri kalırsa, Teddy topu kaptırırsa ya da hakem Teddy'nin veya onun takımının aleyhine düdük çalarsa; Teddy surat asmaya, ağlamaya ve zaman zaman da oflayarak sahayı terk etme ve maça çıkmayı reddetme eğilimi göstermeye başlıyordu.

Teddy'nin bu aşamada ihtiyacı olan nedir? Evet Beyninin ilk temel ilkesi: Denge! Kendisini regüle etme, yani duygularını ve bedenini dengeleyebilme becerisinden yoksundur. Bu nedenle tüm regülasyonu bozulup kolaylıkla kontrolden çıkmaktadır.

Tahminlerimizde yanılmıyorsak sizler de kendi çocuklarınızla zaman zaman benzer durumlar yaşamışsınızdır. Çocuklarınız, regülasyonları bozulmuş; duygularını ve hareketlerini kontrol etmekte güçlük çekiyor olabilirler. Belki siz de çocuklarınızın, işler istedikleri gibi gitmediğinde Teddy gibi davrandıklarını görmüşsünüzdür. Ya da belki sizin çocuklarınızın, kendilerini kontrol edemediklerini gösteren kendilerine has yöntemleri vardır. Daha küçük yaşlardaki çocuklar dengeyi kaybedince bağırıp çağırabilir ya da etrafa bir şeyler atabilirler. Hatta vurma, tekmeleme ve ısırma gibi hareketler sergiledikleri de görülür. Bu hareketlerin bazıları daha ileri yaşlardaki çocukların regülasyonu bozulduğunda da karşımıza çıkar. Fakat bu çocuklar ailelerini neyin kızdıracağını öğrenmiş olduklarından sadece hareketleri ile değil söyledikleri ile de anne ve babalarını yaralamaya çalışırlar. Kelimeleri ve insan psikolojisini iyi kullanırlar. Hem küçük hem de ileri yaşlardaki diğer çocuklar ise ya sessiz kalır ya da bir yere sakla-

nırlar. Saklanmak fiziksel olabileceği gibi etrafındaki herkese karşı kendilerini kapatmak yoluyla psikolojik de olabilir. Tek başlarına acı çekerler.

Söylemek istediğimiz şey özetle tüm çocukların duygusal dengeyi kaybettikleridir. Kimisinde daha sık, kimisinde daha seyrek olabilir ama regülasyonu bozmak en basit haliyle çocuk olmanın bir gereğidir diye düşünülebilir. Bazı çocuklar duygularını o kadar katı bir şekilde kontrol eder ki onlar asla duygularına yenik düşmezler. Eğer bu yaklaşımlarında fazlaca ileri giderlerse dengeli bir duygusal yaşamdan kaynaklanan duygusal canlılığı yitirme riski içine girerler. Çocukluk çok çeşitli duyguları ve duygu yoğunluklarını deneyimlemeyi öğrenmektir. Bu da doğası gereği zaman zaman "kontrolü kaybetmeyi" de beraberinde getirir. Çünkü duygu yükü o kadar fazladır ki net düşünme becerisini engeller. Bu, insan olmanın getirdiği bir özelliktir.

Denge eksikliği ve sıklıkla karşılaşılan tepkiselliğin kaynakları çok çeşitli olabilir:

- Gelişme çağı
- Mizaç
- Travma
- Uyku sorunları
- Duyu süreçlerinde yaşanan güçlükler
- Sağlık ve tıbbi konular
- Öğrenmeye veya bilişsel becerilere yönelik yetersizlikler ile diğer yetersizlik ve tutarsızlıklar
- Stres koşullarını arttıran ya da tepkisiz kalan bakıcılar
- Çevrenin talepleri ve çocuğun kapasitesi arasındaki uyumsuzluk
- Ruh sağlığı sorunları

Tepkiselliğe yol açan bu nedenler, çocukları farklı derecelerde etkilemektedir. Fakat sonuçları her koşulda fark edilir olmaktadır: Bağırma, yaramazlık, saygısız çıkışlar, yoğun kaygı gibi patlayıcı bir öfke ve/veya kendini kapatma, depresyon ve seçilmiş yalnızlık gibi geri çekilmeler ya da katı bir duruşa bürünme. Her iki tepkinin de akıp giden bir bütünleşik denge halinin iki zıt kutbu olduğunu fark etmişsinizdir. Biri tam bir kaos, diğeri ise tam bir sertlik. Dengede kalmak, merkezde olup esnek, uyumlu, tutarlı (ve zamanla dayanıklı), enerjik ve sabit olmaktır. Bunlar bütünleşmeyle birlikte gelen FACES* olarak yorumlanabilir.

Dengenin dört temel Evet Beyni ilkesi içinde ilk sırada yer almasının bir nedeni var. Gerçekte diğer üç ilke olan psikolojik dayanıklılık, içgörü ve empati, çocuğun belli bir ölçüde duygusal denge ve kontrolü kazanmış olmasına bağlıdır. Çocuklarımıza öğretmek istediğimiz tüm dersler ve sonucunda görmek istediğimiz tüm sonuçlar (örneğin; ailesi ve arkadaşları ile anlamlı ilişkiler, sağlıklı ve dinlendirici bir uyku, okulda başarı, genel olarak mutlu bir hayat) dengeye bağlıdır. Ayrıca çocuklar kontrolden çıktıklarında, öğrenemezler. Öfke nöbeti geçiren çocuğa bir ders vermeye çalışmak ya da

Çocuklarımıza öğretmek istediğimiz tüm dersler ve sonucunda görmek istediğimiz tüm sonuçlar (örneğin; ailesi ve arkadaşları ile anlamlı ilişkiler, sağlıklı ve dinlendirici bir uyku, okulda başarı, genel olarak mutlu bir hayat) dengeye bağlıdır. Bu nedenle ebeveyn olarak bizim en temel görevlerimizden biri, çocuğumuzun yaşı kaç olursa olsun, "ortak hareket ederek" onların daha dengeli olmasına yardımcı olmaktır.

* Flexible, Adaptive, Coherent, Energized, Stable (Esnek, Uyumlu, Tutarlı, Enerjik, İstikrarlı) (Çev. N.)

bir şeyler öğretmek için çabalamak anlamsızdır. Sizi duyması bile neredeyse mümkün değilken yönlendirmelerinize kulak vermesi ya da duygularına nasıl tepki vereceği yönünde kararlar alması daha düşük bir ihtimal dahilindedir.

Özetle ifade etmek gerekirse denge, çocuğunuzun hareketlerini her yönüyle etkileyen son derece önemli bir unsurdur. Bir çocuk, sebebi ne olursa olsun, dengesini kaybedip kontrolden çıktığında ortaya çıkan tepkisel davranışlar, her şeyi herkes için stresli ve zor bir hale getirir. Özellikle de çocuk için. Bu nedenle ebeveyn olarak bizim en temel görevlerimizden biri, çocuğumuzun yaşı kaç olursa olsun, "ortak hareket ederek" onların daha dengeli olmasına yardımcı olmaktır. Bunun anlamı şudur: Çocuklarımız duygusal bütünlüğünü kazanırken onlara destek olacağız ve bu esnada da gelecekte daha dengeli ve regüle olmalarını sağlayacak becerileri öğreteceğiz. Haydi, şimdi bunu nasıl yapacağınıza bir bakalım!

Denge Öğrenilebilir Bir Beceridir

Futbol sahasındaki kontrol dışı hareketlerine rağmen Teddy, uzun vadeli terapi içeren bir müdahaleyi ya da ilaç kullanmasını gerektiren bir psikolojik değerlemeyi gerektiren duygusal ya da davranışsal bir rahatsızlık geçirmiyordu. Alex'in Hayır Beyni durumuna geçip kendisini cezalandırmasına ya da kontrolünü kaybettiği için babasına utandığını söylemesine kesinlikle hiç ihtiyacı yoktu. Tam tersine Teddy'nin ihtiyacı olan babasının Evet Beyni yaklaşımı ile bir karşılık vermesi ve oğluna odaklanarak onun yeni beceriler geliştirip duygusal dengeyi yakalamasına yardımcı olmasıydı.

Alex ofisine geldiğinde Tina'nın açıklaması bu yönde oldu. Bazı çocuklar için bir uzman müdahalesine gerek vardır ve bu

uzmanla görüşmek çocuğun "tahammül penceresini" genişletmesine ve beyni ile bedeni arasındaki regülasyonu yakalamasına yardımcı olur. "Tahammül penceresi" Dan'in kullandığı bir terimdir ve beynin harekete geçmesi için ihtiyaç duyduğu ve bizim de rahatlıkla müdahale edebileceğimiz zaman dilimi anlamına gelir. Pencerenin çok üstüne çıkıldığında beyinde bir kaos hali hakimdir. Çok altına inildiğinde de tam bir katılaşma söz konusudur. Eğer üzüntü ya da öfke gibi bir duygunun penceresi çok darsa, ufacık bir provokasyon bile duygusal anlamda "kontrolün kaybedilmesi"ne yol açabilir. Fakat aynı çocuk, bir başka duygu olan korku karşısında daha yüksek tahammüle sahip olabilir ve kaotik ya da katı duruma geçmeden önce bu duyguya tahammül edebileceği bolca vakti olabilir.

Bir çocuğun pencerelerinin dar olmasına yol açan pek çok nedenden söz etmek mümkündür. Örneğin; Teddy'nin davranışları bir duyu süreçleri rahatsızlığına, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğuna (ADHD), bir travma öyküsüne ya da hayal kırıklığı karşısında penceresinin daralmasına yol açan başka bir şeye işaret ediyor olabilir. Öyle ise bir uzmanın değerlendirmesinden ve müdahalesinden geçmek ona iyi gelecektir. Fakat Tina'nın Alex'e açıkladığı üzere, Teddy'nin sadece kendini regüle etme becerilerini geliştirmesine ihtiyacı vardır. Onun bu davranışı –diğer tüm davranışlar gibi– bir iletişim aracıdır. Attığı çığlıklarla babasına ve futbol sahasını duyabilen mesafedeki herkese, kendini dengeleyebileceği, duygu ve hareketlerini kontrol altına alabileceği beceri ya da stratejileri henüz geliştiremediğini anlatmaktadır. Tina, çocuğun tahammül penceresini genişletmesine yardımcı olacak becerileri geliştirmek üzere hem Alex hem de Teddy ile birlikte çalışmıştır (ve biz de bu çalışmayı aşağıda açıklayacağız).

Dengeli bir beyin şu demektir: Duygusal istikrarı yakalama ve vücut ile beyni regüle etme becerisi. Seçeneklerimizi değerlendirip iyi kararlar almaktır. Esnek olmaktır. Zor zamanların ve duyguların ardından oldukça hızlı bir şekilde istikrarlı duygu durumuna geri dönebilmektir. Soğukkanlılığı temel almaktır. Kişinin zihninin, duygularının ve davranışlarının kontrolünü kaybetmemesi ve ağır duygu ve koşullarla kolayca baş edebilmesidir. Zaman zaman tahammül penceremizin sınırlarını aşıp patladığımız haller olduğunda da –ki hayat bunu hepimize öyle ya da böyle yaşatır– duygusal dengemize geri gelebilmeliyiz. Denge ile anlatmaya çalıştığımız husus budur.



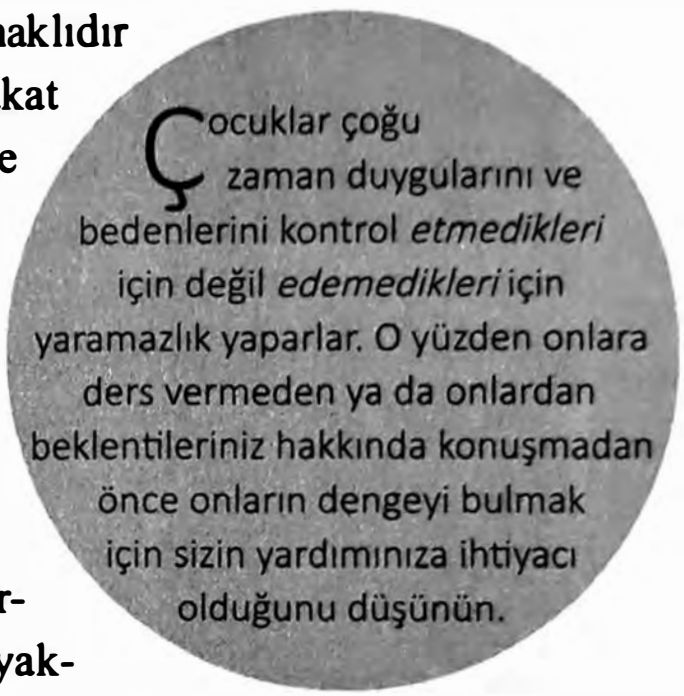
Bunu şu şekilde ifade etmek de mümkündür: Bir çocuk dengeli beyin durumunda ise *esneklikle yanıt verir.* Hoşlanmadığı bir şey olduğunda kontrolünü kaybetmeden evvel duruma uyum sağlar. Durup içinde bulunduğu duruma nasıl tepki göstereceğini düşünür. Farkında olmadan verilen tepkilerden biri olan kaskatı kesilme ve tepkisiz kalma haline karşı, seçim yapabileceği bir durumla karşı karşı olduğunu anlar ve esneklik göstererek iyi bir karar alır (ki bu durum elbette çocuğun yaşı ve gelişim sürecine bağlı olacaktır). Teddy'nin hüsran, öfke ve hayal kırıklığı yaşamasında hiçbir sorun yoktur. Hatta bu tür duygulara sahip olması iyi ve sağlıklı bir durumdur. Unutmayın, anlamlı bir yaşam duygu yüklü bir yaşamdır. Fakat Teddy'nin bu duyguları yaşarken tepkilerinin de verimli ve sağlıklı olması gerekir. Dengeli bir beyin bu duyguları hisseder, ifade eder ve esnek bir şekilde üstesinden gelerek duyguların kontrolü ele geçirip hareketlere müdahale etmesine izin vermez.

Çocukların yaşları küçükken duygusal dengeyi sürekli olarak koruyabilecekleri beyin gelişimleri henüz tamamlanmamış olur. (Bu yüzden *terrible twos* olarak bilinen iki yaş sendromu, *trying threes* denen üç yaş sendromu ve *frustrating fours* denen dört yaş sendromu ifadeleri ve kavramları vardır.) Üst beyin henüz tam olarak gelişmediğinden çocuklara bakmakla yükümlü olan bizler, kendi gelişmiş beyinlerimizi kullanarak çocukların dengeyi yakalamasına yardımcı olmalıyız. İşte ortak hareket etmek dediğimiz olay burada devreye giriyor. Sakinliğimizi koruyarak onların yatışmasına yardımcı olabiliriz. Bizi sakin görünce onlar da kendilerini güvende hissedecek, onları boğan bu büyük duygu yoğunluğunda yanlarında olacağımızı ve yalnız olmayacaklarını bileceklerdir.

Bu konu birazdan yine karşımıza çıkacağı gibi 3. Bölüm'de de ele alınacaktır. Gerçekte çocuklarınız kontrolü kaybettiğinde onlara yardımcı olmanın anahtarı, sevgi dolu ve sakinleştirici varlığınızla yanlarında olmanızdır. Çocuklar çoğu zaman duygularını ve bedenlerini kontrol *etmedikleri* için değil *edemedikleri* için yaramazlık yaparlar. O yüzden onlara ders vermeden ya da onlardan beklentileriniz hakkında konuşmadan önce onların dengeyi bulmak için sizin yardımınıza ihtiyacı olduğunu düşünün. Bunu yapmak için çocuğunuzla bağlantı kurun. Onları tutun, sakinleştirin, dinleyin; onlarla empati kurun, güvende olduklarını ve sevildiklerini hissetmelerini sağlayın. Denge bu sayede geri gelecektir. O zaman, ancak o zaman, çocuklarınızla davranışları hakkında konuşmak ya da ileride kendilerine hakim olmaları gerektiğine yönelik açıklamalar yapmak anlamlı olacaktır.

Çocukların kontrolü kaybetme halini hiç sevmedikleri bir gerçektir ve siz de bunu aklınızın bir köşesinde tutmalısınız. Dengenin bozulması, onlar için korkutucudur. Onların duy-

gusal dengeyi yeniden yakalamalarına yardımcı olabiliriz. Bizim yardımımızı almadıklarında, bu yoğun ve stresli duygusal düzensizliklerle tek başlarına başa çıkmak zorunda kalmaları söz konusudur. O zaman da karşılaşmayı hiç istemediğimiz öfke nöbetleri ile daha sık karşılaşır hale geliriz: *Balık krakerimin kuyruk kısmı kırıldı ve bu, şu ana kadar başıma gelen en kötü şey! Kuyruğu yapıştır! Kuyruğu olması gereken yere yapıştır!* Bu türde bir tepkisel ve yoğun tepki, bazı yaşlarda gelişimden kaynaklıdır denerek mazur görülebilir. Fakat çocuk büyüdükçe ve geliştikçe bizler onlar için güvenli bir ortam yaratarak çok çeşitli duygular yaşayabileceklerini –hatta çok yoğun duygulardan geçebileceklerini– ve esnek yaklaşımlarla dengeyi yakalayabileceklerini göstermeliyiz. Böylece Evet Beyni yaklaşımının faydalarından yararlanarak keyifli bir yaşam sürebilirler.



Denge ve Yeşil Alan

Tahammül penceresi üzerine düşünmeniz için faydalı bir yoldan bahsedeceğiz. Uzun zaman önce, okul yıllarınızda, otonom sinir sistemi konusunu işlediğinizi hatırlayanlarınız olacaktır. İnsanın sinir sisteminde iki dal vardır. Bunlardan biri sempatik sinir sistemidir (ki bu sistem bir arabanın gaz pedalı misali bizim duygularımızı ve fiziksel yükselişlerimizi gazlayıp hızlandırır – örneğin; kalp atışımızın hızlanması, nefes ne-

fese kalmamız, hareket etmemizi sağlayan kas elastikiyetimizin kasılması gibi) ve diğeri de parasempatik sinir sistemidir (ki bu da fren misali çalışarak bizi sakinleştirir, sinirlerimizi yatıştırır, daha yavaş nefes alıp veririz ve kaslarımız gevşer). Güvenli bir ortamdayken bu iki dal, akıcı bir şekilde birbiri ile etkileşime geçerek gün içinde hissettiğimiz birbirinden farklı duyguyu anlamlandırabilir. Öğleden sonraki toplantıda uykunuz ağır bastığında, parasempatik aktiviteniz artmış demektir. Fakat eve dönerken trafikte gelen öfke ve gerginlik ya da çocuklarınıza duyduğunuz kızgınlık sempatik sinirlerinizin yükseldiğini gösterir. Araştırmacı Stephen Porges, Polivagal Teori (Polyvagal Theory) adı verilen bir teori geliştirerek sinir sistemindeki yükselişlerin bedenlerimizi ve sosyal etkileşim sistemlerimizi nasıl etkilediğini açıklamıştır.

Bu fikri görsel olarak açıklayan basit bir model sunalım. Pek çok uzman bu tür bir modelin farklı versiyonlarını kullanmıştır. Aslında bu model, çocuğunuzun belli bir anda yaşadığı deneyimi üç bölgeye odaklanarak ortaya koyar.

Sinir sisteminin iki dalı, dengeli bir haldeyken kendimizi iyi idare ederiz. Bu duruma "yeşil alan" adı verilir. Kişinin Evet Beyni durumunda olduğunu gösterir. Tahammül penceresinin sınırları içindesinizdir. Çocuğunuz yeşil alandayken bedeni, duyguları ve hareketleri bir düzen içindedir. Dengelidir ve sempatik gaz ile parasempatik fren uyumlu bir şekilde çalışmaktadır. Çocuğunuz, kendini kontrol altında hisseder ve kendini iyi idare eder. Hüsran, üzüntü, korku, kızgınlık ya da kaygı gibi negatif duygularla karşı karşıya kalsa bile kontrolünü kaybetmez. (Aşağıdaki şekle bakınız. Kitap siyah-beyaz olabilir ama siz ne demek istediğimizi anlamışsınızdır.)



Bazen de işler bu şekilde gitmez. Çocuğunuzun duyguları onu yorar. Duygu yoğunluğu tahammül penceresini aşar. Bunun sebebi küçük yaşlarda bir çocuk için ikinci dondurmayı yiyememesi, oyun parkında arkadaşlarının onu dışlaması ya da bisiklete binmeyi öğrenirken sürekli düşmesi gibi gelişmeler olabilir. Yaşı biraz daha ilerlemiş bir çocuk için ise oyunda kötü bir performans sergileme, kötü bir not alma ya da kardeşi tarafından kızdırılmış olma gibi nedenler olabilir. Her bireyin hayatında olabileceği gibi çocuk istediğini alamamış olabilir ya da yoğun bir korku, panik, öfke, hüsran veya utanç yaşamış olabilir. En basit haliyle içinde bulunduğu durumun taleplerine karşılık verememiş olabilir. Birden yeşil alanda kalıp dengeyi korumak ve sakin kalmak çok zor bir hal alır.

O zaman çocuk "kırmızı alan"a giriş yapar. Teddy'nin de sürekli olarak başına gelen budur. Teddy, kırmızı alanın sıkı müdavimlerinden biridir. Alex, Teddy'nin gaz pedalının son gaz moduna geçtiğini ve kırmızı alana giden yolda sona yaklaşıldığının sinyallerini açıkça görebilmektedir. Çocuğun kalp

atışları ve nefes alıp verişi hızlanır. Gözleri ya iyice kısılır ya da kocaman açılır. Dişlerini sıkar, ellerini yumruk yapar ve kasları gerilir. Vücut ısısı yükselir ve cildi ya kızarır ya da kırmızı benekçikler çıkar. Kırmızı alan halini daha bilimsel ifadelerle açıklamak gerekirse çocuğun otonom sinir sisteminin *aşırı uyarılma* durumuna geçtiği söylenebilir. Alt kat beyni, duyguların ve bedenin kontrolünü ele geçirir. Bunun sonucunda da davranışın kontrolünü ele geçirmiş olur. Yaşanan kontrol kaybı, öfke nöbetine dönüşebileceği gibi etrafındakilere bağırma, çeşitli eşyaları sağa sola fırlatma ya da bunların bir kombinasyonu olan olaylar dizisine yol açabilir. Tipik kırmızı alan tepkileri bağırma, ısırma, fiziksel ya da sözlü saldırganlık, titreme, ağlama, uygunsuzca gülme ve benzeri davranışlardır. Siz de diğer pek çok anne ve baba gibiyseniz şu anda kendi çocuğunuzu gözünüzde canlandırıp kırmızı alana girdiğinde nasıl bir görüntü sergilediğini hayal edebiliyorsunuzdur.

Kontrolümüzü kaybettiğimizde kırmızı alanda yaşananlar bunlardır. Tam olarak bir Hayır Beyni durumudur. Çocuklarımız (ve bazen de "gözüm bir şey görmedi" diyen bazı yetişkinler) normal zamanlarda davranmayacakları bu tür hal ve tavırlar içine girerler. Çocukların ceza aldıkları davranışsal sorunları aslında birer kırmızı alan göstergesidir. Çocuklar bu şekilde davranmayı *seçmez* ama kontrolünü kaybedip daha iyi kararlar *alamaz* ya da "ağlamayı kesemez" veya "hemen kendine gel" dendiğinde bu isteği yerine getiremez. Bunlar Hayır Beyni tepkileridir.

Alex ve Tina, Hayır Beyni durumuna geçmek yerine Teddy için dört adımın şekillendirdiği Evet Beyni tepkisini kurgulamışlardır. İlk olarak Teddy'e kırmızı alanın ne olduğunu öğrettiler. Daha sonra nefes yavaşlatma gibi sakinleşme tek-

niklerini öğrettiler. Üçüncü olarak çok sayıda rol canlandırma ve masa oyunu içeren uygulamalarla işler istediği gibi gitmediğinde hayal kırıklığı ile başa çıkma ve tahammülünü yükseltme çalışmaları yaptılar. Fakat bu çalışmalarda oyunların kazanımlarını düşük tutarak hayal kırıklığı oranını da düşük tuttular. Küçük hayal kırıklıkları onu daha büyükleriyle başa çıkmaya hazırladı. Tıpkı futbol maçında kaybetmek gibi. Tahammül penceresini genişletme üzerine çalışmalarını bu adımları izleyerek gerçekleştirdiler. Son olarak da Tina, Alex'le Teddy üzüldüğünde Alex'in onu nasıl sakinleştirip rahatlatacağı üzerine çalıştılar. Öncelikli hedef onu sakinleştirmek olacaktı. Teddy sakinleştikten sonra ve babasının söylediklerini dinleyecek hale geldiğinde onunla nasıl ve neler konuşması gerektiği konusu da Tina'nın gündemindeydi. (Bu arada tüm bu stratejileri kitabın çeşitli bölümlerinde ele alacağız.)

Bazen çocuklar üzülür ama kırmızı alana *geçmez*. Bazen denge yoksunluğu çocukları "mavi alana" götürür. Burada savunma stratejileri kırmızı alandaki gibi vur-kaç üzerine değil daha çok hareketsiz kalma ve don ya da bayıl tepkisi üzerine kuruludur. Mavi alandaki bir çocuk, negatif bir duruma tepkilerini yükselterek değil kendisini kapatarak karşılık verir. Bu karşılığın da çeşitli dereceleri vardır. Bazı çocuklar duygusal olarak geri çekilirler, sessizleşip kendileri dışında herkesi dışarıda bırakırlar. Bu tepki kendiliğinden gelişir ve çocuklar böylesi bir duruma karşı koyamazlar. Bazıları da kendilerini fiziksel olarak durumdan çeker. Bazısı daha ileri vakalar haline dönüşüp dissosiyasyon adı verilen konuma girer. Bu durumdaki bir çocuk hislerini düşüncelerinden ve hatta bedensel duyularından ayırarak tam bir iç bağlantısızlık halini yaşar.

Dissosiyasyon, genelde bir travma öyküsü varsa karşılaşılan bir durumdur.

Mavi alanın fiziksel göstergeleri bayılma ya da olduğu yere çöküp kalma olabileceği gibi yavaşlayan kalp atışı, düşük tansiyon, yavaş nefes alıp verme, kas gevşemesi ve göz temasından kaçınma da olabilir. Bu durum sincap ailesinden possum adı verilen hayvanın karşılaştığı tehlikeyi savuşturmak için ölü taklidi yapmasına benzer. Bazen hareket kabiliyetini yitirme ve donup kalma halleri ile de karşılaşırız. Kaslar gerilmiştir, kalp atışları hızlanmıştır ve geçici bir hareketsizlik hali hakim olur. Aslında aktiftir ama hareket edemez. Mavi alan tepkileri, dışavurumun aksine içe dönüktür. Kırmızı alan ise otonom sinir sisteminin hiper-uyarılma hali olduğundan mavi alanı hipo-uyarılma hali olarak yorumlayabiliriz. Bu durumda fren pedalı şu şekilde işler: Bayılma tepkisi iç fizyolojinin kapanmasıdır ve donup kalma hali de dışa dönük hareketlerin sonlandırılmasıdır. Çocuklar, içinde bulundukları rahatsız edici, korkutucu ya da tehlikeli durumdan bir kaçış yolu bulamadıklarında mavi alana girerler.

Nasıl bir durum içine girileceğine yönelik "seçim" yapma hali çok nadir görülür. Sinir sistemi, duruma göre hangi tepkinin verileceğini otomatik olarak kararlaştırır. Bunu yaparken de bir dizi faktörü göz önünde bulundurur. Bunlar arasında içinde bulunulan mevcut koşullar, geçmiş deneyimlerden gelen anılar ve insanın mizacından kaynaklı yapısı da yer alır.

İnsanlar, güç durumlar karşısında çok sayıda tepki verebilir ve çok farklı duygu durumlarına girebilirler. Biz burada konuyu açıklayabilmek adına en basit haliyle ele alıyoruz. Ana fikir, yeşil alandaki çocukların genellikle kendilerini daha iyi düzenleyebildikleri, iyi kararlar alabildikleri, dengeyi koruyarak duygularını, bedenlerini ve kararlarını kontrol altında

Hayır Beyni tepkisi çocuğun öfkesini daha da arttırır



Evet Beyni tepkisi çocuğu sakinleştirir ve kontrol becerilerini geliştirmesine yardım eder.

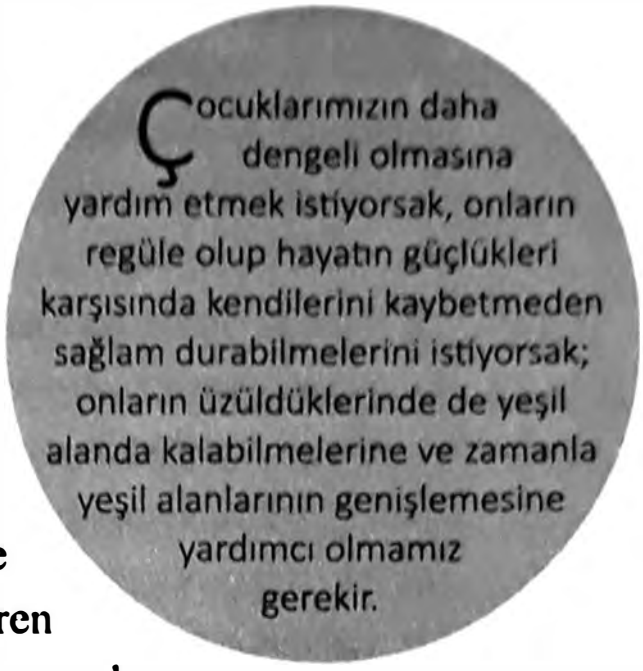


tutabildikleridir. Etraflarını saran dünyayla daha bütünleşik yaşamaya ve onunla daha sağlıklı ve anlamlı ilişkiler kurmaya açıktırlar. Öğrenmeye karşı duyuları açıktır. Yeşil alandayken

pencereleri bu manzaraya dönüktür. Fakat bir duygu ya da çevrelerindeki bir tehdit karşısında ezildiklerini hissettiklerinde tepkisel bir tavır takınıp kaotik ve patlayıcı kırmızı alana girebilirler ya da kendilerini kapatıp tepkisiz kalarak mavi alana geçebilirler. Her ikisinde de dengeyi kaybetmiş ve kendilerini kontrol edememişlerdir. Oysa esnek yeşil alandaki çocuklar, mücadele gerektiren koşullar karşısında yeni ve verimli yöntemler geliştirebilirler. İşte o zaman tahammül penceresinden bakarlar. Bütün çocuklar er ya da geç kırmızı ya da mavi alana gireceklerdir. Bu durum çocukların (ve yetişkinlerin) doğasında vardır. Bizim yapmamız gereken onların her türlü duyguyla tanışmasına müsaade etmektir. Fakat sağlam ve geniş bir yeşil alanı kendi iç dünyalarıyla bütünleştirmiş çocuklar; hüsran, hayal kırıklığı, üzüntü ve korku gibi duyguları deneyimlerken yine de yeşil alanlarında kalmayı başarabilirler. Bu çocuklarda duygusal deneyim –hatta en yoğun olanların bile– tayfı geniştir ve dolayısıyla tahammül pencerelerinin kapsamı da genişlemektedir. Dengelidirler, mücadele ve zıtlık karşısında da kolaylıkla uyumlu hale gelebilirler.

Bütün bunlar ebeveynler için son derece net çıkarımlar yapılmasına imkan tanımaktadır: Çocuklarımızın daha dengeli olmasına yardım etmek istiyorsak, onların regüle olup hayatın güçlükleri karşısında kendilerini kaybetmeden sağlam durabilmelerini istiyorsak yapacağımız iki şey vardır. Birincisi çocuklar üzüldükleri zaman bile onların yeşil alanda kalabilmelerine yardımcı olmak ve ikincisi de zamanla yeşil alanlarının genişlemesine yardımcı olmaktır. Bu sayede onlara hayatı deneyimleyebilecekleri bir dizi pencere armağan etmiş oluruz. 3. Bölüm'de çocuğunuzun yeşil alanını nasıl genişleteceğiniz ve inşa edeceğiniz konusunu ele alacağız. Fakat bu bölümde

çocuğunuzun yeşil alanda kalması ve yeşil alana dönmesi konularını ele alıyoruz.



Çocuğunuz Ne Kadar Dengeli?

Çocuğunuzu duygusal esneklik ve davranış dengesi kapsamında bir düşünün. Kendinize çocuğunuzun yeşil alanının ne kadar güçlü olduğuna; mücadele gerektiren ve büyük duygular içeren durumların çocuğunuzu genelde nasıl etkilediğine ve hangi duygularının pencerelerinin dar, hangilerinin geniş olduğuna dair sorular sorun.

Dediğimiz gibi çocukların bazı zamanlarda duygusal dengelerini kaybetmeleri oldukça normaldir. Bu gibi durumlarda ebeveynler için önemli olan Hayır Beyni durumunu nelerin tetiklediğini; çocuğun kontrolü kaybedip büyük, kaotik kırmızı alan tepkileri vermesinin ya da çöküp katı bir mavi alan tepkisi vermesinin ardından regüle olup yeniden dengesini bulması konusunda nasıl yardımcı olabileceklerini düşünmektir. Bruce McEwen'ın zehirleyici stres üzerine yaptığı çalışmalara dayanarak ofisimizde yıllardır kullandığımız bir dizi soru hazırladık. Bu sorular anne ve babaların zorluk çeken çocuklarına nasıl destek olduklarını araştırmak üzere hazırlanmıştır. Şimdi siz de tek tek çocuklarınızı düşünün ve kendinize birkaç soru sorun:

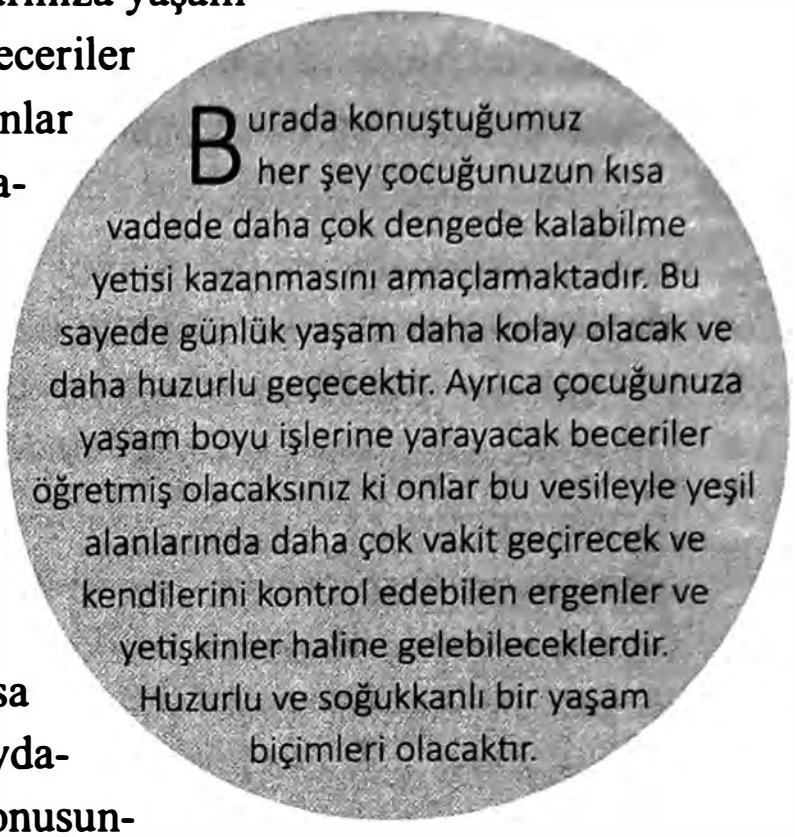
- *Benim çocuğumun belli başlı duygulara karşı yeşil alanı ne kadar geniş?* Başka bir deyişle çocuğum rahatsızlık,

korku, öfke ve hayal kırıklığı ile nasıl başa çıkıyor? Çocuğunuzun yaşı ve gelişim aşaması göz önünde bulundurulduğunda, çocuğunuz kırmızı ya da mavi alana girmeden düzensizliklerin üstesinden gelebiliyor mu?

- *Benim çocuğum yeşil alandan hangi kolaylık seviyesinde çıkabiliyor?* Hangi duygu durumları çocuğumun kaotik kırmızı ya da katı mavi alanına girmesine yol açıyor? Yine çocuğunuzun yaşı ve gelişim aşaması göz önünde bulundurulduğunda, oldukça küçük olaylar mı onları etkiliyor, yeşil alandan çıkarıyor ve duygusal bir düzensizliğe sokuyor?
- *Çocuğumu dengesizliğe sürükleyen tipik tetikleyiciler var mı?* Tetikleyicilerin acıkmak ya da yorulmak gibi fiziksel ihtiyaçlarla ilgisi var mı? Çocuğunuzun eksikliğini çektiği ve üzerinde çalışması gereken duygusal ya da sosyal beceriler var mı?
- *Çocuğum yeşil alandan ne kadar uzaklaşıyor?* Kırmızı ya da mavi alana girdiğinde verdiği tepkiler ne kadar yoğun oluyor? Yeşil alandan çıkınca yaşadığı kaos ya da katılık ne kadar dengesiz oluyor?
- *Çocuğum yeşil alanın dışında ne kadar kalıyor ve geri dönmesi hangi kolaylık seviyesinde oluyor?* Çocuğunuz ne kadar dayanıklı? Regülasyonu bozulduğunda yeniden dengesini bulması ve kontrolünü ele geçirmesi ne güçlükte oluyor?

Bu konuları bölümün (ve tabii ki kitabın) geri kalan kısmında ele alacağız. Böylece çocuğunuzun kendine has beceri ve niteliklerini ne kadar doğru değerlendirebilirseniz, ele alacağımız stratejileri de o kadar iyi uygulayabileceksiniz. Burada konuştuğumuz her şey çocuğunuzun kısa vadede daha

çok dengede kalabilme yetisi kazanmasını amaçlamaktadır. Bu sayede günlük yaşam daha kolay olacak ve daha huzurlu geçecektir. Ayrıca çocuklarınıza yaşam boyu işlerine yarayacak beceriler öğretmiş olacaksınız ki onlar bu vesileyle yeşil alanlarında daha çok vakit geçirecekler ve kendilerini kontrol edebilen ergenler ve yetişkinler haline gelebileceklerdir. Huzurlu ve soğukkanlı bir yaşam biçimleri olacaktır.



Dan, Evet Beynin kısa vadeli ve uzun vadeli faydalarını deneyimlemesi konusunda genç bir anneye yardımcı olmuştur.

Kadının Dan'e ulaşmasına yol açan olay anaokuluna giden çocuğunun haftalar süren yavaş ve düşünceli bir alıştırma periyodundan sonra bile annesinden ayrılma anında kendini kaybetmesidir. Diğer çocuklar zamanla anne ve babalarına güle güle deyip okulun kapısından girerken bu annenin çocuğunda yoğun bir ayrılık kaygısı yaşanmakta ve bu kaygı da okula bırakıldığı saatlerde büyük sorunlara yol açmaktadır. Çocuk her gün okula gideceğine söz vermiş ve annesiyle oldukça detaylı planlar yapmış olmasına karşın her sabah saat 8'i gösterdiğinde kırmızı alana geçiş yapmıştır. Okulda veliler ve çocukların ayrıldıkları alana gelindiği anda bağırmaya, tükürmeye, ısırmaya ve hatta üzerindeki kıyafetleri yırtmaya başlamıştır.

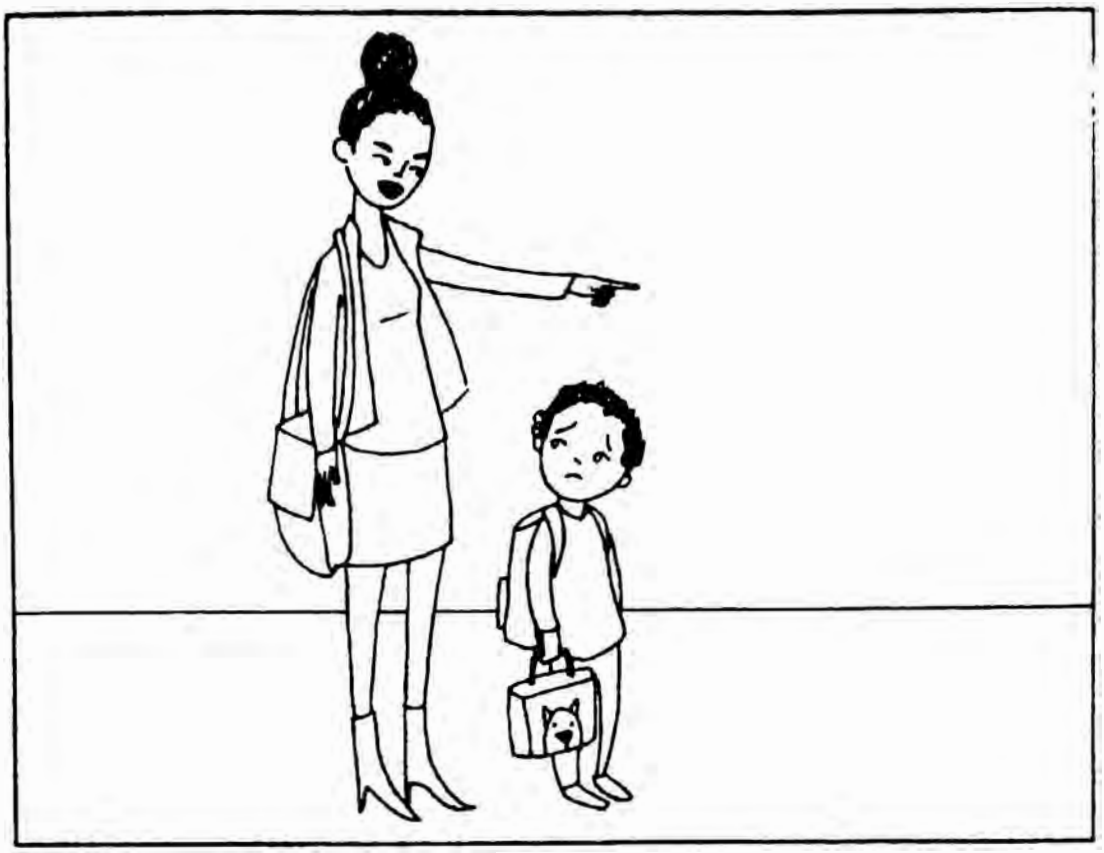
İşte bu kaygılı anne, yardım için Dan'in kapısını çalmıştır.

Konu annesinden ayrılmaya geldiğinde, oğlunun yeşil alanı minicik ve neredeyse yok denecek noktaya gelmektedir. Çocuk dengesini hızla kaybetmekte ve sadece tek bir tetikleyici yüzünden kırmızı alanın derinliklerine ilerlemektedir. Üstelik annesi gitmeyeceğine söz verene kadar da dengesini bulması mümkün olmamaktadır.

Dan'in bu anneye öğrettikleri, bu bölümün geri kalanında ele alacağımız konulardır. İlk iş olarak annenin, onun varlığının oğlunun regülasyonunu korumasındaki en temel stratejisi olduğunu anlamasına yardımcı olmuştur. Sorun, kadın okuldan ayrıldıktan sonra çocuğunun onu yeşil alanda tutacak başka hiçbir stratejisi olmamasıdır. Annesi ile olan bağı, onun regüle kalmasını sağlıyor. Kadın bazen oğlunun bu ihtiyacının ne kadar bunaltıcı olduğunu düşünüp gücenmektedir ama Dan, oğlunun ona olan ihtiyacının çocuğun korku ve kaygı ile baş edebilme stratejisi olduğunu açıklamıştır. Bu durum bir bebeğin ağlaması ya da küçük bir çocuğun korkutucu bir ses duyduğunda koşarak babasının yanına gelmesi ile benzer olaylardır. Oğlu da içinde bulunduğu durumun stresini tolere etmek için annesine güvenmektedir ve kendi içindeki kaos ve dengesizlikle mücadele etmektedir. Çocuğun duygularını regüle etmek ve ayrı kalma halini tolere etmek için başka bir becerisi ya da stratejisi olmadığından bu başa çıkma stratejisi ona anlamlı gelmiştir ama bu durum hem kendisi hem de annesinde strese yol açmaktadır.

Hayır Beyni durumunda verilecek cevap "başarı" odaklı olurdu ve çocuğun yaşadığı stres ne kadar büyük olursa olsun ne denli uyumlu davrandığı konusunu ele alırdı. Belki de onu utandırma ("*Diğer* çocukların hiçbiri annesini burada istemiyor") ya da duygularını küçük görme ("Sen koca bir çocuk oldun, üzülmene gerek yok artık") yoluna giderdi. Oysa

Hayır Beyni tepkisi stres duygusunu arttırır.



Evet Beyni tepkisi çocuğun duygularına odaklanır ve yeni beceriler geliştirmesini sağlar.



Dan, anneye Evet Beyni yaklaşımını sunarak oğlunun hislerini anlamış, onlara saygı göstermiş ve o hislere uygun bir karşılık geliştirmiştir. Öncelikle anne ve oğul birlikte sabahları birbirlerine veda etmenin ne kadar zor olduğu ama okulun da ne kadar eğlenceli bir yer olduğu üzerine bir kitap yazıp resmettiler. Daha sonra çocuğun kendisini rahat ve güvende hissettiği ortamlarda oldukça kısa süreli ayrılıklar yaşamak üzerine alıştırma yaptılar. Yavaş yavaş bu ayrılıkların zamanını arttırarak ayrılığa dayanma tahammülünü yükselttiler. Ayrıca "cesur beden" duruşunun ne olduğu ve "kaygılı beden"den ne kadar farklı olduğu üzerine konuşarak "cesur beden" duruşu üzerine alıştırma yaptılar. Son olarak da çocuğun öğretmeninden yardım istediler. Öğretmen de onlarla veli-çocuk ayrılma noktasında buluşmaya başladı ve annesinin başlarda bir süre daha kendisi ile kalmasına izin verdi. Sonra anne, yavaş yavaş (çocuğun tahammül edebildiği ölçüde hızlanarak) uzaklaşmaya ve daha uzun sürelerde ayrı kalmaya başladı. Bu sayede çocuğun ayrılığa karşı tahammül penceresi genişledi. Annesi bu adımları izleyerek oğlunun deneyimlerini ve duygularını kabullenmiş ve onlara saygı göstermiş oldu.

Bu teknikler, bu çocuğun durumunda başarılı oldu ama her çocuk farklıdır. Asıl konu izlenen tüm bu adımları ezberlemek değildir. Asıl konu, çocukların beceriler geliştirmesi ve dengeli bir beyin için alan açıp fırsatlar yaratmasıdır. Çocuğunuzun daha dengeli (dayanıklı, nazik ve etik) olmasına yardım etmenin temelinde sizin onunla olan bağlantınız yatar. Her şey, her zaman, ilişki kurmakla başlar.

Ebeveyn-Çocuk İlişkisinde Bütünleşme

Geçmiş bölümlerde bireyin beyni içindeki bütünleşmenin Evet Beyni durumuna yol açtığı konusunu ele almıştık. Bey-

nin farklı kısımlarının kendi alanlarına ilişkin işlevlerini yerine getirirken önemli görevleri icra etmek üzere birlikte bir takım halinde çalışması ile bütünleşme oluşuyordu. Aynı konsept ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki için de geçerlidir.

Bütünleşme *farklı* parçaların *bağlantı içine girmesi* ile aktif hale gelir. Örneğin; kişiler arası bir ilişkide her birey kendi kişiliğini korurken koordineli bir bütün olarak çalışmayı başarabilir. Bu şekilde bir bütünleşme, kalabalıklara karışıp gitme ya da tek tip bir homojen bütün yaratma anlamına gelmez. Bütünleşmenin temel özelliği farklılıkları korurken bu farklılıkları yok etmeyecek bağlantılar kurabilmektir. Sağlıklı ve bütünleşik ilişkilerin, özünde zorlayıcı olmasının nedenlerinden biri de budur: Hem farklı hem de bağlantılı olmaya ihtiyacımız vardır.

Bu durum ebeveyn-çocuk ilişkisinde özellikle önem arz eder. Bu ilişkide iki farklı özne vardır ama birbirlerine yakından bağlıdır. Ve yine bu ilişkide farklılıklara saygı duyulurken sağlıklı bir bütünleşme yakalanması teşvik edilir. İdeal olan manzara şudur: Çocuk illa ki üzülür. Üç yaşındaki çocuğunuz size kızmış olabilir. Çünkü günlük televizyon izleme hakkını doldurduğu için en sevdiği televizyon programını izleyemeyeceğini söylemişsinizdir. O, kırmızı alana girip tepki göstermeye başlarken siz de empati yoluyla kendisiyle bağlantı kurarsınız. Böylece çocuğunuz sizin onu anladığınızı ve söylediklerinin sizin tarafınızdan dinlendiğini hisseder. Empatik bir ses tonuyla ve yumuşak yüz ifadelerinizle söylediklerinizin şu şekilde anlaşılmasını sağlayabilirsiniz: "Bir program daha izlemeyi çok istiyorsun. Şu anda öfkeli ve üzgün müsün? Evet, bu çok zor bir durum. Anlıyorum. İşte burada hemen yanındayım."

Televizyon izlenmesi konusunda fikrinizi değiştirmediniz ama çocuğunuz artık sizin onu dinlediğinizi ve onun yanında olduğunuzu biliyor. Bütünleşmede bahsettiğimiz *bağlantı kurma* budur. İki beyni birbirine bağlamak. Çocuğunuzun duygu durumu ile uyumlu hale gelirsiniz ve o kendini kaybedip tepki göstermeye başladığında ona uyumlu bir yanıt verirsiniz. "Uyumlu" derken anlatmak istediğimiz çocuğunuzun size anlatmak istediğine yanıt veren bir iletişim yolunu seçip pozitif bir bağlantı kurabilmenizdir. Bunun sonucunda birbiriyle aynı frekansta bir bağ kurulmuş olur. Siz, çocuğunuzun dışarıda verdiği tepkiye değil, içeride hissettiklerine yanıt verirsiniz. Çocuğunuz kırmızı alana ya da mavi alana hareket edip umutsuz ve çaresiz durumlara düşerken onu fark edip ona yardımcı olursunuz.

Bu fikri diğer mecralarda da detaylı olarak ele almıştık. Özellikle *Dramsız Disiplin* kitabında. Orada da açıkladığımız üzere disiplin, öğretmek ve beceri geliştirmek üzerine kuruludur. Böylece zaman geçtikçe disiplin kurma ihtiyacınız azalır. Çünkü çocuğunuz öz disiplin becerilerini geliştirmektedir. Disiplinin özü öğretmek olduğu için çocukların zihni de öğrenmeye yönelir. Haklısınız, tıpkı yeşil alanda olduğu gibi. Genel olarak üzgün ve tepkisel bir çocuğa yardımcı olmanın en etkili yolu onu yeşil alandaki bağlantılara geri çekmektir. Bütün çocuklar farklıdır. Biz de bu nedenle gelişimsel ve bireysel farklılıkları her zaman göz önünde bulundurmalıyız. Fakat çoğunlukla ve çoğu vakada, çocuk dengesini kaybedince kontrolü de kaybeder. Bu durumda anne ve babaların en etkili tepkisi ise (herkesin akıl sağlığı ve etkili bir disiplin için) çocukla bağlantı kurmak ve onu yeniden yeşil alana yönlendirmektir.

Bu strateji, çocuğa bir şey öğretmek ya da bir sorunu işaret etmek yerine ilk olarak onunla bağlantı kurmamızı gerektirir. Tıpkı çocuğumuzun fiziksel bir rahatsızlığı olması halinde yaptığımız gibi, çocuğumuz duygusal olarak sıkıntıya düştüğünde de önce onu rahatlatmalıyız. Bağlantı kurmak; empati yapmak, sakinleştirici varlığımızla sevgimizi fiziksel olarak göstermek, empatik yüz ifadeleri kullanmak, sevgi dolu sözler ve onu anladığımızı belirten ifadeler kurmak anlamına gelir. Çocuğumuzla rahat bir beden duruşuyla oturabilirsek daha da etkili olabilir. Rahat beden duruşu, çocuğumuzun göz seviyesinin *altında* oturduğumuz zamana işaret eder. Eğer empatik olarak "İşte burada, senin yanındayım" dersek etkili olacaktır. Bu tür bir bağlantı, çocuğun yeşil alana dönmesine yardımcı olur. Çocuk, yeşil alana geldiğinde sakinleşir ve söylediklerimizi anlaması kolaylaşır. Sonra onu daha iyi davranışlara ve karar alma süreçlerine yönlendirebiliriz. Ve tabii ki bir dahaki sefere benzer bir durum yaşandığında ne gibi stratejiler deneyebileceğimiz üzerine konuşabiliriz. Çocuğumuzun kendini güvende hissettiği alanda, limitleri belirleyip onları davranışlarından sorumlu tutabiliriz. Bunlar arasında aramızı düzeltmek ve tamir gerektiren yerleri elden geçirmek de yer alır. Bağlantı kur ve yönlendir yaklaşımı özetle bu anlama gelir. Büyük oranda sizin çocuğunuzla olan bağlantınıza ve onun duyguları ile yakaladığınız uyuma bağlıdır.

Sağlıklı bir Evet Beyninden gelen ebeveyn tepkileri, *farklılaşmaya* da yer ayırır. Başka bir deyişle farklılaşmayı kaybetmeden dengeyi sağlamak istersiniz. Çünkü bu sayede hem farklılık hem de bağlantı sahibi olmak yerine çocuğunuzla birlikte bir uyum yakalayıp bağlantı halinde kalmayı tercih eder-

siniz. İlişkide denge yoksunluğu, çocuğunuzla bağlantınız olmasına rağmen ikiniz arasındaki farklılaşmayı sağlayamamanız demektir. Bu da çocuğun kendi içinde denge kurmasını çok zorlaştırır. Bütünleşme dengesinin, kendinizi çocuğunuzdan uzaklaştırmak ya da çocuğunuza sevgi göstermemek olduğunu düşünmemelisiniz. Bu hususu altını çizerek vurgulamak isterim. Burada en basit haliyle anlatılmak istenen sevgi ve destek sunarken farklılıklara ve bağlantıya önem vermemiz gerektiğidir. Bu ayrıma varmak kıymetlidir. Haydi, birlikte bir örnek olay ele alıp derinlemesine inceleyelim.

Bir çocuk kendini kapattığında ya da fazla şımarık hareketlere yöneldiğinde sizin yapmanız gereken onun duygularını sizinmiş gibi hissetmek, onu içine düştüğü duygu durumundan kurtarmak ya da onun bir daha asla zor bir durumla karşı karşıya kalmasına müsaade etmemek değildir. Sizin göreviniz kırılan balık krakerin kuyruğunu süper yapıştırıcı gibi eski haline getirmek ya da markete gidip yenisini almak yerine çocuğunuzla bağlantı kurmak ve onunla aynı frekansta kalmaktır. Fakat farklılıklarınızı unutmamanız gerekir! *Biliyorum, tatlım. Gerçekten çok kızdın, değil mi? Balık krakerinin kırılması seni sinirlendirdi, değil mi? Şu anda büyük bir hayal kırıklığı yaşıyorsun.*

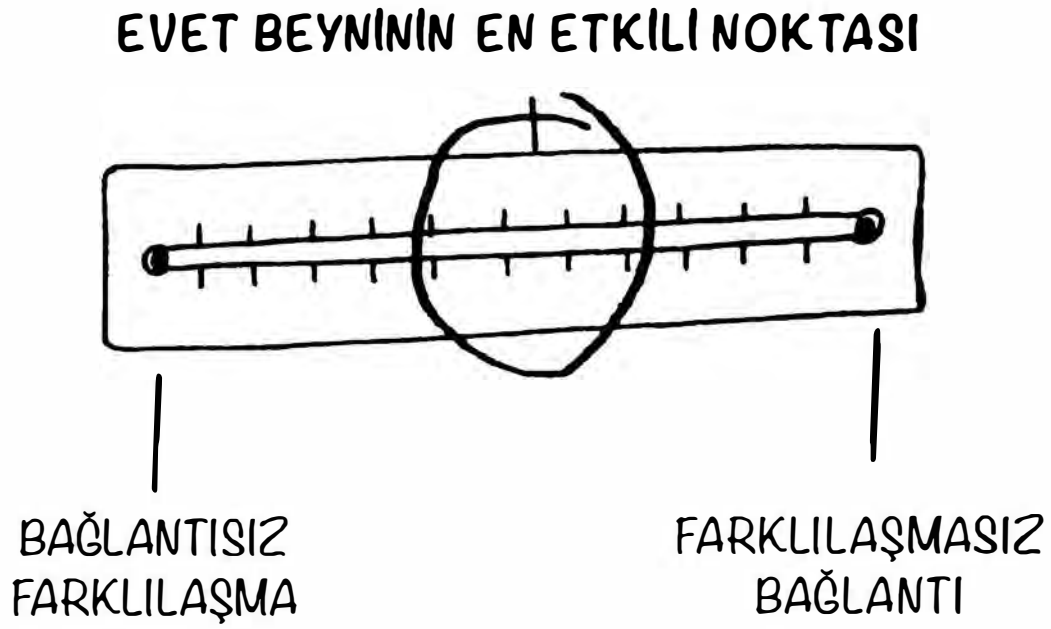
Bunun sonucunda çocuğunuzun sorununa anında "çözüm bulamasanız da" sizin onunla empati kurduğunuzu anlamasına imkan tanıyacak ve derinden bir bağ kuracaksınız. Bu da çocuğun denge ve regülasyon durumuna geri dönmesini mümkün hale getirecek, farklılıklarınız içinde kendini güvende hissetmesi ve sizin de kontrolden çıkmadan onun duygu düzensizliğini yönetebildiğinizi anlamasını sağlayacak. Siz ve sorunsuz işleyen üst beyniniz, çocuğunuzun üst beynini çev-

rimiçi hale getireceksiniz. Böylece çocuğunuz yeşil alana geri gelecek. Bu tür bir ortak hareketle, çocuğunuza bir güvenlik ağı sunarken onun kendi duygularını deneyimlemesine müsaade edeceksiniz. Çocuğunuz "düşecek yumuşak bir zemin" bulacak ve yaşadığı stresle yapayalnız kalmayacak.

Sizin de çocuğunuzla beraber duygu düzeninizi yitirip bütünleşik yapınızı kaybettiğinizi hayal edin. Bu durumda farklılığı da kaybetmiş olursunuz ve fazlaca bağlantılı hale gelirsiniz. Bu durumda çocuğunuz ağlıyorsa siz de yere çöküp ağlamaya başlarsınız. Birbirinize ayna tutar, farklılıkları göz ardı edersiniz. Bunun yerine çocuğunuzu içine düştüğü duygusal kaostan çekip çıkarmadan, onunla birlikte yürümelisiniz. Ona rehberlik ederek çocuğunuzun sizin varlığınız, dokunuşunuz ve empati becerinizle yeniden yeşil alana ve dengeye gelmesini sağlayabilirsiniz. İlişkide farklılaşmak, çocuğunuzun bu hayattaki kaçınılmaz zor duyguları deneyimlemesine müsaade etmek demektir. Bağlantı kurmak ise çocuğunuzun kendisini güvende hissetmesini sağlamak ve yeniden dengeyi yakalamasına yardımcı olmaktır. Hayatımıza refahı getirecek bütünleşme bu şekilde sağlanır. Evet, işte bu Evet Beyni sanatıyla ebeveyn olmaktır!

Tekar edelim ve Evet Beyni yaklaşımının ideal olanına bir kez daha bakalım: Çocuğun zorlukları deneyimleyip kendi duygularını yaşamalarına izin verecek kadar farklılaşmak ama bu esnada onunla bağlantıda kalıp sınırlar çizmek ve hızla yeşil alana geri dönmelerini sağlamak. İleride yeşil alanın genişlemesi için de çalışabilir hale geleceksiniz. Biz buna Evet Beyninin en etkili noktası diyoruz.

Evet Beyninin En Etkili Noktası: Güçlü Bir Dengeyi Kurdunuz ama Koruyabiliyor musunuz?



Çocuklarımıza verdiğimiz her tepki Evet Beyni gelişimini ya destekler ya da engeller. İdeal olanı en etkili noktayla sıkça temas edip yeterli düzeyde bağlantı ve yeterli düzeyde farklılaşma sağlamaktır. Fakat hiçbir ebeveynlik serüveni ideal olanı yaşayarak ilerlemez. Çoğu zaman verdiğimiz tepkiler bu iki unsuru birbiri ile bütünleştiremez.

Duygusal olarak yaşananlara ilgisiz kalan bir ebeveyn şunlara yol açabilir:

Önemsememe



Eleştirme/Utandırma



Uzaklaşma



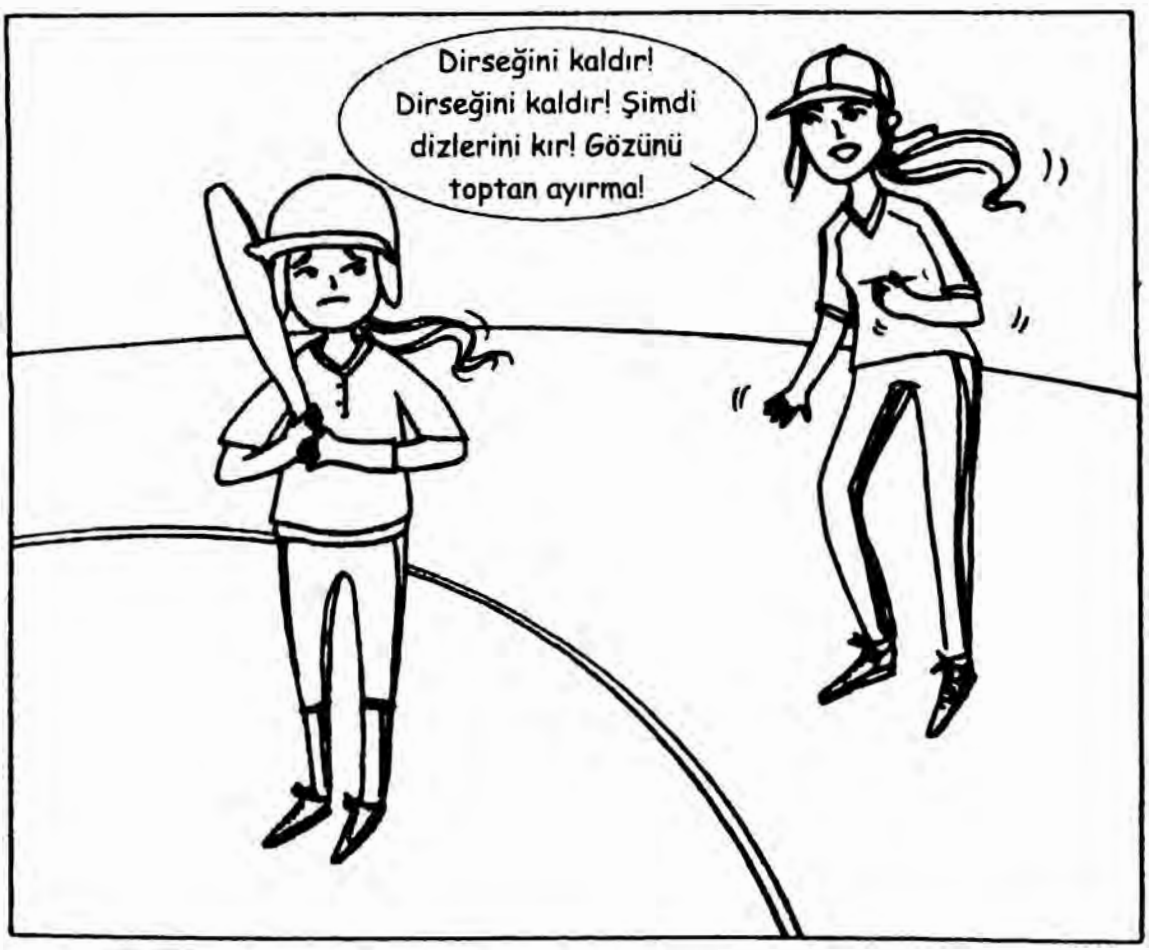
Bütünleşme spektrumunun en uç noktalarından birinde aileler çocuğun duygu durumuna o kadar farklılaşır ki sonunda çocuklarından uzaklaşırlar. Çocuklarının duygularına ilgisiz kalırlar ve duygusal bir dengesizliğe karşı tepkileri ya önemsememe ya da çocuklarını hissettiklerinden dolayı cezalandırma olur. Bunun sonucunda çocukları, gelişimsel olarak hazır olmadıkları durumlarda bile, sorunlarıyla kendi başlarına başa çıkmak zorunda kalırlar.

Genelde çocuklarımızı ve duygularını ayıpladığımızda ve küçümsediğimizde, onlara ne kadar zarar verdiğimizin farkında olmayız. Onların dikkatini dağıtma, duygularını inkar etme ya da basite indirgeme gibi tavırlar sergilediğimizde; onları suçlayıp üzerine bir de nasihat çektiğimizde; kendimizi geri çektiğimizde ya da onları susturup hissettikleri yüzünden utanmalarına yol açtığımızda; çocuklarımızı sağlıklı ve insani duygular içine girdikleri ve içeride hissettiklerini dışa vurarak ifade ettikleri için çocuklarımızı açıkça cezalandırmış oluruz. Bu durum çocukların duygularının köreltilmesine yol açar. Onlara duygularını ve deneyimlerini paylaşmamaları gerektiğini öğretmiş oluruz.

Yeşil alana geri dönmek üzere yardım almak ve gelecekte yoğun duygular sebebiyle sıkışıp kaldıklarında kullanabilecekleri beceriler geliştirmek yerine, hiçbir destek almadan duygu düzensizliği durumu içinde kalmaya devam ederler. Bu durumda önlerine iki seçenek çıkar: Ya daha da üzülerek yeşil alanı terk ederler ya da gerçek duygularını bizden gizlerler. Yeterince bağlantı olmadan farklılaşma yaşarsak çocuklarımız hiç yardım almadan tek başlarına fırtınalarla karşı karşıya kalırlar. Bu durumda onların duygusal ve davranışsal dengeyi yakalayamamaları oldukça doğaldır.

Bazen o kadar bağlantılı hale geliriz ki yeterince farklılaşma sağlayamayız.





Bütünleşme spektrumunun diğer bir ucunda ise farklı bir sorun yatar. Bu da anne ve babanın çocukla sadece *bağlantı kurması* ama farklılaşmamasıdır. Bu duruma bazen ağ gibi sarma diyoruz. Bir anne ya da baba çocuğunun bireyselliğini göz ardı ederse ya da anne veya baba kendi kimliklerini unutup *sadece* "ebeveyn" olursa bu durumun ortaya çıktığı gözlemlenir. "Helikopter ebeveynlik" denen fenomen budur. Dört yaşındaki çocuğu geceleri onu babasının yatırmasını istediğinde, annenin kendisini yıkılmış hissetmesi ve kişisel olarak yaralanması bundandır. Ya da çocuğu ortaokula giden bir babanın oturup onun ödevlerini yapması veya okul öncesi sınıfında çocuğuyla birlikte bütün bir günü geçirerek öğretmenin muz soymayı öğrettiği aktivitede kızının yerine bütün muzu kendisinin soyması da bundandır.

Bu örnekler anne ve babaların daha az bağlantılı olup, daha çok farklılaşması gereken durumlardır. Hem çocuklarının iyiliği, hem de kendi iyilikleri için. Bu aileler, çocukları bir dizi farklı duygu, istek ve bireyselleşme çabasından geçerken büyük rahatsızlıklar hisseder. Çocuklarının mutsuzlukları ya da sıkıntılı anları karşısında tahammül pencereleri oldukça dardır. Onların hissetmeleri, denemeleri, hata yapmaları ve öğrenmeleri konusunda rahat ve izin verici bir yapıda olmak yerine sıklıkla çocuklarının yerine birtakım eylemleri hayata geçirerek onları kurtarmaya çalışırlar.

Zaman zaman hepimiz çocuklarımızın yaşamlarına fazlaca dahil olabiliyoruz. Bunun altında yatan temel neden de onlara olan sevgimiz. Bazen yapmamız gerekenden fazlasını yapıp abartıya kaçabiliyoruz. Ayakkabılarını bağlıyoruz ya da kasaya gidip fazla ketçap var mı diye soruyoruz. Çocuklarımızın bu gibi işlevleri tek başlarına yerine getirmelerine müsaade

etmiyoruz. Bazen de onların bir zorlukla ya da mücadele gerektiren bir durumla karşı karşıya kaldıklarını görüp hemen kolları sıvıyor, onları kurtarmaya gidiyoruz. Onlar adına dik durup "işleri yoluna koyuyoruz" Gidip öğretmeniyle konuşuyoruz. Çocuğumuzun arkadaşı ile yaşadığı bir sorunu öğretmene taşıyoruz. Sporla ilgiliyse de koçlarını arıyoruz.

Tabii ki onlar adına sesimizi yükseltip çocuklarımızı koruyacağımız yerler ve zamanlar olacaktır. Buna ihtiyaç da vardır. Bazı zamanlar bu hakkımızı kullanırken fazlaca ateşli ve iddialı olacağız. O yüzden şimdi burada bir konuyu açıklığa kavuşturalım: Hiçbir şey sizin çocuğunuzla olan ilişkinizden daha önemli değildir. Eğer ikimizden birinin bu zamana kadar yazdıklarından herhangi birini okuduysanız ebeveyn-çocuk birlikteliğini ne kadar vurguladığımızı bilirsiniz. Burada da bir özet geçecek olursak diyebiliriz ki çocuğunuza çokça sevgi ya da ilgi göstererek onu "şımartmanız" imkansızdır. Fazlaca sevgi ve şefkat gösterdiniz diye bir helikopter ebeveyne dönüştüğünüz yönünde kaygılarınız olmasın. Esasında sayıları her geçen gün artan çok sayıda araştırma göstermektedir ki son yıllarda ebeveynler çocuklarının iyi oluş ve gelişimlerine daha çok yöneldikçe çocuklar daha sağlıklı, daha mutlu ve daha güvende olmaya başlamıştır. Başları daha az derde girmiş, eğitimde geçen yılların sayısı artmış ve akademik başarı oranı yükselişe geçmiştir. Neredeyse bütün istatistikler, aileleri ile ilişkileri daha uyumlu ve bağlantılı olan çocukların çok daha iyi koşullarda olduğunu göstermektedir.

Bu konulara değinmekle beraber çocuklarımızı sevmemizin bir yanının da aşırıdan kaçınmak ve farklılaşma olmadan bağlantı kurmamaktan geçtiğini belirtmek gerekir. Bunu yaparsak çocukların yaşamlarına müdahil olup onların sorunları-

nı biz ele alınız ve onların zorluklarla başa çıkmayı öğrenmek adına önlerine çıkmış bu fırsatları ortadan kaldırınız. Öğretmenine karşı kendisini savunması ya da bir arkadaşı ile olan sorununu kendi başına çözmesi, oldukça güçlü bir öğrenme fırsatıdır. Bu yüzden çocuklarımızın üst beyinlerini kullanma pratiği yaparak kendi sesleri ve kendi iletişim becerileri ile sorunlarını çözmelerini istiyoruz. Bunun yanı sıra çocuklarımızın zor koşullarla başa çıkmasına müsaade ederek onlara rahatsızlığa karşı tahammüllerini arttırmayı öğretmiş oluyoruz. Psikolojik dayanıklılık ve özgüven geliştirmenin en iyi yolu, zorlu bir koşulla mücadele etmek ve sonunda başarılı olmaktır. Çocuklarımız bir durumu değerlendirdikleri, sorunla boğuştukları ve sonrasında olası çözüm önerileri geliştirdikleri koşulları tekrar tekrar deneyimledikçe beyinleri de gelecekte problem çözmeye o kadar çok yatkın olacaktır.

Çocukların kendilerini ortaya atmalarını ve bizim de hem onlara hem de ne olursa olsun tek başına mücadele edebilecek yeteneğe sahip olduklarına inancımız olduğunu bilmelerini istiyoruz. İşte o zaman, henüz farkına varmamış olsalar bile, ne kadar güçlü ve ne kadar yetenekli olduklarını keşfedebileceklerdir. Zor bir süreç atlatıp "Bunu ben başardım!" diyebilecekleri deneyimler yaşayarak oradan uzaklaşabileceklerdir.



Bütün bunları anlatmanın bir diğer yolu da çocuklarınızı baloncuklu koruma ambalajına sarmaktan vazgeçin demek olacaktır. Çocuklarımız kıymetlidir ancak kırılacak bir eşya değillerdir.

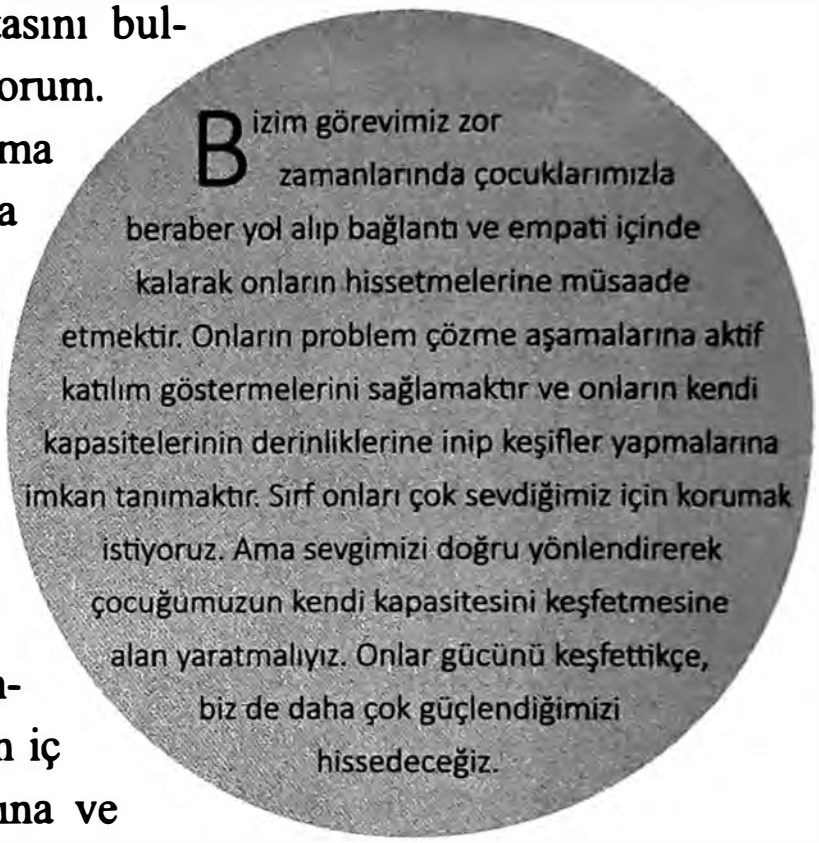
Onları baloncuklu koruma ambalajına sardığımızda ve içine düştükleri rahatsızlık, stres ya da zorluktan kurtardığımızda; onları tam anlamıyla kırılgan hale getiriyor ve kendi dengelerini bulma yolunda beceri geliştirmelerine engel oluyoruz. Onlara açıkça ve sürekli olarak verdiğimiz mesaj şu oluyor: "Bence sen bu işi tek başına halledemezsin ve benim seni korumama ya da bu işi senin adına yapmama ihtiyacın var." Böyle yaparak çocukların rahatsızlık hissetmesini önlüyor, onları koruyoruz. Böylece kendi yöntemlerini geliştirmelerini engellediğimiz gibi ne kadar güçlü ve yaratıcı olduklarını keşfetmelerine de mani oluyoruz.

Çocuklarınızın sizin onlara inandığınıza inanmalarını mı istiyorsunuz? Çocuklarınızın yaratıcı ve duygusal açıdan dengeli olmalarını mı istiyorsunuz? Onların güçlükler karşısında metanetli, dayanıklı, sağlam bir duruşları olsun mu istiyorsunuz? Duygularının ve içinde bulundukları koşulların kurbanı olmadıklarını görmelerini mi istiyorsunuz? O zaman hissetmelerine izin verin. Bırakın kararsızlık, rahatsızlık, cesaretsizlik ve hayal kırıklığı ile boğuşsunlar.

Başka bir deyişle, çocuğunuzla aranızda hiçbir farklılaşma olmadan bütünleşmekten kaçının. Bir ebeveyn olarak bizim görevimizin çocukları güçlükler ve rahatsız edici hislerden kurtarmak olmadığını hatırlayın. Bizim görevimiz zor zamanlarında çocuklarımızla beraber yol alıp bağlantı ve empati içinde kalarak onların hissetmelerine müsaade etmektir. Onların problem çözme aşamalarına aktif katılım göstermelerini sağlamaktır ve onların kendi kapasitelerinin derinliklerine inip keşifler yapmalarına imkan tanımaktır. Sırf onları çok sevdiğimiz için korumak istiyoruz. Ama o sevgimizi doğru yönlendirerek çocuğumuzun kendi kapasitesini keşfetmesine

alan yaratmalıyız. Onlar gücünü keşfettikçe, biz de daha çok güçlendiğimizi hissedeceğiz.

Sizin göreviniz, çocuklarınız düştüğünde yardım edip onları rahatlatmaya hazır olmaktır. Fakat denge kurmayı öğrenme yolunda kendi derslerini çıkarmalarına izin vermelisiniz. Evet Beynin en etkili noktasını bulmak istediğinizi biliyorum. Bunun için farklılaşma ve bağ kurma arasında sağlıklı ve yeterli bir alan bırakın.

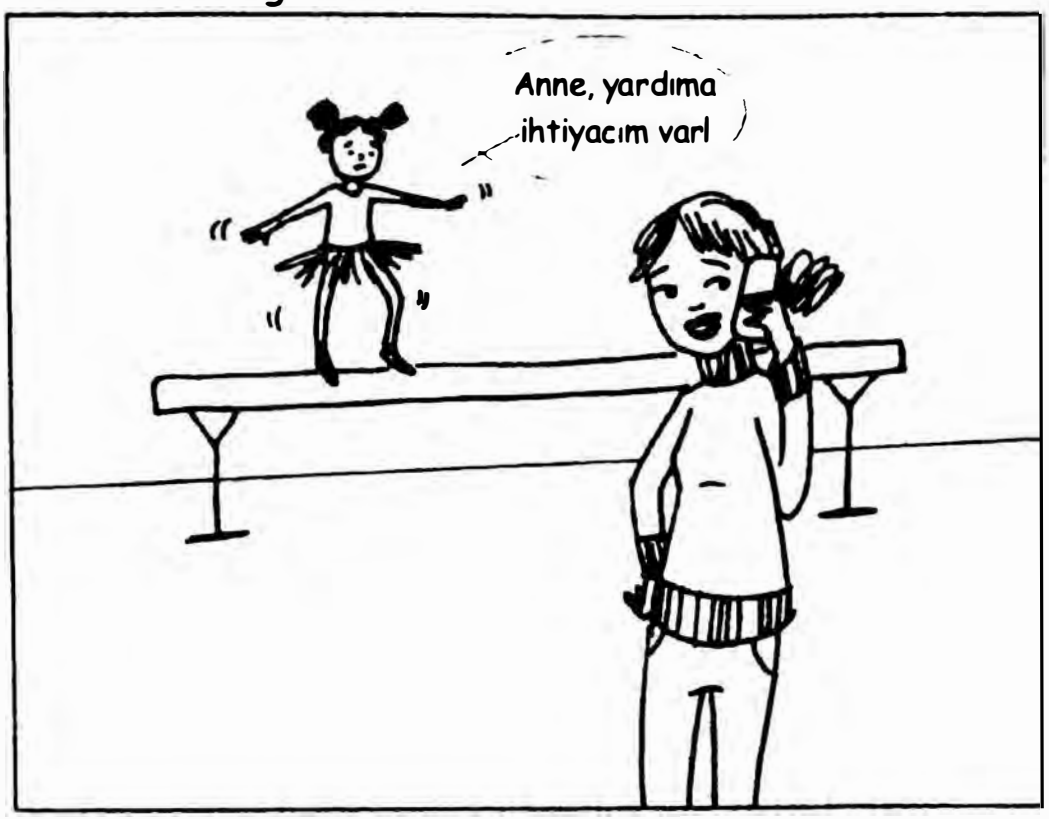


Dengeli Bir Program, Dengeli Bir Beyin

Bu aşamaya kadar anlattıklarımız çocukların iç dengelerini korumalarına ve bu sayede beyinleri ve bedenleri arasındaki regülasyonu yakalamalarına yardımcı olmak üzerineydi. Duygusal dengeyi yakalama adına büyük katkılar sağlayan önemli bir dış etkenden de söz etmek gerekir. Bu etken de çocuğunuzun sağlıklı büyümesi ve gelişimi için onun hayatında ne kadar alan yarattığınızdır. Başka bir deyişle, dengeli bir beyin ve dengeli bir program arasında apaçık bir bağlantı vardır. Çocukların hayatında her saniyelerinin planlı olmadığı ya da ödevler ve diğer planlı aktivitelerle dolu olmadığı, sadece çocuk olabilecekleri anlara ihtiyaçları vardır.

Bütünleşme Spektrumunun Aşırı Uçlarından Kaçının

Yeterince Bağlantı Yok



Yeterince Farklılaşma Yok



Çocuklar duygusal denge becerilerini büyük oranda arkadaşlıklarıyla, kendiliğinden gelişen oyunlarla ve serbest zamanlarında geliştirirler. Çünkü bu noktalarda merak etme ve yaratıcı olma imkanlarına sahiptirler. Daha az programlanmış bir takvim, aile ve arkadaşlarla daha çok vakit geçirmesine olanak sağlar. Bu sayede de onlarla olan ilişkilerinden pek çok ders çıkarıp öğrenme süreçlerine buralarda devam edebilirler. Can sıkıntısı bile büyüme ve öğrenme için önemli açılımlara fırsat sunar. Bizler çocuklarımızın akademik yaşantıları için fazlaca kaygılanıyoruz. Fakat bir yaz günü çocuğunuzdan "canım sıkıldı" kelimelerini duyduğunuzda, ona sunabileceğiniz en değerli eğitim olanağını sunabilirsiniz: "Haydi bir düşün bakalım, bahçede neler yapabilirsin! Ben bir kürek, bir koli bandı ve eski bir hortum görüyorum. İyi eğlenceler!"

Bir arkadaşımızdan Nobel ödüllü fizikçi Richard Feynman hakkında son derece aydınlatıcı bir hikaye dinledik. Arkadaşımız on dört yaşındayken ünlü fizikçi ile tanışma ve kendisine birkaç soru sorma fırsatı bulmuştu. Sorduğu sorulardan biri nasıl bu kadar akıllı olduğuydu. Richard Feynman da bunun sebebinin aslında çok basit olduğunu söylemişti. Fizikçinin dediğine göre kendisi henüz dört yaşındayken anne ve babası onu evden dışarı çıkarıp evin kapısını kilitlermiş. Evlerinin de arkasında büyük bir hurdalık varmış. Genç Feynman, terk edilmiş makineler ve motorlar arasında gezinir ve onları kurcalarmış. Sonunda da saat tamirine başlamış. Sıradan bir can sıkıntısı ve yapacak bir şey arama ihtiyacı, zihinsel zorlukları aşma kabiliyeti ve entelektüel gelişim olanağı sunmuş. Sonunda da son yılların en yaratıcı zihinlerinden biri ortaya çıkmış. Elbette biz, çocuklarınızı kapının dışında bırakın ya da onları kendi başlarına ve kontrolsüz bir şekilde hurdalığa bırakın demiyoruz. Hatta

bunu yapsanız dahi çocuğunuzun nihayetinde bir Nobel Ödülü alacağını da vaat etmiyoruz. Biz, ebeveynlerin çocuklarına dünyayı ve kendilerini keşfetmeleri için yeterli zaman ve mekanı sağlaması yönünde teşvik ediyoruz.

Bu durum NASA ve Jet İtiş Laboratuvarı'ndaki liderler için de geçerli bir yaklaşımdır aslında. Onlar, bu yaklaşıma dayanarak işe alım süreçlerinde bir yeniliğe gitmeleri gerektiğini fark etmişlerdir. Önceden işe alacakları kişilerde ülkenin "en iyi" okullarından mezun olmak gibi koşullar arıyorlardı. Fakat zamanla bu gençlerin pek çoğunun problem çözmede sandıkları kadar iyi olmadıklarını görmeye başladılar. Akademik sistemde nasıl başarılı olunacağını öğrenmişlerdi ve bu alanda çokça altın madalya almışlardı. Fakat "çizgiyi taşırmadan boyama" yaparken ve Hayır Beyni kültürü ile çalışırken yaratıcı ve eşsiz problem çözme yaklaşımları geliştirmeye fırsatları olmadı. Bu nedenle NASA ve Laboratuvar liderleri, işe alım süreçlerinde çocukluklarında ve ergenliklerinde yoğun bir şekilde el becerileri gerektiren oyunlar oynamış ve el becerilerine zaman harcamış mezunlarla görüşmeye öncelik verdiler. Çünkü en iyi problem çözücüler, çocukken bir şeyler inşa etmiş ve bolca oyun oynamış insanlar arasından çıkıyordu.

Çocuğunuzla olan ilişkinizi ödüllendirmeniz ve öncelik sırası vermeniz dışında kalan bu önemli ve son derece yardımcı araç, özünde çocuğunuza zaman tanımak ve onun yönetip özgürce tasarladığı oyunlar oynamasına imkan sağlamaktır. Çocuklarınıza araştırma ve keşfetme olanakları sunun. Böylece oyun oynayarak ve deneyip yanılarak önemli duygusal, toplumsal ve entelektüel beceriler geliştireceklerdir. Çocuğunuzun her saniyesi programlı olduğunda, onun elinden bu fırsatları çekip almış olursunuz.

Oyun Bilimi

Özgürce oyun oynamanın günümüz çocuklarının çoğunluğu açısından nesli tükenmekte olan bir faaliyet olduğunu söylemek aslında pek de abartılı bir ifade olmayacaktır. Evde geçirdikleri oyun zamanı; programlı faaliyetlerle, derslerle ve antrenmanlarla dolmuş durumda. Okulda ise eğitim her geçen gün daha da erken başlamakta. Öğretim faaliyetlerinin miktarı (ve tabii ki çocukların da otururak öğrenme miktarı) artmakta ve asıl odak noktası çocuğun test çözme becerilerinin gelişimi üzerine olmaktadır. Bunun sonucunda da çocukların kuleler inşa edeceği, ebelemece oynayacağı ve evcilik oyunlarında -miş gibi yapacağı zamanlar gittikçe azalmaktadır. Bunun yanı sıra medya, elektronik cihazlar ve benzeri çağdaş toplumsal güçler de bir zamanlar çocuğun oyun alanı ve zamanı olan sahaları ele geçirerek çocukların yaşantılarında ve zihinlerinde egemenlik kurmaktadır.

Bu unsurların hiçbiri özünde kötülük içermese de asıl meselemiz bunların çocukların oyunlarıyla yer değiştirmeye başlamasıdır. Oysa oyun oynamak sadece insanlar için değil, diğer memeliler için de gelişimin önemli bir parçasıdır. Örneğin; bir farenin beyninin üst kat beyin olarak da tanımlayabileceğimiz üst beyninde işlevsel sorunlar olduğunda fare, hafıza ve öğrenme gibi bilişsel becerilerde kısıtlamalarla karşılaşırken oyun oynamaya devam edebilmektedir. Bunu biliyor muydunuz? Bu bilgi, sinirbilimci Jaak Panksepp tarafından öne sürülmüştür. Jaak Panksepp, oyun oynama ihtiyacı ve dürtüsünün çok derinlerden geldiğini kuvvetle savunarak bu dürtünün hayatta kalma ve bağlantı kurma gibi beynin alt kat faaliyetleri arasında yer aldığını belirtir. Bu alt bölgeler, üst bölgelerin gelişimini de doğrudan etkileyebilmektedir.

Bu sayede bütünleşik beyin gelişimine imkan sağlamaktadır. Stuart Brown tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışma da ölüm cezasına çarptırılmış katiller üzerine odaklanmıştır. Stuart Brown, söz konusu katillerin birbirinden farklı çocukluk süreçlerini karşılaştırdığında iki temel benzerlik olduğunu açığa çıkarmıştır: Çocukken bir şekilde istismar edilmişlerdir ve çocukken oyun oynamaktan mahrum bırakılmışlardır.

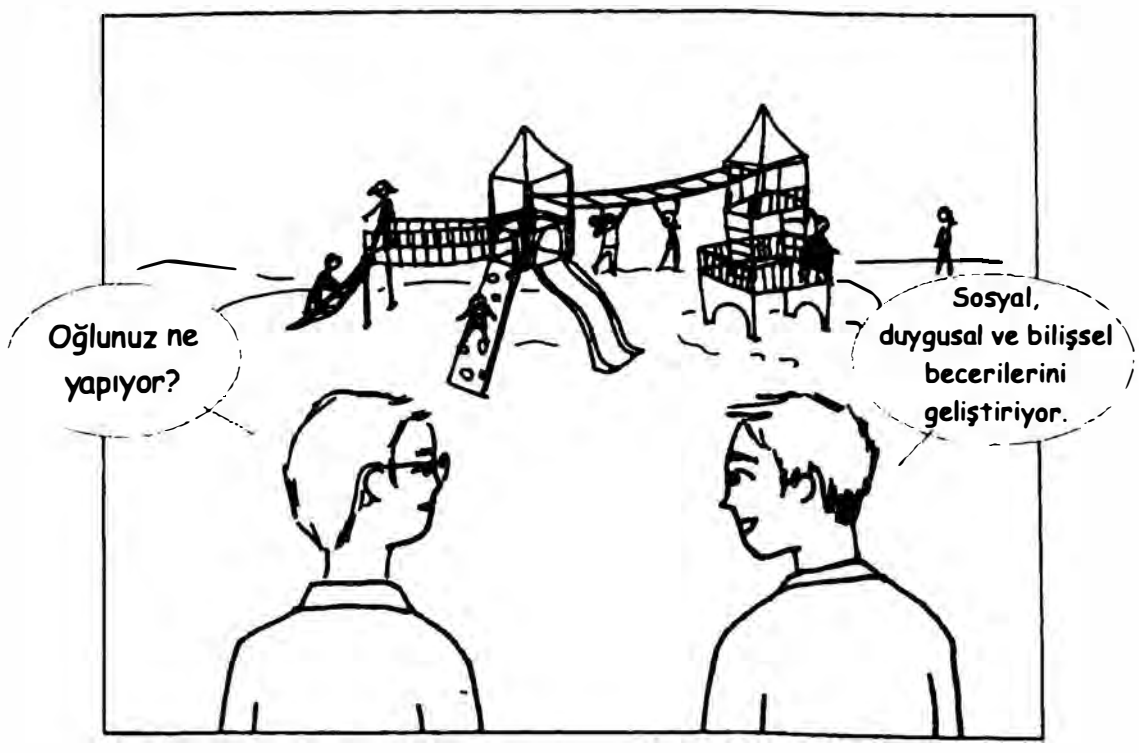
Bu tür çalışmalar çocukların piyano dersleri, kimya kampları ve okul sonrası akademik programlara kendilerini adamamaları; bunlar yerine çocukların çocuk olmaya ve oyun oynamaya hakları olduğunun hatırlanması gerektiğini vurgulamaktadır. Müzik, bilim ve akademik çalışmalar elbette önemlidir. Elektronik cihazlarla vakit geçirmenin de yeri ve zamanı vardır. Biz çocukların bu tarz becerilerinin gelişimine tabii ki karşı değiliz. Belirli bir beceri konusunda derinden gelen bir tutku ve ilgi varsa, bu tutkunun peşinden gidilmelidir. Ancak bunun bedeli çocukların hayal kurma, merak etme ve oyun oynama imkanlarını ellerinden almak olmamalıdır çünkü bunlar, çocuğun büyümesine, gelişimine ve kim olduklarını keşfetmelerine olanak sunar. Şöyle düşünün: Özgürce oyun oynamak bir Evet Beyni faaliyetidir. Çünkü çocuğunuz kendi yaratıcılığını keşfediyor, davranışlarına anlam vermeye çalışıyor ve diğerleri ile etkileşime geçiyor. Bunu yaparken de önyargıya kapılmıyor ya da bir tehdit hissetmiyor. Özgürce oyun oynamak, programlı spor faaliyetleri ile aynı şey değildir. Her ikisinin de çocuğun yaşamında ayrı bir rolü vardır. Takım oyunlarında kurallar ve bilinen kurgular vardır. Bir takım kazanırken diğeri kaybeder. Sıkça deneyimlenen bu süreçler, çocukta doğru ve yanlış olanın değerlendirebilmesi için içten gelen bir mantıksal gelişimi teşvik eder. Özgürce oynamak

için zamanı olması ise çocuğun kendi yaratıcılığını keşfetmesi için onu özgür kılar.

Oyun oynamaya iten dürtüler, antik dönemlerden beri vardır ve insanoğlunun içten gelen taraflarını temsil eder. Son dönemlerde yapılan araştırmalar da bu durumu tekrar tekrar kanıtlar niteliktedir. Bazen çalışmaların sonuçları bizim içgüdüsel olarak bildiğimiz şeyleri açıkça gözler önüne sermektedir. Örneğin; oyun oynamanın stresi azalttığı gerçeği bizim çoktan farkında vardığımız bir durumdur. Üstelik bu sonuca varan bizler de yüksek gelir grubundan topluluklar ve okullarla sınırlı değiliz. Ekonomik olarak düşük gelir seviyesindeki topluluklar ve okullarda da aynı sonuca rahatlıkla varabiliriz. Diğer bulgular ise biraz daha şaşırtıcı türde olabilmektedir. Örneğin; araştırmacılar bloklar ve küpler şeklindeki oyuncaklarla oynamanın çocuklara dil gelişimini ilerleten katkılar sağladığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde okul öncesi çocuklarda, sınıf ortamına girmeden önce oyun oynayan çocukların doğruca öğretmenlerinin yanına giden çocuklara kıyasla ebeveynlerinden ayrılmaya karşı daha yüksek toleranslı olduğu ve bu süreçte daha az yıprandıkları kanıtlanmıştır. Oyun oynamak gibi basit bir eylem, duyguların regüle edilmesi açısından oldukça koruyucu bir güç olarak devreye girmektedir.

Oyun konusunda derinlemesine araştırma yapmayan bir yaklaşıma göre çocukların oyun oynaması zaman geçirmeleri ya da eğlenmeleri ile eşdeğerdir. Gerçi bu da olumlu bir yaklaşımdır; ancak bu bakış açısına göre oyun oynayan çocuk herhangi bir şey "başarmış" olmaz ya da zihinsel gelişimlerini destekleyecek "yapıcı" bir iş ortaya çıkarmış olmaz. Oysa oyun bilimi göstermektedir ki oyun oynamanın sayısız faydası vardır. Hem bilişsel hem de bilişsel olmayan bu faydalar ço-

cuklar için keyifli vakit geçirmenin ötesindedir (ki bizce keyifli vakit geçirmek de kendi başına oldukça iyi bir iştir). Oyun oynamak, çocukların işidir. Bilişsel becerilerin temelini atar, dil gelişimine destek olur, problem çözme becerilerini arttırır ve planlama, tahmin, sonuçların ortaya çıkmasını bekleme ve sürprizlere hazır olma gibi yönetsel işlevlerin gelişimini sağlar. Bunların her biri Evet Beyni becerisidir! Oyun oynamak entegrasyonu teşvik eder. Oyun oynarken çocukların sosyal, ilişkisel ve retorik becerileri gelişir. Çünkü oyun alanında müzakere ve diplomatik beceriler kazanırlar, bir oyunun ve oyun grubunun dışsal ve içsel kurallarını belirleyip uygulamaya koyarlar. Bir oyuna nasıl girilir, işler istedikleri gibi gitmediğinde diğerleri ile nasıl müzakereye gidilir gibi konularına bir çözüm geliştirmeleri gerekmektedir. Adil olmak, sırasını beklemek, esnek olmak ve etik davranmak gibi beceriler oyunla kazanılır. Ve ikilemle karşılaşmaları halinde empati yaparak oyun dışında kalan diğer çocuklara karşı nasıl davranmaları gerektiğine karar verirler.



Bu sosyal faydalarının yanı sıra oyun oynamak psikolojik ve duygusal faydalar da sağlar, dengeli bir beyin oluşumuna yardımcı olur. Çocuklar oyun oynarken her türlü Evet Beyni niteliğini geliştirmeye yönelik pratik yapma imkanı bulur. Bunlar arasında hayal kırıklığı ile başa çıkabilme, ilgiyi sürekli kılma ve içinde bulundukları dünyayı anlamlandırma gibi konular bulunur. Farklı rollere girerler, korkularının üstesinden gelirler ve çaresizlik hissini aşarlar. Duygusal denge ve psikolojik dayanıklılık sağlayıp hayal kırıklığının getirdiği üzüntü ve öfke halinin önlerinde bir engel olmasına izin vermezler. Bütün bunları başarmalarını oyun oynamaya borçludurlar.

Denge ve Fazla Programlı Çocuk

Ebeveynlerle oyun oynamak, serbest zamanın önemi ve dengeli bir program üzerine konuşurken konu kaçınılmaz olarak bizim kendi çocuklarımızda bu konuları nasıl ele aldığımıza geliyordu. Tina'nın çocuğu olmadan önce kendi kendine bir karar almış ve çocuklarını aynı anda bir sürü aktiviteye yönlendiren değil de belli bir zaman diliminde bir aktiviteye yöneltecek bir anne olacağını söylemişti. Çünkü programı fazlaca dolu çocuklara ilişkin tehlikeleri ve aynı anda birden fazla aktiviteye dahil olan çocukların yorgun ve bıkkın olduğunu duymuştu. Çocukların aileleri ile geçirecek zamanları olmuyordu ve fazla programlı olmaktan yorgun düşüp ailelerinin kendileri için planlayıp keyif almalarını ümit ettikleri aktivitelerden hiç hoşlanmamaya başlıyorlardı. Bütün bunlar ona çok mantıklı gelmişti ve bu yüzden de kendi çocukları olduğunda eğer çocuklar dans dersi almak istiyorsa kurs bitene kadar sadece dans aktivitesine göndereceğini söylüyordu. Bir spor dalı ile ilgilenmek isterlerse, sezon bitene kadar başka herhangi bir

şeye yönlendirmeyecekti. Çocuklarını fazla programlı çocuklardan yapmayacaktı. (Çocuklarımız sözde çocuklar olunca, hepimiz en ideal ebeveynler oluyoruz!)

Sonra ilk oğlu dünyaya geldi ve oğlunun önünde uzanan sayısız fırsat olduğunu ve oğlunun da pek çok ilgi alanı olduğunu fark etti. Bir zaman dilimine bir aktivite yaklaşımını test etme zamanı gelmişti. Kendisi ve kocası, oğullarının piyano çalmayı öğrenmesini istiyordu. Oğulları ayrıca okuldan arkadaşları ile birlikte izci olup Yavru Kurtlara katılmak istemişti. Üstelik çocuğun spora tutkulu olduğunu anlamaları da uzun sürmemişti. Oğulları her sezon tüm spor dallarında yer almak istiyordu.

Piyano. İzcilik. Spor. Bunlara oyun grupları, ödevler ve aile gezintileri de eklediğinde zaman yönetimini nasıl yapacaktı? Üstelik söz konusu olan ilk çocuğuydu. Şu anda üç çocuğu ve her birinin de kendi fırsatları ve tutkuları var!

Dan de aynı durumu kendi çocukları ile tecrübe etti. Çeşitli müzik performanslarında ve voleybol turnuvalarında sayısız akşamları ve öğleden sonraları geçti. Bunlar ebeveynlerin kaçamayacağı durumlardır. Ve elbette hepimiz çocuklarımız için bu kadar çok değerli, eğlenceli fırsat ve seçenek olduğu için minnettarız. Peki, ne kadarı çok fazla olur?

Konu bir kez daha denge ve bireysel farklılıklara saygı göstermeye geliyor. Bize göre çocukları fazla programlı hale getirmek pek çok ailenin kabul ettiği bir kaygı. Ancak bazı aileler için de çocukların programlı olmaması ve gün içinde bir ekran karşısına geçip saatler harcamaları da bir sorun. Bizim kendi çocuklarımız, onların programlarını zorlayan okullara gittiler ve pek çok aktiviteye katıldılar. Biz de zaman zaman çocukların çok fazla sayıda şeyle ilgilenmeleri yüzünden kaygılandık ama çocuklarımızın yararına olsun diye sağlıklı bir

denge kurmak için yıllarımızı harcadık. Bu konuda gerçekçi ve makul olmak istiyoruz. Çocuklar genellikle aktif olmayı severler ve sağlıklı olduğu sürece ve aileler onlar için serbest zaman yaratıp bütün aileyi esir alacak programlar oluşturmadığı sürece çocukların tutkularına yönelmelerini ve sevdikleri eğlenceli aktivitelere katılmalarını isteriz.

Sağlıklı bir Evet Beyni dengesi nasıl kurulur? İşte ailelerin bizim ofisimize geldiklerinde onlara yönelttiğimiz ve kendilerine sormalarını istediğimiz sorulardan bazıları:

- Çocuğum sıklıkla yorgun ya da huysuz görünüyor mu; ya da baskı altında olmak veya kaygılı olmak gibi diğer dengesizlik belirtileri sergiliyor mu? Çocuğum stresli mi?
- Çocuğum oyun oynamak ve yaratıcı olmak için zaman bulamayacak kadar meşgul mü?
- Çocuğum yeterince uyuyor mu? (Bir çocuk fazlaca aktiviteye katılıyor ve ödevlerini ancak yatma saatinde yapabiliyorsa, bu bir sorun demektir.)
- Çocuğumun programı arkadaşları ya da kardeşleri ile vakit geçirmesine engel olacak kadar yoğun mu?
- Hepimiz düzenli olarak birlikte akşam yemeği yiyemeyecek kadar meşgul müyüz? (Her öğünde birlikte olmak zorunda değilsiniz ama nadiren beraber yemek yiyorsanız, bu konu üzerine düşünmeniz gerekir.)
- Çocuklarınıza sürekli olarak "acele et" diyor musunuz?
- Kendiniz fazlaca aktif ve stresli olduğunuz için çocuğunuzla olan etkileşimlerinizin büyük çoğunluğu da tepkisel ve sabırsız mı?

Bu sorulardan herhangi birine evet dediyseniz, işte size bir an durup düşünmeniz için fırsat. Birden fazla kez evet dediy-

seniz, çocuğunuzun olması gerekenden fazlasıyla meşgul olduğu konusunu ciddi ciddi düşünmenizi öneririz.

Diğer taraftan da çocuğunuzda fazlaca programlı olmak gibi bir sorun ya da buna dair bir işaret görünmüyorsa, o zaman bu konu üzerine endişelenmenize gerek yok demektir. Çocuğunuz muhtemelen aktif, gelişmekte olan ve mutlu bir çocuktur ve siz Evet Beyni gelişimini ve Evet Beyni sürecini sağlıklı bir şekilde dengelemişsinizdir. Her çocuğun farklı olduğunu ve her birinin farklı dürtülere sahip olup günler ve haftalar içinde farklı ritimler tutturduklarını aklınızdan çıkarmayın. Her çocuğun eşsiz olduğu gerçeğini bilip buna saygı göstermemiz oldukça önemlidir.

Ne Yapabilirsiniz? – Dengeyi Destekleyen Evet Beyni Stratejileri

Dengeli Bir Beyin için #1 No.lu Evet Beyni Stratejisi: ZZZ'leri Arttırın

Bizler kronik olarak uykusuzluk çeken insanlardan oluşan bir nesiliz. Gençlerde fazlaca kaygı ve depresyon vakası ile karşılaşmaya devam ediyoruz. Ve bu iki teşhise ait belirtilerin pek çoğu da kronik uykusuzluktan kaynaklanmakta ya da uykusuzluk bu durumları daha da ciddi boyutlara taşımaktadır. Özellikle çocuklar, ailelerinin ya da okullarının oldukça iyi niyetli bir yaklaşımla onların günlerini dolu dolu geçirmeleri için tasarladığı zengin aktiviteler nedeniyle uykularından feragat etmektedir. İronik olan ebeveynlerin çocukları için eğlenceli ve eğitsel aktiviteler planlarken en önemli aktivite olan uykuyu göz ardı edip yatma saatini akşamın ilerleyen saatlerine gelecek şekilde ötelemeleridir.

Azalan dinlenme süresi bir sorundur; çünkü uyku, dengeli bir beyin ve beden için olmazsa olmazlar arasındadır. Örne-

ğin; uyku konusundaki yeni yaklaşımlar insanların gün içinde yeteri kadar uyuması gerektiğini ve bu sayede gün içinde kaçınılmaz olarak maruz kaldıkları sinirsel toksinleri temizleyerek yeni güne taze ve temizlenmiş bir beyinle uyanabileceklerini öne sürmektedir! Uyku, beynin hijyeni için gereklidir. Uyku yetersiz kaldığında dikkatimizi verme, hatırlama, öğrenme, sabırlı olma, esnek olma ve yediklerimizi düzgünce sindirme gibi her türlü beyin ve vücut fonksiyonlarımız zorlanmaktadır.

Büyüme çağındaki bir çocuğun ise bir yetişkine kıyasla daha çok uykuya ihtiyacı olduğu apaçık ortadadır. Amerikan Uyku Tıbbı Akademisi (The American Academy of Sleep Medicine) –ki bu Akademi'nin hazırladığı rehberler Amerikan Pediatri Akademisi tarafından da desteklenmektedir– ilgili yaş aralıkları için aşağıdaki önerilerde bulunur:

ÇOCUKLARIN NE KADAR UYKUYA İHTİYACI VARDIR?

YAŞ		
	4-12 Ay	12-16 Saat (hafif, kısa uykular dahil)
	1-2 Yaş	11-14 Saat (hafif, kısa uykular dahil)
	3-5 Yaş	10-13 Saat (hafif, kısa uykular dahil)
	6-12 Yaş	9-12 Saat
	13-18 Yaş	8-10 Saat

*** Bunlar sadece tavsiye niteliğindedir. Her çocuk farklıdır ve her bireyin uyku ihtiyacı çeşitlilik gösterir.

Uyku saatleri çok gelebilir ama yeterli uyku olmazsa çocukların yeşil alanları küçülür ve tahammül penceresi daralır. Bu da onları daha fazla kırılgan yapar ve duygusal olarak her an öfkelenmeye hazır hale gelirler. Kendilerini regüle etmeleri daha da zorlaşır ve problem çözme becerileri gelişemez.

Bu bilgi sizin için sürpriz niteliğinde değildir. Sizin de çocuklarınız yorgun olduklarında ve yeterince uyumadıklarında daha tepkisel, daha az dengeli ve daha az dayanıklı oluyordur. Bu yüzden çocuğunuz geceyi bir arkadaşının evinde geçirmek istediğinde ertesi gün yaşayacağınız huysuzluğu düşünerek korkuya kapılırsınız. Bir cumartesi ya da pazar öğleden sonrası çok yorgun düşmüş ve mavi ya da kırmızı alana girmiş çocuklarla baş etme düşüncesi dünyadaki tüm ebeveynler için hemen hemen aynı duyguları uyandırır.

Çocuklarda uyku sorunlarına yol açan ve onları mavi ya da kırmızı alanlara iten tek faktör arkadaşlarının evinde geçirdikleri geceler değildir. İşte uykuya engel diğer faktörlerden bazıları şunlardır:

- *Fazlaca dolu bir program.* Çok fazla aktivite planladığınız için ailenizin uyku saatini öteliyor musunuz ve çocukların uykuda olması gereken saatlerde yemek mi yiyorsunuz konusunu bir düşünmeniz gerekir. (Bu konuya ilişkin önerileri Evet Beyni stratejisi bölümünde tartışacağız.)
- *Kaotik ya da gürültülü bir çevre.* Çocuklarının düzenli bir uyku programı olmasını isteyen ebeveynler için geç saatlere kadar hareketli ve karmaşık olan bir ev ya da mahalle veya aynı odayı paylaşan ama uyku saatleri birbirinden farklı olan kardeşler güçlüklere yol açabilir. Bu gibi durumlar kolaylıkla değiştirebileceğiniz durumlar olmayabilir. Öyleyse içeri ışık girmesini engellemek, ço-

cuklar uykuya daldıktan sonra odalarını değiştirmek ya da dışarıdan gelen sesi geri plana atmak için beyaz seslerden faydalanmak gibi yaratıcı çözümlere yönelebilirsiniz.

- *Ebeveynlerin çalışma saatleri.* Ebeveynlerden biri yemek saatinde eve gelemediğinde ve yemekten sonra da ödevlere yardımcı olamadığında çocuğun uyku saati ötelenebilmektedir. Ve yine bu gibi durumlarda sizin sürece müdahale etme yetkiniz yoksa ve koşulları değiştiremiyorsanız yaratıcılığınızı konuşturmanız gerekir. Ödevler için bir kardeşin ya da komşunun yardımını talep edebilirsiniz. Hafta içi küçük çocukların akşam yemeklerini daha erken yemelerine imkan verip eve geç gelen ebeveynin doğruca uykudan önce masal okuma aşamasına dahil olmasını sağlayabilirsiniz. Çocuk uyuduktan sonra kendisi de akşam yemeğini rahatlıkla yiyebilecektir. Her aile, kendisi için en iyi çözümü bulacaktır.
- *Uyku saatinde güç mücadeleleri.* Uykuya geçiş sürecinde yaşananlar yorucu, stresli, öfkeli ya da korku dolu bir bağlamda gerçekleşiyorsa beyin, uykuyu negatif bir ilişkilendirme içinde ele alır. Bu nedenle de bütün uyku rutini negatif bir seyirde ilerler. Çocuklar da daha çok direnç göstermeye başlar. Biz ise böyle bir şey yaşanması yerine uykunun pozitif deneyimlerle ilişkilendirilmesini istiyoruz. Böylece çocuklar uykuyu stresli ve mücadeleci görmek yerine güvenli, dinlendirici ve hatta bütünleştirici olarak nitelendirebilir. Uyku öncesi rutininizi yeniden tasarlamak isteyebilirsiniz. Çocuğunuza daha çok kitap okuyabilir, ona daha fazla sarılabilir ve yanında olduğunuzu hissettirebilirsiniz. Anne-babalarının yanında olduğunu vurgulayan hareketler çocukların her zaman daha çabuk

ve daha huzurlu bir şekilde uykuya dalmalarını sağlar. Böylece ebeveynlerin kendilerine ayıracakları daha çok zamanları olur ve çocukları ile güç mücadelesinde daha az vakit kaybederler.

- *"Yavaşlamak" için yeterli zaman olmaması.* Çocuklar hakkında daha çok şey öğrendikçe, bir bireyin sinir sisteminin ihtiyaç duyacağı şeyleri karşılamanın ne kadar önemli olduğunu daha iyi anlıyoruz. Özellikle konu uyku olduğunda ebeveynlerin çocuklarında hem bedenlerin hem de sinir sisteminin yatışması için biraz zaman tanımaları gerekir. Bizler uyanık haldeyken birdenbire uyur hale geçemeyiz. Bir tür "yavaşlama" sürecinden geçeriz ki sinir sistemimiz de yavaşlayarak bizi uyku haline geçirsin. Beynimizi uykuya hazırlamaya ve bedensel fonksiyonlarımızı yavaş yavaş yatıştırmaya ihtiyacımız vardır, böylelikle çocuklar da rahatça uykuya geçiş yapabilirler.

Uyku ve denge arasındaki bu ilişki sadece çocuklar için geçerli değil elbette. Kendi deneyimlerinizi bir düşünün. Daha az uyuduğunuzda, beyninizdeki dengenin sarsıldığını hissetmiyor musunuz? Daha sabırsız olup duygularınızı kontrol etmekte zorlanmıyor musunuz? Çocuklarla aramızdaki fark, biz yetişkinlerin yorgun olsak bile kontrolü elden bırakmamayı öğrenmek için yıllarca pratik yapmış olmamızdır. Gerçi biz de her zaman çok başarılı olamıyoruz ama tamamen gelişmiş beyinlerimiz var ve kendimizi bu alanda geliştirmek için çok daha fazla fırsatımız oldu. Kısacası yeterince uyumadığımızda ne halde olabileceğimizi az çok biliyoruz. Bu sayede de kendimizi daha iyi gözlemleyebiliyoruz. Ne var ki çocuklar kırmızı ya da mavi alana daha hızlı bir geçiş yapabilir. Ayrıca

kendi kendilerine yeşil alana kolaylıkla dönebilecek becerileri de henüz tam olarak gelişmemiştir. O nedenle akşamları çocuğunuzun ZZZ anlarını, başka bir deyişle uykuda geçirdiği anları maksimum düzeye çıkarmanın yollarını düşünün. Böylece onlar da gün içinde duygusal denge ve davranışsal regülasyon konularında daha başarılı olabilsinler.

Dengeli Bir Beyin için #2 No.lu Evet Beyni Stratejisi: Sağlıklı Bir Zihin Tabağı Servis Edin

Muhtemelen biliyorsunuzdur. Amerikan Tarım Bakanlığı gıda piramidinde oldukça gerekli bir güncelleme yaptı. "Tabağımı seçeceğim" adı verilen bir örnek görsel hazırlayarak bütün gıda gruplarından (meyve, sebze, protein, tahıl ve süt ürünleri) içeren bir servis tabağı paylaştılar. Bunu yapmaktaki amaçları fiziksel sağlığımızı en iyi şekilde sürdürmemiz için günlük diyetimizin nasıl olması gerektiği konusunda bizlere bir hatırlatma yapmaktı.

Konu çocuklarınızda sağlıklı bir zihinsel ve duygusal denge kurmaya gelince güçlü ve dengeli bir zihin için günlük diyet önerileri vermek istesek ne ekleyebilirdik? Hangi deneyimler bütünleşmeyi teşvik eder ve çocuklara (ayrıca yetişkinlere) beyinlerini aile bireyleri ve içinde bulundukları toplumla ilişkilendirme noktasında yardımcı olur? Tabaklarında ne olursa diğer bireylerle iletişim kurarken farklılıklara saygı göstermelerine ve tutkulu bağlar kurmalarına destek olur?

Bu sorulara yanıt vermek için örgütsel danışmanlık dünyasının liderlerinden olan Dan ve David Rock, Sağlıklı Zihin Tabağı adını verdikleri bir öneri tasarladılar. Bu tabakta (oyun oynamak ve uyumak gibi daha önceden altını çizdiğimiz konuların da aralarında olduğu) günlük yedi temel zi-

hinsel aktivite yer alıyor. Bu öneriler ile amaçlanan, beyni en ideal koşullarda tutmak ve bir denge yaratıp iyi olma halini yakalamaktır:

Odaklanma zamanı: Görevlere hedef odaklı yaklaşırsak beyinde daha derin bağlantılar sağlayan meydan okumalarda bulunuruz.

Oyun zamanı: Kendimizi spontane ya da yaratıcı olma konusunda serbest bırakırsak yeni tecrübeleri daha keyifli bir şekilde yaşar ve beyinde yeni bağlantılar kurulmasını sağlarız.

Bağlantı zamanı: Diğer bireylerle, tercihen bireysel olarak bağlantıya geçtiğimizde ve kendimize bizi çevreleyen dünya ile bu bağlantımızı takdir edecek kadar zaman tanıdığımızda beynimizin ilişkisel döngüsünü aktif hale getirir ve güçlendiririz.

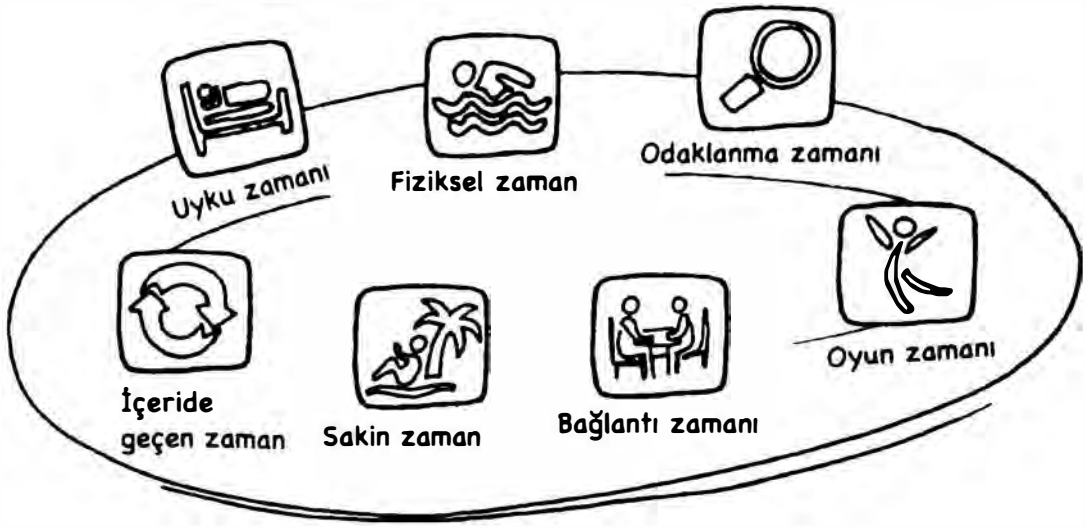
Fiziksel zaman: Vücutlarımızı hareket ettirdiğimizde, hatta tıbben mümkünse aerobik halde hareket ettirdiğimizde, beynimizi pek çok yönden güçlendiririz.

İçeride geçen zaman: Kendi içimize dönüp duygularımıza, zihnimizdeki görsellere, hislere ve düşüncelere baktığımızda beynin bütünleşmesine yardımcı oluruz.

Sakin zaman: Odaklanmadığımızda, belli bir hedefimiz olmadığında ve zihnimizi serbest bırakıp sadece dinlendiğimizde beynimizin şarj olmasına destek oluruz.

Uyku zamanı: Beynimize ihtiyacı olan dinlenme zamanını verdiğimizde, gün içinde gerçekleşen öğrenme deneyimini özümsemesini ve yaşadığı her türlü deneyimin üstesinden gelmesini sağlarız.

SAĞLIKLI ZİHİN TABAĞI



BEYNİ EN İYİ KOŞULDA TUTMAK İÇİN ÖNERİLEN SAĞLIKLI ZİHİN TABAĞI

Healthy Mind Platter Copyright ©2011 David Rock ve Daniel J. Siegel

Bu yedi adet günlük aktivite, beyniniz için "zihinsel besin" seti olarak değerlendirilebilir. Bunlar sayesinde beyniniz ve ilişkileriniz en iyi koşullarda işlev gösterebilir. Çocuğunuza her gün bu seçenekleri içeren fırsatlar sunarsanız onun yaşantısında bütünleşmeyi desteklemiş olursunuz ve beyninin faaliyetlerini koordine ederek dengeyi bulmasına yardım edersiniz. Bu temel zihinsel aktiviteler beynin içsel bağlantılarını güçlendirir ve hem diğer bireylerle hem de etrafındaki dünya ile buluşmasına katkı sağlar. Bu çabaların gereğinden fazla ya da az olması da ayrıca bir sorun yaratabilir.

Dengeli beyin yaklaşımını teşvik etmek için önerdiğimiz ikinci Evet Beyni stratejimiz ise çocuğunuzun deneyimledikleri ile günlük programlarının Sağlıklı Zihin Tabağında yer alan çeşitli ihtiyaçlara yönelik olmasını sağlamaktır. Örneğin; çocuklarınız okuldayken oyun zamanı ve bağlantı zamanının yanı sıra yeterince odaklanma zamanı da yaşıyordur. Dans

kursundayken ve spor yaparken de fiziksel zaman ihtiyacını karşılıyor olabilir. Ancak ailenizin bir haftalık tipik programına baktığınızda çocuğunuzun yeterince sakin zamanı ya da içeride geçen zamanı olmadığını görürsünüz. Ya da belki yeterince uyku zamanları olmadığını fark edersiniz.

Belki çocuğunuz çok içe kapalıdır ve sakin, odaklı ve içe dönük zamanları diğerlerine kıyasla daha fazladır. Fakat bedenini hareket ettirmesi için daha çok fiziksel zamana ihtiyacı olabilir ya da arkadaşları ile oynayarak veya ailesi ile yemek yiyerek geçireceği bağlantı zamanına.

Belki çocuğunuza sınav notları hakkında o kadar çok vurgu yapıyorsunuz ki çocuğunuzun vakti ağırlıklı olarak odaklanma ile geçiyor ve bu nedenle de tabaktaki diğer aktivitelere sağlıklı denebilecek oranlarda vakit ayıramıyordur. Bütün notları A olan ya da bütün ödevleri kusursuz yapan çocukların nadir görüldüğünü aklınızdan çıkarmayın lütfen. Akademik mükemmeliyet ve başarıya, diğer her şeyden çok vurgu yaparsanız çocuğunuz başka ne yaparsa yapsın yeterince iyi olamayacağını düşünecektir. Çocuk psikoloğu ve yazar Michael Thompson pek çok çocuk ve ergenin ailelerinin kendilerinden ziyade okulda aldıkları notlarla ilgilendiği yönünde paylaşımları olduğunu ifade etmiştir. Böyle olunca asıl odak keşiflerle dolu yolculuk üzerine değil de varış noktasının kendisine olmaktadır. Başka bir deyişle gösterilen çabaya değil, elde edilen sonuca bakılmaktadır. Hal böyle olunca anksiyete ve depresyon ile mücadele eden yetişkinlerin sayısı artarken birbiri ile sağlıklı ilişkileri olan ve duygularını dengeleyebilen bireylerin sayısı azalmaktadır.

Yukarıda uyku düzeni üzerine değindiğimiz rehber dışında Sağlıklı Zihin Tabağında yer alan her bir aktivite için ne kadar zaman ayrılması gerektiğine dair bir önerimiz olmayacak.

Sağlıklı bir zihin için verilebilecek tek bir reçete ya da tarif yoktur. Çünkü her birey farklıdır ve ihtiyaçlarımız da zaman içinde değişir. Önemli olan zihinsel aktiviteler spektrumunun farkında olmak ve içinde neleri barındırması gerektiğini bilmektir. Bunları bildikten sonra elinizden gelenin en iyisini yaparsınız ve çocuğunuzun zihinsel beslenmesi için gerekli malzemeleri önüne koyarsınız. İdeal olanı her gün hepsinden biraz tüketebilmektir. Çocuklarınızın günlerce sadece pizza yiyerek beslenmesini istemeyeceğiniz gibi zihinsel olarak da sadece odaklanma zamanı geçirmelerini ve uykuya az zaman ayırmalarını istemezsiniz. Bir kere daha belirtmek gerekirse önemli olan gerekli zihinsel aktiviteleri dengeleyen bir gün geçirmektir. Denge ve zihin sağlığının temelinde hem etrafımızdaki kişilerle hem de genel olarak dünya ile bağlantılarımızı güçlü tutmak yatar. Bu sayede beynin içindeki bağlantılar da güçlenir.

Bu arada çocuğunuzun hayatında dengeyi sağlamak adına sizden beklenen adanmışlığın oldukça göz korkutucu göründüğünün farkındayız. Bazen etrafınızdaki diğer insanların yaptığını takip etmeden kendi seçimlerinizi yapmanız zor olabilir. Çocuğunuza aldırdığınız ilave dersleri ya da etüt saatlerini keserek veya azaltarak süreci akışına bırakmak, çocuğunuzun kendi rotasında ilerlemesini izlemek endişe verici olabilir. Fakat kendinize izin verin ve çocuklarınız için yaptığınız o sınırlı başarı tanımının ötesine geçin. Çocuğunuzun okulu ile ödev yüklerinin fazlalığı hakkında konuşun. "Başarı" denen koşu bandından inin ve hem çocuğunuz hem de aileniz için en iyisi ne ise onu yapın.

İşte Sağlıklı Zihin Tabağı böyle bir şey. İlgimizi zihinsel aktiviteler spektrumundaki çeşitli noktalara dağıtırsak, beynimize

farklı alanlarda gelişmesi için fırsat vermiş oluruz. Oynarken, çalışırken ya da bağlantı kurarken geçen zaman hem günü tamamlamamıza hem de yeni beceriler kazanıp geliştirmemize imkan sağlar. Her birine zaman yaratacak bir program yaptığımızda sadece beynimize fırsat tanımakla kalmayız, ayrıca çocuklarımızın yapabileceği daha geniş zihinsel aktivitelere de ilk adımı atmış oluruz. Bütün bunları yaparken de bir ritim ve denge sağlarız. Yalnızca Sağlıklı Zihin Tabağının farkında olup çocuklarınıza bunu öğreterek çocuklarınızın her gün denge ve zihin sağlığı konusunda daha iştahlı olduğunu görebilirsiniz.

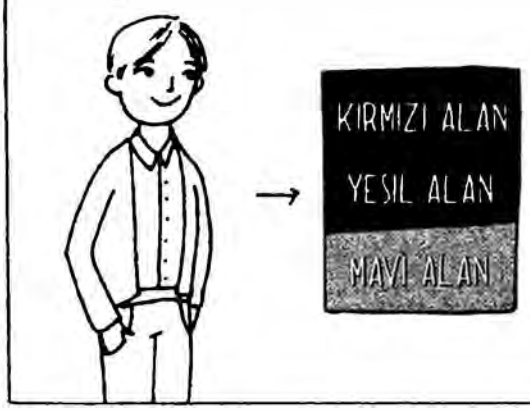
Evet-Beyinli Çocuklar: Çocuklarınıza Dengeyi Öğretin

Dengeli beyin fikrini çocuklarımıza öğretebiliriz. Onlarla denge hakkında ve genel olarak da Evet Beyni ile ilgili yapacağınız konuşmalar, çocuklarınızın zihinsel ve duygusal sağlık konusunda temel kavramları anlamasına yardımcı olacaktır. Ayrıca hem zihin hem de aile ile olan programların getirdiği bütüncül dengenin önemini anladıkça kendilerini denge dışı hissettikleri an size haber verebilir ve sıkıntılarını dile getirebilirler.

Başlamanıza yardımcı olmak için bu kısımda sizlere "Evet-Beyinli Çocuklar" adını verdiğimiz bir bölüm ayırıyoruz. Burada yazılanları çocuklarınızla birlikte okuyarak onların kendi Evet Beyni yaklaşımlarını kazanmalarına destek olabilirsiniz. Bu tip çalışmalara bundan sonra gelecek bütün bölümlerin sonunda yer vereceğiz. Bu bölümde yazılanlar 5-9 yaş arası çocuklar düşünülerek tasarlanmıştır. Fakat siz çocuğunuzun gelişimine göre uygun olduğunu düşündüğünüz her aşamada bunlara başvurabilirsiniz.

Evet Beyinli Çocuklar: Çocuklarınıza Dengeyi Öğretin

Her şey yolunda giderken, kendini iyi hissettiğin zamanlar var.
İşte biz o anlara yeşil alanda olmak diyoruz.



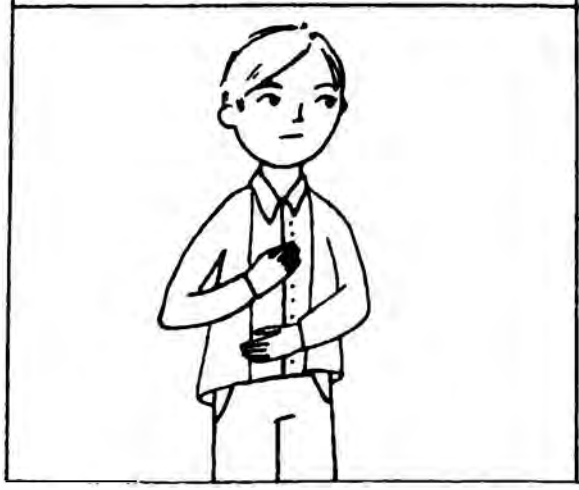
Bazen de üzülürsün. Çok kızarsın, korkarsın, gerilirsin. Ağlamak ya da bağırmak istersin. O anlara da kırmızı alanda olmak diyoruz.



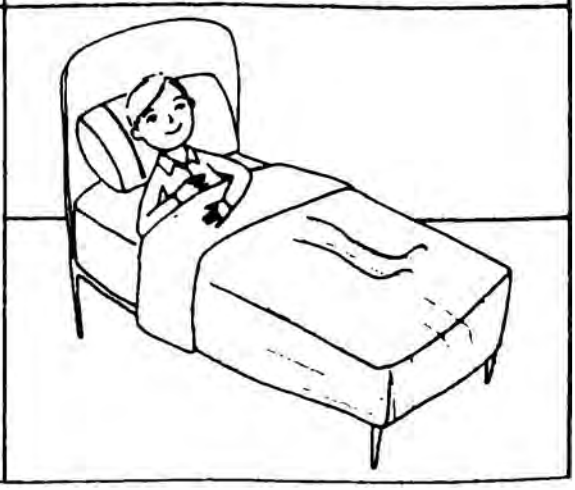
Bazen çok üzülüp herkesten uzak olmak, sessiz bir yerde kendi kendine kalmak istersin. Vücudun ağırlaşır ve kımıldamak istemezsin. İşte o anlara da mavi alanda olmak deriz.



Üzüldüğün zaman yeşil alana dönmek için basit bir önerim var. Bir elini göğsüne ve diğer elini de karnına koy. Hadi şimdi dene ve bir elin göğsünde ve diğeri karnının üzerinde olacak şekilde oturarak nefes alıp ver. Gördün mü bak ne kadar sakinleştin.

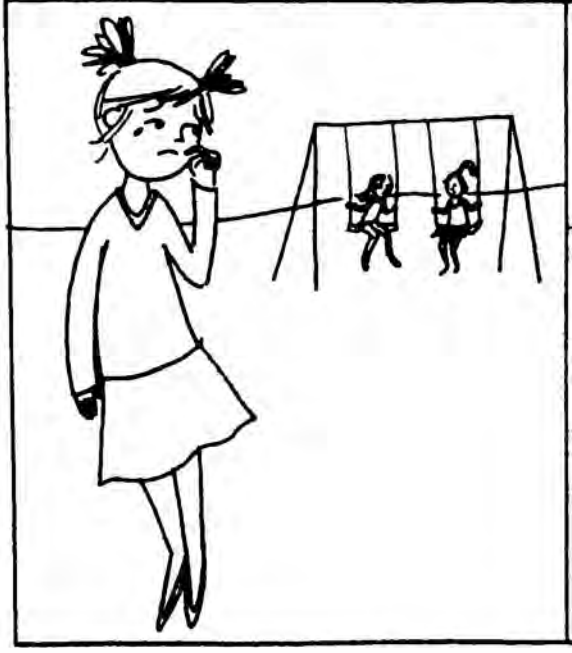


Bu gece uykun gelip göz kapakların ağırlaştığında ve bedenin rahatladığında bu taktiği yeniden uygula. Sonra her gece yatmadan önce tekrarla. Bak bakalım kendini ne kadar rahatlamış hissedeceksin.



Evet Beyinli Çocuklar: Çocuklarınıza Dengeyi Öğretin

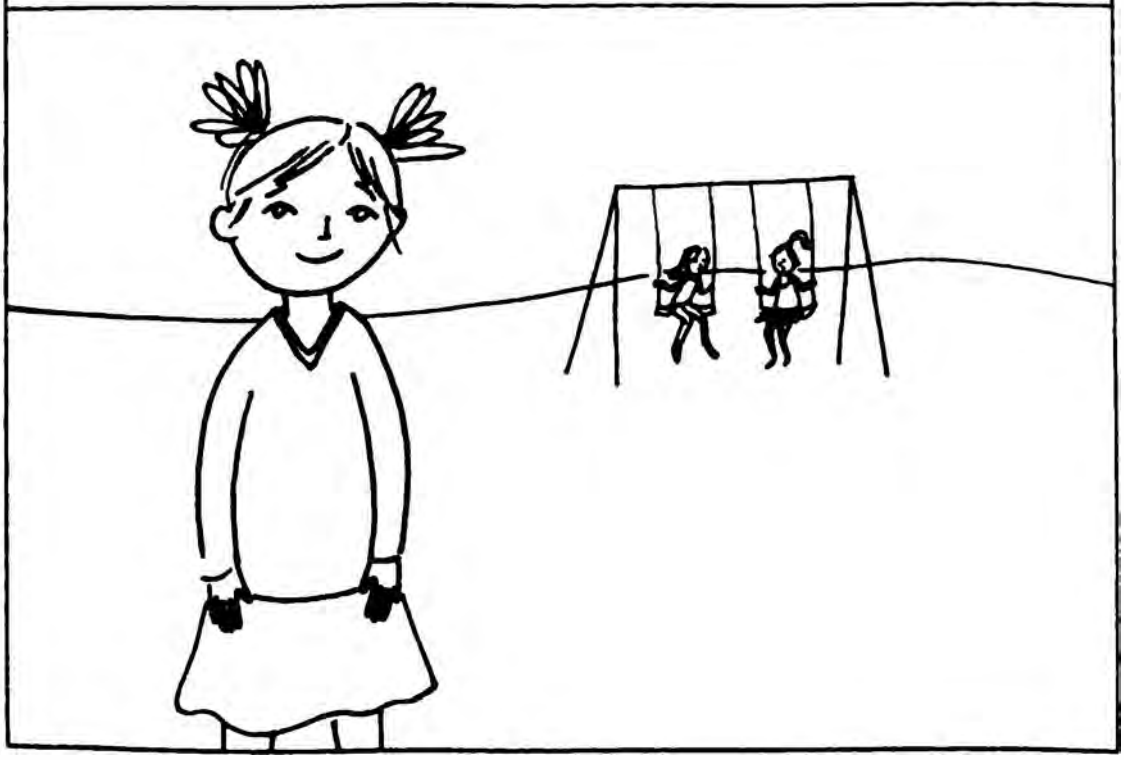
Olivia, okuldaki arkadaşları onu oyuna çağırmadıkları zaman bu taktiği kullanmış. Oyunun dışında kaldığı için kırılmış ve mavi alana girdiğini hissetmiş. Ağlamaya başlamış ve oradan uzaklaşmak istemiş.



Ama mavi alana girmekte olduğunu anladığı için ellerini kalbinin ve karnının üstüne koyarak kendini sakinleştirmiş. Hemen rahatlayarak yeşil alana dönmüş. Hâlâ üzgün hissediyormuş ama kısa sürede geçeceğini biliyormuş.



Bir dahaki sefere seni üzen bir şey olursa, bir şeylere kızarsan ya da korkuya kapılırsan bu taktiği uygula. Zamanla ve pratik yaptıkça yeşil alana dönmek istediğin her zaman bunu kullanır hale gelebilirsin.



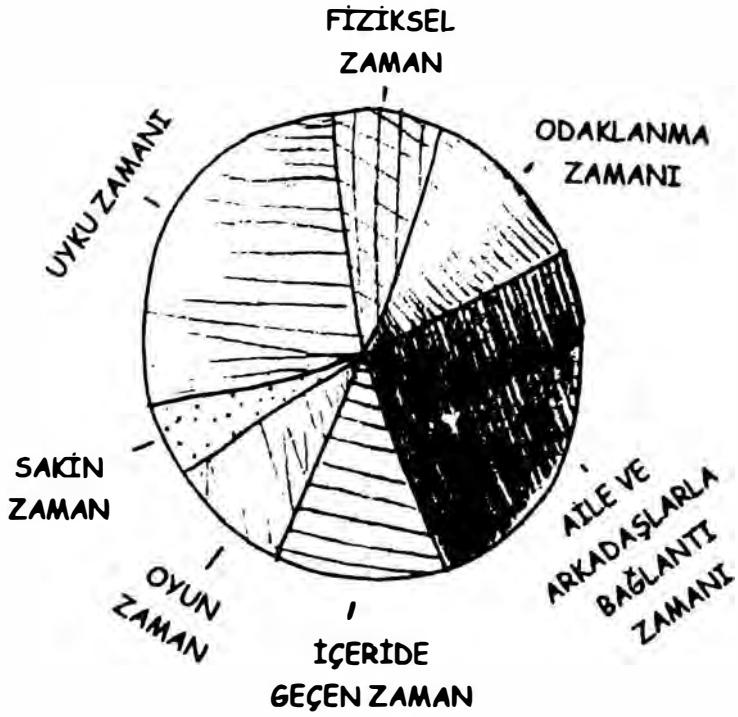
Benim için Evet Beyni: Kendim için Dengeyi Yakalamak

Bir an durun ve kendi yaşantınızda ne kadar dengeli olduğunuzu düşünün. Kendi denge durumunuzu keşfetmenizi sağlayacak üç soru soracağız. Cevaplarınızı bir günlüğe yazmak isteyebilir, bu soruların sizi nasıl etkilediğine dair başka bir ebeveynle sohbet edebilirsiniz.

1. Kendi yeşil alanınızı düşünün. O alanı terk etmek sizin için ne kadar kolay ve mavi ya da kırmızı alana girdiğinizde yeşil alana dönmek sizin için ne kadar zor? Bu soruları genel manada düşünün ve sonra da özel olarak çocuklarınızla olan etkileşiminiz üzerine odaklanarak düşünün. Çoğunlukla yeşil alanda mısınız, yoksa kırmızı ya da mavi alanda mı?
2. Çocuklarınızla olan ilişkinizde ne kadar bütünleşik olduğunuzu düşünün. Bağlantınız olmadan çocuğunuzla farklılaştınız ve onu duygusal olarak kendi kendisiyle baş başa mı bıraktınız? Yoksa hiç farklılaşmadan bağlantıyı fazla tutup onu bir ağ gibi sarıp sarmaladınız mı? Zamanınızın yüzde kaçında bütünleşme için ideal sayılabilecek alanlarda kalıyor ve çocuklarınızı desteklerken kendi başlarına bir birey olabilmeleri için onlara gerekli alanı yaratıyorsunuz? (Tabii onlara alan yaratırken yaşları ve kişisel özelliklerini göz önünde bulundurduğunuzu düşünüyoruz.)
3. Kendi Sağlıklı Zihin Tabağınız nasıl? Tabağınıza bir kez daha bakın ve bu kez birey olarak sizin günlük programınızda neler var onları gözden geçirin. Zamanınızı ve enerjinizi nasıl harcadığınıza bakın.

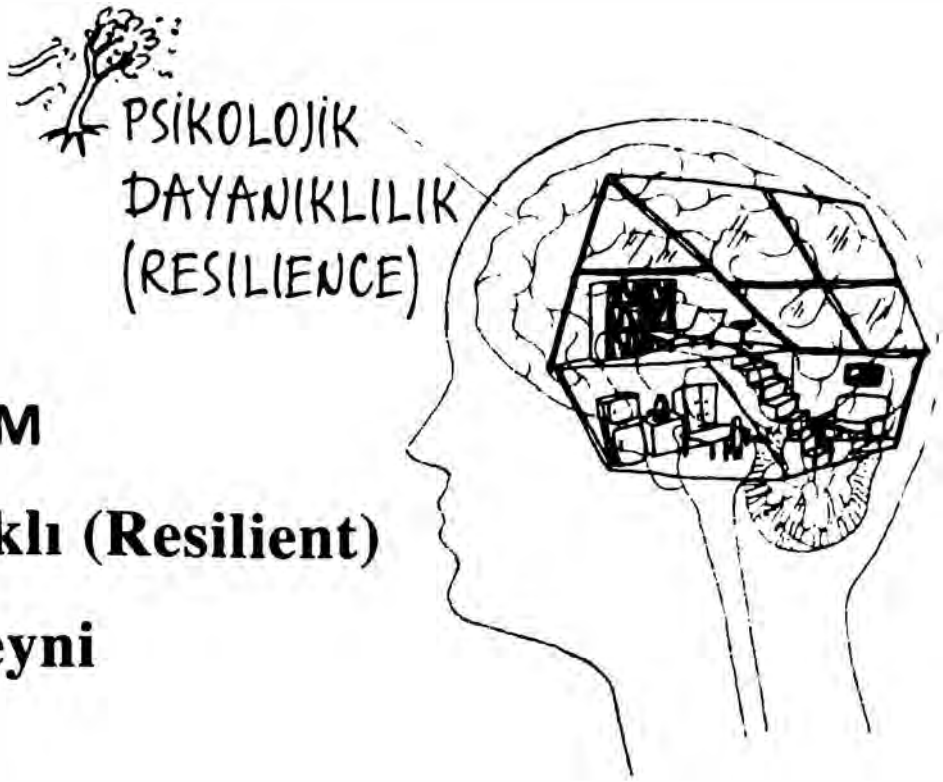
Bunları düşünerek birkaç dakika geçirin ve kendi tabağınızı çizin. Zamanınızın büyük çoğunluğunu nasıl geçirdiğinizi görün. Bir daire çizin ve dairenin içine de günün birer saatini temsil edecek şekilde yirmi dört adet çizgi çizerek bu daireyi bir pasta grafiğe döndürün. Günün kaç saatini uyku, fiziksel aktivite, bağlantı zamanı ve benzeri aktiviteler için harcıyorsunuz? Ortaya çıkan sonuç birazdan sizinle paylaşacağımız tabak gibi olabilir.

Bir gününüz içindeki saatleri düşündüğünüzde Sağlıklı Zihin Tabağındaki hangi aktiviteler sürekli olarak görmezden geliniyor? Burada gerçeklikten uzak bir çalışma yapmak istemiyoruz. Biliyoruz ki ebeveynler içinde bulundukları koşullar gereği kendilerine sağlıklı denebilecek oranlarda zaman ayırmazlar. Özellikle de çocukları yaşça küçükse. Bu gibi durumlarda yemek yemek, banyo yapmak, uyumak ve durup içinde bulunduğunuz koşulları değerlendirmek için zaman bulma konusunda zorluk çekebilirsiniz (ve hatta kendi tabağınızın resmini çizmek için bile vakit bulamayabilirsiniz). Anlıyoruz. Çünkü biz de o günlerden geçtik.



Yine de hayatınızda bir tür denge kurabilmek için ne durumda olduğunuzu değerlendirmeniz yardımcı olacaktır. Her ne kadar şu an için çok gerçekçi bir çalışma gibi görünmese de. İster uyku olsun isterseniz egzersiz, yalnız kalmak, sakin bir zaman geçirmek ya da Sağlıklı Zihin Tabağındaki diğer aktiviteler olsun, neleri kaçırdığınızı görmek, şu anda karşılayamadığınız kişisel ihtiyaçlarınızı anlamanızı sağlar ve ileride nasıl daha iyi performans sergileyebileceğiniz konusunda düşünmenize imkan tanır. Kendi dengemizi yakalamamız, kendi yeşil alanlarımızı güçlendirmek adına çok önemlidir. Bizim yeşil alanlarımız sağlam olursa çocuklarımızın ihtiyaç duyduğu kişiler olabiliriz.

Tekrar etmekte fayda var. Çocuğunuzun refahı ve gelişiminden sorumluyken dengeli bir beyin sahibi olmayı başarmak her zaman için kolay bir iş değildir. Fakat dengeli olmak için hedefler koydukça ve kendiniz için Evet Beyni yaklaşımını uyguladıkça, bakımından sorumlu olduğunuz kişilere de bu yaklaşımı yansıtabilirsiniz.



3. BÖLÜM

Dayanıklı (Resilient) Evet Beyni

Alanah 9 yaşında, oldukça akıllı bir kız çocuğuydu. Sahip olduğu yeteneklere rağmen sürekli bir anksiyete sorunu ile mücadele ediyordu. Her şey için endişeleniyordu: Okuldaki testler, sosyal etkileşimler, küresel ısınma, annesinin ölüp ölmeyeceği ve hamster'ının sağlığı. Anksiyete sorunu panik ataklara dönüşünce ve stres seviyesi artıp günlük aktivitelerine engel olmaya başlayınca anne ve babası onu Tina'yla görüşmeye götürdü. Bunlar yetmezmiş gibi bir de kronik sağlık sorunları ile uğraşıyordu ve uzmanların hepsi bu hastalıkların "tamamen psikolojik" olduğunu söylüyordu.

Tina, Alanah ile zaman geçirip onu tanımaya başladıkça genç danışanının mizacı gereği son derece titiz olduğunu ve mükemmeliyetçiliğin onun kişiliğinin bir parçası olduğunu gördü. Hayatının pek çok alanında "kaygıları" vardı. Tina bu kaygı döngüsünü tanımlayabildi. Alanah karşılaştığı bir güçlüğe odaklanıyordu. Daha sonra da bu güçlüğü aşmak üzere sıkıntılar çekiyordu. Güçlüğü aşınca da doğru yapıp yapmadığı konusunda kaygıya düşüyordu. Örneğin; bir gün öğle yemeğini

evde unutmuştu. Arkadaşları yemeklerini yerken onun elinde yiyecek herhangi bir şey olmayacaktı. Utanç verici bir duruma düşeceği için endişelenmişti. Sonra karnı aç kalacağı için derslerini iyi dinleyemeyeceğinden kaygılandı. Bu da onun verilen ödevi anlamayacağı anlamına gelirdi ki bu da sınavlarda başarısız olmasına bile yol açabilirdi. Bu tip kaygılar o kadar yoğun bir hal aldı ki okulda düzenli olarak tuvalete gidip uzun süre orada saklanmaya ve panik ataklarını tuvalette atlatmaya başladı. Korkularının pek çoğu gibi öğle yemeğini evde unutmaya benzeyen tüm çocukluk tecrübeleri bir döngüye yol açtı ve bu döngü yüzünden fiziksel açıdan da kendini kısıtlamaya başladı. İçinde bulunduğu kaygı döngüsü, Hayır Beyni durumuna yol açıyordu. Alanah, bir engelle karşılaştığında ya da küçük bir aksaklık yaşadığında sinirsel bir felç geçiriyor denebilirdi.

Bu bölümün ilerleyen kısımlarında Alanah'ın hikayesine geri dönecek ve Tina'nın bu durum karşısında yaklaşımının nasıl olduğunu açıklayacağız. Ve tabii Alanah'ın yeniden bütünleşik beyin durumuna dönmesine ve algılayıcı konuma geçerek Evet Beyni yaklaşımını benimsemesine yardımcı olduğunu ele alacağız. Fakat ilk olarak size Evet Beyni yaklaşımının ikinci temel özelliğinden bahsetmek istiyoruz: Psikolojik dayanıklılık (resilience).

2. Bölüm'de çocukların daha dengeli olması ve böylece yeşil alanda kalmaları için onlara nasıl yardımcı olabileceğimizi ele almıştık. Şimdi ise çocuklarımızda psikolojik dayanıklılık ve metaneti teşvik etmenin yollarına bakacağız. Bu iki konu, sadece yeşil alanda kalmakla ilgili olmayıp yeşil alanı genişletmek ve sağlamlaştırmak için de önem arz etmektedir. Çocukların zor zamanlar ve rahatsızlık verici duygular karşısında tahammül pencereleri ne kadar geniş olursa, işler istedikleri gibi gitmediği zaman

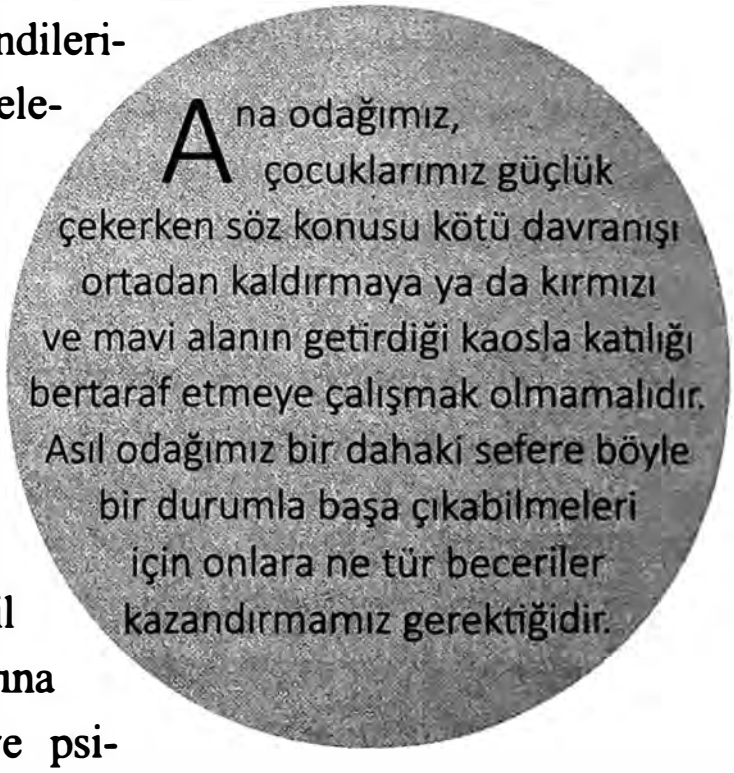
yerle bir olmak yerine tersliklerle yüzleşebilme dayanıklılıkları da o kadar yüksek olacaktır. Psikolojik dayanıklılık, yeniden eski duruma gelebilmeyi sağlar. Kırmızı ya da mavi alandan çıkıp yeşile geri dönebilmeye ne kadar hazır olduklarını gösterir. Kaos ya da kaskatı kesilme halinden nasıl çıkıp tahammül penceresinden bakarak uyumu yakalayabileceklerinin göstergesidir.

Hayır Beyni durumunda çocuklar korku, çekinme ve tepki halleri yaşarlar. Öngöremedikleri karmaşalara karşı duvar örerler ve bedenleri, duyguları ve kararlarıyla ilgili olarak kontrollerini kaybederler. Oysa bizim istediğimiz, Evet Beyni dayanıklılığını kazanarak sağlam bir duruş sergilemeleri ve güçlükleri aşarak yeşil alana geri dönebilmeleridir. Ancak o zaman Alanah gibi korkuları ya da kaygıları olsa da veya stresli koşullar altında, yoğun bir tempoyla ve yüksek beklentilerle büyümüş olsalar da ve hatta hayat her zaman planladıkları gibi gitmese de yaşamlarındaki gerçek ve sürdürülebilir başarıyı yakalamış olurlar.

Amaç: İstenmeyen Davranışları Ortadan Kaldırmak Yerine Yeni Beceriler Geliştirmek

Çocuklar, hoş olmayan şekilde davranmaya başladıklarında en iyi nasıl tepki verebiliriz konusuna biraz kafa yoralım. Ebeveynlerin çoğu ana amacın istenmeyen davranışa bir son vermek, onu ortadan kaldırmak olduğunu varsayar. Fakat unutmamalıyız ki davranış bir iletişim biçimidir. Problemli davranışlar ise esasında bir mesajdır. Çocuklarımız bize; "Benim belli başlı alanlarda yeni beceriler geliştirmeye ihtiyacım var. Ancak henüz yapamıyorum," demektedirler. O nedenle ana odağımız, çocuklarımız güçlük çekerken söz konusu kötü

davranışı ortadan kaldırmaya ya da kırmızı ve mavi alanın getirdiği kaosla katılığı bertaraf etmeye çalışmak olmamalıdır. Asıl odağımız bir dahaki sefere böyle bir durumla başa çıkabilmeleri için onlara ne tür beceriler kazandırmamız gerektiğidir. Tabii ki problemli davranışları en aza indirmek isteriz. Bütün ebeveynlerin arzusu budur. (İnanın bize, bizler de çocuklarımızın geçirdiği her evrede birçok davranışa son vermelerini istedik.) Ne olursa olsun, çocuklarımız kontrolden çıktığında işler hem onlar için, hem bizim için hem de bütün ailemiz için zor hale gelmektedir. Çocuklarımızın Evet Beyni yaklaşımını geliştirmelerini istiyorsak problemli davranışı ortadan kaldırmaya çalışmak yerine onlara yeni beceriler kazanmaları konusunda yardımcı olmalı ve mümkünse kendi kendilerine yeşil alana dönebilmelerini sağlamalıyız.



Çocuklarımıza daha en başından yeşil alanı terk etmemeleri için gereken becerileri kazandırabilirsek ve onlar da işler istedikleri gibi gitmediğinde yeşil alanlarına kendi başlarına dönebilirlerse; denge ve psikolojik iyi oluşu daha kolay yakalar ve bu şekilde yaşamlarını sürdürebilirler. Tabii ki bu durumda hayat hem onlar için hem de siz ve aileniz için daha keyif verici bir hal alacaktır. Yunanlıların *eudaimonia* olarak adlandırdıkları mutluluğun metanet boyutu işte bu husus ile ilgilidir. Metanet

Kötü davranışları durdurmaya çalışmak yerine...



Psikolojik dayanıklılık ve iyi oluşa yol açacak beceriler geliştirmeye çalışın.



ya da soğukkanlılık sürekli sakin olmak demek değildir. Dalgalanan duygularınızın akışına kapılmadan onların üzerine çıkmak ve ağırlığınızı korumaktır. Duygular birden yükselirse sizin de bir sörfçü gibi bu duyguların üzerine çıkmanız gerekir. Psikolojik dayanıklılık, bizim çocuklarımıza kazandırabileceğimiz bir beceridir. Zaman içinde gelişime açıktır. Eskilerin de dediği gibi bir adama balık verirsen bir öğün karnı doyar ama bir adama balık tutmayı öğretirsen ömür boyu yiyecek yemeği olur.

Tanıdığımız bir anne "davranış bir iletişim biçimidir" yaklaşımını kullanarak dört yaşındaki oğlu Jake ile yaşadığı bir sorunu başarılı bir şekilde aşmıştı. Bir gün oğlunun öğretmeni arayarak Jake'in sürekli olarak sınıf arkadaşları ile tartışmaya girdiğini söyledi. Arkadaşları ne zaman bahçeye top çıkarsa, Jake oyun sırasının kendisine gelmesini beklerken öfkelenip topu alıyor ve bir tekmeyle okulun duvarından dışarı atarak caddeye gitmesine neden oluyordu. Ya da arkadaşlarıyla ebelemece oynarken kendisi ebe olunca sinirlenip agresif tavırlar takınıyordu.

Eğer annesi bu olayı sınırlı bir bakış açısı ile ele almış olsaydı Jake'i işler istediği gibi gitmediğinde fevri davranışlar sergilemekten ötürü cezalandırmakla tehdit edebilir veya bu davranışlara son vermesi halinde ödüllendireceğini söyleyebilirdi. Genelde aileler ve öğretmenler bu tür yaklaşımları uygulama eğiliminde olurlar. Etiket yapıştırma panoları ya da havuç-sopa tekniği gibi davranış düzeltme yöntemleri ile kötü davranışı bertaraf etmeye çalışırlar.

Oysa bu anne, oğlunun içinde bulunduğu durumu Evet Beyni penceresinden ele alarak Jake'in davranışlarının, aslında henüz sahip olmadığı becerileri ortaya koyan birer mesaj olduğunu görmüştü. Başka bir deyişle oğlu paylaşmak ve sırasını beklemek konusunda pek iyi değildi. Üstelik henüz nasıl

iyi bir oyun arkadaşı olacağını öğrenememişti. Bu, oğlunun kötü bir çocuk olduğu anlamına gelmiyordu. Onun bir "problem" olduğu anlamına da gelmiyordu. Bu sadece Jake'in annesinin, oğluna sırasını bekleme ve diğerleri ile oyun oynama konusunda birtakım alıştırmalar yaptırması gerektiği anlamına geliyordu. Böylece annesi, Jake'in öğretmeniyle konuşmuş ve hem kolay hem de pratik yollarla Jake'in alıştırma yapmasını sağlamıştı. Örneğin; Jake'i aktivite planlamalarına dahil etmişler, role girme oyunları ile Jake'i öğretmen rolüne sokmuşlar ve oyuncaklar aracılığıyla onun paylaşma ve sırasını bekleme üzerine kurmaca hikayeler üretmesini sağlamışlardı ("Jake, Batman'e bunu arkadaşı ile paylaşmasını öğretmem konusunda bana yardımcı olur musun?).

Aynı yaklaşım daha büyük çocuklar için de etkili olabilir. Eğer on bir yaşındaki çocuğunuz evden uzak bir gece geçirmek konusunda korkuya kapılıyorsa sizden ayrı kalma becerileri üzerine çalışılması gerektiğine dair mesaj veriyor demektir. Arkadaşlarının ya da büyükanne ve büyükbabasının evinde birkaç gece yatıya kalması, ona bu alanda psikolojik dayanıklılık kazandırabilir. Hayır Beyni yaklaşımı ile çocuğunuza; "Endişelenecek bir şey yok. Sen artık yeterince büyüdün," demek yerine Evet Beyni yaklaşımına yönelmelisiniz. Burada çocuğunuzun *endişeli* olduğunu kabullenmek ve onun kendini yeterince *büyük* hissetmediğini anlamak önemlidir. Hayır Beyni tepkisi vererek onun hislerini yok sayarsınız, aklını karıştırır ve kendi hislerini iyi yorumlayıp yorumlamadığı konusunda kendine olan güvenini yitirmesine yol açarsınız. Üstelik çocuğunuzun eline kendini daha iyi hissetmesini sağlayacak bir araç da vermemiş olursunuz. Dahası ona hayatı boyunca işine yarayacak bir beceriyi kazandırma fırsatını da geri tepersiniz.

Sadece problemi çözmeye odaklanmak yerine...



Çocuğunuzun davranışlarını bir iletişim aracı olarak görün ve yeni beceriler geliştirme üzerine odaklanın.



Çocuklarımızın davranışını bir iletişim aracı olarak görürsek ve bunları ne tür beceri ve stratejiler geliştirmeleri gerektiği konusunda ihtiyaç duyulan birer mesaj olarak alırsak o zaman

vereceğimiz tepkiler daha odaklı, daha anlamlı ve elbette daha etkili olur. Çünkü bu yaklaşım sayesinde çocuklarımızın yaramazlık yapıp bizleri üzdüğünü düşünmek yerine onların zor zamanlar geçirdiğini ve bize ihtiyacı olduğunu görürüz. Böylesi bir düşünce tarzı, güvene dayalı ebeveynlik konusunda bize destek olur. Hem çocuklarımıza güveniriz hem de onların yeni beceriler kazanmalarına yardımcı olabiliriz. Onların beyinleri zamanla gerekli bağlantıları kurarak becerileri geliştirir ve çocuklarınız dayanıklı olmanın yanı sıra zengin, mutlu ve anlamlı yaşamlar sürebilen bireyler olurlar.

Psikolojik Dayanıklılık, Algılama ve Yeşil Alanı Genişletme

Psikolojik dayanıklılığın ne olduğu üzerine biraz düşünelim. İşimize yarayabileceğini varsaydığım bakış açılarından birine göre, hayatın güçlüklerine yaklaşırken yaratıcı olabilmek ve elimizdeki araçlar sayesinde bu güçlükleri aşıp sağlam ve net kalabilmektir. Bütün mevzu algılama ve tepkisel olma arasındaki ikileme uzanıyor aslında. Tepkisel yaklaşım sergilemek, psikolojik dayanıklılığın önünde bir engeldir. Algılamak ise dayanıklılığı destekler. O nedenle çocuğunuza yardımcı olmak istiyorsanız ve onun terslikler karşısında sağlıklı ve olgun tepkiler vermesini bekliyorsanız yapmanız gereken ilk şey çocuğunuzun algılayıcı olmasını sağlayacak beceriler kazanmasına yardımcı olmaktır.



Etrafında olan bitene karşı çaresizce tepkisel tavırlar takınan bir çocuğun yapabileceği tek şey tepki vermektir. Algılamak ise onun etrafında olan biteni gözlemlemesi, değerlendirmesi ve nasıl karşılık vereceği konusunda proaktif bir tavır takınmasını mümkün kılar. Otomatik olarak ve bilinçsizce tepki vermek yerine vereceği cevapları seçebilir ve bilinçli hareket edebilir. Çünkü yeşil alanda olmak bunu gerektirir.

İşte bu yüzden kısa vadede amacımızın çocuklarımızı daha dengeli hale getirmek ve üzüldüklerinde yeşil alanda kalmalarını sağlamak olduğunu söylüyoruz. Yeşil alanda algılayıcı olurlar ve bu sayede öğrenme döngüleri de etrafları ile bağlantı halindedir. Bu demek oluyor ki çocuklarınız düşünebilir ve dinleyebilir; iyi kararlar almayı öğrenebilir, sonuçlarını göz önünde bulundurabilir ve diğerlerinin duygularını hesaba katabilir. Dengeli olurlarsa yoğun duygulara kapılsalar dahi düşünme becerileri körleşmez ve işbirliğine açık bir iletişim izlerler. Başka bir deyişle, yeşil alanda olan çocuklarınız duygusallaşabilir ama dengelerini yitirmez. Böylece üst beyin ile daha kolay iletişime geçerler. İyi gelişmiş bir üst beyin ile büyük ve sağlam bir yeşil alan, çocuğunuzun dengeli bakış açısını yitirmemesi ve zorluklarla yüzleşebilmesi için önemlidir.

Dolayısıyla uzun vadeli amacımız yeşil alanı zaman içinde genişletmektir. İşte bu noktada psikolojik dayanıklılık devreye girer.

KISA VADELİ AMACIMIZ: DENGE
(yeşil alana geri dönebilmek)

UZUN VADELİ AMACIMIZ: PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
(yeşil alanı genişletmek)

Bizim istediğimiz şey, bir çocuğun zorluklarla mücadele ederken tahammülünün yüksek olmasını sağlamaktır. Bu sayede çocuğumuz zorluklar ve zıtlıklar karşısında çok ama çok kabiliyetli olabilir. Yeşil alanın dar olması, çocuğun kaotik ya da katı hallere geri dönmesini kolaylaştırır. Yeşil alanı daha sık ve daha yoğun duygular altında terk eder. Hedefimiz kırmızı ya da mavi alana girme anlarını tamamen ortadan kaldırmak değildir. Aslında kırmızı ve mavi alanlara girmenin gerekli ve önemli olduğu zamanlar da vardır. Örneğin; tehlike anlarında ya da gerçek bir tehdide karşı hayatta kalma içgüdülerimizin ve tepkilerimizin ortaya çıkması gerektiği anlarda. Fakat yeşil alandan çıkmanın uygun olup olmayacağının kararını çocuklarımız verebilmelidir. Önemli olan hayatlarının büyük kısmını yeşil alan içinde sakin ve aklı başında geçirebilmeleridir. Yeşil alanı genişletmek bu anlama gelir.



Tahammül penceresini genişletmenin bir yolu da çocukların zıtlıklarla karşılaşması, hayal kırıklığı yaşaması ve diğer olumsuz duygularla tanışmasıdır. Ve hatta kaybetmesi,

başarısız olmasıdır. Metanet ve azim bu şekilde gelişir. Eğer diğer kitaplarımızı okuduysanız, çocuklara birtakım sınırlar çizilmesinin önemli olduğunu düşündüğümüzü bilirsiniz. Bu sınırlar sayesinde her istediklerinin her zaman gerçekleşmeyeceğini ve bu duygu ile baş etmeyi öğrenirler. Dayanıklı bir Evet Beyni geliştirmenin önemli bir parçası, çocuklarımıza zor anlar ve zor zamanların kaçınılmaz olarak yaşanacağını öğretmektir. Onları zorlu duygular ve koşullardan kurtarmak yerine, bu zamanlarda onlarla beraber yol alıp dayanıklı olmalarına yardımcı olmamız önemlidir. Yaşadıkları duygusal gelgitlerden ders çıkarıp iyi kararlar alma yolunda deneyim kazanabilirler. Bizden şu mesajı almalarını istiyoruz: "Senin yanındayım. Sen bunun üstesinden gelebilirsin. Zor olduğunu biliyorum ama yapabilirsin. Ben buradayım." İşte yeşil alanlarını bu şekilde genişletiriz: Onlara tüm sevgimizle öfke, kırgınlık ve başarısızlık yaşadıktan sonra bunları geride bırakıp daha güçlü ve daha akıllı bireyler olabileceklerini öğreterek.

Tahammül penceresini genişletmenin bir yolu da çocukların zıtlıklarla karşılaşması, hayal kırıklığı yaşaması ve diğer olumsuz duygularla tanışmasıdır. İşte yeşil alanlarını bu şekilde genişletiriz: Onlara tüm sevgimizle öfke, kırgınlık ve başarısızlık yaşadıktan sonra bunları geride bırakıp daha güçlü ve daha akıllı bireyler olabileceklerini öğreterek.

Yeşil alanı genişletmek, sizin için oldukça basit eylemler gerektirir:

Yeşil Alanı Genişletin





Bazen de daha karmaşık ve acılı süreçler söz konusu olabilir. Yedi yaşındaki çocuğunuza, çok sevdiği evcil hayvanının öldüğünü söyledikten sonra, onun yanına oturup o ağlarken ve evcil hayvanına dair anılarını anlatırken ona sıkıca sarılmanız gerekir. Ya da en yakın arkadaşı, on iki yaşındaki çocuğunuza onu artık öğle yemeklerinde birlikte oturacak kadar popüler bulmadığını söylediğinde arkadaşının ailesini arama isteğinizi ya da okuldan başka birini arayıp çocuğunuzun onunla birlikte vakit geçirmesini önerme arzunuzu bastırmanız gerekir. Tek yapmanız gereken o daha önce yaşamadığı bir üzüntü içinde acı çekerken çocuğunuzun yanında olup onun sizin sevginizi ve desteğinizi hissetmesini sağlamak ve sonra da problem çözme konusunda ona yardımcı olmaktır.

Bazı zamanlar, çocuklarımızın üzülmesine ve hatta başarısız olmasına müsaade etmeliyiz. Onları kurtarmaya koşmadan, dayanıklılık kazanma adına son derece değerli olan bu dersleri almalarına fırsat vermeliyiz. Biz duygusal anlamda çocuğumuzun yanında olur ve bu gibi zamanlarda onu rahatlatmak için sevgimizi sunarsak yeşil alanlarını genişletmeye katkı sağlamış oluruz. Hafıza sisteminin çalışma mantığına göre bu yaşanılan olaylar, çocuklara koşulların zor olabileceğini ama onların bunun üstesinden gelerek eski hallerine dönebileceklerini öğretir. Bir dahaki sefere yine zor bir koşulla karşı karşıya kaldıklarında hafızaları devreye girer ve bu deneyimlerini hatırlatarak güçlüklerin üstünden gelmeleri konusunda yardımcı olur.

Yüreklendirmek ve Kol Kanat Germek: Çocuğumuzun Mücadele Etmesine Ne Zaman İzin Vermeliyiz

Ailelerle yeşil alanı genişletmek üzerine konuşurken sıklıkla şu soruyu duyuyoruz: *Tamam ama çocuğuma ne zaman mücadele etmesi için fırsat vermeli, ne zaman araya girip ona yardımcı olmalıyım?*

Biz bu durumlarda Tina'nın bir öğrencisinden duyduğu şu güzel tanımlamayı kullanıyoruz: Yüreklendirmek ve kol kanat germek. Bazı zamanlar, çocuklarımızın yapabileceklerinden daha fazlasını yapmak adına bizden teşvik görmeye ihtiyaçları vardır. Böylece kendi kendilerine yarattıkları o koruyucu kalkanı çıkarıp birtakım riskler alabilir ve daha önce karşılaşmaya alışık olmadıkları güçlüklerle yüzleşebilirler. İşte buna yüreklendirmek diyebiliriz: Çocuklarımızı güçlüklerle mücadele etmeleri için teşvik etmek ve direnç, güç, dayanıklılık ve metanet kabiliyetlerini geliştirmelerine imkan tanımak. Burada amaç apaçık ortadadır. Amacımız, çocukların kabiliyetlerini olabilecek en iyi noktaya getirmek için "sınırları zorlamak" ve onları fiziksel olarak bir şeyi yapmaya zorlamak değil ama güçlüklerle başa çıkabilmeleri için psikolojik olarak yüreklendirmektir. Yeşil alanlarını bu şekilde genişletebilir, onlar için rahat ve kolay olanın dışına çıkmak adına bazı alıştırmalar yapabiliriz. Çocuğumuzun kendi kendine halledebileceği bir sorun olduğunda araya girip onu kurtarmaya çalıştığımızda, onun zor bir koşulda nasıl davranması gerektiğini öğrenme fırsatını elinden alırız ya da zorluklarla başa çıkma kapasitesinin ne olduğunu anlamasına fırsat vermeyiz. Öğretmeni ile konuşmak ya da bir arkadaşı ile yaşadığı sorunu yine o arkadaşı ile konuşarak çözmeye çalışmak oldukça güçlü birer öğ-

renme ortamıdır. Çocuğunuza kendi sesini ve mantığını devreye sokma imkanı verin. Yüreklendirmek demek, çocuğunuza kendisini ortaya koymayı öğretmeniz ve onun da bu sayede hem saygılı hem de güçlü bir birey olarak gergin hissettiği koşullarda bile dik durup güçlüklerle yüzleşmeyi öğrenmesi demektir. Çocuklar bir şeyi yaptıkları zaman, bundan sonra da yapabileceklerini öğrenmiş olurlar!

Dikkat etmemiz gereken şey, çocuğumuzu yüreklendirirken bu durumun onun sinir sistemine zarar verip vermediğinden emin olmaktır. İçinde bulunduğu durum çocuğumuzu kırmızı ya da mavi alana itiyor mu diye düşünmeliyiz. Eğer çocukları henüz hazır değillerken yüreklendirirsek, o zaman sinir sistemleri oldukça rahatsız koşullar altında strese girer. İyi niyetli çabalarımız geri tepebilir ve çocuklarımız, olduklarından daha korkak ya da bize bağımlı hale gelebilir, hatta yenilikleri deneme isteklerini yitirebilir ve yeşil alanlarını daraltabilirler. O nedenle bazı zamanlarda çocuğumuzun bizim ona kol kanat germemize ihtiyacı olduğunun da bilincinde olmalıyız. Onlar için büyük bir engelle karşı karşıya kalmışlarsa ya da kendi kendilerine baş edemeyecekleri bir güçlük söz konusuysa araya girmelisiniz. Çünkü böylesi bir sorunu kendi başlarına çözemezler. Belki üç yaşındaki çocuğunuz henüz oyun gruplarında öğle yemeği yenirken diğer çocuklarla oturmaya hazır değildir ve kendini diğerlerine ka-

Çocuğumuzun kendi kendine halledebileceği bir sorun olduğunda araya girip onu kurtarmaya çalıştığımızda, onun zor bir koşulda nasıl davranması gerektiğini öğrenme fırsatını elinden alırız ya da zorluklarla başa çıkmanın ne olduğunu anlamasına fırsat vermemiş oluruz.

tılmaya hazır hissedene kadar sizin onun yanında oturmanıza ihtiyacı vardır. Belki üçüncü sınıfa giden çocuğunuz kendi başına uyumaya korkuyordur. Çünkü bir öğleden sonra reklam panolarında gördüğü bir Cadılar Bayramı görseli onu çok korkutmuştur. Uykuya dalana kadar sizin onun yanında kalmanıza ihtiyacı vardır. Belki ortaokula giden çocuğunuzun tarih öğretmeni ona o kadar çok ödev veriyordur ki çocuğunuz hem aktivitelerinden hem de uykusundan geri kalıyordur. Bu yüzden siz de araya girip konu hakkında daha fazla bilgi edinmek isteyebilirsiniz. Bazı şeyler kapasitelerini aşıyorsa, çocuklarımızdan bunların da üstesinden gelmelerini beklememeliyiz. O yüzden yalnız başlarına yüzleşemeyecekleri kadar büyük güçlükler karşısında onlara destek olmalıyız. Dolayısıyla bazen çocuklarımızı yüreklendirmeli ve kendilerini rahat hissedebilecekleri ortamlarda kapasitelerini zorlamalarını istemeli; bazen de onlara kol kanat germeliyiz. Onlara yanlarında olduğumuzu hissettirmeli ve her zaman onları destekleyeceğimizi bilmelerini sağlamalıyız.

Beynin bağlantılarla çalışan bir makine olduğunu unutmamalıyız. Çocuklarımızı yüreklendirirken beynin bu zorlu koşuldan olumlu hislerle mi ayrılacağı ("Yaptım işte! Ya da "O kadar da kötü değilmiş ve hatta keyifliymiş!"), yoksa olumsuz bir deneyim mi yaşayacağı konusunda düşünmemiz gerekir. Eğer olumsuz bir ilişkilendirme yaparsa çocuğumuz bir dahaki sefere böyle bir şeyi denemek istemeyecektir. Eğer size göre bu durum olumsuz bir ilişkilendirmeye yol açacaksa ve çocuğunuz için henüz erkense, biraz kol kanat gerin ve hedefe giden yolda daha küçük adımlar atarak ilerleyin.

Bazen ailelerin çocukları yüreklendirmesi gerekir...



Bazen de onlara kol kanat germelidir.



Peki, Üç Ayıcık ve Altın Saçlı Kız masalındaki altın saçlı kız Goldilocks'un yakaladığı dengeyi yakalayıp ne çok sıcak ne de çok soğuk olan çorbayı nasıl seçeceğiz? Hangisinin "tam da kıvamında" olduğunu nasıl bulacağız? Başka bir deyişle ço-

cuklarımızın yeteri kadar zıtlıkla mücadele ederken taşıyabileceklerinden fazlasını yüklenmemelerini nasıl sağlayacağız? Ne zaman yüreklendirecek, ne zaman kol kanat gereceğiz?

Hiç de kolay değil. Ofisimizde bizlerle görüşmeye gelen ailelere durumu şu şekilde açıklıyoruz. Onlardan şu beş soruyu kendilerine yöneltmelerini istiyoruz.

Çocuğunuzun yüreklendirmeye mi yoksa kol kanat gerilmeye mi ihtiyacı olduğunu anlamanıza yardımcı olacak sorular

1. *Çocuğunuzun mizacı nasıldır, çocuğunuz gelişimsel açıdan hangi aşamadadır ve şu anda neye ihtiyacı vardır?*

   Çocuğunuz zorlu koşullarda hem fiziksel hem de duygusal açıdan stres yaşayabilir. Size göre küçük bir adım, onun için bir kayalıktan denize atlamak gibi gelebilir. Bazen bir çocuğun küçük adımlar atmaya ya da daha çok alıştırma yapmaya ihtiyacı olur. Daha çok zaman ve sizden gelecek kol kanat germeye de. Bazen de aynı çocuk, içinde bulunduğu rahatsız durumun üstüne gidebilir ve sizden biraz yüreklendirme bekleyebilir. Çocuğunuzun verdiği yanıtlara odaklanın ve o yanıt ve tepkilerden açığa çıkan ihtiyaçlara göre hareket edin. Çocuğunuzun içsel deneyimleri ile uyumlu hareket ederek ondan gelen sinyal ve iletişim çağrılarına karşılık verin. Onun ne düşündüğü konusunda varsayımda bulunmayın.

2. *Gerçek sorunun ne olduğu konusunda net misiniz?*

   Hangi unsurlar çocuğunuzun belirli bir engel karşısında tepkisiz kalmasına ya da belirli bir güçlükle mücadeleden kaçınmasına neden oluyor? Siz, çocuğunuzun yatılı bir etkinliğe katılıp evden uzak bir gece geçirmek istemeyişini, sizden ayrı kalmak istemediği şeklinde yorumlayabilirsi-

niz. Oysa belki de asıl sebep gece yatağını ıslatma ve utanç duyma korkusu olabilir. Siz çocuğunuzun yüzme takımına katılmak istememesini egzersiz yapmaya ve çok çalışmaya gönülsüz olması şeklinde gerekçelendirebilirsiniz. Oysa bu isteksizliğin altında yatan sebep çocuğun halka açık bir yerde erkek yüzücü mayoları olan slip mayolardan giyme korkusu olabilir. O yüzden çocuğunuzla konuşun ve gerçek sorunun ne olduğunu anlamaya çalışın. Ancak o zaman sorunun çözülmesine yardımcı olabilirsiniz.

3. *Risk alma ve başarısızlık konularında ne tür mesajlar veriyorsunuz?*

Bir yetişkin olarak korkularla yüzleşmenin ve başarısızlıkla da sonuçlansa denemeye gönüllü olmanın ne kadar önemli olduğunu anlayabilirsiniz. Bir girişimde bulunup başarısız da olsanız süreçten ne kadar çok şey öğrendiğinizin farkındasınızdır. Her hatanın büyümek ve kendinizi tanımak için ne kadar iyi bir fırsat olduğunun bilincindesinizdir. Peki, bu derece önemli hayat derslerini çocuklarınıza aktarıyor musunuz? Risk almak konusunda hangi açık ve üstü kapalı mesajları paylaşıyorsunuz? Peki ya "dikkatli olmak" konusunda? Farklı düşünmek konusunda? "Başarısızlığın" gerçekte ne olduğu konusunda? Verdiğiniz mesajlar hep doğru ve kusursuz işler yapmak üzerine mi? Çocuklarınız verdiğiniz mesajlardan çizginin dışında kalan yerleri boyamamaları gerektiği çıkarımını mı yapıyor? Sizin ailenizde kazayla yapılan bir hata, bir tür öğrenme fırsatı olarak görülüyor mu? Tanıdığımız bir baba her gün, dokuz yaşındaki –biraz da fazla temkinli– çocuğunu okula bırakırken "Bugün yeni bir şey dene!" diyor. Bu mesaj, her çocuk için uygun olmayabilir ama bu babanın fazla temkin-

li ve düşünceli çocuğu için tam bir Evet Beyni mesajıdır. Bizler yeniliklere şans vererek ve hata yaparak öğreniriz. Sonra da yeni şanslar verir ve yeniden deneriz. Evet Beyni yaklaşımı cesareti teşvik eder. Bize, birinin yardımı olsa da olmasa da her zaman öğrenmeye açık olmamız gerektiğini söyler ve bizi bu alanda güçlendirir.

4. *Çocuğunuz potansiyel (ve kaçınılmaz) başarısızlıklarla baş edecek becerilere sahip mi?*

Yinelemek gerekirse amacımız çocuğunuzu başarısız olmaktan korumak değildir. Amacımız, yaşanan sıkıntılı sürecin üstesinden gelmesi için ona gerekli becerileri kazandırabilmektir. Bu becerilerden biri ise engelleri aşmanın, oldukça uzun bir sürecin parçalarından biri olduğunu tanımlayabilmektir. Başka bir deyişle; karşınızdaki bir şey size zor geliyorsa, bu sizde bir terslik olduğu anlamına gelmez. O nedenle çocuğunuza verebileceğiniz en iyi derslerden biri, Psikolog Carol Dweck'in "henüz" kavramıdır. Çocuklar "ben bunu yapamıyorum" ya da "bunu yapmaya hazır değilim" dediğinde, cümlelerinin sonuna "henüz" kelimesini eklemelerini sağlayın. Bu ekleme, bir olasılık ifadesi içerir ve yapılabilirlik anlamı kattığı için çocuğunuza güç kazandırır. Tam anlamıyla bir Evet Beyni yaklaşımıdır. Çocuklara bu konuda hazırlık yaptıkları sürece zamanla başarılı olabilecekleri ve şu an yapamadıkları şeyi ileride yapabilecekleri yönünde bir düşünce kazandırır. Israrcı olmaları ve başarı elde etmek için çalışmaya devam etmeleri açısından motive edicidir.

5. *Çocuğunuza yeşil alana dönmek ve yeşil alanını genişletmek için gerekli araçları sağlıyor musunuz?*

Çocuğunuzun gelişimine katkıda bulunabileceğiniz en önemli becerilerden biri, kendi kendini sakinleştirme ve kırmızı ya da mavi alana girdiğinde oradan çıkabilmek için kontrolü elinde tutma becerisidir. Daha önce ele aldığımız oldukça hızlı ve güçlü araçlardan biri, bir elini göğsüne ve diğer elini karnına koyarak hafifçe bastırması ve yavaş ama derinden nefes alıp vermesidir. Bu uygulama, stresli anlarda sakin kalmak için etkilidir. Çocuklar sakin kalırlarsa akıllıca ve cesur kararlar alıp hangi güçlüklerle başa çıkacaklarını kendileri seçebilirler. (Birazdan ve kitabın ilerleyen kısımlarında çok daha fazla beceriden bahsedeceğiz.)

Bu sorular üzerine düşünmek, size yüreklendirme ve kol kanat germe uygulamalarında hem çocuğunuzun hem de sizin nerede durduğunuzu görmek açısından farkındalık kazandıracaktır. Farkında olmak ise içinizde neler olup bittiğini görmenin yanında çocuğunuzun içinde neler olup bittiğini görmeye açık olma ve onu anlama kabiliyetini beraberinde getirecektir. Zihninizde belirli bir niyet olacaktır. Bu sayede de çocuğunuzun belirli koşullar karşısındaki ihtiyaçlarını görüp onu yüreklendirecek ya da ona rehberlik edeceksiniz. Çocuklarımız üzgün olduklarında onlarla iletişim kurmak ve onlara yanıt vermek için olabildiğince amaçlı ve düşünceli bir yaklaşım içinde olmanın önemine inanıyoruz. Çocuklar korkuya, mücadeleye ve risklere karşı tahammül düzeyleri açısından farklılık gösterirler. Bazı çocuklar yeni ve zorlu koşullara gayet keyifli bir şekilde hiç düşünmeden dahil olurlar. Problem çözmekten ve engelleri aşmaktan haz duyarlar. Diğer çocuklar ise yeniliklere fırsat vermek ve bilinmeyen ya da zorlayıcı bir şeyleri denemekten gerçekten rahatsızlık duyarlar. Ve çoğunlukla da aynı çocuk bir keresinde bu şekilde tepki verdiği bir şey

karşısında bir dahaki sefere bambaşka bir şekilde tepki verir. Çocukların tahmin edilebilirlikleri zaman zaman tahmin edilemez bir hal alır. O nedenle her çocuğun farklı ve karmaşık birer birey olduğunu hatırlamak gerekir. İçinde bulunduğunuz her koşulda, bu özel durumlar altında bu eşsiz çocuk için en iyisi ne olacak diye düşünerek karar verin. Hangi kararın çocuğun gelişimi ve yapabileceklerini genişletmesi için katkısı olacak diye düşünüp adım atın. Bu, resilience, yani psikolojik dayanıklılıktır.

Ne Yapabilirsiniz? – Psikolojik Dayanıklılığı Destekleyen Evet Beyni Stratejileri

Dayanıklı Bir Beyin için #1 No.lu Evet Beyni Stratejisi: Çocuklarınıza Üç G Altında Olduklarını Hissettirin

Hemen hemen her konuda olduğu gibi ebeveynlikte de ilişkiler, psikolojik dayanıklılık gelişimi için anahtar unsurdur. Birinin dayanıklı olup olmayacağını tahmin edebilmek ve bir çocuğun sosyal, akademik ve duygusal işlevler bakımından ne kadar iyi performans sergileyeceğini anlamak için söz konusu çocuğun en azından bir kişi ile güvenli bir bağ kurup kuramadığına bakmak gerekir. Bu kişi anne ya da babası olabileceği gibi büyükannesi, büyükbabası ya da bakıcısı olabilir. Haklısınız: Çocuğunuza (kusursuz olmasa da) ilgi göstermekle ve kendilerini biriyle bağlantılı ve güvende hissetmelerini sağlamakla ona sadece daha mutlu olma şansı değil aynı zamanda kendini tamamlanmış hissetme ve duygusal, ilişkisel ve akademik açıdan daha başarılı olma şansını da vermiş olursunuz.

Bu türde bir bağlantılı ilgi gösterme yaklaşımı, onlara Üç G deneyimi yaşatacak bir güvenli ilişki zemini sunacaktır.

Çocuklarınıza Üç G Altında Olduklarını Hissettirin

Güvende

Görünür

Gönlü Sakin

Üç G çocukların, özellikle de stresli oldukları zamanlarda, kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olmakla ilişkilidir. Onları her zaman koruyacağınızı hissettirmeniz ve onları görüp, –bazı davranışları hoşunuza gitmese bile– onlara en derin sevginizi sunmanızla ilgili bir konudur. Onların gönlünü sakin tutup üzüldüklerinde yatışmalarını sağlamanızla alakalıdır. Ve onların yaşamlarına dair oldukça derin bir güven ve emniyet duygusu yaratmanızla ilgilidir. Çünkü çocuklar güvende, görünür ve sakin olmayı bekler. Nörolojik açıdan bakıldığında bu tekrarlanabilir emniyet ilişkisi, beyinde ideal bağlantılar kurulmasını sağlar ve üst beynin gelişimini destekler. Çocuklar, güvenlik altında olduklarını hayatın her alanında hissetmek isterler. Biz sürekli olarak (kusursuz da olsa) bu üç G'yi sağlayarak çocukların yeşil alanlarını genişletmiş oluruz. Onlar da kendi sorunları ile başa çıkma açısından her geçen gün daha da becerikli hale gelirler.

Bu durumun nedenlerinden biri epey açıktır: Çocuklarınız arkalarında onları koruyan, destekleyen ve her zaman onları seven birilerinin var olduğunu bilirlerse, ihtiyaç duydukları güven duygusuna erişmiş olurlar ve bu duyguya dayanarak yollarına devam ederler. Böylesi güçlü bağları olan bir ilişki,

onlara bilinmezlere doğru yapacakları yolculuklarda her zaman geri dönebilecekleri güvenli bir limanları olduğu hissini yaşatır. İşler çok zorlaşırsa, her zaman bu limana geri dönebileceklerini ve döndüklerinde de sizin orada onları bekleyeceğinizi bilirler. Özgüven ve metanet gelişimi için bu çok önemlidir. Çünkü bu sayede rahat hissettikleri alanı terk edip yeni, tedirgin edici ve hatta korkutucu şeyleri deneyebilirler.

Güçlü bir ebeveyn-çocuk ilişkisinin, dayanıklılığı desteklemesinin bir diğer nedeni de şudur: Çocuklarınızla tutarlı denebilecek düzeyde vakit geçirirseniz, onları derinden anlamaya başlarsınız. Sonuç olarak da onların gönderdiği – hem duygusal hem de fiziksel– sinyalleri daha net görür ve bu sinyallerle uyumlu hareket edersiniz. Çocuğunuzun yeşil alanın sınırlarına kadar ulaştığını ve merkeze dönmek için size ihtiyaç duyduğunu görebilirsiniz. Belki çocuğunuz her şeyi çokça *içselleştiren* bir çocuktur. Belki onun kendini geri çektiğini veya sosyal etkileşimden kaçındığını görürsünüz ve bunu kendini huzursuz hissettiği için "geri çekildiği" şeklinde yorumlayarak yaşadığı süreci takip edersiniz. Ya da belki çocuğunuz kendisine fazla yükleniyordur. Sebebi ne olursa olsun, çocuğunuz kendisini kapatırsa ve katı bir hal alırsa mavi alana geçiyor demektir. Ya da çocuğunuz çok *dışavurumcu* bir yapıya sahiptir. Pasif, iç deneyimlere odaklı bir çocuğun aksine duygu ve düşüncelerini hareketleri ile dışarı yansıtır. Belki bir öfke krizi geçirir, bağırır, saygısızlık eder ya da saldırgan tavırlar takınır. Bunlar, çocuğun bir kaos durumuna sürüklendiğinin göstergeleridir ve kırmızı alana girdiği mesajını verir.

Çocuğunuzla olan yakın ilişkileriniz nedeniyle, çocuğunuzun o an için neye ihtiyacı olduğunu gözlemleme kabiliyeti kazanmış olursunuz. Alanlar arası geçişe tanıklık edecek far-

kındalığı kazanırsınız ve nasıl karşılık vereceğiniz konusunda daha iyi kararlar alabilirsiniz. Belli bir durum karşısında ne kadar yüreklendirme ve ne kadar kol kanat germe işlevine ihtiyaç olduğunu belirleyebilirsiniz. Ve elbette ne zaman araya gireceğinizi ya da ne zaman geride durup çocuğunuzun karşılaştığı hayal kırıklığı veya güçlükle mücadele ederek yeşil alanını genişletmesine fırsat vereceğinizi bilirsiniz.

Ne zaman yüreklendirme ve ne zaman kol kanat germe ihtiyacı olduğu konusunda doğru karar verebilmek, başlarda sizin için epey zorlayıcı olabilir. Fakat biraz alıştırma yaparak ve biraz da kaçınılmaz olan deneme-yanılma sürecini tecrübe ederek Evet Beyni yaklaşımının bir parçası olan bu taktiğin ne kadar işe yaradığını göreceksiniz. Tıpkı eskilerin dediği gibi: "Şans her zaman hazırlıklı olandan yanadır!" Bu temel özellikleri öğrenerek zihninizi hazırlarsınız ve hem çocuğunuz hem de sizin için şanslı anların yaşanmasına fırsat vermiş olursunuz. Zamanla hazır hale gelirsiniz ve çocuğunuzun içinde bulunduğu koşullara kolayca uyum göstererek ne zaman yüreklendirme yapacağınıza ve ne zaman kol kanat gereceğinize karar verip doğal, destekleyici, yeni beceriler kazandırıcı ve kullanabileceği kaynakları çeşitlendirici bir ebeveyn olarak çocuğunuzun yanında olursunuz.

Üç G hakkında paylaşabileceğimiz güzel bir haber ise sizin bunları zaten çocuğunuzla olan günlük etkileşimlerinizde uyguluyor oluşunuzdur. Çocuklarınızla birlikte yemek yiyerek, onları parka götürerek, internette gördüğünüz komik bir videoya birlikte gülerek ve hatta önce tartışıp sonra birbirinizin gönlünü alarak ve ilişkinizi tamir ederek onunla olan bağınızı derinleştirirsiniz. Bütün bunlar dayanıklılığı destekler ve bütünleşik bir beyin için faydalıdır. Esasında çocuğunuza güvende, görünür, gönlü sakin ve güvenilir olma hallerini yaşatsanız

ve başka hiçbir şey yapmasanız bile bütünleşik ve dayanıklı bir beyin için en güçlü çalışmayı yapmış olursunuz.

Dayanıklı Bir Beyin için #2 No.lu Evet Beyni Stratejisi: Akılgözüyle Görme Becerilerini Öğretin

Psikolojik dayanıklılığı –ve diğer psikolojik ya da ilişkisel özellikleri– desteklemenin en iyi yollarından biri de çocuklara akıl gözüyle görme becerilerini kazandırmaktır. Zihingörü ya da akılgözü olarak bilinen "mindsight" kavramı, Dan tarafından öne sürülmüş olup en basit haliyle kendi zihninizi kavrama ve hem kendi zihninizi hem de diğerlerinin zihinlerini anlama becerisi olarak tanımlanabilir. Hepimizin sahip olduğu zihinsel yaşamı anlama ve anlamlandırmanın bir yoludur. Akılgözüyle görmenin üç özelliği vardır: İçgörü, empati ve bütünleşme. İlerleyen bölümlerde göreceğimiz üzere içgörü, kişinin kendi zihnini anlamasına odaklanır. Öz farkındalık ve öz regülasyon becerisidir. Empati, bir başkasının zihnini anlamakla ilgilidir. Bir başkasının gözlerinden dünyaya bakmamızı sağlar ve onun duygularını anlayıp uyum sağlamamıza imkan tanır. Bütünleşme ise, daha önce de ele aldığımız gibi, farklılık gösteren parçaları birbiri ile bağlantılı hale getirerek birlikte çalışmalarını sağlamaktır. Bu durum kimi zaman kişinin kendi beyni içinde bağlantılar kurması, kimi zaman da kendi beyni ve diğer insanlar arasında bağlantı kurması ile ilgili olabilir. Örneğin; bir ilişkide bütünleşme, farklılıklara saygı duyar ve iki ya da daha fazla insanın birbiri ile bağlantı kurarak anlamlı bir iletişim kurmasını sağlar. Akılgözüyle görmek için içgörü, empati ve bütünleşme becerilerini uygulamak gerekir.

Akılgözü becerileri, bir duruma karşı bakış açımızı değiştirmek ve duygu ve dürtülerimizi daha çok kontrol altına

alabilmek için kullanacağımız araçlardır. Bu sayede diğerleri ile olan ilişkilerimizi geliştirmek için aldığımız anlık kararların iyileşmesini sağlayabiliriz. Çocukların akılgözü becerileri geliştirmesine yardımcı olarak onlara kendi duygularının ve içinde bulundukları durumların kurbanı olmamaları için gerekli kabiliyetleri kazandırmış oluruz. Çünkü önlerine çıkacak durumlara karşı strateji geliştirme becerileri gelişmiş olacaktır. Sonuç olarak da akıllarını ve bedenlerini kullanarak beyinlerini ve duygularını değiştirebileceklerdir.

Tina da Alanah ile tam olarak bunu yapmıştır. Alanah'tan bu bölümün başında bahsetmiştik hatırlarsanız. Tina, Alanah'a kişisel içgörüsünü geliştirmek ve korkuları ile kaygılarını önce anlamak, sonra da onlarla başa çıkabilmek için birtakım stratejiler öğretmiştir. Tina, Alanah'ın kaygılarının kaynağını bulmak için üst katmanları bir bir soyması gerektiğini biliyordu. Panik ataklara neden olan ve sinir sistemini bu denli tetikleyen unsurun ne olduğunu oldukça merak ediyor ve onu incelemek istiyordu. Başka bir deyişle, bu genç danışanının neden bu denli dar bir yeşil alana sahip olduğunu anlamasına yardımcı olmak ve neden denge ve dayanıklılıktan bu denli yoksun olduğunu görmesini sağlamak istiyordu. Fakat öncelikle Alanah'ın biraz rahatlamaya ihtiyacı vardı. Alarm durumuna geçtiği zaman kullanabileceği ve kendini sakinleştirebileceği araçları kazanması gerekiyordu.

Tina, ona ilk olarak yeşil alanın ne olduğunu öğretti ve bir hedef koydu: Kendisini sakin ve güvenlikte hissettiği yeşil alanında daha çok vakit geçirmenin yollarını bulmalıydı. Daha sonra bazı temel akılgözüyle görme araçlarını tanıttı. Her çocuk farklı olduğu için bazı stratejiler bazı çocuklarda diğerlerine göre daha iyi çalışırdı. Alanah için iki araç özellikle çok etkili oldu.

Bu araçlardan ilki, Bölüm 2'de detaylı olarak ele aldığımız

farkındalık egzersiziydi. Tina, Alanah'tan her gece uykuya dalmadan önce bir şey yapmasını istedi. Ve şöyle söyledi. "Uykun geldiğini hissettiğinde ve göz kapakların ağırlaşıp bedenin sakinleştiğinde bir elini göğsüne ve diğerini de karnına koymanı istiyorum. Hadi şimdi dene ve ne kadar sakinleştirici bir etkisi olduğunu hisset. Sadece oturup nefes al ver. Bir elin göğsünde, diğeri de karnında olsun. Her gece uyumadan önce bunu yapmanı istiyorum." Tina sonra bu tekniği Alanah'ın annesine de açıkladı ve her ikisine de bu "ödevi" vererek her gece uygulamalarını istedi.

Alanah ve Tina, Alanah'ın ofise geldiği her hafta yatma zamanı uygulanan bu sakinleştirme tekniği üzerine konuştular ve ofisteyken de birlikte uygulama yapmaya devam ettiler. Tina haftalar içinde Alanah'ın ellerini göğsüne ve karnına koyduğunda hemen ve otomatik olarak derin bir nefes aldığını gözlemledi. Sonra kasları gevşiyor ve bedeni gözle görülür bir şekilde sakin bir hal alıyordu.

Bu durum ilk yaşandığında Tina, Alanah'ın dikkatini bu noktaya çekti ve "Sen de fark ettin mi?" diye sordu. "Bedeninde ne gibi bir değişim yaşadın?" Tina'nın bu noktada yapmaya çalıştığı şey, Alanah'a bedeninde neler olup bittiğini gözlemleme becerisini öğretmekti. Alanah yaşadığı sakinleşme sürecinin farkında değildi. Ama Tina dikkatini çekince o da hemen neler olduğunu anladı. İkisi birlikte, Alanah'ın annesinin de katılımı ile, neler olup bittiği üzerine ve denge ile psikolojik dayanıklılık kavramları hakkında konuştular. Tina, nöronların birbiri ile bağlantılı olduğunu anlattı ve bu egzersizle beyninin, göğsü ve karnı üzerindeki ellerle sakinleşme eylemini bağlantılı hale getirdiğini açıkladı. Nöronlar birlikte hareket ettikleri için hafızada olduğu gibi becerileri kavrama noktasında da birlikte hareket ediyorlardı. Alanah bu kavramları çabucak anladı ve gece yatmadan önce

sakinleşme deneyiminin beyninde nasıl bir bağlantı kurarak elleri ve bedeni arasında bir örüntü kurduğunu fark etti.

Bir sonraki adım, kendini kaygılı hissettiği zaman bu tekniği kullanmaktı. Tina Alanah'ın gittiği her yerde bu araçları da beraberinde götürebileceğini söyledi. Çünkü kullanması gereken tek şey elleriydi. Kendini ne zaman korkmuş, kaygılı ve paniklemiş hissetse bu araçları kullanabilecekti. Okulda, evde, bir arkadaşının evinde ya da nereye giderse gitsin bir elini göğsüne, bir elini de karnına koyarak istediği ve ihtiyaç duyduğu her an denge ve sakinleşme sürecini yaşayabilirdi. Tina ayrıca Dawn Huebner'in "Beynin Fazlaca Endişeli Olduğunda Ne Yapmalısın" (What to Do When Your Brain Worries Too Much) adını verdiği çok temel bir bilişsel stratejiyi daha öğretti. Bu stratejiye göre çocuklar, omuzlarında bir "kaygı zorbası" oturduğunu hayal edip onunla bir diyaloğa girer. Zihninin bir tehdit olduğunu düşünen ve onu bu tehditten korumak isteyen yanına, onu tehditlere karşı koruduğu ve neler olup bittiğini "kontrol ettiği" için teşekkür eder. Fakat aynı zamanda bu kaygı zorbasından arada bir rahatlamasını ve birtakım korkularını hemen açığa vurmamasını ister. Alanah bu fikirden çok hoşlandı. Tina ile pratik yaparak kaygı zorbasından neler isteyebileceğini çalışarak hem eğlenmiş hem de öğrenmiştir.

Alanah, bir sonraki hafta Tina'nın ofisine hızla girdi ve gözleri ışıl ışıl parlayarak "Yaptım!" diye sevinçle haykırdı. Yüzünde kocaman bir gülümsemeyle, "Tam bir panik atak yaşayacakken kendimi durdurabildim!" dedi. Tina'ya öğle yemeğini unutmakla ilgili hikayenin tamamını anlattı. Kırmızı alana girmeye başladığını hissettiği anda yoğun bir stres yaşadığını ve buna sebep olan şeyin de korkusu olduğunu söyledi. Hemen, öğrendikleri şeyleri düşündü: "Önce ellerimi kullandım ve derin derin nefes alıp verdim. Sonra kaygı zorbasıy-

la tartıştım ve ona 'Sorun değil,' dedim. 'Carissa'dan öğle yemeği için borç para alırım. Onun yanında hep biraz para olur.'" Ardından kendinden emin bir şekilde şu sözleri söyledi: "Sonra da kaygı zorbasına artık öğle yemeği parası için benim adıma bu kadar endişelenmemesini, benim bu konuda onun yardımına ihtiyacım olmadığını söyledim!"

Görünüşe göre akılgözüyle görme araçları Alanah için son derece faydalı olmuştu. Bu yüzden Tina ve Alanah, psikolojik dayanıklılık konusunda elde ettikleri bu zaferi kutladılar. Tina, Alanah'a ilave bir araç daha önerdi. Bu da Alanah'ın bedeni ve zihnini kullanarak beyin işlevlerine etki etme gücüne sahip olmasıyla ilgiliydi. Tina, bilimsel terimden bir kez bile bahsetmeden Alanah'a nöroplastisitenin temel özelliklerini öğretti.

Alanah kar yağışını çok seviyordu. Bu nedenle Tina, ofisindeki beyaz tahtaya basit bir şekilde karlı bir dağ resmi çizdi. Sonra Alanah'a dönüp, "Kaygıların büyüdükçe, sen de bu karlı dağın yüksek yerlerine çıkarsın. Sen bu kaygı dağının tepesine çıktığında kendini çok bunalmış hissedersin. Eskiden bu tepeden aşağı inmek için bir kızağa binip doğruca Panik Atak Ülkesine gidiyordun." Sonra tahtaya çizdiği resme dağ yolunu ve yolun sonundaki Panik Atak Ülkesi tabelasını ekledi. Devam ederek şu sözleri söyledi: "Bir dahaki sefere kaygıların büyüdüğünde ve sen bu dağın tepesine çıktığında, yine kızağına bindin ve defalarca aynı yoldan inerek Panik Atak Ülkesine gitmeye devam ettin."

"Fakat bugün ne yaptın biliyor musun? Dağın tepesindeydin ama Panik Atak Ülkesine çıkan o yolu izlemek yerine elindeki araçları kullandın ve kendi kızağını seçip farklı bir yoldan aşağı indin. Dağın eteğinde yepyeni bir yer buldun! Daha önce gitmediğin bir yoldan gittin ve sonunda vardığın topraklar Sakindim ve Güzel Bir Gün Geçirdim Ülkesine aitti."



Tina, dağ yoluna yeni güzergahı çizdi ve anlatmaya devam etti. "Ve bu durumda yaşanan en güzel şey de bir dahaki sefere kaygıların büyürken sen dağın tepesine çıktığında tekrar Panik Atak Ülkesine giden yoldan gitmek zorunda olmadığını bilmek! Arada bir o yolu kullanabilirsin, ne de olsa eskiden beri hep orayı kullanıyordun. Alışkanlıklar var ve kızağın izleri de epey derin. Fakat kar durmadan yağıyor ve sen Panik Atak Ülkesine giden yolu ilerde daha az kullanacağın için zamanla o yolu kar kaplayacak. Ve sen diğer yolu kullanmaya devam ettikçe, gelecekte bu yol senin daha sık kullandığın ve alışkanlık kazandığın yol halini alacak. Bu yeni yol, senin alıştığın yol olacak. Kızağın hazırda bekleyecek ve sen o kızağa binip tıpkı bugün yaşadığın gibi harika bir gün geçireceksin."

Tina umut veren nöroplastisite mesajını dile getirerek Alanah'a zihninin ve bedeninin sahip olduğu gücün gerçek anlamda beynini değiştirebileceğini hatırlattı. Karlı dağın yamaçlarındaki yolların beynimizdeki bağlantılar gibi olduğunu açıkladı. Dikkatimizi hangilerine verdiğimiz ve onları ne sıklıkla kullandığımıza bağlı olarak bu bağlantılar küçülüp zayıflayabilir ya da büyüyüp daha güçlü hale gelebilir. Ve bu yaklaşım, başımıza gelen şeyler karşısında verebileceğimiz

tepkilerden ve duygularımızı kontrol altına alma yollarından biridir.

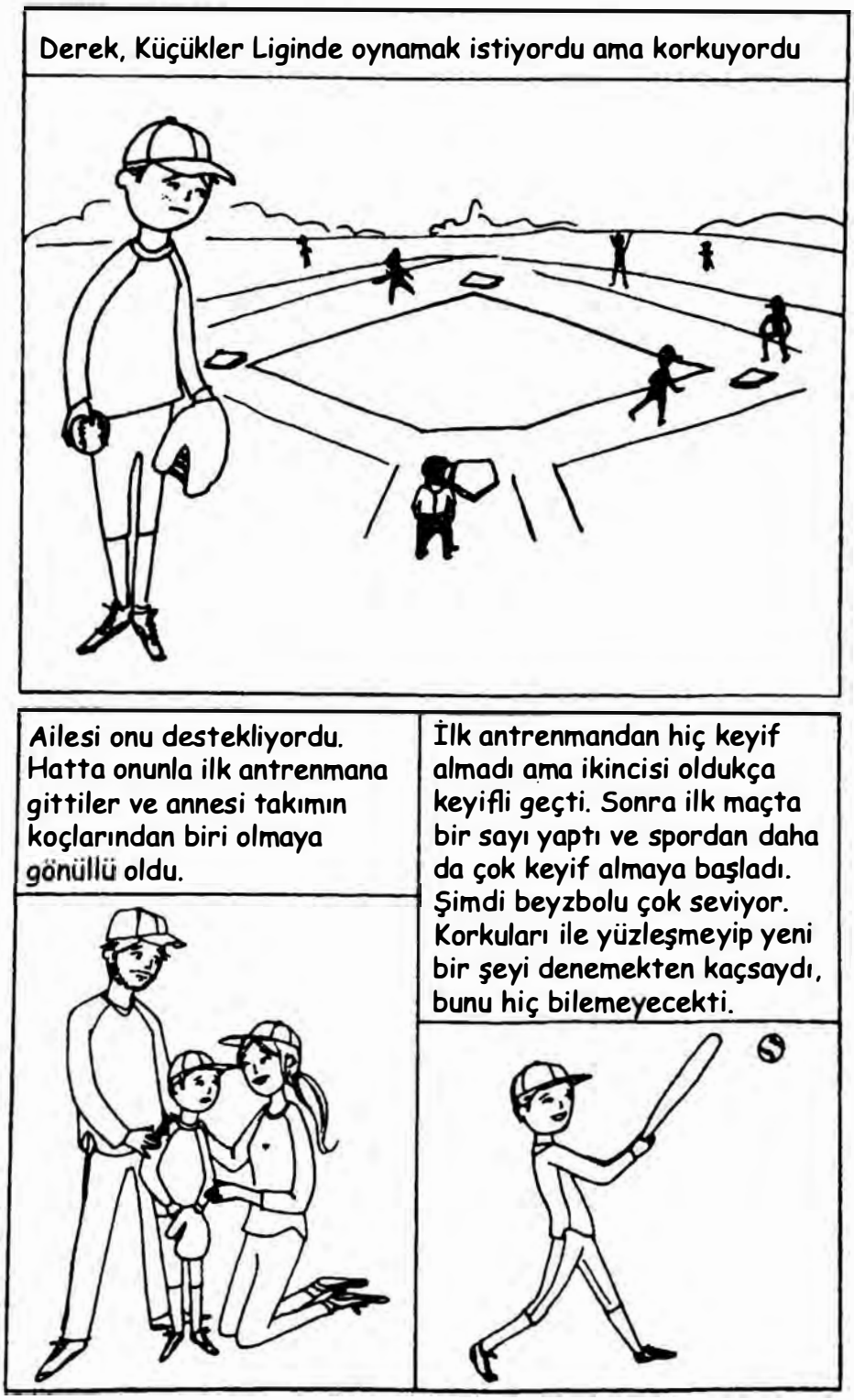
Akılgözü araçlarının gücü budur işte. İçimizde yaşadıklarımızı gözlemleme ve sonra da değiştirme yeteneğini öğreniriz. Akılgözü araçlarına bu denli inanmamızın bir sebebi de çocukların zihinlerinin olaylara bakış açısını ve verdikleri tepkileri değiştirme gücüne sahip olduklarını anlamalarını sağlamasıdır. Çocukların yeşil alanlarını genişletmelerine imkan sağlar. Akılgözü araçları Alanah gibi çocukların kaygı ve korku hissetseler de yeşil alanda kalmaya devam edip kırmızı alanın panik ataklarından korunmalarını olanaklı kılar. Tıpkı Alanah'ın yaşadığı olaylar ve duyduğu korku karşısında çaresiz olmadığını anlamaya başlaması gibi bütün çocuklarımızın böylesi bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olmak istiyoruz. Çocuklarımızın hepsi kendi yollarını çizebileceklerine inanmalı ve hayat bazen çok zor olsa da ve işler her zaman istedikleri gibi gitmese de kararlarını kontrol altında tutup verecekleri tepkileri belirlemeli ve olmak istedikleri kişi olmalıdırlar. İşte psikolojik dayanıklılık budur.

Evet-Beyinli Çocuklar: Çocuklarınıza Psikolojik Dayanıklılığı Öğretin

2. Bölüm'de yer alan "Evet-Beyinli Çocuklar" kısmında, çocuklara yeşil alan kavramını tanıttık ve yeşil alandan çıkıp kırmızı ya da mavi alana girdiğimizde neler olduğunu tartıştık. Bu bölümün "Evet-Beyinli Çocuklar" kısmında ise çocuklarınıza psikolojik dayanıklılık kavramını tanıtmanız ve onlarla zorlukla mücadele konusunda konuşmanız için size yardımcı olacağız. Vermek istediğimiz ana ders, çocuklarımızın zor durumlarla yüzleşmesi ve sakinliklerini koruyarak içinde bulundukları koşullar ya da duyguları karşısında kendilerini çaresiz hissetme-

meleridir. Onlara hayatta pek çok zorlu durum ve koşul olduğunu, zaman zaman kendilerini güç koşullarda bulabileceklerini ama bu zor durumların bizi daha güçlü kıldığını anlatmamız önemlidir. Böylesi bir diyaloğu nasıl başlatabileceğinize dair bir örnek paylaşalım:

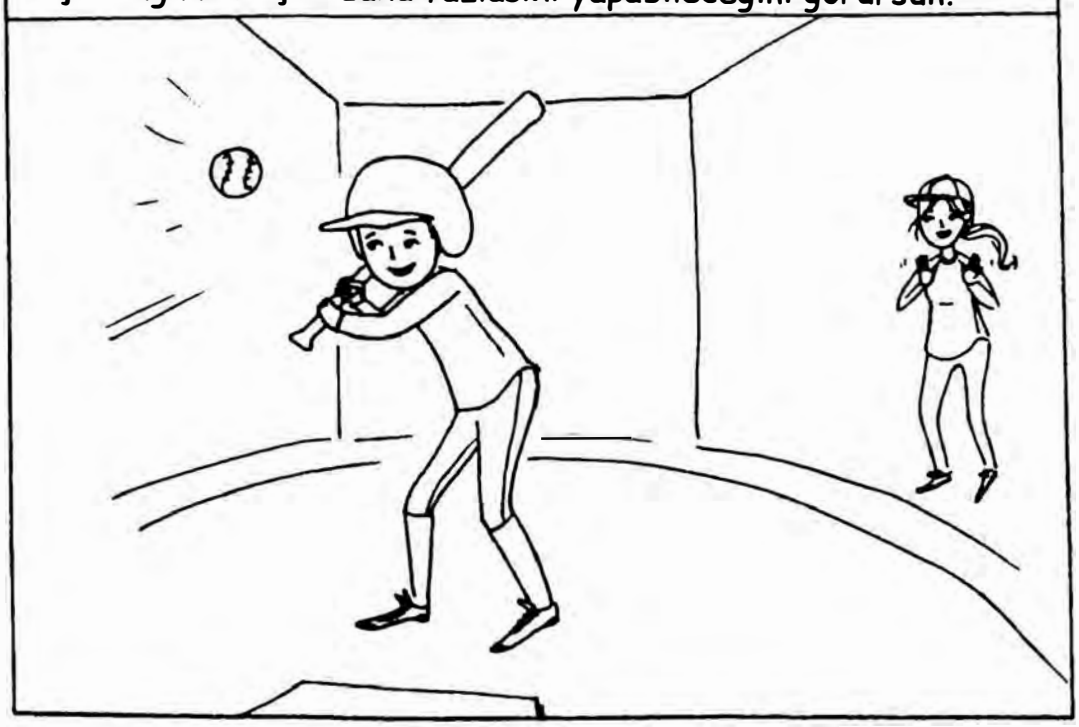
Evet Beyinli Çocuklar: Çocuklarınıza Psikolojik Dayanıklılığı Öğretin



Sen de Derek'in beyzbol oynamaya yönelik kaygıları gibi endişeler duyuyor musun? Hiç kırmızı alana ya da mavi alana doğru kaydığını hissediyor musun?



Cesur olmak kolay değil. Özellikle de kendini yeşil alanın dışında hissettiğin zamanlarda. Fakat bazen yeni bir şey denediğinde, düşündüğünden çok daha fazlasını yapabileceğini görürsün.





Benim için Evet Beyni: Kendim için Psikolojik Dayanıklılık

Çocuklarınız için psikolojik dayanıklılık geliştirme konusunu yeterince düşündüğünüze göre sıra size gelmiş demektir. Bir an için durun ve bu fikirleri kendi yaşantınıza uyarlayın. Bizler Evet Beyni yaklaşımımızı geliştirdikçe çocuklarımız da kendilerininkini geliştirebilecektir.

İşte size kendi psikolojik dayanıklılık hikayenizi düşünmeniz ve Evet Beyni açısından şu anda nerede olduğunuzu görmeniz için bazı sorular:

1. Yeşil alandan çıktığında gittiğin yere dair bir örüntü oluşturduğunu fark ettin mi? Yeşil alanı daraltmana neden olan tipik tetikleyiciler neler? Kendini bunalmış

hissettiğinde kırmızı alanın kaosuna girip öfkeleniyor musun, yoksa daha ziyade üzüntüyle sinirliliğin bütünleşmesini mi yaşıyorsun? Ya da kaskatı kesilip mavi alana gidiyor ve kendini kapatıyor ya da "bayılma" gibi fiziksel tepkiler mi veriyorsun? Bazıları için mavi ve kırmızı alanlar eşit derece oluyor ve o kişilerde yeşil alandan eser kalmadığını görüyoruz.

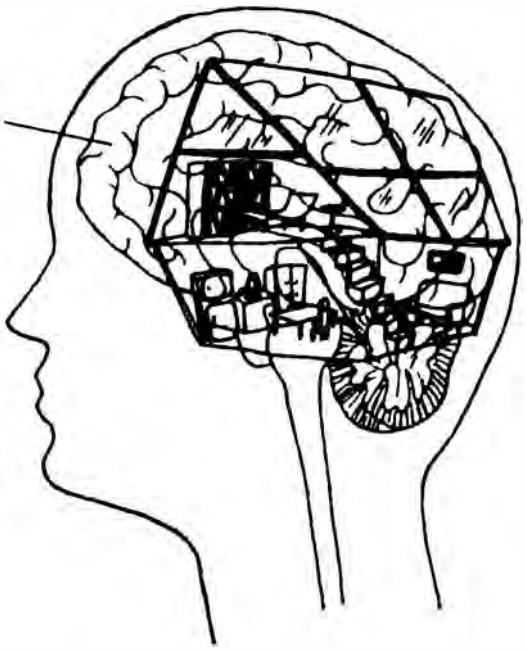
2. Senin için gerçekten kırmızı alana girme ya da mavi alana girme tecrübesi nasıl vücut buluyor? O alanlarda yaklaşık olarak ne kadar kalıyorsun? Bazıları için bir etkileşimden uzaklaşıp "yeniden çevrimiçi olmak" arasında epey uzun zaman geçebiliyor. 1. Bölüm'de ele aldığımız alın korteksindeki bütüncül işlevlerini yitirirsen, öfkeden çılgına dönebilirsin. Bu haldeyken de yeniden bütünleşik ve esnek Evet Beyni durumuna gelmen oldukça zor olabilir.
3. Hayır Beyni mavi ya da kırmızı alanına girdiğinde, Evet Beyni yeşil alanına dönmeni sağlayan en etkili unsur nedir? Bu tamir unsurları herkes için farklıdır. Kendine has stratejilerini keşfetmek ise psikolojik dayanıklılığın kaynaklarından biridir. Bazıları bir ara verip içinde bulunduğu durumdan uzaklaşmayı tercih eder. Bazıları bir bardak su içer, müzik dinler, esneme hareketleri yapar ve olan bitenin üzerinden bir kez daha geçer. Günlük tutmak da yeşil alana dönüş stratejilerini güçlendirmek adına oldukça yardımcı alıştırmalar arasındadır.
4. Sizin "büyüme eşikleriniz" neler ya da psikolojik dayanıklılık kaynaklarınızı güçlendirmeniz gerektiğini düşündüğünüz alanlar neler? Yeşil alanlarınızı kısıtlayan belli başlı konular var mı? Size özellikle zorlayıcı

gelen koşullar var mı? İç dünyanızı gözlemleyip yeşil alandan çıkma ve katı mavi alana ya da kaotik kırmızı alana girme sinyallerinizi izlemek şu anda sizin için zor gelen bir uygulama mı? Maviden ya da kırmızıdan yeşile dönmek, başarması zor bir iş mi?

5. Kendi gelişiminizi destekleyebiliyor musunuz? Burada anlatılmak istenen arkadaşlarınızdan ya da gerekirse başkalarından destek alma imkanlarınız ve kendi becerilerinizi geliştirip farklı koşullarda öz regülasyon becerinizdir.

Pek çok açıdan kendi dayanıklılığınızı geliştirmek, kendi Evet Beyni yaklaşımınızı geliştirmek ile eşdeğerdir. Bu önemli işi başarırsanız yalnızca zihniniz size daha iyi hizmet vermekle kalmayacak ayrıca siz, hayatı bir Evet Beyni çerçevesinde yaşamaya başlayacak ve zorluklara dayanıklılık göstererek çocuğunuza da yardımcı olacaksınız! Hepimiz ömrümüz boyunca büyümeye devam ediyoruz. O nedenle bu gibi güç ve refah döngülerini geliştirmeye yönelerek yolculuğumuzu keyifli kılmamız gerekiyor.

İÇGÖRÜ



4. BÖLÜM

İçgörü Sahibi Evet Beyni

Tina bir sabah güne hazırlanırken sekiz yaşındaki oğlu Luke ağlayarak banyoya girdi. Hikayenin geri kalanını Tina'nın anlatımıyla okuyalım:

Luke'un konuşacak kadar sakinleşmesine yardım ettikten sonra onu dinlemeye başladım. Beş yaşındaki kardeşi JP, onu "beş yıldızlamıştı" ki ben bu terimin ne olduğunu dahi bilmiyordum. Luke'un anlattığına göre beş yıldızlamak, birisine avcunu açıp sert bir şekilde tokat attığında vuruşunun sertliği nedeniyle karşındaki kişinin cildinde beş parmağının izinin çıkması demekmiş. Beş parmak izi, yıldıza benziyormuş. Tişörtünü kaldırdı ve gerçekten de yıldıza benzeyen beş kırmızı parmak izi gördüm. Tam bir beş yaşındaki çocuk eli büyüklüğündeydi.

Onu sakinleştirdikten sonra gidip kardeşini buldum. Ağabeyine vurmaktan suçlu ufaklık da görünüşe göre kırmızı alana girmişti. Daha önce yaptığım konuşmalarda bulunduysanız, bir ebeveyn olarak bazen kendime nasıl da hakim olamadığımı dinlemişsinizdir. Ancak o sabah yeşil alanımdaydım

ve içinde bulunduğum durumun bir disiplin anı olduğunu fark edecek kadar algılarım açıktı: Bu bir disiplin anıydı ve hem bir şeyler öğretmek hem de yeni beceriler geliştirmek için uygundu. JP'nin üçüncü Evet Beyni özelliği olan "içgörü"yü öğrenmesi için kusursuz bir fırsattı.

Kırmızı alanda olduğu için hâlâ tepkisel ve duygusal olarak kapalı olduğunun, bu durumdayken öğrenme faaliyetinin oldukça zayıf geçeceğinin bilincindeydim. Yönlendirme yapmadan önce onunla bağlantı kurmamın daha etkili ve uyumlu olacağını biliyordum. Dizlerimin üstüne oturdum ve onun kendini kollarıma atmasına fırsat vererek onu teselli ettim. "Ah küçüğüm. Ne kadar da kızmışsın. Gel bakalım."

Ağlaması yatıştıktan sonra ve kasları gevşeyip rahatlama moduna geçince empati kurarak, "Birine o şekilde vurmanın yanlış bir şey olduğunu biliyorsun ve ben de senin bunu bildiğini biliyorum. Anlat bakalım, ne oldu?" dedim.

Bu soruyu sorarak *Bütün-Beyinli* Çocuk kitabında "Sorunu Halletmek için Sıkıntının Adını Koy" adını verdiğimiz stratejiyi kullandım. JP'nin olayı kendi bakış açısı ile anlatmasını sağladım. Bu da onun biraz daha sakinleşmesine imkan sağladı. Çünkü hislerini adlandırmıştı ve artık o büyük duyguları yatıştırabilecekti. Luke'la birlikte büyükannelerini aradıklarını ve onunla konuşurlarken kendisinin büyükannesine bir fıkra anlattığını söyledi. Fıkranın sonuna gelindiğinde Luke'un araya girip fıkranın en komik cümlesini söyleyiverdiğini anlattı. Telefonu kapattıktan sonra JP, Luke'a ona ne kadar kızgın olduğunu anlatmaya çalışmıştı ama Luke onu ciddiye almayarak sataşmaya devam etmişti.

JP'nin neler hissettiğini anlayabiliyordum. Güzel bir fıkra anlatıcısı olarak anılacakken elinden alınan bu fırsat onu öf-

keyle karışık bir üzüntüye sürüklemiş ve bu da yeni bir kavram olan beş yıldızlama için yeterli bir gerekçe gibi gelmişti. İşte o noktada genel disiplin sürecine girdim. Unutmayalım ki disiplin her zaman ders vermek olarak yorumlanmalıdır. O an benim yapmam gereken şey, beş yaşındaki oğluma içgörüyü öğretmekti.

JP, benim sakinleştirme çabalarım sonunda iyice yatışmıştı. O anda ona bazı sorular sorarak dikkatini tamamen yaşadığı bu deneyime odaklamasını sağladım. Kırmızı alana ne zaman girdiğini ve kontrolünü ne zaman kaybettiğini görmesi önemliydi: "Peki, bu olay yaşandığında bedeninde neler hissettin?" ve "Birazdan patlayacağını anlamana neden olan bir an yaşadın mı?" gibi sorular sorarak kendi içinde yaşadıklarını düşünmesine ve daha iyi anlamasına yardımcı olmaya çalıştım.

> Sonra aramızdaki diyalog doğal seyrinde ilerleyip, "Öfke içinde kabarırken, onu açığa vurmak ve kendini ifade etmek için başka ne yapabilirdin?" ve "Senin için işe yarayan yöntem hangisi? Gerçekten üzgün olduğunda ve üst beynin yönetimi ele geçirdiğinde seni ne sakinleştirebilir?" gibi sorulara uzandı. Onunla bağlantı kurup karşılıklı diyaloğumuz sayesinde içgörü kazanmasına yardımcı olarak yavaşça "yönlendirme" safhasına geçtim. Ona kardeşi ile arasını düzeltmek için neler yapabileceğini sordum.

Etkili bir disiplin, cezalandırma odaklı değil öğretme odaklıdır. İki temel amacı vardır: (1) Kötü bir davranışı durdurarak kısa vadeli bir işbirliği sağlamak ya da iyi bir davranışı teşvik etmek, ve (2) yeni beceriler geliştirmek ve çocuğumuzun beynindeki bağlantıları besleyerek onun gelecekte daha iyi kararlar almasını ve kendine hakim olmasını sağlamak. Tina, JP

ile konuşurken bu iki amaç için çalıştı. Oğluyla duygusal bir bağ kurup onu sakinleştirerek ve öğrenmeye açık hale getirerek ilk amacı başarmış oldu. Eğer yeşil alana girip algılayıcı duruma geçmeseydi, öğrenebileceği pek fazla şey olmayacaktı. Yeşil alana geçerek öğrenme devrelerini harekete geçirdi. İkinci amacı ise onun kendi duyguları ve tepkilerinin farkına varmasını sağlamak üzerine odaklanmıştı. Böylece oğlu gelecekte yeniden üzüntüyle karışık öfke moduna geçtiğinde daha iyi (ve daha az tepkili) kararlar alabilecekti. Çünkü gelişimi bu şekilde seyredecekti. Tina oğlunun içgörü sahibi olmasını istiyordu.

İçgörü Sahibi Bir Beyin İnşa Etmek

Bu kitapta ele alacağımız Evet Beyni özellikleri içinde içgörü belki de üzerinde en az düşündüğümüz konulardan biridir. En basit haliyle ifade edecek olursak içgörü, kendi içimize bakmak ve kendimizi anlamaktır. Daha sonra bu öğrendiklerimiz sayesinde duygularımızı ve içinde bulunduğumuz durumları kontrol edebilmeyi öğrenir hale gelebiliriz. Bu süreç –çocuk *ya da* yetişkin fark etmez– hiç kolay değildir. Yine de kazanılmaya ve geliştirilmeye değer bir özelliktir. İçgörü, sosyal ve duygusal zekanın anahtar unsurlarından biri olduğu gibi akıl sağlığı için de önemlidir. O olmadan kendimizi anlamamız ve diğerleri ile ilişkiler kurarak kurduğumuz bu ilişkilerden keyif almamız neredeyse mümkün değildir. Başka bir deyişle yaratıcılık, mutluluk, anlam ve mana dolu bir yaşam sürmenin vazgeçilmez gerekliliklerindendir. Çocuklarınız için istediğiniz yaşam böylesine dolu dolu bir yaşamsa, onlara içgörü sahibi olmayı öğretin.

İçgörü sahibi olmanın temel unsurlarından biri gözlem yapabilmektir. İçgörü, iç dünyamızı fark etmemizi ve ona dikkatle bakmamızı sağlar. Çocuk ya da yetişkin fark etmeksizin hepimiz, gerçekten neler hissettiğimizin ya da neler yaşadığımızın farkında değilizdir. Bazen üzülüp hemen tepki veririz. Tıpkı JP gibi. Bazen de çok sinirleniriz ama kızgınlığımızın farkında bile olmayız. Hatta inkar ederiz. Bazen de kırılırız ya da hayal kırıklığına uğrar veya gücenir, alınır, aşağılanmış hisseder, kıskançlığa kapılırız. Bu duyguların etkisi altındayken birdenbire patlayıveririz. Üstelik o ana kadar bu duyguların altında kaldığımızı bilmeyiz.

Sorun olan, duyguların kendisi değildir. Lütfen burada bir yanlış anlaşılma olmasın. Duygular önemlidir ve rahatsız edici olsalar da veya sıklıkla nitelediğimiz gibi "kötü" olsalar da önemlidirler. Sorun olan bizim bu duyguları yaşarken onların farkında olmamamızdır. Hal böyleyken tanımlayamadığımız duygularımız –farkında olsak muhtemelen hiçbirini hayata geçirmeyeceğimiz– her türlü zararlı, istenmeyen ve aslında hiç niyet edilmeyen birtakım eylemlerin ve kararların ortaya çıkmasına yol açar. Bu nedenle içgörü sahibi olmak, geliştirmek istediğimiz bir niteliktir. İçgörü, bizi etkileyen duyguların üzerine bir ışık tutar ve biz de duygularımıza bakıp nasıl hareket etmek istediğimizi *seçeriz*.

Tanımlayamadığımız duygularımız –farkında olsak muhtemelen hiçbirini hayata geçirmeyeceğimiz– her türlü zararlı, istenmeyen ve aslında hiç niyet edilmeyen birtakım eylemlerin ve kararların ortaya çıkmasına yol açar.

Farkında olmak istediklerimiz sadece *duygularımız* değildir. *Bütün-Beyinli Çocuk* kitabında ELEME (SIFT)

adı ile yer verdiğimiz ve duyular, görseller, hisler ve düşünceler dörtlüsü ile birtakım dürtüler ve etkilenmelerde kendi içimizde hissettiğimiz oluşumlardır. Bu listeye daha pek çok şey eklemek mümkündür. Bunlar arasında anılar, hayaller, arzular, umutlar, istekler ve zihninizde çalışmaya devam eden diğer itici güçler de yer alır. İçgörü bu güçler arasında ELEME adını verdiğimiz unsurları ayırt etmek ve dikkatimizi onlara yöneltmekle gerçekleşir. Bunu yaptığımız zaman, kontrol bize geçer ve söz konusu dörtlü bizi etkilese de farkında olmadığımız anlardaki kadar büyük izler bırakmazlar. Hayatımızın üzerinde başıboş dolaşıp tepkisel ve hem bize hem de çevremizdekilere zarar veren kararlar ve eylemlere dönüşmelerindense bu dürtülerimizi yönlendirebiliriz. İşte bu yüzden içgörü bize güç verir diyoruz. Süper güç! İçgörü sayesinde duygularımız ve yaşadıklarımız karşısında çaresiz kalmayız. Yıkıcı ve bilinçsiz dürtülerimizi körü körüne kovalamak yerine iç dünyamızda neler olup bittiğine bakabilir ve bilinçli, odaklı kararlar alabiliriz.

İçgörü bize güç verir. Süper güç! İçgörü sayesinde duygularımız ve yaşadıklarımız karşısında çaresiz kalmayız. Yıkıcı ve bilinçsiz dürtülerimizi körü körüne kovalamak yerine iç dünyamızda neler olup bittiğine bakabilir ve bilinçli, odaklı kararlar alabiliriz.

Oyuncu ve Seyirci

Kendi içimizde neler olup bittiğine bakmaktan bahsederken asıl anlatmak istediğimiz, o anda hissettiğimiz duyguları tanımlamak ve onları kabullenmek; bunu yaparken de söz konusu duygulara verdiğimiz tepkileri gözlemlemektir. Bilim insanları, filozoflar, teologlar ve diğer tüm düşünürler yüzyıl-

lardır bu fikir üzerinde tartışıp durur. Bazen bu durumu bilinçliliğin farklı kademelerini keşfedecek kadar farkında olmak şeklinde tanımlarlar. Ya da bilginin çift kanaldan işlenmesi olarak görürler. Adı ve tanımı ne olursa olsun, önemli olan o anda hissettiklerimizin ne olduğunu anlamak ve kendimizi o hisler içinde gözlemlemektir. Bu durumda hem gözlemci, hem de gözlemlenen oluruz. Ya da bunu denek ve tanık olmak gibi de düşünebiliriz. Çocukların anlayabileceği kavramlar kullanmak istersek kendimizi hem sahadaki oyuncu hem de tribünlerdeki izleyici olarak düşünmemiz gerektiğini söyleyebiliriz.

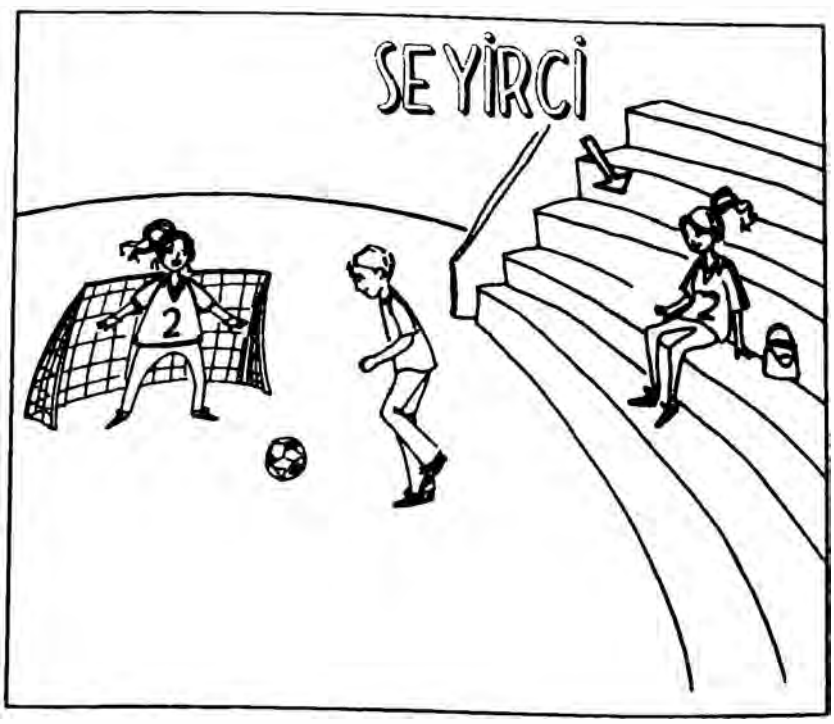
Örneğin; kendinizi arabanın direksiyonunda hayal edin. Çocuklarınızı daha yeni sinemaya götürmüş ve filmden önce bonkör davranıp gereksizce pahalı patlamış mısırdan da satın almışsınız. Evde mikrodalga ile patlattığınız mısırları çaktırmadan çantanız ya da montunuzun içine gizleyerek götürmemiş, sinemadan satın almışsınız (ki evden götürme işini siz de daha önce yaptınız, değil mi?). Şimdi ise eve dönüş yolundasınız ve çocuklarınız hem mutlu hem de minnettar olacaklarına arka koltukta oturmuş bir şeylerden şikayet ediyor, hangisinin neyi daha önce yaptığına dair tartışıp duruyorlar. Çıkardıkları gürültü gittikçe artıyor. Diyelim ki aşırı sıcak bir gün ve arabanızın da kliması pek iyi çalışmıyor. Arka koltuktaki kaos arttıkça sizin de duygularınız yükselişe geçiyor ve kırmızı alana girmeye başladığınızı hissediyorsunuz. Tepenizin tası attı atacak. Kendinizi kaybetmenize ramak kaldı. İçgörü sahibi değilseniz alt kat beyniniz bütün kontrolü ele geçirip sizi yönlendirir ve siz de çocuklarınıza bağırarak minnet duygusu üzerine bir nutuk atmaya başlarsınız. Sonra da şımarık çocuk ne demekmiş bir güzel sıralarsınız.

Bu sizin kendinizi ana kaptırmış halinizdir. Sinemadan eve

dönen bu haliniz, bizim "oyuncu" olarak tanımladığımız halinizdir. Birazdan göreceğiniz resimde, üst kutuda gösterilen kişi sizin bu haliniz. Oyunun içindesiniz. Sahadasınız ve kendinizi kaptırmış durumdasınız. Oyuncu için oyuna devam etmekten ve ne olursa olsun hayatta kalmaya çalışmaktan daha önemli hiçbir şey olamaz.

Oyuncu ve Seyirci





Peki, bu halinizi gözlemleyen biri olsanız ve bu kaosun dışında kalsanız nasıl olur? Oyuncu haliniz maçın ortasında sahadayken ve dikkate alabileceği başka bir bakış açısı yokken; gözlemci haliniz sıradan bir "seyirci" halini alır ve resmin alt kutucuğundaki seyirci gibi tribünlerde oturup olan biteni izler.

Sahadaki oyuncu ağırlığını koruyamazken tribünlerde oturan izleyicinin nasıl sakin kalabildiğini görebiliyor musunuz? Seyirci hem içgörü sahibi hem de farklı bir bakış açısına sahip. Oyuncu ise tam anlamıyla ve panik içinde anın akışına kapılıp gitmiş durumda.

Böylesi bir içgörü ve bakış açısı, siz sıcaktan yanmış bir arabanın içinde, kırmızı alana girmiş bir yetişkin olarak sinir krizinin ortasındayken, birbirinden huysuz çocuklarınızı sinemadan alıp eve götürürken gerçekten de çok işinize yarayabilirdi. Oysa siz o arabanın içinde, kendini oyununa kaptırmış bir oyuncu modundasınız. Yine de kendinizin seyirci versiyonunun arabanın üstünde seyahat edip sizin oyuncu halinizi ve arkada oturan çocuklarınızı izlediğini hayal edebilirsiniz.



Seyirci, arabanın içindeki duygulardan ve olaylardan etkilenmez. Onun işi sadece oyuncunun yaşadıklarına tanıklık etmektir. Sadece gözlem yapar. Seyreder. Yargılamaz ya da hor görmez. Hata aramaz. Çünkü hislerin, olumsuz da olsa, önemli olduğunu bilir. Sadece durumu izler ve neler olup bittiğine bakar. Gözlemlediği şeyler arasında oyuncunun öfkesinin nasıl da yavaş yavaş artıyor oluşu da vardır. O esnada oyuncunun tepesinin tası atmak üzeredir ve içindeki duyguların farkında bile değildir. Seyirci, duyular, görseller, hisler ve düşünceler bütünü olan ELEME aracılığıyla bütün durumu izler ve yaşananlara dair daha kapsamlı ve sağlıklı bir bakış açısı elde eder. Hatta bazı kısımları komik bulduğu bile olur.

Sizce seyirci bu olay karşısında ne der? Başka bir deyişle, siz orada oturmuş parmak boğumlarınız beyazlaşana kadar direksiyonu sıkarken bir anlığına dursanız ve dışarıdan bir göz olarak sakin ve huzurlu bir halde kendinize baksanız ne derdiniz? Seyirci muhtemelen şöyle bir şey söylerdi; "Kızgın hissetmekte sorun yok. Kim kızmaz ki? Ben de insanım neticede. Ama unutmayalım ki çocuklar da yorgun, ben de. Normalde bu kadar şımarık değiller. Sadece şu anda şımarık çocuklarmış gibi bir izlenim bırakıyorlar. Oysa onlar birer çocuk. Şimdi derin bir nefes alacağım ve bedenimin rahatladığını hissedeceğim. Ardından çocukların sevdiği şarkıyı açacağım ve sonradan pişman olacağım şeyler söylememeye çalışacağım. Birazdan eve varmış oluruz ve hepimiz sakinleşiriz. Çocukların davranışları ile ilgili bir şey söylemem gerekirse hepimiz yeşil alanlarımıza döndüğümüzde söylerim."

Seyirci yeni bir bakış açısı sunar.



Bu türde bir içgörü sahibi olmanın ve farkındalığın kolay olduğunu iddia etmiyoruz. Bunun için çok fazla alıştırma yapmak gerekebilir, ancak bu yönde niyetiniz varsa sadece gözlemde bulunarak sinir bozucu durumlarda davranışlarınızı kontrol etmek adına içgörünüzü geliştirebilirsiniz. Bunun fazlasıyla yardımı dokunabilir!

Bu örnek, sizin de gördüğünüz üzere, ebeveyn bakış açısıyla hazırlanmış bir içgörü örneğiydi. Fakat aynı fikri çocuklarınız için de uyarlayabilirsiniz. Çocukların bu fikri benimsemesi için belli bir gelişim seviyesine ulaşmış olmaları gerekir. Çocuğun yaşı ilerledikçe ve sofistike düşünme becerileri geliştikçe içgörü sahibi olma becerisi de gelişecektir. Ancak çocuklarınız küçük yaşlardayken de duygularının farkına varmaları ve bu duygulara bedensel olarak nasıl tepkiler verdiklerini anlamaları için onlara temel prensipleri aktarabilirsiniz. Hem yetişkinler hem de çocuklar için içgörüyü yakalamanın teme-

li, hararetli bir ortamda bir an için durup seyirci pozisyonuna geçebilmektir. Gücün kaynağı budur: Durmak.

Durmanın Gücü

İçgörü, içinde bulunduğunuz anda durma becerisini geliştirmek ve kullanmakla ilişkilidir. Durup seyirci pozisyonuna geçerek sahadaki oyuncuya bakmalısınız. Bu sayede olan biteni açıkça görme, bir bakış açısı kazanma ve mantıklı kararlar alabilme yetisini kazanırız. Biz çoğunlukla bir uyarana maruz kalıp hemen tepki veririz. Sıcak arabanın içindeki gürültü, bir ebeveynin kontrolü kaybetmesine yol açabilir. Son derece dikkatli bir dördüncü sınıf öğrencisi matematik dersinin ara sınavında zor bir soru ile karşılaşır ve o kadar gerilir ki yalnızca soruyu cevaplamakta zorlanmakla kalmaz, ayrıca sınavın bütününde sakinliğini korumayı başaramaz hale gelir.

Kendini Kaybetmenin Kaynağı



Durmadan devam edilirse tepkisellik devreye girer ve artık yeşil alanda kalmak imkansız hale gelir. İşte bu yolla Hayır Beyni durumuna geçiş yapılmış olur.

Oysa kısa bir süreliğine de olsa dursak, her şey değişecektir. Arabanın içinde olan biteni izleyen seyirci, araya girip *arabanın içindeki sana* derin bir nefes almanı söyleyecek ve içinde bulunduğun duruma yönelik farklı bir bakış açısı geliştirmene yardımcı olacaktır. Ya da dokuz yaşındaki çocuğun zor bir matematik sorusu karşısında paniklediğinde bir an için duraklasa, izleyici araya girip oyuncu konumundaki haline dönecek ve yavaş yavaş nefes alıp vermesine yardımcı olarak onu rahatlatacaktır. Tekrar söylemekte fayda var: Fark yaratan unsur ve asıl güç kaynağı, durmaktır.

Zor bir zamanda durabilmek, küçük bir çocuğun yapabileceği kadar kolay bir iş mi? Tabii ki değil. Peki çocukların doğası gereği durup sakinleşmek mümkün müdür? Yetişkinler için nasılsa, çocuklar için de hemen hemen aynıdır. Dediğimiz gibi içgörü öğrenilmesi ve üzerine alıştırma yapılması gereken bir beceridir. Dördüncü sınıfa giden bir çocuğun böylesi bir içgörü geliştirip paniklediği an kendini sakinleştirebilmesi için hayatındaki yetişkinlerin ona bu beceriden bahsetmesi (ve önüne bir model koyması) gerekmektedir. Sonra da bu konu üzerine alıştırma yapması için çok sayıda imkan sunması önemlidir. Verdiğimiz örnekteki kız çocuğu, girdiği testlerde ne kadar gergin hissettiğini babası ile yaptığı sohbetlerde birkaç defa dile getirmiş olsun. Sonra babası ile "gizli bir hatırlatıcı" geliştirmiş ve tekrar heyecanlanıp paniklediğinde bu hatırlatıcı tekniğini kullanmış olsun. Böyle bir çalışma ile babası, kızına önce korkuyu fark edip tanımlamanın önemini öğretmiş olur. Kızımız korktuğunu kabullendiği anda seyirci devreye girer. Notlarını düşür ve babası ile geliştirdikleri gizli hatırlatıcı olan "not" kelimesi sayesinde -n harfi ile başlayan başka bir kelimeyi anımsar: Nefes.



Bu noktadan sonra omuzlarını serbest bırakıp kaslarını gevşetir. Üzerinde hakimiyet kurmak üzere olan gerginlik ve kaygıyı atar. Merhaba Evet Beyni hali! Bütün bunları bir an için durarak ve daha önce bahsettiğimiz gibi kendi kontrolünde kararlar alıp tepki göstererek başarır.

Daha da basitleştirecek olursak şu şekilde bir tarif yapabiliriz: Uyaran ve tepki arasında bir duraklama anı yaşamanızı istiyoruz. Böyle yaparak bir uyarana karşı verdiğimiz ani tepkinin önüne geçmiş oluruz ve bu da bize vereceğimiz tepkiyi seçme fırsatı yaratır. Bu tepki duygusal olabileceği gibi davranışsal da olabilir. Durmazsak ve içgörü devreye girmezse, elimizde seçenek kalmaz. Tek yapabildiğimiz ani tepki vermek olur. Oysa biz tepki göstermeden önce durabilmek üzerine alıştırma yaparsak, uyaran ve eylem arasına zamansal ve zihinsel bir boşluk koymuş oluruz. Nörobiyolojik açıdan bakıldığında, zihinde oluşan bu boşluk sayesinde üzerinde düşünebileceğimiz birtakım seçe-

nekler geliştirebiliriz. Bir deneyim yaşayarak "kendimiz" gibi hissederiz ve sonra bir an için durup kendimize bakarız. Sonra da yapmamız gereken ne ise onu "yaparız" Vereceğimiz tepkilerde esneklik kazanmak, bir bakıma o anda kendimizi olabileceğimiz "en akıllı" halimizle ortaya koyabilmek demektir. Böylece daha az stres yaşar ve kendimizle daha barışık oluruz. Ve elbette hayatımızdaki diğer insanlarla.

Tekrar tekrar belirttiğimiz üzere hararetli bir ortamda durup kendimize bakmak, söylendiği kadar kolay bir şey değildir. Fakat yapabilirsiniz. Gerçekten yapabilirsiniz. Hem de bugün. Biraz alıştırma yaparak bu konuda her geçen gün daha da iyi olabilirsiniz. Otomatik olarak devreye giren bir alışkanlık olur mu bilinmez ama zamanla daha da kolaylaşacağı kesindir.

Çocuklara Durmanın Gücünü Öğretmek

Bu beceriyi kendinize kazandırmaktan daha da heyecan verici bir şey varsa o da çocuklarınızın şimdiden bu beceriye sahip olmasını sağlamaktır. Matematik testinde paniklemek üzereyken durup kendini sakinleştiren kız çocuğu örneğinde olduğu gibi sizin çocuklarınız da içgörü sahibi olup benzer engeller karşısında durmayı başarabilirler. Hayatları ne kadar da farklılaşır, bir düşünsenize. Üstelik yalnızca çocukluk dönemlerinde değil ergenlik ve yetişkinlikte de kullanabilecekleri bir kabiliyetleri olur. Yeter ki zor zamanlarda bir süreliğine durup içgörü ile seçim yapabilsinler! Sonra da kendi çocukları olduğunda aynı sakinlik ve içgörüyü onlara aktardıklarını bir düşünün! Çocuklarınız küçükken içgörülerini geliştirmelerine ve verecekleri tepkilerde esneklik kazanmalarına yardım ederek gelecek nesillerin duygusal ve ilişkisel başarılarının temelini atmış olursunuz. Tanıdığımız küçük bir kız var. Adı Alice. Bi-

rinci sınıfa gidiyor ve Evet Beyni yaklaşımını çok güzel ortaya koyduğu bir olay yaşadı. Alice'in ailesi bir gün onu karşılarına alıp yeni bir şehre taşınacaklarını söyledi. Evini ve arkadaşlarını terk etmek, yapmak istediği en son şeydi. Bu yüzden de ailesinden gelen haberin ardından uzun uzun ağladı. Ailesi onu dinledi ve ağlamasına müsaade etti. Unutmayın, içgörü sahibi olmak demek duyguları kesip atmak değildir. Duygular iyidir ve önemlidir. Herhangi bir uyarana karşı verilebilecek sağlıklı tepkilerdir. Duygulardan kaçmak yerine onları anlamak, içgörü ile söz konusu uyarana karşı daha iyi ve sağlıklı kararlar vermek odağımız olmalıdır.

Çocuklarınız da içgörü sahibi olup engeller karşısında durmayı başarabilirler. Hayatları ne kadar da farklılaşır, bir düşünsenize. Üstelik yalnızca çocukluk dönemlerinde değil ergenlik ve yetişkinlikte de kullanabilecekleri bir kabiliyetleri olur. Yeter ki zor zamanlarda bir süreliğine durup içgörü ile seçim yapabilsinler! Sonra da kendi çocukları olduğunda aynı sakinlik ve içgörüyü onlara aktardıklarını bir düşünün! Çocuklarınız küçükken içgörülerini geliştirmelerine ve verecekleri tepkilerde esneklik kazanmalarına yardım ederek gelecek nesillerin duygusal ve ilişkisel başarılarının temelini atmış olursunuz.

Alice, aldığı haberi içselleştirmek için biraz zaman geçirdikten sonra durdu ve yapmak istediği bir şeyi hayata geçirdi: İçinde bulunduğu durum hakkında bir hikaye anlatmak. Aşağıdaki sözcükleri kaleme aldı ve babasının da yardımı ile yazdıklarına eşlik eden bir video çekti:

Lambalar

Beyinler önemlidir. Üzgün, kızgın ve mutlu gibi pek çok duyguya sahiptirler. Ben duyguları bir sürü lambaya benzetirim. Mutluyken ışık rahatsız etmez. Fakat aynı

anda birçok yerden ışık geldiğinde kafam karışır ve korkarım.

Şu anda bu şekilde hissediyorum. Taşınacağımız için üzgünüm ve korkuyorum ama biraz da heyecanlıyım.

Siz de her yerden farklı ışıklar geldiğini hissediyorsanız sessizce oturup derin bir nefes alın. İnsan kendini iyi hissediyor.

İçgörünün duygularımızın kontrolünü ele geçirmesi ve bizim içinde bulunduğumuz durumlara vereceğimiz tepkileri şekillendirmesi işte böyle bir şey. Alice, mutsuzluk ve korkuyu tanımlayabildiği için (ve tabii biraz da heyecanı), bu duygulara odaklandı ve bunun sonucunda da oldukça üretken ve sağlıklı bir tepki verdi. Bu hikaye tamamen seyirci konumundaki Alice'in anlattığı bir hikaye oldu. Taşınma haberini alınca ağlayan Alice ise oyuncu Alice'ti. Çünkü kafası karışmıştı ve üzgündü. Oyuncu kişiliği de önemli. Alice, onu da fark etmiş ve kucaklamıştı. Fakat çok geçmeden seyirci kişiliğine döndü ve içinde bulunduğu durumu değerlendirerek içgörü ve bakış açısı kazandı. Alice, bütünselliğini bu şekilde yakalamış oldu. Zihninin hem oyuncu hem de seyirci yanlarını kucakladı. Bütünsellik ile anlatmak istediğimiz tam olarak budur. Yaşadıklarımızdan farklı yanları alıp kendi bakış açımıza göre ilişkilendirmek. Bütünsellik, Evet Beyni yaklaşımının temelidir. Alice bu sayede kendisi gibi zor bir durumdan geçen diğer insanlara tavsiye verebilmiş ve sessizce oturup derin bir nefes almalarını önermiştir. Ve bu önerisi de uyaran ve tepki arasında verilmesi istenen durma anına işaret etmektedir.

Altı yaşındaki çocukların hepsinde böylesi bir Evet Beyni farkındalığı olmasını bekleyemeyiz. En azından hissettiklerini bu kadar net açıklayabilmeleri herkes için mümkün olma-

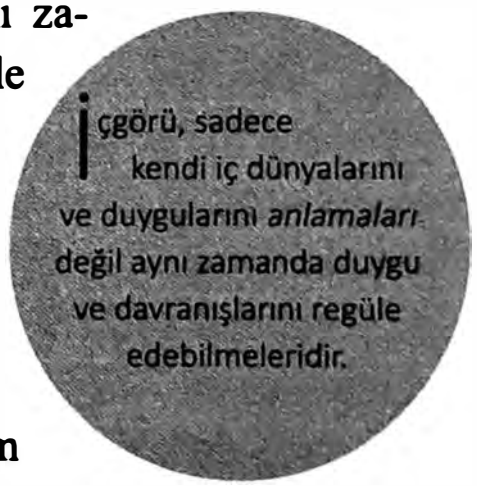
yabilir. Belli ki Alice'in ailesi ona güçlü bir duygusal kelime dağarcığı kazandırmıştı ve içinde hissettiklerini dışa vurması için ona ilgiyle yaklaşmışlardı. Biraz alıştırma yaparak çocukların çoğunda kendilerini anlama ve açıkça ifade edebilme esnekliği yakalanabilir. Erkek çocuklardan biri, ailesinden "sorunu halletmek için sıkıntının adını koy" diye bir teknik öğrenmiş ve dört yaşında olmasına rağmen sürekli olarak bu stratejiyi kullanarak onu üzen deneyimlere karşı sakin kalmayı başaracak bir yöntem geliştirmiştir.

Örneğin; bir gün kendisinden yaşça büyük kuzeninin evinde kalmış ve akşam olduğunda onunla birlikte Scooby-Doo adlı çizgi filmin perili köşkte geçen ve "hayaletler" ile korkutma maceralarını anlatan bir bölümünü izlemişlerdi. (Çizgi filmdeki hayaletler, elbette hikayedeki kötü karakterlerin –*Scooby-Doo ve arkadaşları* araya girip işlerini bozmasalar– kötü emellerine ulaşmak için kullandıkları kurmaca hilelerdi.) Bunu izleyen günlerde, küçük çocuk gece yatma zamanı geldiğinde annesine çizgi filmin bu bölümünü anlattı. "Anne, sana Scooby-Doo hikayesini tekrar anlatmam lazım." İzlediklerini tarif etti ve annesi de çizgi filmdeki detaylara ve oğlunu aslında nelerin korkuttuğuna dair sorular sordu. "Peki, *o hayalet* neye benziyordu?" Böylece oğlunun içinde biriktirdiği korkuları yeniden şekillendirmesine ve hayaletlerin en sonunda –oğlunun deyimi ile– çamaşır askısına asılmış beyaz gömleklerden ibaret olduğunu hatırlamasına yardımcı oldu.

Aynı hikayeyi tekrar anlatmak isteyen bu çocuk, içgörü ile hareket etmiş oldu. İzleyici olarak, kendisinin oyuncu konumundaki haline yardımcı olmak istedi ve onun daha az korkması için bir yol buldu. Vereceği tepkilere esneklik ka-

zandırmıştı ve zihnindeki korkunç görseller şekline bürünen uyaranlara karşı bir an için durup, düşünüp, mantıklı bir tepki verdi. Durmak, sağlıklı ve verimli bir sonuca yol açtı.

Evet Beyni yaklaşımında ortaya çıkan içgörü bu şekilde işler. Ve biz de bütün çocuklarımızın bu beceriyi kazanmasını arzu ediyoruz ki bu sayede kendilerinin farkında olsunlar ve hem duygularını hem de verecekleri tepkileri gözlemleyebilsinler. Zor zamanlar yaşadıklarında, yaşları ve gelişim düzeyleri elverdiğince, kendi iç dünyalarına dikkat kesilebilmelerini ve üzülüp kızmaya başladıkları anı fark edebilmelerini istiyoruz. Sadece duygularını fark edebilmeleri bile kontrolü elden bırakmayıp nasıl hissettiklerini ve nasıl davranacaklarını izlemelerine imkan verir. İçgörü, sadece kendi iç dünyalarını ve duygularını *anlamaları* değil aynı zamanda duygu ve davranışlarını regüle edebilmeleridir. Regülasyon, bütünsellikten gelir. İçgörü, farkındalığı elden bırakmadan olayın pek çok farklı yönünü ilişkilendirmeyi mümkün kılar. İçgörü kaynaklı bu regülasyon, ve hatta denge, hem çocuk hem ailesi için huzur ve mutluluk getirir.



Ne Yapabilirsiniz? – İçgörüyü Destekleyen Evet Beyni Stratejileri

İçgörü Sahibi Bir Beyin İçin #1 No.lu Evet Beyni Stratejisi: Acıyı Yeniden Resmedin

Çocukların ve hatta yetişkinlerin çoğu, güçlükleri olumsuz bir deneyim olarak düşünür. Eğer seçeneklerden biri diğerine göre daha kolaysa, onun daha iyi olduğu kanısına varılır. Fa-

kat böyle düşünen oyuncudur. Kendini olayın gidişine kaptıran ve hayatta kalmaya çalışan yanımızdır. Seyirci ise daha bilinçlidir. Çocuklarımıza öğretmemiz gereken içgörü de budur. Acıyı yeniden resmetmelerini ve böylece güçlüklerin ve mücadelenin her zaman kötü olmadıklarını görmelerini isteriz. Carol Dweck'in gelişim odaklı zihniyet ve sabit zihniyet karşılaştırmasına bakmakta yarar var. İş mücadeleye gelince, harcadığımız çaba ve edindiğimiz tecrübe sayesinde gelişeceğimizi düşündüren bir zihniyete sahibizdir. Bu yaklaşım bize zorluklara dayanıklı ve keyif almaya hazır bir ruh hali ile yaklaşma içgörüsü kazandırır. Bir başka araştırmacı olan Angela Duckworth'ün çalışması, zor bir durum karşısında çocukların inatçı ve dirençli durduğunu göstermiştir. Bunun tam tersi olan sabit zihniyette ise zor durumların bizim zayıf yanlarımızı ortaya çıkaracağına inanırız. Ne kadar çabalarsak çabalayalım, içten içe sahip olduğumuz yeteneklerimizin değişmeyeceğine inanırız. O yüzden de gelecekte karşımıza çıkması muhtemel güçlüklerden kaçınmaya çalışırız. Bize göre, biz hep başarılı olan taraf olmalıyız ve hayat da kolay olmalıdır.

Çocuklarımızı desteklemek demek, yıllardır anlatılagelen "Hayat adil değildir," nutuğunu tekrar etmek ya da sevinçleri öteleyerek çok çalışmanın en büyük değer olduğu üzerine konuşmalar yapmak anlamına gelmez. Çocuklarımıza hayatın çaba ve keşifle dolu bir yolculuk olduğunu öğretebilir, başarının bir adım ötede bizi beklemiyor olma ihtimalini göz ardı etmemelerini söyleyebiliriz. Gelişim odaklı zihniyeti destekleyen içgörü bu şekilde kazandırılır. Bunlar çocuklarımıza verebileceğimiz güzel derslerdir. Zorluklarla mücadele aşamasında farklı bakış açıları kazanmaları için onlara basit sorular

sorarak içgörü kazanmalarına yardımcı olabilirsiniz: *Hangi güçlüğü çekmeyi tercih edersin?*

Farz edelim ki on yaşındaki kızınız hokey takımında ve kaleci pozisyonunda oynamayı seviyor. Fakat normal takım aktiviteleri dışında ekstra zaman ayırıp pratik yapma fikrinden de nefret ediyor. Bu durumun onun için bir sorun olduğunu fark ettiğiniz anda, değerli olan hiçbir şeyin kolay olmadığını anlatan bir konuşma yapmaya meylediyorsunuz. Ya da çok çalışmanın yetenekten önemli olduğu ve yeteneğin tek başına yeterli olmayacağını söylemek istiyorsunuz. Peki, bunların yerine, kızınızın içinde bulunduğu durumu daha net görmesine yardımcı olsanız ve onun daha anlamlı ve içgörü kaynaklı bir karar almasına destek olsanız nasıl olur? Aranızdaki diyalog muhtemelen şöyle ilerler:

ÇOCUK: Crystal hep kaleci oluyor ve ben hiç olamıyorum.

BABA: Ne kadar can sıkıcı, değil mi?

ÇOCUK: Evet. İyi bir kaleci olduğunu biliyorum. Ama böyle olmasının sebebi, takım koçunun antrenmandan sonra onunla birebir çalışması.

BABA: Sen de antrenmandan sonra kalıp koçla biraz daha çalışmak ister misin? Takımınızın koçu daha önce böyle bir teklif yapmıştı.

ÇOCUK: Ama zaten antrenman bir buçuk saat sürüyor. Patenlerle olduğun düşünülürse çok uzun bir zaman.

BABA: Anlıyorum. Belki şöyle düşünebilirsin. Fedakarlık konusunda yaptığımız konuşmayı biliyorsun, değil mi?

ÇOCUK: Biliyorum, baba. İyi olmak istiyorsam, fedakarlık göstermeliyim. Bunu bin kere söyledin zaten.

BABA: Hayır, bundan bahsetmeyecektim. Diyecektim ki öyle ya da böyle fedakarlık gösteriyorsun. Ne için göstereceğini seçmek senin elinde ve bence bu çok iyi bir haber.

ÇOCUK: Nasıl yani?

BABA: Antrenmandan sonra kalıp geri geri kayma ve savunma becerilerin üzerine biraz daha çalışırsan fedakarlık etmiş olursun. Ama fazladan çalışmama kararı alırsan da fedakarlık etmiş olursun. Çünkü bu kez fedakarlık ettiğin şey, kendini geliştirerek daha çok maçta kaleye geçebilme ihtimalindir.

ÇOCUK: Doğru.

BABA: Üzerine biraz düşünebilirsin. İki seçeneğin de kendine has zorlukları var. Ancak bu iyi bir şey. Çünkü seçim yapma hakkına sahipsin. Yaşamına hangi seçenekle devam edeceğine karar vermek senin elinde. Fazladan çalışarak zamandan fedakarlık edebilir ve daha çok maçta kaleci olabilirsin. Ya da buzdan mümkün olduğunca erken ayrılmayı seçebilir ve kaleci olarak daha az zaman geçirebilirsin. Seçim tamamen senin.

Bu senaryodaki babanın konuyu nasıl yeniden resmettiğini gördünüz mü? Kızının resmin dışında kalarak olayları bir seyirci olarak gözlemlemesine yardımcı oldu. Böylece kızı, elindeki seçenekleri daha iyi görebildi. Bunu yaparken de kızını içinde bulunduğu çelişkiden çekip çıkarmadı ya da kafa karışıklığına bir anda son vermedi. Sadece kendisini görmesine ve olayda söz hakkı olmayan bir kurban gibi hissetmemesine yardımcı oldu. Böylece kızının içgörü geliştirmesine destek oldu.

Fikrin iyice anlaşılır olması için bunun gibi birkaç konuşma daha yapmak gerekebilir. Bu tekniğin, sırf seçim yapabildiler diye çocuklardaki bütün hayal kırıklıklarını ya da kendine acıma duygusunu ortadan kaldıracağını söylemiyoruz. Fakat zamanla "seyirci bakış açısı"nı öğrenecek ve hayatında ne yapıp yapmayacağına bu yaklaşımla karar verir hale gelecektir. Bu genç kızımız kendisini daha iyi tanımlayacak ve hem kararlılık hem de içgörü sahibi olacaktır. Hayatında daha zor ve daha önemli kararlar alırken bu becerinin ona nasıl yardımcı olacağını bir düşünsenize!

Acıyı Yeniden Resmedin



İki seçeneğin de bir bakıma bir fedakarlık içerdiğini ve ikisi arasında bir seçim yapmak için mantık yürütmeleri gerektiğini kavramak, küçük yaştaki çocuklar için fazla karmaşık bir süreç olabilir. Fakat bu tip düşünce tarzının temellerini atmaya başlayabiliriz. Üç yaşındaki çocuğumuz evden çıkmak için hazırlanmıyor ve inat ediyorsa, şöyle söyleyebiliriz: "Lola

Teyze'ni görmek istiyorsan, ayakkabılarını giymen gerekir. Onu göreceğin için çok heyecanlıydın. Teyzenin yanına gitmek istiyor musun?" Böyle yaparak küçük çocuğumuza iki olumsuz seçenek (ayakkabıları giymek ya da Lola Teyzesini görmemek) arasında karar verme imkanı tanırız. Bu tekniği kullanırken çok dikkatli olmak gerekir. Çünkü elimizdeki seçenekler her zaman için vazgeçilebilir olamaz. Bu örnekte Lola Teyze'yi ziyaret etmemek bir seçenek olabilir ama her zaman bu tür vazgeçilebilir durumlar arasında kalmayız. Üstelik üç yaşınızdaki çocuğunuzun blöf yaptığınızı anlaması ve durumu düzeltmek için yeni bir şeyler bulmak zorunda kalmanız da hiç eğlenceli bir durum değildir.

Çocuklar ayakkabı giymekten spor antrenmanına gitmeye ve hatta matematik sorularını çözmeye yönelik mücadeleler verirken bizim ana amacımız, onlara kendi duygularını değerlendirme ve anlama konusunda özgüven kazanmaları ve kendi içgörülerini geliştirmeleri için yardımcı olmaktır.

Yapılan son araştırmalar yeniden resmetme sürecinin zorluklara karşı yeni bir bakış açısı kazanılmasına ve verilen tepkilerde esnekliğin yakalanmasına destek olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu becerinin çocukların karşılaştığı günlük zorlukları aşmanın ötesinde faydaları olduğunu açıklamıştır. Hatta bir çocuğun deneyimlediği olaylara bakışının, travmaları ve sonrasında ortaya çıkan süreçleri aşmak için etkili olduğunu öne sürmüştür. Aynı olayı deneyimleyen iki farklı insanın olduğu bir örnekte, kişilerden biri travma geçirirken diğeri geçirmeyebilir. Bireylerin yaşadıkları deneyimlerden yola çıkarak pozitif bir geçiş yapması ve bu sayede hem travmanın hem de diğer zorlukların üstesinden gelebilmesini anlatan teknik bir terim var: "Travma sonrası büyüme". Bazı insanlar

ağır bir travma geçirirken, diğerleri –ki araştırmacılara göre travmadan kurtulanların yaklaşık %70'i– yaşadıkları acılardan pozitif sonuçlar elde ettiklerini ifade etmiştir. (Pozitif sonuçlar arasında kişisel güçlerinin gelişmesi, sevdiklerinin ve genel olarak hayatın değerini anlamak, diğerlerine karşı empati yapabilme becerilerinin gelişmesi ve daha bir sürü kazanım var.)

Aradaki farklılığa sebep olan nedir? Yine, büyük ölçüde, durmanın gücü söz konusudur. Durmak, içgörüyü destekler ve vereceğimiz tepkileri seçmemizi sağlar. Bu sayede de kafamızı karıştıran ya da bizi korkutan deneyimlerin ardından anlamlı çıkarımlar yapabiliriz. İçgörümüz ve zor bir olaya bakış açımız, bu deneyimin bizim hayatımızı ne kadar olumlu ve ne kadar olumsuz etkileyeceğini belirlememiz noktasında olayların kendisinden daha etkilidir. Hayatımızdaki stresin farkına varmak bile ortada anlamlı bir şeyler yaşandığını görmemiz ve beynimizin bu olayları bedenimizin yarattığı gerginlikten, artan kalp atışlarımızdan ve hızlanan nefes alıp verişlerimizden bağımsız olarak değerlendirmesine imkan vermemiz anlamına gelir. Bir konu ile ilgilenirken strese girecek olmamızın kaçınılmaz bir süreç olduğunu içgörümüz yardımı ile yeniden resmedebilirsek, olumsuz bir çıktıyı etkisiz ya da belki de olumlu bir sonuca döndürebiliriz. Bu yüzden çocuklarımızın acılarını yeniden resmetmelerini istiyoruz. Böylece zamanla alıştırma yaparak, hoşlanmadıkları olaylara nasıl bakacaklarını *seçebilme* becerisi kazanacaklardır. Başlarına gelen her şeyi kontrol edemezler ama bizim yardımımızla durabilme becerisini geliştirip pratik yapabilirler ve neler hissettiklerinin farkına varabilirler. Farkında olduklarında da ani tepkiler vermek yerine dünya ile nasıl etkileşime geçeceklerinin kararını kendileri verebilirler.

İçgörü Sahibi Bir Beyin için #2 No.lu Evet Beyni Stratejisi: Kırmızı Volkan Patlamasından Kaçının

Çocuklarınıza oyuncu ve seyirci yaklaşımlarını öğretmek için onlara Kırmızı Volkandan bahsedebilirsiniz. Bu, her yaştan çocuğun kolaylıkla anlayabileceği basit bir kavramdır. Bölüm 2'de ele aldığımız otonom sinir sisteminin nasıl çalıştığını anlatmak için de yararlı bir araçtır. Hatırlayacağınız üzere uyarılmış sempatik sinir sistemimiz (ki ondan bizi yükselten gaz pedalı olarak da bahsetmiştik), üzüldüğümüz zaman bizi kırmızı alana gönderir. Kırmızı alana geçildiğini fark edebiliyor oluşumuz, çocuklarımızın içgörü sahibi olması ve kendi duygu ve davranışlarını yönetebilmeleri için onlara yardımcı olmamızı kolaylaştırır.

İşin mantığı çok basit. Çocuk ya da yetişkin olalım, hiç fark etmez. Üzüldüğümüz anda sinir sistemimiz uyarılır. Üzüntümüzü bütün bedenimiz hisseder: Kalp atışlarımız hızlanır, nefes alıp verişimiz sıklaşır, kaslarımız gerilir ve vücut ısımız yükselir. Bizi üzen bir uyarana karşı duygusal tepkimizin çan eğrisi gibi olduğunu düşünebiliriz. Çocuklara anlatırken de Kırmızı Volkan kavramından yararlanabiliriz.

Üzüntümüz ve kızgınlığımız arttıkça, volkanın tepesine doğru hareket ederiz. Ve asıl tehlike orada yatmaktadır. Çünkü zirveye ulaştığımızda kırmızı alana gireriz ve patlarız. Duygularımızı ve kararlarımızı kontrol etme kabiliyetini yitiririz. Eninde sonunda "eğriyi" tamamlarız ve dağın diğer tarafından inişe geçeriz. Bu noktada yeşil alana girmeye başlarız. Oysa bizim tercihimiz dağın tepesine hiç çıkmamak ve kontrolümüzü kaybedip patlayacağımız kırmızı alana girmemektir.

Kırmızı Volkan



Unutmayalım ki üzülmekte yanlış olan hiçbir şey yoktur. Çocuklarımızla iletişim kurarken bu noktaya değinmekte fayda var. Duyguları olması, onlar için hem iyi hem de sağlıklıdır. Ve hatta güçlü duyguları olması. Onları hissetmeleri ve fark etmeleri kadar önemli olan bir başka konu da onları ifade edebilmeleridir. Bizi rahatlatan "iyi" duygular olduğu gibi rahatsız eden "kötü" duygular da vardır. Bu güçlü duygulardan kaynaklanan sinir sistemi uyarılması, biz bu duyguları fark edip başkalarına ya da kendimize ifade edebildiğimiz sürece oldukça güzel bir şeydir. Esasında açık olmak ve iç işleyişimizi bastırmaya çalışmamak, oldukça faydalıdır. Çünkü uyarılmak bizi uyanık tutar ve dağın tepesine doğru ilerlemekte ve patlamaya yaklaşmakta olduğumuzu anlamamızı sağlar. Artan kalp atışları, ritmi bozulan nefes alıp verişlerimiz ve gerilen kaslarımız, dikkat kesilmemiz için önemli ikaz işaretleri arasındadır. Özellikle hayatta kalma mücadelesi verdiğimiz bir durum içindeysek, bize epey

yardımları dokunur. O nedenle çocuklarımızın duygularını yaşamalarının ve bedenlerindeki değişimleri anlamaya açık olmalarının iyi olduğunu bilmesini istiyoruz. Fakat bunlarla beraber içgörülerinin gelişmesini ve sempatik sinir sistemi uyaranları tetikleyip onları son sürat Kırmızı Volkanın zirvesine iterken olan bitenin farkına varmalarını da istiyoruz. Bu farkındalık, uyaran ve tepki arasında bir an için durmalarını sağlayacaktır. Durmazlarsa doğruca dağın zirvesine çıkıp kaotik, yönetilemez kırmızı alana girip patlama yaşayacaklardır.

Bu kavram oyuncu/seyirci fikri ile de uyuşmaktadır. Sekiz yaşında bir oğlunuz olduğunu hayal edin. Oğlunuz birkaç saat yemek yemediğinde son derece sevimli bir çocuktan "aç ve sinirli" bir çocuğa dönüşüyor. Düşük kan şekeri ve bunun insanın ruh halini nasıl etkilediği konusunda detaya girmeden, şöyle bir örüntü izleyebilirsiniz. Oğlunuz iyi bir ruh halindeyken –zaten sinirliyse ve bir sinir krizinin eşiğindeyse bunu *denemeyin!*– şöyle bir cümle kurarak sohbeti başlatabilirsiniz: "Bugün sabahtan tuttuğun takımın şapkasını bulamadığında ne kadar sinirlendiğini hatırlıyor musun? Normalde böyle şeylere sinirlenip üzülmezsin. Sence bu kadar tepki vermene neden olan asıl sebep neydi?" Buradan başlayarak fark ettiğiniz açlık hali örüntüsünü öne çıkarabilirsiniz. Acıkınca nasıl kızıp öfkelendiğinden bahsedebilirsiniz. Sonra da ona Kırmızı Volkan kavramını açıklarsınız. Oyuncu ve seyirciyi öğretip, seyircinin nasıl oyuncuyu izleyip onun kızmaya başladığı anı fark ettiğini anlatırsınız. Bu esnada birlikte bir elma yiyip yemek yemenin onun ruh halini nasıl etkilediğini de gözlemleyebilirsiniz. Tekrar etmeliyiz ki böylesi bir içgörüyü anında kazanması mümkün olmayacaktır. Fakat alıştırma yaparak, içinde olan biteni tanımlama yeteneği gelişecek

ve volkanın tepesine çıkıp patlamadan evvel durup gereken tedbiri almayı başaracaktır. Bu içgörü, ona hayatı boyunca yardımcı olacaktır.

Çocukların, kendilerini etkisi altına almadan tanımlamalarını istediğimiz tek duygu öfke değildir. Matematik sınavına girecek kızı ve artan kaygılarını nasıl tanımladığını hatırlayın. Ya da ilk kez evden uzakta bir gece geçirecek olan ve evini çok özleyen çocuğu. Hatta kalabalıklar içinde bunalmış hissederek kendi içine kapanan ve dışarıyla etkileşimi kesen çocuğu. Bütün bu çocuklar ve içlerinde büyüyen o duygular, içgörü denen araca ihtiyaç duymaktadır. Kendi duygusal ve bedensel duyularına dikkat kesilmeli ve tepki vermeden önce durmayı başarabilmelidirler. Onlara, karşılaştıkları pek çok olayda durmayı seçip Kırmızı Volkanın zirvesine ulaşmadan gidişatı değiştirebileceklerini öğretmemize ihtiyaçları var.

Evet-Beyinli Çocuklar: Çocuklarınıza İçgörüyü Öğretin

Çocuklarımıza verebileceğimiz en güzel hediye, yeşil alandan çıkmaya başladıklarını *fark edip* kontrollerini kaybederek üst beynin müdahalesi ile kendilerinden geçmeden ya da sinir krizi geçirmeden olayın seyrini değiştirebilmelerini sağlayacak becerileri geliştirmelerine yardımcı olmaktır.

Hadi yine duygularından bahsedelim ve kırmızı alana odaklanarak oraya gitmeye başladığını hissettiğinde neler yapabileceğini konuşalım. Duygularını bir volkan gibi düşün. Dağın eteklerinde kaldığın sürece sorun yok. Yeşil alandasın demektir. Sakin ve huzurlusun.



Ama duyguların iyice büyüdüğünde ve üzüldüğünde, dağın zirvesine doğru yola koyulursun. Kırmızı alana. Bil bakalım zirveye ulaştığında ne olur? Patlarsın!



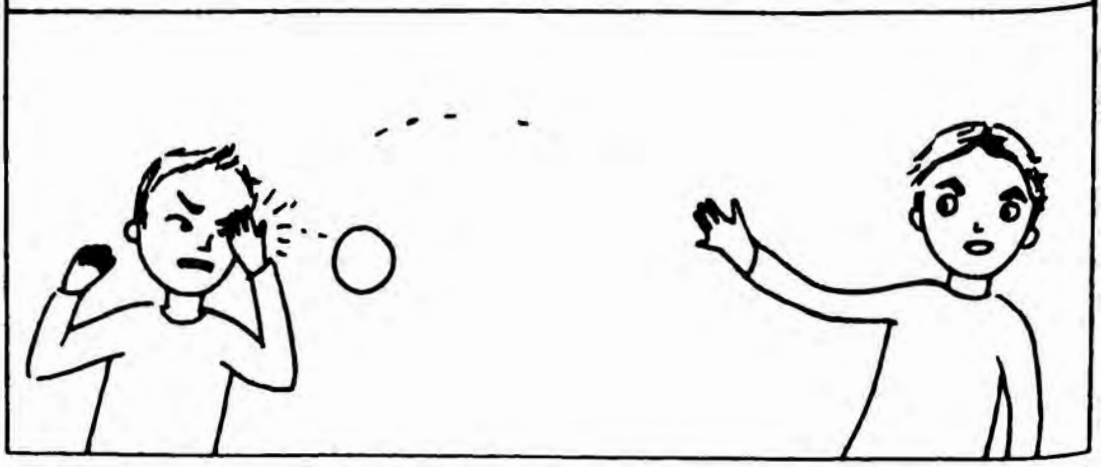
Patlamak demek birine bağırmak, bir eşyayı fırlatmak, bir şeyleri yırtmak ya da sadece kontrolünü kaybetmek anlamına gelebilir.



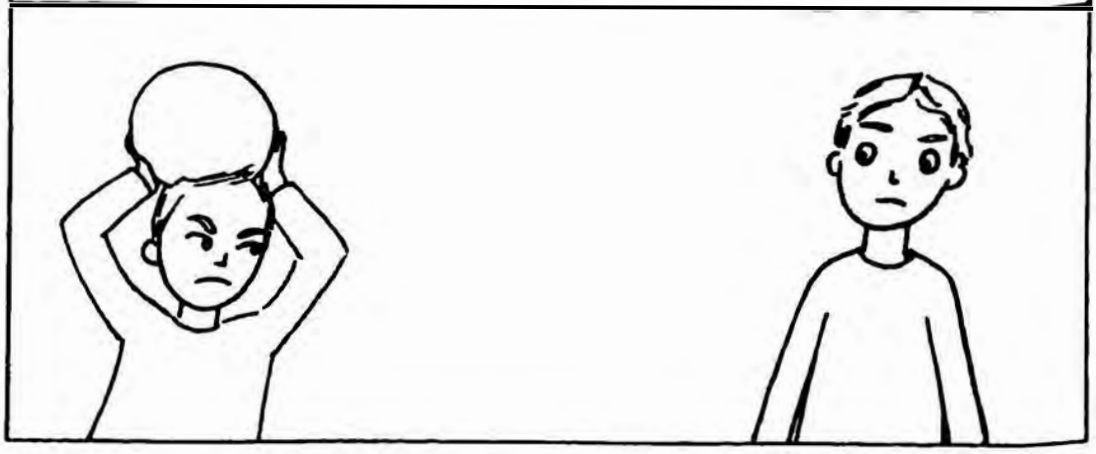
Üzülmekte bir sorun yok. Ama volkanın zirvesine çıkmasak nasıl olur? Üzülmeye başladığımız anda kendimizi tutsak ve patlamasak? Durup derin bir nefes almak daha iyi olmaz mıydı?



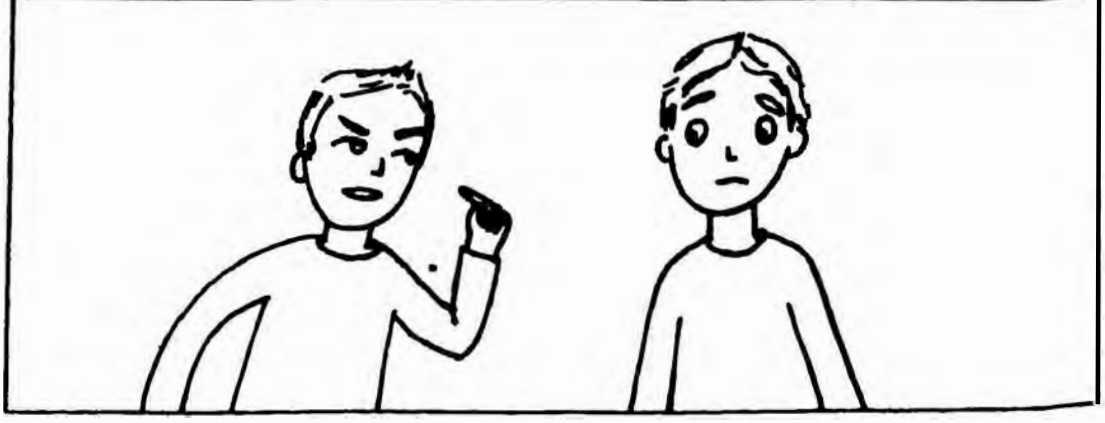
Brody'nin başına gelenler de şunlardı: Kardeşi Kyle'ın attığı top gözüne geldi ve Brody çok sinirlendil O da Kyle'a bir şey atmak istedi ya da intikam almak için çok kırıcı bir şeyler söylemek istedi.



Fakat böyle davranmak yerine derin bir nefes aldı. İşin kilit noktası bu. Kırmızı volkanı düşündü ve kendini durdurabildi. Hâlâ kızgındı, öfkesi hiç azalmamıştı. Ama bu duygulara kapılıp, düşünmeden hareket etmedi.



Kırmızı alana girmeye başladığınızı anladığınız an yapmanız gereken budur: Durmak. Kızgınlığınız geçmeyebilir. Yine de patlamadan önce durun. Bir an için durup verebileceğiniz farklı bir tepki düşünün. Anne ve babanızdan yardım istemek ya da hislerinizi birine anlatmak gibi çözümler bulabilirsiniz.



Benim için Evet Beyni: Kendim İçin İçgörü Geliştirmek

Bu bölümde, normalde yaptığımızdan daha fazla olacak şekilde, içgörü sahibi olmanın sadece çocuklar için değil ebeveynler (ya da diğer tüm bireyler) için de önemli olduğunu vurguladık. Hem kendiniz hem de çocuklarınız için üzerinde çalışabileceğiniz önemli becerilerden biri üzüntünüzün, korkunuzun ya da öfkenizin yükselmeye başladığını fark edecek kadar dikkatli olmanız ve yeşil alanı terk etmeye başladığınızı fark edebilmenizdir. Sonra durup seyirci konumuna geçersiniz ve ortamdaki uyarana içgörü ve bir amaçla bakarsınız.

İçgörünüzü geliştirmek sadece şu anda olan bitene bakmak için değil aynı zamanda geçmişinizde yaşananlara bakmak için önemlidir. Ebeveynlerle çalışırken sıklıkla şu soruyu duyarız: "Kendi anne ve babam kötüyse, bu benim de kötü bir anne/baba olacağım anlamına mı gelir?" Ebeveynler, kendi ebeveynlerinin yaptığı hataları tekrarlamaya mahkum olup olmadıklarını öğrenmek ister.

Bilim, bu sorunun yanıtını açıkça vermektedir: Kesinlikle hayır. Evet, yetiştirilme şeklimiz dünyaya bakışımızı ve kendi çocuklarımızı nasıl yetiştireceğimizi etkiler. Ama daha da önemlisi, bizim yaşadıklarımızın bir ayna gibi yine kendimize yansıması ve kendi çocukluk deneyimlerimizden birtakım anlamlar çıkarmamızdır. Anılarımıza ve geçmişte yaşananların bugün bizi nasıl etkilediğine içgörü ile bakabilirsek kendimiz için yeni bir gelecek inşa etmekte ve çocuklarımıza dilediğimiz gibi ebeveynlik yapmakta özgür oluruz. Araştırmalar oldukça açıktır: Yaşantımızdan anlam çıkarabilirsek, kendimizi geçmiş denen hapishaneden çıkarır ve arzu ettiğimiz bugünü ve geleceği yaratmak üzere içgörünün yardımına başvururuz.

Peki, hayatımızdan anlam çıkarmak ne demektir? Dan kariyeri boyunca bu konu üzerinde yazılar yazmıştır. Özellikle de Mary Hartzell ile birlikte yazdığı *Parenting from the Inside Out* adlı kitabında bu konuyu ele almıştır. Eğer bu konu üzerine derinlemesine çalışmak istiyorsanız, bu kitap iyi bir başlangıç olabilir. Fakat en genel hatlarıyla konuyu şu şekilde anlatabiliriz. Hayatımızdan anlam çıkarmak demek "tutarlı anlatı (coherent narrative)" denen kavramı geliştirmekten ibarettir. Tutarlı anlatı, çocukluğumuzda ailemizle yaşadıklarımıza hem olumlu hem de olumsuz yanları ile bakıp içgörü geliştirmektir. Böylece bu yaşananların bizim bugünkü yetişkin hallerimize gelmemizde nasıl bir yönlendirici etkisi olduğunu anlayabiliriz. Geçmişten kaçmıyor ya da onu yok saymıyoruz. Fakat geçmişin bizi tüketmesine ve bugünkü zamanımızı meşgul etmesine de izin vermiyoruz. Aksine kendi özgür irademizle geçmişimize ışık tutuyor ve ona karşı nasıl bir tepki vereceğimizi seçiyoruz.

Ama daha da önemlisi, bizim yaşadıklarımızın bir ayna gibi yine kendimize yansıması ve kendi çocukluk deneyimlerimizden birtakım anlamlar çıkarmamızdır. Anılarımıza ve geçmişte yaşananların bugün bizi nasıl etkilediğine içgörü ile bakabilirsek kendimiz için yeni bir gelecek inşa etmekte ve çocuklarımıza dilediğimiz gibi ebeveynlik yapmakta özgür oluruz. Araştırmalar oldukça açıktır: Yaşantımızdan anlam çıkarabilirsek, kendimizi geçmiş denen hapishaneden çıkarır ve arzu ettiğimiz bugünü ve geleceği yaratmak üzere içgörünün yardımına başvururuz.

Örneğin; tutarlı anlatıdan bir alıntı şu şekilde olabilir: "Annem hep çok öfkeliydi. Bizi severdi ve buna hiç şüphe yoktu. Ama kendi anne ve babası onu çok yıpratmıştı. Babası sürekli çalışan bir adamdı ve annesi de gizli bir alkolikti. Annem altı kardeşin en büyüğüydü. O yüzden de hep mükemmel olması

gerektiğini hissediyordu. Her şeyi içine atıyordu ve ne zaman bir şey ters gitse duygularının kontrolünü kaybedip aşırı yükseliyordu. Kız kardeşlerim ve ben, genellikle bu yükselmelerin ceremesini çekiyorduk. Zaman zaman tepkisini fiziksel olarak gösterdiği de oluyordu. Bazen çocuklarımın yaptığı pek çok şeyi karşılıksız bırakıyorum ve onların yaptıkları bir bakıma yanlarına kalıyor. Ve bence böyle yapmamın sebeplerinden biri, onların üzerlerinde sürekli mükemmel olmaları gerekiyormuş gibi bir baskı hissetmemelerini sağlamak."

Pek çoğumuz gibi bu kadının da kusursuz olmaktan uzak bir çocukluğu olmuş. Ama olan biten üzerine açıkça konuşabiliyor. Hatta annesini anladığını dile getirip onun kendisi ve kendi çocukları üzerine etkisini, ve hatta kendi ebeveynliği üzerine etkisini tanımlayabiliyor. Kendi deneyimlerinde ince ayrıntılara yer verip anılardan yola çıkan ve anlayışa giden bir yolculuk yaşıyor. İşte tutarlı anlatı budur.

Pek çok insan kusursuz olmasa da çoğu zaman epey iyi iş çıkaran ebeveynler tarafından yetiştirilmiştir. Bu ebeveynlerin pek çoğu tutarlı ve tahmin edilebilir tavırlar içinde olmuş ve çocuklarının ihtiyaçlarına hassasiyetle yaklaşmıştır. Bütün bunlar, güvenli bağlanmanın yaşanmasına yol açar. Fakat bu kadın gibi deneyimleri olanlar, "kazanılmış güvenli bağlanma" adı verilen süreci yaşar. Bu demek oluyor ki kendi anne ve babaları ona güvenli bağlanma yaşayabileceği bir çocukluk sunmamışlar ama o şimdi bir yetişkin olarak kendi bağlanma örüntüsünü değiştirebilmiş ve yaşadıklarından anlam çıkararak kendi çocuklarına güvenli bağlanma ortamı sunabilmiştir.

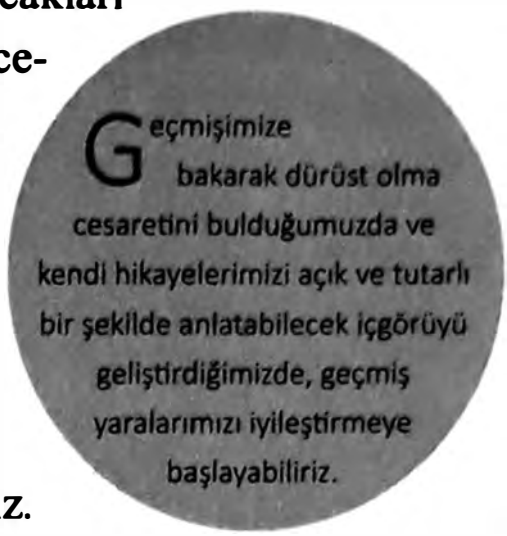
Bunun aksine, kendi iç dünyalarında bir çalışma yapmayan ve tutarlı anlatı aracılığıyla kazanılmış güvenli bağlanma ortamı yaratmayanlar bazı konularda zorluk çeker. Özellikle

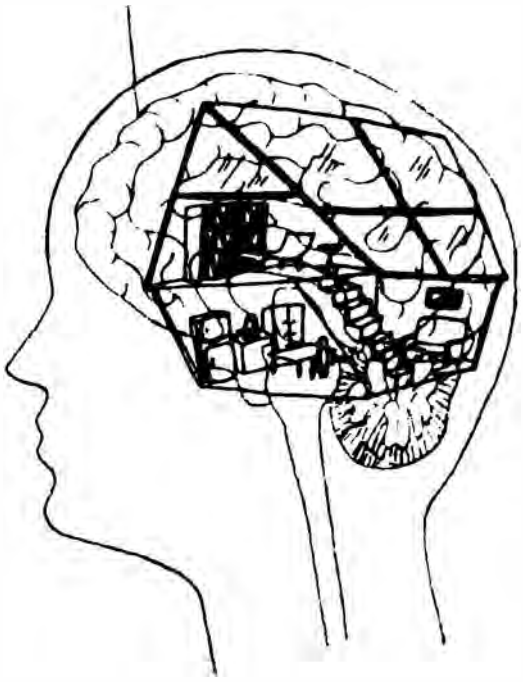
de kendi geçmişlerine içgörü ile bakma konusunda. Aslında kendi yaşam hikayelerini mantıklı bir şekilde anlatmakta dahi güçlük çekerler. Erken çocukluk dönemleri hakkında sorular sorulduğunda detaylarda kaybolur ve hatta yetişkin yaşantılarında yaşanmış güncel bir olaya geçiş yaparak konuyu saptırırlar. Ya da çocukluklarından kalma duygusal ya da ilişkisel detayları hatırlayamazlar ve belki de duygusal yaşantılarında kopukluk yaşarlar. Daha ileri derecede olan vakaların çoğunda ise insanlar çocukluklarında o kadar çok travma ya da kayıp yaşamıştır ki geçmişleri ile ilgili iletişim kurulması gerektiğinde bir süreliğine dezoryantasyon ya da karmaşa yaşarlar.

Bize kendimizi ve geçmişin bugünkü bizi nasıl etkilediğini anlamak için zemin hazırlayan içgörü ve tutarlı anlatı olmadan bir ebeveyn olmak daha da zorlaşır. Çocuklarımız görünür ve güvende hissetmek isterken onlara güvenilir ve gönüllerini rahatlatıcı bir iletişim ortamı yaratmak güçleşir. Üç G'yi (güvende, görünür, gönlü sakin) hatırlıyor muyuz? Çocuğun hayatında bu tür bir varlık hissettirebilirseniz, o zaman güvenli bağlanma yaşamanız kaçınılmaz olur. Güvenli bağlanma ise çocuğunuzun uygun şartlarda büyümesi için en iyi ön göstergedir. Kendi geçmişimizden anlam çıkaramazsak, çocuklarımızı yetiştirirken anne ve babalarımızın yaptığı hataları yineleme eğiliminde oluruz.

Fakat geçmişimize bakarak dürüst olma cesaretini bulursak ve kendi hikayelerimizi açık ve tutarlı bir şekilde anlatabilecek içgörüyü geliştirirsek geçmiş yaralarımızı iyileştirmeye başlayabiliriz. Böyle yaparak kendimizi çocuklarımızla kuracağımız güvenli bağlanmaya hazırlarız. Böylesi sağlam ilişkiler de çocuklarımızın hayatları boyunca psikolojik da-

yanıklılık kaynağı olarak kullanacakları temellerden biri olur. Bu, yapabileceğimiz en önemli şeylerden biridir. Hem kendimiz, hem ilişkilerimiz hem de çocuklarımız için. Aslında kendimiz için Evet Beyni yaklaşımına doğru bir adım atmış oluruz. Sonra da bu yaklaşımı bir miras gibi çocuklarımıza bırakırız. Onlar da kendi çocuklarına bırakır ve böyle sürer gider.





5. BÖLÜM

Empati Kurabilen Evet Beyni

Yeni yeni yürümeye başlayan ufaklığınız elindeki oyuncağı alıp sizin kafanıza vurduğunda ve sonrasında da üzülmek yerine kıkır kıkır gülmeye başladığında, onun ileride insanlara ilgi gösteren ve empati kurabilen bir birey olacağını hayal etmeniz epey güç olacaktır. Ya da beş yaşındaki çocuğunuz sırtına bir pelerin alıp başına da bir şapka taktıktan sonra evdeki herkesin ne işleri varsa bırakıp onun son dakika aklına gelen ve bir türlü bitmek bilmeyen sihirbazlık şovunu izlemesini talep ettiğinde (ve hayır, gösteri bitene kadar kimse tuvalete gidemezdi!), onun benmerkezciliğinin ileride diğer insanları düşünen ve onları da hesaba katan bir birey olup olamayacağına etkisini düşünmeniz kaçınılmaz olacaktır.

Bizim de tanıdığımız 16 yaşında bir genç var. Adına Devin diyelim. Devin, benmerkezci tavırlarının ötesine geçebilen, düşünceli ve hassas bir çocuk. Fakat o da tipik ergenler gibi sorunlar yaşıyor ve bencillik yapabiliyor: Düşünmeden ani kararlar alıyor ve zaman zaman da kız kardeşine kaba davranıyor. Yine de bütününe bakıldığında diğer insanlara önem

verme ve onların duygularını göz önünde bulundurma kabiliyetine sahip bir çocuk.

Örneğin; kısa bir zaman önce babasının doğum günüydü ve Devin de babasının bu özel gününde onun yanında olabilmek için arkadaşları ile yaptığı dışarı çıkma planını iptal etti. Devin, büyükanne ve babasına da sıklıkla sarılır. Hatta dışarıda, kalabalıklar içindeyken bile. Otobüste seyahat ederken kendinden büyük birine ya da ihtiyacı olan birine hiç kimse sormadan kalkıp yer verir. Yetişkinler çoğunlukla onun ne kadar tatlı bir çocuk olduğunu söylerler.

Pek de klişeleşen asık suratlı, öfkeli ve kendinden başka birilerini düşünmeyen ergen tanımına uymuyor, değil mi? Devin'i anlattığımız kadarına bakarak onun kendiliğinden düşünceli bir çocuk olduğunu ve empati kurma kabiliyetinin doğuştan geldiğini düşünebilirsiniz. Ama yanılıyorsunuz.

Esasında Devin küçük bir çocukken ailesi onun için çok endişeleniyordu. Çünkü ilköğretimi tamamlayıp ortaöğretime geçtiği çağlara gelmiş olmasına rağmen diğerlerinin duygularını hesaba katma ya da başkalarının bakış açılarını görmeye pek niyetli değildi. Kız kardeşi gerçekten de doğuştan gelen bir empati kurma yeteneğine ve insanlara önem verme eğilimine sahipti. Hatta ailesi sıklıkla başkalarına önem verme konusunu, kendi arzularının önüne ket vuracak kadar abartmaması için onu uyarıyordu. Kendi istekleri için biraz daha kararlı ve dik durabilmeliydi. Fakat Devin'in de başkalarını düşünme ve onları dikkate alma konularında birtakım beceriler geliştirmesi gerekiyordu. Kendisi ile aynı fikirde olmayan herkes hataliydı. Doğum günü pastalarının ilk dilimleri ve pizzaların da son dilimleri hep onun olurdu. Başka birinin üzülmüş olması onu çok rahatsız etmezdi. Hatta açık konuşmak gerekirse, kız

kardeşine karşı ve zaman zaman okuldaki arkadaşlarına karşı zorba denebilecek davranışlar sergiliyordu.

Ailesi yıllar içinde Devin'le birlikte çalışarak empati konusunda ona bir model geliştirdi ve birazdan sizinle de paylaşacağımız birtakım stratejiler uyguladı. Şimdi ise oğullarının çoğu zaman empati kurabilen, güçlü ilişkisel becerileri olan, (yaşına göre) başkalarını anlayıp onlara uyum sağlamaya çaba gösteren genç bir yetişkin olduğunu görmekten büyük mutluluk duyuyorlardı. Devin, dördüncü temel Evet Beyni prensibini geliştirme sürecinde: Empati. Devin'in ailesi, onun bu önemli Evet Beyni unsurunu kazanmasına yardımcı olarak hayatının geri kalanında geliştirebileceği ve ona büyük değer katacak bir hediye sunmuş oluyorlar.

Başkalarını önemseyen ve empati kurabilen insanlar daha az kızgın, daha az önyargılı ve daha az yılgın oluyorlar. Empati kurabildikleri için bu özellikleri onları etraflarındaki insanların yararına davranışlar sergilemeye yöneltmektedir. Empati, bütünleşme konusunda verebileceğimiz iyi bir örnek. Empati kurarken başka birinin hissettiklerini hissederiz ama o insana dönüşmeyiz. Kendimizi o kişinin yerine koyup, o olma çabasına girmeyiz. Eğer farklılaşmayı başaramazsak, empati yorucu bir hal alır ve hatta tükenmişliğe yol açar. Bunun yerine bütünleşmeyi sağlayacak bir empati kurmak gerekir. Kendimizi karşımızdakinden farklı tutarız ama onunla aramızdaki bağlantıyı koparmayız. Hatırlarsak bütünleşme, iç içe geçme ya da homojen olma durumu değildi. Bütünleşme, farklılaşmayı dengelemek ve bağlantı kurmak demekti. Bu şekilde empati kurabilen insanlar, ahlak ve etik konularında oldukça duyarlı olurlar. Doğru olanı yapmak onlar için son derece önemlidir. Empati kurma becerilerini bir önceki bölümde ele aldığımız

içgörü ile birleştirebilirlerse, bu birleşmenin sonucunda ortaya çıkacak olan kafa yapısı onların daha sabırlı, algıları açık, anlayışlı ve farkındalığı yüksek bireyler olmasını sağlayacaktır. Bu sayede daha derin ve daha anlamlı ilişkiler kurabilecekler ve genel manada daha mutlu olabileceklerdir. Dışarıya dönük algılarımız ve fiziksel olarak gördüklerimiz sayesinde etrafımızda neler olup bittiğini anlayabiliriz. İçe dönük algılarımız sayesinde de kendi içimizde neler olup bittiğine bakabilir (içgörü) ya da bir başkasının iç dünyasını anlamaya çalışarak (empati) farklılaşmayı elden bırakmadan (bütünleşme) bir farkındalık yakalarız.

En ilgi çekici gerçeklerden biri de şudur: Beyin, tekrarlanan deneyimler yoluyla bir değişim yaşadığı için yeni bir kafa yapısına girmek ve empati kurma becerisini geliştirmek adına deneyebileceğiniz pek çok yöntem vardır. Çocuklarınızla kuracağınız günlük etkileşimlerde onlara önemseme ve empatiyi gösterecek, tecrübe ettirecek pek çok fırsat bulabilirsiniz. Aile içindeki iletişiminiz güçlenerek aile bireylerinin beyinsel olarak empati kurma eğilimine yön verebilirsiniz. Beyindeki bu tür devreler, beynin içindeki farklı kısımlardan kaynaklanır. Bilim insanları limbik rezonans denen ve alt kat beyinden kaynaklanan bir olgudan ve üst beyinden kaynaklanan kortikal anlama ve sevgi olgusundan bahseder. Siz de çocuklarınızda beyinlerindeki bu önemli kısımların güçlenmesini ve gelişimini sağlayacak pek çok fırsat yaratabilirsiniz.

Çocuğum çok mu bencil?

Pek çok ebeveyn çocuklarının, Devin'in ailesinin küçük yaşlarda kendi oğullarında gördüğüne benzer bencil davranış

özellikleri olduğunu düşünerek kaygılanmaktadır. Oysa onlar başkalarının iyiliğini düşünen, nazik ve sevgi dolu çocuklar yetiştirme arzusundadır. Bu nedenle de küçük çocuklarında bencil denebilecek kendine odaklı davranışlar gözlemledikçe endişeye kapılmaktadırlar.

Aileler bu tür kaygılarını bizlerle paylaştıklarında, onlara beynin empati kurmaktan sorumlu kısımlarının küçük yaşlardaki çocuklarda henüz yeterince gelişmediğini hatırlatırız. Ayrıca Evet Beyni yaklaşımının diğer temel özellikleri gibi empati ve sevecenlik de öğrenilebilir becerilerdir. Tıpkı Devin'de olduğu gibi çocuklar başkalarını da göz önünde bulundurma ve onları önemseme kabiliyetini geliştirebilir. Bu konuyu daha açıkça ele alacağız ama ilk olarak size şu anda çocuklarınızda gördüğünüz benmerkezciliği gereksiz yere büyütmemeniz konusunda bir uyarıda bulunmak isteriz. Başka bir deyişle küçük yaşlardaki çocuklarınızda empati eksikliği olarak görülen davranışlara karşı aşırı tepkili olmama konusuna dikkat ediniz.

Örneğin; işin özünde yatan sizin çocuğunuzdaki bu özelliğin gelişimine yeterince zaman vermemiş olmanız olabilir. Gerçekte gelişimsel açıdan bir çocuğun öncelikle kendisini göz önünde bulundurması oldukça tipik bir davranıştır. Bu sayede hayatta kalma şanslarının artacağına yönelik bir içgüdüleri vardır. Fakat zaman zaman ofisimize gelen bazı ebeveynlerden şöyle şeyler duyuyoruz: "Sanırım benim kızım bir sosyopat. Çok narsist ve bencil. Kendisinden başka kimseyi düşünmüyor ve bunu yapabilecek bir kapasiteye de sahip durmuyor." Biz de o zaman şu soruyu soruyoruz: "Kızınız kaç yaşında?" Aldığımız yanıt ise "Üç" Bu cevap karşısında ilk yaptığımız şey gülümsemek oluyor. Ve tabii ki aileye çocuklarını bekleyen suç dolu hayatı düşünüp karalar bağlamaları

için ve Google'a girip "aile ziyaret saatleri esnek olan en iyi hapishaneler" gibi aramalar yapmaları için biraz erken olduğu konusunda güvence veriyoruz. Öncelikle çocukların bu özelliği gelişimsel süreçleri içinde kazanmalarını izlemek gerekir.

Bazen de aileler genellikle oldukça cömert ve sevgi dolu olan çocuklarının zamanla daha içe kapanık bir hal aldığını görür ve bunun empati yoksunluğuna uzanan bir yolun başlangıcı olduğunu düşünürler. Bu gibi durumlarda biz, ilk olarak ailelerle görüşerek bu durumun çocuğun geçirmekte olduğu özel bir süreç olup olmadığı ve çocuklarının beklentisinin onlarla iletişim kurulması olup olamayacağı üzerine konuşuruz. Onlara çocuklarının beyinlerinin ve bedenlerinin hızla değişimden geçtiğini hatırlatır ve bu değişimlerin doğal olarak davranış ve bakış açılarında da değişimlere neden olduğunu belirtiriz. Ayrıca çocukların hayatlarında onları etkileyecek küçük ya da büyük herhangi bir geçiş süreci, bir değişim olayı yaşanıp yaşanmadığını kontrol ederiz: Diş çıkarma, korkutucu bir olay, ailenin taşınması, yeni bir kardeşin doğması vb. Bunların yanı sıra fiziksel, bilişsel ya da motor açıdan yaşanan gelişim parlaması sonucu bazı alanlardaki gelişim süreçlerinde gerileme görülebilir. Geçişler ve sürprizler ailelerin olan biten her şeye hakim olmaları konusunda zorlandıkları süreçler olmaktadır. Oysa insan gelişimi tahmin edilebilir ve doğrusal değildir. Daha ziyade "iki adım ileri, bir adım geri" şeklinde ilerler. Bazen de biraz yukarı-aşağı, biraz sağa-sola şeklinde sapmalar yaşar. Bu demektir ki içinde bulunduğumuz bu özel koşul karşısında "doğru yanıtı" bulmuş olsak bile işler bir anda bir kayma yaşayabilir ve biz de bir bulmacayı çözmüşken bir yenisi ile karşı karşıya kalırız. Çocuğunuz son günlerde her zamankinden biraz daha bencil tavırlar sergile-

mesi, onun karakter gelişiminde büyük bir kusur olduğu ve bu nedenle hayatı boyunca bir daha hiçbir şeye sevgiyle yaklaşamayacağı anlamına gelmez.

Tam da bu konu üzerindeyken size şu gerçeği de hatırlatmamıza izin verin. Biz de bunu sıklıkla birbirimize hatırlatırız: Bir ebeveyn olan sizlerin temel rolü, şu an üzerine odaklanmaktır. Evet, çocuklarınızda hayat boyu sürecek olan beceriler geliştiriyorsunuz. Doğru. Fakat bunu yapabilmenin tek yolu şimdiki zamanda, yani şu anda yatmaktadır. Şu anda yaşadığınız deneyimlerin, çocuğunuzun 15 ya da 20 yaşında nasıl olacağı konusunda size korkular yaşatmasına izin vermeyin. Bunu yapmayın. O zamanla bugün arasında o kadar çok gelişim süreci yaşanacak ki. Bu Evet Beyni becerileri, şu anda olan biteni desteklemeniz için tasarlandı. Ve zaman geçtikçe gelecekte de kullanılabilecek beceriler halini alacaklar. Bizler kariyerleri boyunca gelişim konusunu çalışmış profesyoneller olsak da kendi çocuklarımızın zaman zaman haftalar ya da aylar içinde geçirdikleri hızlı gelişim süreçleri karşısında şaşkınlığımızı koruyamadık! O yüzden konu bencillik, uyku sorunları, gece yatağı ıslatmalar, öfke krizleri, ödev panikleri ya da her ne olursa olsun, bu tür süreçlerin sonsuza dek süreceği gibi bir izlenime kapılıp kaygılanmayın. Kızınız üniversiteye giderken sınıf arkadaşlarını ısırmayacaktır. (Eğer ısırıyorsa, korkarım bizimle iletişime geçmeniz en iyisi olacaktır.) Yemek yerken masaya oturmak ve masada yemek yemek konusunda zorluk çekmeyecektir. Ve etrafındaki insanların duygu ve düşüncelerini görmezden gelmeyecektir. Hayat boyu sürecek sorunlar üzerine korku ve kaygıya kapılmak yerine daha küçük zaman dilimleri üzerine odaklanın. Mesela sömestr ya da mevsimler gibi. Kitapları seviyorsanız, geleceği düşünme süreçlerini paragraflar, sayfalar ve bölümler

gibi zamanlayabilirsiniz. Çocuğunuza içinde bulunduğu süreci atlatması için birkaç ay verin. Onun yanında olup ona sevgi gösterdiğiniz, rehberlik ettiğiniz, bir şey öğrettiğiniz ve hayatında sürekli bir varlık oluşturduğunuz sürece, bu süreci atlatacaktır. Ve gelişimi için öğrenmesi gereken beceriler neyse onları da kazanacaktır.

Demek istediğimiz, çocuğunuzda sevgi dolu karakteristik özellikler gözlemliyorken bile karakterleri hakkında ömür boyu süreceğini öngördüğünüz kesin yargılar ve tanımlamalar yapmaktan kaçının. Bunun yerine kendinize çocuğunuzun gelecek yıllarda pek çok gelişim sürecinden geçeceğini hatırlatın ve çabanızı çocuğunuzun daha sevgi dolu ve empati kurabilen biri olabilmesi için ona birtakım beceriler kazandırmaya odaklayın. Bu işlem doğal olarak gelecekle ilişkilidir. Kazanmasına yardımcı olacağınız beceriler büyürken onların erişiminde olacaktır. Fakat beceri geliştirme süreçleri hep şu an içinde yaşanacaktır ve sizin de şimdiki zamanda olan biteni görmeniz gerekmektedir. Şu anda kurduğunuz etkileşimler, öğrenme sürecinin yaşanacağı anlardır. Unutmayın ki *davranış bir iletişim biçimidir.* Hoşumuza gitmeyen davranışlar gördüğümüz zaman, bu eylemlerin bize "Yardım et! Bu alanda bazı beceriler kazanmam gerekiyor!" mesajı verdiğini gözden kaçırmayın.



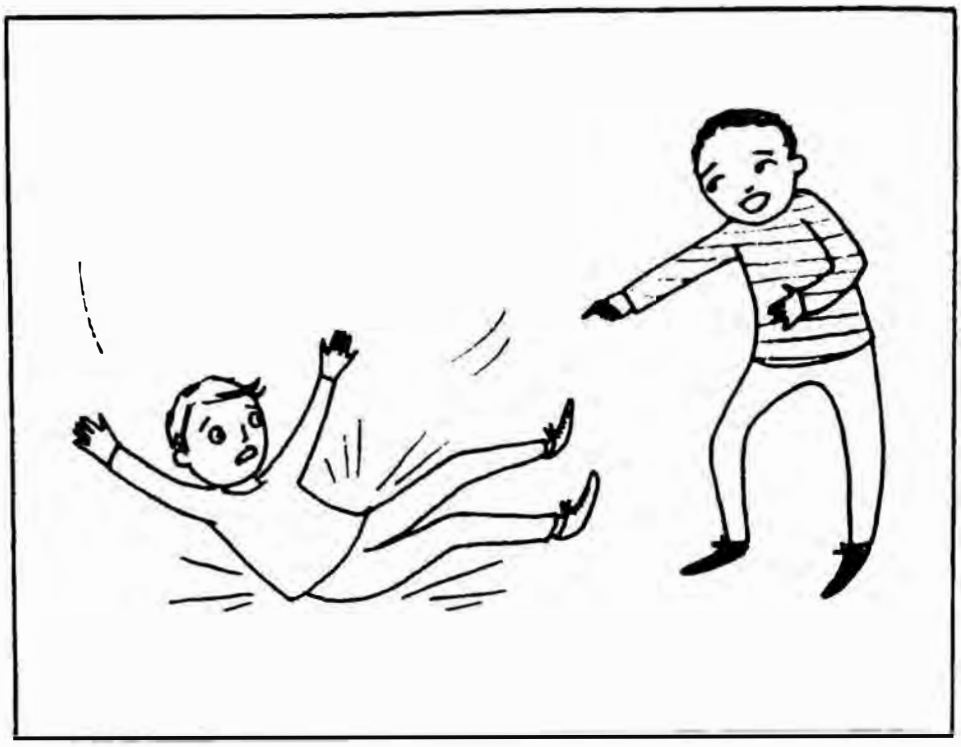
Çocuğunuz çarpım tablosunda zorlanıyorsa, onunla biraz daha fazla matematik alıştırması yaparsınız. Benzer şekilde çocuğunuzun empati kurmada zorlandığını görüyorsanız, ona önemseyen bir beyne sahip olması için daha çok alıştırma fırsatı yaratırsınız. Bu beceriler kazanılabilir.

Bir küçük uyarıyı da empati ne değildir üzerine yapalım: Empati, kendiniz pahasına başkalarını memnun etmeye çalışmak değildir. Devin'in kız kardeşi gibi bazı çocuklar, aileleri tarafından dik durmaları ve kendilerini unutmamaları yönünde uyarılar alırlar. Bu aileler çocuklarına hayır demenin sorun olmayacağını ve istediği bir şey varsa istemesi gerektiği hususunu tekrar tekrar anlatırlar. Bizler çocuklarımızın kendi isteklerinden emin olamayan ve kendilerine bakamayan, sadece etraflarındaki insanları memnun etmeye çabalayan bireyler haline gelmelerini istemiyoruz. Bizim istediğimiz çocuklarımızın hayatlarındaki insanların her fikrini önemseyen ve her isteğini yerine getirmeye çalışan kişilere dönüşmesi değil; sadece diğer insanların nasıl hissettiklerinin farkına varmalarıdır.

Benzer şekilde hatırlamamız gereken bir konu da empatinin pek çok boyutu olduğudur. Empati sadece bir başka kişinin bakış açısını anlamak değildir. Pek çok politikacı ve satışçı bu alanda oldukça beceriklidir. Ve bu becerilerini insanları manipüle etmek için kullanırlar. Bu nedenle çocuklarımıza empati kurmayı öğretirken konunun sadece insanların neler hissettiğini ve ne istediklerini *anlamaktan* ibaret olmadığını, aynı zamanda o insanları önemsemekle de ilgili olduğunu vurgulamamız gerekir. Aslında hepimizin ne kadar birbiri ile bağlantılı ve ilişkili olduğunu görmekle alakalıdır.

Davranış Bir İletişim Biçimidir.

Gördüğümüz davranış:



Bize verilen mesaj:

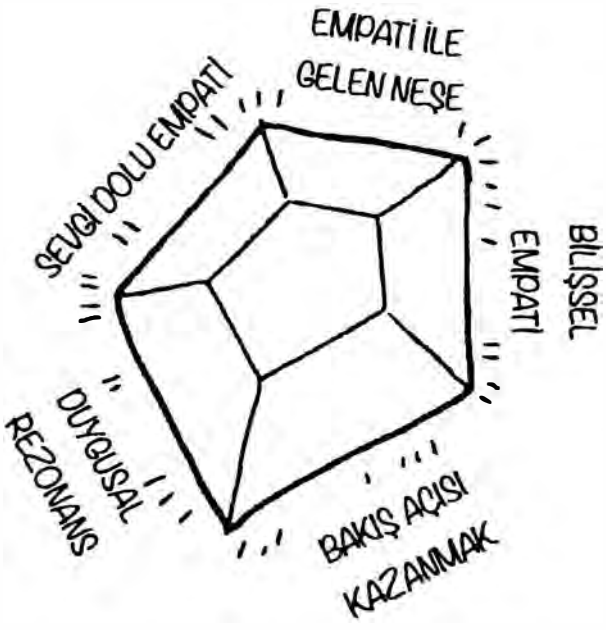


Hepimiz eşsiz, kendine has birer bireyiz: *Ben*! Fakat birbirimizi etkiler, birbirimizden etkileniriz. Hayatımızdaki insanlar, bizim birer parçamızdır ve bizler de onların birer parçasıyızdır. Hep beraber "biz" oluruz. *Empati bizim tek tek bireyler olarak bizlerin yalnızca "ben" olmadığını ama aynı zamanda birbiri ile bağlantılı bir "biz" içinde olduğumuzu da hatırlamamı-*

zı sağlar. Biz birey olarak sadece başkalarını önemsemiyoruz, aynı zamanda anlam, bağlantı ve aidiyet hissiyle dolu çok daha büyük bir bütünün içinde yaşıyoruz.

Empati Pırlantası

Gördüğümüz üzere empatinin gerçekte pek çok farklı yüzü vardır. En yaygın tanımlardan birine göre empati kurmak bir başkasının neler hissettiğini hissetmeye ya da neler deneyimlediğini anlamaya odaklanma ve sonra da o insanın nasıl bir süreçten geçtiğini anlayıp önemsemeye denir. *Bülbülü Öldürmek* kitabının karakterlerinden biri olan Atticus Finch, "bir insanın derisinin altına girip o deriye bürünmüş olarak yürüyemediğimiz sürece" onu tam olarak asla anlayamayacağız derken tam olarak bu durumu tarif etmiştir. Bu sözler, empati için yazılmış en iyi tanımlamalardan biridir.



Bu konuyu biraz daha detaylı ele alabilir ve "Empati Pırlantası" üzerine konuşabiliriz. Empati pırlantası, empatinin beş yüzünü temsil eder ve başkalarını önemserken ve onların acılarına yanıt verirken kaç farklı yolu kullanabileceğimizi gösterir:

Bakış açısı kazanmak: Dünyayı bir başkasının gözleri ile görmek

Duygusal rezonans: Bir başkasının neler hissettiğini hissetmek

Bilişsel empati: Bir başkasının yaşadığı deneyimi anlamak ya da kavramsal olarak ayırdına varmak

Sevgi dolu empati: Acı çektiğini hissetmek ve bu acıyı azaltmayı istemek

Empati ile gelen neşe: Bir başkasının mutluluğu, başarıları ve genel anlamda iyi olması üzerinden mutluluk duymak ve keyif almak

Empatinin bu beş farklı yüzü birlikte ele alındığında bir insanın neler hissettiğini gerçekten anladığınızı gösteren bir zemin sağlar. Ayrıca onun hislerini anlayıp yardımcı olmak üzere harekete geçmeniz için de önemlidir. Başkalarına hizmet edip dünyada değişimi yaratan insanlardan biri olabilirsek, gerçek ahlak anlayışının da en saf halini hayata geçirmiş oluruz. Empati, başka bir deyişle anlatacak olursak, bizi ahlaklı ve etik kararlar almaya yönlendiren bir araçtır. Çünkü biz başka birini önemseyebilirsek, ona yalan söyleme ihtimalimiz azalır. Örneğin; ondan bir şey çalmayız ya da onu bir şekilde baskılamaya çalışmayız.

İronik bir şekilde, başkalarının yararına bir şeyler yapmak kendimizle ilgilenme ve kendimize bakma süreçlerini de teşvik eder. Tekrar eden döngüler halinde başkalarının acılarını ve streslerini fark edip hayatı onlar için kolaylaştırmaya çalışırken, empati ile yorgunluk ve tükenmişlik hissine kapılmamız ihtimaller dahilindedir. Fakat yapılan araştırmalar göstermektedir ki acı çekmeye karşı eyleme geçip birtakım tedbirler alındığında insanın hayattan aldığı keyif ve neşede artış görülmektedir. O yüzden çocuklarımızda empati kurma becerisinin geliştirilmesinden söz ederken empati pırlantasının beş farklı yüzünün *tamamının* aynı oranlarda geliştirilmesini arzu ederiz. Bunlar arasında başkalarının yararına

hareket etmek ve yardımcı olmak da yer alır. Çocuklarımızın dünyada aktif rol alan güç unsurlarından biri olmasını isteriz ki bu sayede kendi yaşamlarından daha çok keyif alabilsinler. Görünüşe göre başkalarına hizmet etmek ve onlar yararına işler yapmak, kendi yaşantımızı iyileştirmenin de en iyi yollarından biridir.

Önemsemeye Kodlanmış Bir Beyin Geliştirmek

Ailelere verdiğimiz en umut dolu mesajlardan biri şudur: Çocuklarımızın kazanmasını istediğimiz ve empatinin de aralarında bulunduğu dört temel prensipten oluşan Evet Beyni yaklaşımı normal, günlük etkileşimler sayesinde geliştirilebilecek becerilerdir. Başka türlü ifade edecek olursak anne ve babaların önemli ebeveynlik görevleri, yalnızca çocukları karşılarına alıp onlarla ciddi ve anlamlı konuşmalar yapmaları yoluyla sağlanmaz. Bunların yanı sıra onlarla oyun oynarken, onlara kitap okurken, onlarla tartışırken, şakalaşırken ya da birlikte vakit geçirirken de bu görev icra edilebilir. Nöroplastisite biliminin bize verdiği güvenceye göre yaşanan her türlü deneyim beynin şekillenmesine katkı sağlar ve çocukların yetişkinliğe doğru evrilirken kim olduklarını bulma ve konumlandırma aşamalarına –iyi ya da kötü şekilde– etki eder.

O nedenle konu empatiye geldiğinde, "X ile ilgilenmelisin çünkü..." şeklinde başlayan ders nitelikli konuşmalar, çocuklar üzerinde yaşanan ve tecrübe edilen olaylara kıyasla nadiren iz bırakacaktır. Elbette empati üzerine konuşmalar yapmak önemlidir. Fakat çocuklarınızın gözleri önünde yaşanan örnekler ve sizin başkalarını dinlemek, onların bakış açısını göz önünde bulundurmak, onların fikrini almak ve onlara ilgi göstermek üzerine ortaya koyacağınız canlı uygulamalar, çok

daha güçlü birer öğretici olacaktır. Bu tür bir model oluşturma, özellikle de çocuklarınız zor zamanlar yaşarken *onlara* gösterdiğiniz sevgi ve anlayış, çocuklarınızın empati kapasitelerinin gelişmesine yardımcı olacaktır. Çocuklarınız sizin etrafınızdaki insanlar için kaygı duyan ve onların ihtiyaçlarının farkında olup onlar yararına bir şeyler yapmaya çalışan kişiler olduğunuzu görünce işlerin normalde de bu şekilde ilerlediğini ve herkesin böyle yaptığını varsayacaktır. Böylece empati kurmak, onların dünyayla temaslarında içlerinden gelen otomatik tepkilerden biri haline gelecektir.

Öte yandan, önemsemeyi bilen bir beyin geliştirmekle empati kurmayı öğretmek ya da onu modellemeye çalışmak aynı şey değildir. Çocuklar empati kurmayı, deneyimleyerek ve birine anlamlı bir şekilde yardımcı olduktan sonra duydukları o içsel hazzı duyarak öğrenirler. Ayrıca birini önemsememeyi seçerek ve sonrasında da bu kararlarından ötürü kendilerini kötü hissederek öğrenirler. Çoğu yetişkin, çocukluklarında yardım etmeleri gereken birine yardım etmediklerini ve sonrasında ne kadar kötü hissettiklerini hâlâ hatırlar. Bu anı akıllarına geldiklerinde hâlâ pişmanlık duyarlar. Bu anlar, empati kaslarımızın gelişmesini sağlayan sürecin birer parçasıdır. Burada amacımız çocuklarımızın beyinlerinde öyle bir

Burada amacımız çocuklarımızın beyinlerinde öyle bir kodlama yapmak ki bu kod sayesinde beyinleri, çocukların başka insanları ve onların hislerini anlamaya yönelik derinden bir yönlendirme yapabilsin. Çocuklarımızın sinir sistemlerindeki devrelerin birbiri ile öyle bir iletişim kurmasını istiyoruz ki onlar da etraflarındaki insanları düşünen ve onlar için kaygılanarak doğru olanı yapmak isteyen birer birey haline gelsin. Çocuklarımızın beyinlerini öylesine beslemek istiyoruz ki başkalarını önemseyebilsinler ve onlar için doğru olanla yanlış olanı ayırt edebilsinler.

kodlama yapmak ki bu kod sayesinde beyinleri, çocukların başka insanları ve onların hislerini anlamaya yönelik derinden bir yönlendirme yapabilsin. Çocuklarımızın sinir sistemlerindeki devrelerin birbiri ile öyle bir iletişim kurmasını istiyoruz ki onlar da etraflarındaki insanları düşünen ve onlar için kaygılanarak doğru olanı yapmak isteyen birer birey haline gelsin. Çocuklarımızın beyinlerini öylesine beslemek istiyoruz ki başkalarını önemseyebilsinler ve onlar için doğru olanla yanlış olanı ayırt edebilsinler. Peki bunu empati üzerine sohbet etmek ve onlar için bir model oluşturmaktan öte nasıl yapabiliriz? İlgilerini, etraflarındaki insanların ihtiyaçlarına yöneltebiliriz. Belli bir deneyime ya da bilgi setine yönelen ilgi, düzenli olarak tekrar edilirse nöronlar harekete geçer ve bu tür bağlantıları güçlendirir. Bizim istediğimiz de nöronal aktifleşmeyi ve büyümeyi uyarmaktır. Empati konusunda çocuklarımızın beyninde NABU oluşmasını isteriz:

N öronal

A ktifleşmeyi ve

B üyümeyi

U yarma

Unutmayalım ki ilgi nereye yönelirse, nöronlar orada harekete geçer. Harekete geçtikleri anda da kodlama süreci başlar. Beyin içi bağlantılar bu şekilde kurulur. Tıpkı beynin içini elektrik kabloları ile donatıp devreleri açmak gibidir. Beyin içi

bağlantılar harekete geçtiğinde de bütünleşme meydana gelir. O nedenle çocuklarımızın ilgilerini başkalarının bakış açılarını anlamaya ve onların hislerini önemsemeye yöneltecek deneyimler yaşatırsak, onların beyinlerinde empati için NABU süreci başlar. Çünkü ilgi göstermeleri nöronların harekete geçip birbirileri ile temas kurmalarını sağlayacak ve bunun sonucunda da empati kurma faaliyeti hayata geçecektir.

Devin'in ailesi, Devin küçükken tam olarak bunu yapmıştır. Onun ilgisini başkalarının yaşadıklarına ve bakış açılarına yönelterek onların hislerini göz önünde bulundurmasına yardımcı olmuşlardır. Bu sayede de gerçek bir empati gelişimini sağlayan sinaptik bağlantıların oluşmasını ve güçlenmesini teşvik etmişlerdir. Yaşanan bu deneyimler, Devin 16 yaşına geldiğinde sonuçlarını gösterir hale gelmiştir. Oğullarına kitap okurken şöyle sorular sormuşlardır: "Lorax şimdi nasıl hissediyor? Ağaçları kestiklerinde neden o kadar kızdı?" Birlikte film izlerlerken arada bir filmi durdurup şu tür sorular sordular: "Sence İhtiyar Yeller böyle değişik davranmaya başladığında Travis neden bu kadar üzüldü? Sence ne yapması gerekir? Burada yapılması gereken doğru şey nedir?" Karakterlerin duyguları ve eylemlerinin ardındaki motivasyonlarına dikkat çekerek Devin'in kendisinin dışına çıkmasına ve kitap sayfalarındaki ya da ekranlardaki insanların onun hissettiklerinden farklı nedenleri ve yaklaşımları olduğunu görmesine yardımcı olmuşlardır.

Bu aşamadan sonra benzer soruları gerçek hayattaki gerçek insanlar için sormak çok daha kolay olmuştur: "Bayan Azizi bugün derste her zamankinden çok daha çabuk sinirlenmiş, değil mi? Acaba okula gelmeden önce ne yaşamış olabilir?" Normal, sıradan sohbetler esnasında gündelik konular üze-

rine sorular sorulabilir. "Sence Ashley neden üzgün? Nasıl yardımcı olabiliriz?" Bu tür sorular, artan bir anlayış, ahlak ve başkalarının düşüncelerinin farkına varma becerisinin yapı iskelesini oluşturur.

Empati, Evet Beyni becerilerindendir ve önemseyen bir beyin geliştirilebilir.





Bu deneyimler, yıllar içinde sayısız sohbet ortamlarında tekrarlandı ve Devin'in beyninde bütünleşme sağlandı. Böylece Devin, yalnızca kendini düşünen bir çocuk olmaktan çıkıp (her zaman olmasa da) genellikle başkalarına önem veren, ilişkiler kurabilen ve etik bir ergen haline evrildi. İşte bütünleşik bir beynin ürettiği gerçeklik budur. Bütünleşme, kibarlık ve sevgiyi görünür kılar.

Devin'in ailesinin onu empati kurabilen bir çocuk olmaya yönlendirmek için aldığı kararlardan bir diğeri de kendisinin birtakım olumsuz duygular yaşamasına imkan tanımaktı. Kitapta pek çok kez vurguladığımız üzere amacımız sizin görmek istediğiniz gibi bir çocuk yetiştirmek değil, her çocuğun bir birey olarak kendi gelişimini yaşamasına olanak sağlamaktır. Empati kurabilen bir beyne sahip olmalarını sağlamak, çocuğunuza beceri kazandırmaktan ibaret olmadığı gibi sizin olmasını istediğiniz çocuk formunu yakalamak için de yapılmaz.

Bütünleşme, kibarlık ve sevgiyi görünür kılar.

Çocuklarımıza karşı aşırı korumacı olmaktan kaynaklanan sorunlardan biraz bahsetmiştik. Bu tavrımız, onların hayal kırıklığı, üzüntü ile gelen öfke ve hatta yenilgilerden bir şeyler öğrenmeleri ve psikolojik dayanıklılık kazanmaları önünde bir engeldir. Çocukları kırılabilir eşyaları sardığımız o baloncuklu koruma ambalajlarına sarmak, empati kurma kabiliyetinin tam olarak gelişmesine ket vurur. Oysa çoğu zaman empatiyi öğrenmenin en iyi yollarından biri kişinin kendisinin de olumsuz duyguları deneyimlemesidir. Devin'in ailesi, her fırsatta oğullarının dikkatini dağıtma ya da onun önüne çıkan sorunları ortadan kaldırma yoluna gitmek yerine onun üzülmesine, kızmasına ya da hayal kırıklığına uğramasına izin

vererek çocuklarının empati kurma kabiliyetini kazanmasına destek olmuşlardır. Çünkü Devin'in yaşadığı mücadele, onun içinde yeni bir yer açmış ve bu yer sayesinde diğer insanların yaşadıkları acıyı anlaması mümkün olabilmiştir. Elbette oğulları üzüldüğünde ya da acı çektiğinde ailesi onun yanında olmuş, bu süreçte onu desteklemiştir. Fakat duygularını görmezden gelmemiş ya da onun dikkatini başka bir şeye çekerek bu duyguları yaşamasını engellememiştir. Çünkü hislerini tanımlamanın ne kadar önemli olduğunun, bu süreçlerin ne kadar öğretici olabileceğinin ve olumsuz duygular içinde olmanın da aslında sağlıklı bir durum olduğunun bilincindedirler.

Çocuk küçükken onu desteklemek için yapılanlar daha basit şeyler olabiliyordu. Örneğin; büyükannesi başka bir şehre gittiğinde onun arkasından ağlayan oğullarına, bu üzüntüyü unutturmak için birlikte kurabiye pişirmeyi teklif etmek yerine fazladan bir ya da iki dakika daha uzun sarılmak gibi pratik çözümlerdi. Fakat oğulları büyüdükçe ve ortaokulda çıktıkları okul gezisinde arkadaşlarının ikisinin onu terk etmesi ve onun da otobüste tek başına oturmak zorunda kalması gibi daha büyük hayal kırıklıkları ile yüzleştikçe, desteklemek için yapılan eylemler de değişmiş ve oturup okuldaki herkesin ondan nefret ettiği ve sonsuza dek arkadaşsız kalacağı gibi korkuları üzerine konuşmasını dinlemek türünde bir eyleme dönüşmüştü. Bu gibi durumlarda ailelerin temel eğilimi çocuklarını içinde bulundukları üzüntüden çekip çıkaracak ve anında mutlu edecek faaliyetlere yönelmek olurdu. Fakat Devin'in ailesi onu sevgiyle dinleyerek ve duygusal acının nasıl bir şey olduğunu anlamasına izin vererek ellerinden gelenin en iyisini yaptılar. Onu dinlerken de şu tür sözler sarf ettiler: "Anlattıklarına bakılırsa kendini çok yalnız hissetmişsin. Kaygıların yalnızca

bugünkü okul gezisiyle ilgili değil de bunun ötesindeki arkadaşlık sorunlarını da kapsıyor gibi. Gerçekten zor bir durum."

Sonra oğulları kendini ifade edip yaşadıkları üzerine konuşmaya açıldıkça, onlar da duygusal açıdan acı çekmenin hiç de keyifli olmadığını ama artık bu sayede yalnız ya da kaygılı insanların nasıl hissettiklerini anlayabileceğini açıklayan konuşmalar yapmaya başladı. Ve tabii ki sorun çözmeye yönelik adımlar atıp ona içinde bulundukları durumla ilgili daha çok soru sorma sürecine geçtiler. Fakat bu süreci başlatmadan önce oğullarının oturup içinde bulunduğu bu duygu durumunu tanımasına fırsat verdiler.

Devin'in duygusal devrelerine kısayol yaptırıp olumsuz duygulardan kurtulmasını sağlamak yerine Evet Beyni kabiliyetlerinden olan empatinin gelişimine fırsat tanıyıp önemsemeyi bilen bir yetişkin olması ve anlamlı ilişkiler kurabilmesi için geleceğe yönelik bir adım attılar.

Empati Bilimi

Son birkaç yılda bilim insanları empati konusunda daha derinlemesine araştırmalar yapmaya başladı ve insan beyninin daha küçük bir çocuk olduğu dönemlerden bu yana önemsemeye kodlandığını daha net ve açık bir şekilde ortaya koyabildi. Örneğin; 12 aylık bebeklerin dahi üzgün ya da stresli insanları bir şekilde yatıştırma çabası içine girdikleri görüldü. Yeni yeni yürüyen küçük çocukların kendi ihtiyaçları ve istekleri üzerinde odaklandıkları biliniyor; ancak onlar da diğer insanların duygularını ve niyetlerini sezip dikkate alabiliyorlar. Çalışmalardan birinde bir araştırmacı ve 18 aylık bebekler arasındaki etkileşim incelenmiştir. Minikler, araştırmacının yanında ken-

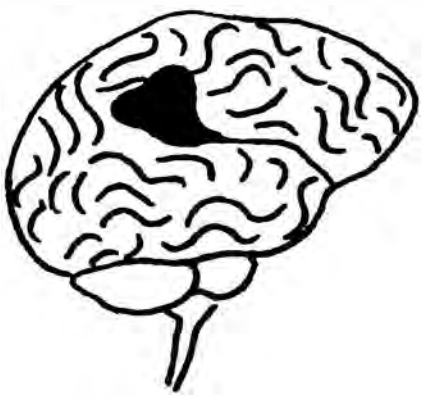
dilerini rahat hissetmeye başladıkları anda, ortamdaki yetişkin araştırmacı elindeki bir nesneyi düşürmüş gibi yaptı. 18 aylık bebekler her seferinde o nesneye doğru emekledi, araştırmacı için onu yerden alıp kendisine uzatma çabası içine girdi. Araştırmacı bu düşürme eylemini bile bile yaptığında da minikler, bu eylemin kasıtlı olduğunu anladı ve bu nedenle de yardımcı olmaya yönelmediler. Başka bir deyişle bebekler, odadaki yetişkinin gerçekten yardıma ihtiyacı olup olmadığını sezinlediler. İlginçtir ki araştırmacılar aynı deneyi şempanzelerle de yaptı ve şempanzeler, araştırmacıyı kendilerine bir dost olarak görmelerine rağmen ona yardımcı olma konusunda daha az istekliydiler. İnsan yavrularındaki gibi bir empati kabiliyeti sergilemediler. Görünüşe göre 18 aylık bebeklerde empati ve işbirliği doğuştan gelen bir özellik olarak bu kadar erken dönemde bile beyinlerine kodlanmıştı.

Hayranlık uyandırıcı başka bir araştırma da empatinin nereden geldiği ve beyinde nasıl geliştiği konusu üzerine gerçekleştirildi. Örneğin; muhtemelen sizi pek şaşırtmayacak bir bilimsel bulguya göre insanlar doğuştan benmerkezci olma eğilimi içindedir. Bizler, "Benmerkezci Duygusal Yanlılık (Emotional Egocentricity Bias – EEB)" olarak adlandırılan bir yapı üzerinden çalışırız ve bu da bizim dünyayı görüş şeklimizin genellikle diğer insanlarınkiyle aynı olduğunu düşünmemize yol açar. Bu yüzden de karar alırken izlediğimiz yaklaşım bu yönde olur. Benmerkezci olmaya yönelik bu eğilim, biraz aşırıya kaçtığında her türlü soruna kaynaklık edebilir. Bunlar arasında narsisizm, dar görüşlülük, sabırsızlık, tahammülsüzlük, katılık ve bizden farklı olduğunu düşündüğümüz insanlara yönelik önyargı ve eleştiri eğilimimiz yer alır. Kendi bakış açımızın, bir diğerinden daha iyi olduğunu varsaydığı-

mız ya da başka birininkine göre daha üstün veya daha "doğal" olduğunu düşündüğümüz zaman, o insana saygı duymamız ya da onu önemsememiz güçleşir. Bunun sonucunda da ikimiz arasında anlamlı bir ilişki kurulması mümkün olamayacağı gibi tatmin edici bir diyalog kurmamız da zorlaşır.

Büyümenin bir parçası da içimizden gelen ve otomatik olarak devreye giren EEB eğiliminin üstesinden gelme kabiliyetini geliştirmektir. Şanslıyız ki beynimizde bir bölümün rolü, beyin içi devrelerin tümünü birbirine bağlamaktır ve bu sayede bizim benmerkezci tavırlarımızın gereğinden fazla olduğunu fark edip bunun üzerine biraz düşünmemize yardımcı olur. Bu bölüme sağ supramarjinal girus (right supramarginal gyrus – rSMG) adı verilir ve tahmin edeceğiniz üzere üst beyinde ikamet etmektedir. Bütünün işleyişinde önemli bir role sahip olan bu alanı göz önünde bulundurunca beynimizin işleyişinin nasıl hem zamanlama hem de deneyim üzerine kurulu olup yaşadıklarımıza göre şekillendiğini ve çocuklarımızda empati kurma kabiliyetinin geliştirilebileceğini görebilirsiniz.

Sağ Supramarjinal Girus



rSMG düzgün çalışmadığında ya da çocuklarda olduğu gibi henüz gelişmediğinde, kişi çoğunlukla kendi hislerini ve yaşadıklarını başkalarına yansıtma eğiliminde olur. Fakat güzel

haber şu ki üst beyinde yer alan diğer pek çok alan gibi bir çocuk olgunlaştıkça rSMG bölgesi de gelişmeye devam eder ve çocuk o bölgeyi daha çok kullandıkça rSMG de daha işlevsel bir hal alır. Daha çok kullanmak da başkalarının deneyimlerine ve hislerine daha çok dikkat kesilmekle ve bu süreci tekrar tekrar yaşamakla olur. Bir kere daha yineleyelim ki empati kurmak, öğrenilebilen bir beceridir. Güçlendirebileceğiniz bir duygusal kas gibidir ve beynin ilgili bölümü gelişime açıktır. Empati üzerine düşündükçe ve alıştırma yaptıkça gelecekte empati kurma kabiliyetimiz çok daha iyi düzeye gelecektir.

Ortaokul düzeyinde eğitim veren öğretmenlerin, öğrencilerine daha yüksek empati ile yaklaşmasını teşvik etmek için yapılan bir araştırmanın bulguları, söylediklerimizi destekler niteliktedir. Bildiğiniz üzere Amerika Birleşik Devletleri'ndeki okullarda uzaklaştırma cezalarının oranı her geçen gün artış göstermektedir. Eğitim araştırmaları yapan bilim insanları da bu artışın nedenlerini bulma konusunda çalışmalara başlamıştır. Bazıları ceza odaklı (sıfır tolerans) disiplin politikalarına dikkat çekerken bazıları da öğrencilerin irade yoksunluğunu vurgulamıştır. Bazı çalışmalar ise sınıfların kalabalık oluşunu ve öğretmenlerin eğitim eksikliğini ön plana çıkarmıştır.

Burada söz edeceğimiz araştırmada ise soruna farklı bir yönden yaklaşılmıştır. Kaliforniya eyaletindeki beş farklı ortaokuldan gelen bir grup öğretmenden birkaç ay ara ile iki çevrimiçi modülü tamamlamaları istenmiştir. Söz konusu çevrimiçi modüllerde öğretmenlere öğrencilerin uygunsuz davranışlar sergilemelerine yol açacak nedenlerin neler olduğu sorulmuştur: Genç yetişkinlerin dünyasındaki zorlayıcı sosyal dinamikler, bedenlerinde ve beyinlerinde gerçekleşen

biyolojik ve hormonal değişimler, vb. Öğretmenler, yapılan çalışmalar hakkında bilgilendirilmiştir. Daha sonra da akademik başarı ile güvenli, ilgili ve saygı gösteren bir eğitim ortamı arasındaki bağı görmeleri açısından öğrencilerin hikayelerini dinlemişlerdir. Çevrimiçi modüllerden alınan dönütler göstermiştir ki öğrencilerin duyguları ve davranışları, öğretmenleri tarafından ilgi gördüklerinde ve kendilerine değer verildiğini hissettiklerinde iyileşmekte ve gelişme göstermektedir.

Buradan yola çıkarak araştırmanın sonuçlarını tahmin edebilirsiniz sanırım: Öğretmenlerden öğrencilerinin –ırk, cinsiyet, ailenin gelir düzeyi ya da öğrencilerin geçmişte sıklıkla sorun yaşayıp yaşamadığına bakılmaksızın– neler yaşadığını düşünmeleri istendiğinde, uzaklaştırma cezası oranları kontrol grubuna kıyasla hızla düşmüştür. Tamamen ücretsiz yürütülen ve bölge okullarına hiçbir maliyeti olmayan bu "empati eğitimi"ne katılan öğretmenlerin öğrencilerinin uzaklaştırma alma oranları yarı yarıya azalmıştır! Gerçek bir sorunu değiştirebilecek gerçek bir güç! Özellikle de uzaklaştırma oranlarının öğrencilerin hayatlarında kronik işsizlikten hapse girmeye kadar uzanan ne kadar ciddi olumsuz sonuçlara yol açtığını düşününce, bu değişimin gücü daha da iyi anlaşılır oluyor.

Empati kurmanın insanların hayatlarını gerçek anlamda etkileme potansiyeline sahip olduğunu söylediğimizde ciddiydik. Diğer pek çok bilimsel araştırma, ilgi göstermenin, önemsemenin ve empatinin gücünü ortaya koymuştur. Yalnızca çocuklar için değil, yetişkinler için de çok önemlidir. Örneğin; bir araştırma bulgusuna göre doktorlar "klinik empati" adı verilen empati kurma yaklaşımını kullandıklarında hastaları, doktorlarının kendilerine daha çok saygı gösterdiğini ve

gördükleri tedaviden son derece memnun kaldıklarını ifade etmiştir. Bir başka araştırma, doktorun empati kurarak yaptığı bir yorumun ardından hastalarından birinin soğuk algınlığı gibi yaygın bir rahatsızlığı sadece bir gün sonra atlattığını ve daha güçlü bir bağışıklık sistemine kavuştuğunu göstermiştir. Bunların ötesinde; klinik empati ile konulan teşhisler daha doğru olmuş, genel olarak sağlık çıktıları daha da gelişmiş ve yanlış tedavi iddialarında düşüş yaşanmıştır. Ayrıca doktorlar da kendilerinin mesleki tatminlerinin arttığını ve genel olarak huzurlu bir çalışma ortamı yakaladıklarını rapor etmişlerdir.

Pek çok farklı alanda yürütülen bu tür çalışmalar, insanların birbirilerini önemsemesinin gücünü kanıtlamakta ve empatinin çocuklarda saldırganlığı ve davranışla ilgili sorunları azalttığını, aile dinamikleri ve karı-koca ilişkilerini güçlendirdiğini, cinsel istismar ve aile içi şiddet oranlarını düşürdüğünü göstermektedir. Bir başka deyişle bilim, kendi yaşantınızda ve çocuklarınızın yaşantısında tanıklık ettiğiniz gerçekleri oldukça güçlü bir şekilde desteklemektedir: Başkalarını önemseyip onlara ilgi göstererek ve diğer bakış açılarının farkında olmak için çaba sarf ederek her türlü olumlu çıktıya ulaşma ve hayatımıza anlam katarak geliştirme sürecini yaşayabiliriz.

Evet Beyni prensiplerinden dördüncüsü olan empatinin gücünü anlamının bir yolu da bu önemli deneyimi hayatımızın bir parçası haline getirmektedir. Empati ile diğerlerinden farklılaşmayı sürdürür ama onlarla olan bağımızı koparmamış oluruz: Bir başkası ile içimizden gelen öznel duygularımızı paylaşırız ve iki ayrı birey olma halini koruyarak "biz"in parçaları oluruz. Bizler sosyal varlıklarız ve empati de hayatlarımızda bütünleşmeyi sağlamak için oldukça güçlü bir yol. Basit ve bir o kadar da önemli.

Ne Yapabilirsiniz? – Empatiyi Destekleyen Evet Beyni Stratejileri

Önemseyen Bir Beyin için #1 No.lu Evet Beyni Stratejisi: "Empati Radarı"na İnce Ayar Yapın

Çocukların diğerlerini önemsemesine yardımcı olmanın en iyi yollarından biri beynin sosyal katılım sistemini aktifleştirmektir. Bunu öyle bir yolla yapmak gerekir ki çocuklar içinde bulundukları duruma empati lensleri ile bakabilsin ve diğerlerinin varlığını göz önünde bulundurabilsin. Buna çocukların empati radarına ince ayar yapmak diyoruz.

Aktif bir empati radarı, çocukların diğer insanların düşüncelerinin farkına varmasını ve ona ayak uydurmasına yardımcı olur. Çocuklar aktif bir empati radarı ile diğerlerinin verdiği sözlü ve sözsüz sinyalleri kolaylıkla alabilir. Bir bakıma duygusal akıl okuma becerisine sahip olurlar diyebiliriz. Arkadaşları ile sohbet ederken çoğunlukla kendilerinin konuştuğunu fark etmeleri ya da canları sıkkın olsa bile insanlara kibar davranmayı elden bırakmamak gibi basit davranışlar örnek verilebilir. Ya da (oldukça yorgun olan bir ebeveyni gibi!) başka birisinin kötü bir ruh hali içinde olduğunu fark edip ona karşı daha hassas ya da daha dikkatli davranması da bu duruma verilebilecek bir örnektir. Empati radarı aktif olduğunda etrafımızın daha çok farkında oluruz ve bir başka kişinin içinde bulunduğu düşünce halini anlamakta daha başarılı oluruz. Bu farkındalık halindeyken etrafımızdaki insanları daha mutlu edecek ya da ortamdaki stresi bir şekilde dağıtacak yollar üretmekte de beceri kazanırız. Tabii ki bunu yaparken kendimiz pahasına değil, kendi iyiliğimizi göz önünde bulundurarak uygun bir düzeyde harekete geçmemiz önemlidir.

Çocuklarınızda böylesi bir farkındalığı geliştirmenin ve onların empati radarlarını açmanın pek çok yolu vardır. Örneğin; 4. Bölüm'de ele aldığımız üzere, bazı durumları çocuğun merakını cezbedecek şekilde yeniden resmedebilirsiniz. Onların dedektif olmayı öğrenmesine yardım edin ve bir sürü farklı soru sorun. Sınıf arkadaşlarından biri duygusal kontrolünü kaybedip üzgün bir şekilde oyun parkını terk ettiğinde verilen ilk tepki "Nesi var bu çocuğun?" diye sormak olur. Oysa çocuğunuzun merakının uyandırılmasını ve içinde bulunduğu senaryoyu yeniden resmetmesini sağlamak için yalnızca farklı bir soru sormak yeterli olabilir: "Merak ediyorum. Neden böyle tepki gösterdi acaba?"

Çocuklarımızın içinde bulunduğu durumu yeniden resmederek öfke ile verecekleri ilk tepkinin aşağılama ve yargılama olmamasına yardım edebiliriz. Bunun yerine verecekleri ilk tepki merak, hassasiyet ve kibarlıktan doğan sorular sormak olabilir. Böylesi bir yeniden resmetme pratiği ve farklı sorular sorma becerisi yalnızca çocuklarımız için değil, onların hayatlarındaki insanlar için de tamamen farklı bir deneyim doğurabilir.

Durumu yeniden resmetmek için uygun olabilecek alıştırmalardan biri rol canlandırmaları yapmaktır. Diyelim ki on yaşındaki çocuğunuz eve üzgün geldi. Çünkü sınıf arkadaşı Josh, "her zamanki gibi" hentbol sahasında hile yapmıştı. Josh hakkında yapılan bu şikayeti daha önce de pek çok kez duymuştunuz. O yüzden bu kez yeni bir şey denemek istediniz ve oğlunuzla bir rol canlandırma yaptınız. Ona, "Ben, sen olacağım ve sen de Josh olacaksın," dediniz. Sonra da oğlunuzmuş gibi rol yaparak şöyle bir şey söylediniz: "Josh, hentbol oynarken kesinlikle hile yapıyorsun. Topa peş peşe iki kere vu-

ramayacağını biliyorsun. Ama yapıyorsun. Sonra da atış saha sınırları içinde olmasına rağmen dışarı çıktığını söylüyorsun."

Oğlunuz muhtemelen nasıl olup da Josh gibi yanıt vereceğini bilemeyecek ve sadece "Hayır, öyle değildi," gibi bir şeyler söyleyecektir. Fakat eninde sonunda oğlunuzun konunun derinlerine inmesini sağlayacak ve Josh'un *neden* oyun kuralları konusunda bu kadar başına buyruk olduğunu görmesine imkan tanıyacaksınız. Oğlunuz sonunda, hâlâ Josh rolünü oynamaya devam ederek, şöyle söyleyecek: "Hiçbir zaman hiçbir şeyi kazanamıyorum, o yüzden de bazen hile yapıyorum." Ya da belki de Josh'un ailesi hakkında bildikleri üzerine düşünecektir. Babasının sürekli olarak Vince Lombardi'nin "Kazanmak her şey demek değildir, kazanmak önemli olan tek şeydir" sözünü söylediğini hatırlayarak Josh'un rekabetçi tavırlarının altında yatan nedenin bu olduğunu görüp kaybetmeye tahammül edemeyişinin nedenini anlayabilecektir. Tekrar etmekte fayda var ki bu çıkarımları yapması için sizden çokça yönlendirme alması ve teşvik görmesi gerekecektir. Canlandırmalar her seferinde çok da doğal gerçekleşmeyebilir. Fakat sadece Josh'un bakış açısını görmesine yardımcı olarak oğlunuza duygusal akıl okuma alıştırması yaptırmış oldunuz ve Josh'un davranışlarının altında muhtemelen başka sebepler olduğunu anlamasını sağladınız. Bu sayede şu anda Josh'u bağışlamasını ve gelecekte de ona karşı daha sabırlı olmasını mümkün kıldınız. (Bu, çocuklarımıza kendi davranışlarının nasıl olduğunu anlatabilmek için de kullanılabilecek iyi bir yöntemdir.)

Empati Radarını Aktifleştirin

Çocuklarınızı yargılamak yerine...



Onlara merak etmeyi öğretin.



Bazen çocuklarınızın empati radarındaki hassasiyeti arttırmak adına, dikkatlerini içinde kurbanların olduğu bazı durumlara yöneltin ya da desteğe ihtiyacı olan insanların olduğu vakaları gündeme getirin. Çocukluk dönemi için verilebilecek en klasik örneklerden biri bir çocuğun zorbalığa maruz kaldığı durumlardır. Varsayımsal bir durum yaratabileceğiniz gibi çocuğunuzun kendi okulunda tanıklık ettiği bir zorbalık örneğini ele alabilirsiniz. Çoğu çocuk için hikayenin kurbanı ile aynı duyguları paylaşmak zor olmayacaktır. Bunu sağlamak için tek bir soru sormanız yeterli olur: "Sence sürekli onunla alay edilmesi nasıl bir duygu?" Sonra da konuşmayı birinin üzerine gidildiğinde ya da ona bir şekilde saygısızlık yapıldığında en iyi nasıl tepki verilmesi gerektiği üzerinde tartışmaya dönüştürebilirsiniz. Bu yaklaşım bir çocukla alay edildiğinde, oyun dışı bırakıldığında ya da herhangi bir şekilde kötü bir davranışa maruz kaldığında da kullanılabilir. Böyle yaparak çocuğunuzun kendisi o durumda olsa neler hissedeceğini düşünmesi ve empati radarını aktifleştirmesi için ona yardımcı olursunuz.

Empatiyi bu yolla güçlendirmek için çocuğunuzla günlük rutin sohbetlerinizi bir araç olarak kullanabilirsiniz. Bazen empati üzerine daha ciddi bir konuşma yapmanız gerekebilir. Fakat çoğunlukla günlük konuşmalarınız üzerinden fırsat yaratabilirsiniz. Örneğin; tanıdığımız bir büyükanne sıklıkla torunlarına bakmaktadır. Her gece onları yatağa yatırdığında, onlarla birlikte "İyilikler Dilerim" temennilerini yapar. Mesela şöyle şeyler söylerler: "Bugün okulda üzgün görünen arkadaşım Katinka'ya iyilikler dilerim," ya da "Temiz içme suları olmayan tüm insanlara iyilikler dilerim." Çocuklarınızın sizinle birlikte beyin fırtınası yaparak akşam yemeğinde yedikleri yemeğin tabaklarına gelmesi sürecinde kimlerin emeği geçtiğini düşünmelerini sağlamak, çocuk-

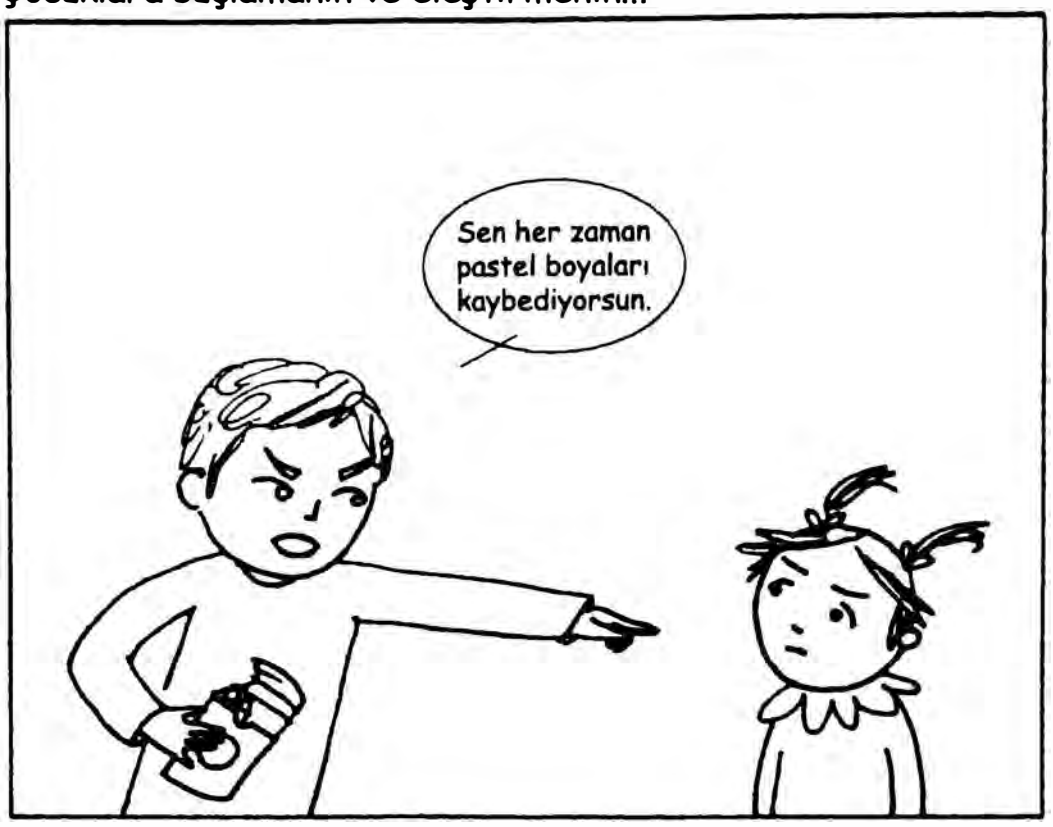
ların kendilerinden başka birilerini düşünmesini sağlamak için iyi bir yöntemdir. Diğer insanların yaşadıklarını düşünme eylemi, empati radarını aktifleştirmek için yeni fırsatlar doğurur.

Doğum günleri ve yılbaşı gibi tatil günleri de çocukların, başkalarının istekleri üzerine düşünmeleri için iyi birer fırsattır. Doğum günü partilerinde, özellikle de çocuklar büyüdükçe, gözlemlediğimiz bir trend var ki o da doğum günü çocuğuna hediye kartı vermek. Bu trend yanlış demiyoruz ama geleneksel hediye verme ortamının sağladığı fırsatları sunmaz. Geleneksel hediye verme sürecinde çocuk, arkadaşının ne isteyebileceğini ya da nelerden hoşlanabileceğini düşünmek zorunda kalır. Aynı durum büyükanne ve babasına, teyzesine ya da amcasına hediye alması gereken haller için de geçerlidir. Hediyeyi kendi başınıza alıp üzerine iliştirdiğiniz karta bütün aile fertlerinin adını yazmak çok daha kolay olacaktır. Ama hediyeyi çocuğunuzun seçmesine müsaade edip hediye kartını da evdeki karton ve yapıştırıcı ile kendi başına hazırlamasını sağlayarak, onun bir başkasını mutlu etmenin nasıl bir şey olduğu üzerine düşünmesine imkan yaratmış olursunuz. Böyle yaparak empati radarının hassasiyet seviyesini yükseltirsiniz.

Önemseyen Bir Beyin için #2 No.lu Evet Beyni Stratejisi: Bir Empati Dili Oluşturun

Empati geliştirmenin bir diğer yolu da çocuklara, başkalarına ilgi gösterme süreçlerinde kullanabilecekleri bir kelime dağarcığı kazandırmaktır. Ne de olsa çocuklar başkalarının bakış açılarını anlayıp bunu kendilerininkinden ayırt edebilmeyi başarabildikleri halde empati üzerine iletişim kurabilmek için gerekli kabiliyeti henüz geliştirmemiş olabilirler. O nedenle bunu onlara öğretmemiz gerekir.

Çocuklara suçlamanın ve eleştirmenin...



"Ben" diliyle konuşmaya kıyasla daha çok sorun yarattığını öğretin.



Öğretme sürecinde bazen canı yanan birine tavsiyede bulunmadan önce onu iyi dinlememiz gerektiğini söylemek gibi etkili duygusal iletişimin temellerinden bahsetmemiz gerekebilir. Bazen de "sen" böyle yaptın demek yerine "ben" böyle hissettim şeklinde konuşmanın gerekliliği üzerinden "ben diliyle" iletişim kurma gibi doğruluğu tecrübe ile kanıtlanmış teknikleri anlatmamız gerekebilir. "Sen her zaman pastel boyaları kaybediyorsun," demek yerine "Pastel boyaları yerine kaldırmadığında ben çok kızıyorum," demek daha etkili bir iletişim şeklidir.

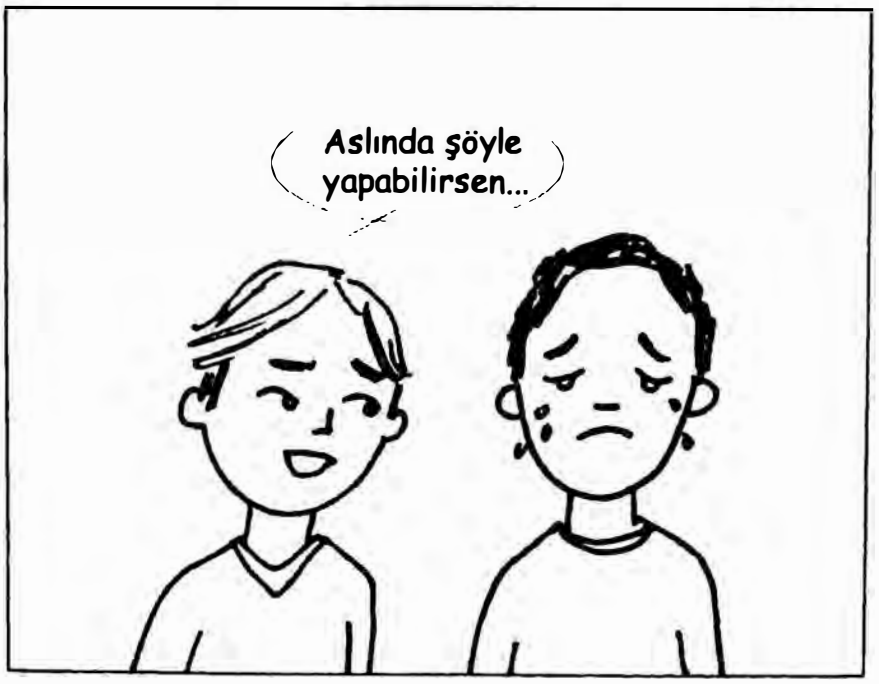
Özür dilemek de buna benzer. Kızınız, küçük erkek kardeşini havuza ittiğinde, "Üzgünüm" derse sorun çıkmaz. Fakat ona erkek kardeşinin duygularını önemsemesi gerektiğini öğretirseniz, çok daha iyi bir sonuç elde edilebilir. O zaman kızınız kendi ifadesiyle ve kelimeleriyle "Bunun eğlenceli olacağını düşünmüştüm. Suya girmeden önce derin bir nefes almaya fırsatın olmadığını biliyorum. Bunun çok korkutucu olduğunu ve böyle yapmamam gerektiğini de biliyorum," anlamına gelen bir şeyler söyleyebilir. Ona empati dilini öğrenmesi için yardım ederek hem karşısındakine daha çok ilgi gösterdiği bir iletişim ortamı yaratmasına hem de beyninde empati için bir NABU ortamı oluşmasına imkan sağlamış olursunuz.

Çocuklarımıza öğretebileceğimiz en önemli empati dili becerilerinden biri de acı çeken birine sevgi göstererek iletişim kurabilme becerisidir. Çocuklarımızın acı çeken insanları fark etmelerine yardım etmek isteriz. Ayrıca onları fark ettikten sonra nasıl ilgiyle yaklaşabileceklerini de göstermemiz gerekir. Çok küçük yaşlardaki çocuklar için amacımız onları birbirleriyle ortak bir paydada buluşturmaktır. Bu mevzuyla ilgili

komik bir örnek verebiliriz. Tina'nın üç yaşındaki oğlu Ben'in arkadaşı Andrew, kısa bir süre önce köpeğinin öldüğünden bahsetti. Ben de ona kendisinin de Gitchigoomee ve Pirate Pirate adlı iki balığının kısa bir süre önce öldüğünü söyleyerek derdini paylaştı. Sonra Ben bir süre sessiz durup balıklarının ölümüyle ilgili birkaç ayrıntıyı gözünde canlandırdı ve annesiyle birlikte balıkları klozete atıp sifonu çektiklerini hatırladı. Sonra da Andrew'a dönüp, "Sizin evinizde o kadar büyük bir klozet var mı?" diye sordu.

Çocukların en güzel yanlarından biri, bir başkasının deneyimine ortak olmaya istekli oluşlarıdır. Olgunlaştıkça, daha anlamlı bir şekilde yardımcı olmak isterler. Acı çeken birini gördüklerinde ilk eğilimleri, bizlerde de olduğu gibi, tavsiye vermektir: "Aslında sadece yapsan..." Ya da acısını hafifletmeye çalışarak olaylara daha iyi tarafından bakmasını sağlamaktır: "En azından başka bir köpeğin daha var." Bu iyi niyetli tepkiler, çocuklarımızın önemsediğinin kanıtıdır. Ve bizler de onları bu iyi niyetlerinden ötürü kutlamalıyız. Fakat onlara empati kurmanın nadiren tavsiye vermek ya da her şeyi yoluna sokmaya çalışmak anlamına geldiğini de öğretmemiz gerekir. Empati daha ziyade dinlemek, yanında olmak ve hislerini paylaşmaktan ibarettir. Onlara "Bu çok üzücü olmalı" ve "Ne diyeceğimi bilmiyorum ama böyle bir şey yaşamış olmana çok üzüldüm" gibi ifadeler kullanmaları gerektiğini öğretmeliyiz.

Çocuklara tavsiye vermenin...



Dinlemek ve yanında olmak kadar etkili olmadığını öğretin.



Empati dilini öğretirken, yaşları ne olursa olsun, çocuklarımızdan çok büyük beklentiler içinde olmamalıyız. Ne de olsa yetişkinler bile üzgün olduklarında duygularını ifade etmekte zorluk çekerler. Fakat alıştırma yaparak, çok küçük çocuklarda dahi temel empati iletişimi becerisi geliştirilebilir. Çocuk-

lar ilk başlarda çok basit bir empati dili geliştirmiş olsalar da bu, onların ileride daha derin ilişkiler yaşamaları ve hayatlarının ilerleyen safhalarında daha anlamlı ilişkiler kurmalarına yardımcı olacaktır.

Önemseyen Bir Beyin için #3 No.lu Evet Beyni Stratejisi: İlgi Çemberini Genişletin

Önemseyen bir beyin geliştirmekten söz ederken çoğunlukla çocukların hayatlarındaki insanları önemsemeleri için bir şeyler öğretmeyi düşünürüz: Ailesi, arkadaşları, okuldaki diğer çocuklar, vb. Fakat etrafımızdaki insanların istek ve ihtiyaçlarının farkında olmak önemli olsa da gerçek empati zaten tanıdığımız ve sevdiğimiz insanlara ilgi göstermenin ötesine geçmelidir. Önemseyen bir beyin, "ilgi çemberi"ni genişletecek şekilde çalışır ve bu sayede farkındalığını arttırarak yakın çevresindeki insanlar dışında kalanları da anlamaya çaba gösterir.

Bir çocuğun ilgi çemberini genişletmenin pek çok yolu vardır. Bu noktada da daha önce bahsettiğimiz gibi çocuklarımızı, diğer insanların iç dünyaları ile tanıştıracak fırsatlar yaratmamız gerekir. Kendi başlarına fark edip etmeyeceklerinden emin olamadığımız hususları fark edilir kılmamız gerekir. Yaşadığınız bölgeye bir sıcak hava dalgası yaklaşıyorsa, çocuklarınıza evsizlerin susuzluk çekebileceğinden bahsedin ve pek çok insanın da klima gibi havalandırma sistemleri olmadığı için sıkıntı çekebileceklerini belirtin. Sonra da çocuğunuzla birlikte bu insanları düşünüp beyin fırtınası yaparak onlara yardımcı olabileceğiniz yollar aramaya koyulun. Ya da kar yağdığında kapılarının önünü küremek veya markete gitmek için yardıma ihtiyacı olabilecek komşularınızı düşünün. Çocukların çoğu etraflarında ihtiyaç sahibi insanlar olduğu

konusunda gerekli yönlendirme yapılırsa onlara yardımcı olmak için can atarlar.

Gönüllülük ve topluma hizmet de çocukların dünyanın her yerinde birtakım mücadeleler veren insanların varlığını bilmeleri için oldukça güçlü araçlardır. Çocuklarınızın, onları gerçek dünyanın acı ve mücadelelerinden koruyan bir sığınak içinde kendi kendilerine büyüdüklerini düşünüyorsanız ve bu durumdan kaygı duyuyorsanız onunla birlikte bir evsizler barınağını, bakımevini ya da hastaneyi ziyaret edin ya da orada gönüllü olarak hizmet edin. Her zaman olduğu gibi çocuğunuzun yaşı ve gelişim düzeyini göz önünde bulundurmayı unutmayın. Onları kaldırabileceklerinden fazlasına maruz bırakmayın. Fakat çocuklar için başkalarının acılarını anlamak ve onlara ilgi göstermek için en iyi yol, o acıya tanıklık etmektir. Farkındalık ışığı bir kez yandıktan sonra zamanla kendi kendine büyümeye ve parlamaya devam eder.

Çocuklarınızın ilgi çemberini genişletmek için sizden farklı altyapılardan gelen insanların olduğu aktivitelere ilgi gösterebilirsiniz. Çocuklarınızın farklı topluluklardan ve mahallelerden çocukların da katıldığı spor aktivitelerine ya da diğer faaliyetlere kaydını yaptırarak ilk adımı atabilirsiniz. Böylece kendi dünyanız dışında insanlarla tanışabilirsiniz. Şimdilerde pek çok şehirde uluslararası topluluklar oluşmaktadır. O muhitlerde yer alan restoranlara, kütüphanelere ya da ibadethanelere giderek yeni insanlarla tanışabilirsiniz. Egzotik bir yeri gezmeye gelmiş turist edasıyla dolaşmak yerine öğrenmeye ve dünya ile etkileşime geçmeye açık sıradan bir vatandaş olarak davranmanız en faydalısı olacaktır.

Çocuğunuzun ilgi çemberini genişletmenin tek bir doğru yolu yoktur. Burada amaç çocuklarınızın gözlerini açmalarını

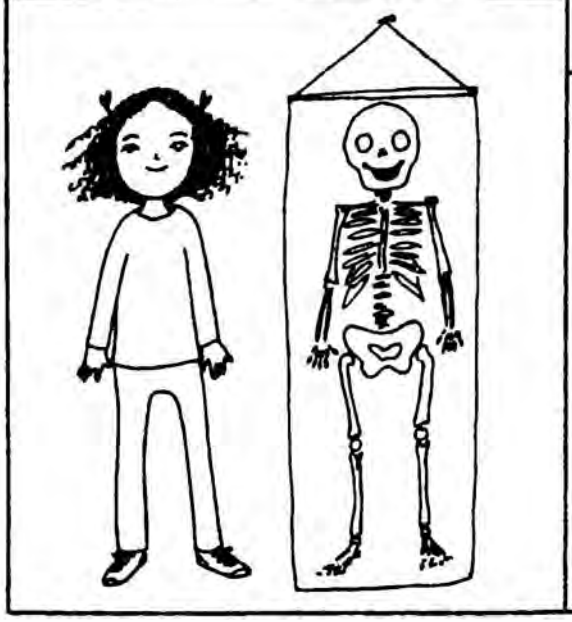
ve farklı bakış açıları ile insanların ihtiyaçlarını görmelerini sağlamak için fırsat yaratmaktır. Bunu yaparken hem halihazırda tanıdıkları insanlarla etkileşime geçmeleri hem de sizin yardımınız olmasa akıllarına gelmeyecek başka insanlar ve yaşamlarla deneyim yaşamaları anlamlı olacaktır.

Evet-Beyinli Çocuklar: Çocuklarınıza Empati Kurmayı Öğretin

Önemseyen bir beyin geliştirmek için çocuklarımızın kendi bakış açılarının ötesine geçmelerine ve bir başkasının neler yaşayabileceğini düşünmelerine yardımcı olmamız gerekiyor. Bu konuda çocuklara, "kalpleri ile görme" konusunu öğretmenin ne kadar etkili sonuçlar verdiğini fark ettik.

Evet Beyinli Çocuklar: Diğer "Evet Beyni" bölümlerinde verdiğiniz tepkilere dikkat etmenizi ve kendi içinizde şu anda neler olup bittiğini anlamanız için yapabileceklerinizi ele aldık. Şimdi de bir başkasının içinde neler olup bittiğini görme konusunu ele alacağız.

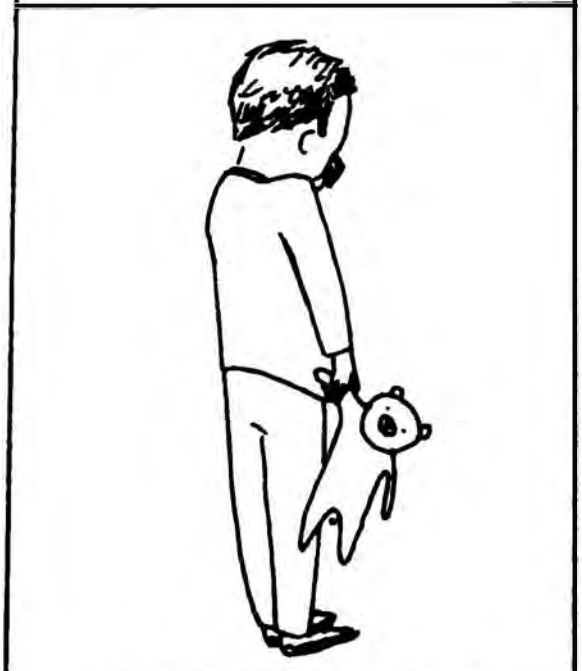
Bir arkadaşına baktığında dışarıdan nasıl göründüğünü görürsün. X-Ray ışınları ile bakabilsen, içinde neler olduğunu da görebilirsin.



Peki, bir insana kalbinle de bakabileceğini biliyor muydun? Birinin nasıl hissettiğini fark ettiğin zaman bunu başarmış olursun. Mesela mutlu mu yoksa üzgün mü, kızgın mı, heyecanlı mı?



Birine kalbinle bakarsan onun hem yüzüne hem de bedenine dikkat edersin. Bu çocuğun beden diline bakarak neler hissettiğini söyleyebilir misin?

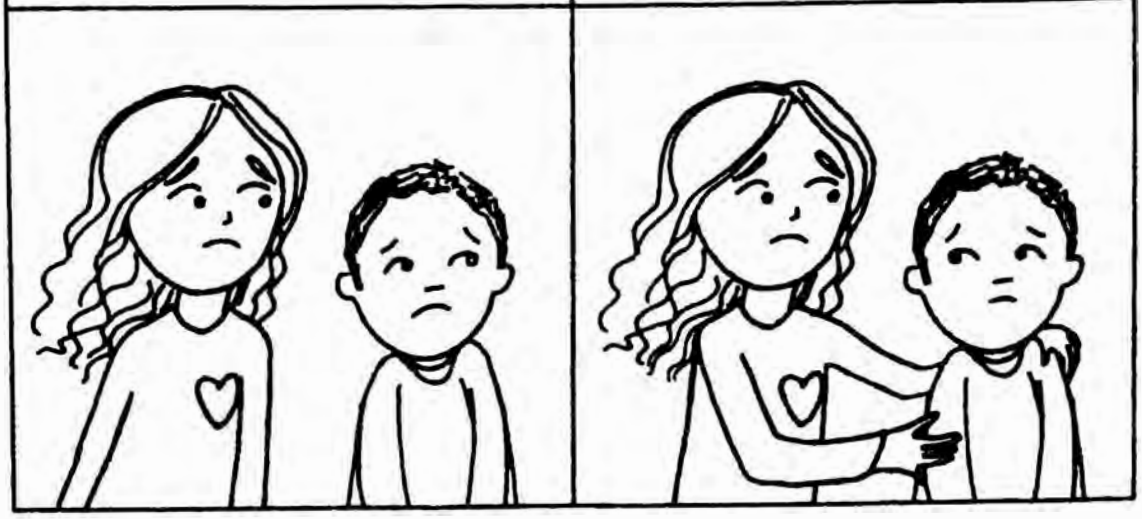


Onun adı Carter. Eğer Carter'ın üzgün olduğunu düşündüysen haklısın. Çünkü okulda kendisinden büyük bir çocuk ona kabalık etti ve onu yere itti.

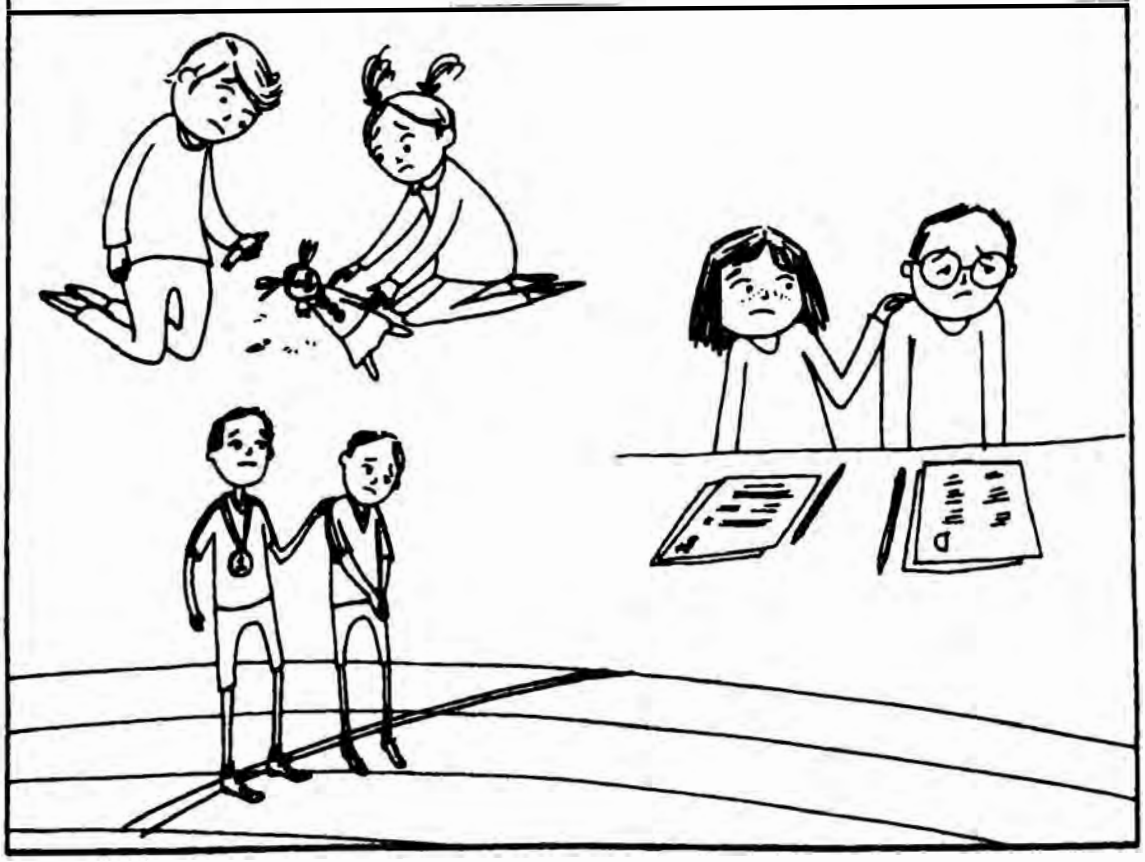


Carter ne kadar üzüldüğünü Lottie'ye anlatmadı ama Lottie, ona kalbiyle baktı ve üzüldüğünü anladı. Kardeşinin hislerini görebildi ve o da üzüldü.

Kardeşine kalbiyle baktığı ve üzüldüğünü gördüğü için onunla ilgilenme ihtiyacı duydu. Carter'a neler hissettiğini sordu ve iki çocuk, okuldaki bu zorba çocuk hakkında annelerinden tavsiye almaya karar verdi.



Bir dahaki sefere etrafında birilerinin acı çektiğini fark edersen ona kalbinle bak. O kişinin hissettiklerine dikkat kesil. Eğer o kişinin içinde neler olduğunu fark edebiliyorsan, muhtemelen ne yapman gerektiğini de biliyorsundur.



Benim için Evet Beyni: Kendimde Empatiyi Teşvik Etmek

Yukarıda çocuklara empati dilini öğreterek onların diğerlerini önemsemesi ve onlara ilgi göstermesi için gereken temel iletişim aracını sunabileceğimizden bahsettik. Bu sayede acı çeken insanlara sevgi ve empati ile yaklaşma becerilerini geliştirebileceklerine değindik. Şimdi ise bir yetişkin olan sizi, sizin için uygun olacak bir yöntemle tanıştırmak istiyoruz. Bu yöntemle hedefimiz, hayatınızdaki insanlar bir güçlükle mücadele ederken herhangi bir tepki vermeden önce düşünmenizi sağlamak. Burada önemli olan, bir başkasının duygularına ulaşmaya çalışırken kendinizi ondan farklılaştırmayı başarmaktır. Bütünleşme, empati için son derece önemlidir ve araştırmalar göstermektedir ki acı çeken insanlara ulaşma çabamızın altında onların acılarını kendimizinmiş gibi hissetme arzusu değil, onlara yardımcı olabilme arzusu yatmaktadır. Başkalarına sevgi ile yaklaşırken bir denge yakalayıp kendi hislerimizle onların hissettikleri arasındaki farklılaşmayı sağlayabiliriz. Farklılaşmadan yoksun bir duygusal rezonans, tükenmişliğe ve kendimizi kapatmamıza yol açar ki bu durumda başkalarına yardım edemez hale geliriz.

"Kendimde empatiyi teşvik etmek" konusunun en önemli parçası, kendiniz *için* empati kazanmaya çalışmaktır. Burada anlatmaya çalıştığımız şey, araştırmacıların "öz şefkat" olarak adlandırdığı olgudur. Bu sayede kendimize karşı nazik olmayı öğrenebilir, kendimize karşı sert ve katı çıkışlar yapmak yerine daha destekleyici olabiliriz. Kendimize karşı nazik olmayı eylemlerimizle gösterip bir rol model olabilirsek, çocuklarımıza da kendilerine karşı nazik olmayı öğretebiliriz.

Kişinin kendisi ile empati kurabilmesi, disiplin eksikliği ya

da düşük standartlarda beklentisi olması ile değil olumlu bir tavır takınması ile ilişkilidir. En iyi arkadaşınızla nasıl iletişim kuracağınızı bir düşünün. Onu tüm algılarınız açık ve farkındalığınız yüksek bir şekilde dinlersiniz. Yargılamalardan kaçınırsınız ve sadece onun yanında olup söylediklerini anlamak için çaba sarf edersiniz. Ona nazik ve sevgi dolu yaklaşırsınız, değil mi? Nazik olmak, bir insanın kırılganlığına saygı göstermek olarak görülür ve karşılığında hiçbir şey beklemeden onu desteklemek adına bir şeyler yapmanın göstergelerindendir. Sevgi, bir başkasının acı çektiğini anlamamızı sağlayan araçlardan biridir. Ona nasıl yardımcı olabileceğimizi düşünmek ve acısını azaltmaya yardımcı olabilmek için harekete geçmek hep sevgiden kaynaklanır. Bir hata yapan arkadaşımıza şöyle şeyler söylemişliğimiz de vardır: "Ah, ben de böyle bir şey yapmıştım" ya da "İnsanlar bazen böyle şeyler yapar."

Kristin Neff Self-Compassion (Öz Şefkat) adlı kitabında, öz şefkatin üç temel unsurunu tanımlar: Farkında olmak, önemsemek ve daha büyük bir insan kalabalığının bir parçası olduğunun ayırdına varmak. Siz, empatinin bu üç unsurunu besleyip yetiştirdikçe kendi içinizde bir nezaket ve sevgi yeşertirsiniz ve bu süreci çocuğunuza da öğretebilirsiniz. Çocuğunuzun, en yakın arkadaşına gösterdiği sevgi ve desteği kendisi ile olan ilişkisinde de göstermesini istemez misiniz? Kişinin kendisi için ömür boyu sürecek bir empati geliştirmesi, tam olarak bir Evet Beyni yaklaşımıdır.

SONUÇ

Başarı Üzerine Yeniden Düşünmek: Bir Evet Beyni Bakış Açısı



Hayatta başarılı olmak çocuklarınız için ne ifade ediyor konusunda biraz düşününce aklınıza neler geliyor? Kitap boyunca Evet Beyni başarısını, çocuklarımızın kendileri gibi kalması ve bu esnada onların dünya ile etkileşimlerinde dengeli, psikolojik olarak dayanıklı, içgörü sahibi ve empati kurabilen bireyler olma becerilerini geliştirebilmesi için onlara yardımcı olmak şeklinde tanımladık. Bu başarı, çocuklarımız tecrübe ettikleri olayları açık ve algılayıcı bir yaklaşımla ele alabilirse tam olarak hayata geçmiş olacaktır. Çocuklarımız ancak bu sayede yeni fırsatların ve zorlu girişimlerin kapısını aralayabilecektir. Merakları sayesinde yeni kazanımlar elde edebilecek ve maceralar yaşayacaklardır. Zıtlıklarla bir durumda madalyonun diğer yüzünü görme becerisini sergileyerek kendilerini ve o an içinde bulundukları konumu daha iyi anlayabilecek, kendi güçlerinin farkına varabilecek ve tutkuları ile tanışabileceklerdir.

Gerçekçi olalım. Çağdaş kültürde başarının tanımı yapılmak istense akla ilk gelen tanımlamalar bunlar olmayacaktır. Pek çok ebeveyn ve okul, başarıyı tanımlarken farklı kavramlar üzerin-

den hareket eder. Bu kavramlar da genelde insanın içinden dışarıya yansıyan ölçütlerle değil, yalnızca dışarıdan görülen ölçütlerle değerlendirilir. Modern zamanlarda toplumlar ve okullar, potansiyel başarısızlık ve yetersizlik beklentisi ile dolu olduğu için çocukların ve yetişkinlerin katı ve korku temelli bir Hayır Beyni durumuna geçmelerine yol açmaktadırlar. Bunun sonunda insanlar "Benim değerimin tek geçerli ölçütü *yaptıklarım* ve *başardıklarım*dır," şeklinde düşünmeye başlamaktadırlar. Bu bir Hayır Beyni yaklaşımıdır. Çünkü böylesi katı bir bakış açısı yalnızca içinde bulunduğunuz yolculuğunuzu değil aynı zamanda kaderinizi değiştirebilecek alternatiflere ya da keşfe açık alanlara karşı kendinizi kapatmanıza yol açar. Sonuçta ortada ne denge, ne psikolojik dayanıklılık, ne içgörü ne de empati olur.

Bizim bu türlü bir Hayır Beyni düşüncesine karşı çıkma sebebimiz, bu yolun sonunda mutlak başarısızlık olacağı fikrinden kaynaklanmaz. Esasında dışarıdan fark edilebilen bir başarıya odaklanmak, son dönemlerde sıklıkla başvurulan dış değerlendirme ölçütleri kapsamında "başarı" yakalanması için oldukça önemli kazançlar sağlanmasına imkan sağlayabilir: okulda alınan iyi notlar, sportif ve sanatsal başarılar, öğretmenler ve diğer yetişkinler arasında popüler olma. Bu tür dış başarı ölçütleri ve gözle görülebilen hedefler, yine dışarıdan fark edilen başarıların elde edilmesi ile sonuçlanabilir. Çünkü bu süreçlerde risk almak, yeni bir şeyler denemek ve kim olduğumuzu keşfedip bize hayatta nelerin neşe ve haz verdiğini anlamaya çalışmak yerine, kuralları takip etmek ve belirlenen çizgilerin içini boyamakla geçen yoğun odaklanmaları yaşarız. Düzene ve statükoya körü körüne bağlı kalmak, bazen öğretmenlerden ve diğer otorite figürlerinden yıldızlı pekiyi almak için en garanti yöntemdir.

Oysa bizlerin çocuklarımız için hedeflediği en üst başarı,

yıldızlı pekiyiler değildir. Başka bir deyişle bizim ana amacımız, çocukların başkalarını memnun etmekte başarılı olması için onlara yardımcı olmak değildir. Özellikle de bu tür bir memnun etme çabası, onların keşfetme, hayal kurma, merak etme ve Evet Beyni yaklaşımı ile gelen bütün o macera dolu süreçleri kaçırmak anlamına geliyorsa. Elbette çocukların okulda başarılı olmasını ve diğer çeşitli aktivitelerinde başarı göstermelerini istiyoruz. Fakat bunların yanı sıra diğerleri ile iyi anlaşabilen ve bir dizi farklı koşul altında kendini rahat hissedebilen çocuklar olmak adına birtakım sosyal beceriler kazanmalarını da istiyoruz. İster son derece saygın okullarda aşırı rekabetçi koşullar altında eğitim gören çocuklar, ister kendilerini eğitim sistemi içinde kaybolmuş ve terk edilmiş hisseden dezavantajlı çocuklardan bahsediyor olalım; büyük resme bakıldığında hayat, yıldızlı pekiyilerden ve başkalarını memnun etmekten ibaret değildir. Çocuklarımızın önemli kararlar alırken ana motivasyonlarının böylesi dış kaynaklı beklentiler ve motivasyon unsurları olmasını istemiyoruz.

Bunların yerine çocuklarımızın kendilerini keşfeden, onlar için en çok neyin önemli olduğunu anlayan, onları tamamlayan şeyleri fark edebilen, onlar için anlam, bağlantı ve sükunet sağlayan şeyleri tanımlayabilen ve onların gerçekten mutlu olmalarını mümkün kılan şeylerin neler olduğunu bilen bireyler olmalarını tercih etmez miyiz? Hayat yolculuklarında elbette harika başarılara imza atacaklardır ve evet, muhtemelen çokça destek görecek ve övgü alacaklardır. Fakat hayatları boyunca birilerini memnun etmeye çalışmak yerine motivasyonları hep kendi içlerinden gelecektir.

Çocuklarımızın hayatlarında bu tür gerçek ve içeriden kaynaklı başarıları elde etmelerine nasıl yardımcı olabiliriz?

Bizim için bunu yapmanın ilk adımı çocukları oldukları gibi kabul edip onları onurlandırmaktır. Her bir çocuğun kendi içinden gelen bir ışıltısı vardır. Kendilerine has mizaçları ve çeşitli deneyimlerinin birleşmesinden doğan bir ışıltı. Biz bu ışıltının yayılarak çocukların mutlu olmalarını, sağlıklı olmalarını ve kendilerinin olabileceği "en iyi halleri"ni hayata geçirebilmelerini isteriz. Hayır Beyni durumundaki tepkisel yaklaşım, merak kanallarını kapatır ve çocukları, onların içinde yanan ve ışıltılarının kaynağı olan o ateşi söndürmekle tehdit eder. Evet Beyni yaklaşımı ise bunun aksine esnek koşullar yaratır, psikolojik dayanıklılık ve güç sağlayarak insanın içindeki o eşsiz ateşin alevlenmesi ve büyümesi için gerekli ortama zemin hazırlar.

Eudaimonia: İnsanın İçindeki Ateşi Onurlandırmak

İnsanın içinde yanan ateş fikri, bizi Antik Yunan'dan kalma eudaimonia kavramına götürür. Bu kavram anlam, bağlantı ve huzurlu bir memnuniyetle dolu bir yaşamı tasvir eder. Bu Yunanca kelimenin kendisi tam bir Evet Beyni hikayesi anlatır. *Eu-* ön eki, "gerçek" ya da "iyi" anlamlarına gelir. *daimon* kelimesi ise bizim insanın içindeki ateş olarak tanımladığımız ve yazar Elizabeth Lesser'ın içimizdeki öz olarak tanımladığı olguya karşılık gelir. Elizabeth Lesser, "her bireyin eşsiz ve kalıcı bir karakteri" olduğunu söyleyerek bu karakterin "güçlü ve aydınlık" olduğunu belirtir. Bizler de ebeveynler olarak çocuklarımızın *daimon*'larının koruyucuları olabilir ve onların o eşsiz ışıltılarını kaybetmemeleri için elimizden geleni yapabiliriz. *-eu* ve *daimon*'ı bir araya getirdiğinizde *eudaimonia* ortaya çıkar ve bu da içimizdeki eşsiz özü kabul edip onu onurlandırmakla elde edilecek gerçek ve iyi yaşantıyı temsil eder.

Çocuğunuzun yetişkinliğe uzanan yolda kendi özlerinin farkına varmasını ve bu farkındalıkla birlikte yaşayabilecekleri tecrübeleri tanımasını istemez misiniz? Lesser'ın dediği gibi; "Kendi gerçekliklerine dokunabilen insanlar, benzer özellikler taşır. Hepsi de eşit derecede nazik ve güçlüdür. Başkalarının onlar hakkında neler düşündüğü konusunu fazlaca kafalarına takmazlar ve etraflarındaki insanların iyilikleri için büyük endişe duyarlar. Kendilerine o kadar yakındırlar ki bu sayede dışarıdaki herkese karşı açık olmayı başarabilirler." Evet Beyni başarısını bundan daha iyi anlatmak mümkün değildir. (*eudaimonia* kelimesi adeta Evet Beyni ifadesinin Yunanca karşılığıdır!)

Ebeveynlikte Evet Beyni yaklaşımı, çocuklarınızla birlikte olma halidir ve onların kendi iç özleri ile temasta kalarak gerçek bir iç pusula geliştirmeleri için onlara yardımcı olmaktır. Lesser'ın akıl dolu tanımlamalarına göre kendi içindeki bu rehberin farkına varabilen ve ona saygı duyan herkes, "sürekli evinde olma hissi yaşar, -mış gibi ihtiyacı duymaz, aşırılıklardan uzak durur ve bütün olmayı başarır." Bir ebeveyn olarak her türlü uygun zemini sağlayıp çocuğunuza şöyle bir cümle kurduğunuzu hayal edin: "Eninde sonunda, özünde var olan kişinin bu hayatta en çok güvenebileceğin kişi olduğunu bütün beyninle anlayacaksın."

İşte bu, çocuğunuzun kendi içindeki gücü tanıması ve bu rehberi geliştirerek eudaimonia haline geçmesi için kullanabileceğiniz bir Evet Beyni yöntemidir. Ancak unutulmamalıdır ki insanın içindeki ateş, hiç değişmeyen ve sonsuza dek var olan bir varlık değildir. Hiçbir insanın içindeki öz, değişmeden duramaz. Burada benimsenmesi gereken asıl yaklaşım, insanların kendi içlerinden gelen motivasyona odak-

lanarak yaşayabilecekleri ve var olmanın getirdiği özsaygı ile hayatlarını sürdürebilecekleridir. Bu bağlantıyı kurabilen insan, gerçek ve orijinal varlığı ile temas halinde olur ve eudaimonia ile yaşayarak anlam, bağlantı ve memnuniyet dolu bir hayat sürer. Bağlantı kurmak için hem diğerlerine hem de kendisine karşı açık olması gerekir. Memnuniyet için de duygusal dengeyi sağlaması ve geniş duygu skalasının tamamını tecrübe edebilip böylece zengin bir iç dünyada dengeyi yakalayabilmesidir. Bu yolla hem kendisiyle hem de insanlarla arasında ilişkiler kurabilir. Olduğu kişiyi ve olabileceği kişiyi kucaklar.

Bu Evet Beyni yaklaşımı, çocuklarımızı içeriden dışarıya hazırlayan, onlara kendi içlerinde yaşanan süreçlerin farkına varabilen, içlerinde kendi anlam ve değerlerini göstermekten şaşmayan birer pusula geliştirmelerini mümkün kılan bir gelişim süreci yardımcısıdır. Asıl mesele, nihai varış noktasına odaklanmadan kendi içimizde yaptığımız yolculuklara değer verebilmektir. Varmak istediğimiz noktadansa geçirdiğimiz sürecin kıymetini bilmek ve dışarıdan ölçülebilen başarılar yerine disiplinli bir çaba ve keşfin peşine düşmektir. Ve çocuklarımıza her bedene tek kalıp elbise giydirmeye çalışan başarı tanımlarını empoze etmeye çalışırsak, burada bahsettiğimiz kazanımların hiçbirini elde edemeyiz. Aksine yapmamız gereken, çocuklarımızın kim olduklarını anlamalarına yardım etmek ve bu sayede yalnızca başarılı olmaları değil, başarılı olurken

Yapmamız gereken, çocuklarımızın kim olduklarını anlamalarına yardım etmek ve bu sayede yalnızca başarılı olmaları değil, başarılı olurken kendi yetenek ve isteklerinin de peşinden gidebilmelerini sağlamaktır.

kendi yetenek ve isteklerinin de peşinden gidebilmelerini sağlamaktır.

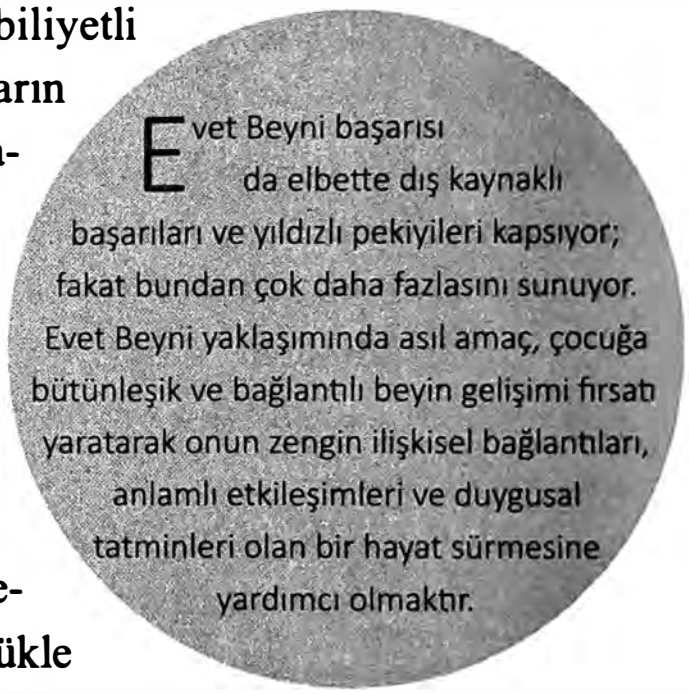
Başarıyı Yeniden Tanımlamak

Şu anda durup çocuklarınızı düşünün. Onlar için asıl istediğiniz şey nedir? Bütün anne ve babalar, çocuklarının başarılı ve mutlu olmasını ister ama bununla tam olarak neyi kastederler? Dışarıdan (iyi notlar, müzik ödülleri, spor başarıları vb yollarla) alınan yıldızlı pekiyilerde hiçbir sorun yoktur. Fakat bizim kaygımız, bunların başarının ne olduğu konusunda oldukça kısıtlı bir bakış açısı sunmasıdır. Sadece somut başarılara, ve yıldızlı pekiyilere odaklanarak çocuğu ile bağlantı kurmayı atlayan ve ona Evet Beynin sağladığı iç pusulayı geliştirme imkanı yaratmayan pek çok anne ve baba gördük. Çocukları, iç pusulalarını geliştiremediği için onları yönlendirmek adına ellerinde kalan tek şey *başkalarının* beklentileri olmuştu. Bazen bir ebeveyn olarak Evet Beyni yaklaşımını kaçırmanın büyük bedeller doğuracağından endişe duyuyoruz.

O nedenle daha geniş bir başarı tanımı için mücadele veriyoruz. Evet Beyni başarısı da elbette dış kaynaklı başarıları ve yıldızlı pekiyileri kapsıyor; fakat her zaman çocuk gelişiminde uzun vadeli hedefler için yer açıyor ve denge, psikolojik dayanıklılık, içgörü ve empati üzerine kurulu bir pusula geliştirmenin yollarını arıyor. Burada asıl amaç, çocuğa bütünleşik ve bağlantılı beyin gelişimi fırsatı yaratarak onun zengin ilişkisel bağlantıları, anlamlı etkileşimleri ve duygusal tatminleri olan bir hayat sürmesine yardımcı olmaktır. Başka bir açıdan ele alacak olursak Evet Beyni, çocuğunuzun başarılar elde etmesinin ya da iyi bir performans sergilemesinin önünde engel

değildir. Fakat Hayır Beyni yaklaşımı ile her türlü bedelden ve olumsuzluktan kaçınmanızı mümkün kılar. Bu olumsuzluklar (yüksek anksiyete, tepkisel tavırlar vb) kısa vadeli tepkiler olabileceği gibi (denge ve psikolojik dayanıklılık zayıflığı, kendini anlama ve empati kurmada zorluklar gibi) uzun vadeli de olabilir. Evet Beyni, dışarıdan birilerinin dayattığı ve çocuğunuzun kişiliği ya da istekleri ile örtüşmeyen bir varış noktasına değil de yolculuğun kendisine odaklanır.

Kitabı bu noktaya kadar okumaya devam ettiyseniz, Evet Beyni yaklaşımı size cazip geldi demektir. Muhtemelen çocuğunuzun sağlıklı bir şekilde kendini tanımasını, güçlü ilişkiler kurmak için istekli ve kabiliyetli olmasını, etrafındaki insanların iyiliğini düşünmesini, hayatın kaçınılmaz acılarına ve güçlüklerine karşı dayanıklı olmasını, doğru olanı yapmayı istemesini, hayatını anlam, önem ve hatta macera içinde geçirmesini diliyorsunuz. Başka bir deyişle içlerindeki ateşe körükle yaklaşıp harlamak ve çocuklarınızın onlara neşe ve bütünlük hissi veren şeyleri keşfetmesini istiyorsunuz. Böylece onların ayırt edici yetenekleri ve becerilerini keşfedip gerçek başarıya ulaşmalarını arzuluyorsunuz.



Kendi çocuklarımızı yetiştirirken elde ettiğimiz tecrübe ve her yıl binlerce ebeveynle görüşerek elde ettiğimiz bilgi birikimine dayanarak söyleyebiliriz ki farklı bir başarı tanımının aklımızı çelmesi oldukça kolay. Çocuğunuzu Evet

Beyni yaklaşımı ile yetiştirmeye kendinizi adamış olsanız bile birdenbire akranlarınız ve korkularınızın sizi etkilemesine müsaade edip kendinizi başka başka düşüncelere kaptırabilirsiniz. Ya da çocuklarınızın elde ettiği başarıların size ait olduğuna inanıp hayatı bir de çocuklarınız üzerinden yaşamayı düşleyebilirsiniz. Pek çok toplumda performans ve başarı o kadar yüksek ödüllere layık görülüyor ki çocukları neşeli ve anlamlı bir hayata yönelten Evet Beyni prensiplerine odaklanmak güçleşiyor. Örneğin; çocuklar küçükken dengeli bir yaşam tarzı sürme ve takvimleri fazlaca doldurmadan sakin zaman geçirmeye özen gösterme gibi konuların önemi üzerine rahatlıkla konuşabiliriz. Fakat çocuklar büyüdükçe bu iyi niyet ve düşüncelerimiz, rekabet koşullarının gerisinde kalıp yerini kaygıya bırakabilir. Çocuklarımızı kültürel normlar, çevremizin beklentileri ya da okuldaki çocukların durumları doğrultusunda yeterince zorlamadığımız için onlara gereken desteği vermemiş olmaktan kaygılanırız. Bunun sonucunda da son derece ilgili ve özenli pek çok ebeveyn, kendini başarı bandının üzerine çıkmış hem kendilerini, hem çocuklarını, hem de bütün aileyi daha hızlı koşmaya ve daha hızlı koşarak dışarıdan birilerinin gerçek başarı olarak tanımladığı şeylere yetişmeye zorlamaktadır.

Başarı Bandı



Pek çok anne ve baba, hiç farkında olmadan, dışarıdan gelen belirsiz ve gerçekliği kuşku uyandıran ("en elit okula gitmenin" hayatta başarıyı *garantileyeceği* gibi) varsayımları kabullenmeye başlar. Bu nedenle yavaş yavaş (daha çok ödev yapmanın daha çok öğrenmeyi beraberinde getirmesi gibi) benzer belirsizlik ve şaibe seviyesinde inanışlara yönelmeye başlar. Sonunda borca girecek olsalar bile bazı aileler çocuklarına özel öğretmenler tutmaktadır. Ayrıca çocuklarının her konuda "tam donanımlı" olması ve "doğru okullara" gidebilmesi için her türlü fırsatı kovalamaya başlarlar. Pek çok vakada bu tür arzular, daha çocuk yürümeye ve konuşmaya başlamadan önce aileleri esir alır ve ailelerin hayatları o andan itibaren planlanmış aktivite programları, zenginleştirme aktiviteleri, dil geliştirme programları, özel eğitimler, yaz okulları ve daha pek çok dış faktörle dolup taşmaya başlar. Vay canına! Ne ka-

dar da yorucu, yıpratıcı ve hatta yıkıcı bir başarı bandı! Sırada ne var sizce? Diğer sayısız aktivite arasında artan stresi daha iyi yönetebilsinler diye çocuklarımızın çoktan dolu olan programlarına bir de meditasyon dersleri sıkıştırmak mı?

Bütün bunlar size de tanıdık geldi mi? Öyleyse endişelenmeyin, yalnız değilsiniz. Dünyanın dört bir yanında çok sayıda anne ve baba, dış ölçütlerle değerlendirilen o daracık başarı tanımına sığabilsin diye hem kendilerini hem de çocuklarını zorlamaya devam eden bir yaşam tarzı ve kültürel değerler yüzünden bıkkın ve yorgun durumdadır. Bu sürece başlarken temel motivasyonunuzun çocuklarınızı korumak olduğunu anlıyor ve empati kurabiliyoruz. Üzücü olan şu ki bütün bu iyi niyetli çaba aslında aileleri hem yanlış yönlendirmekte hem de akıllarını karıştırmaktadır. Çünkü bu çabanın ardından her biri çocuklarının neden hâlâ dış dünyaya tek başlarına, kim olduklarını bilerek çıkmaya hazır olmadıklarını merak edip dururlar. Başarı bandı (ve bunun yanı sıra ailelerinin korkularından beslenen ve bu korkuları besleyen iş çevreleri), aileleri ve okulları Hayır Beyni çıkarımları yapmaya itmektedir. Bu dış etkenler yüzünden aileler ve okullar, somut performans ve başarı kaygısına kapılıp çocukların gerçek anlamda büyüyüp serpilmesi için ihtiyaç duyduğu ve yapılan araştırmalarla da kanıtlanan gerçek becerileri gözden kaçırırlar. Bazı okul öncesi kurumlar çocukları, anaokulunda onları bekleyen zorlu eğitim-öğretim süreçlerine hazırlamak adına onlara ödev vermektedir. Oysa o çağda bir çocuk, değil montunun fermuarını çekmek krem peynirlerinin ambalaj kağıdını bile açamaz!

Bugünlerde çok sayıda uzman, "başarılı" öğrenciler arasında bir salgın gibi yayılan anksiyete ve depresyon artışını üzülerek paylaşmaktadır, ki bunlar başarılı çocuklar için yapı-

lan açıklamalardır ve diğer çocukların içlerinde bulundukları durumu bir ele alsak konu daha da uzar gider. Başarı ve dış kaynaklı motivasyon üzerine yapılan aşırı vurgunun bir sonucu olarak pek çokları için çocukluk bir baskı ve anksiyete dönemi olarak hafızalara kazınmaktadır. Çocuklar, ailelerinin ve diğerlerinin onlar için belirlediği beklentileri karşılamak üzere çalışmaktadır. Onlara keşifler yaparak büyüyebilmeleri için serbest bir gelişim ve araştırma zamanı bırakılmaz. Çocukların çoğu, sınıflarındaki en başarılı öğrenci olsalar dahi eudaimonia yerine bir yetersizlik hissine kapılır. Hayatlarındaki "başarı"yı ölçmenin tek yolu dış ölçütler olduğu için neyin gerçekten anlamlı olduğunu ve günün sonunda asıl önemli olanın ne olduğunu kavrama noktasında büyük bir boşluk yaşarlar. Bugün pek çok çocuk oyun oynayarak ve keşif yaparak öğrenmeyi sevmek, öğrendikçe mutlu olmak ve öğrendikçe daha çoğunu ve daha iyisini öğrenme fırsatını elde etmek yerine, okulda ve diğer aktivitelerinde yaşadıkları yüzünden kendilerini baskılanmış ve bunalmış hissetmektedir. Dış motivasyonlara yönelik bu devasa ilgi yüzünden aile yaşantısı da olumsuz etkilenmekte, insanın içinde yanan ve merakı, yaratıcılığı ve yaşayarak öğrenme aşkını canlı tutan ateşi yavaş yavaş söndürmektedir. Sanıyoruz ki böylesi yoğun süreçlerden geçmenin, evlatlarımızın çocukluğunu ve dünyaya karşı "evet" diyen bir yaklaşım geliştirme ihtimallerini tükettiğini söylemek abartılı olmayacaktır.

Ailelerle konuştuğumuzda pek çoğu, çocuklarına verilen ödevlerin fazla olduğu konusunda hemfikir ve yine pek çoğu çocuklarının çok fazla şey yaptığı için faaliyet takvimleri karşısında bunalmış ve yorgun olduğu düşüncesinde. Çılgınca bir rekabet içinde bunca şey yapma ihtiyacı, çocuklara da anlam-

lı gelmiyor. Yapılan araştırmalar da belli bir miktarın üzerine çıkan ödev yığınlarının çocukları uykusuz bırakmaktan başka bir işe yaramadığını destekler nitelikte. Fakat aileler o başarı bandından aşağı inmekten korkuyorlar. Çocuklarının diğerlerinden geri kalacağı korkusuyla hareket ediyor ve çocukları için doğru olanı yaparak onlara sunulan fırsatları en üst düzeye çıkarmaya çalışıyorlar. Görüştüğümüz babalardan biri şöyle demişti: "Yapılan bir araştırmayı okumuştum ve oğlumdan istediğim onca şeyden vazgeçmeyi düşündüm. Ama gerçekçi olalım. Burada riske attığım şey oğlumun geleceği ve ben böyle bir riske girmeye hiç de niyetli değildim."

Görüldüğü üzere bu aileler, çocukları için en iyisini yapmak niyetiyle ve gelecek seçeneklerini "korumak" amacıyla onların takvimlerini doldurmakta ve gece uykularından feragat etmelerine neden olmaktadır. Bunları da sırf "başarı" uğruna yapmaktadır. İronik olan da çocuklarına zor zamanlarda metanetli kalabilmeleri için gerekli düşünce ve kafa yapısını kazandırmak adına herhangi bir destek sunmamalarıdır. Çocukları ile bir Evet Beyni deneyimi yaşamak için zaman ayırmak yerine onlar için gerekli "tüm imkanları" sağlayıp sağlayamadıklarından endişelenirler ve çocuklarına verebilecekleri en iyi şeylerden birinin sanat, spor ya da başka herhangi bir alanda spesifik bir beceri üzerine "ustalık" kazanmasını desteklemek olduğunu düşünürler. Bunun sonucunda da onlarla oyun oynamak, hayal gücünü genişletmeleri için birlikte bir şeyler yapmak, keşif yapmak, doğayla iç içe olmak gibi eylemlere ne vakitleri ne de alanları kalır. Oysa bunlar, bizim en başından beri gerçek başarı, iç huzur ve neşe için olmazsa olmazlar arasında saydığımız faaliyetlerdir.

Tina, yıllar önce kendisini başarı bandı üzerinde yakala-

dığı anı oldukça net hatırlamaktadır. Mahallelerindeki spor merkezinde Annem, Müzik ve Ben sınıfına katılmak için evden çıkmak üzerelerdi ve iki yaşındaki oğlu oturma odasında yere oturmuş büyük bir ilgi ile üzeri numaralı ve rengarenk diz-öğren kapları ile oynuyordu. Gerginlikle birlikte gelen bir sinirlenme hali içindeydi. Çünkü hem sınıfa geç kalmak üzerelerdi hem de oğlunu çok sevdiği oyun kaplarından ayırmak için bir mücadele vermesi gerekecekti.

Fakat tam o mücadeleye girişecekken durdu ve içinde bulunduğu durumun farkına vararak kendini tuttu. Sonra da gülmeye başladı. Çünkü iki yaşındaki bir çocuğun "zenginleştirme" sınıfına geç kalmamak için kendini parçalamak üzereydi ama iki yaşındaki yavrusu çoktan renkli oyun kapları ile kendisini zenginleştirme sürecine başlamıştı. Çantasını bir kenara bıraktı, ayakkabılarını çıkardı ve yere, oğlunun yanına oturdu. Onun birbirine bu kadar uyumlu bir şekilde tasarlanmış ve üst üste konduklarında kenetlenebilen büyülü kaplara karşı merakına ve ilgisine eşlik etti. Bu eşlik sayesinde, biraz evvel girişmeye niyetli olduğu mücadeleye aslında pek de gerek olmadığını gördü. Tabii ki her zaman çocuklarımızın istediklerini yapmalarına fırsat veremeyebiliriz. Bu kaçınılmaz bir durumdur. Çocuklukta öğrenilen en temel derslerden biridir, her zaman her istediğimizin olmaması. Bu hususu kitap boyunca birkaç kez yineledik. Fakat bu örnekte, Tina'nın küçük yavrusu ile böyle bir mücadeleye girmesine gerçekten hiçbir sebep yoktu. Yerde oynayarak geçirdikleri

Tabii ki her zaman çocuklarımızın istediklerini yapmalarına fırsat veremeyebiliriz. Bu kaçınılmaz bir durumdur. Çocuklukta öğrenilen en temel derslerden biridir, her zaman her istediğimizin olmaması.

zaman, spor merkezinde diğer çocuklarla birkaç dize "Otobüsün Tekerleği" şarkısını mırıldanarak elde edecekleri bilgiyi kaçırmaya değerdi.

Açıkça itiraf etmeliyiz ki bizim de kendi çocuklarımızla bu ve bunun gibi pek çok fırsatı kaçırdığımız anlar oldu. Bütün ebeveynlerin olmuştur. Bazen bunun sebebi çocuklarımızın o an neye ihtiyaç duyduklarına dikkat edemeyecek, onların ilgilendikleri şeylere ilgi gösterip onlara eşlik edemeyecek, onların ilgisini çeken şeyin ne olduğunu keşfedemeyecek ve onların yeni keşfettikleri bir şeyin heyecanını paylaşamayacak kadar meşgul olmamızdır. Bazen de çocuklarımızı "zenginleştirmek" adına çok çalıştığım için onların iç dünyalarında neler olup bittiğini görmeyi ihmal edecek kadar yoğun oluşumuzdur. Bu demek oluyor ki biz, çocuklarımızla *birlikte olmak* ya da onların gerçekte neye ihtiyaçları olduğunu düşünmek yerine onlar için bir şeyler *yapmaya* daha çok vakit ayırıyoruz. Bu örnekte Tina, durup kendi içinde bulunduğu hali bir kontrolden geçirebildi ve bu sayede de koşu bandından inebildi. Böyle yaparak önceden programa aldığı aktiviteye gidip oğlunun içindeki merakı gölgelemek yerine onunla evde kalıp bir şekilde bağlantı kurmayı başardı ve bu sayede de ilişkilerini ödüllendirmiş oldu.

Çocuklar büyürken de çello dersleri, voleybol antrenmanları, okul saatleri sonrası etüt çalışmaları ve benzeri aktivitelere o kadar çok zaman harcıyoruz ki evlatlarımızın temel ihtiyaçları olan çocuk olma ve oyun oynama anlarına fırsat vermek yerine onların çocukluklarını aktivite takvimlerine adıyoruz. Çocukların merakları ve tutkuları kısıtlanıyor ve zamanla körelmeye başlıyor. Oysa çocuklukları boyunca bu merak ve tutkunun canlı tutulması ve teşvik edilerek sürekli kılınması gerekir. Ailelerin tüm iyi niyetine rağmen ekstra

dersler ve aktiviteler, beyin ve zihin gelişimi için çoğunlukla yarardan çok zarar getirir. Çünkü keşif yapma, büyüme, amaç belirleme, mutlu olma ve kendini anlama süreçlerine kısıt getirir. Bu gibi durumlarda ailelerin çabaları boşa çıkar ve çocuklar, gerçekten çok keyif alıp oldukça başarılı olabileceği pek çok aktiviteden nefret eder hale gelir.

Neden pek çoğumuz gibi önemseyen ve iyi niyetli anne ve babalar bu şekilde davranır? Bunun nedenlerinden biri dışarıdan konan hedefleri kendi gözümüzle görüyor oluşumuz ve somut şekilde ölçebiliyor oluşumuzdur. Bu durum karşısında bir üstünlük hissine kapılırız ve psikologların eylemlilik adını verdiği süreci yaşayarak yaşam ile ilgili kararları kontrol etme, seçim yapma ve seçimleri eyleme dökme güvenine erişiriz. Bu da bizim kendimizi güçlü hissetmemizi sağlar. Dışarıdan konan hedefleri görüp kendimize bir yön belirleriz ve çocuklarımızı da o yönde ilerleyecek şekilde yönlendiririz. Sonra da onların o hedefe varıp varamadıklarını izleriz. İç kaynaklı hedefler ise duygusal regülasyon ve psikolojik dayanıklılık becerisi kazanma; iç dünyamızın farkına varma; merak, tutku ve yaratıcılık isteğini körükleme; içgörü sahibi olmayı teşvik etme ve başkalarının iyiliği için endişelenme gibi çocuğun içsel özelliklerini kapsar ve gözle görülür olma ihtimalleri biraz daha düşüktür. Sosyal ve duygusal zeka için gereken anahtar unsurlar, bu içsel hedeflerdir. Psikolojik dayanıklılık ve metaneti oluşturanlar da bunlardır. Ancak gözle görülmeleri ve birtakım metriklerle ölçülmeleri çok zordur. O nedenle çoğunlukla kolay yolu seçeriz. Dış hedeflere giden başarı bandına çıkarız ve dış hedefleri başarma yarışına dahil oluruz. Sonra da iç hedeflere odaklansaydık neleri başarabileceğimizi hiç bilmeden o konudaki görüş açımızı kapatmış oluruz.

Neler ölçülebilir? Not ortalaması. Test sonuçları. Üniversite kabul oranları. Bunların hiçbiri kötü hedefler değildir. Fakat çocuğumuzun kendi içindeki pusulayı geliştirme imkanının önüne geçecek kadar önemseniyorlarsa, işte o zaman derin, etkileri uzun soluklu olan ve bazen de yıkıcı olumsuz sonuçlar elde edilmesine yol açabilirler. Örneğin; ergenler daha kaygılı, stresli ve her zamankinden daha depresif olurlar. Belirsizlikle dolu bir dünyaya bakarak, Evet Beyni becerileri olan denge, psikolojik dayanıklılık, içgörü ve empatiyi kazanmadan, yalnızca dış kaynaklı başarılara imza atarak üniversite eğitimi için evden çıktıklarında, gerçek dünyada onları bekleyen güçlüklerle baş edebilmeleri için hiçbir donanıma sahip olmayacaklardır.

Çocuklarımızın genç beyinlerini farklı aktivitelerle ve sınıflarla buluşturma konusunda hiçbir sorunumuz yoktur. Zenginleştirme, çocuğun yaşamının önemli kısımlarından birini oluşturur. Spor, müzik ve diğer dersler; çocukların sosyal beceriler, öz disiplin ve hem özgüven hem de yetkinlik kazanmaları için harika araçlardır. Benzer şekilde çocukların başarılara imza atması ya da birtakım alanlarda ustalık düzeyine gelmeleri bizim için hiçbir sorun teşkil etmez. Okulda başarılı olmak da buna dahildir. Bir çocuk, özellikle bir konuda tutkuluysa onun ilgi duyduğu alana yöneltilmesini tercih ederiz. Fakat şu iki soru da hep aklımızın bir köşesinde olmalıdır: "Ne pahasına?" ve "Peki bu, benim için mi gerekli, yoksa çocuğum için mi?"

Hayır Beyni için Tipik Bir Örnek

Dan'in tanıdığı genç bir adam var. Adına Eric diyelim. Kendisi Hayır Beyni için tipik bir örnek. "Hayır Beyni Başarısı" ve onunla birlikte gelen zorlukların bir simgesi olabilir. Eric, kısa bir süre önce üst düzey üniversitelerden birinden mezun oldu

ve başarı çemberlerinin tamamından geçerek başarılı olma listesindeki bütün kutucuklara bir artı koydu. Üniversiteden önce gittiği özel lisede de kusursuz bir not ortalaması vardı ve hem spor alanında bir yıldız olarak kendini gösteriyor hem de okulun bahar müzikalinde rol alıyordu. Üniversitede de büyük başarılar elde etti. Mezun olur olmaz, yüksek maaşlı ve gıpta edilen bir işte çalışmaya başladı.

Fakat Dan ile kısa süre önce yaptığı bir görüşmede, kendisinin tam olarak kim olduğunu bulmakta zorluk çektiğini, hatta kendini bu anlamda kaybolmuş hissettiğini dile getirdi. Etkileyici bir eğitim süreci ve aileden gelip kendisinin sürdürmeye devam ettiği kusursuz akademik çizgiye rağmen kuşku doluydu. Önünde kendisini keşfetmesi ve bu alanda gelişmesi için uzunca bir yol vardı. Yıllarca yıldızlı pekiyiler almıştı ve bu yıldızlarla ofisinin bir duvarını kolayca süsleyebilirdi ama hayatının anlamı ve amacını bulma konusunu şu ana dek es geçmişti.

Eric henüz genç olduğundan kendi daimon'unu keşfetmesi, kim olduğunu bulması ve hatta kendi Evet Beyni yaklaşımını geliştirmesi için önünde yeterince zamanı vardı. Fakat böylesi yeteneklerle dolu genç bir adamın, hayatına anlam ve neşe katacak içsel özelliklerini daha yeni sorgulamaya başlaması ne kadar da üzücü bir durum! İçindeki pusulayı geliştirme imkanı olmamış, o nedenle de dengesini yitirdiğini düşünüyor. Dahası içine girdiği bu varoluşsal fırtına ve onunla birlikte ortaya çıkan kimlik sorularına karşı destek alabileceği bir psikolojik dayanıklılık zemininden de yoksun. İlk bakışta herkesin kusursuz olarak adlandıracağı kariyerinde, bu işi sürdürmek isteyip istemediğini ya da işinde onu heyecanlandıran fikirler ve fırsatlar olup olmadığını değerlendirecek bir içgörüye sahip değil.

Başka bir şekilde ifade edecek olursak Eric küçükken içinde yanan duygusal ve entelektüel merak ışığı, şimdilerde epey cansız ve yeniden körüklenmeye ihtiyacı var. Ailesinin, Eric'in iç dünyasında deneyimledikleri yerine sadece dış kaynaklı başarılara odaklanması üzücü elbette. Onların Eric'in çocukluğu ve ergenliği boyunca benimsedikleri yaklaşımda Evet Beyni öğeleri bulmak zor. İçindeki ateş, gençlik yıllarının bir aşamasında sönüp gitmiş ve Eric bu esnada gözle görülür "başarılar" listesindeki kutucuklara artı koymakla meşgulmüş. Şimdi ise yetişkinliğe adım atmak üzere ve eudaimonia'sından yoksun. Başkalarını nasıl memnun edeceğini biliyor ama kendisini, kendisi için anlamlı gelen şeylere nasıl yönelteceğini bilmiyor. Gerçek ve uzun soluklu kişisel başarıyı mümkün kılacak içsel değerleri pahasına kolayca ölçülebilen dışsal değerler ve çıktılar elde etmiş oluyor.

Tekrar belirtmekte fayda var ki Eric'in elde ettiği "başarı"larda hiçbir sorun yok. Odaklanılmış çalışmalara, faydalı çalışma alışkanlıklarına ya da elit diye tabir edilen okullara karşı hiçbir tavrımız ve karşı duruşumuz söz konusu değil. Fakat biz, akademik başarı ve kariyerin genel anlamda başarı kavramının yalnızca *bir kısmını* teşkil ettiğini öne sürüyoruz. Bu kısım o kadar dar denilebilecek bir alana tekabül ediyor ki gerçek mutluluk ve hayatla bütünleşme sağlanmadan kolaylıkla elde etmek mümkün olabiliyor.

Daha kötüsü bu gibi tek tip başarılar, çocuğunuzun gerçekte olduğu kişi ile hiç örtüşmeyebilir. Hepimiz aşırı rekabetçi baba klişesini biliriz. Hiç de spora yatkın olmayan oğlunu mutlaka bir spor takımına girmesi için zorlar. Oysa çocuğun asıl istediği müzik ya da tiyatrodur. Pek, hayatta farklı hedefleri ve arzuları olan bir çocuğa akademik başarı ya da kari-

yer vizyonunu empoze etmek bundan daha mı az sorunludur? Çocuğunuz okulda başarılı olma konusunda hırslı bir ergense, tabii ki onun bu isteğine destek vermek gerekir. Fakat bunu yaparken Sağlıklı Zihin Tabağındaki dengeyi gözden kaçırmamak önemlidir. Çocuğunuzun yalnızca Evet Beyni yaklaşımını geliştirmesine değil, diğer tüm alanlarda da ihtiyaç duyduğu gelişimi sağlamasına yardımcı olmalısınız ve farkındalığınız yüksek olmalıdır.

Bu nedenle disiplin, kazanma ve başarı gibi kavramlara ilişkin parametrelerin, hem beyin hem de çocuğun optimal gelişimi için önemli olan hususları kapsayacak şekilde yeniden tanımlanması gerektiğini söylüyoruz. Son dönem çalışmalar, Evet Beyni ile gelen mutluluk ve bütünlük hissi gibi gerçek bir zihinsel sağlığın katı bir uzmanlaşmadan ziyade çok çeşitli ilgi alanları ve uğraşlar peşinde gitmekten kaynaklandığı konusunda oldukça ısrarcıdır. Çünkü çeşitlilik, beynin farklı bölgelerini zorlar ve harekete geçirerek gelişmesine imkan sağlar. Böylece çocuğun içsel gelişimi gerçekleşirken bütün beyin büyür ve olgunlaşır. Farklı nöral bağlantılar kurulur. Evet Beyni yaklaşımı büyüme için ideal bir zemin hazırlar.

Disiplin, kazanma ve başarı gibi kavramlara ilişkin parametrelerin, hem beyin hem de çocuğun optimal gelişimi için önemli olan hususları kapsayacak şekilde yeniden tanımlanması gerekir.

Son Evet Beyni Sorusu: Çocuğunuzun İçindeki Ateşi Canlı Tutuyor musunuz?

Kitabın son sayfalarına yaklaşırken bir süre durun ve ailenizdeki gündelik yaşantı ve etkileşimlerin çocuğunuzun Evet

Beyni durumuna gelmesi ve büyümesi için gerekli teşviki sağlayıp sağlamadığını değerlendirin. Bunun için kendinize şu soruları sorabilirsiniz:

- Çocuklarımın kim olduklarını ve kim olmak istediklerini keşfetmeleri için onlara yardımcı oluyor muyum?
- Katıldıkları aktiviteler, onların içlerindeki ateşi koruyup güçlendirecek türde aktiviteler mi? Bu aktiviteler çocuğumun denge, psikolojik dayanıklılık, içgörü ve empati gelişimine katkı sağlıyor mu?
- Peki ya aile takvimimiz? Çocuklarımın öğrenip, keşfedip hayal kurabileceği anlar için takvimde yer ayırdım mı ya da programımızın doluluğu yüzünden çocuklarıma dinlenmek, oynamak, merak etmek, yaratmak ve sadece çocuk olmak için zaman kaldı mı?
- Notları ve başarıları, olması gerekenden fazla mı vurguluyorum?
- Çocuklarımla neler yaptıklarının, kim olduklarından daha önemli olduğunu ima edecek şekilde mi iletişim kuruyorum?
- Çocuğumla ilişkim, onu sürekli zorladığım ya da daha iyisini yapmasını istediğim için yıpranıyor mu?
- Çocuklarımla değerler üzerine konuşuyor; üzerine tartıştığımız konular, önem verdiklerimiz, zamanımızı ve enerjimizi adadığımız değerlerin neler olduğunu masaya yatırıyor muyuz?
- Çocuklarımla konuşma şeklim, onların içindeki ateşi canlı tutuyor mu, yoksa ateşi biraz da olsa söndürüyor mu?

Burada yer alan sorular, kitap boyunca sözünü ettiğimiz oldukça pratik Evet Beyni sorularındandır. Nelere para har-

cıyoruz, takvimlerimiz ne dolulukta ve çocuklarımızla en çok hangi konu üzerine tartışıyoruz gibi sorular sorarak değer verdiğimizi *düşündüğümüz* ve gerçekten değer verdiğimiz şeyler arasındaki uyumsuzluğu açığa çıkarabiliriz. Siz de çoğu ebeveyn gibiyseniz, soruların yanıtlarını verdikten sonra bazı alanlarda çocuklarınızın içindeki ateşin canlılığını koruması ve evlatlarınızın büyürken sağlam bir Evet Beyni yaklaşımı geliştirmesi için pek çok şey yaptığınızı göreceksiniz. Bazı alanlarda ise aile etkileşimlerinizin ve gündelik yaşantılarınızın çocuklarınızın içindeki kıvılcımları yeterince parlatmadığını ve hatta ateşlerini söndürme tehlikesi yarattığını fark edeceksiniz.

Bizim için durum oldukça basittir (ama basit olması kolay olduğu anlamına gelmez.) Çocukların Evet Beyni yaklaşımı geliştirmesi için onlara yardımcı olarak iki temel hedefimiz olacak:

1. Her bir çocuğun, bizim ihtiyaç, istek ve tasarımlarımızı onlara empoze etmeden; bir birey olarak kendilerini gerçekleştirmelerine müsaade etmek.
2. Çocuklarımızın birtakım beceriler geliştirmeye ihtiyaç duyduğu anları gözlemleyip onların bu alanlarda gelişip ilerlemesi için gerekli olan araçları geliştirmek.

Bu hedeflere odaklanıp her çocuğun içinde yanan o ateşi onurlandırabilirsek ve bunu yaparken de onlara iç pusulalarını geliştirmek ve hayatta başarılı olmak için gerekli becerileri öğretebilirsek; mutluluk, anlam ve önem dolu bir yaşamı mümkün kılacak bir çevre de yaratmış oluruz. İşte buna Evet Beyni yaşantısı denir.

Günün sonunda *eudaimonia* ve gerçek başarının kaynağı bellidir: Çocuklara kendilerine tanıma fırsatı vermek ve kendi

istek ve tutkularını takip ederek zengin ve dolu dolu bir yaşam sürmelerini sağlamak. Denge içinde yaşama kabiliyeti, güçlükler karşısında dayanıklı olabilme becerisi ve başkalarını önemseyip onlara ilgi gösterebilme yetisi kazanmalarına destek olun. Denge. Psikolojik dayanıklılık. İçgörü. Empati. Bu özelliklere sahip olmaları, Evet Beyni yaklaşımının aşılanması ile mümkün olabilir. Eğer çocuklarınızda bu kabiliyetlerin gelişimini desteklerseniz, onların kendilerine özgü başarılarına uzanan yolculuklarında en iyi rehberliklerden birini yapmış olursunuz. Her şeye rağmen güçlüklerle karşılaşacaklardır. Sonuçta bir insan yaşamından söz ediyoruz. Ama büyüklükleri ne olursa olsun söz konusu güçlüklerle karşılaştıklarında, çocuklarınızın sahip olduğu güç, açıkgörüşlülük ve kim olduklarını ve neye inandıklarını bilme halleri sayesinde bu güçlükler karşısında dik durabileceklerdir.

En büyük temennimiz, sizlerin Evet Beyni yaklaşımına sahip olan birer ebeveyn olarak kendinizi daha güçlü hissetmeniz ve bu güçle, çocuklarınızla kurduğunuz bağlantılar ve iletişimi destekleyerek onların hayat boyu faydasını görecekleri psikolojik dayanıklılığı ve içlerindeki gücü geliştirmelerine yardımcı olmanızdır. Sürekli tekrarlanan bir Evet Beyni teşvikiyle çocuklarınız kendi *eudaimonia*'larını geliştirecektir. İçlerindeki pusulanın verdiği içgörü ve zamanla doğal olarak kendini göstermeye başlayacak Evet Beyni eğilimleri ile karşılaştıkları güçlüklere karşı daha dayanıklı bir duruş sergileyecekler ve tutkularının peşini bırakmayacaklardır.

Bu davranışlar, bir amaç peşinde şekillendiğinde daha kalıcı bir hale bürünmektedir. Uygularken somut yansımalarını görmeleri, her çocuk için hayatın farklı evrelerinde eşsiz deneyimler ve değişimlerin kapısını açacaktır. Başkalarına

yardımcı olmanın sağlayacağı yeni bağlantılar, onlar için yeni bakış açıları ve hisleri doğuracaktır. Evet Beyni yaklaşımını hem kendi yaşamları hem de dünya üzerindeki diğer pek çok insanla kuracakları yeni etkileşimlerde kullanabilecek olmaları, ortaya muhteşem bir uyum çıkaracaktır. Umuyoruz ki bu fikirler, sizlerin de kendi gücünüzü ve içsel pusulanızı geliştirmenize yardımcı olacak ve ebeveynlik yolculuğunda sizlere eşlik edecektir. Şimdiden iyi yolculuklar dileriz!

TEŞEKKÜRLER

Dan'in Notları

Tina'ya teşekkür ederim. Seninle birlikte kitap yazmak, her zaman çok keyifli olmuştur. Sana ve Scott'a hem Caroline Welch hem de benimle işbirliği yaparak beraberce hayal kurma ve bu dört kişilik ekiple çok sayıda projeye imza atarken detayların üzerinden birlikte geçme imkanını tanıdığınız için minnettarım.

Oğlum Alex ve kızım Maddi'ye teşekkür ederim. İkisi de şimdi yirmili yaşlarındalar. Aramızdaki bağın ve hayata Evet Beyin yaklaşımı ile bakmamın temellerini atarak bana ışık tutan merakınız, tutkunuz ve yaratıcılığınızın ne denli kıymetli olduğunu yürekten biliyor ve hissediyorum.

Hayat arkadaşım ve iş ortağım Caroline'a teşekkür ederim. İlişkimiz için sonsuza dek minnettar kalacağım. Bizler hayatın içinde büyüyüp gelişirken aramızdaki Evet Beyin temelli işbirliği bana ilham olmaya ve beni desteklemeye devam ediyor. İrlandalıların dediği gibi "Birlikte bu kadar çok eğlenebilmek (*craic*) muazzam bir şey!"

Bu çalışma, Mindsight Institute'daki (Akılgözü Enstitüsü) ekibimizin desteği, adanmışlığı ve hünerleri olmasaydı hayata geçirilemezdi: Deena Margolin, Jessica Dreyer, Andrew Schulman, Priscilla Vega ve Kayla Newcomer. Her birinize, ortaya koyduğumuz kolektif çabanın vazgeçilmez birer parçası olduğu için teşekkür ederim. Kişilerarası nörobiyolojiye ait

disiplinlerarası bir yaklaşımı, pratik uygulamalara aktarabilmek için hep birlikte gayret gösterdik. Bu uygulamalar sayesinde içgörü, empati ve bütünleşmenin zihinsel unsurları, hem iç dünyamız hem de kişilerarası dünyamızda bizlerin iyiliği için köklü temeller atabilecektir.

Annem Sue Siegel'e teşekkür ederim. Derin bilgisi, esprili mizacı ve dayanıklı yapısı ile hepimize ilham olmaya devam etmektedir. Benim hayata karşı geliştirdiğim Evet Beyin yaklaşımını her zaman beslemiş ve gelişimine destek olmuştur. Ve sevgili kayınvalidem Bette Welch'e böylesine güçlü ve enerji dolu bir Evet Beyin'e sahip bir kız çocuğu dünyaya getirdiğin için teşekkür ederim. İşte o kız çocuğu sonsuz bir vizyon kaynağı olmakla kalmadı; çocuklarımın, benim ve Mindsight Institute'un zorlu yaşam serüvenimizde en büyük destekçimiz oldu.

Tina'nın Notları

Dan'e teşekkür ederim. Seninle böyle bir çalışma yapmış olmaktan onur duyuyorum. Bir öğretmen, meslektaş ve arkadaş olarak senin varlığını her zaman kıymetli bulacağım. Scott'la birlikte, sen ve Caroline'la geçirdiğimiz zaman için minnettarız. Arkadaşlığına da son derece anlamlı, neşeli ve üretken profesyonel ortaklığımız kadar değer verdiğimi bilmeni isterim.

Ben, Luke ve JP'ye teşekkür ederim. Eşsiz kalpleriniz, aklınız, espri anlayışınız, tutkularınız ve heyecanlarınız; babanızı, beni ve tüm dünyayı neşeyle dolduruyor. Hayat ne kadar zorlaşırsa zorlaşsın, sizin Evet Beyin bakış açınız bulaşıcı bir hal alıyor. Üçünüz birlikte beni aydınlatıyor ve dünyaya EVET diyebilmek için bana ilham kaynakları oluyorsunuz. Benim dünyayı çok ama çok sevmemi sağlıyorsunuz.

Scott'a teşekkür ederim. Sen denge, psikolojik dayanıklılık, içgörü ve empatiyi *yaşıyorsun.* Bir gün oğullarımızın harika birer baba olacağını biliyorum. Çünkü nasıl olacağını senden öğrendiler. Bize karşı beslediğin uçsuz bucaksız sevgi ve büyümeye devam eden birlikteliğimiz için minnettarım. Bana, kitap projelerimize ve birlikte yürüttüğümüz işimize olan inancın için çok teşekkür ederim.

The Center for Connection'daki ekibime teşekkür ederim. Hepinize, ailelere yardımcı olmak adına sürekli karmaşayla mücadele ettiğiniz, merak duygunuzu hiç yitirmediğiniz ve böylesi önemli işler arasında bana hem bir şeyler öğrettiğiniz hem de ilham olduğunuz için minnetle teşekkürlerimi sunarım: Annalise Kordell, Ashley Taylor, Allie Bowne Schriner, Andrew Philips, Ayla Down, Christine Triano, Claire Penn, Deborah Buckwalter, Debra Hori, Esther Chan, Francisco Chaves, Georgie Wisen-Vincent, Janel Umfress, Jennifer Shim Lovers, Johny Thompson, Justin Waring-Crane, Karla Cardoza, Melanie Dosen, Olivia Martinez-Hauge, Robyn Schultz, Tami Millard, Tiffanie Hoang. Ve son olarak bu kitap için çok sayıda fikir arasında boğuşurken bana duyu bütünleme ve bunun sinir sistemini düzenlemedeki önemli rolünü öğreten Jamie Chaves'e özel bir teşekkür göndermek isterim. Ayrıca ailelere çocuklarının zihinlerinin nasıl çalıştığını anlatarak yardım etmelerinin yanı sıra benim de kendi gelişimim için onlara danıştığım sevgili meslektaşlarıma minnettarım: Mona Delahooke, Connie Lillas, Janiece Turnbull, Sharon Lee ve The Momentous Institute kadınları Michelle Kinder, Heather Bryant, Sandy Nobles ve Maureen Fernandez.

Anneme, babama ve sevgili kayınvalidemle kayınpederime teşekkür ederim. Galen Buckwalter, Judy ve Bill Ramsey

ve Jay Bryson. Bana her zaman sevginizi ve desteğinizi sundunuz, hep yanımdaydınız. Annem Deborah Buckwalter, Evet Beyin hayatını sürerken benim en büyük rol modelim olmuştur. Ve hala büyük ölçüde beni etkilemeye devam eden sevgili babam Gary Pane'in de aziz hatırasını anmak isterim.

Dan ve Tina'dan Notlar

Yayınevi temsilcimiz Doug Abrams'a teşekkür ederiz. Bizi sürekli dinlediği, fikirlerimizi deneme imkanı sunacak kadar koca yürekli olduğu ve sonra da bu fikirleri tüm dünyaya yayınladığı için minnettarız. Fikirlerimizi yayma misyonumuza gösterdiğin inanç ve bu harika yolculukta bize eşlik eden güzel arkadaşlığın için teşekkürler Doug!

Marnie Cochran konsept aşamasından metin aşamasına kadar yazım sürecine destek veren içgörü sahibi bir editördür. İkimizin birlikte yaratmaya çalıştığı kitabın olabilecek en iyi şekilde ifade edilmesi için bizimle birlikte çalışmaya hep istekli olmuştur. Bizi cesaretlendirdiğin, bize katıldığın ve sevgiyle yoğrulan bu yaratım sürecinde bizimle birlikte heyecanlandığın için teşekkür ederiz. Varlığına müteşekkiriz Marnie.

Her zaman olduğu gibi Merrilee Liddiard'a minnettarız. Onun yetenekleri ve sanatsal duyarlılığı Bütün Beyinli Çocuk, Dramsız Disiplin ve şimdi de Evet-Beyinli Çocuk ile iletmek istediklerimizi, kelimelerin yapabileceğinden daha dolu dolu ve zengin bir üslupla iletmemize yardımcı olmuştur. Scott Bryson'a da İngiliz Dili Profesörü olarak tüm bilgi ve becerisini bütün süreç boyunca bizimle cömertçe paylaştığı için minnettarız. Ayrıca Christine Triano, Liz Olson ve Michael Thompson'a, metnin erken aşama versiyonlarında sundukları destek ve verdikleri geribildirimler için teşekkür ederiz.

Son minnettarlığımız ise klinik uygulamalara ve eğitici atölyelere katılarak bizimle birlikte olan ebeveynler ile küçük ve ergenlik çağındaki çocuklarınadır. Almaya açık olduğunuz ve çoğu zaman içine sıkışıp kaldığımız Hayır Beyin yaklaşımından koparak biraz gayret ve yönlendirme ile bizi özgürleştiren Evet Beyin yaklaşımına geçiş sürecini deneyimleyecek cesareti gösterdiğiniz için teşekkür ederiz. Bu kitabın varlığı, dayanıklı ve iyi olma yolunda size yol arkadaşlığı yapma ayrıcalığına kavuşmamız sayesinde mümkün olmuştur.

BUZDOLABI NOTLARI

Evet Beyni

Yazarlar: Daniel J. Siegel ve Tina Payne Bryson

- **Evet Beyni**
  - Esnektir, meraklıdır, psikoloijk olarak dayanıklıdır, yeni şeyleri denemeye isteklidir ve hata yapmaya bile açıktır.
  - Dünyaya ve ilişkilere karşı açıktır, başkaları ile iyi ilişkiler kurmamıza ve kendimizi anlamamıza yardımcı olur.
  - Öz pusulanın gelişimini sağlar ve gerçek başarıya giden yolu açar. Çünkü bir çocuğun iç dünyasında önceliklendirme yapar ve onun bütün beyin potansiyelini tam anlamıyla gerçekleştirmesi için yeni mücadele ve gelişim yolları arar.
- **Hayır Beyni**
  - Tepkiseldir ve korku doludur, katıdır, kendini kapatır, hata yaparım diye kaygı içindedir.
  - Dış kaynaklı başarılar ve hedeflere odaklanır, içeriden kaynaklanan çaba ve keşif duygusunu göz ardı eder.
  - Çocukları, yıldızlı pekiyilere ve dışarıdan görülen başarılara götürebilir ama bunu o kadar katı bir yolla yapar ki kurallara ve statükoya sıkı sıkı bağlı kalır. Başkalarını memnu etme konusunda uzmanlaşır ve bu süreçte merak ile neşenin zayi olmasına göz yumar.

Dört Temel Evet Beyni İlkesi

- **Denge: Duygusal regülasyonu ve hem beden hem de beyin uyumunu yaratmak için öğrenilmesi gereken bir beceri**

o Çocukların kendilerini sakin hissettiği ve bedenleri ile kararlarının kontrolü ellerinde tuttukları yeşil alana giden yolu açar.
o Çocuklar üzüldüklerinde yeşil alandan ayrılabilir ve kaotik kırmızı alana ya da her şeyi kapalı konuma alıp kaskatı kesildikleri mavi alana geçebilirler.
o Ebeveynler "bütünleşmenin can alıcı noktası" olarak bilinen denge noktasını ortaya çıkarmaya çalışır. Denge, bağlantı kurarken farklılaşmayı elden bırakmayarak sağlanır.
o Denge Stratejisi #1: ZZZ'leri Arttırın – çocuğun yeterli düzeyde uyuduğundan emin olun.
o Denge Stratejisi #2: Sağlıklı Bir Zihin Tabağı Servis Edin – aile içi programlamada dengeyi gözetin.

- **Psikolojik Dayanıklılık (Resilience): Zorlukları güçlü ve net bir duruş sergileyerek aşabilmeyi sağlayan beceri**

o Kısa vadeli hedef: Denge (yeşil alana geri dönebilmek). Uzun vadeli hedef: Psikolojik dayanıklılık (yeşil alanı genişletmek). Hedeflerin ikisi de güçlüklerin üstesinden gelip sağlam kalabilmeyi sağlayacak becerilerin gelişimini destekler.
o Davranış bir iletişim biçimidir. O yüzden sorunlu davranışı ortadan kaldırmaya odaklanmak yerine verilen mesajı dinleyin ve sonra da yeni beceriler geliştirin.

- Bazen çocukların teşvik edilmeye ihtiyacı vardır, bazen de sarılıp sarmalanmaya.
- Psikolojik Dayanıklılık Stratejisi #1: Çocuklarınıza Üç G Altında Olduklarını Hissettirin – güvende, görünür, gönülleri sakin, hissetmelerini sağlayın
- Psikolojik Dayanıklılık Stratejisi #2: Akılgözüyle Görme Becerilerini Öğretin – çocuklarınıza bakış açılarını değiştirerek kendilerini duyguların ve koşulların kurbanı olarak görmemeyi öğretin.

- **İçgörü: Kendi içimize dönüp kendimizi anlama ve öğrendiklerimiz sayesinde iyi kararlar verip hayatlarımızı kontrol altına almamızı sağlayan bir beceri**

- İzleyici ve seyirci: Seyirci konumuna geçin ve sahadaki oyuncuyu gözlemleyin.
- Durmanın gücüne inanın ve biraz durarak karşınızdaki duruma karşı nasıl bir tepki vereceğinizi seçin.
- İçgörü Stratejisi #1: Acıyı Yeniden Resmedin – çocuklarınıza "Hangi güçlüğü tercih edersiniz?" diye sorun.
- İçgörü Stratejisi #2: Kırmızı Volkan Patlamasından Kaçının – çocuklarınıza patlamadan önce durmayı öğretin.

- **Empati: Her birimizin yalnızca "ben" değil ayrıca birbiri ile ilişkili bir "biz"in parçaları olduğumuzu hatırlatan bir bakış açısı**

- Diğer beceriler gibi empati de günlük etkileşimler ve deneyimler aracılığıyla öğrenilebilir.
- Bir başkasının bakış açısını anlamak ve bununla birlikte

işleri yoluna koyabilmek adına eyleme geçebilecek kadar önemsemekle ilgilidir.

- Empati Stratejisi #1: "Empati Radarı"na İnce Ayar Yapın – sosyal bütünleşme sistemini aktifleştirin.
- Empati Stratejisi #2: Bir Empati Dili Oluşturun – önemseme ve ilgi gösterme üzerine bir kelime dağarcığı oluşturun.
- Empati Stratejisi #3: İlgi Çemberini Genişletin – çocukların kendi yakın çevreleri dışındaki insanlara yönelik farkındalıklarını arttırın.

YAZARLAR HAKKINDA

Daniel J. Siegel, Kaliforniya Üniversitesi Los Angeles (UCLA) Tıp Fakültesi'nde psikiyatri tıp profesörüdür. UCLA Mindfulness Araştırma Merkezi kurucu eş-direktörüdür ve aynı zamanda Akılgözü Enstitüsü'nü yönetmektedir. Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Dr. Siegel, birçok farklı dilde yayınlanan pek çok esere imza atmıştır. Ayrıca Bilinçli Beyin ve Gelişen Beyin alanlarındaki mesleki yazıları ile uluslararası tanınırlık elde etmiş bir yazar olan Dr. Siegel, konferanslara davetli konuşmacı olarak katılmakta ve dünya genelinde pek çok çalıştay düzenlemektedir. Eşi ile birlikte Los Angeles'ta yaşamaktadır.

DrDanSiegel.com

Dr. Tina Payne Bryson, pediatrik ve adolesan psikoterapistidir. Akılgözü Enstitüsü'nde Ebeveynlik Bölümü direktörüdür ve Kaliforniya Altadena'da Saint Mark's Okulu'nda çocuk gelişim uzmanı olarak görev yapmaktadır. Konferanslara davetli konuşmacı olarak katılım göstermekte; dünyanın dört bir yanında ebeveynler, eğitimciler ve klinisyenler için çalıştaylar düzenlemektedir. Dr. Bryson, doktora derecesini Güney Kaliforniya Üniversitesi'nde tamamlamıştır. Eşi ve üç çocuğu ile birlikte Los Angeles yakınlarında yaşamaktadır.

TinaBryson.com