"Denemediğim yol kalmadı!"



Karşı koyma,
ağlama ve öfke krizleri:
Çocukluğun ilk yıllarını
hasarsız geçirmek

Çizimler: Anouk Dubois

Kuraldışı

ISABELLE FILLIOZAT

"Denemediğim yol kalmadı!"



Karşı koyma,
ağlama ve öfke krizleri:
Çocukluğun ilk yıllarını
hasarsız geçirmek

Çizimler: Anouk Dubois

Kuraldışı

ISABELLE FILLIOZAT

© KURALDIŞI YAYINCILIK
Isabelle Filliozat
Denemediğim Yol Kalmadı
"J'ai tout essayé!"
Türkçesi: Ertuğrul Memed Koç
Çizimler: Anouk Dubois
Yayın Yönetmeni: Nil Gün
Yayına Hazırlayan: Ertuğrul Memed Koç

ISBN 978-975-275-241-2
2. Baskı, Eylül 2013, İstanbul
1. Baskı, Nisan 2012, İstanbul
E-kitap 1. Sürüm Eylül 2013, İstanbul
Eylül 2013 tarihli 2. Basım esas alınarak hazırlanmıştır.
© 2011, Editions JC Lattès
Yayıncının yazılı izni olmadan herhangi bir alıntı yapılamaz
Kapak Tasarımı ve Sayfa Düzeni: Ebru Öner
Kuraldışı Yayıncılık
Fener Kalamış Cad. No: 93/7 34726 Kadıköy-İstanbul
Tel: 0216 449 98 05 pbx Faks: 0216 348 00 69
yayin@kuraldisi.com www.kuraldisi.net
Sertifika No: 10540
Dijital Kitap Yapım: Sistematik Dijital Kitap Atölyesi

Isabelle Fillozat

Denemediğim Yol Kalmadı

Karşı koyma, ağlama ve öfke krizleri: çoçukluğun ilk yıllarını hasarsız geçirmek



Çizimler: Anouk Dubois
Türkçesi: Ertuğrul Memed Koç

Kuraldışı

Şefkat dolu, biricik Eric'e ve harikalarımız
Salomé ve Juliette'e
Anouk
Gündelik yaşantımı ışıltılı hale getiren
Kızım Margot
ile
Oğlum Adrien'a,
Bana, kendimi sorgulayıp düşüneceğim ne çok şey verdiniz.
Bana ne çok şey öğrettiniz!
Keşke küçüklüğünüzde de şu anki bilgilerime
sahip olsaydım, gereksinimlerinizi daha isabetli
karşılayabilirdim.
İsabelle

“Pek azı hatırlasa da yetişkinler de
bir zamanlar çocuktu.”
Antoine de SAİNT-EXUPERY

ÖNSÖZ

Isabelle Fillozat

İKI ÇOCUĞUM VAR. Bir anne olarak çocuklarımla -ve kendimle- uyum içinde olduğumu hissettiğim anlarda, büyük mutluluklar yaşadığım kadar büyük sıkıntılar da yaşadım. Kafamda soru işaretlerinin belirdiği, şüpheye düştüğüm ve kendimi güçsüz hissettiğim zamanlar oldu. Bu süreçte elimin altında, çocuklarımın şu ya da bu durumda neler yaşayabileceği hakkında bilgi edinebileceğim veya kendi davranışlarıma açıklık getirmeme yardımcı olacak bir kitabım olsun isterdim. İşi gücü akıl vermek olanların bir çırpıda önüme sundukları, şuna benzer çözümlemeleri reddediyordum: “Kaprisleriyle seni kışkırtmaya çalışıyor, ona kimin sözünün geçtiğini göstermelisin...” Bir yandan, çocuk beyni hakkında kısıtlı bilgiye sahip olduğum için bu tür stratejiler uygulayabileceklerine şüpheyle yaklaşır, diğer yandan belirli bir yaş grubundaki çocukların oldukça benzer davranışlar sergilemesini tuhaf bulurdum. Bunun bir anlamı olmalıydı. Görünüşe göre iki yaşındaki çocukların çoğu öfke nöbetlerine tutulur; on sekiz aylık çocuklar, yapmamalarını söylediğiniz şeyleri gözünüzün içine baka baka yapar; on iki yaşındaki oğlanlar hemen hemen hiç yıkanmaz; on beşindeki kızlar evdeki tüm bulaşıkları odalarında biriktirir. Peki, ebeveynleri bir hayli rahatsız eden bu davranışlar, bir çekişme veya güç mücadelesi olarak yorumlanabilir mi? Bu kadar yaygın olduğu halde bunu, beni kışkırtmaya yönelik bir davranış olarak yorumlayabilir miyim? Mesleki varsayımıma göre en aşırıları da dâhil, çocukların tüm davranışları öncelikle kendi büyüme gereksinimlerine yöneliktir. Bence asıl önemli olan,

çocuklarımızın nasıl güdülendiğini daha iyi anlamaktır; çünkü davranışlarımıza yön veren yorumlarımız, anlayışımızdır.

Üstelik geleneksel eğitim yöntemleri neredeyse hiçbir şey sunmuyor; buna mesleki yaşamımda olduğu kadar sizin gibi gündelik yaşamımda da tanık oluyorum. Günümüzde kendine güvenen, duygusal açıdan kendini güvende hisseden ve ilişkilerde uyumlu olma becerisine sahip yetişkinlerin sayısı çok az. Bununla birlikte çocuklarımın bu özelliklere sahip olmasını, topluluk önünde konuşma fikrinden bile paniğe kapılan veya sırf ceza yemekten korktuğu için trafik kurallarına uyan kişiler değil de toplum içinde rahat, sorumluluk sahibi ve özerk bireyler haline gelmesine yardımcı olmak istiyordum.

Farklı koşullarda gönül rahatlığıyla başvurabileceğim, gerçekten eğitici ve etkisel bir tutum benimsemek istiyordum. Öyleyse tepkiyle anında harekete geçmek yerine önce düşünecektim.

Bu kitapta size bu düşüncelerimi yazılı olarak aktaracağım. Bunlar reçete değil; çocuklarınızı her yönüyle iyi yetiştirmenizi sağlayacak bir reçete bulamazsınız çünkü böyle bir şey yok! Katıldığım konferans ve radyo programlarında, anne babalar çoğunlukla bana sorunlarının “çözümünü” sorar. Daimi ve kesin çözüm diye bir şey yoktur. Bir sorunu ele almanın ve çözüme ulaştırmanın her zaman birçok yolu vardır. İlişkilerimizde yaşadığımız çatışmalarda, gözleri, “bir tek” çözümden başkasını görmeyen ve akıl vermeyi iş edinmiş kişilere danışmaktan sakınalım.

Örneğin, annenin biri mikrofona yaklaşıp, “Üç yaşındaki bir çocuğun öfke nöbetine nasıl tepki vermeli?” diye sorar. Çocuğunun davranışını (bu örnekte öfke nöbeti), tepki verilmesi gereken bir sorunmuş gibi tanımlar. Sanki bu çocuk sebepsiz,

durduk yere öfke nöbetine tutuluyormuş gibi. Bu soru, sebebi ne olursa olsun her öfke nöbetinde başvurabileceğimiz etkin bir yöntem bulunduğunu varsayıyor. 33. sayfada, bu soruyu soran annenin, çocuğunun o yaşta yaşayabileceklerini göz ardı ederek, bana çaresini sorduğu öfke nöbetlerini bizzat nasıl körüklediğini göreceğiz. Bazen çocuklarınızın yakındığınız davranışlarını, farkında olmadan, bizzat tetiklediğinizi keşfedip şaşıracaksınız.

Aradığınız cevap aslında en başından beri gözünüzün önündedir.

Çocuklarımla, aramızda yaşananları anladığımda her şey öyle bir açıklık kazanmıştı ki. Benimle yaşadıkları zıtlaşmaların büyük kısmından bizzat ben sorumluydum; zorlamalar ve dayatmalar karşısında ben dâhil bütün yetişkinlerin hissettiklerini hissediyor, bütün insanların verdiği tepkileri veriyorlardı. Onlara karşı davranışlarımı değiştirerek ellerimin arasından tıpkı ıslak bir sabun gibi kayıp giden ilişkimizi yakalayabilirdim. Bu benim için bir aydınlanma anı gibiydi; bu kitapta sizinle bunu paylaşacağım.

“Denemediğim yol kalmadı” cümlesini o kadar çok işittim ki. Bu cümlenin anlamı şudur: Bu sorunu önlemek için elimden geleni yaptım. İşte buradan yola çıkarak, ilkin karşılaştığımız güçlüklerin kaynağının ne olduğunu daha iyi belirlememizi sağlayan, ardından önümüze genellikle o esnada aklımıza gelmeyen seçenekler öneren bir kitap yazmanın faydalı olacağını düşündüm.



Anouk

1970 YILINDA DÜNYAYA GELDIM. Elim kalem tutabildiğinden beri vaktimin büyük kısmını resim çizerek geçiriyorum. Yüksek öğrenimimi güzel sanatlar üzerine yapacağım daha o zamandan belliydi. Sonra günün birinde, çevremde neler olup bittiğini görmek için kafamı önümdeki kâğıttan kaldırdım; aslında daha ziyade eğdim denebilir... Bir bebeğim olacaktı. Bunun üzerine kafamda bir sürü soru belirdi. Kâğıtlarla haşır neşir olmayı sevdiğim için önce kitaplara daldım: Bebek nedir? Hangi dilden anlar? Onu nasıl tutmalı? Neden ağlar? Karides ayıklamaya kaç yaşında başlar? Kısacası bir ebeveynin çocuğuyla karşılaşma sürecinin ve sonrasının daha iyi geçmesini sağlayabilmek için bilmek isteyeceği her şeyi öğrenmeye çalıştım.

Aradığım bütün cevaplara ulaşamayınca, bu konudaki eğitimimi takviye etmeye karar verdim. Böylece hem Dr. Thomas Gordon'ın yöntemiyle "etkin iletişim" hem de Aware Parenting Institute'un (Farkında Ebeveynlik Enstitüsü) sertifikalı eğitmeni oldum. Bu ek deneyimler, beni birçok konuda gerçekten aydınlattı ve Salomé'nin küçük kız kardeşinin doğumu, yeni ailemi sevince boğduğu gibi önümde ebeveynlikle ilgili yeni ufuklar da açtı. Psikomotor* gelişim uzmanı diploması almaya yönelik çalışmalarımı sürdürdüm. Gelgelelim kafamdaki soruların cevaplarına ulaşmak için daha birkaç fırın ekmek yemem gerekiyordu. Eskiden beri sadık yoldaşım olagelen kitaplarla haşır neşir olmayı sürdürürken bazen gözümün önünden, psikolojiyle ilgili metinlerin okunabilirliğini arttırabilecek çizimler geçerdi (gördüğünüz gibi sanatçı yanım daima tetikte). Bir dizi rastlantı eseri bu dileğim gerçekleşti! Bu kitapta yer alan çizimler, hoş bir tesadüf sonucu Isabelle'le

karşılaşmamızın ve mesajlarımızı iletmek için seçtiğimiz farklı biçimin eseridir. Çocuklara yönelik ortak tutkumuz ve daha uyumlu ailevi ilişkiler içinde yetiştiklerini görme arzumuz bizi, anlattıklarımızın daha iyi anlaşılıp öğrenilmesini sağlayacağını umduğumuz resimli bir dil kullanmaya yöneltti.



* Zhin kas uyumu -y.n

KULLANIM KILAVUZU

İLK RESİM BİLDİK BİR DURUMU tasvir ediyor. Ardından ebeveynlerin verdiği tepki karikatürleştiriliyor. Bu tepkinin karşısında:

- **Çocuğun yaşadıkları.** Eşitliği bozmamak adına örneklerimizi sırayla bir kız, bir oğlan çocuğunun gözünden aktaracağız.

Tabii ki oğlanın ağzından duyacağınız mesajlar kızları, kızların ağzından duyacaklarınız da oğlanları ilgilendiriyor.



Sana neler yaşadığımı anlatacağım.



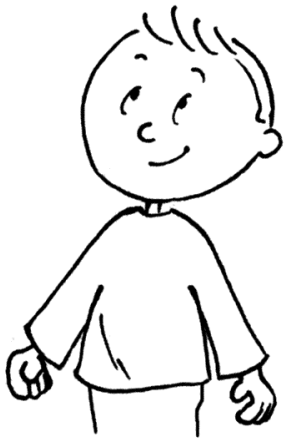
Durumu**,** nöroloji ve deneysel psikoloji alanlarındaki buluşlar ışığında aydınlatan **LED ampul**.

- Isabelle'in anlattığı Anouk'un çizdiği **olumlu bir ebeveynlik yaklaşımı**.

Her durumda birçok seçenek üretilebileceği açıktır. Burada göreceğiniz sadeleştirilmiş durum veya seçenekler, yalnızca pedagojik amaçlar doğrultusunda sunulmuştur.

Sakın ha bize inanmayın! Bu kitap size gerçeği vermiyor. Herkes gerçeğe kendi gözlemleri, duyguları ve deneyimleriyle ulaşır. Olumlu ebeveynlik adına önerilen bazı davranışlar size dar görüşlü veya idealist gelebilir. Ailevi çatışmalara o kadar alışmışızdır ki bize doğal gelir; çocuklarımızın ayak dirediği

şeylere o kadar alışmışızdır ki bunun aksinin olabileceğine inanmakta zorlanırız. Bir kapıyı açmak için var gücümüzle yüklenirken aslında tek yapmamız gerekenin, kapıyı kendimize çekmek olduğunu keşfetmek şaşırtıcı olabilir. İşte bu kitabın amacı da kısmen bu; kapıya yüklenmek yerine kapının hangi yöne açıldığını saptamak.



Kitapta duygular pek ele alınmıyor, bu konuyu *Au coeur des émotions de l'enfant* (Çocuk Duygularının Temeli) adlı kitabımda işlemiştim. Burada özellikle ebeveynleri sinirlendiren davranışlara odaklanmak istedik. Kapris olarak nitelediğimiz davranışlar gerçekten de öyle midir? Bu esnada çocuk ne yaşar? Bütünü görmemizi sağlayan bu tür soruları, hemen ilk bölümden itibaren ele alacağız. Bir çocuğun eğitim süreci her şeyden önce bir ilişkidir. Bunu ayrıcalıklı hale getirmeye daima öncelik verilmeli. Çocuğumuzun okul yaşamındaki başarısızlıklarına sert tepki göstermek, onunla kötü bir ilişki kurmak her türlü hastalığa zemin hazırlar. Buna karşılık çocuğunuzla kurduğunuz iyi bir ilişki, hem zorluklarla yüzleşmesini hem de engellerin üstesinden gelmesini sağlar. Oysa bu önceliği çok kolay göz ardı ediyoruz. İlişkiyi korumak, kendinizi sevdirmek adına çocuğunuzun her davranışına "göz yummak" değildir. Sevildiğini hissetmek her

çocuğun temel ihtiyacıdır. Ona ne şüphe, diyeceksiniz. Fakat sevilse bile sevilmediğini hissetmek için gündelik yaşamında bin bir bahane bulabilen küçücük bir çocuk için o kadar da açık değildir. Nur yüzlü yavrularımızın kendilerini güvende hissetmesini ve sevgi pınarlarının çağlamasını nasıl sağlayacağımızı göreceğiz. Çocuklarımıza vereceğimiz eğitimi, güvende olma duygusu temelinde inşa edebiliriz.

Sevgi noksanlığı insanı kolayca yoldan çıkarır. Ama küçüklerin davranışlarının altında farklı nedenler de yatar. Aşırı gerginlik ve uyarım, can sıkıntısı veya basit fizyolojik gereksinimler gibi krize yol açan farklı nedenleri inceleyeceğiz.

Çocuğumuz, aynı şekilde ikram edilen besinlerden birine ağlayarak diğerine gözlerini fal taşı gibi açarak tepki verir. Bir nesne onu dehşete düşürürken diğeri ilgisini çeker. Bebeğimiz dünyaya zaten dokuz aylık bir yaşam deneyimiyle gelir. Ebeveynlerin hiçbiri de diğerine benzemez; her birinin kendine has geçmişi, bakış açısı ve gereksinimleri olduğu gibi yaşlarına, hormon seviyelerine, sosyal ve ekonomik konumlarına bağlı sınırları da vardır. Bu etkenler nedeniyle her ebeveyn çocuğuna aynı derecede ilgi gösterip, zaman ayıramaz. Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkilerin de hiçbiri bir diğerine benzemez çünkü her biri farklı ortamlarda, farklı kişiler arasında kurulur. O halde herkes çocuğuyla kendine has bir ilişki kurar. Hepimiz aynı türe yani insanlığa dâhil olsak da iki yaşındaki bir çocuğun beyni, yetişkinliğe eriştiğinde sahip olacağı yapıdan çok, yaşıtlarınınkine benzer. Çocukların minyatür yetişkinler olmadığını gayet iyi bilsek de onlardan sık sık yetişkin gibi davranmalarını bekleriz!

Çocuklarımızın anlam veremediğimiz tepkileri aslında yanlış anlamalarla bağlantılıdır çünkü beyinleri gelişim aşamasındadır ve olayları bizim gibi görüp, algılayamaz. Bu gerçeği göz ardı



etmek, ebeveynlerle çocuklar arasında yaşanan pek çok çatışmaya, ebeveynlerin çileden çıkmasına ve işe yaramaz cezalara başvurmasına sebep olur. Kıyamet, ancak ebeveyn çocuğundan bir şey beklerse kopar. Peki, bunlar çocuğun yaşına uygun beklentiler midir? Küçük bir oğlan çocuğu yalan söylüyorsa; iki yaşında yalan söyleyen bir oğlan çocuğuyla dört yaşında söyleyene aynı şekilde davranabilir miyiz? Kafa kafaya verelim ve davranışlarımızı, kuramsal bir çocuğun değil de kendi çocuğumuzun gereksinimlerine cevap verecek bir eğitim anlayışı çerçevesinde uyarlayalım!

İkinci bölüm bir - bir buçuk yaşındaki çocukların serüvenlerini kapsıyor. Üçüncü bölüm, bir buçuk - iki yaşındaki çocukların kapris, zıtlaşma ve öfkeleri üzerine. Dördüncü bölüm, iki - iki buçuk yaşındaki çocukların dünyasını keşfetmemize olanak tanıyor. Beşinci bölümde iki buçuk - üç yaşındaki çocukların egoist (benmerkezci) evrenini tanıyacağız. Altıncı bölümde üç - üç buçuk yaşındaki çocukların kuralları çiğnemesine nasıl tepki vereceğimizi göreceğiz. Üç buçuk - dört yaşındaki çocuklar yeni korkularla yüz yüze gelir; bunları yedinci bölümde inceleyeceğiz. Dört yaşındaki çocuk artık bir bireydir; sekizinci bölüm arsızlık, yalan, korku ve kâbuslarıyla tümüyle ona ayrıldı. Dokuzuncu bölüm, dört buçuk - beş yaşındaki çocukları yani ebeveynler için en zorlu günlerin artık geride kaldığı dönemi ele alıyor.

Bazı çocuklar dokuz aylıkken yürür bazılarıysa on sekiz aylıkken. Kimileri iki yaşında şakır şakır konuşurken kimileri ancak üç yaşında cümle kurmaya başlar. Büyüme sürecinin herhangi bir aşamasında gözlenen bireyler arası çeşitlilik, patolojik değil doğal bir durumdur.

Kitap yazmak genellemelerde bulunmayı gerektirir oysa genellemeler bireylerin kendilerine özgülüğünü dikkate almadığı için daima hatalı çıkar. Bununla birlikte bu genellemelere başvurmanın, çocuklarımızdan yaşlarına aykırı şeyler beklemeyi bırakmamız ve tepkilerini daha iyi anlamamız açısından faydalı olacağını düşünüyorum. Metni ağırlaştırmamak için her cümleye "bazen" ve "...olması muhtemel" gibi ibareler eklemek yerine, bunu size bırakıyoruz. Aynı şekilde, çocukların değişik yaşlarda verebileceği tepkileri tekrar tekrar dile getirmemeye azami özen gösterdik. O halde, sizi, çocuğunuz şu ya da bu yaşı çoktan geçmiş bile olsa, onu daha iyi anlamak için kitabın tamamını okumaya davet ediyoruz.



Biz nasıl geceyi ya da gündüzü tercih ediyorsak ya da kokulara veya gürültüye karşı hassasiyetimiz farklıysa her çocuğun da kendine has bir ritmi, hassasiyeti ve gelişim süreci vardır. On beş aylık çocuğunuz yabancılardan korkmuyor ya da kriz yaratmıyorsa bu onun anormal olduğunu göstermez. Bunların doğal davranışlar olması mutlaka hayata geçecekleri anlamına gelmez, yeter ki gerekirse rahatça ifade edilebilsinler. Öte yandan çocuğunuzun doğum gününde, beyin yapısında gözle görülür bir değişim gerçekleşmiyorsa bu, çocuğunuzun gelişim sürecinin sürekli değil, sinüs eğrisi gibi inişli çıkışlı bir yapıya sahip olduğunu gösterir. Bu da demek oluyor ki; çocuğunuzun on dört aylıkken edindiği bir beceriyi hayata geçirebilmesi on yedinci ayı bulabilir. Çocukların beyni düzenli olarak yeniden yapılanır. Açıkçası önemli yeniden

yapılanma süreçleri, düzensizlik, tasa ve ruhsal gerileme hallerinin uyumlu bir birlikteliği olarak nitelenebilir.

Kitabımızı okuyunca çocukların sadece tasa kaynağı olduğunu düşünebilirsiniz oysa bu düşüncenin gerçekle ilgisi bile yok. Çocuk yaşamınıza mutluluk katar ya da katabilir. Sorunlar üzerinde yoğunlaşmamızın sebebi bu sorunların ilişkileri baltalaması, hem çocukların hem de ebeveynlerin yaşamını berbat etmesidir!

Birçok ebeveyn cezanın doğru ve faydalı bir yöntem olabileceğine dair yaygın kanıyı paylaşır. Bazılarına göre dayak bir ebeveynin sahip olduğu doğal eğitim gereçlerindendir. Etkisiz bir yaklaşım olmasına rağmen bu inancı ebeveynlere sorgulatmak hiç kolay değildir; çünkü hem yüzyıllardan beri ebeveynlerin çoğu tarafından paylaşılır hem de bunun yerine başka yaklaşımlar sergilemek biraz zaman ve dinginlik gerektirir. Geçmişte beyin hakkındaki bilgilerimiz kısıtlı olduğu için atalarımız ve anne babalarımız korkuya dayalı eğitimin zararsız olduğunu sanıyordu. Beynin işlevleri, sinir hücreleri, stres hormonları, zekâ (anlak) ve hafıza (bellek) hakkındaki bilgilerimiz, derhal şiddet içermeyen bir eğitim anlayışı benimsememiz gerektiğini gösteriyor; hem de hiçbir şüpheye yer bırakmayacak şekilde. Aksi halde üst üste duygusal sıkıntılar yaşamak ve bunların fizyolojik sonuçlarına katlanmak kaçınılmazdır. Araştırmalar, ebeveynlerin eğitim anlayışının mantık çerçevesinde şekillenmediğini gösteriyor. Geçmişimizin yankısı bize ayak bağı olur. Duygusal tepkilerimizin yoğunluğu hem arzuladığımız gibi bir ebeveyn olmamızı hem de yeterince nesnel düşünmemizi engeller. Çocukluğumuzun, benimsediğimiz eğitim anlayışı konusunda nasıl etkili olduğuna ve bu sıkıntıdan nasıl kurtulabileceğimize *Il n'y a pas de parent*

parfait (Kusursuz Ebeveyn Yoktur) isimli kitabımda değinmiştim. Bu kez konuya başka bir açıdan yaklaşıp, çocukların davranışlarını beyinlerinin gelişim seviyesini dikkate alarak kavramaya odaklanacağız.

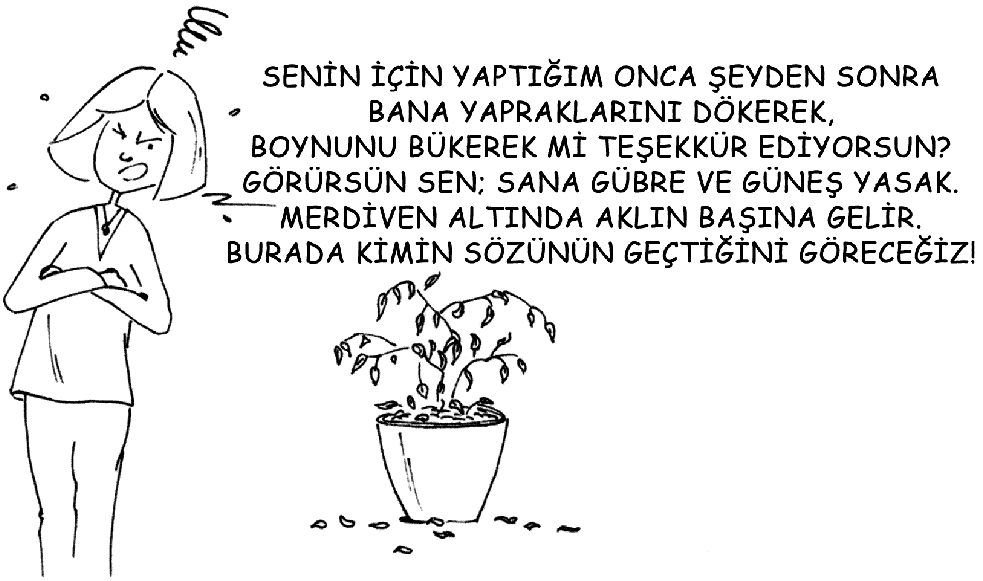
Sınır koymak, uzmanların üzerinde kıyasıya tartıştığı ve birçok ebeveynin uygulayamadığı bir eylemdir. Evet, sınır koymalı ama bunu somut olarak hayata nasıl geçirmeli? Onuncu bölümde, koyduğunuz sınırların sadece sınırlama değil yönlendirme ve koruma işlevine de sahip olmasını ve bilhassa çocuklarınızın bu sınırları saymasını sağlayacak ipuçları bulacaksınız!

Çocuklarımız sürekli çekişiyor! Dur durak bilmeyen çatışma hallerinde ne yapmalı? Her şeyi kıskançlığa yükleyebilir miyiz? İkisine de eşit sevgi veremiyoruz diye suçluluk duymayı bir kenara bırakalım; çocuklarımızın ne suçluluk duygumuza ne de ahlak dersine gereksinimi vardır, tek ihtiyaçları onlara zorluklarla yüzleşme gücü verecek somut ve pratik yardımlardır. Bu konuya on birinci bölümde değiniyoruz.

On ikinci bölümde, karşılaştığınız sorunla ilgili karar vermeden önce, izlemeniz gereken sorun çözümüne yönelik sekiz aşamayı bulabilirsiniz. Durum gerçekten düşündüğünüz kadar vahim mi? Zorlukları abartmak, aşırı sıklıkla başvurduğumuz “Çantanı toplamazsan sınıfta kalırsın” tarzı ölçüsüz bildirimler, otoritemizi zedelemekle kalmaz bizim için dünyadaki en değerli varlık olan çocuğumuzla ilişkimizi de bozar!



1
Çocuklar bitkilerden daha karmaşıktır



Evde yetiştirdiğiniz bitkilerden birinin yaprakları sararıp dökülmeye başladığında, bunu sizi zahmete sokmak veya adınızı kötüye çıkartmak için bile bile yaptığını düşünmezsiniz. Bitkinizin bu "davranışını" size verdiği bir mesaj olarak yorumlarsınız: Suyu, gübresi veya ışığı ya az ya da fazla gelmiştir; eksiklik mi var yoksa fazlalık mı diye anlamaya çalışırsınız.

Çocuklar (açıkça) bitkilerden daha karmaşıktır ama daha çetrefilli değil. Görünüşteki kaprisleri gereksinimlerini açığa vurur; bir şey eksik kalmış veya fazla gelmiştir. Ya davranışı sizi kışkırtmaya yönelik değil de bir sonuç, bir cevap, bir tepkiyse? Doğal bir durumu sorun olarak gördüğümüz de olur. Sonbaharda ağaçlar yapraklarını döküyor diye veya dört yaşındaki çocuğunuz kaybetmekten nefret ediyor diye paniğe kapılmanız yersizdir.

◗ Kapris nedir?

Çoğu ebeveyne göre çocuklar kapris yapar. Théo mavi bardaktan içmek istemez, Julie giyinmeye yanaşmaz, Anton yıkanmak için ille de annesini ister... Bizi çileden çıkartırlar!

Bunlar gerçekten de "numara" mıdır? Bu kadar tipik davranışlar "kapris" olabilir mi; yani bunlar gereksiz istekler midir yoksa beyin gelişimleri doğrultusunda anlaşılabilir davranışlar mı? Üç yaşındaki Lea'nın bizi çileden çıkartan asi tavırları, maksatlı değil belirli koşullar sonucunda ortaya çıkan eylemler olabilir.

Çocuklarımızın bize baskın çıkmaya çalıştığından hiç şüphemiz yoktur: "Bak, yaramazlık yaparken nasıl da gözlerimin içine bakıyor!" Oysa haklılığımıza dair kanıt olarak gördüğümüz şeylerin bambaşka sebepleri olabilir.

Asla ağlamayan, bağırmayan, sakin, dingin, uslu çocuklar mı istiyorsunuz? Bunun imkânı yok. Kaprislerin kökünü kazımak mı istiyorsunuz? Bu mümkün!

◗ Ne oluyor?

Evet, bal gibi de bir şeyler oluyor. Çocuklar ne rastlantı eseri ne de zarar vermek amacıyla tepki verir. O halde kızmadan önce hem çocuğunuza hem de kendinize yüksek sesle şu soruyu sorun: “Ne oluyor?” Bunu dile getirmek, zamanla varlığına alıştığımız itkilere ket vurmamıza yardımcı olur.

Emin olun ki çocuklar ne ebeveynlerine tuzak kurar ne de onların sabrını dener; açıkçası bunun için yeterli zihinsel kapasiteleri yoktur.

Bu kitapta sürekli değineceğimiz kaprisler, aslında çocuk beyninin fazla karmaşık bulduğu durumlara verdiği tepkidir.

Öyleyse çocukların neler yaşayabildiğini birlikte keşfedelim.

Bu bir kapris mi?
Bu konuda içinizin rahat olmasını sağlayacak bir test

İşte çocuğunuzun sizi parmağında oynatıp oynatmadığını görmek için basit bir test: Muhtemelen ufaklığın oyuncakları arasında üzerinde çeşitli geometrik şekillerin yerleşebileceği delikler olan tahta bir küp veya levha vardır. Şimdi ona iki şekil gösterin; örneğin üçgen ve daire.

Bu şekillerin hangi deliğe gireceğini sorun. Bir buçuk iki yaşındaki çocukların çoğu gelişigüzel bir seçim yapar. Üç buçuk dört yaşındakilerin yüzde seksen beşi şekilleri doğru deliğe koyar. Bu yaşta bile doğru cevap kesinleşmemiştir. Çocukların büyük çoğunluğu ancak dört yaşından sonra bu soruya her zaman doğru cevabı verebilir; çünkü bu eylem, üç şekli de aynı anda kafada tutabilmeyi gerektirir.

Çocuğunuz, elindeki şekle uyan deliği, ancak deneye yanıla bulabildiği; hangi şeklin hangi deliğe gireceğini sözel olarak ifade edemediği sürece herhangi bir konuda asla kapris yapamaz.

Sevgi haznesi dolu mu?



Sevgi sözleri



Çocuğunuzla göz teması kurmanız siz müsait olana kadar sizi beklemesine yardımcı olur.



Cevap vermek önemlidir.



Bu şüphenin kaynağını dinlemek de önemlidir.

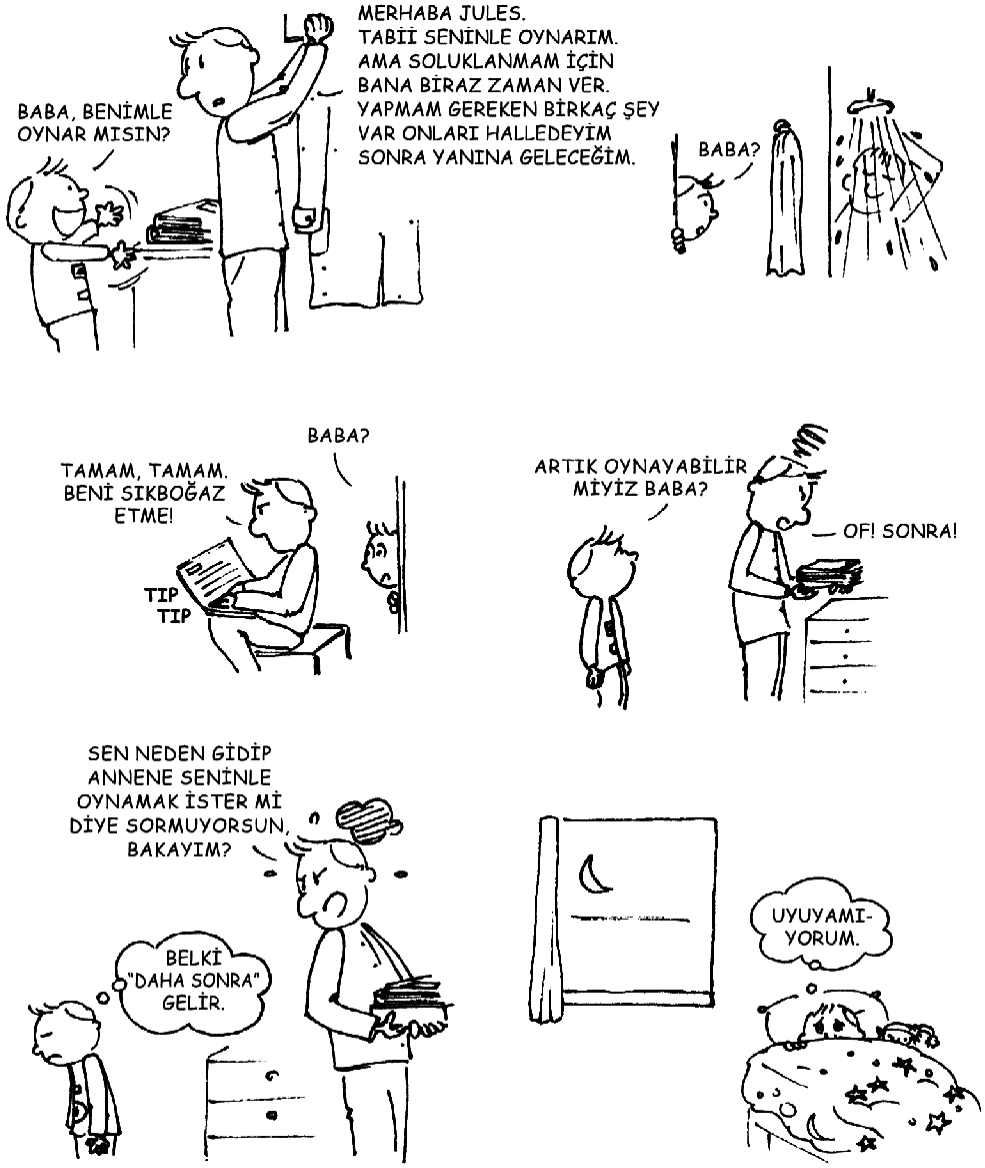
“

Seni seviyorum/Seni büyürken görmek bana mutluluk veriyor/Seninle yaşamayı seviyorum/Senin gibi bir kızım /oğlum olduğu için mutluyum…

”

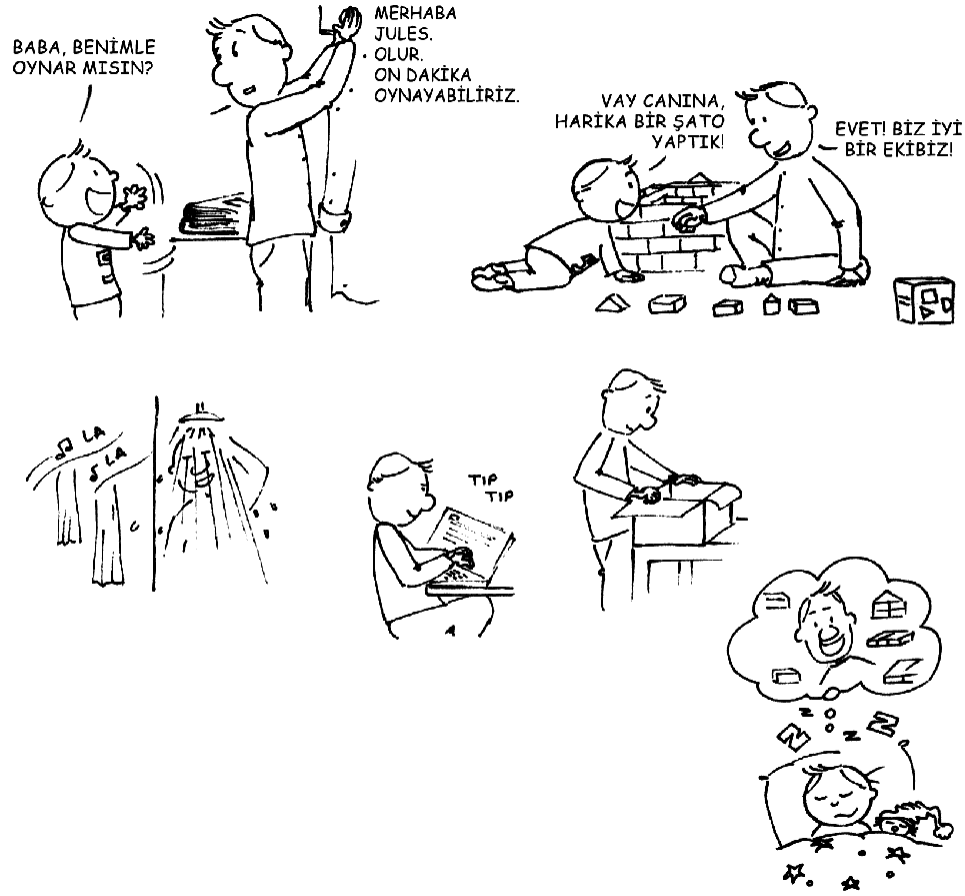
Bunlar
yüreğe su serpen sözlerdir.

- ***Paylaşılan zaman***



Çocukların temas kurma gereksinimi yeterince karşılanmadığında **beyin devreleri yeterince gelişmez**. Öfke krizleri, olmadık şeylere ağlamalar, aşırı davranışlar **sinir sistemi sıkıntılarını** da gösterir. “Seni seviyorum” benzeri birkaç güzel söz, birkaç şefkatli

dokunuş veya beraberce oynanan oyunlar bünyenin **mutluluk hormonu oksitosine** doymasını sağlar. Böylece çocuklar da ebeveynler de doyum bulur ve mutlu olur.



Sevgi ve şefkat göstermek için çocuğunuza **günde on dakika ayırmak** gecelerin daha sakin geçmesini sağlar!

◗ ***Dokunmak, kucaklamak, sarılmak, okşamak, sevmek... Fiziksel temas***

Çocuğunuzu öpmeye doyamıyor musunuz? Belki de bu şekilde kendi çocukluğunuza ait gerilimleri ve eksiklikleri gidermeye çalışıyorsunuzdur.

Sevmek, şefkat görmek ve göstermek en doğal hakkınız. Çocuğunuzun da tıpkı sizin gibi ve herkes gibi oksitosine ihtiyacı var. Fiziksel temasla salgılanan bu olağanüstü hormon, yatıştırıcı özelliğe sahip olduğu gibi güven ve mutluluk hissi de verir.

Çocuğunuza beslediğiniz sevgiyi hissederek göğsünüzdeki bu duygunun tüm bedeninize yayılmasını sağlayabilirsiniz. Sonra elinizi çocuğunuzun elinin üstüne koyun. Avucunuzla çocuğunuzun yaşamını hissedin, onunla tanışın, kulak verin ve ona kucak açın.

Nefesinizi avucunuza üfleyin, yeniden içinize çekin, bu sırada çocuğunuzun içinize, ta yüreğinize işlediğini hayal edin.





Ancak her şey de sevgi eksikliğinden kaynaklanmaz…

Bir - üç yaş arasındaki küçüklerin yaşadığı krizler, doğrudan fizyolojik durumlarıyla da ilgili olabilir.

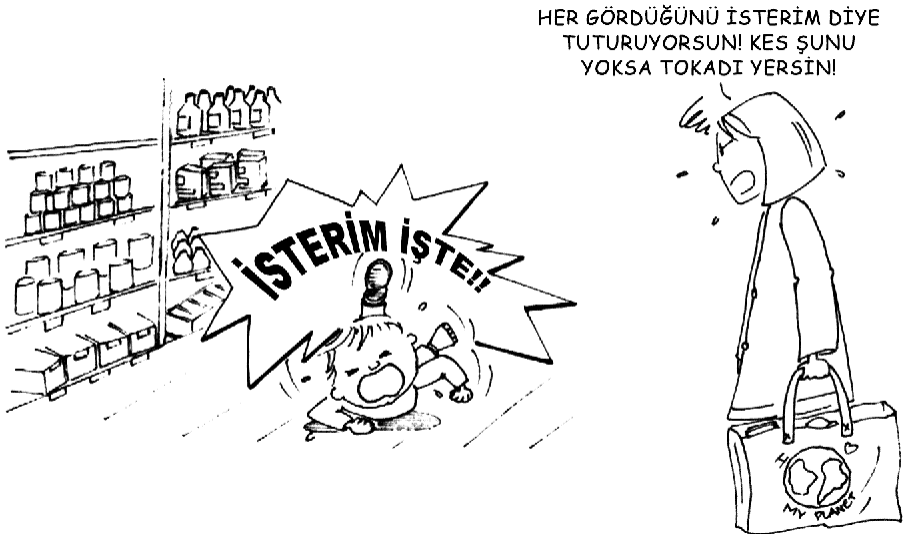




Son zamanlarda her şeyi “psikolojik çerçevede” değerlendirir olduk; en ufak davranışların ardında bile dikkat çekme isteği veya güç mücadelesi arıyoruz hâlbuki çoğunlukla gerçek daha yalındır.

Açlık, beyne giden kandaki şeker oranını değişikliğe uğratır, susuzluk, uykusuzluk, fazla kalın giydirilmek, çiş ya da kakanın gelmesi gibi aşırı uyarımlar kadar yeterince hareket etmemek de beyni ve bedeni stres hormonlarının basmasına yol açar.

Öfke krizleri ve diğer duygusal patlamalar





Anne, şu anda beynimde ve bedenimde fırtınalar kopuyor. Benimle konuştuğunu bile duyacak halde değilim. Bana tokat atacak olursan daha da haykırırım veya afalladığım içim susarım. Sen belki attığın tokadın işe yaradığını düşünürsün oysa ben stresten kaskatı kesilirim. Fazladan korkuya ve strese ihtiyacım yok.
Neden bu kadar kızgınsın? Neden bu durumun çözümünü benden bekliyorsun? Bu duygusal patlamayı dindirmek için sana ihtiyacım var, Anne. Bana yardım et diye sesimi gittikçe daha da yükseltirim...
Beni öfkemle baş başa bırakma. Etrafta görüp, duyup, dokunup, hissedebileceğim çok fazla şey olduğunda kafam karışıyor... Of, şekerlemeler! Şekerlemeleri almak yeniden eyleme geçmemi, ne yapacağımı bilmemi sağlıyor.
Sen şekerlemeleri elimden alınca telaşa kapıldım. Bu isteyerek yaptığım bir şey değil; stres hormonları bedenimin her yanını kaplıyor, gerilen motor sinir hücrelerim elektrik yükünü boşaltıyor, bunun üzerine ben de bağırıyor, ağlıyor, yerlerde yuvarlanıyor ve kafamı yere vuruyorum... Bazen kendimi eve varana kadar tutabiliyor ve baş başa kaldığımızda patlıyorum. Bazen bunu beceremiyorum.*



Çocukların sinir sistemi üzerinde aşırı yük biriktiğinde öfke nöbeti olarak adlandırdığımız, birikmiş gerilimlerin boşaldığı bir tepkimeye yol açar. Siz çocuğunuzun sakinleşmesini istersiniz oysa **bu kriz zaten onun sakinleşme şeklidir**. Öfke nöbetinin hemen ardından çocuklar gevşer, gülümser; bazen bu

durum karşısında afallayan ebeveynler çocukların numara yaptığını düşünebilir.



Teslim olmak da olmamak da bir tuzaktır. Her iki durumda da çocuğun gereksinimleri göz ardı edilir. Süpermarketler küçük çocuklara göre değildir; bu tür ortamlar küçüklerin algılayabileceğinden daha fazla nesne, ses ve renk barındırır üstelik alışveriş telaşındaki yetişkinlerin gergin ve sinirli haline tanıklık etmek, ihtiyaç duymaya rağmen hareket edememek ve el arabasında oturmak zorunda kalmak da cabası...

Küçük çocukların beyni, sinir hücrelerini uyarıp duran binlerce uyaranı algılar fakat bunları ayırıp, düzene koyma becerisinden yoksundur. Küçük çocuklar, kerteriz alabilecekleri, odaklanabilecekleri bir nokta bulmaya, sakinleşmeye çalışırlar. Şekerleme istemek, aşırı uyarıma maruz kalan çocuğun kendi üzerindeki denetimini yeniden sağlama girişimidir.

Bu durumdaki çocukları sakinleştirmek için onlara kızmak çelişkili bir yaklaşımdır; onu özerk sinir sistemimize* dâhil etmek daha etkili olur. Şefkatle ve sıkıca sarıldığınızda çocuğunuzun bedeninde oksitosin salgılanır; bu hormon hem yatışmasına hem de yaşamı boyunca duygularını yönetmesini sağlayan sinirsel iletişim araçlarını geliştirmesine yardımcı olur.



Anne, tümüyle kontrolümü kaybettiğim öfke patlamaları yaşadığımda korkuyorum; böyle anlarda ihtiyaç duyduğum tek şey bana sarılman, güven vermen ve beni sakinleştirmen. Bağırdığım sırada beni sıkıca ve şefkatle tutarsan bana yardımcı olursun. Var gücümle tepinsem bile beni sıkıca tut. Anneciğim şekerleme alma ama bana beynimi nasıl yöneteceğimi öğret lütfen.

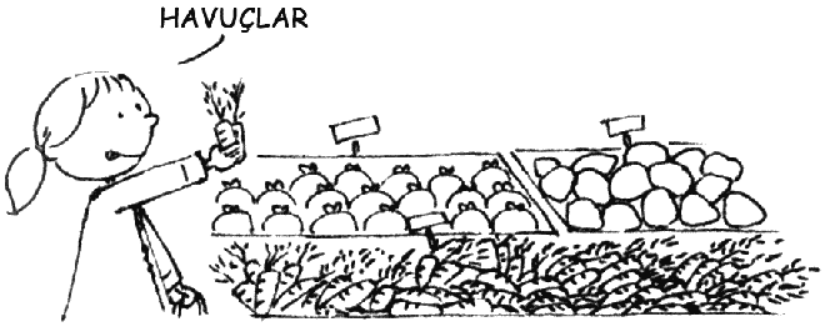




Önleyici tedbirler almak haddinden fazla şekerleme almak zorunda kalmaktan iyidir: İstasyon, pazar, kermes ve tüm aile fertlerinin bir araya geldiği buluşmalar gibi yeni ve çocukları cezp edebilecek şeylerin bol olduğu ortamlarda, çocuğunuza yerine getirebileceği ödevler verin; bu, dikkatini bir noktada toplamasına yardımcı olur. Böylece beyni dopamin salgılar; motivasyon ve istemli eylemle ilgili bu hormon stresi azaltır, korku ve öfke duygularının bağlı olduğu sistemleri baskılar. **Çocuğunuz ancak dört yaşına geldiği zaman belli bir amaç doğrultusunda hareket edebilir, o da en fazla on dakika boyunca. Daha küçük yaştakilere yapacakları şeyleri sıkça hatırlatmakta fayda vardır. Eylemlerine -tabii ki olumlu- yorumlarda bulunmak da iyi bir fikirdir: "Evet! O elindeki bir**

portakal; koy bakalım kesekâğıdına. Tamam, hadi bir tane daha…”

Son tahlilde çocuğunuza bu kadar ilgi ve zaman ayırmak size inanılmaz zaman kazandırır! Üstelik el âlemin gözü önünde yaşanan öfke patlamaları ve aile dramı manzaralarının son bulması da cabası…





Portakalları veya havuçları seçerken hem kendimi büyük gibi hissediyorum hem de kafam bir işle meşgul oluyor. Bundan sen de memnunsun ben de; böylece artık canımı yakan ve beni korkutan öfke krizleri de geçirmek zorunda kalmıyorum.

◗ Yerinde durmuyor



Birçok yetişkin, çocukların hareket etme ihtiyacını dikkat çekme arayışı ya da itaatsizlik olarak algılar. Çocuklar gerçekten de bazen ilgi çekmek istese de çoğunlukla sadece hareket etmeye ihtiyaç duyar!

Kuyrukta, trafik sıkışıklığında, restoranda ya da daha beteri şehirlerarası yolculuk esnasında otobüs veya trende saatler boyunca sakin sakin durmak, iki - altı yaş arasındaki çocukların sinir sistemine göre değildir.

Çok hareket eden bir çocuk, zorla “sakinleştirilmeye” değil enerjisini başka şeylere yönlendirmeye ihtiyaç duyar. Çocuğunuzu yerinde durmadığı için cezalandırmak hem beyin gelişimi hem de ruhsal dengesi açısından yararsızdır ve ayrıca zararlıdır. Ona bir amaç ve uğraş vermek beyin gelişimi için ihtiyaç duyduğu gereksinimleri daha iyi karşılar.

> **Bir şeylerle meşgul olmayan bir beyin, kendine çabucak bir uğraş bulur ki bu her zaman sizin hoşunuza gidecek bir uğraş olmayabilir. Çocuğunuza üstesinden gelebileceği bir görev vermek beyninin ön kısmını (frontal) ve çağrışımla ilgili bölgelerini güçlendirmesine yardımcı olur.**

◗ Sandalyede yaylanıyor



Sandalyede yaylanan çocuklar bunu illa ilgi çekmek veya yetişkinlere kafa tutmak için yapmaz.



Çocuklar yaylanarak denge merkezi olan iç kulağı uyarır. Bunu, bazen canları sıkıldığında oyun olsun diye yani kendilerini uyarmak için yaparlar; fakat beyinleri denge sistemiyle ilgili bağlantıları kurmak için buna ihtiyaç duyduğu için de yapabilirler. Hareket etmeden durmalarını istemek, ileride söz geçiremeyeceğiniz davranışlarda bulunmalarına sebep olabilecek gerilimlere yol açar.

Başka şekilde hareket etmesini önermek, örneğin salıncağa, tahterevalliye bindirmek, büro sandalyesine oturtup gözleri kapalı vaziyette hafifçe döndürmek faydalı olur. Çocuğunuzun yaylanma alışkanlığı sürerse bu duruma söyleneceğinize bir uzmana danışın.*

Benzer şekilde bazı çocuklar, yaşıtları artık bıraktığı halde kendilerine güven hissi veren eşyaları veya birlikte uyumayı sevdikleri oyuncakları yanlarında bulundurmayı ya da başparmaklarını emmeyi sürdürürler. Bunu duygusal gereksinimlerden ötürü değil, emme reflekslerini gidermek ve damaklarını uyarmak için yaparlar.

Ceza vererek üstesinden gelemeyeceğiniz bu sorunu, bir ortodontiste başvurarak çözebilirsiniz.

Kıssadan hisse

Çocuğunuz ağlıyor, kriz yaratıyor, uygunsuz davranışlarda bulunuyorsa

- Şunlar söz konusu olabilir ve şu yollara başvurabilirsiniz:

- Uyaran arayışı: Çocuğunuzu, uygun davranışlar sergileyebileceği ve gereksinim duyduğu uyaranlara kavuşabileceği etkinliklere yönlendirmek.

- Gereksinim: Çocuğunuzun neye gereksinim duyduğunu belirlemek ve bunu gidermek; hemen gidermeniz mümkün değilse dillendirmek.

- Gerilim boşalması: Ağlamalarını veya yarattığı krizleri kabul etmek, yaptığı gelişigüzel hareketlerle kendine zarar vermesini engellemek, stresini almak ve sükûnet kazanmasını sağlamak için onu kucaklamak.

- Sebebi bunlardan hiçbiri değilse şunlar olabilir:

- Uyumsuz bir tutumunuza verdiği bir tepki

Ya da

- Yaşı gereği sergilediği bir davranış!

◗ Ebeveynin payı

Annenin biri trende, iki buçuk yaşındaki kızına durduk yere şöyle bir söz verir: "Dönerken sana kurabiye alacağım." Elbette birkaç dakika sonra küçük kız "Kurabiyem nerede?" diye sormaya başlar.

Anne, gereksiz yere kızında zihinsel kapasitesini aşan bir istek uyandırır; yani o yaştaki çocuklar henüz geleceği tasarlayıp, fırına dönüş yolunda uğrayacaklarını düşünemezler.



Çocuklarımızın öfkeli karşı koyuşları veya ağlamaları, basit birer boşalma ya da uyaran arayışı değilse onları kontrol etmeye yönelik girişimlerimize verdikleri tepki olabilir.

Küçükler yalnızca büyümeye özenir. Yaşlarına uymayan buyrukların ve dozunu ayarlayamadığımız yasakların çocuklarımız üzerindeki uzun vadeli etkilerine ileride değineceğiz.

Katıldığım konferanslardan birinde bir annenin bana yönelttiği şu soruyu ele alalım: "Üç yaşındaki bir çocuğun öfkesini nasıl karşılamalı?"

Tabii, böyle bir genellemeye cevap veremediğim için ben de ona şunu sordum: "Çocuğunuzu öfkelendiren nedir?"

Anne bu soruyu cevaplamakta zorlandı: "Yani genel öfkesini kastediyorum..."

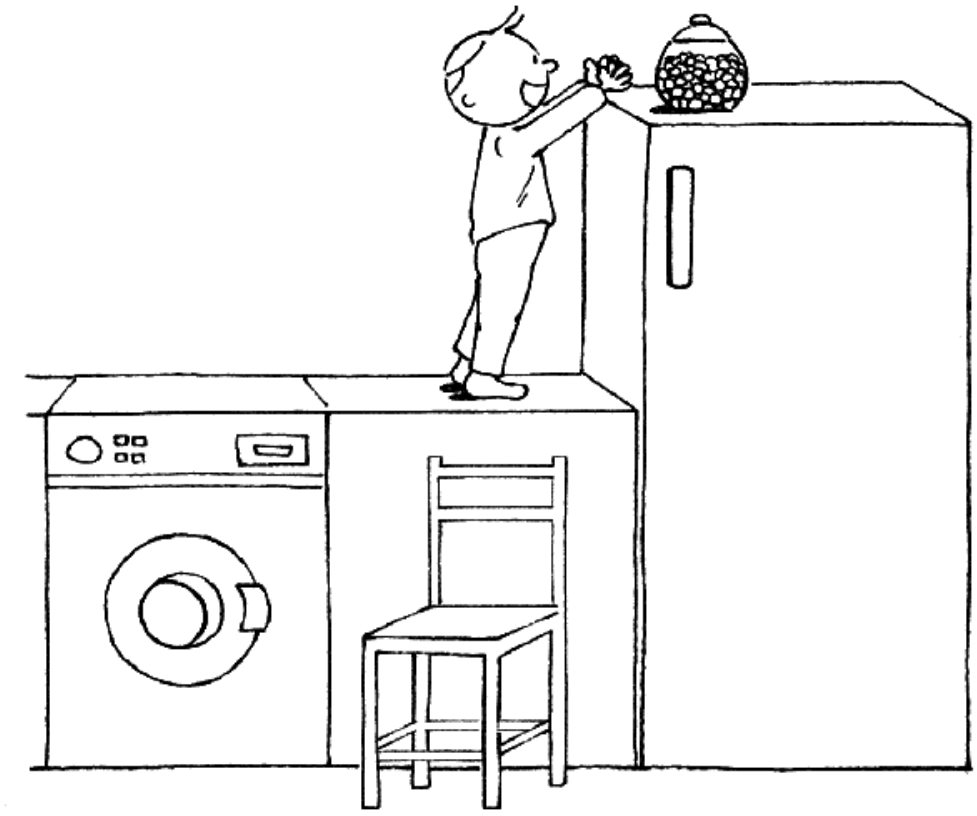
Asıl sorunun öfke olduğunu sanıyordu ya da bir şeylerin tetiklediği bir tepki söz konusuydu. Kendinizi çocuğunuzun öfkesini uyandıran biri olarak görmek elbette hoş değil. Dolayısıyla çocuğunun en son öfkeye kapıldığı anı düşünmesini istedim.

"Ona şekerleme vermek istemedim" dedi.

Yeniden daha ayrıntılı bilgi vermesini rica ettim: Bu hangi özgül durum için geçerliydi? İşte o zaman şunları anlattı:

“Gömme dolabın üzerindeki rafta duran şekerleme kavanozuna ulaşmak için önce koltuğun sonra da iskemlenin üzerine çıkmıştı.”

Bir anda her şey aydınlığa kavuştu! Öncesinde daha farklı davranabilsek hiç karşılaşmayacağımız sonuçlarla (burada öfke) “nasıl başa çıkacağımıza” odaklanmaya ne kadar meyilliyiz görüyor musunuz?



Üstelik bu durum sadece bu anne için değil, hepimiz için geçerli. Çocuk gerçekten de annesinin şekerleme vermemesine mi öfkelenmişti?

Gelin durumu çözümleyelim. Çocuk üç yaşında; gözünün önünde, dolabın üstünde duran bir kavanoz şekerleme, dolaba dayalı bir sandalye ve bir koltuk var...

Dinleyicilerden bize üç yaşındaki bir çocuğun en önemli gereksiniminin ne olduğunu hatırlatmalarını istedim. Hepsi bir

ağızdan, gülümseyerek -çünkü nereye varmak istediğimi anlamışlardı- şu cevabı verdi:

"Yeteneklerini sınamak."

Bize göre çocuk, elbette şekerlemelere ulaşmak ister, yetişkinlerin beyni amaç ve içerik odaklıdır; gözü başka bir şey görmez. Oysa çocuk daha çok cambazlık peşindedir.

Anne, çocuğunun, kavanozu sadece eyleme geçmesini sağlayacak bir amaç olarak gördüğünü ve bu girişim sırasında sergilediği beden alıştırmasını daha fazla önemsediğini fark etmemişti.

Çocuğunun girişimini kavramış olsa ona şöyle bir cevap verebilirdi:

"Vay canına! Oraya çıkmayı başardın demek, neredeyse şekerleme kavanozuna ulaşacaksın, etkilendim doğrusu! Aferin! Bir şekerlemeyi hak ettin. Sana kavanozu tutayım da, yemekten sonra yiyebileceğin şekerlemeyi seç. Yiyebileceğin zaman gelene dek şekerlemeni nerede tutmak istersin? Yemek masasında mı yoksa çantanda mı? Yoksa akşama kadar bende mi kalsın?"

Böylece artık öfke sorunuyla uğraşmak durumunda kalmayız; çünkü kimse öfkelenmez.

Bunları söylediğimde soruyu soran anne derhal atıldı:

"İyi de ben onun akşam yemeğinde de şekerleme yemesini istemiyorum."

Madem çocuğunun göz dikmesini istemiyor o halde şekerleme kavanozunu neden göz önüne, dolabın tepesine koyuyor? Bu üç yaşındaki bir çocuk için gerçek bir tahrik unsurudur. Bir de çocuklar ebeveynleri kışkırtır derler!

◗ Yaşından Ötürü!



Otoriter ebeveynler, yumurcakların sinir bozan ya da aşırıya kaçan davranışlarını zararlı eğilimler olarak görmeye, bunları arsızlığa ve kötü niyete yormaya meyillidir.

Diğer yandan hoşgörülü ebeveynler bunların duygusal veya fiziksel sarsıntılardan kaynaklandığını düşünüp, kendilerini kötü ebeveyn olmakla suçlar. Peki ya bu davranışların altında yatan başka nedenler varsa?

On beş aylıkken annesinin az önce yapmamasını söylediği şeyi gözünün içine baka baka yapmak; üç yaşında karanlıktan korkmak; dört yaşında yalan söylemek, bunlar muhatap olması zor olsa da DOĞAL ve NORMAL davranışlardır!

Bir yaşındayken babasının kucağında güzel güzel denize giren küçük bir çocuğun, üç yaşına geldiğinde denizden ödü kopar. Beyin gelişimi, doğrusal bir çizgi izlemez; peş peşe gelen yeniden yapılanmalarla gelişir. Bu da belirli bir yaşta edinilen bir becerinin, ileride başka bir beceri edinirken bir süre sekteye uğrayabileceği anlamına gelir; çünkü bu süreçte sinir hücreleri arasındaki bağlar yeniden yapılanır.

Bir yaşındaki çocuğunuza sinirlenirken onun beyninin saniyede bir milyon sinaps* ürettiğini kendinize hatırlatın!

Bu saygıyı hak eden bir çalışmadır. Beynindeki faaliyeti gözünüzün önüne getirmek sinirden çatlamanızı önler. Nefes alın...



* Sinir hücreleri (nöronlar) yapılarına göre duyu nöronları, ara nöronlar ve motor nöronlar olarak üçe ayrılır. Motor nöronlar, merkezi sinir sisteminden aldıkları bilgiyi kas ve salgıbezi gibi yapılara iletir; bu sayede kas ve salgıbezleri faaliyete geçer. -ç.n.
* Sinir sistemi, merkezi ve özerk olmak üzere iki büyük bölüme ayrılır. Nöro-vejetatif sistem ya da otonom sinir sistemi olarak da adlandıran özerk sinir sistemi, kalp atışları, sindirim sistemi faaliyetleri ve rahim kasılmaları gibi istem dışı hareketlerimizden sorumludur. -ç.n.
* *Marie-Claude Maisonneuve, Maman, Papa, j'y arrive pas, Comprende et agir sur les causes physiologiques des diffilcultes scolaires et comportementales de son enfant, ed. Quintessence.* (Anne, Baba, beceremiyorum, okul yaşamındaki zorlukların fizyolojik nedenlerini ve çocuğunuzun davranışlarını doğru anlamak ve ona göre davranmak.)
* İki sinir hücresinin birbiriyle bağlantı kurduğu ve sinir sinyallerinin iletildiği nokta -ç.n.

2
Bir ila bir buçuk yaş arası: Ebeveynin “Hayır” evresi



Küçükler emeklemeye ve her şeye dokunmaya başladığında yumurcaklardan önce ebeveynler “HAYIR” evresine girer!



Zürafamı ağzıma götürebiliyorum da neden az önce yerde bulduğum şeyi götüremiyorum? Genellikle bir şeyleri çekmem, almam ve bastırmam konusunda beni teşvik edersin. Neye kızdığını hiç anlamıyorum; ben sadece bebeklik görevimi yerine getiriyorum.
Bana kızgın bir ses tonuyla HAYIR dediğinde sana bakıyorum; kafanı sağa sola doğru sallıyorsun. O zaman ben de aynısını yapıyorum; senden sonra "HAYIR" diye tekrarlıyorum. Bundan memnun olmuşa benziyorsun. Böylece seninle kurduğum bu güzel iletişimin ardından keşif görevimin başına dönüyorum. İşte o zaman bağırmaya başlıyorsun! Bu beni korkutuyor ve buna bir anlam veremediğim için kendimi kötü hissediyorum.



Bir yaşındaki bir çocuk, ne tehlike ne de yasak tanır; her şeye dokunur çünkü henüz bu konularda bilince sahip değildir.

Bize göre koyduğumuz sınırlamalar çok açık olsa da ona hiçbir şey ifade etmez; çünkü bunları ancak dört veya beş yaşına gelince algılayabilir. Dolayısıyla bir eylemde bulunurken dikkatle bize bakar... Biz de bunu arsızlık olarak yorumlarız!

◗ Hayır demektense DUR demek



“DUR” demeyi tercih edin çünkü daha anlaşılır ve etkili bir sözcüktür. HAYIR derken bunu genellikle azarlar gibi bir ses tonuyla ve kaşlarınızı çatarak söylersiniz, oysa DUR derken ayıplamayan ama buyuran bir ses tonuyla, gözlerinizi açarak, onaylamadığınız bir eyleme müdahale edersiniz.

Bu yaştaki çocuklar genellikle yeni bir nesneye dokunmadan önce ebeveynleriyle göz teması kurmaya, onlardan olur almaya çalışır. İşte ona bu anda dur deyip bunun neden yasak olduğunu basitçe açıklayabiliriz, tabii söylediklerimizin hepsini aklında tutmasını beklemeden!

Örneğin birlikte oynarken gülümseyerek “Hayır” demek gibi bu sözcüğün anlamını bulandırabilecek mesajlar vermekten de kaçınmalıyız...


HAYIR!


DUR!

◗ Fiziksel müdahale





Bana bir şeyler göstermenden çok hoşlanıyorum; yeni şeyler öğrenmeye bayılıyorum! Artık bu bitkiye nasıl davranmam gerektiğini biliyorum.

Bir yaşındaki çocuklar kuralları kavrayamaz dolayısıyla onlara uyamaz. Öncelikle çocuğunuzun bulunduğu ortamı güvenli hale getirmek; elinin altındaki her şeyi rahatça karıştırabilsin diye kırılabilecek eşyaları ortadan kaldırmak en iyi yoldur. Yanlış yöne doğru mu gidiyor? Hop! Bu tarafa... Onu yakalayıp, doğru yöne sevk etmek, davranışlarını yönlendirmek, talimatlarımızı bedeniyle algılayabileceği biçimde iletmek sözlü bir komuttan daha etkili olur. Zaten bedensel alıştırmalar, çocukların ilgisini daima nesnelerden daha çok çeker.

◗ Kurallara aldırmıyor, ne sınır ne de yasak tanıyor!



Üç yaşındaki çocuklar için kurallar, kendi davranışlarıyla hiçbir somut bağı olmayan sözlerdir:

1. Henüz kavramsallaştıramaz

Çocuğunuzun kafası daha şimdiden pek çok şeye eriyor olabilir ama genellemeleri ve kavramları henüz anlayamaz. Kurallar, kaçınılmaz olarak birer genellemedir. Örneğin, çocuğunuz "ısırmak yasak" cümlesini anlar, hatta bunu yüksek sesle tekrar edebilir fakat bunun tam da o anda kız kardeşine uyguladığı eylem için geçerli olduğunu düşünemez.

Kabahatinden ötürü pişman gibi mi duruyor? Bu sadece az evvel ona bağırdığınız veya kaşlarınızı çattığınız içindir. Yaramazlık kavramını bile anlayamaz. Buna karşılık sizi kızgın görmekten hoşlanmaz; bu duruma tıpkı bir bilim insanı gibi yaklaşıp, yine aynı tepkiyi gösterip göstermeyeceğinizden emin olmak için, derhal az önceki davranışını tekrarlayabilir.

2. Sözcükleri aklında tutamaz

On iki - on beş aylık dönemde, çocuğunuzun beyninin ön kısmında yer alan kıvrımlardaki sinapslar çoğalır. Bu sayede sözcükleri ezberlemesini sağlayan açık hafızası gelişir. Fakat sözcükleri anlasa bile uzun süre aklında tutamaz. Belli bir bilince sahiptir ama sadece az evvele dair bir bilince! İki bilgiyi veya fikri aynı anda aklında tutamaz. Yerine getirmesini istiyorsanız ona her defasında tek bir komut verin.

3. Henüz davranışlarını dizginleyemez

Dört yaşından küçük çocukların beynindeki itki (etmek, eylemek, yönelmek) ve ketlemeyle (kendini tutmak, durdurmak) ilgili bölgeler, henüz birbiriyle yeterince bağlantılı değildir.

İşte size bir örnek: Babanın elinde bir anahtar vardır. On beş aylık Lea da babasının elindeki anahtarı arar. Derken baba,

Lea’nın gözü önünde anahtarı yastığın altına saklar. Lea, yastığın altında olduğunu bildiği halde (ki psikolojik araştırmalar bunu kanıtlamıştır) anahtarı daha önce bulduğu yerde aramayı sürdürür. Gözüyle gördüğüne göre değil, elinin itkisine göre davranır. Henüz elini ilk seferdeki gibi uzatmaya yönelik itkisine ket vuramaz. Anahtarı yastığın altında aramaya ancak on sekiz aylık olduğunda başlar.

4. Önceliği yeni yeteneklerini keşfetmektir

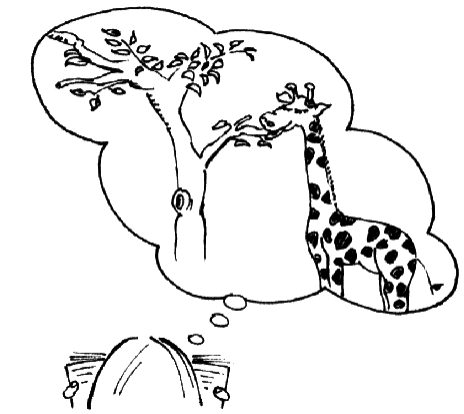
Çocuğunuz sandalyesinde otururken kaşığını yere düşürür sonra da yeniden düşürmek için geri vermenizi bekler. Kavramak bir reflekstir ama bırakmak ancak isteyerek yapılan bir eylemdir. Beyni henüz elini hafifçe aralamasına izin verecek yapıda değildir. Böyle yaparak deneyim kazanır!

Küçük çocuğunuz kaşığı elinden bırakır; bu esnada beyni de bu eylemi gerçekleştirmek için harekete geçen sinir hücresi şebekesini hafızasına kaydeder. Kaşığı yeniden eline aldığında beynindeki aynı sinir hücresi ağı harekete geçer ve bırakma eylemi gerçekleşir. Yukarıda görüldüğü gibi çocuğunuz, henüz davranışını dizginleyemez. Aslında “oyun” olmayan bu eylem, ebeveyn sinirden çatlayana dek sürer!

5. Beyni olumsuzluk içeren öğeleri algılamakta zorlanır

Ebeveynler bir şeyi yasakladıklarında sanki çocuklarına o şeyi yapma talimatı vermişlerdir. Çocuğunuza “o şekerlemeyi yeme” dediğinizde, o bunu “şekerleme ye” diye bir emir gibi algılar ve sizi kızdırmamak için derhal yerine getirir...



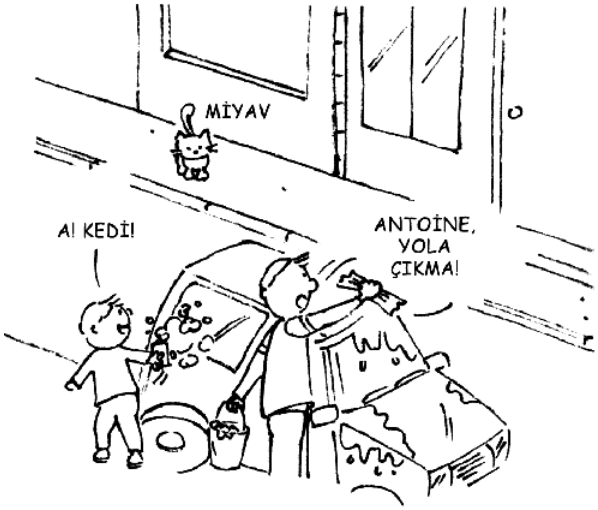


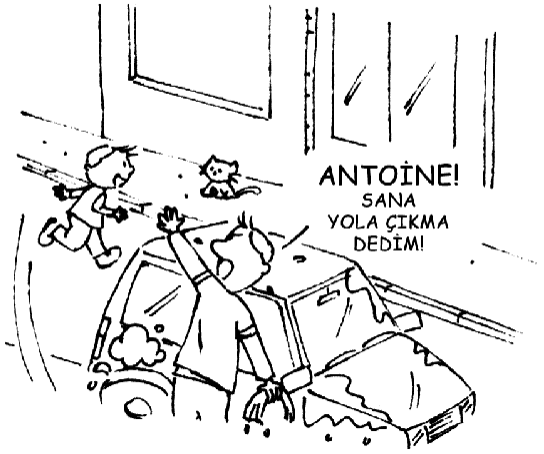




Olumsuzluk, çağrışım yapmayı yani iki zihinsel eylem gerçekleştirmeyi gerektirir: Önce bir imge kurmayı ardından da bunun zıddını. Bu, küçük çocuğunuzun gerçekleştiremeyeceği bir zihinsel beceridir.

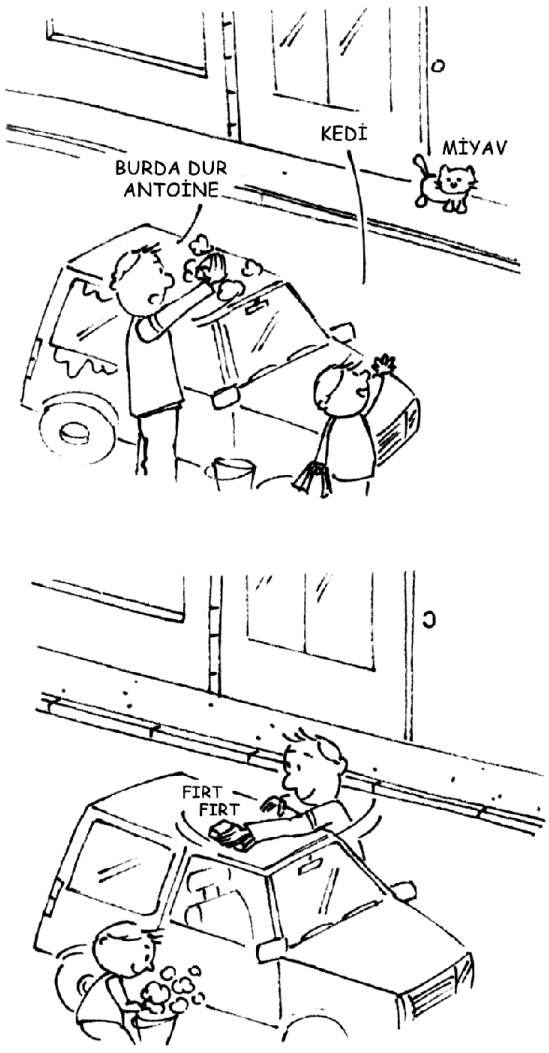
Üzerinde çeşitli geometrik şekillerin yerleşebileceği delikler olan oyuncak tahta küp örneğine geri dönelim. Eğer çocuğunuzdan size üçgenin hangi deliğe gireceğini söylemesini isterseniz, elleri küpe gider. Deliğe yaklaşıp, elindeki şekli oraya sokma ihtiyacı hisseder. Bir de üçgenin hangi deliğe girmeyeceğini sorun bakalım. Emin olun karşılaşacağınız manzara, sizi söylediklerimin doğru olduğuna ikna edecektir!



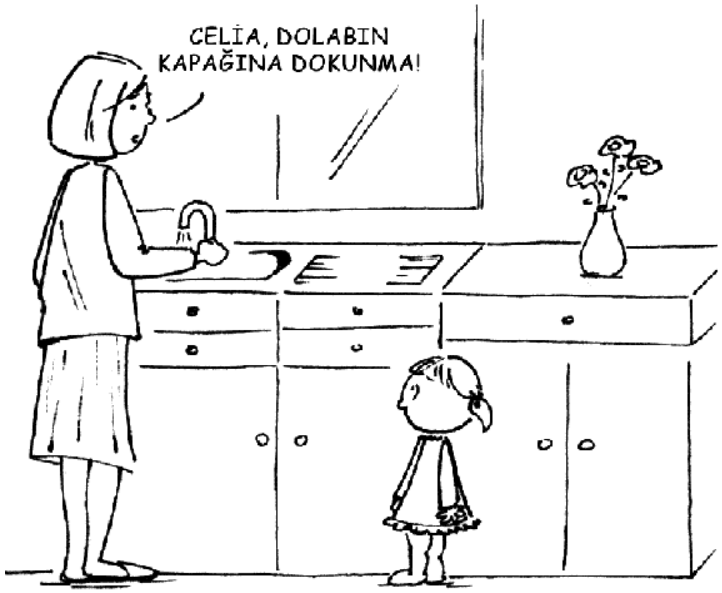


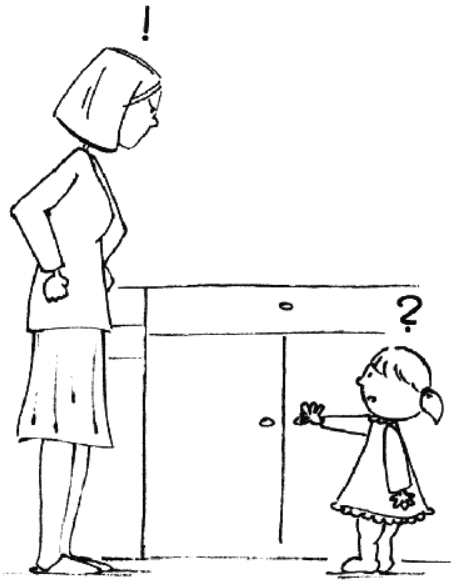
Yapmasını istemediğiniz şey yerine, yapabileceği şeyi söyleyerek çocuğunuzun hayatını kolaylaştırırsınız. Üstelik çocuğunuz anı yaşar, o yüzden söylediklerinizi uzun süre aklında tutmasını beklemek faydasızdır.

Sizi mutlu etmek istemesine rağmen, verebildiği yegâne kararı etkileyen itkilere henüz engel olamadığını unutmayın.


KEDİ
MİYAV
BURDA DUR
ANTOİNE
FIRT
FIRT

◗ **Az evvel yasakladığım şeyi gözümün içine baka baka yapıyor!**









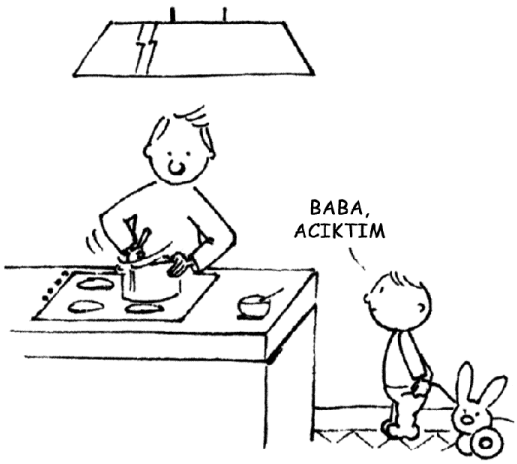
Haksızlık bu! Sen bana dokunma der demez denedim... Yapmamı istemediğin şeyin bu olup olmadığından emin olmak için gözünün içine bakarak çabucak yaptım. Neden bağırıyorsun, Anne? Ne kabahatim var? Kendimi kötü hissediyorum.

İki yaşından önce çocuğunuzun motor duyuya dayalı bir zekâ yapısı vardır; yani çevresini fiziksel duyum ve hareketler vasıtasıyla algılar.

Yasaklanan davranışı gerçekleştirmek, verdiğiniz sözlü talimatı özümsemek için çocuğunuzun, motor duyuya dayalı zekâsına başvurması ve bu talimatı beden dilini kullanarak tekrar etmesi demektir!



◗ Her şey derhal olsun istiyor!





İki yaşından küçük bir çocuk geleceği hayalinde canlandıramaz. “Birazdan”, “on dakika içinde” gibi söylemlerle ifade edilen süreler, ona sonsuzluk gibi gelir. Bu tür göreceli süreler hakkında bir fikir sahibi olmasını sağlayacak, zaman kavramıyla ilgili referans noktalarına henüz sahip değildir. Bunu bildiğinizde niçin bu kadar sabırsız göründüğünü daha iyi anlarsınız!

Çocuklar, her şeyi derhal elde etmeye değilse bile anlaşıldıklarını anında görmeye ihtiyaç duyarlar. İsteklerine cevap vermediğimizde veya onları bu nedenle

cezalandırdığımızda ya öfkeden ağlar ya da kendilerini geri çekerler. Çocuklarımızın ya hep ya hiç tavrı sergilemesinden yakınırız ama beyinleri henüz bağıntı kurmaya izin verecek düzeyde değildir.



Kandaki şeker seviyesinin düşmesi saldırganlığı veya istem dışı ağlamaları tetikler.

Yemekten önce çocuğunuza bir dilim elma vermek ilkelerinize ters gelebilir; ancak çocuğunuzun, kanındaki düşük şeker seviyesinden kaynaklanan duygusal dalgalanmalar yaşamasını önleyebilir. Sabretmeyi öğrenmesi için ona bir parça havuç veya yanı başınızda ilgileneceği bir uğraş verebilir ya da biraz ilgi gösterebilirsiniz.



Çoçuğunuzla anında iletişim kurmak düş kırıklığı hakkında bilgi edinmesine izin verir.



◗ Her şeyi parmağıyla gösteriyor ve istiyor!



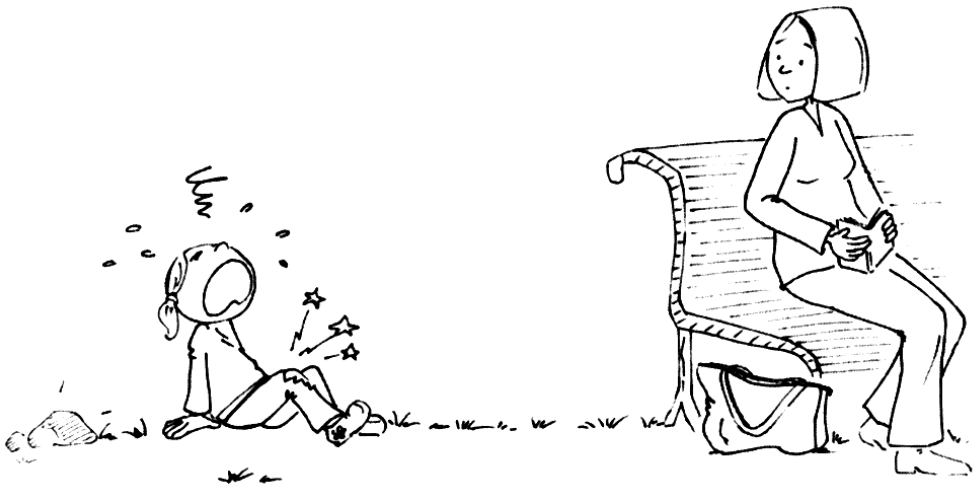
Gökteki kuşları veya kitaptaki zürafayı parmağıyla gösterdiğinde onları istiyor diye düşünmezsiniz. Ayrıca bir şeyleri göstermek için siz de parmağınızı kullanırsınız: “Bak bu kestane, bu da fındık.”

Peki, çocuğunuz bir oyuncak ayı veya pastayı gösterdiğinde, bunun neden illa bir istek olduğunu düşünüyoruz? Çocuğunuz gösterdiği nesneyi tanımıştır! Kitaptaki zürafayı tanıdığı için tebrik edilmeyi ne kadar hak ediyorsa bunun için de o kadar eder! Ona hayır diyecek olursanız, ısrar eder ve bu anlayışsızlık karşısında ağlamaya başlar. Siz de oyuncak ayıyı elde etmek için ortalığı yaygaraya veriyor diye düşünürsünüz. Bu noktada kısırdöngüye dikkat edin; çünkü buna çok müsait bir durumdur.



Çocuğunuz eylemine yüksek sesle “İsterim” cümlesini de katar. 79. sayfada daha ayrıntılı değineceğimiz bu davranış, iki buçuk yaşındaki çocuklar için normal karşılanmalı; çünkü henüz niyet, arzu, istek ve belirtme edimlerini birbirinden ayıramaz. Bunların hepsi için “İsterim” sözcüğünü kullanır!

◗ Düştüğünde ağlamadan önce bana bakıyor



Çocuğunuz hem siz oradasınız diye hem de yüzünüze yansıyan endişe duygusunu okuduğu için ağlar. Canı çok yanmadıysa güven dolu bir bakış ve gülümseme onu cesaretlendirip ayağa kaldırmaya yardımcı olur.

Ağlıyorsa bu ona duyularla ilgili sözcükler öğretmenin tam sırasıdır: "Uf! Dizin kıpkırmızı olmuş, acıyor!" / "Sıyrık olmuş, yanıyor!"



Canım acıyor Anne. Herhangi bir tehlike var mı? Bana ne oldu?



Çocuk kendisine baktığınızı gördüğü için ağlamaz; bunun için henüz sahip olmadığı ayrıştırma becerilerine vâkıf olması gerekir. Çocuğunuz da sizin gibi bir memelidir. Her ne kadar artık çevresinde onu tehdit eden yırtıcılar olmasa da o henüz bunu bilemez, üstelik beynine kayıtlı bir program söz konusudur. Memelilerin tümü, sıkıntılarını yüksek sesle ifade etmeden önce annelerini beklerler. Anne yokken bunu pek göstermemek daha hayırlıdır. Anne (= güvenlik) geri

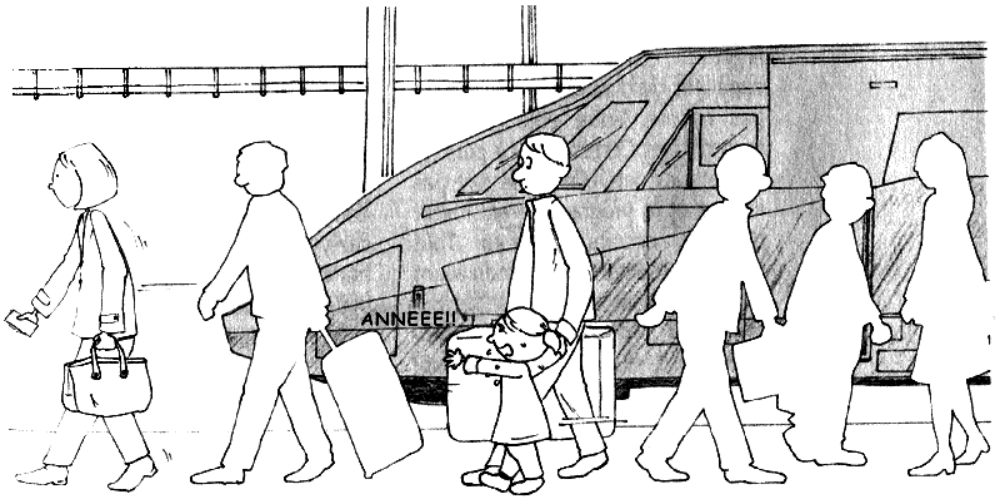
döndüğünde birikmiş gerilim boşaltılabilir. Yuvada süt dökmüş kediye dönen çocuğunuzun, akşamları evde size cehennem azabı çektirmesinin sebebi de budur. Sizi görünce “koyvermek” üzere gün boyunca yaşadığı tüm stresi içine atar. Bu, anneler açısından zor bir durumdur; çocuklarının kendilerine kötü davrandığı izlenimini edinebilir veya kötü bir anne olduklarını düşünebilirler; özellikle de eşleri “Bak çocuk benimle hiçbir sorun yaşamıyor” diyorsa!

Ağlama ve öfke patlamaları bazen -çoğunlukla- çocukların gerilimi üzerlerinden atmasının bir yoludur; bunun için koşulsuz bir sevgi kaynağına yani anneye başvururlar. Ergenlik çağına geldiklerinde de onların gazabına uğrayacağınızı düşünecek olursak, bu davranışları yıllar boyunca göğüslemeye hazır olmanız gerekir. Unutmayın ki çocuğunuzun öfkesini size kusmasının sebebi (bazen eşinizin veya bizzat annenizin iddia ettiği gibi) otorite kuramamanız değil, sizin yanınızda kendisini güvende hissetmesidir.

◗ Yanından uzaklaşınca ortalığı ayağa kaldırıyor

Çocuğunuz gar, havaalanı veya işlek cadde gibi kalabalık bir yerde, babasının elini tutuyor bile olsa ona arkanızı dönüp de birkaç adım uzaklaşacak olsanız derhal gözyaşlarına boğulur. Bu tepkisinin sevgi eksikliğiyle ilgisi yoktur. O yaşta “cee” oynamayı sever ama henüz saklambaç oynamaya hazır değildir. Gözünün önünden ayrıldığınızda stres hormonları devreye girer. Memelilere özgü tepkisi doğaldır. Çocuk ayrılık kaygısını yedi - dokuz aylıkken duymaya başlar; on - on beş ay arası bu kaygıyı en yoğun hissettiği dönemdir; üç - üç buçuk yaşına geldiğinde bu kaygısı azalır. İnsan yavrusu iki buçuk yaşından itibaren anne babasının görüntüsünü kafasında canlandırabilir; ama henüz sürekli değil; stresliyken bunu beceremez.

Çocuğunuz anaokuluna veya büyükannesine mi gidiyor? Yokluğunuzda sizi düşünmek için “annesinden bir parçayı”, örneğin bir fotoğraf veya üzerine kokunuzun sindiği bir bez parçasını yanında götürebilir. Birkaç ay sabredin, görüntünüzü kafasında canlandırmaya başladığında yokluğunuza daha kolay katlanır. İleride arkadaşlarını tercih edeceği günleri düşünüp bunun keyfini sürün, hayat çok kısa!



◗ Geceleri uyanıyor!



Çocuğunuzun, geceleyin yalnız kalmamak için ağlaması, memelilerde kortekste yer alan hormon sistemine bağlı bir tepkidir. Her memelinin yaptığını yapar. **Kaygı yalnızca psikolojik değil aynı zamanda fizyolojiktir**. MR (emar) görüntüleri sayesinde bilim insanları bunu doğruluyor. Çocuğun kaygının üstesinden tek başına gelmesi zordur! **Ağlamak, bunu sağlamak için başvurduğu yöntemdir**. Bu tetikte olma halinden kurtulup sakinleşmek için yatıştırıcı bir hormona yani oksitosine ihtiyaç duyar. Ona güzelce bir sarılın, her şey yoluna girer. Tabii eğer kaygısının altında gece yalnız kalmak dışında başka nedenler de varsa çocuğunuzun yaşadığı panik daha şiddetli olur: Örneğin gün içinde yaşadığı küçük bir tasa, anne babasının tartışması, aile üyelerinden birinin ölümü gibi. Bunların haricinde herhangi bir uyarılma hali, yeni bir kazanım veya büyüme süreci de aynı etkiyi yapar. Çocuğunuz bir yaşındayken sık sık gecede iki üç kez uyanır. O yaşta ufaklığınız pek çok şey öğrenir. Uyku esnasında sinir hücreleri, gün içerisinde kazanılan deneyimleri bütünleştirmek için faaliyete geçer, birbirleriyle bağlar kurar.

Geceleyin çocuğunuza sarılırken fazladan uyarımda bulunmamaya -fazla söz sarf etmemeye- dikkat edin. Hem önlemek, iyileştirmekten daha kolaydır; en iyisi, uyanacağını

fark ettiğinizde, henüz tam uyanmadan elinizi usulca üzerine koymanızdır. Çocuğunuzun nefesini elinizde hissederek, ağlama safhasına geçmeden, tekrar uykuya dalmasını sağlayabilirsiniz. Uyarımda bulunmayın sadece temas edin!



Çocuğunuz gün içerisinde elektrik süpürgesi, siren, kapı zili veya tıkırtı gibi kuvvetli sesler duyduğunda irkiliyor mu? Beyninde belli zamanlarda gerçekleşen yeniden yapılanmalar, çocuğunuzu bilhassa sonuncu örneğe karşı hassas hale getirir. Gürültüleri henüz ne olduklarını bile algılayamadan yüksek perdeden işitir.

Sakin duruşunuzla çocuğunuza güven duygusu vermek, ona her şeyi açıklayarak sözel zekâsını uyarmak ve onunla fiziksel temas (oksitosin hormonu) kurmak bilişsel zekâsıyla duygusal zekâsı arasında yavaş yavaş bağ kurmasını sağlar.

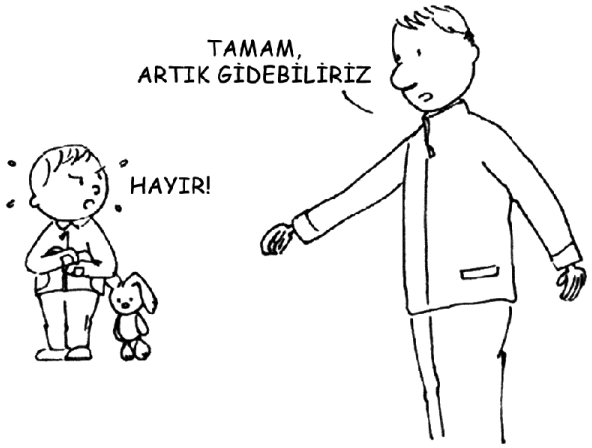
Bir davranış ancak bir bağlam içerisinde geri kazanılır. Uyku sorunu ebeveynler arasında yaşanan gerginliğin mahsulü olabilir. Bu durumda başvurulan tüm eğitim yöntemleri başarısızlığa mahkûmdur; çünkü sorun çocuğunuzda değildir. Onun tek yaptığı anne babası arasındaki gerilime tepki göstermektir. Bebekler aile içinde yaşanan gerilimlerle baş edebilecek araçlara sahip değildir. Çocuğunuz bu tür gerilimleri hissedip duyumsar; henüz bunları filtrelemeyi ve kendi kendine “Annem işyerindeki sosyal planlamadan veya babam hazırladığı sunumdan ötürü biraz gergin” demeyi bilmez.




ŞU ANDA ENDİŞELİSİN;
SANA MASAJ YAPAYIM.
HAKLISIN ŞU ARALAR BABAN DA
BEN DE BİRAZ MEŞGULÜZ.
BABAN İŞİNİ KAYBETTİ O YÜZDEN
BİRAZ GERGİNİZ AMA BUNLAR
YETİŞKİNLERİ İLGİLENDİREN
MESELELER. SENİNLE BAŞBAŞA
ZAMANA GEÇİRMEMİ
İSTEMEKTE HAKLISIN.
BÖYLECE BANA HAYATTA
GERÇEKTEN NEYİN ÖNEMLİ
OLDUĞUNU HATIRLATIYORSUN.
SENİ SEVİYORUM
ASIL ÖNEMLİ OLAN DA BU.

3
Bir buçuk ila iki yaş arası: Çocukların “Hayır” evresi

Çocuğunuz bir buçuk yaşına geldiğinde bedenini yeterince iyi denetleyebilir; koşabilir ve tekmeler atabilir. Bu becerilerini sergilemeye bayılır; pek çok şey başarmak ister ama henüz bunları beceremez. Başaramadığında bunu sadece oyun küplerinden yaptığı kulenin yıkılması olarak görmez; kendi sınırlarıyla yüzleşir; büyük düş kırıklığına uğrar. Bu, yoğun düş kırıklıklarının olduğu bir yaş dönemidir, öfke patlamaları da cabası. Üstelik sözel becerileri düşüncelerinin hızına erişemez. Ağlamaları, bağırışları, ısırıkları mesajını iletmek için başvurduğu yollardır. Küçük olmak ve anlaşılmamak zordur!



Bu, ebeveynler açısından da zorlu bir yaş dönemidir. Bu yaştaki bir çocuğun beyni artık bilinçlenmesine, kendi bedeni ve iradesi olan bir birey olmasına izin verir; karşı çıkar, kendi kararını vermek ister. “Ben sen değilim, senin bir uzantın

değilim, kendimim” demesi kendilik bilincini, kendi benliğine ve özerkliğine duyduğu güveni geliştirmesi açısından gereklidir.

Karşı çıkıyor



“Bu botları giymek istemiyorum” dediğimde sen botlarla sorunum var sanıyorsun. Ama aslında sorun botlarda değil. Bana “botlarını giy” dersen ve ben de onları giyersem var olamam. Beni buna zorladığında var olmamı, kendim olmamı istemediğin izlenimine kapılıyorum.





Çocuğunuzun sistemli şekilde “hayır” demesi sadece bir hafta sürüp geçebilir. Bu “Ben sen değilim, kendim olmaya hakkım var” düşüncesinin sağlamasını yapabileceği bir süredir. Çocuğunuz karşı çıkmayı, ancak siz onun farklılaşmasına izin vermezseniz içselleştirir. Bu durumda çocuğunuz bu yeni ve henüz kırılgan kimliğini korumak zorunda kalır. Bebek -nesne- olarak kalmak istemez, büyümek -özne haline gelmek- ister. Bu dönemde çocuğunuzun asıl gereksinimi size karşı çıkmak değil farklılaşmaktır.

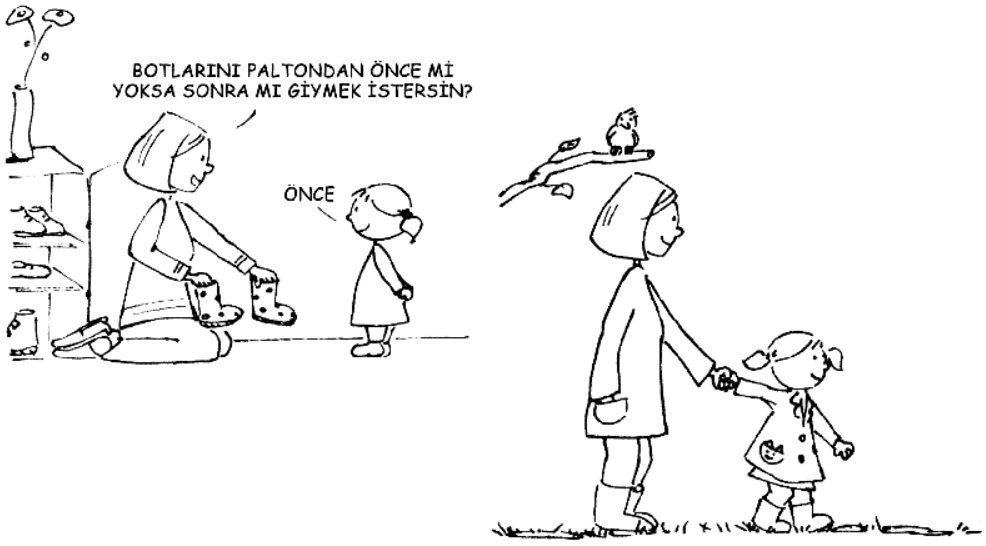
Çocuğunuz emirlere itaat ettiğinde beyninin ön (frontal) bölgesi faaliyetsiz kalır. *

Düşünmesini sağladığınızda, ona seçim şansı sunduğunuzda ve bireysel kararını vermesi için ona alan tanıdığınızda -tabii ki her konuda değil- beyninin ön bölgesini harekete geçirmesine fırsat tanırsınız. Düşünmek, karar vermek, tahmin etmek, öngörmek ve sorumluluk almak, gibi eylemleri gerçekleştirmemizi sağlayan beynin bu bölgesidir.

Emir vermekten nasıl kaçınılır?

-Bağlantılar kurarak: Hava yağmurluyken botlar… Geceleyin pijama…
-Birbirini izleyen eylemler, rutinler oturtarak.
-Sorular sorup, düşünmeye sevk ederek.
-Kolayca karar verebileceği durumlarda karar veren konumunda olmasını sağlayarak.
-Bilgilendirerek
-Seçimler sunarak; bu hem çocuğun kendisini karar mercii gibi hissetmesini hem de BEN diyebilmesini sağlar.





İki yaşındaki çocuğunuzdan düzgün seçimler yapmasını beklemeyin. Bu onun için henüz başlangıç; seçim yapmayı daha yeni öğreniyor. Başlarda gayet kişisel stratejiler doğrultusunda tercihlerde bulunur: örneğin, ona önerdiğiniz en son şeyi seçer. Henüz seçim yapma konusunda kendine ait ilkeleri olmadığı gibi imgeleri de aralarında karşılaştırma yapabileceği ve olası sonuçlarını hesap edebileceği kadar uzun süre kafasında tutamaz. Basit seçenekler sunmak çocuğunuzun hayatını kolaylaştırır.

İki buçuk yaşına geldiğinde çocuğunuzun kararsız kalmaya başladığını görürsünüz. Önce bir şey seçer sonra başka bir şey, derken yine ilk seçtiğine döner*... Çocuğunuz, net seçimler yapabilecek ve kısıtlayıcı kararlardan kurtulmak için üçüncü bir seçenek üretebilecek düzeye ancak üç yaşına doğru gelir.

◗ En ufak bir düş kırıklığında ortalığı ayağa kaldırıyor

Kardeşinin oyuncağını alması veya herhangi bir isteğinin geri çevrilmesi: size göre bunlar bahsi bile edilmeyecek kadar küçük kayıplar olabilir ama çocuğunuzun henüz olgunlaşmamış ve bağıntı kurma becerisini kazanmamış beyni için tam bir dramdır. Birazdan kavuşacağını umduğu dondurmayı düşündüğünde beyni haz ve ödül beklentisi molekülleri salgılar: dopamin ve enkafalin. Dondurma isteğini geri çevirdiğinizde vücudundaki bu moleküllerin oranı ciddi ölçüde düşer; bu da en yakınındaki nesneye veya kişiye yönelik saldırganca bir tepki göstermesine yol açar. İtirazını belirtmek için sağa sola vurmaya veya bağırmaya başlar. Bunun sebebi beyninin haz, saldırganlık ve itkilerle ilgili bölgeleri arasındaki bağlantının henüz olgunlaşmamasıdır. Yaşadığı kayıp, beynindeki acı merkezlerini etkinleştirdiği gibi opioid peptitlerinin* oranında ani ve büyük bir düşüşe neden olur. Bir duygudan diğerine hiç korkmadan geçmeyi öğrenmeye ihtiyacı vardır.



Empati kurmak avutmaktan daha etkilidir. Çocuğunuzun ağlamaya hakkı vardır! Gerçekten de beyni stres altındadır ve canı acır. Ağlamak gerilimini boşaltmasını sağlar. Kuvvetli dalga geçtikten sonra onun dikkatini başka yöne çekebilirsiniz. Çocuğun içinde bulunduğu duygu durumu aşırı yoğunsa onu kucağınıza alarak bu duruma müdahale edin ki vücudundaki yatıştırıcıların yani oksitosin ve opioidlerin seviyesi yeniden artsın.

◗ Sorularıyla beni bunaltıyor

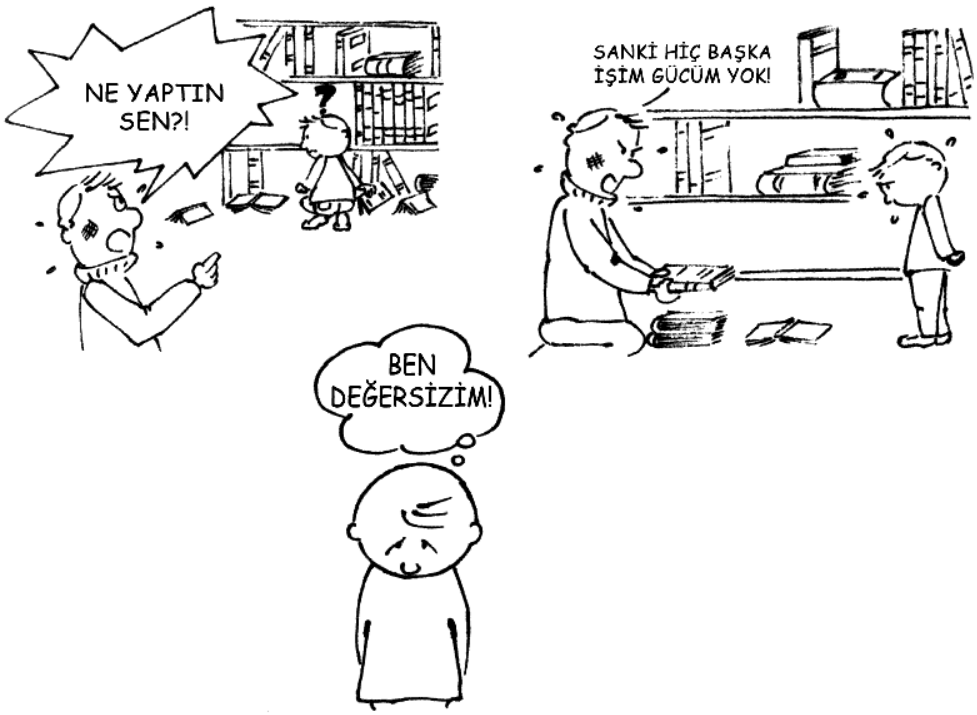




Bir buçuk - iki yaşında olduğu dönemde çocuğunuz, birinin yokluğunu kafasında canlandırabilmeye başlar. Kafasından geçenleri ve daha oluşum aşamasındaki iç dünyasını sizinle paylaşmak ister ama henüz bildiği sözcükler buna yetmez. Bu yaştaki çocukların her sorusu daima soru niteliği taşımaz; daha yavaş cevap verecek olursak bunu daha net görürüz.



◗ Yaramazlık yapıyor



Buna benzer durumlarda çocuğunuzun kendini, özellikle de fiziksel eşgüdümünü (koordinasyon) sınaması söz konusudur. Gerçekleştirdiği eylem onu kendinden geçirir. Henüz itkilerini denetleyebilecek ve o an orada ne yaptığını tam anlamıyla kavrayabilecek düzeyde de değildir. Üstelik kafasında sağlam oturmuş imgeler olmadığı gibi yaptığı şeyin sonuçlarını da ancak siz duruma el koyduğunuz zaman fark eder.

Yaptıklarından ötürü utanıyormuş gibi durduğu için çocuğunuzun kabahat işlediğini bildiğini sanabilirsiniz; oysa aslında iki yaşındaki bir çocuk, aynı davranışından ötürü daha önce azarlanmış olsa bile bunu ancak o davranışı gerçekleştirdikten sonra hatırlar.

Çocuğunuz, herhangi bir yetişkinin uyarısı olmadan, kabahatli olduğunu ancak dört yaşına geldiğinde hissedebilir; başka bir deyişle hoşnutsuz ebeveyn imgesini içselleştirmeyi ve

yaptıklarıyla bu hoşnutsuzluk arasında bağlantı kurmayı ancak bu yaşta becerir.

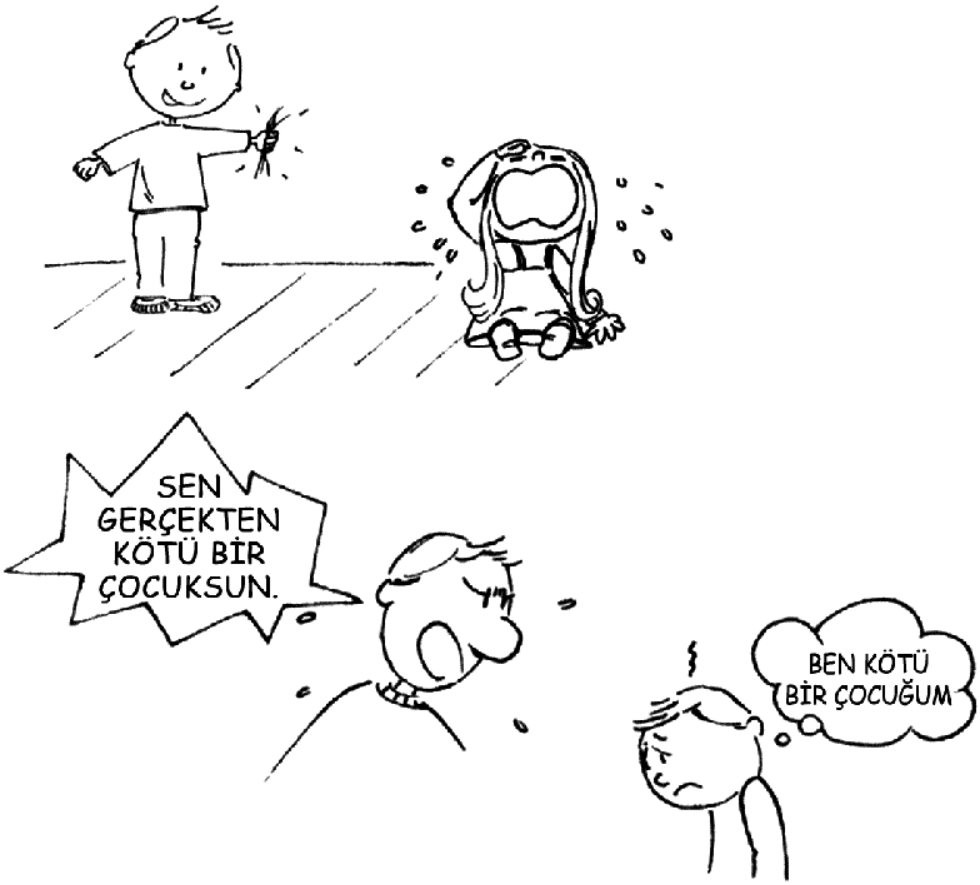


Gördüklerinizi betimlemek ve olumsuz duygunuzdan uzaklaşıp, sakinleşmek, çocuğunuza, yaptığı şeyin yaramazlık olduğunu göstermenin iyi bir yoludur. Bu sırada hem amacınızı belirler (“Bizim yumurcağa ne öğretmek istiyorum?”) hem de uygun bir seçim yaparsınız. Çocuğunuz kitapları, sırf raftan çıkartmış olmak için değil de motor becerisini sınamak için aldığına göre, bunu bir ceza değil de yeteneklerini sınamak için yeni bir fırsat olarak görecek olursa kitapları yerine koymaya can atacaktır.

Dört yaşından küçük çocukların yaramazlık yapmasını önlemenin en iyi yolu, onları kendi başlarına bırakmamaktır. Bu dönemde ne iyiyle kötüyü ayırt edebilir ne de itkilerini

bastırabilirler; çevrelerinde onları ayartacak bunca şey olması da cabası.

◗ Vuruyor, ısırıyor, saç çekiyor…





Sen bağırınca korkuyorum Baba. Kendimi kötü hissediyorum. Ne oluyor? Hâlbuki ne güzel bir tutam saç alabilmiştim. Sen o saçların ne kadar güzel olduğunu görmedin! Oysa ben çok imrendim; çektim ve aldım! Bundan gurur duyuyordum. Derken Elodie ağlamaya sen de bağırmaya başladın… Bunlara bir anlam veremiyorum.



1. Küçük çocuğunuz, bu eylemleri tıpkı oyuncaklarıyla olduğu gibi deneysel amaçlı gerçekleştirir. Kötü bir niyeti yoktur; eylemleriyle başkalarının acı çekmesi arasındaki bağlantıyı tam olarak kuramaz.

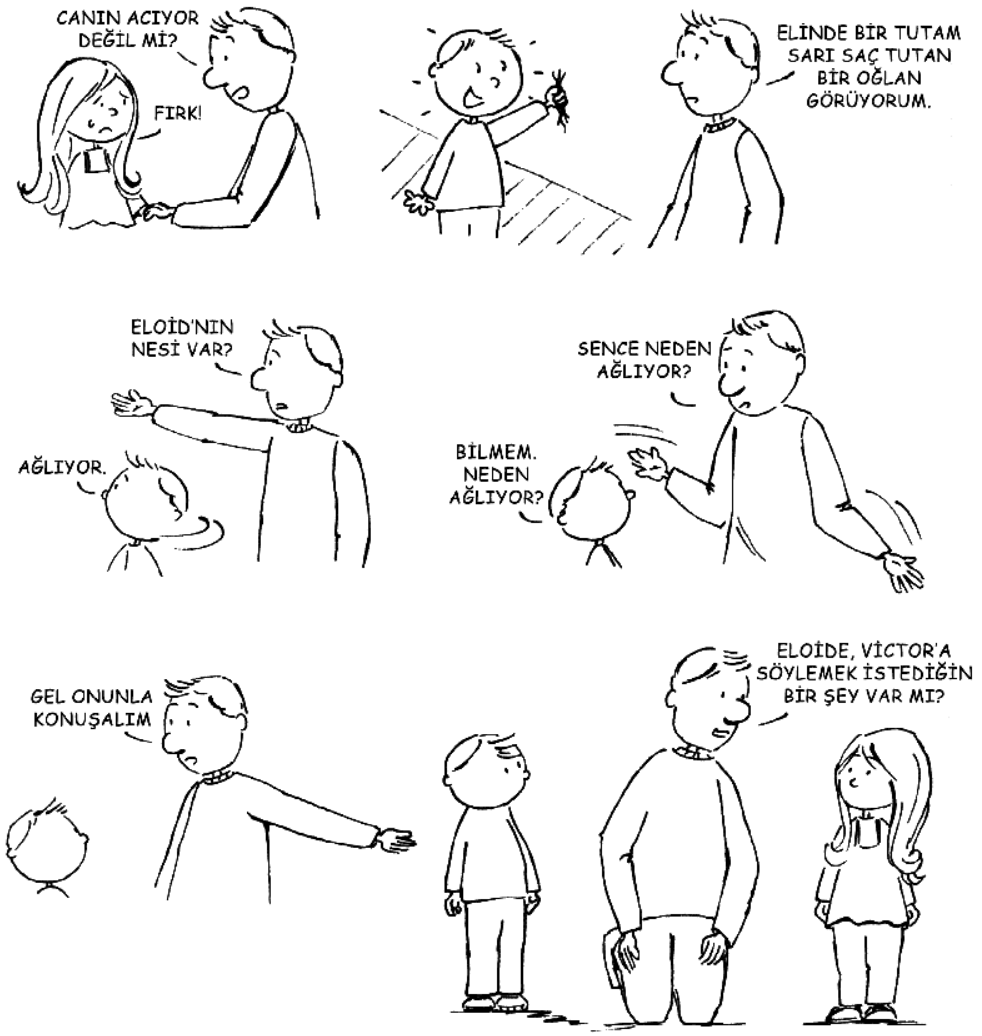
2. Ne kadar yaygara kopartabileceğini sınar. Ama kurbanına illa da öfke duymaz.

3. İki yaşındaki çocuklar kendilerini rahatsız eden kişileri iter, ısırır ve onlara vurur. Bunları da kötü niyetle yapmazlar; önlerine çıkan engelleri itip kakma eğilimleri vardır.

4. Bazen çocuğunuz gerçekten şiddete başvurur; "gücünü gösterme" peşindedir. Henüz kelime dağarcığı yeterince gelişmediği için sesini duyuramadığında, bedeni devreye girer. Bu bilinçli verilmiş bir karar değil, "Bıktım artık. Ben de varım. Hakkımın verilmesini istiyorum!" düşüncesinin bedensel ifadesidir.

5. Hatırlarsanız çocuğunuz bebekliğinde henüz ellerini gevşetmesini bilmiyordu. Şu anda stres altındayken de gevşetme komutunu derhal uygulayamayabilir. Ona "Bırak!" diye bağırmak yerine, yanına gidip avucunu açarak kız kardeşinin saçlarını elinden kurtarabilirsiniz.

Çocuklarınıza karşısındakini dinleyip empati kurmak gibi bazı sosyal beceriler kazandırmak için, bu durumdan faydalanabilirsiniz.

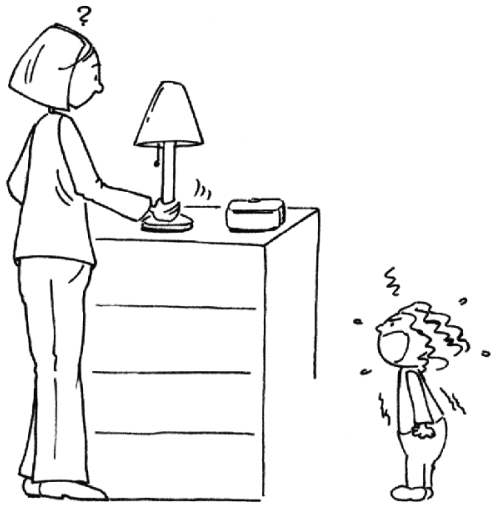


* *Cerveau et psycho*, no 41, septembre-octobre 2010/Beyin ve psikoloji, sayı 41, Eylül-Ekim 2010)

* 82. Sayfada bu konuyla ilgili daha fazla bilgi edinebilirsiniz

* Kimyasal açıdan morfine benzeyen ve sinir hücrelerince sentezlenen opioid peptitler, içsel morfin ya da endorfin diye nitelenir. Bu peptitler esas olarak acıyı denetlemek için devreye girer.

4
İki ila iki buçuk yaş arası: Sırayla, düzenli, düzensiz



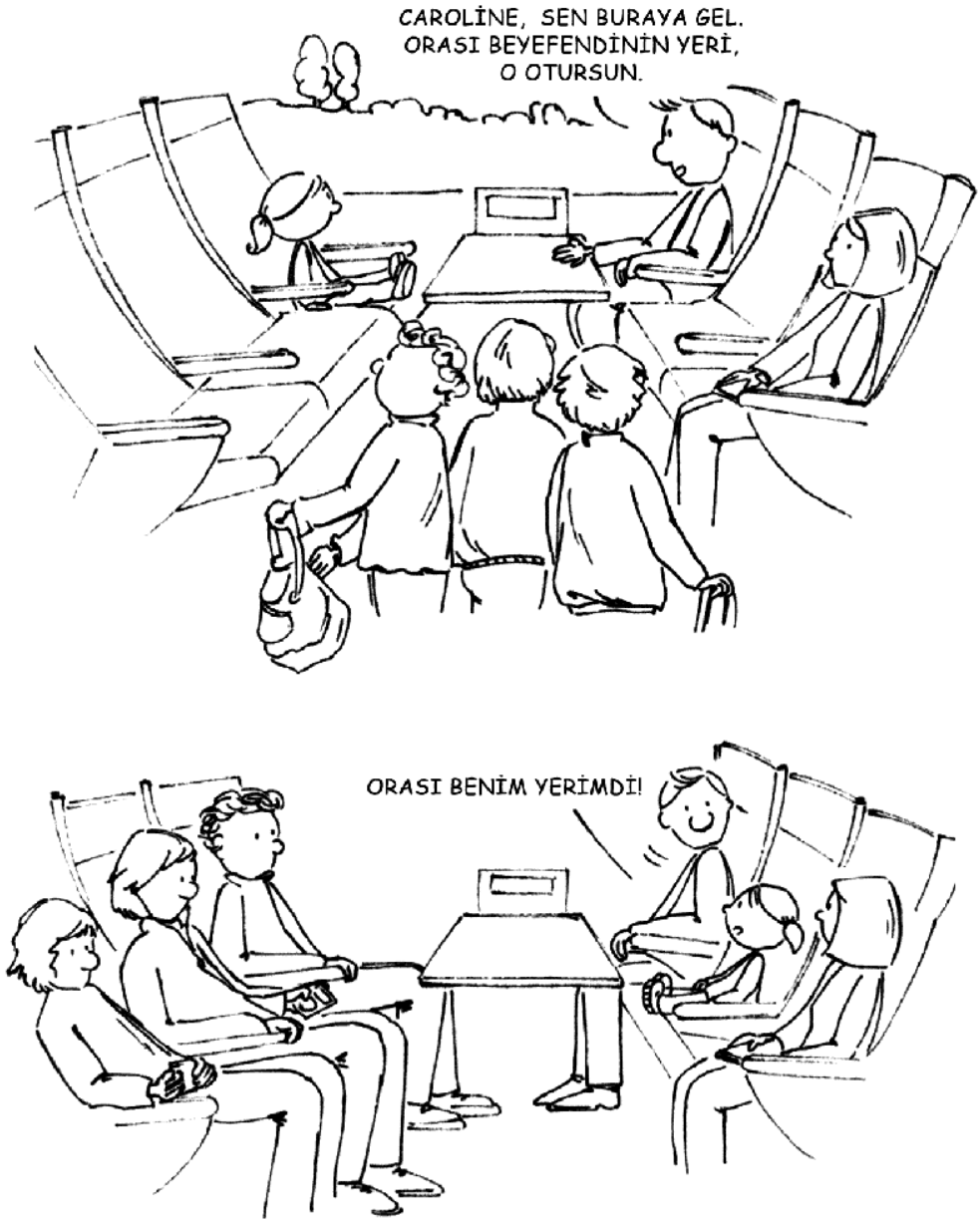
Yaşamın iç dünyalarındaki yansımasına odaklanan küçük çocuklar, henüz birkaç aylıkken bile her şeyin yerli yerinde olmasına gereksinim duyarlar.

Ünlü doktor ve pedagog Maria Montessori'nin belirttiğine göre, altı aylıktan itibaren çocukların düzene karşı hassas oldukları dönem başlar. Henüz tepkilerini konuşarak veya hareketlerle belirtemeyecek kadar küçük olan bebekler, bunu iletebildikleri tek mesajla ifade eder: ağlayarak! Kaprisle karıştırıldığı için düzen gereksinimi çoğunlukla fark edilmez.

Ufaklıklar, bir buçuk yaşından itibaren bibloların yerini değiştirmeye başlar. İki yaşının çocuklara getirdiği en büyük yenilik, zihinsel betimleme becerisini kazanmalarıdır: İmgeleri artık kafalarında canlandırabilirler. Bu noktada dış dünya, iç dünyalarına benzemelidir; aksi halde kargaşa yaşarlar!

Öyleyse herkes ve her şey yerli yerinde, düzenli olmalıdır!

◗ Kafasında bir sıraya koyuyor!





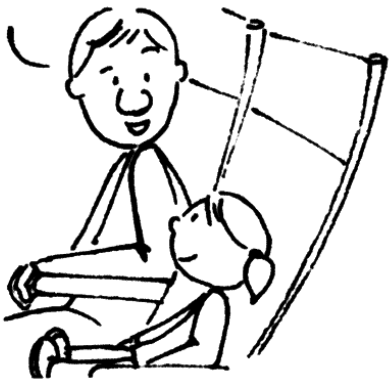
Çocuklar sürece, ebeveynlerse içeriğe odaklanır. Çocuklar "dünyanın nasıl işlediğini" öğrenmenin peşindedir; algıladıklarına bir anlam verme arayışındadır. Buradaki küçük kız durumla ilgili akıl yürütüyor, yaşananları kafasında yeniden canlandırıyor: Az önce oradaydı, artık değil. Bunu söylüyor!

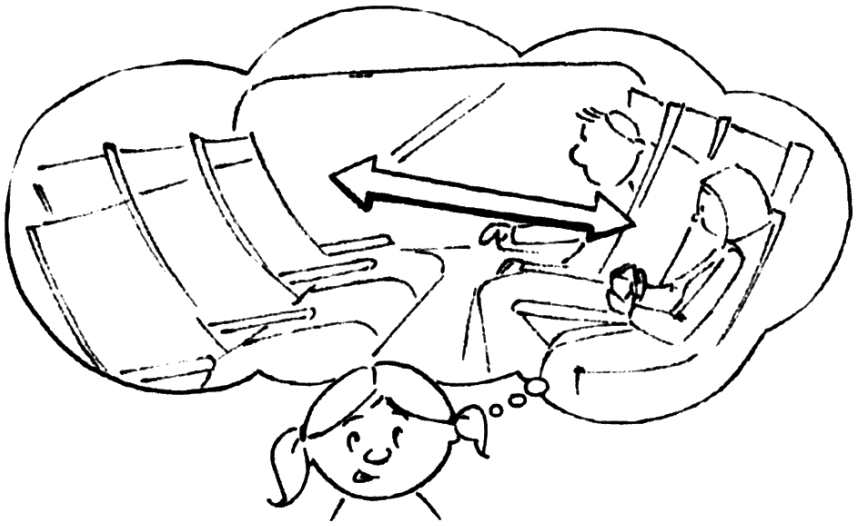
Fakat ebeveynlerin can sıkıcı bir alışkanlığı vardır; çocuklarının bu tür açıklamalarını istek olarak algılar ve dayatma olarak görürler. İçeriğe odaklandıkları için küçük kızın eski yerine geçmek istediğini sanır ve sağduyulu davranması için onu teşvik etmeye çalışırlar, sonra da kendi gerçekliğini ifade etme azminden ötürü çocuğa kızarlar.

Süreci fark etmek, çocuğunuzun üç boyutlu mekân algısını geliştirmesine yardımcı olur.

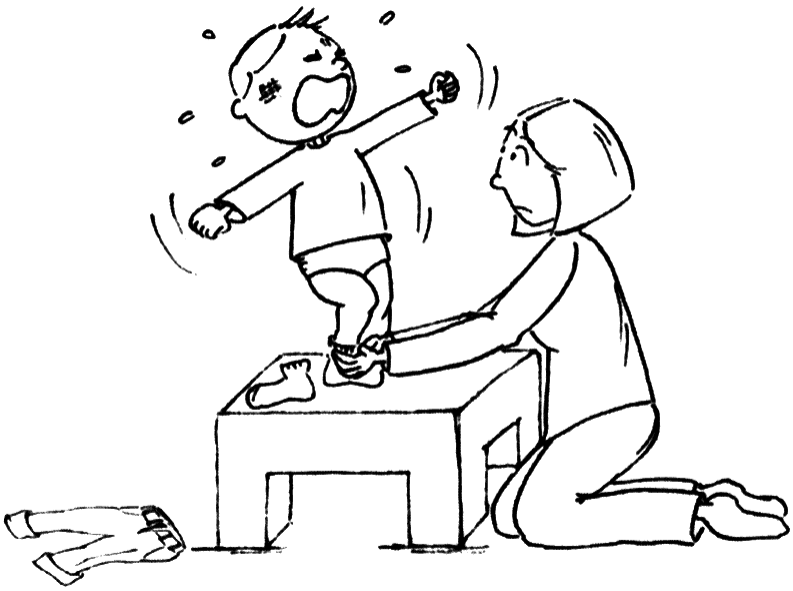


EVET, HAKLISIN.
DEMİN ORADAYDIN
ŞİMDİ BURADASIN.
YER DEĞİŞTİRDİN.





◗ Her şey vaktinde, sırayla!





Çoraplarımı pantolonumdan önce giydirince sinirden zangır zangır titriyorum. Beni buna zorlayacak olursan bağırıyor ve tepiniyorum. Önce pantolonu giymenin ne kadar önemli olduğunu anlamıyorsun! Çoraplarımdan önce pantolonumu giydiğimde içim rahat ediyor.



İki yaşındaki çocuğunuz henüz, "Pantolonumu çoraplarımdan önce giymek istiyorum" demesini bilmez; giysilerini kafasındaki sırayla giydirmediğinizde yaygara koparmaya bayılır. Ritüeli bozulduğunda stres hormonları beynine üşüşür. Kurduğu imgeleri düzene koymak için zihnine çok iş düşer. Çocuğunuz, yaşamdaki yerini saptamak için çeşitli ritüeller, neredeyse büyülü davranışlar geliştirir. Sizin yumurcak bir kez "Önce bal, sonra tereyağı" diye buyurdu mu, artık ekmeğine önce tereyağı sonra bal sürmenizin imkânı yoktur. Dış dünyayı da tıpkı iç dünyası gibi "düzene sokmalıdır." Ebeveynler,

kendilerine tuhaf gelen bu tür dayatmalara ve çocukça ritüellere genellikle kapris gözüyle bakarlar. Minikleri dünyayla tanıştırırken dünyanın içerdiği karmaşıklığı hiç hesaba katmazlar. Çocuğunuz, algısını ve kavradıklarını mutlaka örgütlemeye ihtiyaç duyar. Ritüeller denetim duygusu verir, dolayısıyla tasayı da engeller. Eğer bu ritüeller birkaç haftadan fazla sürer veya bunaltıcı bir hal alırsa bir danışana başvurmakta fayda vardır.
Rutinler sayesinde pek çok anlaşmazlıktan kaçınabilirsiniz. Bunlar iki yaşındaki küçük çocuklar için o kadar önemlidir ki onlara sadece söylemeniz yeter; bu rutinlere uymaktan keyif aldıkları gibi kolayca hafızalarında da tutarlar.
Öneri: **"Haydi, artık uyu" gibi işe yaramayan bir söz yerine "Haydi, cumburlop yatağa; şöyle derin derin nefes al bakalım; haniymiş oyuncak ayı; şimdi şöyle güzelce bir esne ve burnunu yastığa sürt; tamam, şimdi de gözlerini kapa bakalım; ann en sana iyi geceler öpücüğü versin... İyi uykular" benzeri bir söylem kullanın.**

◗ Çocuk bahçesinden ayrılmak istemiyor





“Eve dönmek” çocuğunuza hiçbir şey ifade etmez. O sadece bulunduğu anı ve yeri yaşar; bu cümle ona ancak iki buçuk yaşından itibaren bir şey ifade eder ki o zaman bile evini, evine giden yolu ve dönüşe geçme fikrini gözünde ancak hayal meyal canlandırabilir.

“Birazdan, az sonra, öğleden sonra, yarın” gibi sözcükleri henüz anlamlandıramaz.

Buna karşılık oyun oynamayı ve bir eylemi kaç kez tekrarladığını saymaya bayılır. Bir şeyi iki kez yapıp, bunu sayabilmekten gurur duyar. Çocuğunuzu durumun öznesi haline getirmek çok etkili bir yoldur. Ardından bir başka oyuna geçebilirsiniz: Evin giriş kapısına kim önce varacak? Eve dönüşle ilgili bir ritüel oluşturup bunu rutin hale getirebilir, böylece eve dönmeyi kolaylaştırabilirsiniz. Üç kez kaydırakta kaymak, bir kez tahterevalliye binmek ve bir öpücük göndermek, ayakta salıncağa binmek ve evin kapısına birinci gelmek…

EVE DÖNME VAKTİ GELDİ SONİA. GÖRÜYORUM Kİ KAYDIRAĞI ÇOK SEVİYORSUN; İSTERSEN BİR VEYA İKİ KEZ DAHA KAYABİLİRSİN; HANGİSİ?





İKİ KEZ

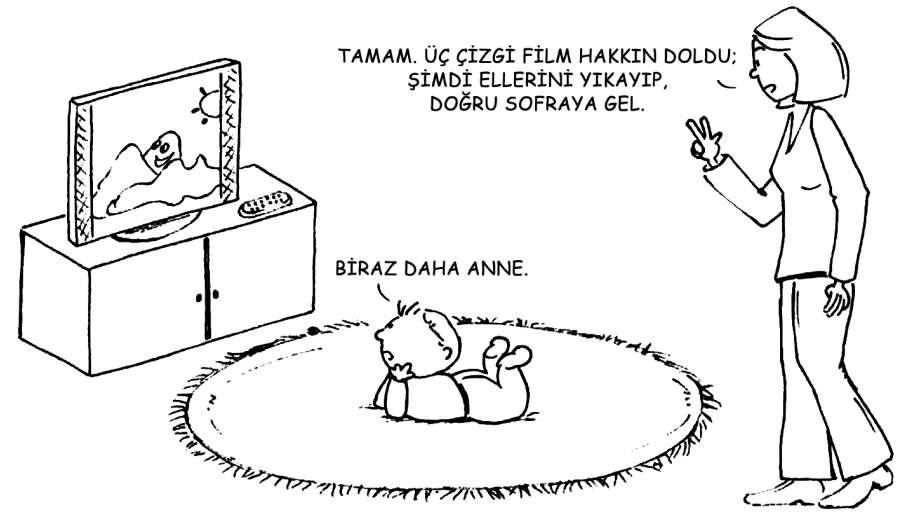
TAMAM, O HALDE İKİ KEZ. BEN Mİ SAYAYIM SEN Mİ SAYARSIN?

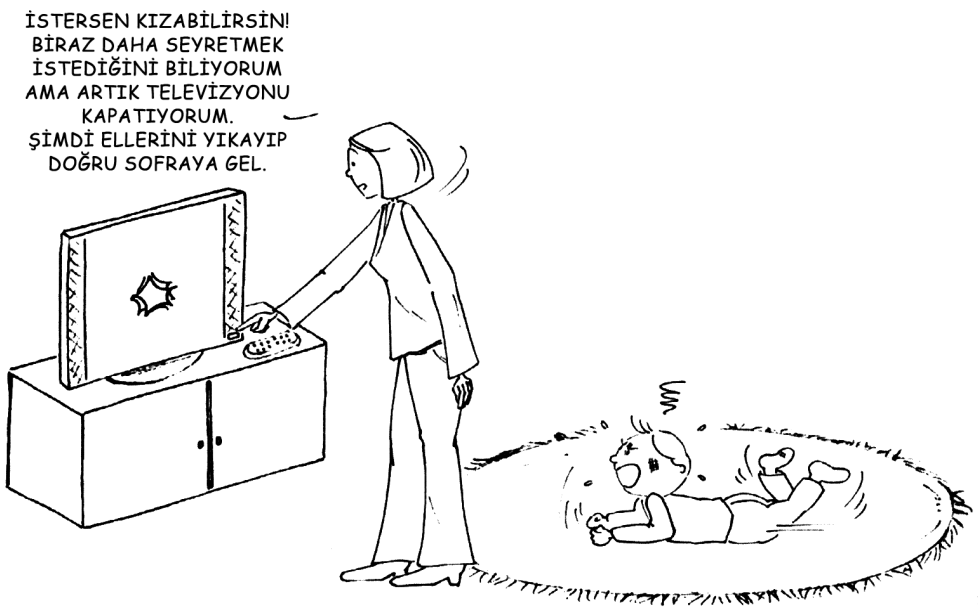




BEN SAYARIM

◗ Coşkuları ve duyguları kabul etmek







Anne, hislerime tercüman olman hem ilgimi çekiyor hem de içimi ısıtıyor; ilgimi başka şeyler yöneltmeme yardımcı oluyor.

Duygularını ona yansıtarak, çocuğunuza, yaşadıklarını göz ardı etmediğinizi gösterirsiniz. Bu sayede hem anlaşıldığını

hisseder hem de kendini anlar. Böylece ona benlik bilinci aşılarsınız ki bu da onun, örneğin televizyon hipnozundan kurtulmasına yardımcı olur.

Televizyon ekranı karşısında rutinlerin bile yetersiz kaldığı olur. Gerçekten de ekranın o kadar hipnotik bir etkisi vardır ki çoğunlukla harekete geçmek ve fiziksel temas kurmak gerekir.

Çocuğunuzun hipnoz etkisinden çıkmasını sağlamak ve göz sağlığını korumak için onu, televizyon izlerken arada sırada gözlerini kırparak uzaklara (örneğin pencereden dışarıya) bakmaya alıştırmanız çok yararlı olur.

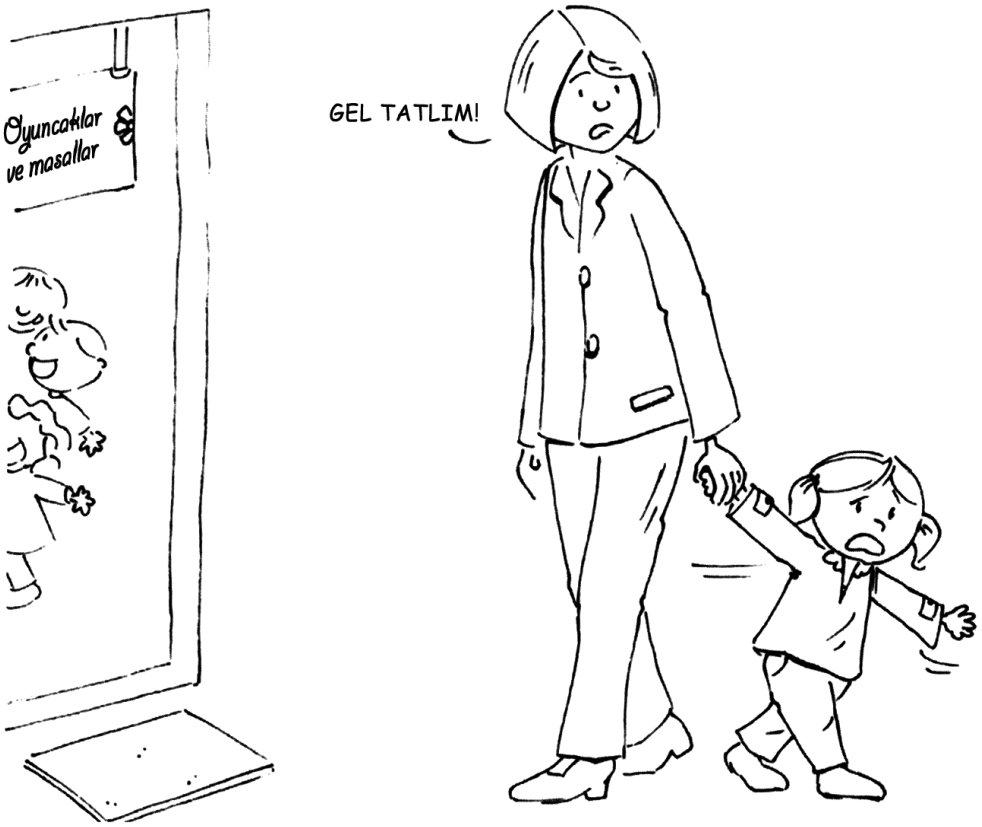


Çocuğunuzun, sevdiği televizyon programının çekim gücüne kolayca karşı koyabileceğini düşünmek hayalcilik olur. Bunun sebebi programın içeriğinden ziyade biçimidir. Bu tür programlardaki ışık, ses ve görüntü akışlarının tümü, küçük çocukları ekran karşısına kilitleyecek şekilde tasarlanır.* Sırf burada kullanılan canlı ışık ve renkler bile gözlerle zihni derhal esir alır, bir de buna çekici görüntüleri ekleyin; işte bu yüzden çocuğunuzu hayran hayran seyrettiği bir programın başından kaldırmak oldukça güçtür.

Televizyon seyretmek beynin alfa boyunda dalgalar üretmesine yol açar; bu sayede çocuğunuz gevşediğini hisseder; hem de hiçbir şey yapmadan ve bunun bozulmasını istemez. Televizyon seyretmekten keyif alır. Beyninde opioidler salgılanır.

Siz televizyonu kapadığınızda çocuğunuzun bedenindeki opioid peptitlerinin oranı ciddi ölçüde düşer ki bu acı merkezlerinin uyarılmasına yol açar; bu da krize...

◗ Yeniliklerden korkuyor



Çocuğunuz yeni bir ortama girdiğinde veya zihinsel kapasitesini aşan yeni bir durumla karşılaştığında korkuya mı kapılıyor? Kendisine gelmesine yardımcı olacak kerteriz noktaları bulmasına yardımcı olun. Varlığınız, oyuncak ayısı veya tanıdığı bir nesne ona yardımcı olacaktır. "Kanepede oturmuş çevresindeki çocuklara masal anlatan hanıma bak. Orada oyuncaklar da var. Önce oyuncaklarla mı oynamak istersin?"

Eyleme geçmesini teşvik etmeden önce ortamı ve durumu betimlemek çocuğunuza yardımcı olur. Aşırı korumacı davranmanın faydası olmaz; bir şeyleri onun adına yaparak, gereğinden fazla müdahalede bulunarak çocuğunuzun nesne konumunda yani korkularını körükleyen bir durumda kalmasına yol açarsınız. Çocuğunuzun özellikle etkin olmaya

ihtiyacı vardır. Böylece güvensizliğini çabucak üzerinden atar. Özne olmak kaygıyı giderir.

Çocuğunuzun kendini daha da güvende hissetmesi için önce ortamla, çevreyle ve nesnelerle sonra da yalnızca oradaki çocuklarla veya yetişkinlerle temas kurmasına yardımcı olun.

◗ Uyumak istemiyor



Bir yandan bu yaşta gerçekleşen önemli bir faaliyet olan beynin yeniden yapılanması çocuğunuzun ayrılıkla ilgili kaygı, panik duygusunu tetikler. Diğer yandan uykusunun doğal döngüleri değişir; uyku süresi sık sık yirmi iki, yirmi üç saati bulur. Pek çok ebeveyn, küçük çocukların günde yirmi saat kadar uyuması gerektiğini savunsa da aslında çocuklar biyolojik saatlerini düzenleyemezler.

Çocuğu uykusu olmadığı halde zorla yatağına yatırmak yararsızdır ama yorgun olduğu halde yatırmamak da pek iyi bir fikir sayılmaz. Uyku düzenini gözetmek demek, ne zaman uyuyacağını çocuğunuza bırakmak demek değildir. İlk yorgunluk belirtilerini görür görmez uyuma ritüelini başlatabilirsiniz.

Bu yaştaki çocuklara "Haydi, şimdi doğru yatağa" diye kestirip atmaktansa doğru zamanda, (pijama giymek, diş fırçalamak, masal anlatmak gibi) doğru önermelerde bulunmak daha etkilidir; aksi halde henüz hazır olmadığı için kestirip atmanıza karşı çıkabilir.

◗ Ona seslendiğimizde bizi dinlemiyor



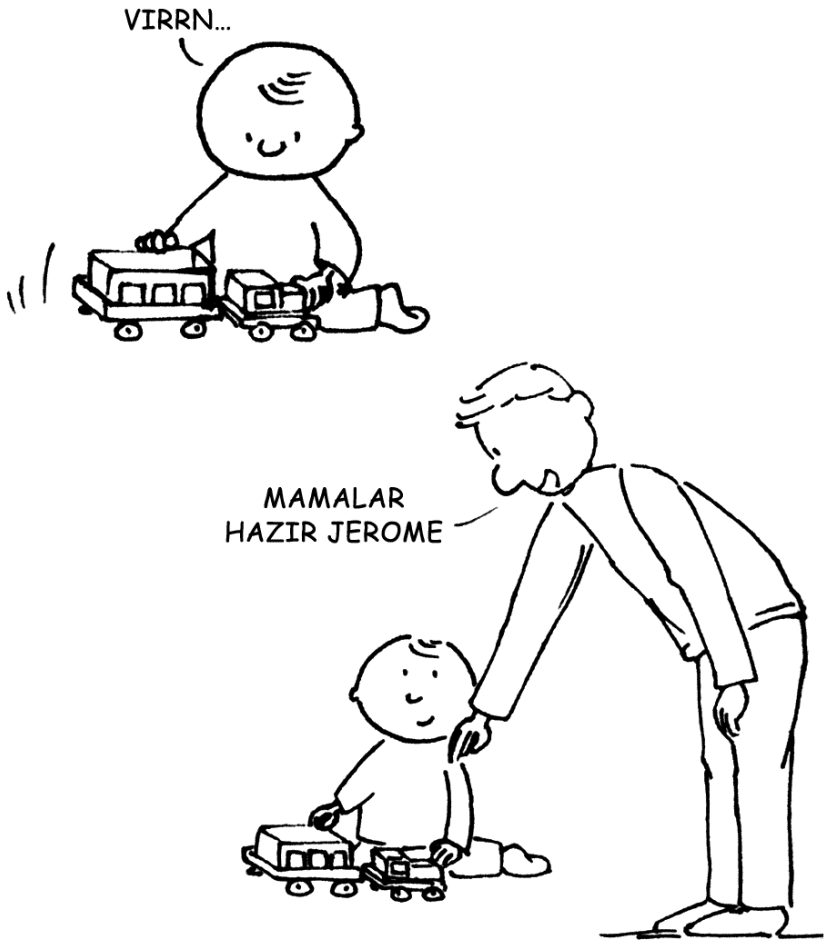
Bir buyruğu yerine getirmek göründüğünden daha zordur. Bunun için üç adım gerekir:

1. Buyruğu duymak. Çocuklar şimdiki anı yaşar. Kendilerini yaptıkları şeye kaptırırlar. Oyun, yetişkinlerin boş vakitlerinde yöneldiği bir etkinlik olsa da çocuklar açısından çok önemlidir; bu sayede hem yeni şeyler öğrenir hem de sinir hücresi şebekelerini oluştururlar.

2. İsteneni yerine getirene dek **akılda tutmak**.

3. Sözlerle eylemler arasında bağ kurmak.

Kız çocuklarının beyinlerindeki dille ilgili bölge, oğlan çocuklarından daha erken gelişir ve motor hareketlerden sorumlu bölgelerle daha erken bağ kurar. Dolayısıyla sözlü isteklere daha çabuk tepki verirler. Buna karşılık oğlan çocukların beyni, henüz işittikleri doğrultusunda harekete geçecek donanımdan yoksundur. Oğlanlar fiziksel temasla harekete geçerler.



Hanımlar, eşinizle, sevgilinizle de fiziksel temasla göz teması kurmayı ihmal etmeyin; görünen o ki sözel zekâ ve eyleme geçme arasındaki devrenin kurulması bazen erkeklerde zaman alabiliyor...

◗ Yemiyor ve/veya yemeğiyle oynuyor



Sizden bu konuda rahatlamanızı sağlayacak bir ricam var: Tartıya çıkın! Tamam, kilonuzu öğrendiniz mi? Kilonuzu ve tabağınıza koyduğunuz yemek miktarını göz önüne alıp aynı kilo/miktar oranını çocuğunuza uygulayacak olursanız muhtemelen tabağına koyduğunuz yemeğin oranı, eskisinin dörtte biri kadar olacaktır!

Ciddi bir stres yaşamadığı veya sizinle çatışmalı bir ilişki içinde olmadığı sürece, çocuğunuz bedeninin ihtiyaçları doğrultusunda beslenir.

Ağzına bir lokma bile koymak istemiyor mu? Bunun verdiğiniz yemekle hiç ilgisi olmayabilir. Burada da çocuğunuz sürece (biçim) içerikten (yemek) daha fazla önem veriyor olabilir. Belki de çocuğunuzun reddettiği şey tabağının içeriği değil de onu sunuş biçiminizdir.

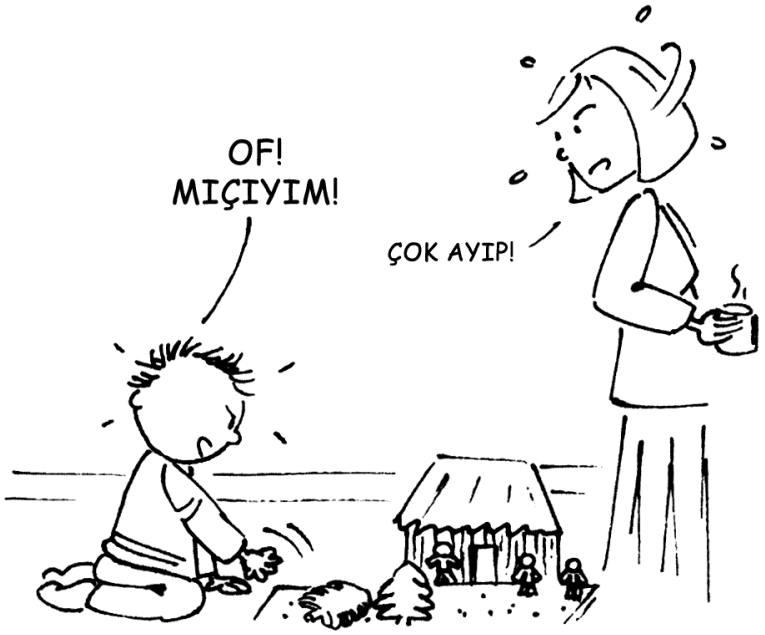


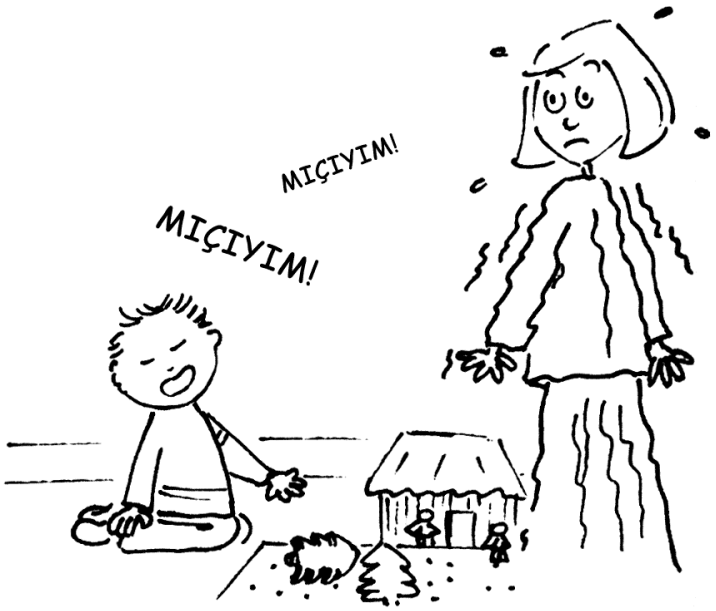
Yemek istemediğimden değil Anne, açım ama KAŞIĞI TUTMAK İSTİYORUM! Hem, haksızlık bu. Ben de herkes gibi masada yemek istiyorum. Artık bana kaşıkla verilenleri yemeyeceğim, artık mama sandalyemde de yemeyeceğim! Bana söylenme, yiyeyim diye verdiğin şeylerle oynayayım diye verdiklerin arasındaki farkı bilmiyorum. Karnım doyduğunda bana verdiklerini oynamam için veriyorsun sanıyorum.



Çocuğunuz, iki yaşında eskisinden daha az besine ihtiyaç duyar. Midesi yetişkinlerinki gibi değildir. Françoise Dolto, iki yaşındaki çocuklara birkaç saatte bir az miktarda yemek yedirmeyi öneriyor (tabii ki asla cips, şekerleme ve gazlı içecekler vermeyin. Lifli yiyecekler, vitamini bol, taze ve kurutulmuş meyveler vermekte özgürsünüz.) Her besin grubundan yiyeceği miktarı (sebze, protein, nişastalı besinler vs) öğünlere göre değil bütün bir hatfaya göre planlayın.

◗ Küfrediyor





Bu durum gecikmeli bir taklit evresinin belirtisidir. Bu evrede çocuğunuzun zihni, yavaş yavaş iç dünyasını betimleyişini düzenlemeye başlar. Çevresinde gördüğü davranışların veya duyduğu sözcüklerin imgelerini, ileride kullanmak üzere kafasında oluşturur. Ebeveyninin davranışlarını olduğu kadar diğer yetişkinlerin ve çocukların davranışlarını da

içselleştirir; üstelik sadece iyi olanları değil. Aslına bakarsanız, çocuğunuz daha çok kendisine tuhaf gelen, korkutan ya da güldüren, duygularını gıdıklayan şeyleri kopyalamaya meyillidir.



Sen bir sözcüğe tepki gösterdiğinde onu tekrarlıyorum; özellikle de suratın tuhaf bir hal alıyorsa! Bu beni biraz tedirgin ediyor ama emin olmak için yine de tekrarlıyorum. Annem kaka dememi neden ayıplıyor, anlamıyorum. Yanında ne zaman "kaka" desem gözleri fal taşı gibi açılıyor, yüzünde komik bir ifade beliriyor!





Bir davranışa ölçüsüz tepki gösterirseniz onu pekiştirirsiniz. Pekişirse çocuğunuz o davranışı daha sık tekrarlar.

Davranışının ses getiren sonuçları olduğunu görünce bunu tekrarlar. Bir şekilde onu buna koşullandırmış olursunuz. Küçüklüğünden itibaren çocuğunuzun değiştirmek istediğiniz davranışlarını pekiştirmemeye dikkat edin!

Amaç:

Çocuğunuza duygularını ifade edebileceği sözcükler öğretmek ve "sıçayım" sözcüğünü her yerde kullanmaması için küfür kategorisinde sınıflandırmasına yardımcı olmak.

"Sabah çantam devrildiğinde ben de bu sözcüğü kullandım ve sen de benden duydun. Sinirlendiğimizde bazen bu sözcük ağzımızdan kaçabiliyor. Sen de burada oyuncak ağacın bir türlü yerinde durmadığı için sinirlendin. Öfkeyle söylendiği için buna küfür diyoruz. Bu sözcük bazen başkalarını irkiltebilir o yüzden en iyisi 'Tüh' demek. Bundan böyle bir şeye sinirlendiğimizde ikimiz de tüh demeye çalışalım olur mu?"

Çocuğunuzun yaşadıklarını "Ağacı yerine oturtamadığın için düş kırıklığına uğradın" şeklinde onunla empati kuracak biçimde dile getirmek kendisini anlamasına ve duygularını ifade etmek için doğru sözcükler kullanmayı öğrenmesine yardımcı olur.

Bu sözcüğün onunla empati kurmanızı gerektirip gerektirmediğine dikkat edin; eğer bunu hakaret etmek, sövmek veya sataşmak amacıyla kullandıysa buna göz yummanız doğru olmaz. Böyle durumlarda bu kırıcı bir sözcüktür. Şiddet dilde başlar. Utanç ve korku şiddeti arttırdığı için bunları göz ardı etmektense üstüne gitmek daha iyidir. Çocuğunuz hakaret mi ediyor? Onu durdurun! Duygularını daha hafif sözcüklerle ifade etmesini sağlayın.

* http://www.dailymotion.com/video/x9b4d7_reportage-sur-les-effet-de-la-tele_webcam ve http://enfanceteledanger.free.fr/pages_web/tele&enfants.htm#

5
İki buçuk ila üç yaş arası: Ben, ben, ben yapacağım, kendi başıma!



Bu dönemde çocuğunuz artık bebek değildir ama yine deher şeyi onun adına yapmaktan kendini alamazsınız. Bu ebeveyn açısından aşması zor bir evredir; her şey otomatiğe bağlanmıştır. Artık çocuğunuzun kendi başına yapabileceği eylemleri onun adına yapmak durumunda değilsiniz. Bu yaştaki çocukların bir günü diğerini tutmaz; bir gün gayet bağımsız, kendine güvenli, dediğim dedik olurken ertesi gün annelerinin dizinin dibinden ayrılmaz, anneleri yanlarından birkaç metre uzaklaşacak olsa derhal ağlamaya başlarlar; özellikle de stresli bir durum ya da ortam söz konusuysa. Sevgi dolu, yumuşak başlıyken aniden hiddetleniverir. Çocuğunuz ölçülü ve ılımlı davranmayı daha sonra öğrenir. İtkilerini ve eylemlerini bastırmasını sağlayan sistem daha tam anlamıyla devrede değildir. Henüz ajite davranışlarına engel olamaz.

◗ Tek başıma!





Bunu ben yapabilirim! Benim adıma her şeyi yapman doğru değil. Ben de rafadan pişmiş yumurtayı kırmak için çay kaşığıyla vurmak istiyorum, nasıl yapıldığını biliyorum! Artık bana bebekmişim gibi davranmanı istemiyorum!



TEK BAŞIMA! Çocuk bu sözü iki - iki buçuk yaşında söylediği "Hayır" sözünden kısa bir süre sonra söylemeye başlar. Yapabileceği şeyleri kendi başına yapmayı ister. Kendi başına giyinmek, kendi başına yemek ister.

Bir şeyleri zaman kazanmak, hayatını kolaylaştırmak veya beceremeyeceğini düşündüğünüz için onun adına yaptığınızda, kazandığı yeni motor becerilerini sergilemesine engel olduğunuz gibi başarma coşkusunu da elinden almış olursunuz. O zaman çocuğunuz da isyan eder!

Çocuk kendi seviyesindeki işlerin hepsini gerçekleştirebilir: Bisküvi tabağını sofraya taşımak, bulaşık makinesini boşaltmak, arabanın kapısını açmak, emniyet kemerini bağlamak; bunların hepsini kendi başına yapabilir.

Anaokullarında artık öğretmenlerçocukların paltolarını kendi başlarına giyebilmelerine yardım eden yöntemler kullanıyorlar.

Üç yaşındaki bir çocukla kurallar konusunda karşılıklı konuşabilirsiniz.

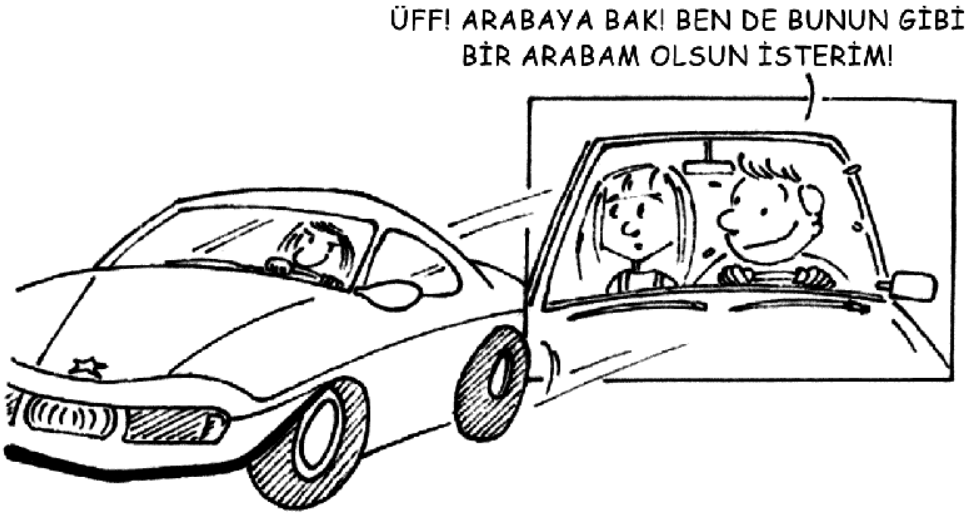
- Ne yapmak istiyorsun?

- Benim ne yapmamı istersin?

- Yumurtanı ben mi kırayım yoksa kendin mi kırmak istersin?

◗ “İsterim!”

Sevgiliniz size şöyle dediğinde:



Ona şöyle mi cevap verirsiniz:



Yoksa şöyle mi:



O halde aynı durum çocuğunuz için söz konusu olduğunda, neden Nuh deyip peygamber demiyorsunuz?





Hiç de bile! Bal gibi de canım dondurma çekebilir!



Ebeveynler, “İsterim” cümlesini yerine getirilmesi zorunlu istekler olarak yorumlar, oysa “Şunu ister misin, bunu ister misin” diye sora sora onlara bunu bizzat kendilerinin öğrettiğini unuturlar. Aslında bu esnada çocuğunuz imgeleri düşünme becerisini keşfeder ve bundan zevk alır. Beynindeki görsel çağrışım bölgesi gelişir ve bu bölgenin tek

başına etkinleştirilmesi, çocuğunuzun bedeninde opioidlerin salgılanmasını sağlar.

Ayrıca çocuğunuzun ısrarla "İsterim" diye tutturması bile ne bir nesneyi gerçekten arzuladığını ne de illa derhal elde etmek istediğini gösterir. Bu yaştaki çocuklar, henüz dilek kiplerini yerli yerinde kullanmayı bilmedikleri gibi düşünmek, sanmak, hayal etmek ve bir şeyi kafalarında canlandırmak gibi henüz ustalaşmadıkları eylemler için de istemek fiilini kullanırlar.

Çocuğunuz "bunu isterim" ile "şunu düşünüyorum/bunu tanıdım/sanıyorum/seviyorum/hoşuma gitti/bana uyar"ı birbirine karıştırır. "Yağlı ballı bir dilim ekmek isterim" demek, üzerine yağla bal sürülmüş bir dilim ekmek yemek istiyorum demek olabileceği gibi pekâlâ "Yağlı ballı bir dilim ekmek düşünüyorum/ Bu yağlı ballı bir dilim ekmek/ Dün yağlı ballı bir dilim ekmek yedim/ Yarın yağlı ballı bir dilim ekmek yiyeceğim/ Sanırım bana yağlı ballı bir dilim ekmek vereceksin vb. demek de olabilir.

Genellikle çocuğunuzun tek ihtiyacı isteğinin farkına varılmasıdır. İsteklerimiz kimlik duygumuzun çerçevesini belirler. Yetişkinler "Ben çay severim" veya "Ben kahve severim" diyerek seçimleriyle özdeşleşir. Aynı şekilde çocukların istekleri ve gösterdikleri tepkiler de kimlik duygularının oluşturmasına katkıda bulunur.

Çocuğunuz arzu ve niyet arasında ayrım yapmaz. Bu konuda ona yardımcı olmak size düşüyor. Örneğin: "Mısır gevreğini kardeşinin kafasına dökmeyi *isteyebilirsin* ama bunu *gerçekleştiremezsin*." Net bir talimat vermeyi unutmayın: "Mısır gevreği kaseye konacak."



Doğruluğunu sınamak için küçük bir test

İçinde çeşitli renkte şekerlemelerin olduğu bir kavanoz olduğunu düşünün. Biz yetişkinler niyetimizi belirtebiliriz: "Şu kırmızılardan bir tane alacağım."

Çocuğunuz şöyle diyecektir: "Kırmızılardan isterim." Alacağım yerine isterim der; ama bu aynı zamanda "Bu şekerleme kırmızı/İşte kırmızı bir şekerleme/Bak kırmızı bir şekerleme" anlamına da gelir… Evet, çocuğunuz iki yaşından itibaren yapacağım, isterim ve yapmalıyım demesini bilir ama o bunları uzak gelecek için değil gerçekleştirmek üzere olduğu eylemler için kullanır.

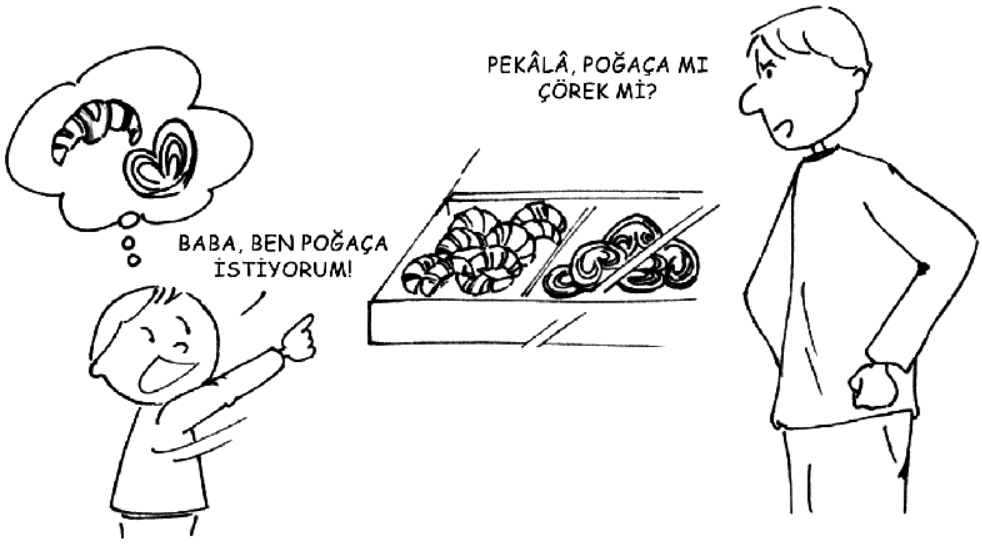
Sizinle birlikte hayal kurmak, içerikten (dondurma) ziyade süreçle (hayal etmek) ilgilenen çocuğunuzu kuşkusuz hoşnut

eder.

Gelgelelim bunun ufak da olsa sinir bozucu bir yanı vardır; hayali olsalar da imgeler, fizyolojik tepkilere sebep olur. Ağzınızda bir limon dilimi olduğunu düşünün... Derhal tükürük salgılamaya başlarsınız değil mi? Çocuğunuz da aynı şekilde dondurmayı gözünün önüne getirir. Dilinin üzerindeki kabarcıklar dondurmayı tatmaya hazırlanır, tükürük salgılar. Dondurma yeme arzusu uyanır.



◗ Ne istediğini bilmiyor!



Çocuğunuzun kafasında artık iki imge vardır. Yeni bir beceri kazanmıştır: Bundan böyle yapmadığı seçimi de aklında tutabilir. Poğaçayı seçse bile çöreğin de aklının bir köşesinde olduğunu bilir. Poğaça imgesi gözünün önüne gelir; bu yüzden canı çeker! Gözünün önündeki imgeyle gerçeklik örtüşmez, bu da aklını karıştırır!

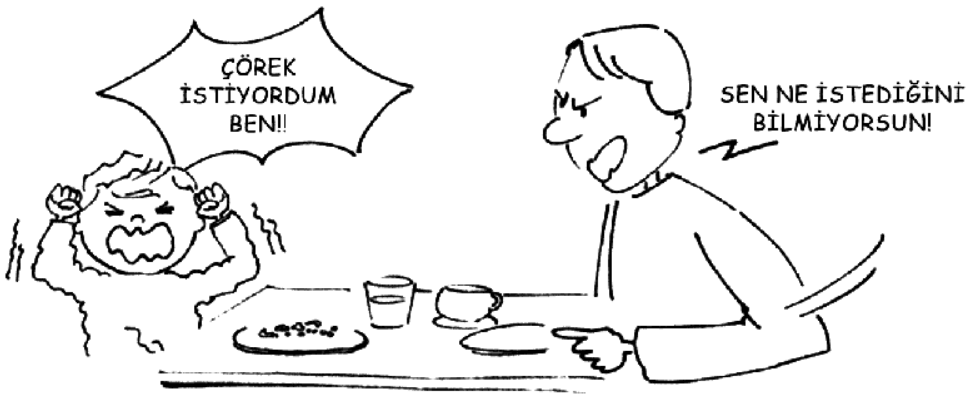


Bana yol göstermene, zihnimi kullanmama yardımcı olmana ihtiyacım var. Benim adıma seçmeni istemiyorum çünkü kendim olmak istiyorum. Seçim yapmayı seviyorum ama bana yardımcı olmana ihtiyacım var... Her seçimi bana bırakırsan veya kesin kararlar vermemi beklersen bu beni kaygılandırır. Daha çok küçüğüm henüz seçim yapmayı bilmiyorum!



Haklısınız çocuğunuz bir türlü memnun olmaz! Kendi seçimi bile olsa daima seçmediği şeyde aklı kalır. Evet, çöreği değil de poğaçayı seçti diye ağlamaya başlayabilir.

Böyle davranmasının sebebi karakterinin bozuk olması değildir; bu hem ebeveynler hem de çocuklar açısından zor bir evredir, hepsi o. Böyle durumlarda derin bir nefes alın ve verin. Bunun çocuğunuzun beyin gelişiminin doğal bir evresi olduğunu ve eninde sonunda kendi seçimine yöneleceğini bilin ve tadına bakması için çöreğinizden küçük bir parçayı ona ayırmayı ihmal etmeyin!


ÇÖREK İSTİYORDUM BEN!!
SEN NE İSTEDİĞİNİ BİLMİYORSUN!

6
Üç yaş:
Beraber



Bu dönemde, beyindeki konuşma merkeziyle ön lob (frontal lob) arasında yoğun sinaps (sinir hücrelerinin bağlantı noktaları) oluşumu gözlenir. Çocuğunuz benlik duygusunu geliştirir.

BEN demeye, hissettiklerini anlatabilmeye ve kendini ifade edebilmeye başlar. BEN demeye başladıktan sonra, BİZ demeye başlar. Üç yaşındaki çocuklar bir şeyleri beraber yapmaktan, yapılan işle özdeşleşmekten keyif alır; uyumlu olmaktan da. Ama her zaman değil...

“İstemem!”

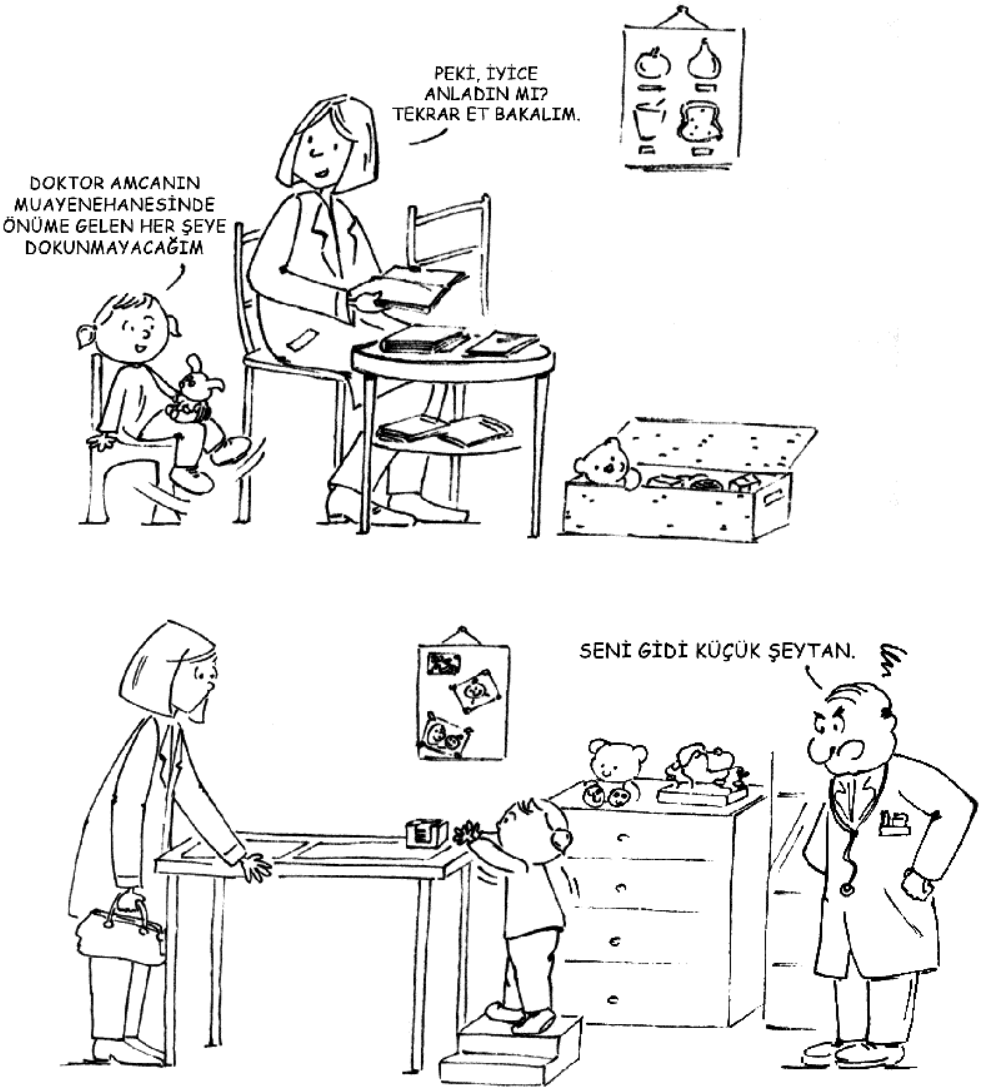

GİYİN ÇABUK! OKULA GEÇ KALIYORSUN!
GİYİNMEK İSTEMİYORUM!
GÜÇ MÜCADELESİNE GİRMEKTEN NASIL KAÇINIRIM? DÜŞÜNEYİM...
ZITLAŞMAKTAN KAÇINABİLİR MİYİM? MUHTEMELEN EVET. OKULA BÖYLE GİTSE DÜNYANIN SONU GELMEZ. PİJAMASI ONU SICAK TUTAR; BU ONUN SEÇİMİ KENDİ BİLİR.
PEKİ, TAMAM! OKULA PİJAMAYLA GİT.
!
HAYIR, ANNE, PİJAMAYLA GİTMEK İSTEMİYORUM!

Beklenti içinde olmadığınızda, çocuğunuz üzerinde baskı hissetmez ve karşı koymayı bırakır.

Çocuğunuzu kendi haline bırakmanın, yelkenleri suya indirmesini sağlayacak bir çare olmadığını aklınızdan çıkarmayın. Bazı konularda onu tahmin ettiğinizden de fazla kendi haline bırakabilirsiniz. Buna karşılık sosyalleşme ve sağlıkla ilgili gereklilikler veya çocuğunuzun yaşamının söz konusu olduğu bazı durumlarda, bunu aklınızdan bile geçirmeyin. Keza bunu bir yöntem olarak da bellemeyin. Ayrıca çocuğunuzu kendi haline bırakmak, bir şeyleri yapmasına göz yummak demek değildir!

Çocuğunuzu kendi haline bırakmak yararlıdır; çünkü karşı çıktığı şey çoğunlukla içerikten ziyade süreçtir. Çocuğunuz aslında pantolonunu giymeye değil, ona bunu söyleyiş şeklinize karşı çıkar veya belki de önce çoraplarını giymek istiyordur ya da... Çocuklarımızın bize tuhaf gelen şeylerden motive olma konusunda yaratıcı olduğu açık!

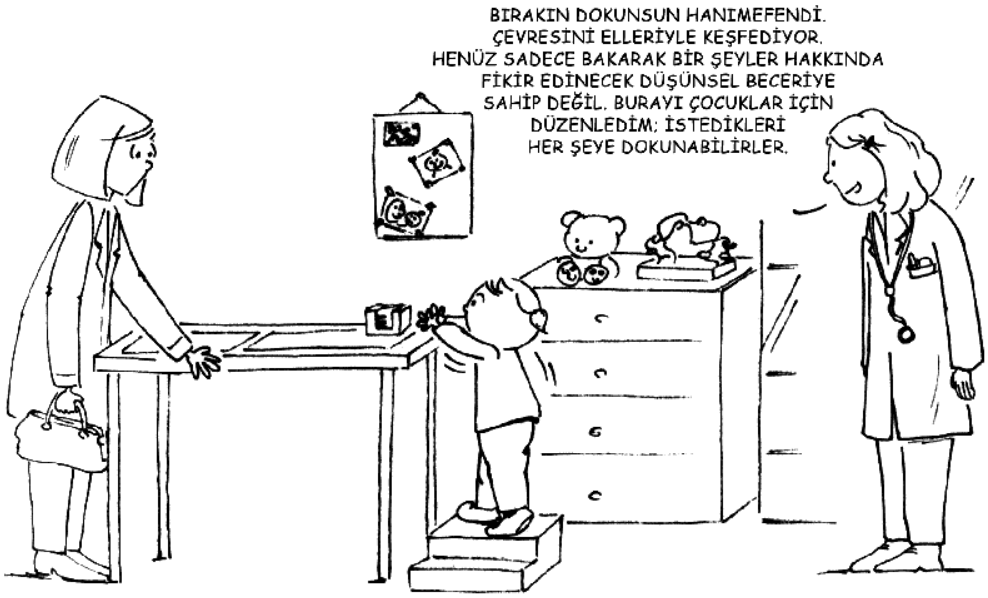
◗ Bildiği halde kurallara uymuyor



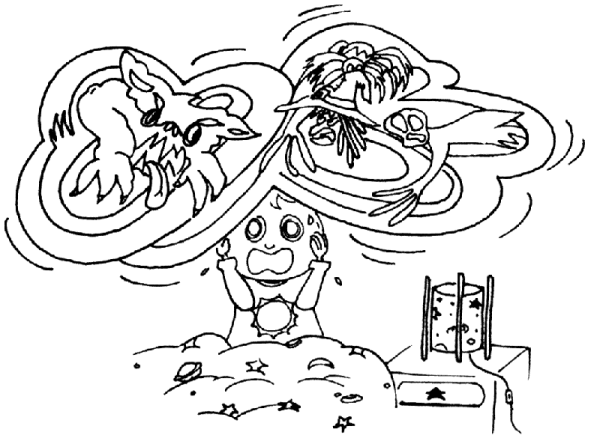
Üç yaşındaki bir çocuk tabii ki basit kuralları anlayabilir ve tekrarlayabilir; ancak bu sözlerin davranışları üzerindeki bağlayıcılığının bir sınırı vardır.

Beyninde, bekleme odasında anne veya babasına kuralları anladığını tekrar eden bölgeyle eyleme geçmesini engelleyen bölge henüz yeterince bağlantı içinde değildir!

Çocuklar, dilleri dönüp de doktorla sözlü iletişime geçene dek çevrelerini elleriyle keşfeder.


BIRAKIN DOKUNSUN HANIMEFENDİ.
ÇEVRESİNİ ELLERİYLE KEŞFEDİYOR.
HENÜZ SADECE BAKARAK BİR ŞEYLER HAKKINDA
FİKİR EDİNECEK DÜŞÜNSEL BECERİYE
SAHİP DEĞİL. BURAYI ÇOCUKLAR İÇİN
DÜZENLEDİM; İSTEDİKLERİ
HER ŞEYE DOKUNABİLİRLER.

7
Üç buçuk ila dört yaş arası: Hayal gücünün, harikaların ve karabasanların doğuşu



Işıklar kapandığında, gölgeler belirince, perdelerin arkasında ya da yatak örtüsünün kıvrımlarında kötü kalpli yaratıklar veya ejderhalar görür. Gecelerine canavarlar dadanır.

◗ Karabasanlar görüyor

Bu dönemde çocuğunuzun coşkuları imgelere bürünür. Canavarlar, gördüğü ya da uyguladığı ve korku duyduğu şiddeti temsil eder. Mesela o gün kardeşini merdivenden mi itti? Hemen o gece rüyasında canavarlar görür! Kardeşine yaptığından ötürü kendini "kötü" biri olarak görür ve bunu kabullenemez.

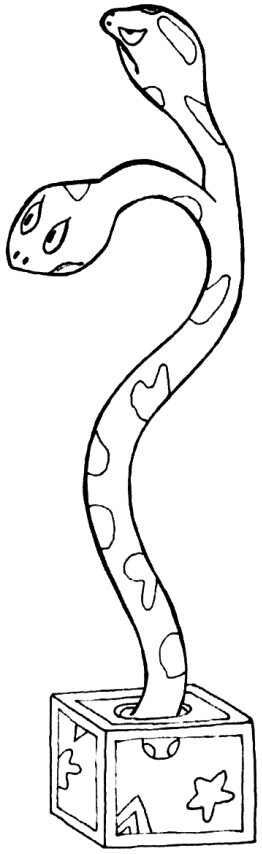
O yüzden bu saldırgan davranışını dışarıya yansıtır: Saldırgan olan kendisi değil canavardır. Bu dönemde çocuğunuza, bazen birilerine öfkelenebileceğimizi ve bu yüzden kendimizi kötü hissedebileceğimizi ama aslında sadece kızgın olduğumuzu ve bunu ifade etmeye hakkımız olduğunu hatırlatmak yararlıdır.

Gece uyumadan önce şunları yapmasını önerebilirsiniz:

-Gün içerisinde ona zor gelen veya canını sıkan şeylerden bahsetmesini

-O gün yaşadıklarını resmetmesini, kaygılarını kâğıda dökmesini

-Kaygılarını bir kaygı bebeğiyle* paylaşmasını



Karabasan mı gördü? Şunları yapabilir:

- Gördüğü canavarları resmedebilir. Böylece onları denetimi altına alabilir.

- Canavarlara bir hediye sunabilir (evet, yanlış duymadınız aynen öyle)

- Rüyasına kendisini kurtaracak bir kahraman dâhil ederek yeniden uykuya dalabilir.

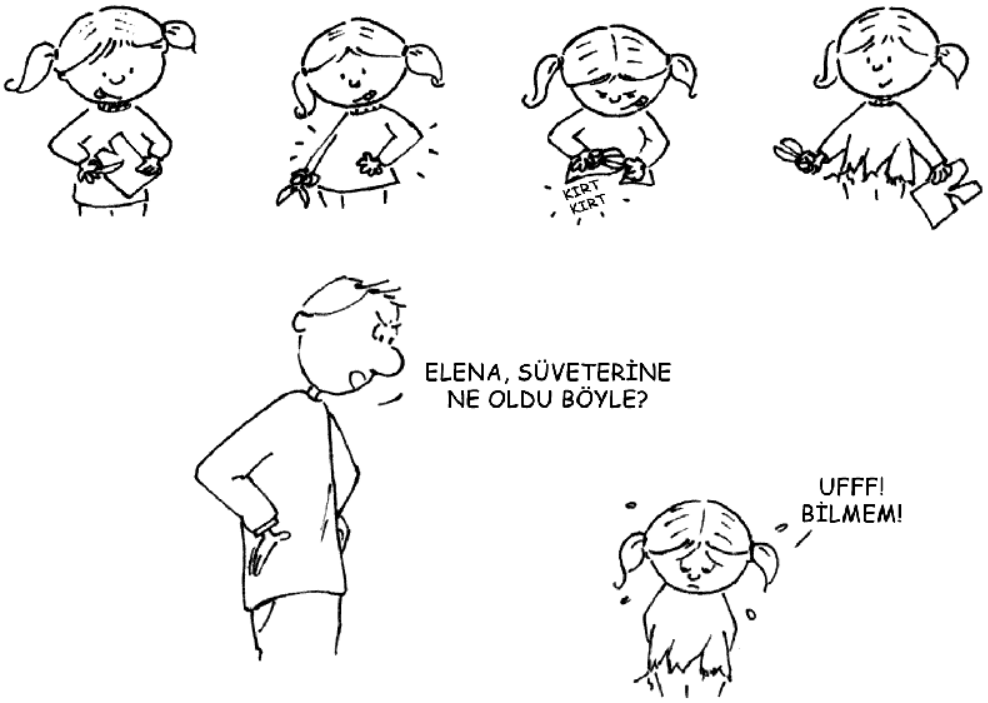


Üç buçuk yaşında, çocuğunuzun hayal dünyası coşar ama bu yaşta, kafasından geçenleri gerçek olarak algıladığı için dehşete düşer.



Baba! Canavar beni yiyecek!

◗ Eline nerede ne geçerse çiziyor, boyuyor, kesiyor sonra da “ben yapmadım” diyor!



Çocuğunuz size “bilmem” dediğinde doğruyu söyler! Henüz isteyerek yaptıklarıyla ve yanlışlıkla yaptıklarını ayırt edemez.

Çocuklar dört yaşına kadar eylemlerinin sonuçlarını pek hesaba katmaz. Henüz eylemleriyle sonuçları arasındaki bağı kuramayan bu yaştaki çocuklar, ortada bir sorun olduğunu ancak bizim sayemizde algılar.

Çocuğunuzun bedeninin farklı kısımlarıyla bütünleşmesine yardımcı olun: “Bunu elin yaptı. O neyi yapması neyi yapmaması gerektiğini bilemez. Anlaşılan canı bir şeyler kesmek istemiş. Bundan böyle eline göz kulak ol ki sadece kâğıtları kessin.”

* Kaygı bebeklerinin kökeni Güney Amerika’ya dayanır. Gece yatmadan kaygılarımızı paylaştığımız, bunları bütün gece bizim için saklayan oyuncak bebeklerdir. Geceleri rahatsızlık

vermesinler diye kaygılarınızı saklamak için güzel bir kutu da (asma kilidiyle birlikte) kullanabilirsiniz.

8
Dört yaş: Yapabilmek, kurallar ve benlik imgesi



Eğer çocuğunuz küçüklüğünden beri bir oyunun kurallarına uyabiliyorsa dört yaşından itibaren, bu kuralların aslında bir sözleşmeden ibaret olduğunu keşfeder. Hangi oyun olduğu hiç fark etmez, kendine özgü kurallar icat eder. Üstelik kaybetmekten nefret etse bile bunu sırf kazanmak için yapmaz. Ancak beş, altı yaşına doğru yeniden kurallara uymaya başlar (ve okumayı söktüğünde harflere saygıda kusur etmez).

Bu süreçte bizzat kural kavramını, ne işe yaradığını, nasıl işlediğini, nasıl yumuşatılacağını, bu kuralları kimin, niçin koyduğunu araştırır. Koyduğu kuralların oyunu dönüştürüşünü gözlemlemeye bayılır. Üstelik kuralları kendisi belirlediği için oyunun hâkimiyetinin kendisinde olduğunu hisseder! Acaba ebeveynleri bu kadar tedirgin eden, kontrolü ellerinden kaybetme korkusu mu?

Başlarda kuralları oyun esnasında değiştirir. Getirdiği yeniliklere "Ah, demek ki kural buymuş" demeniz ve sıra size geldiğinde, hamlelerinizi "O halde böyle yapabilirim" diyerek gerçekleştirmeniz, çocuğunuzun bu deneyimlere zihinsel açıdan hazırlanmasına yardımcı olur. Kaldı ki oyun süresince geçerli olacak kuralları açıklamak çocuğunuzun hoşuna gider. Üstü kapalı kalmasın diye kurallara baştan açıklık getirebilirsiniz: "Bu sefer hangi kurallara göre oynayalım? Şu durumda bir hakkımız daha olsun mu olmasın mı, ne dersin?"

Bu oyunu oynamanızdaki amacın kazanmak veya kaybetmek değil, çocuğunuzla samimi olmak ve kuralların işlevi gibi önemli kavramlar edinmesine yardımcı olmak olduğunu unutmayın. Bir yetişkin için kaybetmek çok da önemli değildir. Oysa dört yaşındaki bir çocuk için bu ciddi bir felakettir.



Kazanmayı düşündüğümüzde beynimiz tümüyle uyarılır ve dopamin* seviyemiz artar.

Düş kırıklığı beyindeki acı merkezlerini etkin hale getirir. Bu durumda yetişkinlerin neokorteksi** “önemli değil” sonucuna vararak acı merkezlerini uyaran salgılamayı durdurur.

Oysa çocuğunuz henüz bağıntı kurmak için beynindeki çağrışımla ilgili bu bölgeleri kullanamaz. Ona göre durum ya hep ya hiçten ibarettir. Şöyle düşünür: Kaybettim o halde ben bir hiçim…

Eylemleriyle benliğini birbirinden ayırt edebilmek ve bu yoğun duygularının üstesinden gelebilmek için yardımınıza muhtaçtır.

Bu numara değil gerçek bir zihinsel yetersizliktir!

◗ Uyduruyor ve övünüyor



Çocuğunuz bu süreçte hayali olanın imkânlarını ve sınırlarını keşfeder. Artık kafasında imgelerle oynayabilir, gerçekliği deforme edip kendi istekleri doğrultusunda şekillendirebilir. Birilerini incitmek ya da bir şeyleri gizlemek amacıyla değil yeni edindiği bu müthiş ve büyüleyici beceriyi sergilemek için yalan söyler. Algıladığım acaba gerçek mi, düş mü, uydurma mı, anı mı veya beklenti mi? Çocuğunuz bu sorunun cevabından pek emin değildir. Ona göre karabasanlarında gördüğü canavarlar ve büyücüler de tıpkı yatağının altında veya dolabında saklanan yaratıklar kadar "gerçektir."

Çocuğunuz dört yaşındayken kendiyle övünür: "En iyiyim, en güçlüyüm, en hızlı ben koşarım, en güzel giysi benimkisi, en çok hediyeyi ben aldım..." Kendinden çok emindir ve elinde tuttuğu kâğıdın alt tarafında başka birinin isminin yazılı olduğunu gördüğünüz halde müthiş bir özgüvenle size, "Bak, bu resmi ben yaptım" der. Kıyaslamalara girer ama ne koşulları hesaba katmayı bilir ne de varsayımda ve çıkarımda bulunmayı... "Benim senden daha çok çikolatam var" benzeri bir tespit, yetişkinlere hiçbir şey ifade etmez.

◗ Çekingen



Genelde çok konuşkan, gürültücü bile olsa çocuğunuz, bu yaşta başkalarının bakışlarını üstünde hissettiğinde, bu taşkın tavrını bir kenara bırakır.

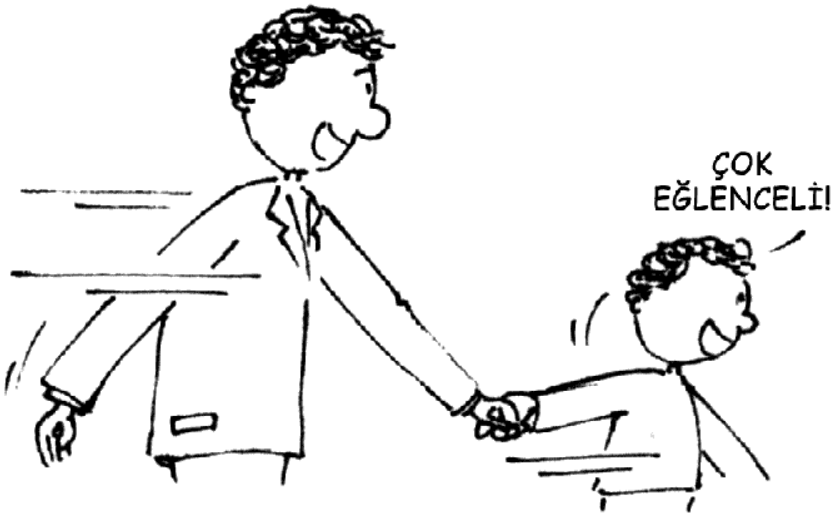
Böyle davranması ille de çekingen olduğunu göstermez. Çocuğunuz dört yaşında yeni bir “düşünce yapısına” erişir; yani başkalarının neler görüp neler düşünebileceğini göz önüne alabilmeye başlar. Kanıt ister misiniz?

Kukla tiyatrosu izlerken polisin hızırsızı yanlış yerde aradığını bilir. Bu yeni yeteneği onu bilhassa başkalarının bakışlarına karşı

hassas hale getirir ve sosyal ortamlarda utanç duymaya iter.



Alaya alınmak bu yaştaki çocuklar tarafından hiç hoş karşılanmaz ve işleri zorlaştırmaktan başka bir işe yaramaz. Başkalarının yanında kendini gösterirken zorlanması, çocuğunuzun zihin gelişiminin bir göstergesidir. Başkalarından çekindiği için yapamadığı şeyi kendi başına kaldığında yapması için yeterince zamanı vardır...



◗ Çenesini tutmayı bilmiyor





Sen yaşlısın... Sen öleceksin! Bu adamın neden tek kolu var?

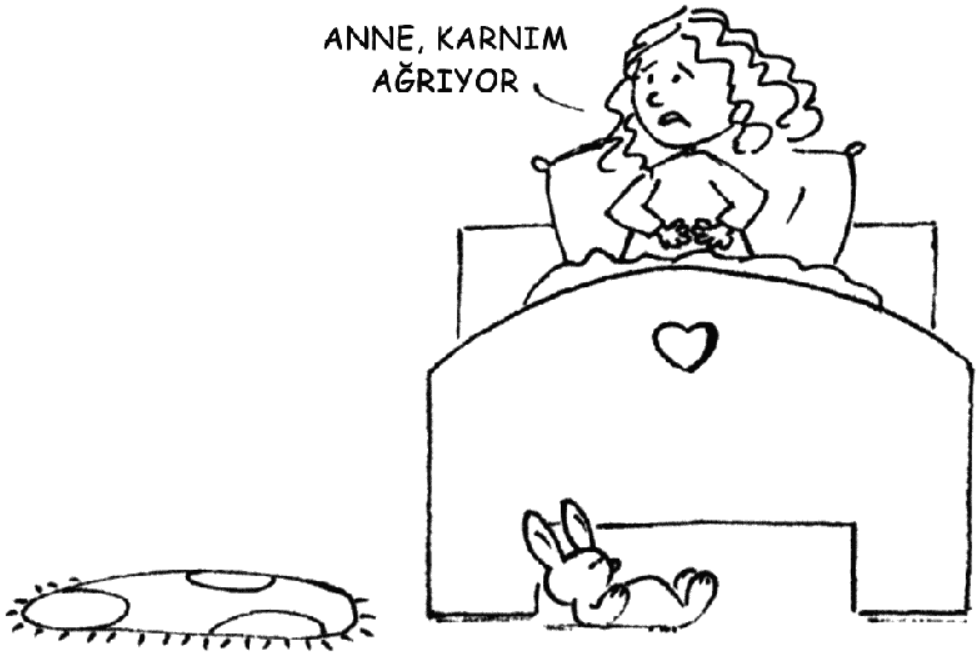
Henüz aklından geçirmeyi bilmez. Düşündüklerini yüksek sesle söylemesinin amacı karşısındakini incitmek değil, dünyayı daha iyi anlamaktır.

Bu sözlerin muhatabı olan kişinin sizi kınayan bakışlarına maruz kalmamak için çocuğunuzu azarlamak isteyebilirsiniz; ancak bu davranış, karşı tarafın hakarete maruz kaldığı yönündeki düşüncesini pekiştirmekten başka işe yaramaz. En iyisi karşınızdaki kişiye gülümseyip çocuğunuza şunları söylemektir:

"Kafanda yaşlılığa/ölüme dair sorular var. Evet, bazı kazalar yüzünden kolumuzu kaybedebiliriz. Bu soruyu beyefendiye sormak ister misin?"

* Dopamin, keyif molekülü diye de bilinen bir sinir ileticidir.
** Duyu algılaması, motor emirlerin oluşumu, uzay muhakemesi, bilinçli düşünme ve dil gibi yüksek işlevlerin yürütülmesinden sorumlu, beyin yarıkürelerinin en dış tabakasını oluşturan bölüm. -ç.n.

9
Dört buçuk ila beş yaş arası: Benlik bilinci ve sosyalleşme konusunda çekilen sıkıntılar





Okul beni kaygılandırıyor... Orada, anne babamdan uzun süre ayrı kalıyorum; sürekli bağrışan çocuklar var. Öğretmenim aklımın bir karış havada olduğunu söylüyor, yemekhanedeki kadın beni yemek yemeğe zorluyor. Üstelik ben yokum diye annem de üzülüyor... Tek başına evde ne yapar?

◗ Karnı ağrıyor

1. Seçenek: Kabul etmemek



2. Seçenek: Üzerine titremek



3. Seçenek: Otoriteye başvurmak

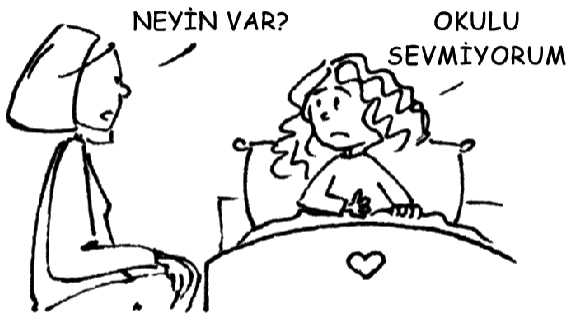


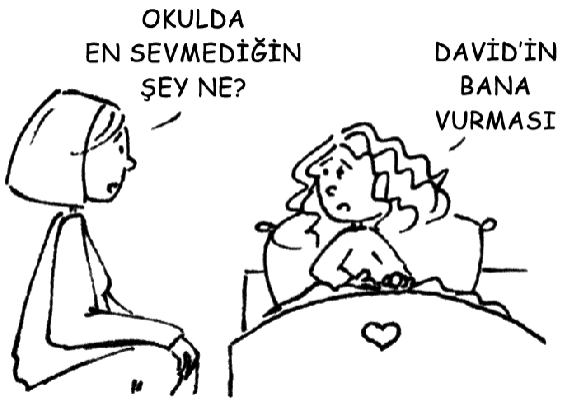
4. Seçenek: Sorumluluk vermek



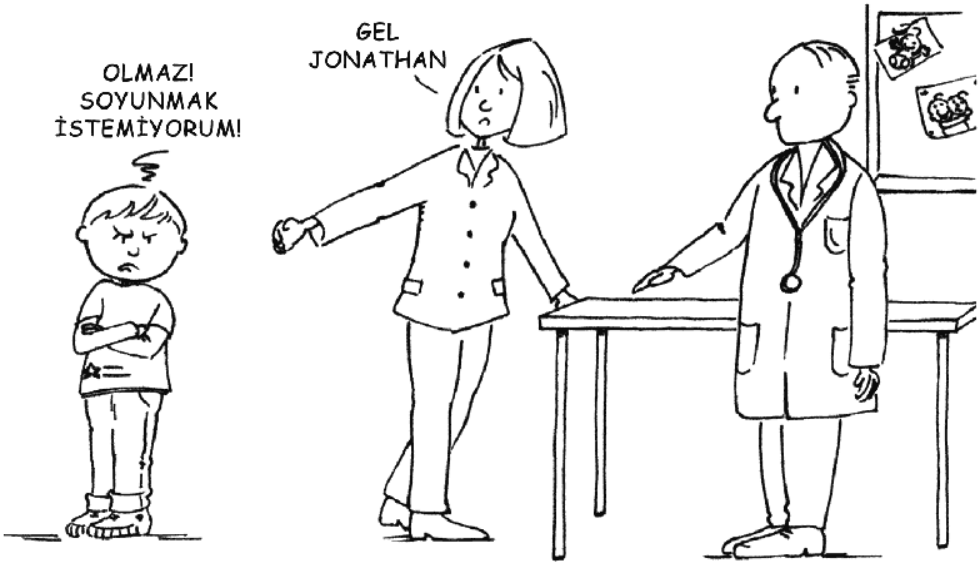
Joker hakkı, okula gitmemeyi seçebilme hakkıdır. Çocuğunuza senelik üç joker hakkı verin (hangi zaman diliminde kaç hakkı olacağını yaşını hesaba katarak belirleyin). Bu hakkını ne zaman kullanacağını kendi seçsin.

Sorunlu davranışı ve belirtilerini görmezden gelmek kaygıyı arttırır; abartmak çocuğunuzun kendine olan güvenini kırar ve sorunun belirtilerini güçlendirir. Sorunun tıbbi* boyutunu çözdükten sonra geriye kaygının sebeplerini bulmak kalır.


NEYİN VAR?
OKULU SEVMİYORUM


OKULDA EN SEVMEDİĞİN ŞEY NE?
DAVİD'İN BANA VURMASI

◗ Utangaç



Çocuğunuz bu yaşta genellikle utangaç bir dönemden geçer. Tanımadığı biri tarafından çıplak görülmek, kişisel mahremiyet alanının ihlâli anlamına gelir. Soyunmadan önce doktorla kişisel bir bağ kurma ihtiyacı hisseder. Nesne olarak görülmeyi hazmedemez ki bunda haklıdır.

Doktorla konuştuğunda kendini özne gibi hisseder, dolayısıyla onun önünde soyunup, çıplak bedenini gösterebilir.

◗ Giyinmesi saatler sürüyor



Beş yaşındaki çocukların çoğu kendi başına giyinebilir ama yarısından fazlası, hâlâ her şeyin hatırlatılmasına ihtiyaç duyar.

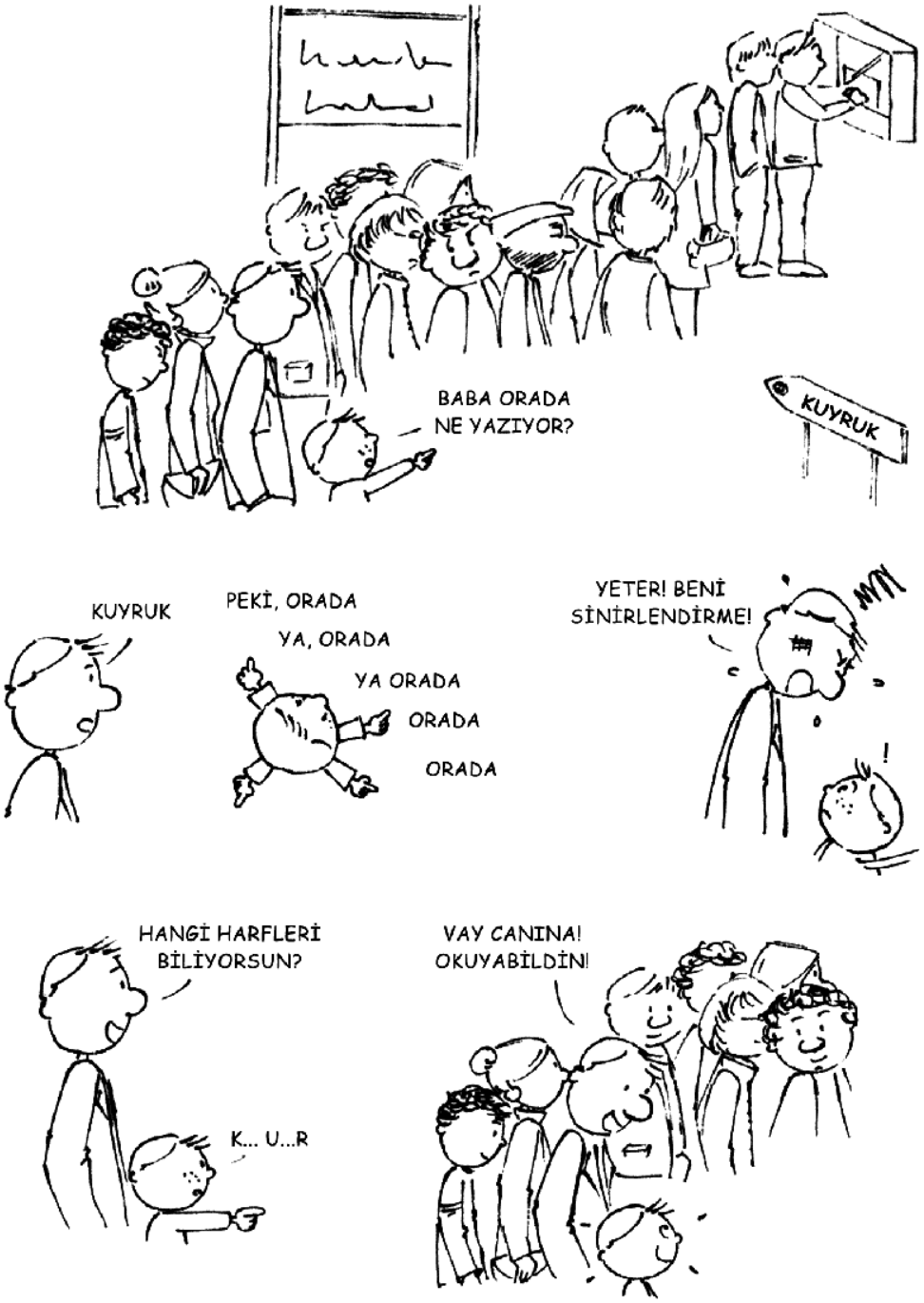
Bazıları epey dalgındır; bu onlar için daha da zor bir süreçtir. **Çocuğunuz yirmi dakikada mı giyiniyor? Yalnız değilsiniz. Her gün olmasada arada sırada böyle şeyler olabilir.**

Size inat olsun diye değil, beyni yeterince gelişmediği için böyle davranır; çevresinde dikkatini dağıtacak nesnelerin olmadığı bir ortamda giyinmesi daha kısa sürer.

Çocuğunuzla restleşme riskine girmemek için ona eksiklerini hatırlatmak yerine giydiği şeyler için onu övün.

Yardımcı olmak için ona her seferinde ne giyeceğini hatırlatabilirsiniz: Don… Tişört… Çorap…

◗ Aşırı soru soruyor



* Sindirim sistemi bozuklukları, bazı alerjiler veya çeşitli besinlere karşı hassasiyet de aşırı duyarlılık ve aşırı hareketlilikle benzer belirtilere yol açabilir.

10
Sınır koymak



Günümüzde bile birisi dayağın ve cezanın zararlarını hatırlatmaya görsün, derhal şöyle sert bir tepkiyle karşılaşır: “Ama sınır koymak lazım!”

Sanki bu bilimsel bir bulguymuş, dayak ve ceza sınır koymaya yararmış gibi.

Evet, dayak ve ceza bir sınır teşkil eder ama bu aslında anne babanın ebeveynlerin anlayışlı, ılımlı ve ölçülü davranmasının sınırıdır; özellikle de çocukların zihinsel kapasitesini sınırlar. Acaba asıl amaç da bu mu?

Çocuğunuz bir arada yaşama düsturunu ve çeşitli önlemlerle ilgili kuralları elbette öğrenmelidir. Ancak sınır bir alanı çevreler ve tanımlar.

Dikkatini onun adına belirlediğiniz sınırlara çekmek ve çocuğunuzu ister istemez bunları zorlamaya özendirmek yerine, neden ona içinde coşabileceği, istediği her şeyi yapabileceği, kendisine tanınan özgürlük ve hakların keyfini sürebileceği alanı sunmayasınız?

◗ Duygularını kabul ederek reddetmek

Önceki bölümlerde, koşullar ne olursa olsun “hayır”dan ziyade “dur” demenin, somut adımlar atmanın, olanakları vurgulamanın, seçenekler sunmanın veya çocuğunuzla birlikte hayal kurmanın diğer seçeneklerden daha uygun davranışlar olduğunu gördük. “Hayır, prize dokunma” demenin tehlikeli olabileceğini ve “Hayır, sana şekerleme yok” demenin çocuğunuzun içten içe hırsa kapılmasına yol açabileceğini öğrendik. Ebeveynler hiç gerek olmadığı halde sürekli “hayır” der. Boş yere sarf edilen bu “hayır”lar gereksizdir.

Diğer yandan, çocuğunuzun sahici bir istekte bulunduğundan ve bu isteğinin haklı bir gereksinime dayanmadığından eminseniz, bu isteği reddetmeyi bilmek kuşkusuz faydalıdır. Eğer çocuğunuz tüm isteklerinin derhal karşılandığını görürse benliğinin ve kimliğinin sınırlarını kaybeder.

Kimlik duygusu, yaşanan düş kırıklıkları sayesinde, kişiyle çevresi arasındaki sınırlar üzerinde gelişir.

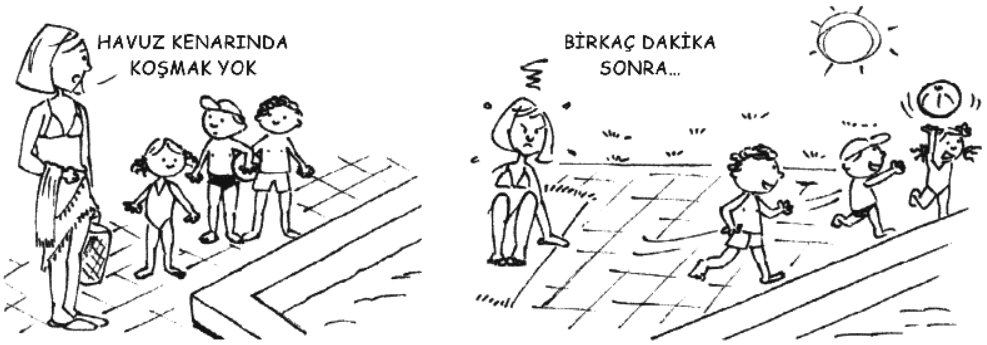
Pek çok ebeveyn sarsacağı, acı çektireceği veya sevgisini kaybedeceği korkusuyla çocuğunu reddetmeye cesaret edemez. Aslında korktukları kendi öfkeleridir.

Çocuğunuzun, öfkesini göstermeye hakkı vardır; bu, düş kırıklığı karşısında hissedilen doğal bir duygudur. Kendisini düş kırıklığına uğratan ebeveynine öfkesini belli etmeye hakkı vardır. Çocuğunuzun öfkesini hissetmeyi, ifade etmeyi ve böylece düş kırıklığını kabul etmeyi öğrenmesi için, onun bu öfkesinden kaçınmamanız gerekir. Öfkesinden korktuğunuzda bunu algılar ve ya öfkesini içine atar ya da saldırganlaşır. Saldırganlık öfke değil, hırsla karışık korkudur.

“Doğru, istediğin şekerlemeye ulaşamamak gerçekten düş kırıcı” benzeri bir yaklaşım sergilemek, çocuğunuza hislerini dile

getirmeyi öğrettiği gibi isteklerine hak vermenize de yardımcı olur.

◗ Yasaklamaktansa talimat vermek



Sınırlamak, izin vermek ve bilgilendirmek yasaklamaktan daha etkilidir.

Çocukların davranışını dikkatleri belirler. O halde kafalarında oluşturduğumuz imgeler aynı zamanda onlar adına belirlediğimiz amaçlardır.

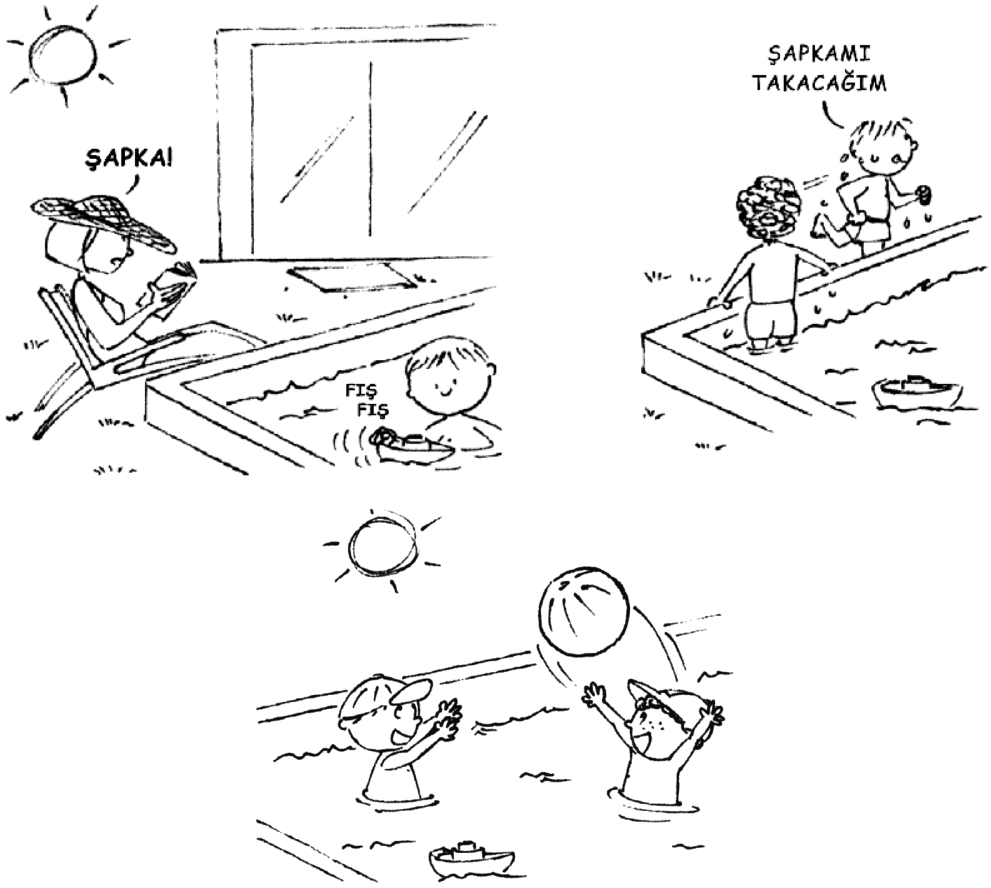
İzinler çocuğun dikkatini istenen davranışa, yasaklarsa istenmeyen davranışa odaklar.

Çocuğunuzun elini ateşe yaklaştırmasını kesinlikle yasaklamayın: Tehlikeli bir davranışa yasak getirmek çok tehlikelidir; çünkü yasaklar eninde sonunda delinir! Çocuğunuz, bu davranışın tehlikeli olduğunu kavradığında, artık bunu ona sürekli hatırlatmanıza gerek kalmaz. Henüz dikkat becerisi yeterince gelişmediği için arada sırada hatırlatmak yeterlidir; gelişim sürecindeki beyni sürekli yeniden yapılandığından, bilgilerin belirli aralıklarla tekrarlanması gerekir.



Tek söz yeter!





Talimat verdiğinizde çocuğunuzun bunu hatırlaması için tek sözünüz yeter. Böylece emir vermez ve onu isyan ettirmezsiniz. Çocuğunuz kendini özgür hisseder. Tek sözcük, beynindeki karmaşık, konuşma sistemi devreye girmeden, eyleme geçmesini sağlayabilir. Uzun söylevler, küçük çocukların kapasitesini aşar; bütün bu açıklamaları akıllarında tutamazlar.

Deneyin ve tek sözcüğün yapabildiklerini kendi gözlerinizle görün:

“Banyo”, “ışık”, “örtü”.

◗ ***Suçlamaktansa sorumluluk vermek***





Kapı koluna dokunmayı da seviyorum ama yeni şeyler öğrenmeyi ve kendimi akıllı hissetmeyi daha çok seviyorum.

Başta size biraz yapmacık gelebilir ama bir deneyin; genellikle soru sormak harikalar yaratır. Çocuğunuz,

neredeyse anında beyninin ön kısmını harekete geçirir; durumu inceler, çözümler ve bazen sizin bile hiç aklınıza gelmeyecek çözümler bulur.

◗ *Bilgilendirmek*



Çocuğunuza emir yerine bilgi vererek beyninin ön kısmını harekete geçirirsiniz. Bunun iki avantajı vardır: Kendini özne olarak görür dolayısıyla karşı çıkmaya da gerek duymaz. Bu sayede zekâsını ve özerk karar verme sistemini geliştirir.

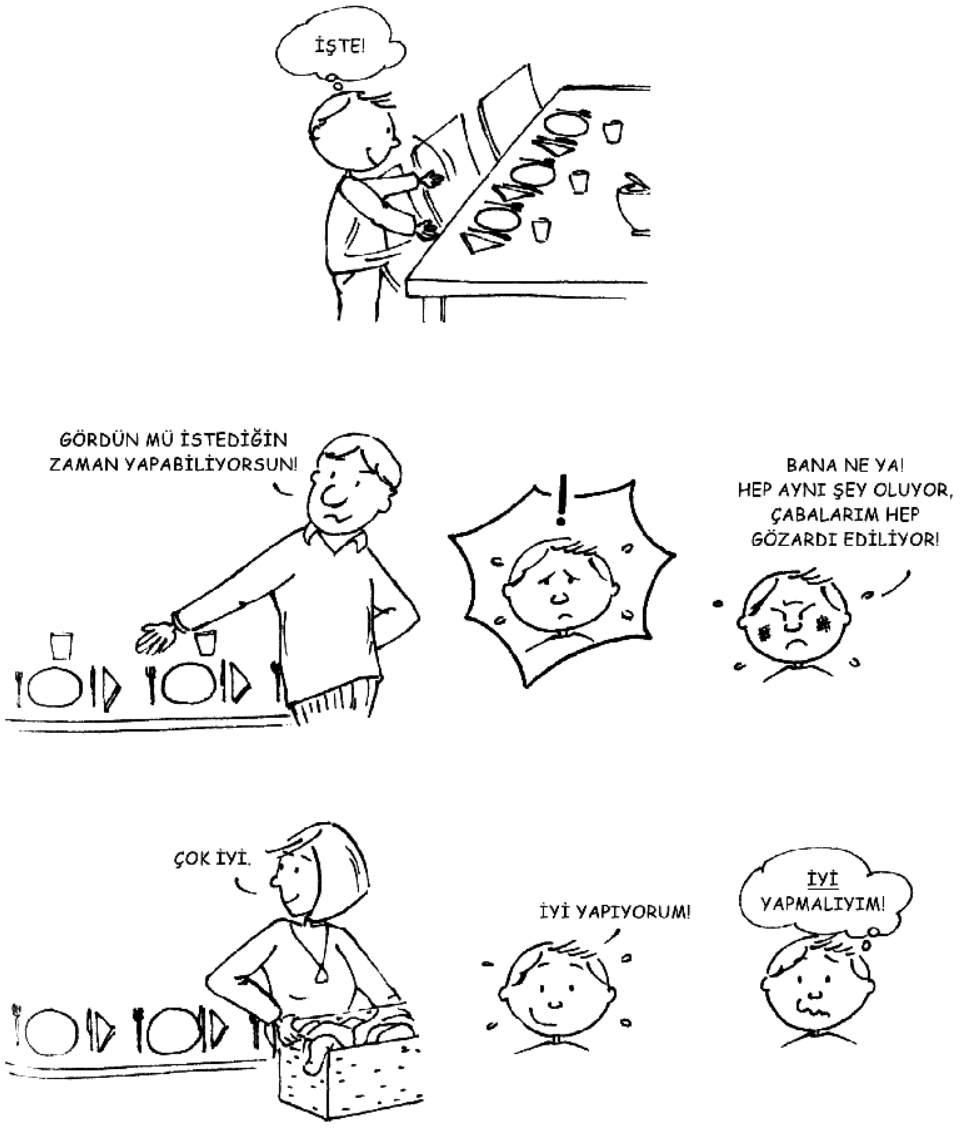


Betimlemenin yapabilecekleri



Yargı olumlu bile olsa çocuğunuzu gerer. Aşırıya kaçan ya da yeterince belirgin olmayan övgülere de şüpheyle yaklaşır. Peki, yargıda bulunmadan nasıl kutlanır? İşte size ipucu: Betimleyerek!

Betimlemek sizi ister istemez dikkatinizi vermeye zorlar. Belirgin yorumlarınız sayesinde başarılarıyla ve eserleriyle ne kadar ilgilendiğinizi ölçecektir.



Çocuğunuza “İyi olmuş” dediğinizde hem aslında ona “Düşündüğüm kadar kötü olmamış” demiş olursunuz hem de bu eylem onun aklında kalmaz. Aklında kalan, duyduğu gurur ve başarısız olma riskinin getirdiği gerilim duygularıdır. Sizin tarafınızdan yargılandığı için beyninin ön kısmı harekete geçmez.

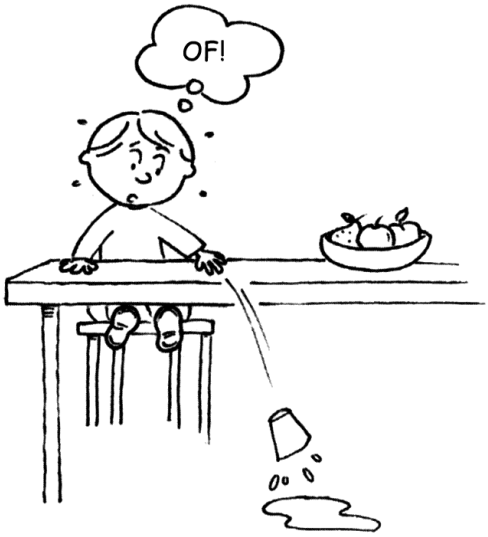
Buna karşılık gördüklerinizi, “Brian’a topu nasıl attığını gördüm.” diye betimlerseniz çocuğunuz bu eylemi zihninde yeniden canlandırır. Bu esnada duyduğu sevinç, sözü geçen eylemi gerçekleştiren sinir hücrelerindeki miyelin kılıflarını* güçlendirecek ve bu güzel pasın verilmesini sağlayan sinir

hücreleri arasındaki akışı şifreleyecek proteinlerin salgılanmasını sağlar.

Böylece çocuğunuzun gerçekleştirdiği eylemi ezberlemesine ve dolayısıyla bunu tekrarlamasına yardımcı olursunuz!



◗ Sakarlık





limde bir bardak tutuyordum, sonra bir gürültü oldu ve yerdeki cam kırıklarından başka bir şey göremez oldum; bardağım nereye gitti?



Küçük bir çocuk için hareketleriyle doğurduğu sonuçlar arasındaki sebep sonuç ilişkisi, yeterince açık değildir. Keza az önce elinde tuttuğu nesneyle yerdeki cam kırıkları arasındaki bağ da öyle. Beceriksizliğini yüzüne vurarak durumu daha da vahim hale getirmenin lüzumu yoktur.

Biz ebeveynler bazen tuhaf tavırlar takınır, bir yandan sorunu giderirken diğer yandan şöyle söyleniriz: "Senin sakarlıklarınla uğraşmaktan başka işim gücüm yok mu sanıyorsun?"

Böylece hareketlerinin sonuçlarıyla yüzleşmesine fırsat vermediğimiz, dolayısıyla davranışlarının etkilerini görmesini ve bunların sorumluluğunu almasını engellediğimiz gibi, sonra bir de onu cezalandırırız...

◗ *Ceza*





Şayet ceza eğitici olsaydı insanların yüz yıllardan beri hiç suç işlememesi gerekirdi.

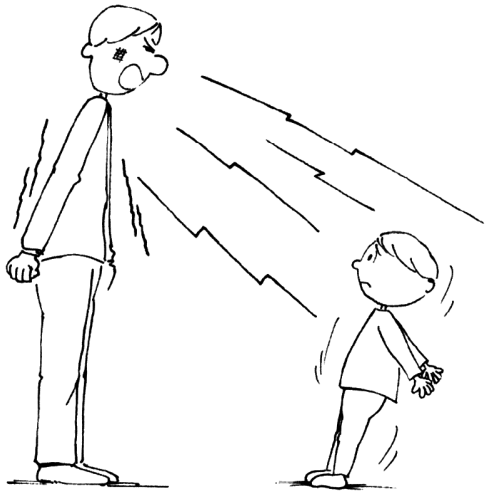
Bu yanılsamaya yol açan biraz da cezanın kısa vadede etkili olmasıdır; eğitici değildir ama kişiye, durumu yeniden kontrol altına aldığı hissi verdiği için ceza vereni yatıştırır. Başka türlü, ona neden bu kadar sık başvurulduğunu anlamak güçtür. Pek çok sakıncası vardır:

- Sorunların nedenlerine değil belirtilerine yöneliktir. Sırf bu bile herkesin ondan sakınması için yeterlidir. Sorun çözülmeyeceği için olağandışı davranışların gittikçe artarak sürmesi kaçınılmazdır.
- Çocuğun eylemlerinin sonuçlarıyla yüzleşmesini engeller.
- Davranışıyla ceza arasında bir bağ olmadığı için çocuk, gerçekleştirdiği eyleminin niçin uygunsuz kaçtığını anlayamaz.
- Çocuğun dikkatini ebeveynine yönelik olumsuz duygulara (haksızlığa uğramışlık, öfke, korku) çekerek samimi bir suçluluk duygusu içine girmesini engeller.
- Çocuğu utandırır; dolayısıyla kendini kötü biri olarak görmesine yol açarak, gerçekleştirdiği eylemin bilincine varmasına imkân sağlayacak samimi suçluluk duygusunun önünü daha da tıkar.



- Cezanın yol açtığı duygular, stres çevrimini tetikler ve çocuğun yaptığı şey üzerine düşünmesini engeller. Evet, hafızası üstüne düşen görevi yerine getirir ama bu olaydan aklında kalan, aldığı cezaya sebep olan şey değil, yaşadığı stres ve ebeveynine yönelik korkudur. Ceza, sorumluluk ve öz disiplin değil yalnızca otoriteye yönelik korku aşılar.
- Cezanın yol açtığı korku ve utanç, düşünsel (entelektüel), duygusal ve sosyal yaşam üzerinde etkili olan beynin üst seviyedeki işlevlerine ket vurur.
- Otoritenizi gittikçe kaybedersiniz çünkü bir yandan çocuğunuz kendini hoş olmayan duygularından“Umurumda değil” diyerek korur, diğer yandan uzun vadede etkisiz bir yöntem olduğu için, her seferinde cezanın dozunu arttırmanız gerekir. Cezalandırmak otorite kurmak değildir. Cezaya başvurmamızın nedeni otorite eksikliğidir! Ebeveyn olarak zaten doğal bir otoriteniz vardır. Bu otoriteniz tanınıyorsa otoriter görünmenin hiç gereği yoktur.
- Etkisiz ve güçsüz olduğunuz için cezalandırırsınız. Çocuğunuz bunu algılar ve size olan güvenini kaybeder, dolayısıyla kendini güvende hissetmez ve bu güvensizliğini gittikçe artan uygunsuz davranışlarla ifade eder.

◗ *Bağırmak*





Sen bağırınca dehşete kapılıyorum baba. Elim ayağım buz kesiyor. Titriyorum. Sonrasında titremem uzun süre devam ediyor, bazen hayatım boyunca geçmiyor.



Asırlardan beri çocukları korkuyla dize gelmeye zorladık. Artık, kişinin çocukluk döneminde korkudan ötürü sürekli zihinsel alarma geçmesinin ileride kaygıyla ilgili sorunlar yaşamasına yol açabileceğini biliyoruz. Korkmak için zaten yeterince doğal sebep var; buna bir de bizim eklemede bulunmamıza gerek yok.

◗ ***Aşağılamak, yargılamak, yaftalamak***





Çocuğunuzu beceriksiz, sinir küpü, pısırık, solak, sırnaşık diye yargılayarak bedeninde bir stres tepkisi oluşmasına yol açarsınız.

Çocuğunuz daha sonra benzer bir durumla karşılaştığında beynindeki amigdala* bölgesi aynı sinir hücresi demetlerini faaliyete geçirir; beyni, “beceriksiz”, “değersiz” türü yargıları bir emir gibi algılar ve becerilerini kısıtlar. Küçük çocuğunuz

hakaretlerin içeriğine boyun eğer ve yaşamı boyunca buna uygun davranır.

Buna kehanetin kendini gerçekleştirmesi ya da Pygmalion etkisi** denir.

◗ ***Dayak***



Vurmak, sarsmak, şamar indirmek, tokat atmak, kulak çekmek, şaplak atmak vb. ebeveyne iyi gelir; çünkü hem gerginliğini atmasını sağlar hem de bir şey yaptığı yani yetersiz olmadığı hissi verir.

Bunun dışında dayak, sadece yararsız değil aynı zamanda zararlı bir yöntemdir:

- Yediği tokatlar çocuğa sorunları şiddete başvurarak çözebileceğini öğretir, hem de ebeveyni vasıtasıyla ilk elden!

- Dayak atmak kısa vadede bir davranışın önüne geçse de orta ve uzun vadede etkisizdir; bu yüzden bu yöntemde ısrar edecek olursanız bir süre sonra şiddete başvurmak zorunda kalma riskiyle karşılaşırsınız.

- Çocuğunuz korunmak için kendini hissizleştirerek bir zırh örer: “Acımadı ki.” Bu hissizleşme ileride başına dert açar. Özellikle de trafik kazasına karışma riskini arttırır.*

- Dayak duygusal gelişimi güdük bırakır.

- Çocuğu küçük düşürür ve utandırır. Kendini aciz hisseder, her şeyin suçlusu olarak görür, kötü biri olduğu duygusunu taşır; bunlar da kendine ve becerilerine olan güvenini sarsar. Kendini terk edilmiş, dışlanmış ve reddedilmiş hisseder; yaşamını değersiz biriymiş gibi sürdürür.

- Çocuğun, korku ve öfkesini içine atarak biriktirmesine yol açar; bunların ileride başkalarına, okul arkadaşlarına, kendinden daha düşük konumda olanlara, özellikle de kendi çocuklarına yönelmesi ya da psikosomatik hastalıklar veya tekrarlanan başarısızlıklar biçiminde kendine yönelik şiddet olarak ortaya çıkma riski vardır.

- Kaygı, çocuğunuzun peşini yetişkinliğinde bile bırakmaz, sürekli tetikte bekler. Kendine güveni az olduğu için sorumluluk almaktansa uyum gösterir; dayaktan öğrendiklerini hayata geçirir: Ya her otoriteye boyun eğer ya da iktidarı zorla ele geçirir.

- Dayak sosyalleşmeyi engeller. Başkalarını potansiyel tehlike olarak görmeye yol açar; dolayısıyla çocuk hem çocukluğunda hem de yetişkinliğinde başkalarından fiziksel ve/veya duygusal olarak uzaklaşır.

- Kerteriz alınacak noktalar konusunda kafa karışıklığına yol açar. Sizi sevdiğini söyleyen birinin size vurmasını nasıl yorumlarsınız? Çocuğunuz, kafasında sevgi ve aşağılanma kavramlarını bağdaştırır ki bu, ileride yaşayacağı duygusal ilişkiler açısından hiç iyi sonuçlar doğurmaz.



O KADAR DA KÖTÜ DEĞİL!

Varlığımı hissetmiyorum; dehşetten kaskatı kesildim; tümüyle içime döndüm; kendimi o kadar kötü hissediyorum ki.

İmdat! Yardım edecek kimse yok mu? Yer yarılsa da içine girsem.

Bana bunu neden yapıyorsun?...

Bana niye böyle vuruyorsun? Kesin ben KÖTÜYÜM... O halde bunu gizlemeliyim.

◗ *Tecrit etmek, araya zaman koymak*





Haksızlık bu. Hem odamda ne yapacağımı bilmiyorum. İçimdeki duyguyu (öfke) hissetmek iyi değil, ben kötü biriyim.



Çocuğunuzu tecrit etmek, sizin yatışmanızı ve kontrolünüzü yeniden kazanmanızı sağlasa da araya mesafe koymanın, uzaktan bakmanın eğitici bir yanı yoktur.

Çocuğunuz duygularına gömüldüğü için odaklanıp kendisini bu davranışa iten nedenler üzerine düşünemez. “Ben sakinleşmek için birkaç dakikalığına odama çekiliyorum, sonra yeniden konuşuruz” diyerek kendi gereksinimimizi belirtmek ve sorumluluk almak, pedagojik açıdan daha iyi bir yaklaşımdır.

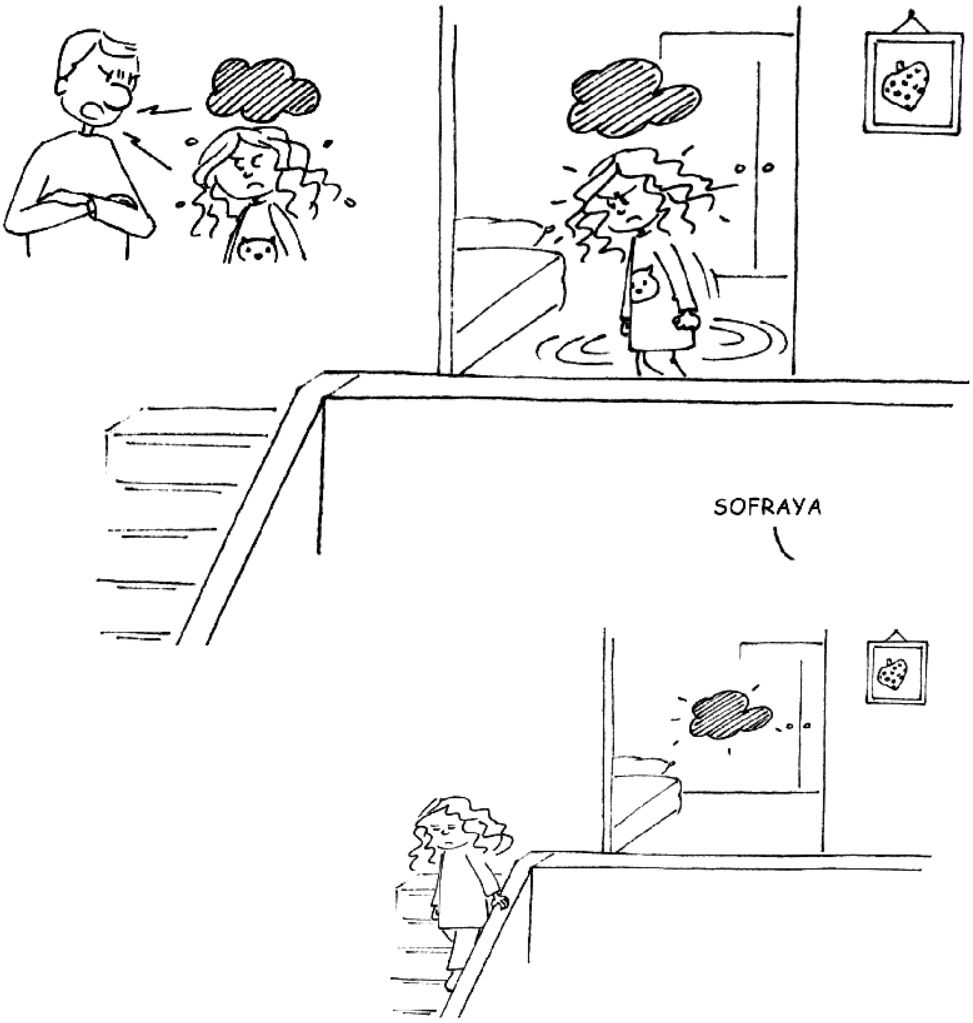
Araya zaman koymak ancak on iki yaşından yani ergenlik çağından itibaren etkilidir. Çocuğunuz kendine yeterince dışarıdan bakabilme ve davranışlarıyla bunların sebep ve sonuçlarını analiz edebilme becerilerini bu yaşta kazanır.

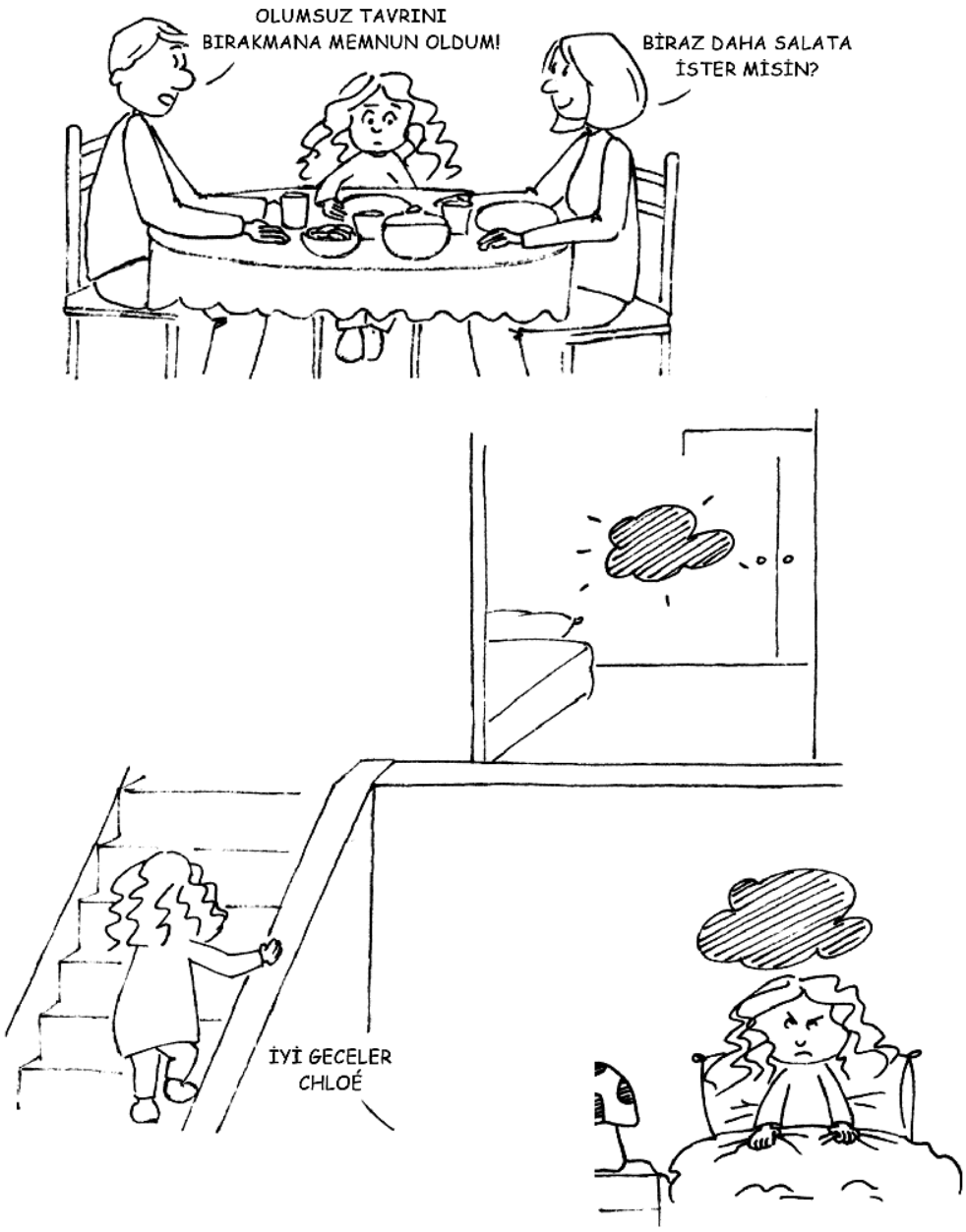
İlla başvuracaksanız, bu yöntemin en ateşli savunucularının bile şu konuda kesin talimat verdiğini unutmayın: Çocuğunuzun

her yaşı için bir dakikayı aşmayın. Diğer yandan davranışlarının yol açtığı mantıklı sonuçları hayata geçirmeniz uygundur; örneğin hoş olmayan bir tutum sergilediğinde,onunla oynamayı veya etkileşimde bulunmayı bırakabilirsiniz.

“Öyleyse ben artık oynamak istemiyorum” diyerek sınırlarınıza saygı göstermesini istemek yavaş yavaş hayatta başkalarının da olduğunu kavramasına imkân tanır.

Üstelik çocuğunuzu odasına göndermenin ikincil derecede can sıkıcı etkileri de olabilir:




OLUMSUZ TAVRINI BIRAKMANA MEMNUN OLDUM!
BİRAZ DAHA SALATA İSTER MİSİN?
İYİ GECELER CHLOÉ



Öfkeli olduğumda beni karamsar düşüncelerimle baş başa bırakmayın. Bu düşünceleri odamda bırakırsam uyumadan önce aklıma geliyorlar...
Bana neler olduğunu anlamama yardım et anne. Yanıma otur da kaygılarımı sana açayım ki beni daha fazla bunaltmasınlar.



ÇAĞRIŞIMLARA DİKKAT

Çocuklarımızın zihninde ne tür çağrışımlara davetiye çıkardığımızın her zaman farkına varmayız. Küçük bir çocuk asansöre her binişinde ağlamaya başlayabilir çünkü daha önce orada canı yanmıştır veya korkmuştur dolayısıyla asansör ona daha önce yaşadığı duyguyu çağrıştırır.

◗ ***Ret***



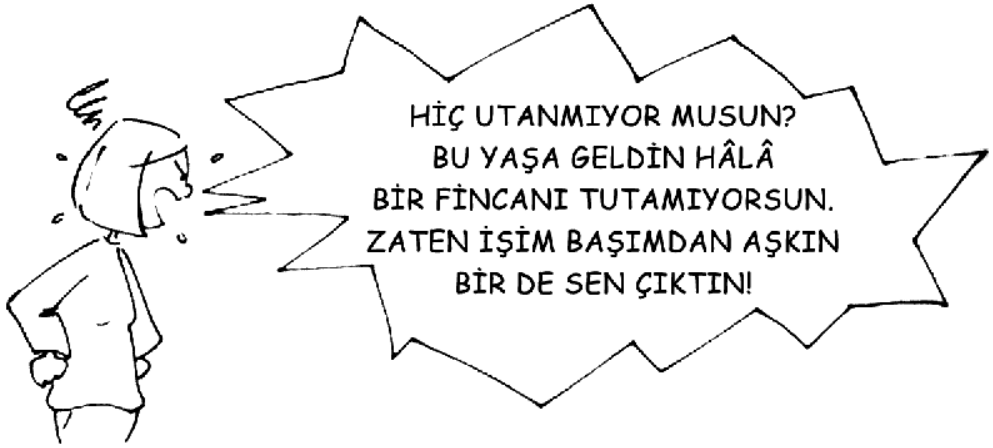


Ben değersizim...
Ben kötüyüm...
Var olmaya hakkım yok.



Reddedilmek çocuğun beynini sıkıntıya sokar. Amigdala bölgesi onu strese sokan bir yığın hormon salgılar. Bu aşamadan itibaren çocuk, ne bir şey öğrenebilir ne de hatasını düzeltebilir.

◗ *Utandırmak*





Utanıyorum ve korkuyorum. Sana kendimi yeniden nasıl sevdireceğimi bilemiyorum. Çıkış yolu bulamıyorum. Sanki bana insan olmadığımı söylemişsin gibi hissediyorum. Kendime "Ben gerçekten kötü biriyim" diyorum.



Utanç o kadar acı verici bir duygudur ki herkes ondan farklı yollarla kaçmaya çalışır; kimisi ikiyüzlülüğe ve yalana başvurur kimisi de başkalarını suçlar... Utanç, eylemlerinin sonuçlarıyla yüzleşerek ve bunları telafi etme isteği duyarak gerçekleştirilen, suçluluk duygusu kaynaklı sağlıklı çabanın önünü keser.

◗ ***Hoş görmek ve onun adına düzeltmek***



Her şeyi hoş görmek çocuğunuza bir şey öğretmez. Eyleminin sonuçlarını ortadan kaldırmak çocuğunuzun bundan ders almasını engeller. Küçükken yemeğini yedirmeniz normal olsa da kendi başına yiyebileceği yaşa geldiği halde buna devam ederseniz ona istemeden de olsa şunları öğretirsiniz:

- Yetersiz olduğunu

- Davranışlarının sonuçları olmadığını dolayısıyla dikkat etmesi gerekmediğini

- Başkalarının onun emrinde olduğunu

Bunlar yaşamının ilerleyen dönemlerinde ona mutluluk getirmez.

Üstelik bu şekilde davranarak onu kararsızlığa ve acze de sürüklersiniz. Siz yüzüne güldüğünüz için bunlar gün ışığına çıkmaz ama hatasını düzeltmenin gururunu tatmadığı için, ona acı veren duyguları içine atıp bastırır.

O halde hata yaptığında nasıl davranmalı?

Eğitici bir tutum sergileyelim:

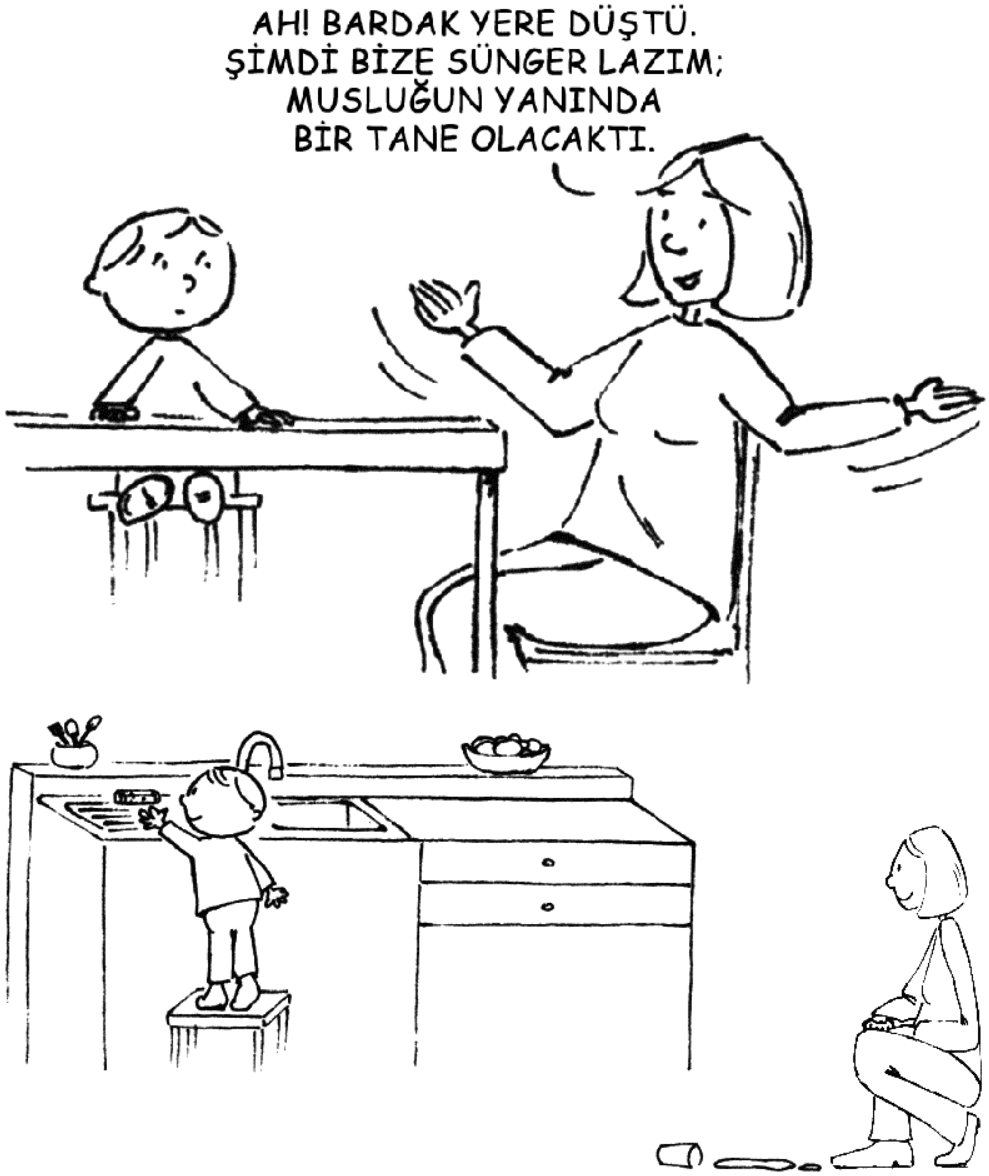
Aynı hata ileride tekrarlanacak olsa nasıl bir tabloyla karşılaşmak isteriz?

Çocuğumuzun yıkılmadan ayağa kalkmasını, yani davranışının sonuçlarını kavramasını ve hatasını düzeltmeyi bilmesini isteriz.

Biraz önce olanlar yüzünden kendini aciz ve yoksun hisseder.

Ona ne yapması gerektiğini gösterelim ama bırakalım bunu kendi başına yapsın.

◗ ***Doğal ya da mantıklı sonuçlar ve onarıma yönelik yaptırımlar***



Çocuğunuz davranışının sonuçlarının soruna yol açtığını anlayabilecek yaştaysa derhal yaptırım uygulamaktan sakınmayın; çünkü bu onun davranışının yol açtığı doğal ya da mantıklı bir sonuçtur. Yaptırımlar, hem eğitici hem de ceza vermek yerine başvurabileceğiniz yaratıcı bir seçenektir; zira çocuğunuza eylemlerinin kapsamını görmesini sağlayarak sorumluluk verdiği gibi ona yeniden ilişki kurma yolu da gösterir.

Nasıl bir tutum sergileyeceğimizi belirlemek için çocuğumuzun duygularına kulak verelim. Siz bir arkadaşınızın evinde, elinizdeki fincanı veya kadehi düşürdüğünüzde kendinizi nasıl hissediyorsanız çocuğunuz da aynen öyle hisseder; altüst olur ve kendini aciz hisseder. Dolayısıyla hem yol açtığı kargaşayı hem de kafasındaki kendine ait imgeyi düzeltmek için faydalı bir şeyler yapma ihtiyacı duyar.

Çocuğunuzu, sergilediği telafi çabasına ve bunun sağlayacağı getirilere gölge düşürmeyecek şekilde, emir vermeden nasıl bir yol izlemesi gerektiği konusunda bilgilendirebilirsiniz.

Çocuğunuz üç yaşından itibaren sebep olduğu sorunları gidermeye çalışır.

Yerde cam kırıkları varsa bunları tabii ki siz temizleyin; ama süpürge ve faraşı neden çocuğunuz getirmesin? Gerçekleşen eylemin gözle görülür doğal sonuçları olmadığında, siz mantıklı sonuçlar bulun ve bunları uygulayın. Örneğin: "Sen kamyonunu yere attın. Bir süre bende kalsın." Etkili olabilmesi için nesneye el koyma sürenizi çocuğunuzun yaşına göre belirlemeniz gerekir: Buna göre çocuğunuz iki yaşındayken en fazla beş dakika, dört yaşındayken en fazla bir saat el koyun.

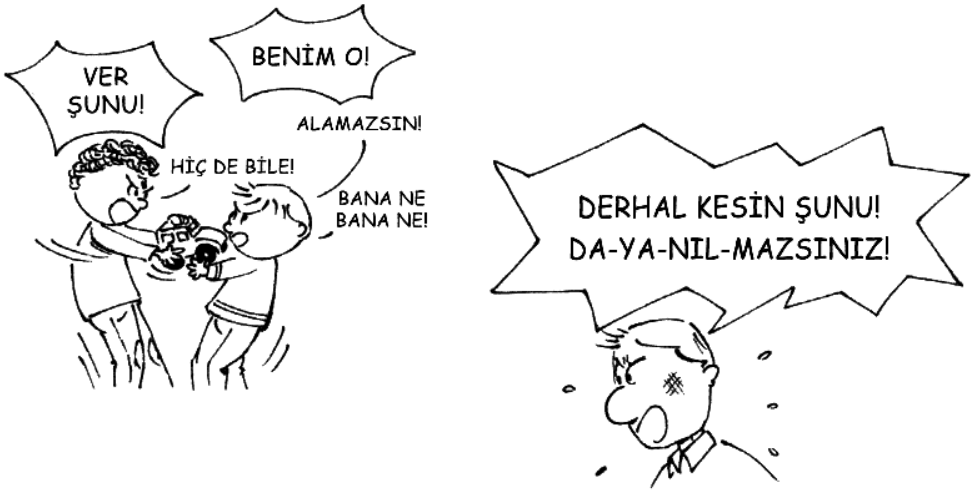
Çocuklarımızın büyümesine yardımcı olabilmek için sorunlar yerine çözümlere odaklanmalıyız.

* Miyelin sinir liflerini yağ tabakası şeklinde saran ve koruyan bir maddedir. Sinir hücreleri arasındaki uyarıların daha hızlı iletilmesini sağlar.

* Beyindeki duygusal hafıza ve duygusal tepkilerinden sorumlu bölge -ç.n.

** Rosenthal’ın yürüttüğü ilk deney, öğrencilerin beklentilerinin laboratuar farelerinin becerilerini etkilediğini kanıtladı; sonrasında Rosenthal ve Jacobson tarafından gerçekleştirilen başka bir deney, öğretmenlerin beklentisinin öğrencilerinin yalnızca notlarını değil aynı zamanda zekâ seviyelerini de etkilediğini ortaya çıkardı.
* *Faut-il battre les enfants?* (Çocukları dövmeli mi?) Jacqueline Cornet, éd. Hommes et Perspectives

11
Çocuklar arasındaki tartışmalar



Çocuklar arasındaki çatışmaların sebepleri oldukça çeşitli ve karmaşık olmakla birlikte, genellikle kıskançlık açık ara öndedir. “Ne oldu” diye sormak faydasız ve risklidir. Çocuklar kendi gerçeklerini anlatır ve dört yaşında, gerçeklik çok değişken bir kavramdır! “Kim başlattı” sorusu da tuzak bir sorudur ve onları kendilerini haklı çıkartmaya davet etmekten başka işe yaramaz. Çatışmanın gerçek sebebi, genellikle bilinçli kavrayışlarının kapsamı dışındadır. Herhangi bir gereksinimin karşılanması için girişilen rekabet aşikâr olduğunda, doğal olarak ayna sinir hücrelerini devreye sokan gerilimler ve düzenli aile içi etkileşimler gibi etkenler kolayca gözden kaçar. Çatışmalar, biri diğerinin girişimine taş koyduğu veya alanına girdiği için çıkabildiği gibi güvensizlik, hayati bir alanın aşırı küçük ya da

büyük olması, amaçsızlık veya aşırı uyarım da çatışmaları tetikleyebilir. Bazı kavgalar basit sinir boşalmalarından ibarettir.

Çocuğunuz on sekiz aylıkken karşısındakini incitmeyi aklından bile geçirmez, sadece fiziksel yeteneklerini sergiler. İki yaşındayken de incitmek niyetinde değildir ama güç yarışına girebilir. Isırmak iki - üç yaşında ortaya çıkan bir eylemdir. Tartışma sırasında öyle gözükmese de, karşısındakinin canını acıtmayı istemez.

Üç yaşındayken her çatışmayı ona başkalarını dinlemek, empati kurmak, affetmek ve telafi etmek gibi ilişkilerle ilgili becerileri öğretebileceğiniz iyi bir fırsat olarak görebilirsiniz. Kopardığı saçları yerine koyamasa da ilişkisini düzeltmek için bir şeyler yapabilir.

1. Seçenek:

"Dur" diyerek bölmek ve

BETİMLEMEK

Bazen sadece karşılaştığınız durumu adlandırmanız bile çocukların birbirine bakıp davranışlarını değiştirmesine yeter. Durumu adlandırarak onları kendilerine dışarıdan bakmaya davet ederiz.

İlgilerini çekti! Aynı anda hem düşünüp hem de birbirlerine vuramayacaklarına göre kendilerini kavgaya çok kaptırmamışlarsa mutlaka dururlar.

2. Seçenek: *Düşündürmek*

Çözüm getirme arayışını onlara bırakın. Getirilen çözümü uygulamaya daha gönüllü olacakları gibi, ortaya oldukça yaratıcı çözümler de atabilirler!

3. Seçenek: *Seçenek sunmak*

Bu, henüz sorunlarına çözüm yolu bulamayacak kadar küçük çocuklara uygulayabileceğiniz bir yaklaşımdır.

4. Seçenek: *Düşünmeye sevk etmek*

Bu yöntemde olaya dâhil olmazsınız. Çocukları (birbirlerini hedef almadan) kendilerini ifade etmeye sonra da diğerini dinlemeye teşvik edersiniz. Birbirlerini dinlediklerinden emin olmak için ötekinin söylediklerini özetlemelerini istemek ve doğru özetlediğinden emin olmak önemlidir.

Çocuklar başkalarının neler yaşadığını bilmez. Ama başkalarını dinledikten sonra genellikle işbirliğine yanaşırlar; tabii ki sataşmaların ve yargıların değil, sadece duyguların ve gereksinimlerin ifade edilmesi koşuluyla.

Çocuklarınızı düşünmeye şu adımlarla sevk ederseniz: İfade etme/özetleme/doğrulama. Biri diğerini doğru anlamışsa aynı adımları diğeri için de tekrarlarsınız.



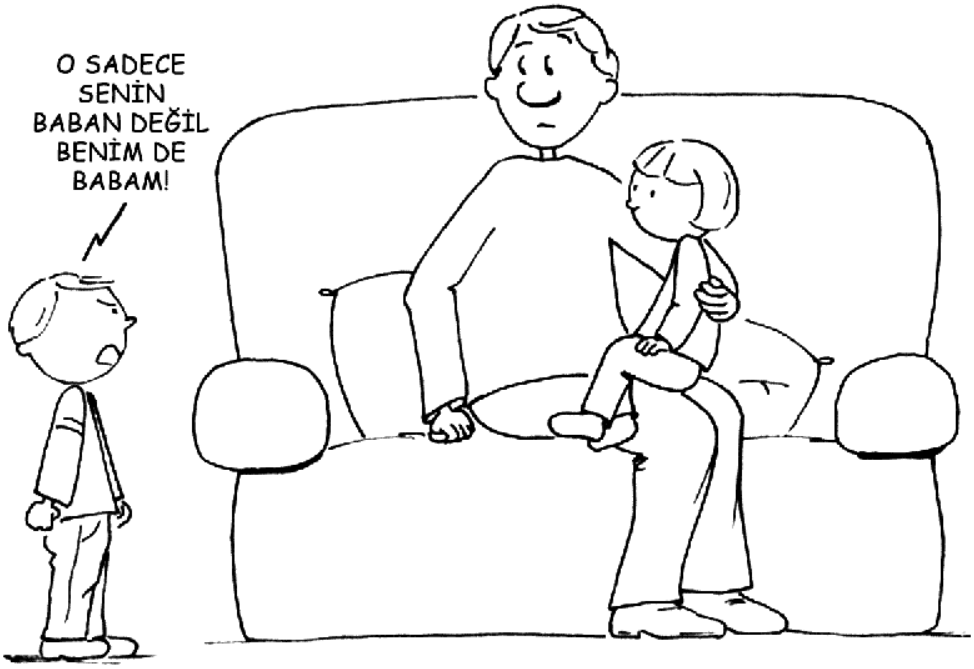
PEKÂLÂ, İKİNİZ DE
SARI KAMYONU
İSTİYORSUNUZ.
O HALDE KAMYONUN
BENDE KALMASINI MI
TERCİH EDERSİNİZ YOKSA
BEN ZAMAN TUTARKEN
DEĞİŞEREK OYNAMAYI MI?



MARTİN, YVON'A
NE İSTEDİĞİNİ SÖYLE.
YVON SEN DE ÖNCE DİNLE;
DAHA SONRA
SEN ANLATACAKSIN
MARTİN DİNLEYECEK.



◗ Rekabet



Çocuklarınızın sevgi haznesini kontrol etmek daima faydalıdır.* Sevildiğini, en azından kardeşi kadar sevildiğini hissetmeyen çocuk, haset duyar ve ebeveyninin gözdesiyle sürekli çatışır. Fakat kıskançlık duygusu yetişkinlerde olduğu gibi gelişmiş değildir. On sekiz aylık bir ufaklık, ötekini kaynak beklentisinin önündeki bir engel olarak görür; hepsi bu. Ona kötü bir niyet atfetmez çünkü zihni buna el vermez.

◗ Gerilimin boşalması



Buna sebep olan, annenin otorite eksikliği veya çocukların kötü niyetli oluşu değil, memelilere özgü bir reflekstir. Annelerinin yokluğunda yaşadıkları stresi biriktiren çocuklar, nihayet güven kaynakları eve döndüğünde bunu boşaltır.

Çocuğunuz yaramazlık yapınca yetişkinlere özgü bir varsayımda bulunarak “Beni yanında istemiyor” diye düşünürsünüz; oysa dört yaşından önce böyle bir istekte bulunacak beceriden yoksundur. Üstelik çocukların gerilimlerini sizin yanınızda tartışarak atması iyiye işaret sayılır. Fiziksel ve duygusal açıdan onlardan haddinden fazla uzak kaldığınızda, öylesine stres biriktirirler ki artık sizi bile güven kaynağı olarak görmezler.

Bu noktada çocuğunuz kendini sizden geri çeker. Sizinle temas etmek bedeninde bir stres hormonu kasırgasına yol açabileceği için sizden uzak durmayı tercih eder.

◗ Paylaşmak istemiyor



Bunun sebebi ne bencillik ne de kapristir, sadece çocuğunuz başkalarıyla arasındaki sınırları keşfetmeye başlamıştır. Ben, kendim ve benim ile sen, kendin ve senin arasındaki farkı henüz yeterince kavrayamaz. Kendi alanını korur, kendini oyuncaklarıyla özdeşleştirir ve onları başkalarıyla paylaşmak istemez. Ancak dikkat edin: “Benim o” cümlesi, biz yetişkinlerin anladığı türde bir sahip olma durumunu ifade etmez.

Çocuğunuz yaklaşık on sekiz aylıkken bir arada sıkça gördüğü insanlar ve nesneler arasında bağlantı kurmaya başlar. Annesi ile çantası, babası ile bilgisayarı... Ancak bu sahip olma fikrini anladığını göstermez.

İki yaşında çocuğunuz neye dokunup neye dokunamayacağıyla çok ilgilenir. Arkadaşının oyuncağını alıp da “Bu benim” dediğinde, aslında “Bu oyuncağı elimde tutuyorum, şu anda bunun denetimi bende” demek ister.

Ona “O senin değil, Zéphyrin’in oyuncağı” dediğinizde aklı karışır; çünkü oyuncağı elinde tutan Zéphyrin değildir. Ona

“Evet, şu anda kamyon senin elinde” demek ve ilerleyen günlerde çeşitli ebeveynlik becerileri sergileyerek, birbirini bütünleyen mülkiyet ve hak duygularını öğrenmesine yardımcı olmak daha faydalı olur: “Bunu kendine ayırmaya hakkın var. Bu sana ait.” Tabii düş kırıklığı yaşamayı ve başkalarının haklarına saygı göstermeyi de öğretmelisiniz. Her birinin kendine has zorlukları olduğu gibi belirli bir öğrenme süresine de ihtiyaç vardır.

◗ Herkes sırayla



Dört yaşından küçük bir çocuk için sırasını beklemek çok büyük bir çaba gerektirir. Beyninin ön kısmı, henüz geleceği tahmin etmesine imkân verecek kadar gelişmemiştir. Dolayısıyla geleceğe yönelik bir bakış açısı olmadığından, sırasını beklemek ona anlamsız gelir!

Üstelik Jules elindeki oyuncak arabayı bırakınca, Kevin'in ilgisi de başka yöne kayar. Bu sefer Jules'ün oynadığı kovayı ister. Aynı araba veya kovadan birer tane daha olsa da sorun çözülmez; çünkü aslında Kevin'in ilgisini çeken nesne değil eylemdir. Gerçekten de küçük çocukların özellikle taklit etmeyle ilgili zihinsel yetileri bir hayli etkindir. Ayna sinir hücresi denen ve bir eylemi gerçekleştirirken de bu eylemi gerçekleştiren birine bakarken de aynı şekilde harekete geçen, bu büyük sinir hücreleri sayesinde öğrenirler. Kardeşinin eylemini gördüğünde, Kevin'in ayna sinir hücreleri öyle güçlü uyarılır ki bedeni onu taklit etmeye yönelir. Aklından "Kardeşimin yerine geçmek istiyorum" diye geçmez, onu kardeşinin elindeki nesneye yönelten bedenidir. Bastırmak zorunda olduğu itkilerin şiddetini düşünün ve beyninin bastırma eyleminden sorumlu bölgelerinin henüz tam anlamıyla faaliyete geçmemiş olduğunu hatırlayın.

"Herkes sırayla" sözü, çocuğunuz için ancak üç yaşına doğru anlam kazanmaya başlar.

Herkesin sırayla oynaması gerektiği anlamıyor değildir. Kıskanç ya da bencil de değildir. Onu suçlamaktan kaçınmalısınız; özellikle zihinsel becerilerini kullanmayı öğrenmek için yardıma ihtiyaç duyduğu düşünüldüğünde. İşte size "Jules'ün oynadığı gibi oynamayı gerçekten de çok istiyorsun değil mi?" diyerek ona empatiyle yaklaştıktan sonra başvurabileceğiniz ve bekleyişinin ne kadar süreceğini

anlayabilmesini sağlayacak birkaç öneri: Çalar saat. Bu saat çaldığında senin sıran! (Avantajı: Hile yapabilirler.) Şarkı söylemek! Sırayla, şarkı süresince oynarlar.

Bu durumdan onlara duygusal ve sosyal beceriler kazandırmak için yararlanabilirsiniz: "Beklerken neler yapabilirsin? Somurtabilirsin, oynayabileceğin bir şey var mı diye ceplerine bakabilirsin, hoplayıp zıplayabilirsin, şarkı söyleyebilirsin, bilye oynayabilirsin, yaramazlık yapabilirsin, başka bir şeyle oynayabilirsin, yetişkinlerden yardım isteyebilirsin... Nereden başlamak istersin? Bunu yaptığını hayal et. Bunu yapsan kendini nasıl hissederdin?"

◗ *Bölge çatışmaları*



Küçük kardeş her şeye dokunur ve büyüğün alanına girer, bu onun doğası gereğidir. Büyük kardeş, küçüğün eşyalarına dokunmasını hiç hoş karşılamaz. Bunun sebeplerinden biri küçük kardeşin genellikle büyüğün eşyalarına düzgün davranmaması, diğeriyse büyük kardeşin farklılaşma ihtiyacı hissetmesidir.

Aynı odada mı kalıyorlar? Aynı oyun alanını mı paylaşıyorlar? Her birine ayrılan bölgeyi mobilyalarla, halılarla veya yere bir çizgi çekerek belirleyin. Her birinin kendi oyununu oynayabileceği bir halısı olduğunda çatışmalar, en azından bölge ihlallerinden kaynaklananlar azalır.

◗ *Gerilememe mücadelesi*

Büyük kardeş, küçüğü gördükçe ayna nöronları uyarılır; bu da onu küçük kardeşiyle aynı davranışları sergilemeye iter. Bedeni, küçük kardeşinin davranışlarını ve ritmini taklit etmeye yönelir. Ama... Bu gerilemektir! Büyük kardeş bu gerileme eğilimiyle mücadele eder ve kendisini kışkırtan küçük kardeşine yönelik saldırgan davranışlarda bulunur. Büyük, küçüğe mesafe koyma ihtiyacı hisseder. Farklılığını belirtmek için eşyalarını onunla paylaşmak istemez.



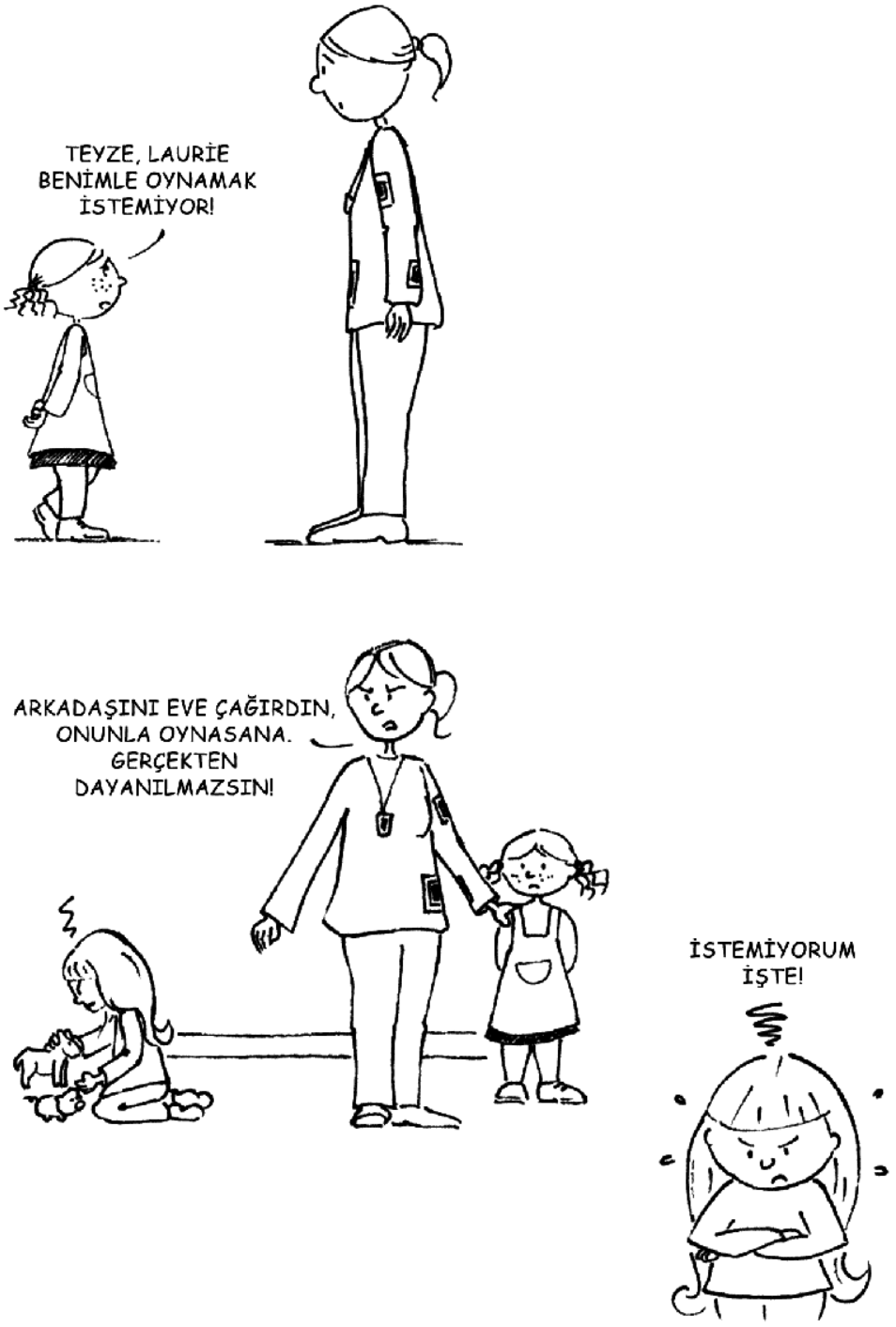


◗ Beni taklit ediyor!



Küçük kardeş, büyüğe sınırsız bir hayranlık duyar. Bu kaçınılmazdır! Onun gözünde büyük kardeşi daima daha büyük, daha güçlü, daha yeteneklidir. Her alanda onu taklit eder. Bu durum da büyük kardeşi çileden çıkarır!

◗ Arkadaşıyla oynamak istemiyor



1. Betimlemek

2. Bilgilendirmek

Bizim için aşikâr olan bir şey çocuğumuz için değildir. Çocukların zaman kavramının henüz gelişmediğini çok sık unuturuz. Onlara “Arkadaşını çağırmak ister misin” diye sorulduğunda arkadaşlarının eve geldiğinde odalarına girip oyuncaklarıyla oynayacağını düşünmezler. Evet derken “eve davet etmeyi” kastederler “odalarına girilip oyuncaklarıyla oynanmasını değil.”

3. Düşündürmek ve empati kurmasını sağlamak

“Bir arkadaşın seni evine davet etse ve seninle oynamasa neler hissederdin? Sence şimdi Zoé neler hissediyordur?” Üç yaşından itibaren çocuğunuza bu yaklaşımı sergileyebilirsiniz ama gerçekten faydasını ancak dört yaşından itibaren görürsünüz.





* Suçluluk duygusu bazen ebeveynin çocukları arasında tercih yaptığı gerçeğini görmesini engeller. Bazen bir ebeveyn ne kadar uğraşsa da çocuklarından birini diğerleri kadar sevemez. Bu konuda daha fazla bilgi edinmek için *Il n'y a pas de parent parfait* (Mükemmel Ebeveyn Yoktur) adlı kitabımı okuyabilirsiniz.

12
Yaşı gereği



Tom yalan mı söylüyor?



◗ Yalan söylüyor



Üç yaşından önce

Çocuklar, üç yaşından önce yalan kavramını kavrayamaz. Tom, annesine hayır derken yalan söylemez. Bileziği gözünde canlandıramadığı gibi henüz gerçekleştirdiği eylemleri de hatırlamaz; “Bileziğimi sen mi aldın” sorusunu, sizin ruh halinize yönelik bir soru gibi algılar. Annesinin ses tonuna ve gerginliğine bakarak vardığı çözümleme ona “hayır” dedirtir. Tom, “hayır” diyerek iyi bir şey yaptığını düşünür! Üstelik “hayır” sözcüğünün reddetmek dışında pek çok yerde kullanılabileceğini de öğrenmiştir.

Üç yaşında

Zihnindeki imgeleri gözünün önüne getirir ve kafasından geçenleri doğru kabul eder. Söyledikleri yalan değil sadece zihninden geçenlerdir. Henüz içsel ve dışsal gerçekliği arasındaki ayrımı yeterince yapamadığı için size, kafasından geçenleri anlattığını ve sizin bunu algılayamayacağınızı idrak edemez.

Üç buçuk yaşından itibaren

Üç buçuk ila dört yaşındaki çocukların büyük çoğunluğu yalan söyler. Peki, bu gerçekten yalan söylemek midir?

Henüz biz yetişkinlerin anladığı anlamda değil. Çocuklar, dili gerçek olmayan bir şeyi söylemek için kullanabileceklerini keşfetmekten mest olur. Bu zihin gelişimi açısından yararlı bir geçiş sürecidir; kafasından geçen imgelerle oynamak için bu yeni yeteneğine başvurur. Evet, bir şeyleri sınar ama bu sizin otoriteniz değildir; sözcüklerin neler yapabildiğini ve sahip olduğumuz şu inanılmaz beceriyi yani sözcüklerle gerçeklik kurabilmeyi sınar. Kendi istekleri doğrultusunda bir dünya kurar ve buna inanır. Bu yaşta, tedirgin olduğu veya onu yargılamanızdan korktuğu için de yalan söyleyebilir.

Dört yaşından itibaren

Gerçekleştirdiği bir eylemin sonuçlarından kaçınmak, yapmak istemediği bir şeyi yapmamak veya cezadan kaçınmak için yalan söyleyebilir.

Ne olursa olsun çocuğunuzun kafasına yalan fikrini sokmak hiç uygun değildir.



◗ Gittikçe gelişen bir öğrenme süreci: Oda toplamak





Anne sen bağırınca korkuyorum. Odama bakıyorum ve ne yapacağımı bilemiyorum. Ne istediğini anlamıyorum. Toplamayı bilmiyorum. Beni korkutacağına bana nasıl yapacağımı öğretsene.



Oda toplamak genellikle bir çatışma konusudur. Ebeveynlere göre eşyaların yeri dolap ve çekmecelerdir. Çocuklara göreyse onları koydukları veya görebilecekleri herhangi bir yer!

Küçük bir çocuk henüz dolaba veya çekmeceye kaldırılmış bir nesneyi gözünün önüne getiremez. Aşırı tertipli bir odada, neyle oynayacağına karar vermek için size bağımlı kalır. Oyuncakları gözünün önünde olduğunda aralarından istediğini seçebilir. Ortadan kaybolmalarından hoşlanmaz.

Araştırmalar dağınık çocukların zekâ seviyesinin, diğerlerine göre birkaç puan yüksek olduğunu gösteriyor! Daha zeki olmalarının sebebi dağınık olmaları mı? Bu bağıntı ebeveynlerin yüreğine su serpebilir. Karmaşıklığın iyi yanı! Gerçekten de dağınık nesneler, zengin görsel uyaranlar oluşturur ve bakışlar bunlar üzerinde gezerken beyin bağlar oluşturur.

Öğrenmek düzensizliği düzene koymaktır ama düzene koymak için önce düzensizlik gerekir. Dolayısıyla ne takıntılı bir düzen arayışına girin ne de çocuğunuzu başıboş bırakın... Her yaşa göre farklı, gittikçe gelişen bir öğretme süreci uygulayın:

Bir yaşında gösterin



İki yaşında seçenek sunun



Dört yaşında odasını tek başına toplayabilir. Bu yaşa özgü taşkın yaratıcılığına rağmen yeterince büyük sayılır ve isterseniz onu birkaç dakikalığına yalnız bırakabilirsiniz... Verdiğiniz talimatları uzun süre aklında tutamayacağını ve her seferinde dikkatini belli bir noktaya çekmeniz gerektiğini de aklınızdan çıkarmayın. Ona bir sefer "Odanı topla" demek yerine "Kitapların hepsini şu rafa diz" deyip bir süre yanından ayrılmanız ve daha sonra tekrar gelip "Aferin, kitaplarını toplamışsın. Şimdi arabaları..." demeniz daha uygundur.

Üç yaşında yardım etmeyi önerin



Dört yaşında her seferinde bir talimat verin



◗ Ne yapmalı?



Otoriter tarz:









Çocuğa boyun eğen tarz:



BİR SORUNU SEKİZ AŞAMADA ÇÖZMEK

1. Daima ilişkiye öncelik tanımak

Karşılaştığımız durum ne kadar zorluysa ve çocuğumuz bizi ne kadar çileden çıkarırsa sevgi haznesini doldurmak da o kadar önemlidir.

2. Her yaşın kendine has gereksinim ve olasılıklarını değerlendirmek

Çocuğumuz hep beklediğimizden daha çabuk büyür ve daima sandığımızdan daha küçüktür! Her zaman doğru kararlar veremeyiz! Çocuklarımızın direnci bize onların sınırlarını ve gereksinimlerini gösterir.

3. Düşünmek: Sorun kimde?

Sorun bizde mi? O halde gereksinimimizi dile getirelim. Eğer ondaysa çocuğumuza kulak verelim. Çocuğumuzla gereksinim yarışına girmenin lüzumu yok.

Sorunun çocuğumuzda olduğu örnek:

Bağırır, hakaret eder, ağlar, tepinir, sallanır... Çocukların aşırı davranışları, yaşadıkları zorlukların yansımasıdır. Dolayısıyla sorun genellikle onlardan kaynaklanır.

Sorunun bizde olduğu örnek:

Çalışan bir anne olduğunuzu varsayalım; çalışırken çocuğunuzu anaokuluna bırakmak istemiyorsanız duygularınızı çocuğa yansıtabilirsiniz. Çocuğunuz da bizden kaynaklanan bu soruna ağlayarak cevap verir.

4. Bu belirti hangi soruna işaret ediyor?

Karşılaştığımız gereksinim ne (fizyolojik mi, biyolojik mi, duygusal mı, psikolojik mi), eksiklikten mi yoksa aşırılıktan mı kaynaklanıyor? Çocuğumuzun düşüncelerindeki düğüm noktası ne? Çözüm, sorunu oluşturan davranışlarda yatar. Çocuğumuzun ateşi varsa düşürmeye çalışırız ama bunun bir hastalık belirtisi olduğunu ve sebebini (iltihap, virüs...) bulmak gerektiğini biliriz. Ancak sebebini bulduktan sonra ona uygun ilacı verebiliriz.

5. Amacımız ne?

Ebeveyn olarak ne hedefliyoruz? Gerilimden kurtulmak, yetersizlik duygumuzu dengelemek, küçük çocuğumuzu korumak, fiziksel güvenliğini sağlamak, ona bir şey öğretmek, zihinsel gelişmemişlik kusurunu örtmek, beyninin ön kısmını geliştirmesine yardımcı olmak, aramızdaki bağı onarmak, vs.

6. Farklı davranış seçenekleri geliştirmek

Önümüzde bir tek davranış seçeneği dolayısıyla bir tek çözüm yolu olduğu düşüncesine kapılarak kendimizi tuzağa düşürmemek önemlidir. Böyle davranarak aslında “en iyi” çözümü bulmaya çabalarız. Hayır. Her çözüm kendine has sonuçlar doğurur. Bu yüzden amaç belirlemek faydalıdır. Üstelik genellikle farklı yollardan da aynı amaca ulaşabiliriz. Her koşulda

“en iyisini” yapma fikri, ebeveynlerde faydasız ve yıkıcı bir suçluluk duygusuna sebep olur.

7. Karar verdiğimiz davranışı uygulamak

Uygulamaya karar verdiğimiz davranış bizim için en iyisidir. Her zaman çabuk sonuç alamayabiliriz özellikle de eğitim anlayışımızı sık değiştiriyorsak. Yeni ve olumlu yönde ebeveynlik becerileri sergilediğimizde, bunların etkilerini derhal görürüz. Diğerlerindeyse çocuğumuz savunmaya geçtiği için biraz gecikme payı olabilir.

8. Sonuca varmak

Çocuğumuz, tabii ki bunun yaş dönemiyle bağlantılı doğal bir davranış olmaması kaydıyla, bir soruna işaret eden belirti niteliğindeki davranışını bıraktı mı? Başka bir belirti, başka bir gösterge belirdi mi?



Sorun kimden kaynaklanıyor? “Kötü kalplisin” söylemi bir yargıdır. Yargıların altında daima bir duygu ya da incinmişlik yatar. Demek ki çocuğumuzun sorunu var!

Sorun ne?

1. Seçenek: Onu bir şeyden yoksun bırakmış olabiliriz:



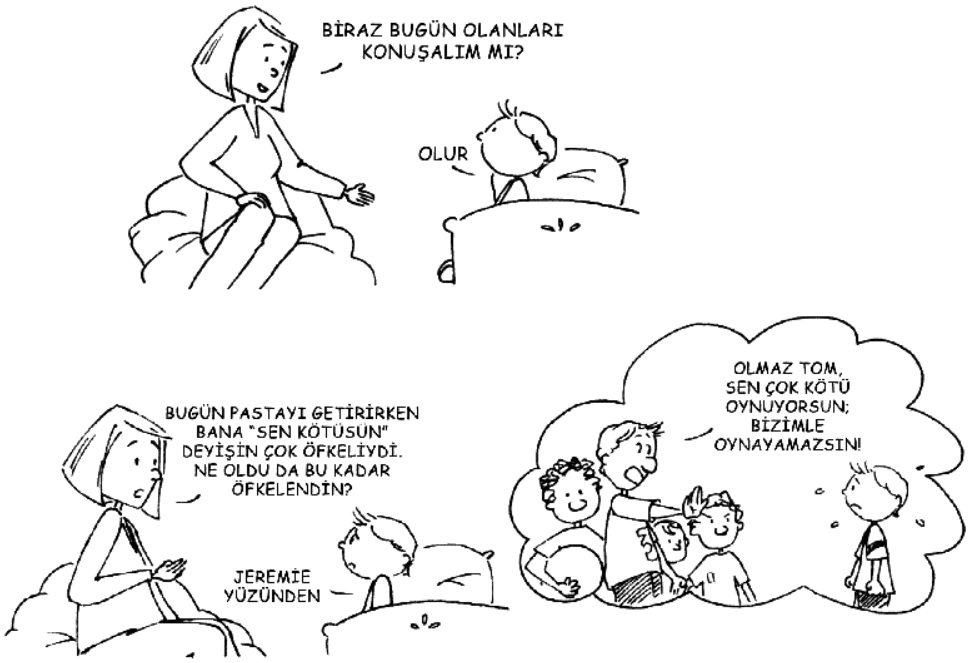
2. Seçenek: Onu bir şeyden yoksun bırakmamışızdır; ama bu tepkiyi göstermesine sebep olan şeyi de hemen hatırlayamayız; bu durumda kafamızda o günün muhasebesini yaparız…



3. Seçenek: Bize göre ortada sorun oluşturacak bir durum yoktur oysa çocuğumuz açısından, bilinçaltı seviyede bile olsa var. O halde onu bizimle konuşmaya teşvik ederek dinleriz.



DAHA SONRA...


BİRAZ BUGÜN OLANLARI KONUŞALIM MI?
OLUR
BUGÜN PASTAYI GETİRİRKEN BANA "SEN KÖTÜSÜN" DEYİŞİN ÇOK ÖFKELİYDİ. NE OLDU DA BU KADAR ÖFKELENDİN?
JEREMİE YÜZÜNDEN
OLMAZ TOM, SEN ÇOK KÖTÜ OYNUYORSUN; BİZİMLE OYNAYAMAZSIN!


HA! ANLADIM. SANA JEREMİE KÖTÜ DAVRANDI.
HI HI!
PEKİ, NELER HİSSETTİN?
BUNU HAK EDECEK BİR ŞEY YAPMADIĞIM HALDE BENİ SEVMEDİKLERİNİ!
ANLAŞILAN BAŞKALARI TARAFINDAN İYİ Mİ YOKSA KÖTÜ MÜ ALGILANACAĞIN SENİ EPEY KAYGILANDIRIYOR.


GURK!

◗ Günümüz çocukları eskilerinden beter mi?

Günümüz çocukları, öfkelerini, eskilere nazaran daha rahat gösterebiliyor gibi görünüyorsa bunun sebebi, daha çok uyaran, seçim ve düş kırıklığıyla karşılaşmalarıdır.

Eskiden çocuklar süpermarkette çıngar çıkarmazdı çünkü eskiden süpermarketler yoktu. Televizyonu kapatınca yaygara koparmazlardı çünkü televizyon yoktu. Eskiden çocuklar, en sevdikleri kahvaltı gevreğini unuttuğunu annelerinin kafasına da kakmazdı çünkü o zamanlar kahvaltı gevrekleri de yoktu. Anneler de hangisini alacaklarını şaşırmazdı çünkü bu kadar çok marka yoktu. Ne bu kadar seçenek vardı ne de bu kadar seçim olasılığı.

Bangladeş'li veya Sudan'lı çocukların bu kadar tutturmadığı kesin ama daha düşünceli ya da uslu oldukları için değil. Bunun tek nedeni, tüketime dayalı bir toplumda yaşamamaları ve kahvaltıda gevrek yemeye alıştırılmamaları.

Değişen çocuklar değil çevreleri. Bazen çocuklarımızın böyle hiper uyarıcı bir toplumda yaşayacak donanıma sahip olmadığını unutuyoruz.

Onları sürüklediğimiz bu çevreye verdikleri tepkilerden ötürü cezalandıracağımıza stresle baş etmelerine, bilgileri ayıklayabilmek için beyinlerini "geliştirmelerine" yardımcı olmalıyız.

Kıssadan hisse

Onlarla daha iyi ilgilenebilmek için kendinizle ilgilenin

Çocuklarımızın davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını kontrol etmeye çalışmadan durmak kolay değildir.

Çileden çıktığınızda derhal tuvalete gidin! Burada bir nefes alıp kendinize gelebilir ve çocuğunuza müdahale etmeden önce ona duyduğunuz sevgiyi kendinize hatırlatabilirsiniz. Çocuğunuza kendini denetleyemediği için sitem mi ediyorsunuz? Ona soğukkanlılığın ne demek olduğunu gösterin!

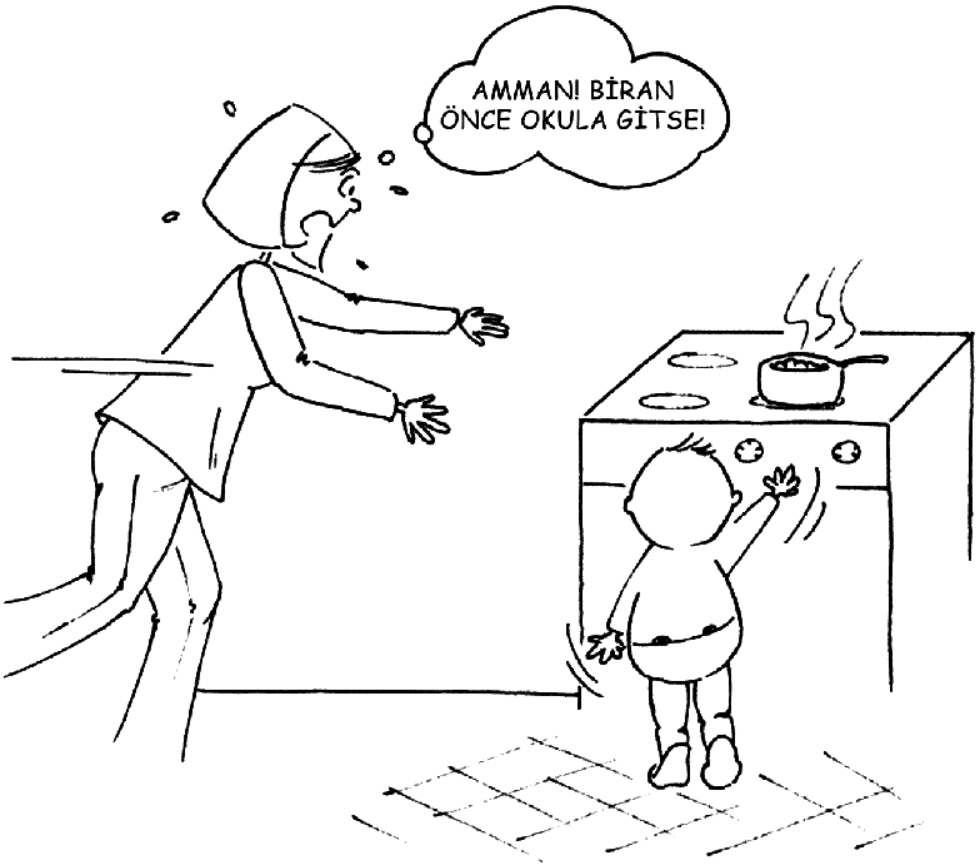
Yaşanan durumu olmasa bile kendinizi kontrol edebildiğinizi hissetmeniz önemlidir.

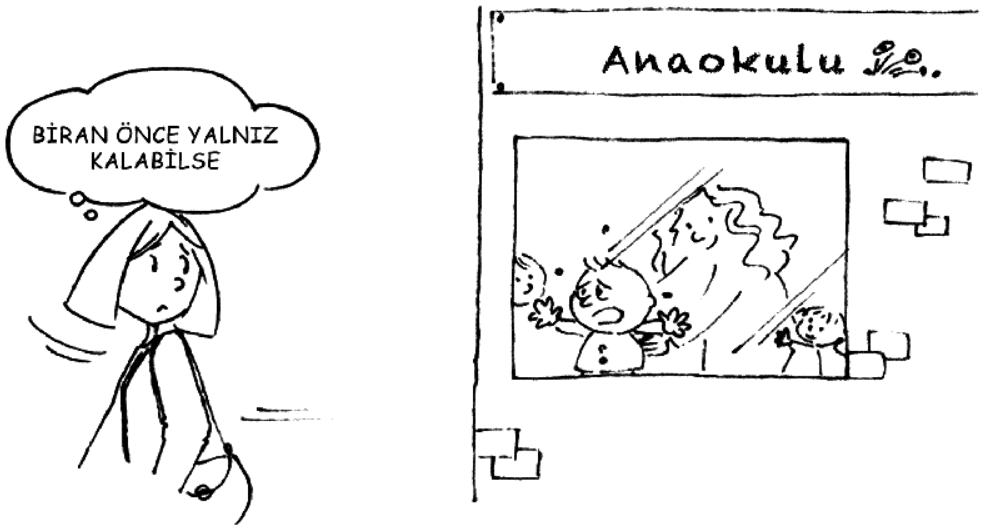
SONUÇ

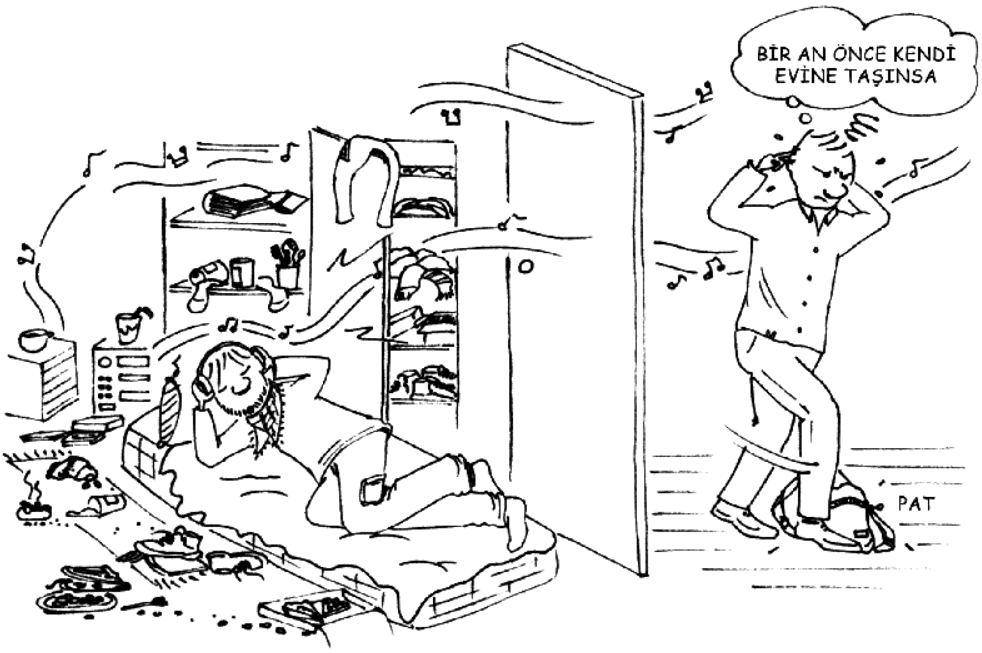


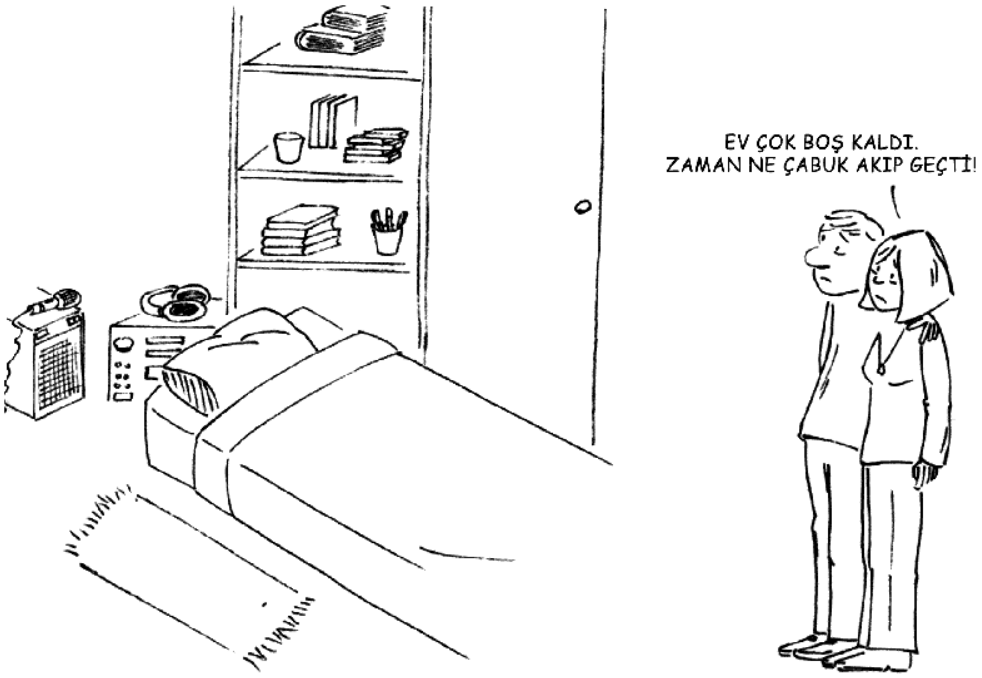

INGAAA INGAA
INGAAA INGAA
BİRAN ÖNCE GECELERİ UYASA!


UFF! BİRAN ÖNCE YÜRÜSE!


AMMAN! BİRAN ÖNCE OKULA GİTSE!


BİRAN ÖNCE YALNIZ KALABİLSE
Anaokulu


BİR AN ÖNCE KENDİ EVİNE TAŞINSA
PAT



Çocuğumuzun hayatındaki
her döneminin tadını çıkaralım.
Hepsi de göz açıp kapayıncaya dek geçip gider.
Hayatta bir tek gerçek aciliyetimiz var o da **SEVMEK!**
Gerisi gerçekten de o kadar önemli mi?

Teşekkür

Öncelikle anne ve babama, Anne-Marie ve Remy'e teşekkür ederim. Bugün çocukların zihni hakkında bildiklerimizi bilmeseniz de cezalandırılan, azarlanan ve dövülen çocukların nasıl acı çektiğini biliyordunuz ve kendi çocukluğunuzda bolca maruz kaldığınız bu incitici davranışları bana asla uygulamayacak kadar özenliydiniz. Bana sunduğunuz müsamahakâr eğitim, kendi başıma düşünme cesaretini göstermemi, yargı ve peşin hüküm filtrelerini ortadan kaldırarak yaşama daha geniş bir açıdan bakmamı sağladı. Beni ne utandırdınız ne de korkuttunuz; bu sayede hem bir çocuğun ileride sevgi dolu, özerk, sorumluluk sahibi bir birey haline gelebileceğini hem de sosyal yaşama katılımın azara, cezaya ve dayağa başvurmadan da öğretilebileceğini kanıtladınız. Duygularımdan ve coşkularımdan kopmamamı dolayısıyla başkalarının sıkıntılarına karşı hassas olabilmemi sağladınız.

Kitabı hazırlamaya başlamadan önceki süreçte gerçekleştirdiğimiz fikir alışverişleri, sevecen ve zekice çizimleri, kafamdan geçenleri çizgiye dökebildiği ve doğru çizgiyi bulana dek tekrar tekrar çizim yapacak sabra sahip olduğu için Anouk'a teşekkür ederim.

Zihin açan sohbetlerimiz, kitap taslağını okuyup önemli noktaları belirttiği ve kitapta yakın dönemde gerçekleştirilen bilimsel keşiflere yer vermem konusunda cesaret verdiği için Dr. Catherine Gueguen'e teşekkür ederim.

Dikkatli okuması ve çocukların neler yaşadığını ifade etmekteki inceliği için Michéle Favre'a teşekkür ederim.

ISABELLE

Bana çocuklar hakkında bir şeyler öğrenme fırsatı sunan tüm çocuklara teşekkür ederim. Gülüşleriniz kalbime işledi.

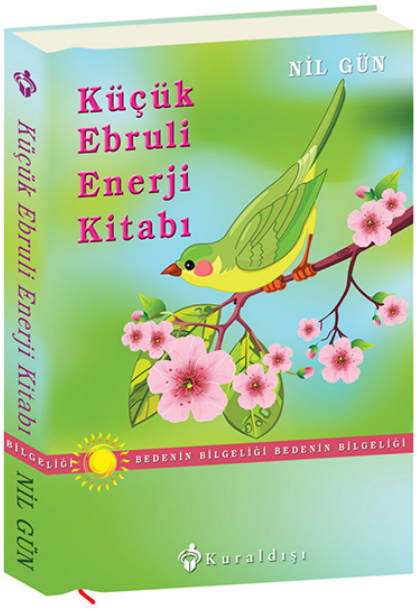
Çocukluk hakkında bilgilenmeme yardımcı olan tüm yazarlara teşekkür ederim. Alice Miller, Aletha Solther, Olivier Maurel, Maurice Berger, Jean-Pierre Relier, Suzanne B. Robert-Ouvray, Boris Cyrulnik'e içten teşekkürlerimi sunarım. Isabelle, bana bu güzel maceraya atılma fırsatını sunduğun için sana çok teşekkür ederim. Bana çok şey öğrettiniz.

ANOUK

Elinizde tuttuğunuz bu karmaşık nesnenin hayata geçmesi için çok emek ve zaman harcayan Anne Pioux'a teşekkür ederiz.

Tabii projemizi desteklediği ve bize güvendiği için Isabelle Laffront'a da teşekkür ederiz.

ISABELLE ve ANOUK



NİL GÜN

Küçük Kitaplar



ŞÖMİZLİ SERT KAPAK

Kuraldışı

workshop

deneyimsel farkındalık çalışması

yaşam okulu

- özsaygı (self-esteem)
- kendinizle ve başkalarıyla iletişim
- kadın-erkek ilişkileri
- NLP neuro linguistic program-
- amaç belirlemek ve inisiyatif alabilmek
- zihinsel denge
- kendinizle yüzleşin
- gölgelerden aydınlığa

bütünsel kinesiyoloji (PiKi)

- PiKi TEMEL
- PiKi ORTA
- PiKi İLERİ
- PiKi MASTER
- PiKi TRAINER

yöneten nil gün ve saim koç

KURALDIŞI EĞİTİM & DANIŞMANLIK
Ayrıntılı bilgi için: 216 449 98 05 pbx www.kuraldisi.com

WORKSHOP

Özsaygı

Yüksek özsaygı, kişinin hem değerli hem yeterli olduğunu hissetmesidir. Sevmeye ve sevilmeye layık olduğunu derinden bilmektir. Hayatın her alanında kendi sorumluluğunu yüzde yüz alabilme gücüdür. Kendinin ve başkalarının içindeki iyiyi ortaya çıkarabilme yetisidir. Özdeğer, özgüven, özfarkındalık, özsaygı, özsevgi ve özsorumluluğun bir arada olmasıdır. Sevebilme ve empatik olabilme yetisidir. Hem alçakgönüllü hem cesur olabilmektir. Hayat boyu gelişime ve yeniliklere açık olmaktır.

Yüksek özsaygı, kendini beğenmişlik değildir. “Başkaları ne düşünür”e göre davranmak değildir. Kendini başkalarından üstün ya da aşağıda görmek değildir. İş hayatındaki başarılarla, ünle, parayla, konumla, unvanla geliştirilemez çünkü dışsal kaynaklı değildir.

0-6 yaş arasında temeli oluşan özsaygımızı bilinçlenerek geliştirebiliriz.

- ÖZSAYGI, “evet” demek istediğinde “evet”, “hayır” demek istediğinde “hayır” diyebilmektir.
- ÖZSAYGI, evde tek başına iken aynada gördüğün kişiyi güvenilir bulmak, ona saygı ve sevgi duyarak gülümseyebilmek, bu insan benim dostum diyebilmek, karşı cins olsaydı onu eş olarak seçmeyi arzu edebilmektir.
- ÖZSAYGI, kendini beğenmişlikten kendini beğenmeye doğru yapılan bir yolculuktur.

Grup dinamiği oyunları ile değerlilik ve yeterlilik duygularınızı geliştireceğiniz bu bireysel gelişim workshopu, derin bir kendi gücünü keşif çalışmasıdır.

Ayrıntılı bilgi için

W O R K S H O P

Amaç Belirlemek ve İnisiyatif Alabilmek

Amaç Belirlemek ve İnisiyatif Alabilmek workshopu, negatif bakış açısından yararlanmanızı ve pozitif bakış açısının bir adım ilerisine geçmenizi sağlayan devrim niteliğinde zihinsel bir tekniktir.

İş Yaşamında Başarı İçin:

- Gerektiği anlarda inisiyatif alabiliyor musunuz?
- Yaptığınız işten zevk alıyor musunuz?
- İşinizi nasıl zevkli hale getireceğinizi biliyor musunuz?
- Doğru zamanda, doğru kişilere, doğru soruları sorabiliyor musunuz?
- İş arkadaşlarınızın ilham kaynağı mısınız?
- Liderlik ve yöneticilik potansiyelinizi maksimum düzeyde kullanıyor musunuz?
- Takım arkadaşlarınızı nasıl motive edeceğinizi biliyor musunuz?
- Verileri, eğilimleri ve riskleri değerlendirerek optimal kararlar alabiliyor musunuz?
- İşyerindeki iletişiminizi, verimliliğinizi ve üretiminizi optimal kılacak eylem planları geliştiriyor musunuz?

Özel Yaşamda Başarı İçin:

- Öncelikli yaşam amacınızı tanımlayabildiniz mi?
- İnisiyatif alabiliyor ve cesaretle adım atabiliyor musunuz?
- Sıklıkla endişe, öfke, kızgınlık ve hayal kırıklığı gibi duyguların esiri oluyor musunuz?
- Kontrol edemeyeceğiniz şeyleri nasıl kabulleneceğinizi biliyor musunuz?
- Kontrol edebileceklerinizi zirveye taşımanın yollarını biliyor musunuz?
- Duygularınızı bastırmayıp sadece ve her koşulda kontrol etmeyi biliyor musunuz?
- Başkalarının içindeki en iyiyi ortaya çıkarabiliyor musunuz?

En iyi şeyleri hak ettiğinizin farkına varmanız; yaşamın her alanında en iyiyi elde etmeniz ve kendinizin en iyi versiyonunu yaşamanız için geliştirilen bu eğitimde yeteneklerinizi, kaynaklarınızı, zamanınızı, inisiyatif kullanma yeteneğinizi, cesaretinizi ve enerjinizi maksimum düzeye çıkarmayı öğreneceksiniz.

Ayrıntılı bilgi için

W O R K S H O P

İlişkiler

Sürekli aynı ölümcül tuzağa düşüp ışığına çekildiği ateşte kavruluveren pervanelere dudak bükeriz. Peki ya biz? Bizi düş kırıklığından başka bir yere götürmeyen aynı kalıpları tekrarlayıp durmaktan ne kadar özgürüz?

Ya şu sorulara yanıtlarınız?

BEKÂRSANIZ;

- Bu kez farklı olacak diye başladığınız ilişkilerinizin sonu hep hüsran mı oluyor?
- Karşı cinsle iletişim kurmakta güçlük çekiyor musunuz?
- Kadınları/erkekleri anlamak mümkün değil diye mi düşünüyorsunuz?
- Aşk, tutku, alışkanlık ve sevgi arasındaki farkı biliyor musunuz?
- Kadınlar/erkekler konusunda şanssız olduğunuzu mu düşünüyorsunuz?
- Geçmiş ilişkilerinizdeki partnerlerinizin ortak özellikleri var mı?

EVLİ YA DA BİRLİKTEYSENİZ;

- Eşinizle/sevgilinizle birlikteliğiniz tekdüze bir hale mi geldi?
- Eşiniz/sevgiliniz tarafından anlaşılmadığınızı mı düşünüyorsunuz?
- Eşiniz/sevgiliniz yaşamınızda bir boşluk mu dolduruyor?
- “Mutlu aşk yoktur” sözüne inanıyor musunuz?
- Birlikteliğin temeli olarak gördüklerinizin her insan için farklı olabileceğini hiç düşündünüz mü?
- Evlilik/birliktelik içinde yalnızlık duyuyor musunuz?

İlişkinizi farklı bir açıdan değerlendirip sorunlarınızın gerçek nedenlerinin farkına varabilir, kendinizi ve ihtiyaçlarınızı daha iyi tanıyarak daha sağlıklı ilişki kurabilirsiniz.

Ayrıntılı bilgi için

W O R K S H O P

İletişim

İlk öğrendiğimiz şeylerden birisi konuşmak olduğu için iletişimi “bildiğimizi” varsayarız. Konuşmaktan çok daha öte olan iletişimi gerçekte ne kadar biliyoruz?

- NEDEN bazı insanlara anında kanımız kaynıyor ama en sevdiğimiz arkadaşımızın arkadaşı tanıştığımız an bizi rahatsız ediyor?
- NEDEN çocuklarımızdan birine kendimizi yakın hissederken diğerine aynı duyguyu hissedemiyoruz?
- NEDEN ilk bakışta sevimli bulduğumuz insan bir süre sonra bizi ilk anda çeken özellikleri yüzünden itici hale geliyor; gözümüze, bonkörlüğü müsrifliğe, rahatlığı sorumsuzluğa, kendine güveni ukalalığa dönüşüyor?
- NEDEN başka şirkette çalışırken bin bir zahmetle kadromuza aldığımız eleman, şimdi bize hiçbir işe yaramadığı duygusu veriyor?
- NEDEN yıllardır en derin sırlarımızı paylaştığımız dostumuzla artık iletişimin koptuğunu hissediyoruz?
- NEDEN iyi niyetli davranışlarımıza bile olumsuz tepkiler alıyoruz?
- NEDEN zor insanlar karşısında zorlanıyoruz?
- NEDEN insanlar bizi yanlış anlıyor?
- NEDEN zaman zaman da olsa kırıcı olabiliyoruz?
- NEDEN sonradan pişmanlık duyacağımız tepkileri veriyoruz?
- NEDEN sık sık istemediğimiz sonuçlarla karşılaşıyoruz?
- NEDEN her zaman yeterince inisiyatif alamıyoruz?
- NEDEN insanlarla eşit ilişki kurmakta zorlanıyoruz?

Sözlü iletişim, iletişim buzdağının tepesidir. İletişimin yazılı olmayan “yasalarının” bilincine varmak, kişiyi şişe içindeki mesajını denize emanet etmekten kurtarır. Birey, iletmek istediği mesajın etkin taşıyıcısı haline gelir.

Ayrıntılı bilgi için

W O R K S H O P

Bütünsel Kinesiyoloji

Bütünsel Kinesiyoloji ya da kısaca PiKi dediğimiz, uygulayan insanların hayatında derin dönüşümler yaratan bu harika yöntem nedir?

PiKi, Batı'nın keşfi olan Kas Testi ile Doğu'nun binlerce yıllık bilgeliğinin harika bir sentezidir.

Değişik kültürlerde Prana, Chi, Ki gibi değişik isimlerle bilinen yaşam enerjisi, bedenin meridyen denilen akupunktur çizgileri boyunca akar. Pi sonsuzluğu, Ki enerjiyi temsil eder. PiKi, dengesi bozulmuş yaşam enerjisini dengelemeyi amaçlar.

Bütünsel Kinesiyoloji bir enerji çalışmasıdır. Enerji fizyolojiyi yansıtır ve etkiler.

1. Beden/zihin/ruh daima dengeyi arar. PiKi bedene bu desteği vererek sağlığı koruma sürecini hızlandırır.
2. Bedenin dilini öğrendiğimizde, beden bize dengemizi sağlamak için yol gösterir. PiKi teknikleri size bedenin dilini öğretir.
3. Kas Testi ile beden/zihin/ruh boyutunda olanı biteni takip edebilir, bedeninizle doğrudan iletişime geçebilirsiniz.

PiKi eğitimi, Temel, Orta, İleri, Master ve Trainer aşamalarından oluşan bir paket programdır.

PiKi eğitimleri hem kendilerini geliştirmek ve sağlıklı bir yaşam sürme becerilerini kazanmak isteyenler için hem de bu alanda uzmanlaşmak isteyenler için hazırlanmış eğitimlerdir.

Herkes için: Temel, Orta ve İleri seviyede yer alan modüller, özellikle herkesin yararlanmasına yönelik uygulamaları içerir.

Uzmanlaşmak isteyenler için: Master ve Trainer eğitimleri ise bu alanda uzmanlaşarak eğitmen veya danışman olmak isteyenlere yönelik eğitimlerdir.

Ayrıntılı bilgi için

W O R K S H O P

NLP

NLP her şeyin kendiliğinden, beklenenin de ötesinde bir kolaylıkla yoluna girdiği tesadüfi anların ardında yatan dinamiği inceleme ve uygulama bilmidir. NLP bu anların sizin seçiminiz doğrultusunda bilinçli olarak yaratılmasının bilmidir.

NLP ÖĞRENMEK SİZE NE KAZANDIRIR?

- Bütün ilişkilerinizde istediğiniz sonucu yaratacaksınız.
- Zihinsel stratejileri kolaylıkla çözümleyebileceksiniz.
- Fikirlerinizi net bir şekilde aktarabileceksiniz.
- Başkalarının sizi nasıl algıladığını fark edeceksiniz.
- NLP tekniklerini kullanarak yaşamınızı daha kaliteli hale getireceksiniz.

NLP tekniklerinin öğrenilmesi ve uygulanması kolay, yarattığı sonuçlar güçlü olduğu için sonuçları anında göreceksiniz.

NLP, iletişim kurmayı arzuladığınız her insanın kendine özgü dilini anlama ve o kişiyle kendi anladığı bireysel dilde iletişim kurabilme sanatıdır.

Edilgen insanın yaşamı tesadüflere bağlıdır.

Etkin insan yaşamını kendisi belirler.

Edilgen insan için anlaşılmak önemlidir.

Etkin insan için anlamak önemlidir.

Edilgen insan “Kimse beni anlamıyor” der.

Etkin insan “Seni anlıyorum” der.

NLP, “etkin insan olmak” sanatıdır.

Ayrıntılı bilgi için

W O R K S H O P

Zihinsel Denge

(Temel/Seviye 1)

Zihinsel Denge, üç aşamalı PiKi Temel eğitiminin birinci seviye eğitimidir.

Zihinsel Denge eğitiminde, Beden/Zihin/Duygu/Ruh bütünlüğünün ağırlıklı olarak zihinsel boyutu üzerinde çalışma yapılır.

Bu eğitimde:

- Sizi sabote eden inançlarınızı sizi destekleyen inançlara dönüştürme becerisi kazanacaksınız.
- Beynin hem sağ hem sol yarıküresini birlikte kullanarak, “Zihin Balansı” yapabileceksiniz.
- Zihin gücünüzü ve belleğinizi geliştirmeyi öğreneceksiniz.
- Günlük yaşamda sıkça kullanacağınız uygulamaları hayatınızın doğal bir parçası haline getireceksiniz.

Sizi sabote eden inanç kalıplarına ulaşabilme ve dilediğiniz doğrultuda değiştirebilme yetisi, PiKi’nin en güçlü boyutlarından biridir.

Yaşadığınız ve anlam veremediğiniz düşünce ve duygularınızın kökeni inançlarımızda yatıyor olabilir. Bu duyguların kökeninin yanıtını kaslarınızdan alabilirsiniz.

PiKi inançlarınızla teması sağlayan, harika bir “varlığımızın bütünüyle” iletişime geçme aracıdır; bedenimizle, bilincimizle, ruhumuzla!

Ayrıntılı bilgi için

W O R K S H O P

Kendinizle Yüzleşin

Fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutlarıyla insan bir bütündür. Bu boyutlardan sadece birinde bile dengeyi sağlayamazsa mutsuz olur. Mutsuzluğunun nedeninin de kendisini tanımamaktan kaynaklandığının farkına varmaz.

İnsan, yaşamı boyunca karşısına çıkan olaylar, insanlar, koşullar sayesinde deneyimler kazanarak kendini tanıma (olgunlaşma) yolunda ilerler. Yaşlıların, "şimdi bildiklerimi keşke gençlik yıllarında bilseydim" diye yakındıklarını duyarız. Bu, onların eğer yaşamlarını yeni baştan yaşama imkânı olsaydı tercihlerini farklı şekillerde yapacaklarının göstergesidir.

Yani kendini tanımanın (olgunlaşmanın) bedeli uzun yıllar, hatta tüm bir ömürdür. Uzun ömrün bile olgunlaşmayı garantilemediği sıkça görülen bir gerçek. İnsanlar bedensel yetişkinliğe zamanla ulaşıyorlar ama ya ruhsal yetişkinliğe?

Kendinizle Yüzleşin workshopu "Hayatın Özet Panoraması"dır.

İnsanın yaşam alanını dört maddeye ayırabiliriz.

1. Bireyin hem kendisinin hem başkalarının bildiği şeyler.
2. Kendisinin bildiği ama başkalarının bilmediği şeyler.
3. Kendisinin farkında olmadığı ama başkalarının farkında olduğu şeyler.
4. Ne kendisinin ne de başkalarının farkında olduğu şeyler (olumlu ya da olumsuz)

İşte, uygulamalı egzersizler dizisinden oluşan workshop, özellikle üçüncü maddenin çoğu ile dördüncü maddenin bir kısmını bireyin bilincine çıkarmayı amaçlıyor.

İnsanlara "Kendinizi tanıyor musunuz?" diye sorduğumuzda çoğunun vereceği yanıt genellikle, "Tabii ki tanıyorum" olur. Oysa "tanımak" kavramı ile kastedilen, sadece birinci ve ikinci maddelerdir.

Yıllar sonra birikmiş "Keşke"leriniz olmaması için,

- Amaçlı bir yaşam için,
- Daha objektif, tutarlı ve isabetli yaşam seçenekleri için,
- Tepkisel değil etkisel, duygusal değil duyarlı bir insan olmak için,
- Kendinizle barışık olmak, kendinizi olduğunuz gibi sevmeyi öğrenmek için bu çalışmaya katılın.

Çünkü değerlisiniz.

Ayrıntılı bilgi için

W O R K S H O P

Gölgelerden Aydınlığa

- Kendinizden sevgiyi nasıl esirgiyorsunuz?
- İlişkilerinizi nasıl sabote ediyorsunuz?
- Hayallerinizi neden gerçekleştiremiyorsunuz?
- Kendinizi, kendinizden (ve başkalarından) gizlemenin bedelini zihinsel, duygusal, fiziksel sağlığınızla ödediğinizin farkında mısınız?
- Enerjinizi tüketen ve sizi güçsüz kılan davranışlarınızı nasıl değiştirebilirsiniz?
- Geçmişinizle nasıl barışabilirsiniz?
- Kendinizi (ve başkalarını) nasıl affedebilirsiniz?

Geçmişin esaretinden özgürleşerek şimdiyle sağlıklı kucaklaşmak için iç dünyamızı iyileştirmek, kendimizi sevmenin, kendimizle barışık olmanın önkoşuludur.

İç dünyamızın dengeye gelmesi, dış dünyamızı da dengeye oturtur.

Olabileceğinizin en iyi versiyonu olmak en doğal hakkınız. Işığınız, gölgelerinizin ardında sevgiyle sizinle yeniden kucaklaşmayı bekliyor. Kendi ışığınızın yaşam yolunuzu aydınlatmasına izin verin. Gölgelerden aydınlığa çıkın. Yaşamınızı dönüştürün.

Kendi gücünüze, yaratıcılığınıza, “biricik”liğinize ve hayallerinize sahip çıkmak için yaşamınızı olumlu şekilde değiştirecek “Gölgelerden Aydınlığa Workshopu”na katılın ve en harika versiyonunuzla kucaklaşın.

Ayrıntılı bilgi için

İSTEYİN GÖNDERELİM!

Kuraldışı Yayıncılık'tan çıkan kitaplarla
CD/DVD
formatında hazırlanmış
motivasyon, hipnomeditasyon,
zihin programlama, çocuk eğitimi, PiKi
konulu ürünleri
www.kuraldisi.net
sitesinden indirimli olarak alabilirsiniz.
Tel: 0212 513 81 57

Kitapla ilgili düşünce ve yorumlarınızı, başka insanların da yararlanması için www.kuraldisi.net'e girerek paylaşın lütfen.

Teşekkürler.