AKADEMİSYEN ANNE

SANİYE BENCİK KANGAL

SINIR VAR SINIR YOK

Çocuk Gelişimi



İLK BASKI
100 BİN ADET

Kurallı bir ortamda güven içinde büyüyen çocuklar

AKADEMİSYEN ANNE

SANİYE BENCİK KANGAL

SINIR VAR SINIR YOK

Çocuk Gelişimi



İLK BASKI
100 BİN ADET

DK

Kurallı bir ortamda güven içinde büyüyen çocuklar

Doç. Dr. Saniye Bencik Kangal, 1980 yılında Ankara'da dünyaya geldi. Uzun bir eğitim maratonunun ardından, 2003 yılında Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü'nden mezun oldu. Aynı yıl özel bir zihinsel engelliler rehabilitasyon merkezinde çocuk gelişimci, 2004 yılında ise özel bir anaokulunda eğitim koordinatörü olarak görev yaptı. Daha sonra alandaki deneyimlerini akademik deneyimlerle birleştirmek amacıyla Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümü'nde akademisyenlik yolculuğuna başladı. Yüksek lisans ve doktora derecelerini ise üstün yetenekli çocuklarla çalışarak hazırladığı tezleriyle aldı. Öğrenme maratonu asla bitmeyen Saniye Bencik Kangal, 2011 yılında öğretim görevlisi, 2014 yılında yardımcı doçent, 2017 yılında doçent unvanlarını aldı.

Yurtiçinde ve yurtdışında anne babalara ve eğitimcilere yönelik olarak, ebeveynlik becerilerini destekleme ve çocuk gelişimi konulu yüzlerce seminer verdi. Aynı zamanda ulusal ve uluslararası kongrelerde bildiri sunumlarıyla birlikte ulusal ve uluslararası hakemli dergilerde makaleleri, ders kitapları ve ders kitaplarında kitap bölümleri ile akademik çalışmalarını sürdürdü.

2017 yılında çıkan *Korkma! İyi Bir Annesin* isimli ilk kitabının ardından, *Oyunperest, Evlat, Çocuğumun Beyninde Neler Oluyor?, Ailenizin Kumandası* isimli kitapları ile anne babaların ve eğitimcilerin, *Sana Kek Yaptım, Dünya Kadar Çocuk, Kakaloji, Kakademi, Kakazoo, Balyanaklar İçin Mahremiyet, Zorbalığa Karşı Taktiklerim Var, Cesaret Hep Yanımda, Özgüvenim Tam Hata Yapmaktan Korkmam, Ne Eksik Ne Fazla, Noktagiller* kitapları ile okulöncesi dönem çocukların, *Hayat Dediğin Yelekler Arası, Tatlı Bir Telaş, Gizli Bir Hazine, Ortaya Karışık, Gerçek Bir Masal, Okumayı Söken Çocuk* kitaplarıyla okul dönemi çocukların hayatına dokunmayı amaçladı. Eserleri, ebeveynlik ve çocuk kitapları kategorisinde en çok tercih edilen kitaplar arasında yer aldı. Türk Kızılayı için hazırladığı *Eğlenceli Gelişim Etkinlikleri* isimli kitabı üç farklı dile çevrilerek ülke çapında tüm dezavantajlı çocuklara dağıtıldı.

2022 yılında ilki Darıca'da olmak üzere Mersin, Bursa, Hatay, Ankara, Kayseri, Gaziantep, Sivas, Antalya, Denizli, Kocaeli, Sakarya, Çerkezköy, Yalova ve Ünye'de Akademisyen Anne Anaokullarını kurdu. Okulları için hazırladığı eğitim programında bağımsız düşünme becerileri gelişmiş, farklılıklara saygı duyabilen, geleneklerine bağlı ama dünyayı tanıyan, çağdaş, geleneksel ve modern (ÇAGEM) temelli eğitim yaklaşımıyla çocukların gelişimini çok yönlü desteklerken dünya vatandaşı çocuklar yetiştirmeyi amaçladı.

Geliştirdiği "OYUNPEREST Gelişim Akademisi" isimli mobil uygulama, TÜBİTAK tarafından desteklenerek anne babaların ilk altı yılda çocuklarının gelişimini video yoluyla gün gün takip edebileceği ve gelişim destek önerileri alabileceği ilk platform olma özelliğini taşıdı.

Sosyal medyada "Akademisyen Anne" hesabıyla milyonlarca anne babaya gelişim destek önerileri veren yazar, çocuklar ve yetişkinler için yazmaya, sosyal medya paylaşımları yapmaya, araştırmaya, konferanslar ve seminerler vermeye büyük bir tutkuyla devam ediyor.

SINIR VAR SİNİR YOK

Yazan: Saniye Bencik Kangal
Editör: Sema Çubukçu

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

Dijital © 2025 / ISBN 9786255941411

Kapak tasarımı: Cüneyt Çomoğlu
Sayfa tasarımı: Taylan Polat

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.
19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL
Tel: 0090 212 373 77 00

 **dyd@doganyayinlari.com.tr**

 **www.dogankitap.com.tr**

 **www.doganyayinlari.com.tr**

 **@doganyayinlaridijital**

 **@DoganYayinlariDijital**

Sınır Var Sinir Yok

Saniye Bencik Kangal

Doğan Kitap

Önsöz

“Hâlâ ödevinin başına oturmadın mı sen?”

“Bak hâlâ elinde telefon, bırak çabuk!”

“Bu odanın hali ne! Misafir gelecek demedim mi, topla hemen!”

“Dilimde tüy bitti kitap oku diye diye, kapat şu televizyonu! Al kitabı eline!”

Cümleler tanıdık geldi mi? “Evet” dediğinizi duyar gibiyim. Hatta “Ama hocam hiç sözümü dinlemiyor” dediğinizi de duyuyorum. Ne dersiniz, babasına çekti de ondan mı böyle oldu? Yoo yooo tıpkı babaannesi! Dayısı mı? Evet evet, tüm suç hayırsız dayısında.

Çocukların istenmeyen davranışları söz konusu olduğunda günah keçisi olan bir akraba kapının dışında mutlaka bekler. Bilimsel gerçekler her ne kadar genetiğin gelişim üzerine etkisinden bahsetse de çevrenin ve bu çevrenin en önemli unsuru olan anne baba tutumlarının etkisi şüphesiz ki en baskın olandır. Evet, o meşhur şarkıda dediği gibi: “İyi şeyler hep baba tarafı ama faturalar hep bana kesilecek” diye düşünüyorsanız haklısınız ama hayat müşterek. Fatura hem anneye hem babaya hem de bu topluma kesilecek. Faturanın kabarık gelmesini elbette istemeyiz. Bu nedenle çocuklarımıza etkin ve etkili sınırlar koymayı amaç ediniriz. Sınırlar konusunda ise kafamız oldukça karışıktır. “Çabuk yatağın üzerinde zıplamaya son ver!” cümlesinin sınır koymakla eşdeğer olduğunu düşünürüz. Ya da “Üçe kadar sayıyorum. Yatağın üzerinde zıplamaya bir son vermezsen parka marka gidemeyiz” cümlesinde sınırları net çizdiğimizi zanneder; disiplinli ve tutarlı bir ebeveyn olduğumuz için çocuğumuz zıplamayı bırakmazsa gerçekten de parka gitmemeyi planlarız. Bir haberim var. Bu cümlelerin sınır koymakla bir ilgisi yok. Tam tersine bu cümleler tehdit ve üstencilik içeriyor.

“Peki tüm bunlar neden oluyor? Sınırları nasıl koyup sürekliliğini sağlayacağım?” dediğinizi duyar gibiyim.

İşte bu kitap çocukların bir yardım çığlığı. Kulağıma fısıldıyorlar. Diyorlar ki: “Biz aslında yaptığımız her yanlışta iki mesaj veriyoruz. Anne babalarımıza düşen bu mesajı almak.” Ya diyorlar ki: “... yapmayı öğrendim bana fırsat sun” ya da “... konusunda ne yapmam gerektiğini bilmiyorum bana destek ol, bana öğret.”

Örneğin yürüme konusundaki mesaj çok nettir: “Yürümeyi öğrendim, bana fırsat sun.” Yetişkin bu mesajı hemen alır çünkü çocuğunun yürümesini zaten dört gözle bekliyordur. Çocuk yürümeye başladığı anda ev düzeni değişir. Ortadan sehpalar kaldırılır, kırılacak eşyalar kutulanır, sivri köşelere koruma önlemleri alınır ve çocuğun istediği “fırsat” sağlanır. Mesajı net bir şekilde alan anne baba, çocuğun gelişimini desteklemek için elinden geleni yapar. Peki çocuk kumandayı televizyona fırlattığında, kardeşinin saçını kestiğinde, yeni boyattığınız duvarları boydan boya sürrealist bir çalışmayla süslediğinde, “Seni sevmiyorum!” diye bağırdığında, yemek yemeyi reddettiğinde, eve gelen arkadaşına vurduğunda, kardeşinin en sevdiği oyuncağını kırdığında, odasını toplamadığında, ödevini yapmadığında, kış günü şortla parka gitmek istediğinde, yemek yemeyi reddettiğinde, kitap okumadığında, asansörün düğmesine basamadığı için kriz yarattığında ne olacak? Bu kriz anları neden yaşanıyor anlamak ve etkili disiplin yöntemleriyle bunların üstesinden gelmenize yardımcı olabilmek için bu kitabı kaleme aldım. Lütfen unutmayın, çocuklar bu davranışların hiçbirini sizi sinir etmek için yapmıyor. Belki de yetişkinlerin en büyük yanılgısı burada başlıyor. Çocuk, “Şu duvarı boydan boya çizeyim de annem babam sinir olsun” diye hareket etmiyor, zaten böyle bir neden-sonuç ilişkisi kuracak bilişsel beceri düzeyine sahip değil. Ama yetişkinin elinde bir etiket makinesi hemen çocuğu etiketliyor: “yaramaz, şımarık, doyumsuz” ve akabinde savunma mekanizmasını çalıştırıyor: “Dayısına çekmiş!”

Bu tip davranışlarda çocukların mesajını alabilirsek onların gelişimsel yolculuğunun yoldaşı olma konusunda büyük bir adım atmış olacağız. Çünkü bilmiyorlar, yönetemiyorlar, her bir davranışta öğrenme ve gelişim fırsatı istiyor ama yetişkine bunu en ilkel yöntemle anlatıyorlar.

İlk olarak bu davranışlar neden yaşanıyor gelişimsel perspektifte bu konuyu ele alacağız. Çünkü bir davranışın nedenini bilmek çözüme sizi bir adım yaklaştırırken etiketten, kıyastan üç beş adım uzaklaştırır. Dolayısıyla önce nedenlerin üzerinde duracağız, yani gelişimsel gerçekleri öğreneceğiz. Öğreneceğiz ki beklentilerimizin sınırını belirleyebilelim. Daha sonra etkin sınırlar nasıl koyacağız? Hangi davranış karşısında nasıl tepkiler vereceğiz? Örnek olaylar üzerinden inceleyeceğiz.

Kitabın son bölümünde ise ilişkilerimizi nasıl onaracağımızı, esneyen sınırlarımızı nasıl koruyacağımızı, hangi durumlarda esneyebileceğimizi Gözübüyük ailesinden ve kendi hayatımdan örneklerle açıklayacağım. Çocuğumuzun yaşı kaç olursa olsun dönülmez bir yolda olmadığımızı, geç kalmadığımızı göreceğiz.

Bütün bunları konuşurken, tartışırken, anlamaya, anlamlandırmaya çalışırken Gözübüyük ailesi bize eşlik edecek. Anne Tuğçe söylenecek, baba Bülent isyan edecek, küçük oğlumuz Uras gelişimsel yolculuğuna krizleriyle devam ederken, ergen kızımız Melis sınırlarını zorlayacak, babaanne Saadet ise kendi doğrularını dikte edecek ve sınırları delmek için var gücüyle çaba sarf edecek. Onların hikâyesinde

kendimizi bulup önce olayların nedenini anlayacak, sonra da çözüme birlikte ulaşacağız.

Haklısınız, her zaman yazıldığı gibi olmayacak. Çocuk gelişimiyle ilgili kitaplar sizlere derya deniz bilgi sunuyor. Elinizde tutacağınız bu kitap da bunlardan biri. Bu bilgilerle neler yapacağınız size kalmış çünkü bir bilgiye sahip olmak onu uygulamak, ondan fayda sağlamak anlamına gelmiyor. Bunun için motivasyon ve istek lazım. Bu bilginin işe yarayacağına inanç lazım. Örneğin tarhana çorbası yapmayı çok iyi biliyorum. Canım tarhana çorbası çektiğinde dolaptan tarhana kavanozunu çıkarıp zeytinyağında sarımsak ve naneyi şöyle bir döndürüp, üzerine biraz domates, tarhana ve su eklemedikten sonra bu bilgi hiçbir işime yaramıyor. İhtiyacımı gidermesi için eyleme geçmem şart. Çocuk gelişimiyle ilgili bilgiler de öyle. İhtiyacınıza yönelik bilgiler kitabın sayfaları arasında, ancak tencerenizi ocağın üzerine koymak ise tamamen sizin iç motivasyonunuza kalmış.

Hepimizin isteği, kendinden ve yaşadığı toplumdan tatminkâr, mutlu, "dünya yaşanılabilir adil bir yerdir" inancı geliştirmiş, kendi ayakları üzerinde durabilen, karşılaştığı problemleri medeni yollarla çözebilen, ahlaklı, nazik, merhametli, saygılı çocuklar yetiştirmek değil mi?

Peki hangi tutumlarımızla bu davranışların tohumlarını toprağa ekmiş oluruz? Neler yapmalı, daha da ötesi neler yapmamalıyız? Hiç bağırmayacak mıyız? Ceza vermeyecek miyiz? Ödüllendirmeyecek miyiz? Peki çocuk, sınırlarını nasıl bilecek? "İnsanız biz, sinirlerimizi aldırmış gibi yaşayamayız" diyenler burada mısınız? Hoş geldiniz. Bu kitap tam da sizin için ve bu nedenlerle yazıldı. Yolunu kaybetmiş, disiplin ve sınırlar konusunda kafasındaki sorulara cevap bulamamış tüm anne baba ve eğitimcilere yoldaşlık etmek dileğiyle...

Haydi başlayalım.

Gözübüyük ailesi



Anne: Tuğçe



Baba: Bülent



Çocuk: Uras
2 yaş



Abla: Melis
15 yaş



Babaanne:
Saadet

1. BÖLÜM

Sınır mı, Fırsat mı?

Tuğçe’nin gözünden



Sonunda uyudu! Artık ne kadar da zor uyuyor. Bebekken ne güzeldi, uzun öğle uykuları benim için sıcak bir kahve molası olurdu. Ama artık uyutmak o kadar zor ki. Zaten kıpır kıpır. Yürüsün diye onca zaman bekledim bekledim ama başıma geleceklerden habersizmişim. Çocuk bir buçuk sene boyunca oturduğu yerden karıştıracağı yerlerin planını yapmış sanki. Neyse yürümeyi öğreniyor, olacak o kadar. Hareketliliğini tolere ettim ama son dönemdeki saldırgan davranışlarını nasıl çözeceğimi hiç bilmiyorum. Eline aldığı her şeyi fırlatıyor! Ama her şeyi! Geçen gün kumandayı televizyona fırlatması bardağı taşıran son damla oldu. Elimde olmadan, “Bir daha yapmayacaksın!” diye bağırdım. Ben bağırınca Uras ağladı. Hem de ne ağlamak; sanırsın etinden et kopardım. Uras ağladıkça Bülent de “Bir tek hafta sonumuz var o da böyle çığlık kıyamet mi geçecek?” diye söylenmeye başladı. “Ne yapayım Bülent, kırsın mı kıymetli televizyonunu?” deyince, “Sen bu çocuğu bu hale getiriyorsun!” demez mi? Kendisi bu evin nesi oluyor çok merak ediyorum. “Baba dediğin köşe yastığı olmaz” diyorum, “Ben zaten köşe yastığı değil, mihenk taşıyım” diyor. Çok haklı aslında. Mihenk taşı madenlerin saflık derecelerinin ölçülmesinde kullanılırmış. Yani bir şeyin saflık derecesini ölçen bir testmiş. Benim de bu hayattaki imtihanım, mihenk taşım Bülent. Saflığımın ölçüldüğü bir sınavdayım sanki. Velhasıl Uras ağladı, Bülent söylendi, ben ikisine birden bağırdım derken bir pazarımız vardı o da kavga gürültüye kurban gitti.

Bülent’in gözünden



Toplumun kadınlara yüklediği sorumluluk elbette çok ama ya erkeklere yükledikleri? Baba olduktan sonra on yıl daha yaşlandım sanki. Bebek dediğin yatağına yatırınca uyumuyor muydu? Ya da “uçak geliyor” diyerek çatalı havada falsolu birkaç hareketle uçurduktan sonra çocuk ağzına giren uçağı ay pardon çatalı yani çatalın ucundaki brokoliyi iştahla yemiyor muydu? Agucuk bugucuk neşe saçan o bebekler sadece reklamlarda mı oluyordu? Hayatım boyunca birçok sınava girdim ve hep çok başarılı oldum ama sanırım babalık sınavında sınıfta kalmaya yakınım. Umarım bu hissimde yalnız değilimdir de tüm babalar olarak çan eğrisiyle durumu kurtarabiliriz.

Sadece babalık mı, sanırım kocalıkta da çuvalladığım o dönemdeyim. Melis ve Uras doğmadan önce her hafta sonunu iple çekerdim. Cuma akşamından evin alışverişini yapar, atıştırmalıklarımızı hazırlar, ışıkları karartır, tüm hafta sonunu aynı battaniyenin altında sevdiğimiz dizileri izleyerek geçirirdik. Bu hafta sonlarının ödülü de canım çocuklarım Melis ile Uras oldu ve doğumlarıyla dizilere ambargo konuldu. Varsa yoksa onların bakımı, oyunu, gezmesi, istekleri, okulları derken geçen yıllar boyunca bir diziyi şöyle başından sonuna kadar izleyemedik. Yine de dizi izleme konusunda çabam var ama bu çabam sevgili eşim Tuğçe tarafından baltalanıyor. Ne zaman beni koltukta otururken görse bakışları değişiyor ve hemen bir iş veriyor. “Çamaşır makinesi bitti”, “Bulaşık makinesini boşalt”, “Hazır çocuk uyumuşken evi biraz toplayalım”. “Biraz zihnimizi toplasak daha iyi olacak” demek istiyorum ama Tuğçe’nin gazabından korkuyorum. Çocuk uyuyunca yapılacak onca güzel şey varken neden toz alıyoruz anlamıyorum. İlişkimiz yıllardır kapısı aralanmamış evler gibi tozlanıyor da Tuğçeciğim sehpanın tozunu görmekten bizi fark edemiyor. Tamam o da yoruluyor, çalışıyor, benden daha çok emek veriyor ama biraz fazla büyütüyor. Geçen pazar Uras kumandayı televizyona fırlattı diye kıyameti kopardı. Tamam, tehlikeli bir davranış ama çocuğa hiçbir şeyde sınır koymayan da Tuğçe. Geçen gün sevgili oğlumuz kaşığı mancınık gibi kullanıp yoğurdu yüzüme fırlattığında kıkır kıkır gülen kendisiydi. Söyleyince neymiş efendim köşe yastığıymışım da oturduğum yerden kalkmıyormuşum da, yeterince sorumluluk almıyormuşum da, sadece emir vermeyi biliyormuşum da… Oohhhoooo liste uzun. Ama ben bu evin köşe yastığı değil, mihenk taşıyım. Bıraksalar ne

cevherler keşfedeceğim de her pazar kavga gürültüden başımızı alamıyoruz ki hem içimizdeki hem ailemizdeki değerli anları keşfedelim.

Uras'ın gözünden



Anlamıyorlar beni an-la-mı-yor-lar!!! Atmam lazım, fırlatmam lazım, düşüşünü görmem lazım, sesini duymam lazım! Artık fırlatabiliyorum, inanabiliyor musun? Bu müthiş bir his! Önceleri "Hooop yakala!" diye kucağıma attıklarında topu tuttuğum için beni alkışlıyorlardı. Sonra "Hadi at!" diyorlardı ama yapamıyordum. Bir türlü nasıl yapılacağını anlamamıştım. Biliyor musun artık yapabiliyorum, topu fırlatabiliyorum! Atabiliyorum. Ben eline aldığı her şeyi uzaklara fırlatabilen kocaman, güçlü ve becerikli bir çocuğum! Yoksa öyle değil miyim? Geçen gün fırlatabildiğimi keşfetmenin verdiği gururla kumandayı televizyona öyle bir fırlattım ki annemin çığlığından kumandanın yere düşüşünün sesini duyamadım. Önce annemin sevinç çığlığı attığını sanmıştım ama sonra anladım ki kızmış. Anlamadığım neye kızdığı. Acaba ben zannettiğim gibi becerikli, güçlü bir çocuk değil miyim? Fırlatmanın nesi kötü anlayamıyorum. Yürümek daha riskli değil miydi? Sürekli düşüyordum. O zaman bana "YÜRÜMEYECEKSİN!" diye bağırmıyorlar da şimdi neden "FIRLATMAYACAKSIN!" diye bağırıyorlar anlam veremiyorum. Anlamadığım bir başka nokta ise ben kumandayı fırlattım diye annemin bana, babamın anneme sonra annemin babama neden bağırdığı? Bir de taşlı maşlı bir şeyler konuşuyorlar ama o konuyu hiç anlamadım. Acaba televizyona taş mı fırlatmalıyım? En iyisi bir dahaki sefere televizyona taş atmayı deneyeyim, belki de istedikleri tam olarak budur.

* * *

Hayır hayır evinize kamera koymadım ama tüm evlerde benzer sahnelerin yaşandığını bilmek için kameraya ihtiyacım yok. Hani eskiden BBG evi diye bir program vardı, hatırlar mısınız? İnsanları bir eve doldurup 24 saat gözetlerlerdi. Düşünsenize çocuklu aileleri o eve koyduklarını. Çocuklar oyuncak paylaşamıyor, biri diğerinin saçını çekiyor, anneler gizli köşelerde birbirlerinin annelik tutumunu çekiştiriyor, herkes en iyi anne olduğunu kanıtlamanın peşinde. Babalar ilk günler başrolde ama günler geçtikçe koltuğun köşesine doğru yandan yandan ilerliyorlar. Düşünsenize böyle beş ailenin aynı evden çıkmadan 24 saat yaşadığını. Programın adı "Çıldırmalık Ev" olurdu herhalde.

Tabii bunların hepsi kurgu; küçücük çocukları 24 saat kamerayla izlenebilecekleri bir ortama hapsetmek elbette ki istismar. Ama böyle bir kurguda neler olabileceğini tahmin etmek için de müneccim olup fallar bakmaya gerek yok.

Gözübüyük ailesinde klasik bir pazar gününü okudunuz. Uras'ın kumandayı televizyona fırlatmasıyla tüm günleri mahvolan ailenin kriz yönetimindeki başarısızlığını gördünüz. Krizi yönetmek için hiçbir çaba sarf etmedikleri gibi krizi bizzat kendileri yarattılar. Tuğçe'nin yanında olup sırtına elimi koyarak, "Tuğçeciğim çocuğun saldırgan değil, hemen etiketleme. Korkulacak, kaygılanacak bir durum yok. Bunlar normal gelişimsel süreçler ve üstesinden gelmek biraz sabır, biraz bilgi

istiyor. Hepsinin üstesinden gelebilirsin" demek isterdim. O halde satırlarım tüm Tuğçelerin ve Bülentlerin sırtına koyduğum bir el olsun.

Acaba neden böyle oldu? Hangisi hatalıydı? Ortada bir hata var mıydı, varsa neredeydi?

Öncelikle en büyük eksiğimiz, anne baba olmaya hazırlanma gereği duymamak. Bebek sahibi olmaya karar verildiğinde pudra kokulu hayaller etrafı sarmışken çocuğun kıyafetleri, bezi, odası hazırlanır ama zihnen anne babalığa hazırlanılmaz. Böyle bir ihtiyaç hissedilmez. Sonuçta dizi filmlerde anne babalık kolaydır. Yatağına konan çocuk mışıl mışıl uyur. Bez reklamlarındaki çocuklar bez değiştirilirken kıkır kıkır güler, asla ağlamazlar. Mama reklamlarındaki tombul pembe yanaklı çocuklar ağızlarını kocaman açar ve yemeğe asla direnmezler; sosyal medyada bebekler hep yerlerinde otururlar. Bebek bakımının medyaya yansıması tozpembedir. Gerçek hayatta ise bebek sahibi olunca pembe gider, geriye sadece tozu kalır. "Hazır değilmişim, yapamıyorum, beceremiyorum, benim hayatım sona erdi" düşünceleri içten içe ruhu ele geçiren sinsi bir kemirgen gibi beynin kıvrımlarında dolaşır durur. Aslında eksik olan tek şey bilgidir. Birilerinin çıkıp "Sakin ol; hepimiz önce duvara toslarız, sonra hasarı tespit eder, direksiyonu toparlar yola devam ederiz. O da zaten hasar değil, deneyimdir" demesi lazım. O birileri kim mi? Bize çocuk gelişimi hakkında bilgi veren kitaplar, günümüz dünyasının vazgeçilmezi videolu içerikler, katıldığımız seminerler, eğitimler bize bu deneyimleri sağlamak için var. Elbette tüm bu kaynakların katkıları paha biçilemez, ancak güvenilir kaynaklar olduğuna da emin olmamız gerekir. Okuya okuya, dinleye dinleye anne babalık öğrenilir mi tartışılır ama tartışmasız bir gerçek var ki gelişimsel gerçekler öğrenilirse anne babalık tutumlarımız da gelişir ve değişir.

Gözübüyük ailesi de bebeğin odasını hazırlamaya gösterdiği özenin bir kısmını okumaya ve araştırmaya ayırsaydı hafta sonları krizleri daha hafif atlatılabilirdi. Çünkü çocuk gelişimiyle ilgili temel dönüm noktalarını ve gelişimsel süreçleri bilmediğimizde normal gelişimsel süreçten kaynaklanan durumları problem olarak etiketleyebiliyoruz. Bu durum da çocuğumuzun kendini kötü hissetmesine ve evde çok boyutlu bir çatışma ortamının oluşmasına yol açıyor. O halde önce gelişimsel süreçleri öğreneceğiz ve krizi fırsata çevireceğiz.

İki önemli soru

Bir davranışla baş etmekte zorlandığımızda, sınır koyamadığımızda, ne yapacağımızı şaşırdığımızda kendi kendimize sormamız ve cevabını araştırmamız gereken iki önemli soru vardır.

Bunlardan birincisi: Gelişimsel olarak normal mi?

İkincisi: Çocuğumun verdiği mesaj ne? Neyi öğrenmeye ihtiyacı var?

İşte bu soruların cevaplarını bulduğumuzda çözüme de bir adım daha yaklaşmış

olmanın ferahlığını yaşayacağız.

Gözübüyük ailesinin tatlı oğlu Uras kumandayı televizyona fırlattığında annesi "Neden saldırgan davranışlar sergiliyor?" diye endişelenirken çocuğunu "saldırgan" olarak etiketledi. Sonra, "Ben nerede hata yaptım?" diyerek kendini sorgulamaya başladı. Yani ya Uras'ta bir problem vardı ya da Tuğçe Hanım'da. Oysaki her evde rastlanabilecek sıradan bir olay yaşıyorlardı. Olaya hata odaklı değil, çözüm odaklı yaklaşarak asıl sorulması gereken iki sorunun cevabını aramayı gözden kaçırıyorlardı. O halde Tuğçe Hanım'ın sorularının üzerine kocaman bir çarpı atıyor ve onların yerine bizi doğru tutumlara yönlendirecek sorulara geçiyoruz.

Birinci sorumuz: Çocuğum her şeyi fırlatmaya başladı. Bu gelişimsel olarak normal mi?

Cevap: Evet, bu yaşlarda çocuklar fırlatmayı öğrenir ve fırlatma davranışında deneyim kazanmak için her şeyi fırlatırlar. Fırlatmak bu yaş için normaldir.

İkinci sorumuz: Çocuğumun fırlatarak bana verdiği mesaj nedir?

Cevap: "Ben fırlatmayı öğrendim, bana fırsat sun."

Evet evet, kumandayı televizyona fırlatan çocuğunuz şayet 15-24 ay aralığındaysa size bir sürprizi var; fırlatmayı öğrendi. Daha önce fırlatmanın öğrenilmesi gereken bir davranış olduğunu düşünmüş müydünüz? 12 aylık bir bebeğe topu attığınızda size geri fırlatmak yerine o minicik ayaklarıyla dengesizce ama tüm tatlılığıyla yanınıza gelecek ve topu kucağınıza verecektir. Çünkü fırlatma becerisine ne bilişsel ne de motor kabiliyet olarak sahiptir. Bu beceriyi kazandığında ise nesnelere yön verdiğini fark etmenin heyecanıyla eline gelen her şeyi fırlatmak isteyecektir. Bu yaramazlık değildir. Şiddet hiç değildir. Nasıl ki çocuk yürümeyi öğrendiğinde o içten gelen dürtü ve yürüme motivasyonuyla düşse de, yaralansa da, çarpsa da, canı acısa da yürümekten vazgeçmeyip yürüme konusunda profesyonellik kazanana kadar sizi peşinde koşturduysa aynı davranışı fırlatma için de gerçekleştirecektir. Çünkü gelişim fokurdayan bir kazan gibidir. Engellenemez, engellemeye çalıştığınızda daha şiddetli bir şekilde kaynamaya ve etrafa sıçramaya başlar. Dolayısıyla aslolan kaynar suyun etrafa sıçramasını önlemek için mesajı almak ve fırsat sunmaktır.

Yürümeyi öğrendiğinde mesajı sevinerek almıştınız. Peki, o günlerin mesajı neydi? "Yürümeyi öğrendim, bana fırsat sun!" Aldığınız bu mesajla çocuğunuzun yürüme deneyiminde profesyonellik kazanması için evinizde gereken düzenlemeleri yapmış, ona alan açmış, tehlikeli aksesuarları ortadan kaldırmış, hafta sonu özgürce yürüyebileceği anlar planlamıştınız. Çocuğun kendi fırsatını yaratması için ona yol açmıştınız. İşte şimdi yeni bir yol açma zamanı. Mesaj açık: "Ben fırlatmayı öğrendim, bana fırsat sun!"

Peki, Tuğçe Hanım çocuk kumandayı televizyona fırlattığında bu bilgiye sahip olsaydı ne yapardı? "Oyyy annesinin kuzusu da fırlatmayı öğrenmiş, feda olsun televizyonlar. Fırlat bir tanem. Babasıı bak bak nasıl da güzel fırlatmayı öğrendi, az

sonra televizyonu tam on ikiden vuracak” mı derdi? Elbette hayır. İşte sınırlar ve disiplin tam da bu noktada başlıyor. Kumandayı televizyona fırlatmaya teşebbüs ettiği anda, “Hayır! Kumandayı televizyona fırlatman çok tehlikeli. Bunu yapma, istemiyorum” dersek sizce oldu mu? Etkili sınır koymuş olduk mu? Hayır olmadı, bu cümle tek başına yeterli değil. Bu cümleler çocuklara sınır değil, yasak koyar ve o içten gelen gelişim dürtüsünün önünde bir engel olur. Çocuğa sınırı koyduktan sonra o davranışı nerede ve nasıl gerçekleştirebileceğini anlatmalıyız. O halde cümlemizi yeniden kuralım.

“Hayır! Kumandayı televizyona fırlatman çok tehlikeli. Bunu yapma. Ama fırlatmaktan çok zevk alıyorsun öyle değil mi?”

“Evet.”

“O halde var mısın yastıkları birbirimize fırlatalım? Haydi 1-2-3 başlaa!!!”

İşte şimdi oldu; çocuğa sınırı koyup ona beceri geliştirebileceği alanı sunduk, yani yasaklamadık, yol açtık. Onun duygusunu anladığımızı hissettirdik.

Buradaki “Fırlatmaktan çok zevk alıyorsun öyle değil mi?” cümlesi, çocukla bağ kurmanıza yardım edecek en temel cümle. Çünkü bu cümle çocuğa anlaşıldığını hissettirir. Anlaşıldığını hisseden bir beyin öğrenmeye açık olur. Suçlandığını hisseden bir beyin ise tam tersi savunmaya geçer, dolayısıyla çocuk ya daha çok hırçınlaşır ya da içe kapanır. O halde konu ne olursa olsun çocuğun içinde bulunduğu duyguyu anlamaya çalışıp bunu çocuğa yansıtmayı ilke edinmelisiniz. Unutmayın, erken dönemde kurulan bağlar, çocuğun kendiyle barışık olması yönünde geleceğe attığınız bir kancadır.

Fırlatma davranışına geri dönecek olursak, Gözübüyük ailesi yastıkları birbirlerine fırlatabilirdi, top top yaptıkları çorapları birbirlerine fırlatabilirdi, topu potaya fırlatabilirdi, taş toplayıp denize, göle fırlatabilirdi. Tabii ki Uras oyuncakları balkondan aşağı fırlatmaya kalkarsa hemen sınır cümlesinin tekrarlanması gerekirdi.

Diyelim ki fırsatı sundunuz, yastıkları fırlattınız ve çocuk aradan bir süre geçtikten sonra yeniden kumandayı eline aldı. Yeniden ve sabırla aynı cümleyi kurmanız ve bunun tehlikeli olduğunu vurgulamanız, bu davranışı hangi koşullarda gerçekleştirebileceğini anlatmanız gerekecek. Belki üç beş kere ama sabırla. Çünkü o daha çok küçük, derdi bizimle inatlaşmak değil, öğrenmek ve gelişmek. Öğrenme ve gelişim tekrar ister, sabır ister. O nedenle çocuğunuz defalarca sınırlarını zorlayabilir, sizin ise ona aynı şekilde, tutarlı davranmanız gerekir. Tutarlılık çocukta hem yaşadığı dünyaya karşı hem de kendine karşı güven uyandırır ve özgür öğrenme ve keşif ortamlarının kapısını aralar.

Haydi gelin buraya kadar okuduklarımızı şematize edelim.

Çocuğun davranışı: Televizyona kumandayı fırlatmak

Yapılması gereken	Örnek cümle
Ondan ne istediğini açıkla.	Kumandayı televizyona fırlatmanı istemiyorum.
Davranışın yanlışlığını çocuğa açıkla.	Televizyona kumandayı fırlatmak çok tehlikeli.
Bağ kur.	Sen benim kıymetlimsin, zarar görmeni istemem. Ama seni anlıyorum. Fırlatmak çok eğlenceli değil mi?
Fırsat sun.	O halde var mısın yastıkları birbirimize fırlatalım?

O zaman senaryomuzu başa saralım ve Tuğçe'nin gözünden yeniden yaşayalım.

Tuğçe'nin gözünden



Pazarlar çocuksuz günlere benzemese de anne olmak harika bir duygu. Tabii sürekli tetikte olmanız gerekiyor, orası ayrı. Bazen de sinirlerinize hâkim olamıyorsunuz, orası da ayrı. Bazen ne yapacağınızı bilemiyorsunuz, orası apayrı. Bu duygular pirincin içindeki taşlar gibi. Dişlerin kırılmaması için tek tek ayıklanması gerekiyor. Örneğin geçen gün Uras'ı eline aldığı kumandayı tam televizyona fırlatacakken yakaladım. Neyse ki bu aylarda fırlatma davranışının gelişeceğini bildiğim için tetikteydim. Hemen Uras'ın elinden kumandayı alıp "Hayır tatlım olmaz, bu çok tehlikeli ama biliyorum fırlatmak da çok zevkli. O halde var mısın yastık savaşına?" diyerek yastıkları birbirimize atmaya başladık. Tesadüf bu ya yastıkların en serti elimden uçarcasına giderek koltuğun köşesinde oturan Bülent'in kafasına çarptı. Bülent de durur mu, eline aldığı yastıkları bize hızla fırlatmaya başladı. Hatta bir ara kendisini o kadar kaptırdı ki, evdeki bütün yastıkları kucağına toplayıp bizi yastıksız bıraktı ve hepsini sırayla fırlatmaya başladı. Yastık sağanağı altında kaldık desem yeridir. Sanırım benim canım kocamın da fırlatma becerisi gelişiyor. "Bülent dur, yavaş" derken Uras'ın kahkahaları pazarımızın neşesi oldu. Keşke hafta sonları daha uzun olsa...

* * *

Minik bir bilgi nasıl da aile içi ilişkileri düzenleyip çocuğa gelişim ortamı sundu değil mi? Uras saldırgan diye etiketlenmedi, ona yaramaz denmedi. İhtiyacı anlaşıldı ve karşılanan ihtiyaçlar evin duvarlarında kahkaha olarak yankı buldu.

Şimdi soruyorum size: Hangi senaryo daha gerçek? Tamam kabul, birinci. Peki hangisi olması gereken? Elbette ikinci.

Şimdi isyanınızın sesini duyar gibiyim:

"Her zaman böyle sakin olmak mümkün olmuyor."

"Biz de insanız her zaman doğru tepkiyi veremeyebiliyoruz."

Haklısınız ama bilgi güçtür. Eğer bilgiye sahipseniz davranışınızın yanlış olduğunu anlayabilir, doğru davranış kalıplarını seçme yolunu benimseyebilirsiniz. Anne baba olmanın sorumluluğu tam da bu noktada ağırlığını omzumuzda hissettirir. Çünkü sadece doğurmak ve en iyi şartlarda bakım vermek yetmez; anlamak ve destek olmak

da gerekir. Anlaşıldığını hisseden çocuk değerli olduğunu da hisseder. Şu hayatta bir insanın en çok ihtiyaç duyduğu duygulardan biri anlaşıldığını hissetmektir. Sizi anlayan, duygularınızı önemseyen, sizi olduğunuz gibi kabul eden insanlarla birlikte olmak ve daha fazla vakit geçirmek istersiniz. Sürekli sizi yargılayan, aşağılayan kişilerle yan yana bile gelmek istemezsiniz.

O nedenle söz konusu çocuklarımız olduğunda onları aşağılama ve yargılama hakkına sahip olmadığımızı unutmayalım. Bir çocuğun en çok anne babası tarafından anlaşıldığını hissetmeye ve en çok da aile içinde değerli olduğunu bilmeye ihtiyacı vardır. Ailesinde bunu bulamayan çocuk ömrü boyunca bu değeri başkalarının gözlerinde ve sözlerinde arar. Çünkü özdeğerinin farkına varamamıştır.

Bu özdeğer ise sonsuz özgürlükler ortamında kazandırılamaz. Tam tersi belirlenen sınırlar içindeki özgürlük çocuğa gelişim fırsatı tanır. Aslında doğru konulan sınırlar çocuklar için fırsattır.

Gelişimsel gerçekler ve sınırlar

Melis'in gözünden



Bıktım bıktım bıktım! Ev değil tam bir tımarhane! Annem babam bir taraftan, küçük baş belası kardeşim diğer taraftan beni çıldırtmaya ant içmişler sanki. "O daha çok küçük", "Ama sen ablasın", "Melis lütfen biraz alttan al!" cümlelerini duymamak için neredeyse kulaklarımı bağışlayacağım noktaya geldim.

"Sahibinden çok kullanılmış kulak. Her türlü kardeş zorbalığına ve anne baba dırdırına duyarlıdır."

Offf bıktım demiş miydim? Nasıl çıldırmayayım; kâkülsüz yattığım yatağımdan kâkülle uyandım. Hem de ne kâkül! Her bir tel ayrı bir tarafa bakıyor; uzunlu kısalı. Saçlarımı mahvetti küçük cüce. Sen gel gece saçımı kes! Zaten daha gözümü bile açamamışım, sabah banyonun aynasında gördüğüm bu görüntünün rüya olması için neler vermezdim. Şimdi ben bu saçla okula nasıl gideceğim? Bütün okula rezil olurum. Herkes benimle dalga geçer. Bugün kimse beni okula gönderemez! O Uras denen çocuk da bugün gözüme görünmese iyi olur.

Tuğçe'nin gözünden



Bazen nerede yanlış yaptığımı düşünüyorum ama bulamıyorum. Çıldırmaya az kaldı, hatta belki de çıldırmışımdır da farkında değilimdir. Ahhh ahhh nasıl istemiştim salonuma şöyle güzel bir fon perde yaptırayım. "Hele bir evlenelim yavaş yavaş eksiklikleri tamamlarız" dedik. Önceliklerimiz hep farklı oldu. Önce Melis, sonra Uras derken kendimizi unuttuk. Evlendikten 17 sene sonra ancak perdeye sıra geldi ama gelmez olaydı. Özene bezene seçtiğimiz, en sonunda paraya kıyıp yaptırdığımız perdeyi Uras kaşla göz arasında kesmesin mi! Kendince sanatsal bir çalışma yapmış, perde kırpık kırpık halde. Gel de çıldırma! "Ne yaptın sen Uras, git gözüm görmesin seni!" diye öyle bir bağırmışım, perdenin önünde dizlerimin üstüne öyle bir çökmüşüm ki Bülent, anneme bir şey oldu sanmış. "Ben de bir şey oldu sandım" demez mi bir de! "Daha ne olsun Bülent" dedim, "ya daha ne olsun!" Hele Melis "Offf yine ne oldu?" diye odasından lütfedip yanıma geldiğinde insan iki güzel teselli cümlesi söyler değil mi? "Offf tam bir boomer'sın anne! Perdeye yas mı tutulur? N'alakaaa yaaa!" demez mi? Biz de ergen olduk ama nerede konuşulur nerede susulur bilirdik. Bu nesil için varsa yoksa kendisi ve kendi ihtiyaçları.

Eee gülme komşuna gelir başına; Uras gece kalkıp gitmiş ablasının saçını da kesmiş. Ne yalan söyleyeyim güleceğim gülemiyorum, kızın saçları Kınalı Yapıncak'a dönmüş. "N'alakaa bu kadar bağırıyorsun?" diyordu şimdi alakayı kurar artık.

Uras’ın gözünden



Kırt kırt kırt kesmek istiyorum! Makas öyle güzel bir şey ki! Hem çok güzel ses çıkarıyor hem de her şeyi parçalara ayırıyor. Ama annem makas kullanmamı yasakladı. Tehlikeliymiş. Bana uygun değilmiş. Kendimi kesebilirmişim, canım yanabilirmiş, sonra başlarına iş açarmışım, doktora gidermişiz. Ama kendimi durduramıyorum ki! İçimden bir ses, “Kes, kes, kes” diyor sanki. Son zamanlarda en sevdiğim oyunlardan biri annemin sakladığı makasları bulmak oldu. O saklıyor, ben buluyorum ve canım ne isterse onu kesiyorum. Canım ne mi istiyor? Her şeyi! Farklı farklı şeyler kesip sesini duymak istiyorum. Mesela kâğıt keserken nasıl ses çıkar biliyorum ama perde keserken nasıl ses çıkar bilmiyorum. O yüzden geçen gün perdeyi kesmeyi denemeye karar verdim. Sanırım iyi bir fikir değilmiş ki annem çok bağırdı. “Git!” dedi! “Gözüm görmesin seni!” dedi. Hemen odama kaçtım. Annem beni görmek istemedi. Sanırım artık beni sevmiyor. Anladım ki perdesi benden daha kıymetliymiş. Çok üzgünüm. Hatta o gün o kadar üzüldüm ki gece uyuyamadım. Uyuyamayınca da kendimi eğlendirecek bir şeyler yapmaya karar verdim. Makasımı aldım, önce ablamın eski oyuncak bebeğinin saçını keserek kuaförcülük oynadım. Sonra da acaba ablamın saçları da bebeğininkine benziyor mu diye merak ettiğim için o uyurken saçının önünden bir tutamcık kestim. Ablamın saçları yumuşacık, çok güzelmiş. Çok rahat kesildi. Sabah ablamın bağırtısıyla uyandım. “Küçük cüce seni mahvedeceğim!” diye bağırıyordu. Sanırım bu evde beni seven sadece babam kaldı. O da kapının arkasına astığı pantolonunun paçasını kestiğimi görünce fikrini değiştirmez umarım.

* * *

Hangi birine üzüleceğimizi şaşırdık değil mi? Uras’ın artık sevilmediğini düşünmesine mi yanalım, yoksa Tuğçe’nin çaresizliğine mi? Melis’in ergenlik hallerine mi sinir olalım?

Bu hikâyede çözmemiz gereken iki önemli nokta var. Birincisi, Uras’ın kesme sevdası. İkincisi ise kardeşler arası iletişimde yaşanan sorunlar.

Önce Uras’ın kesme sevdasından başlayalım. Bir önceki bölümde fırlatmayı anlatırken sorulması gereken iki sorudan bahsetmiştim. Bu soruları hatırlayarak işe başlayalım.

Bunlardan birincisi: Gelişimsel olarak normal mi?

İkincisi: Çocuğumun verdiği mesaj ne? Neyi öğrenmeye ihtiyacı var?

Peki, Uras’ın eline geçen her şeyi kesmesi normal mi? Elbette Uras’ın eline geçen her şeyi kesmesi normal değil ama çocuk defalarca verdiği mesajın alınmadığını görmüş. Çocuklar yaklaşık 3-4 yaşlarındayken önce makas tutmayı, sonra da makasla kesmeyi öğrenirler. Önce sadece küçük kesikler atabiliyorken sonra küçük bir kâğıdı ortadan ayırabilecek seviyeye ulaşırlar. Günden güne becerileri gelişir. Önce düz bir çizginin üzerinden kesmeye, bu işte deneyim kazandıkça karmaşık şekilleri kesip çıkarmaya başlarlar. Burada ihtiyaçları olan tek şey, güvenlik kilidi olan bir makas ve kesebilecekleri materyallerdir. İşte sorun burada başlar. İçimizdeki aşırı koruyucu anne baba makas tehlikeli diye çocuğa vermez. Ama kesmek çocuğun gelişimsel bir

ihtiyacıdır ve bu ihtiyaç bir önceki bölümden de hatırlayacağınız gibi engellenemez. Anne babaya düşen, bu ihtiyacı fark edip çocuğa fırsat sunmaktır. Fark edilmeyen ve dolayısıyla gelişmesi için fırsat sunulmayan her gelişimsel ihtiyaç, onaylamadığınız davranış şekilleri olarak karşınıza çıkabilir. Örneğin Uras'ın yaşında bir çocuk için kesme becerisini kazandıktan sonra kesmek bir tutku haline gelir. Hal böyle olunca kesebileceği farklı nesnelere ihtiyaç duyar. Dolayısıyla yetişkine düşen, kesebileceği kâğıtlar, broşürler, tuvalet kâğıdı, kumaş parçaları gibi farklı sertlik ve yapıdaki materyalleri çocuğa vermek, kesmesi için iplerden uzun saçlı bebekler yapmak, mevcut bir oyuncak bebeğin saçlarını kesmesine izin vermek, hatta kesme işlemine ara ara eşlik etmektir. Gelişimsel ihtiyacı bu şekilde karşılanan çocuk farklı yollara başvurmayacaktır.

Sorularımıza tekrar dönecek olursak...

Gelişimsel olarak normal mi?

Evet, Uras'ın yaşı için normal.

Çocuğumun verdiği mesaj ne?

"Kesmeyi öğrendim, bana fırsat sun."

Çocuğun mesajı alınmadığında ve gelişimsel fırsat verilmediğinde yaşanan krizin boyutunu hikâyede gördünüz. Peki, hikâye üzerinden gidecek olursak perdesinin kesildiğini gören Tuğçe ne yapmalı? Çocuğuna nasıl sınır koymalı? Öncelikle kendimizi Tuğçe'nin yerine koyduğumuzda yaşadığı şok ve hayal kırıklığıyla çocuğa sesini yükseltmesinin normal olduğunu düşünebiliriz. Burada anormal olan, "Git, gözüm görmesin seni!" cümlesi. Bu cümle çocuğa kendini değersiz hissettirdi. Çocuk yanlışını anlamadı, anlasaydı gece gidip ablasının saçını kesmezdi. Davranışın boyutları büyüdü. O nedenle çocuğumuz ne yaparsa yapsın onun benlik değerini zedeleyecek cümleler söylemekten kaçınmalıyız. Ağzımızdan kaçtı söyledik mi? Bunu da onarmanın yolları elbet var. Kitabımızın "ilişkiyi onarmak" bölümünde bu konuya ayrıntılarıyla değindim.

Bu hikâyede Tuğçe'nin yapması gereken sakinleştikten sonra Uras'ın yanına gitmektir.

> "Perdeyi kesmen yanlıştı. Bir daha perdeyi ve evimizdeki diğer eşyaları kesmeni istemiyorum. Ama biliyorum kesmek çok zevkli değil mi?"
>
> "Evet."
>
> "O halde sana kesmen için bir sürü kumaş ve kâğıt getirdim, bunları kesmeye ne dersin?"
>
> "Oley!"

İşte bu diyalogda duyguları anlaşılan ve gelişimsel ihtiyacı karşılanan bir çocuk var. Muhtemelen ona kesmesi için verilen materyallerle doyuma ulaşacak ve gece ablasının saçına yönelmeyecek. Zaten gece uykusu da kaçmayacak.

Biz annelerin çocuklara söylenip söylenip pişman olmak gibi bir huyumuz var. Gece boyu pişmanlık seansları yaşar, kendimizi ve anneliğimizi asar keser biçer,

ertesi gün gidip çocuktan özür dileriz. Örneğin Tuğçe Uras'a bağırdığı için eminim ki o gece uyuyamamış ve ertesi gün Uras'tan özür dilemiştir. Tuğçe ne demişti haydi hatırlayalım: "Ne yaptın sen Uras, git gözüm görmesin seni!"

Sadece özür dilemek çocuğa gelişim fırsatı tanımaz. Tam tersi çocuk, "Annem bağırır bağırır, pişman olur, sonra da gelir özür diler" diye düşünür. Davranışının neresinde hata olduğunu anlamaz. Çocukla biraz duygu odaklı konuşmak ve onun düşünmesine fırsat tanımak gerekir. Nasıl mı? O halde gelin senaryonun o kısmını yeniden yazalım.

Tuğçe'nin gözünden



Yıllar boyunca evime gönlüme göre bir perde yaptırmak istemiştim. Ama çocuklar, onların ihtiyaçları, artan masraflar, artan fiyatlar, kuş gibi kalan maaşlar nedeniyle bir türlü sıra perdeye gelmemişti. Nihayet oradan kesip buradan artırıp 17 sene sonra eve ancak gönlümüze göre bir perde yaptırabildik. Ben daha yıkamaya kıyamazken sevgili oğlum Uras'ın perdenin alt kısımlarını kestiğini görünce sinirlerime hâkim olamadım. "Ne yaptın sen Uras, git gözüm görmesin seni!" diye bağırdım. Bağırdım ama o gece gözümü kırpmadım. Tamam çok üzülmüştüm ama bir perde oğlumdan daha kıymetli değildi. Daha sakin tepki vermeliydim. Ertesi gün şehir hastanesindeki çocuk gelişimi uzmanından randevu alarak görüşmeye gittim. Çocuk gelişimi uzmanı, bu yaşlardaki çocukların ellerine geçen her şeyi kesebileceğini, duvarları boyayabileceğini, bunu gelişimsel bir ihtiyaçtan yaptıklarını, çocuğuma fırsat sunmam gerektiğini söyledi. Yani çocuğum anormal değilmiş. 1,5-2 yaşlarındayken kitaplarını yırtardı. Meğer o bile normalmiş. Meğer çocuklar o yaşta yırtmayı öğrenirmiş. Onun eline yırtabileceği nesneler verirken, yırtılmayacak kalın mukavva ya da bez kitaplar almam gerekirmiş. Neyse artık üçüncü çocuğu düşünmediğime göre bu bilgi de torunlara kalsın. Velhasıl cebimde anormal sandığım birçok davranışın normal olduğu bilgisiyle eve döndüm. Ama edindiğim bilgilerle pişmanlığım on değil, bin kat arttı. Eve gittiğimde Uras eline verdiğim market broşürlerini kesiyordu. Fırsat bu fırsat dedim, aldım elime bir makas ve yanına oturuverdim. "Kesmek ne kadar zevkli değil mi?" diye sorunca kısaca bir "Hı hıı" diyerek gözlerini benden kaçırdı. Konuşmaya devam ettim. "Urasçığım, o perdeleri yaptırmak için uzun süre beklemiştim ve onları çok sevmiştim. Perdelerin kesildiğini görünce çok üzüldüm. Kesmek çok zevkli biliyorum ama evimize, eşyalarımıza zarar vermemeliyiz. Bak sana kesebileceğin bir sürü değişik kâğıt getirdim."

"Hani?"

"İşte burada."

"Oleeeyyy!"

"Bunları kesebilirsin ama eşyalarımıza zarar vermeni istemiyorum anlaştık mı?"

"Anlaştık."

"Bu arada benim dün verdiğim tepki de biraz sert oldu. Yine benzer bir durumla karşılaştığımızda tepkilerimde daha dikkatli olmaya çalışacağım. Peki, sen bu durumda ne yapabilirsin?"

"Bir daha evimizin eşyalarına zarar vermeden verdiğin bu kâğıtları kesebilirim. Başka şeyleri kesmeden sana sorabilirim."

"Bu harika bir fikir tatlım, kesmeden bana sorabilirsin, aferin sana."

Sonra birbirimize sımsıkı sarıldık. Sanırım hem ilişkimizi onarmayı hem de çocuğumun gelişimsel ihtiyacına cevap vermeyi başardım.

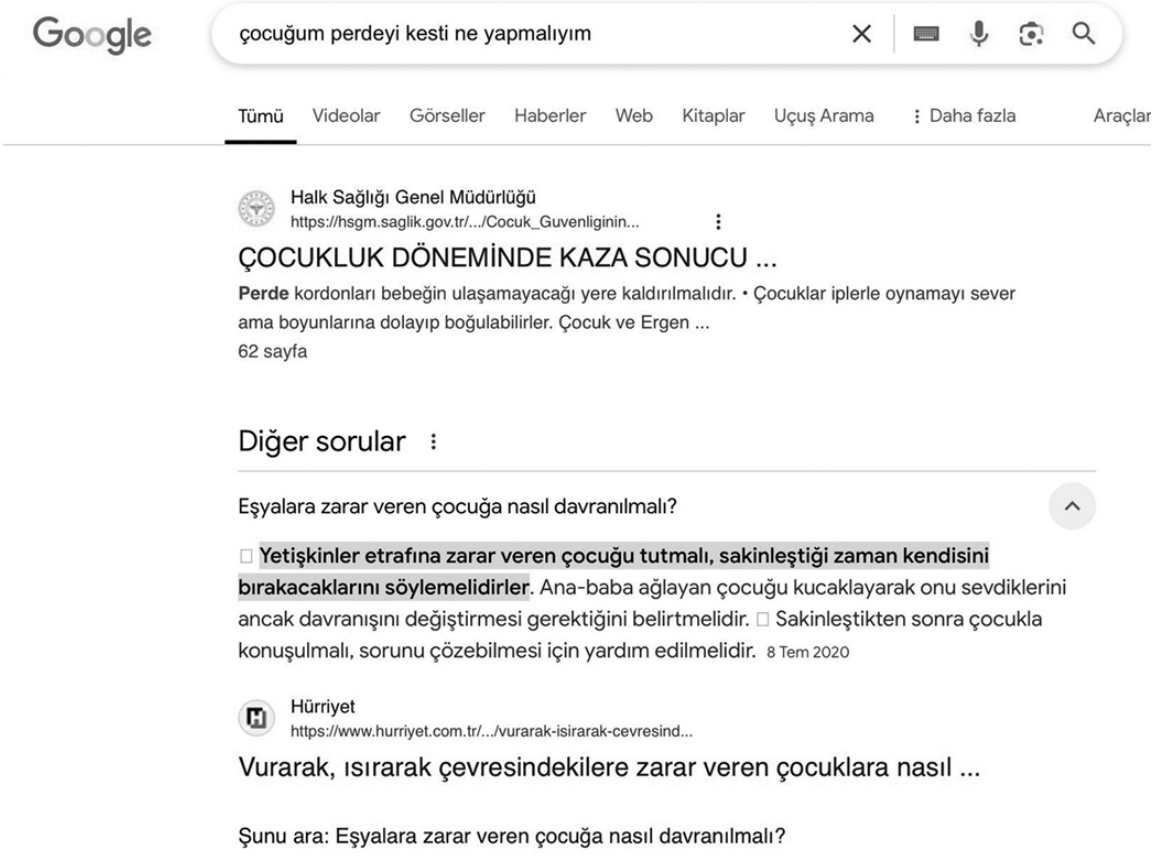
* * *

Alkışlar Tuğçe'ye geliyor. Evet, yanlış bir tepki verdi ama ilişkisini harika bir şekilde onarmayı da başardı. Çocuğunu suçlamadan, "Sen bu durumda ne yapabilirsin?" diye sorarak kendi çözümünü üretmesi için çocuğunu teşvik etti.

Bir de Tuğçe'nin en büyük alkışı hak eden hareketi, bir bilene yani bir uzmana danışması oldu. Bu tip durumlarda genellikle internet ortamında cevaplar aranır. Arama motorlarına, "Çocuğum perdeyi kesti ne yapmalıyım?" diye yazılır. Bakın tam şu anda yazdım (13 Ekim 2024 Pazar, saat 16.02) ve çıkan cevabı sizinle paylaşıyorum.

Arama motorundan ulaştığımız çözüm önerisi "Yetişkinler etrafına zarar veren çocuğu tutmalı, sakinleştiği zaman kendisini bırakacaklarını söylemelidirler."

Nasıl, mantıklı bir çözüm önerisi mi?



Google sizin çocuğunuzun yaşını, gelişim düzeyini, eğer varsa davranış problemine neden olan altta yatan duyguyu nereden bilsin? Siz internette okuduğunuz gibi çocuk perdeyi kesti diye kollarından tutup sakinleşince bırakırsanız, tek çözümünüz bu olursa çocuk ne duygusunun ne de davranışının anlaşıldığına dair hiçbir mesaj almaz. Sonra da kalkıp gece kardeşinin saçını kesebilir. Şimdi ne yapacaksınız? Tekrar internetin şifalı sandığınız kollarına sığınıp "Kardeşinin saçını kesti, ne yapacağım?"

diye mi soracaksınız? Arama motorunun size vereceği “Kıskanmıştır ondan” cevabı ne kadar doğru olacak? Bizim örneğimiz kapsamında kesinlikle doğru cevap bu değil. Velhasıl sorularının cevabını internette değil, uzmanlarda arayan sevgili Tuğçe’ye kocaman alkışlar yolluyorum.

Haydi, gelin daha anlaşılır olması için buraya kadar okuduklarımızı bir şemayla özetleyelim.

Çocuğun davranışı: Perdeyi kesmek

Yapılması gereken	Örnek cümle
Ondan ne istediğini açıkla.	Perdeyi kesmen çok yanlış. Bunu tekrar yapmanı istemiyorum.
Davranışın yanlışlığını çocuğa açıkla.	Perdeyi kesmen evimize zarar veriyor.
Bağ kur.	Sen benim kıymetlimsin. Ev eşyalarına zarar vermek çok yanlış bir şey. Ama seni anlıyorum. Kesmek çok eğlenceli değil mi?
Fırsat sun.	O halde var mısın şu market broşürlerini keselim.

Problemmiş gibi görülen normal davranışlar

Yırtmak, kesmek, fırlatmak

Bu başlıkta geçen davranışlar normal mi? Hiç normal olabileceğini düşünmemiştiniz değil mi? Kesme ve fırlatma konusuna ayrıntılarıyla değindik. Peki, kitapları yırtmak, duvarları boyamak, arkadaşına vurmak da mı normal? Bir davranışın normal olup olmadığını içinde bulunduğunuz gelişimsel dönem belirler. Yani her davranış, içinde bulunduğu bağlam ve zamana göre değerlendirilir. Örneğin 15 yaşındaki çocuğun bir kitabı yırtması ile 1,5 yaşındaki çocuğun yırtması arasında çok büyük bir fark vardır. Eğer çocuk 1,5 yaşındaysa ve kitabı yırtıyorsa Tuğçe'nin gittiği çocuk gelişimi uzmanının yaptığı açıklamalar tam olarak doğrudur. Ne demişti hatırlayalım: "Bu yaşta yırtmayı öğrenirler." Yırtmanın öğrenilmesi gereken bir beceri olduğunu hiç düşünmüş müydünüz? Oysaki yırtmak, elleriyle ters yönlü hareket yaparak ustalık kazanmaya çalıştığı küçük kas motor gelişimini destekleyen çok önemli bir aktivitedir ve ilk deneyenler için çok da kolay değildir. Şimdi elimize geleni yırtıp attığımıza bakmayın, bu becerimizin temelleri 1,5 yaşımıza dayanır. Dolayısıyla bu yaştaki çocuk eline geçen her şeyi yırtabilir. Bu dönemde anne babaları alır bir telaş, "Eyvaaah bizim çocuk kitap okumayı sevmeyecek herhalde!" diye düşünerek paniğe kapılırlar. Oysaki paniğe hiç gerek yok çünkü bu davranışın kitap sevgisiyle uzaktan yakından ilişkisi bulunmuyor.

Çocuk bu örnekte yine size bir mesaj verdi. Mesajı aldınız mı?

Gelişimsel olarak normal mi? Evet 1,5-2,5 yaş arası için normal.

Çocuğumun verdiği mesaj ne? Yırtmayı öğrendim, bana fırsat sun.

Peki, o halde nasıl etkili sınır koyacağız? Eline aldığı her şeyi yırtmasını istemeyiz değil mi? Bence artık öğrendiniz.

- Önce davranışın yanlış olduğunu açıkla.
- Ne istediğini söyle.
- Bağ kur.
- Fırsat sun.

Haydi tekrar deneyelim. "Kitaplar yırtıldığı zaman tekrar okuyamıyoruz. Kitap yırtmak çok yanlış, kitapları yırtmanı istemiyorum. Ama yırtmak, caaart diye ses

çıkarmak çok keyifli değil mi? O halde gel bu kâğıtları beraber yırtalım ve havaya atarak kar yağdıralım.”

İşte bu kadar basit. Sınırlarını belirledim. “Kitapları yırtamazsın ama sana verdiğim kâğıtları yırtabilirsin” mesajını çocuk çok net aldı. Çünkü karşısında onun yırtmaktan ne kadar keyif aldığını ve bu deneyimden ne kadar büyük gurur duyduğunu anlayan bir ebeveyn var. İşte etkin ve etkili sınır koymak bu kadar basit.

Çocuk 15 yaşındaysa ve kitaplarını yırtıyorsa burada bir davranış probleminden bahsetmek mümkün olabilir. Ebeveynle neden yırtıyor, hangi kitapları yırtıyor, yırtmadan önce ve sonra neler oluyor, çocuk kitabı yırttığı zaman ebeveyn ne tepki veriyor, ne zamandır yırtıyor gibi soruların cevabını içeren uzun bir görüşme yapılması ve çocuğun da gelişimsel olarak değerlendirilmesi gerekir.

Vurmak (1,5-3 yaş)

Siz hiç 3 yaş sınıfında 9-10 öğrenciyle birlikte oldunuz mu? Ben oldum. Birbirlerine vuran, birbirlerini ısıran, çimdikleyen tatlı minikler topluluğuyla beraber olmak hiç de zannedildiği kadar kolay değildir. Neden bu davranışları yaparlar? Çünkü o yaşlarda dil gelişimleri henüz duygularını ve düşüncelerini anlatabilecek kadar iyi değildir. Arkadaşından oyuncak mı almak istiyor, hooop itekleyip oyuncağa kavuşuverir. İlkel bir iletişim şekli değil mi? İlkel çünkü o yaşlardaki çocuğun üst beyin becerileri henüz tam olarak gelişmediği için alt beynin sözlerine uymak durumunda kalıyor. Bu alt beyin üst beyin meselelerine kitabın ilerleyen bölümünde daha ayrıntılı değineceğim. Şimdilik bu ilkel davranışların nedeni çocuğun doyumsuzluğu ya da şımarıklığı değil, beyninin düşünme becerileriyle ilgili kısmının tam olarak gelişmemesinden kaynaklandığını bilmek işleri biraz daha kolaylaştıracaktır. Çünkü artık biliyoruz ki bu davranışlar 2-3 yaş arasında gözlemlenebilir.

Peki, ne yapmak lazım? “Aman canım normalmiş, vura kıra hayatta kalmayı öğrensin” demiyoruz elbette. Yine aynı formülümüzü uyguluyor ve çocuğa doğru iletişim yollarını öğretmeye gayret ediyoruz.

Çocuğun davranışı: Vurmak

Yapılması gereken	Örnek cümle
Ona ne istediğini açıkla.	Vurmak çok yanlış. Bunu tekrar yapmanı istemiyorum.
Empati kurmasını sağla.	Sence arkadaşın ona vurunca ne hissediyor? Sen olsan ne hissederdin?
Duygusunu onayla ve davranışın yanlışlığını çocuğa açıkla.	Çok haklısın, o da üzülmüş olmalı. Vurmak arkadaşına zarar veriyor. Canı acıyor.

Bağ kur.	Sen benim bir tanemsin. Oyuncakla oynamak istediğini ifade etmek için vurduğunu anlıyorum. Ama bunu vurarak değil, cümle kurarak yapmalısın.

Söz konusu 2 yaş olunca çözümün tablodaki kadar kolay olmadığını itiraf etmek gerekir. Burada kaçınmamız gereken en önemli şey, 2-3 yaşındaki çocuklarımızı etiketlemekten kaçınmak. Bu yaşlar çocukların en çok şımarık, yaramaz, doyumsuz etiketlerini aldıkları yaşlardır. İşte tam da bu nedenle gelişimi bilmek, ömür boyu hak etmedikleri bu etiketlerin hamallığını yapmaktan çocuklarımızı korur.

2 yaşındaki çocukların çılgın istekleri vardır. Örneğin üzümü taneleyip verirsiniz, salkımında üzüm ister. Salkım olarak verirsiniz ama hayır, o tanelediğiniz üzümü salkımına geri yapıştırmanızı ister.

Muzu böler verirsiniz, "Yapıştır" der. Başka muz verirsiniz, böldüğünüzü ister.

Çocuğun gözünün çapağını alırsınız, çapağını yerine koymanızı ister.

Sifona kendisi basmadı diye kakaların tekrar yerine gelmesini ister.

Hatta gözlerim trende simit diken anneanne bile gördü. Tren seyahatlerimin birinde yan koltukta oturan çocuk, anneannesinden simit istedi. Anneannesi de çantasından simidi çıkardı ve bölerek yarısını çocuğa uzattı. İşte kriz tam o anda başladı. O cümleyle! "Ben bölünmüş simit istemem! Yuvarlak simit isterim!" Ah canım anneanne hareket halindeki bir trende yeni bir simidi nereden bulsun? O da kendi çözümünü üretti ve çantasından çıkardığı iğne iplikle simidi dikti! İnanabiliyor musunuz? Ama o anlık krizi çocuğun içinde olduğu dönemden dolayı çözdü mü çözdü. Bu anneannenin tutumunun doğruluğu da elbette tartışılır ama gerçek olan bir şey varsa o da 2 yaşındaki bir çocukla tartışmanın anlamsızlığıdır.

2 yaş çılgın bir dönemdir. Ancak bir sendrom değil, belalı bir yaş değil, sadece normal gelişimsel sürecin biraz daha sıra dışı bir parçasıdır. Olaylara bu bakış açısıyla yaklaşmayı başardığımızda çocuğumuza karşı anlayışımız ve sabrımız artacak, etiketlerimiz ve yargı dolu cümlelerimiz azalacaktır.

Boyamak (1-3 yaş)

Boyamak derken masaya oturup kâğıt üzerine resim yapma aktivitesini kastettiğimi düşünüyorsanız yanılıyorsunuz. Duvarları boydan boya sürrealist bir ressam edasıyla sanat eserleriyle doldurmaktan bahsediyorum. Yeni boyanmış duvarlardan hem de! Peki kapılar? Ya yatak örtüleri? Onlar da kalem tutmayı yeni öğrenen çocuğunuzun, öpmelere doyamadığınız ellerinden nasibini alacaktır. Çocuklar yaklaşık 3 yaş civarındayken kalem tutmaya başlarlar. Tam bir profesyonellikle tutamasalar bile 2 yaşından önce avuç içlerinde kalemi kavrayarak, daha sonra parmaklarını işin içine sokarak yavaş yavaş doğru bir şekilde kalem tutmayı öğrenirler. Ellerine boyaları ilk aldıklarında ise kuru boyayı avuç içiyle kavrarlar ve hareketi bileğiyle değil de kol

ekleminden güç alarak yaparlar. Dolayısıyla boya kalemini kontrollü bir şekilde tutamadıkları için hareketleri büyük büyük ve kontrolsüz olur. Çocukların çizim becerileri gelişirken ilk aşama karalamalar yapmaktır. Önce sağa sola rasgele karalamalarla başlayan yolculukları dairesel karalamalarla devam eder. Bu karalamaları yaparken hareketleri o kadar kontrolsüz ve büyüktür ki boya yaparken ara ara kâğıdın sınırlarından çıkıp masayı da boyarlar. Ne kadar uyarırsanız uyarın sadece kâğıdın sınırları içinde kalamazlar. Çünkü bu bir ince motor becerisidir ve çocuk o yaşlarda henüz bu beceriyi kazanmamıştır. Gelişimsel süreç bu şekilde işlediği için "Taşırmadan boya", "Masayı boyama, kâğıdı boya" gibi söylemlerin eşliğinde yaşanan çatışmalarda kaybeden yetişkin olur. Peki, çocuk kazanır mı? Eğer çatışma ortamı yoğunsa maalesef çocuk da hevesini kaybeder. Yani bu çatışmanın kazananı olmaz. O nedenle bu yaştaki çocuklara karalamaları için geniş alanlar vermek gerekir. Masanız çok kıymetliyse şeffaf bir örtüyle kaplamak da sorunu çözebilir.

Peki ya duvarları karaladığında? Bırakalım karalasın mı? Elbette hayır, ama şimdiye kadar okuduğunuz kısımdan mesajı aldığınızı düşünüyorum.

"Ben kalem tutmayı öğrendim, bana fırsat sun!"

Eğer evinizin koşulları ve sizin düşünce yapınız uygunsa evde bir duvarınızı karalaması için çocuğunuza verebilirsiniz. Örneğin biz evimizde ebeveyn odamızın bir duvarını oğlumuza resim yapması için vermiştik. Yıllar geçti duvarları boyattık ama o duvarı boyatamadık. Şu an bu satırları yazarken dönüp o duvarlara bir baktım. Yüzümde o günlerin güzelliğinden kalma bir tebessümle yazmaya devam ediyorum.

Bu fikirden hoşlanmamış olabilirsiniz. Ya da evinizde böyle boş bir duvarınız olmayabilir. O halde çocuğun boy hizasındaki duvarları boydan boya kâğıtla kaplamayı ya da büyük boy kâğıtları yere sererek yerde geniş geniş, rahat rahat boyama yapmasını desteklemeyi seçebilirsiniz.

Çocuğun davranışı: Duvarları boyamak

Yapılması gereken	Örnek cümle
Ona ne istediğini açıkla.	Bu duvarı boyaman çok yanlış. Bunu tekrar yapmanı istemiyorum.
Davranışın yanlışlığını çocuğa açıkla.	Resim yapmanı seviyorum ama tüm duvarları boyarsan evimiz temiz görüntüsünü kaybeder.
Bağ kur.	Seni anlıyorum. Boyama yapmak çok zevkli değil mi? Oyy severim senin o boya yapan ellerini.
Fırsat sun.	O halde hadi gel bu duvar senin olsun. İlk resmi birlikte yapalım. Bu duvarı boyayabilirsin ama şuradaki duvar olmaz, anlaştık mı?

Vurgulanması gereken bir başka nokta da işlerin bazen tabloda yazıldığı kadar kolay olmadığıdır. Çocuk diğer duvarları boyama konusunda da elbette şansını deneyecektir. Burada önemli olan tutarlılıktır.

Diyelim ki çocuk diğer duvara hamle yaptı, hemen durdurup "Tatlım, bu duvar olmaz hatırladın mı? Senin duvarın karşıdaki" diye müdahalede bulunmak gerekebilir. Çocuğa emir veren değil, eşlik eden olduğunuzda çocuk kendi sınırını daha kolay anlayacaktır. "Senin duvarın karşıdaki, çabuk git o duvarı boya!" demek ile "Haydi gel, senin duvarına gidip birlikte kocaman bir kalp yapalım" demek arasında dağlar kadar fark vardır. Etkili sınır koymak ile söylenmek arasındaki ince çizgi de bu farkla kendini ortaya koyar.

Annenin peşinden ayrılmamak (1-3 yaş)

Tuğçe'nin gözünden



Melis'in bugünkü hallerine inanamıyorum. Oysaki çocukken dizimin dibinden ayrılmazdı. Nerede o eteğimi çekiştiren, iki dakika bile dibimden ayrılmayan çocuk, nerede şimdiki odasından çıkmayan, yemekten yemeğe yüzünü görebildiğimiz çocuk? Pardon, çocuk değil genç. Çocuk lafı onu çok sinir ediyormuş. Çocukluk mu kalmış! Çocuk dediğin Uras'mış. Çocuk diye hitap etme isteğimizi Uras'la giderebilirmişiz. Dil de pabuç kadar! Melis daha 2-3 yaşındayken benim tuvalete gitmeme bile izin vermez, tuvaletin kapısında resmen kamp kurarak beni beklerdi. "Annniii bitmedi mi!" diye kapıları çalar, ben lavabodan çıkınca sanki askerden dönmüşüm gibi bir karşılamayla boynuma atlardı. Şimdi elinden gelse beni tuvalete kilitleyecek. Yüzümü görmeye tahammülü yok. Ahh ahh bilemedik o günlerin kıymetini diyeceğim ama o günler de çok zordu. Tek başına vakit geçirmek de insanın ihtiyacı. Ahh ahh, hele de çevredeki sesler. Kayınvalidemin, "Hep sen böyle yaptın bu çocuğu. İndirmedin bir türlü kucağından. Daha bebekken bin kere söyledim kucağına alma alışır diye, dinletemedim. Şimdi çek ceremesini!" diyen sesi bak yine aklıma geldi. Onun aklına uyup, söylenmelerinden bıkıp bir keresinde Melis'i odasında yalnız bırakmış ve evde saklanmıştım. Ah yavrum, beni bulamadıkça ne kadar ağlamıştı. Kıyamayıp saklandığım yerden çıkınca o kıpkırmızı yaşlı gözlerle bana bakışı dün gibi aklımda. Ettiğimin cezasını mı çekiyorum acaba? Şimdi o odasından çıkmıyor. Aynı evin içinde kızıma hasret yaşıyorum, onu özlüyorum.

Tüm Tuğçelere sesleniyorum. Çocuğunuzun 1-3 yaşlar arasında yanınızdan ayrılmamak istemesi çok normaldi. Tıpkı 14-18 yaşlar arasında yalnız kalmak istemesinin normal olduğu gibi.

Bebek dünyaya geldiğinde olmak istediği tek yer annesinin kucağıdır. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki doğumdan sonraki üç aylık dönemde bebekler annelerini kendilerinin bir uzantısı gibi hissederler. Yani bebek annesini kendisinden bağımsız bir birey olarak değil, vücudunun bir parçası olarak algılar. Bu nedenle annesinin kucağındayken tam ve güvende hisseder. Annesinin kucağından ayrıldığında ise sanki bir yeri eksik kalmış gibidir. Bu dönemde siz anneye, "Kucağına alma, alışır" derseniz bebeğin kendini huzursuz, mutsuz, korunaksız, kolu kanadı kırık hissetmesine

neden olursunuz. Düşünsenize etrafındaki her şey ona yabancı. Tek tanıdığı annesinin sıcaklığı, sesi, kokusu. Onu bundan mahrum etmek çok büyük acımasızlık değil mi? İşte tam da bu nedenle "Kucağına alma, alışır" cümlesi son derece yanlış ve çocuğun annesine güvenli bağlanmasına engel olabilecek bir öneridir. *Korkma! İyi Bir Annesin* kitabımda da vurgulayarak belirttiğim gibi, "Koy beşiğe, orada kendi kendine büyüyüversin. Ağlar ağlar susar" cümlesi son derece yanlıştır. Çünkü bebeklik döneminde bağlanma beşikte değil, kucakta gerçekleşen bir süreçtir. Haydi gelin bu konuyu bilimsel kanıtlarıyla biraz daha derinlemesine inceleyelim.

Margaret S. Mahler, "Ayrılma Birleşme Kuramı" adını verdiği kuramında bu durumu ayrıntılarıyla açıklar. Yeni doğan bebeklerin biyolojik doğumları ve psikolojik doğumlarının birbiriyle uyumlu olmadığını ileri sürer. Psikolojik doğumu ayrı bir birey olmak, kimlik kazanmak olarak açıklar. Ayrı bir birey olmaksa önce annesiyle (birincil bakım veren kişi) bir olmaktan geçer.

Mahler 1-5 aylık dönemi "Normal Simbiyotik Dönem" olarak isimlendirir. Simbiyoz biraz itici bir kelime gibi görünse de anlamı "kişinin başkalarının yaşam enerjisi, kişiliği, statüsü sayesinde yaşaması, ona bağımlı olması, onsuz yapamaması durumu" olarak tanımlanır. İşte yeni doğmuş bebeğinizin durumu da tam olarak budur. Annesiz yapamaz. Annesinin bedenini kendi bedeninin bir uzantısı olarak algılar. Ah keşke Tuğçe Hanım ya da kayınvalidesi Saadet Hanım, Mahler'in araştırma sonuçlarından haberdar olsalardı. Hoş Saadet Hanım, "Mahler kaç çocuk büyütmüş! Senin kocanı da ben büyüttüm. Nesi eksik?" diye triplere girebilir. Sevgili Tuğçe de "Senin büyüttüğüm tam mı, mükemmel mi? Çoraplarını kirli sepetine atmayı bile akıl edemiyor" diyememenin volkanik patlamalarını içinde hissedebilir. Sözün özü, daha bebekken çocuğa kucağa almayla ilgili herhangi bir kural ya da sınır konulması anlamsız olduğu kadar yanlıştır da. Kucaklamaya konulan sınır, özgüvenin, kendine verilen değer ve önemin önüne konulan sınırdır.

Konumuza geri dönecek olursak, 5. aydan sonra durum nasıl ilerliyor acaba?

5-9 aylar arasında bebek, çevresindeki diğer insanları, yakın ve uzak çevreyi incelemeye başlar. Bu dönemde annesinin saçını çekme, taktığı aksesuarla oynama, kucaktayken kendini arkaya doğru atıp annesine bakma, annesinin yüzüne dokunma, eğilip kendi ayaklarına dokunmaya çalışma gibi davranışlar sergiler. Bu, annesinin kendisinden farklı bir varlık olduğunu algılamasının bir sonucudur. Çocuk hem annesinin kucağında olmak ister hem de dizlerinin dibinde oynamak. Hem çevreyi keşfetmek ister hem de kucakta durmak. Bu dönemde uygun olan, çocuğun ritminde ilerlemektir.

9-12 aylar arasında ise artık annesinin kucağından inerek etrafı keşfetmeye başlar. Etrafı incelerken sürekli dönüp annesine bakarak bıraktığı yerde olup olmadığını kontrol eder. Yani annesini güvenli bir üs gibi görür.

12-15 aylar arasında ise sanki annesinin kucağına alışmadığını kanıtlarcasına

yürümeye ve koşmaya başlar. Artık odağı annesi değil, çevredir. İşte tam da bu dönemde rahatça keşif yapabilmesi için çevrede gereken güvenlik önlemlerinin alınması gerekir. O dönemde kartlar yeniden dağıtılır, roller değişir, anne baba çocuğun peşinden koşmaya başlar. “Ah bir kucağımdan inse” diyen anneler o günleri hasretle anar.

15-24 aylar arasında ise birdenbire çocuk sanki yeniden bir annesi olduğunu keşfeder ve ona tam olarak yapışır. İşte tam da bu dönemde özellikle anneler kendilerini sorgulamaya başlarlar. “Ne kadar güzel kendi kendine keşfediyordu, beni bırakıp gidiyordu, nerede yanlış yaptım da eteğimden ayrılmayacak duruma geldi? Bu sınır koyma işini biraz abarttım herhalde” diye düşündüren tam da bu dönemdir. Aslında bu dönemde çocuk, annenin kendisinden ayrı bir varlık olduğunu tam olarak fark etmiş ve onu kaybetmekten korkmaya başlamıştır. Yapılması gereken, bolca şefkat dolu zaman geçirmektir. Bu dönemdeki çocuğun yalnız kalmak, tek başına oyun oynamak gibi fırsatlara asla ihtiyacı yoktur. Onun içini ferahlatacak olan su, annesinin sevgi dolu, şefkatli kollarının pınarından akar.

Peki, tekrar nasıl bağımsızlaşır?

2-3 yaşlar arasında annesi gözünün önünden kaybolsa da tekrar geri geleceğine dair güven geliştirir. Tabii burada anne baba ve birincil bakım veren kişilerin tutumları çok önemlidir. Kaçarak işe gitmemek, çocuk ağlarken evde ondan saklanmamak gerekir. Böylelikle çocuk, annesi kendisinden farklı bir varlık olsa da kaybolmayacağına, geri geleceğine dair bir güven geliştirir. İşte bu güven, sınırlarını bilen çocuklar yetiştirme konusunda atılmış en büyük adım olacaktır.

Tek başına oyun oynamamak, arkadaşlarıyla oyuncak paylaşmamak, oyunda kurallara uymamak (1-4 yaş)

Saadet’in gözünden



Bu çocukları hep şımarttılar, tepemize çıkarttılar. Melis’in hal ve hareketleri ortada. Hiç ders çıkarmıyorlar ve Urasımı, benim yakışıklı prensimi de bencil, doyumsuz, bağımlı bir çocuğa çeviriyorlar. Ay koca çocuk oldu hâlâ annesinin eteğinden ayrılmıyor. Tam yürümeye başladıktan sonra annesinden biraz ayrıldı çok şükür demiştim ama Tuğçe ne yaptı ne etti yine çocuğu kendisine bağımlı yapmayı başardı. Neymiş normalmiş! Bu dönemde sağlıklı ayrılması için sağlıklı bağlanması gerekirmiş. Bu çocuk bağlanmıyor, düğümleniyor, kördüğüm oluyor.

Hiç bizim deneyimimizden faydalanmak isteyen yok. Ayol kaç tane büyüttüm ben. Başta kocasını, kıymetlim Bülentimi aslanlar gibi büyüttüm. Bıraksa bana Uras’ı da yola getireceğim ama bilmiş bilmiş konuşup beni beğenmemekten başka yaptığı bir şey yok.

Geçenlerde eski mahalleden komşum torununu da alıp bize oturmaya geldi. Ahh ah başıma gelecekleri bilsem kendi evime çağırırdım. Uras dönüp çocuğun yüzüne bakmadı. Bu da yetmezmiş gibi evde yüz tane olan top havuzu toplarından birini çocuk aldı diye çocuğun elinden o topu çekiştire çekiştire aldı. Kıyameti kopardı. Ne misafirperverlik var, ne paylaşımcılık var! Tüm oyuncakları topladık komşumla, “Hadi” dedik, “siz saklambaç

oynayın.” Biz saydık onlar saklandı. Sonra tam sohbetin en güzel yerinde, “Ben sobeledim, hayır ben sobeledim, önce ben geldim, sen geldin” derken çocukların ikisi de ağlamaya başlamasın mı! Ortada oyuncak yok, bu sefer de kural nedir bilmiyorlar. Bencillik diz boyu! İlla hep ben kazanacağım.

Bu böyle olmaz. Torunum göz göre göre elden gidiyor. Bu akşam Bülent’i yakalayıp durumun ciddiyetini anlatmalıyım.

* * *

Sevgili Saadet Hanım’a bir bardak su uzatıp içini ferahlatayım ve onun gibi düşünen herkese satırlarımla sesleneyim.

Çocuklar;

2 yaşındayken yanlarında başka bir çocuk olsa bile tek başına oynarlar.

2-6 yaş arasında oyuncak paylaşmakta zorlanırlar.

3-5 yaş arasında oyun oynarken kurallara uymakta zorluk yaşarlar. Kurallara bir uyarlar, bir uymazlar.

2-5 yaş arasında anne babalarıyla oynamaktan çok hoşlanırlar.

Bunların hepsi gelişimsel olarak normaldir. Bu konularda çocuğa sınırlar çizmeye ve kurallar koymaya çalışırsanız maalesef ki başarılı olamazsınız. Çünkü gelişimsel olarak çocuk kurallara uymaya, arkadaşlarıyla rol paylaşımlı oyunlar oynamaya, oyuncaklarını paylaşmaya hazır değildir.

İlk olarak tek başına oynamaktan bahsedelim.

Çocuk yaklaşık 2 yaşlarındayken yanına başka bir çocuk geldiğinde onunla oyun kuramaz. Yan yana otururlar, bazen aynı oyuncakla oynarlar ama aralarında hiç iletişim yoktur. Buna “Paralel Oyun” denir.

Örneğin bir kafeye gittiniz. Yan masanızda 3-4 kişi oturuyor ve hiç konuşmuyorlar. Hepsinin elinde telefon, kendi hallerindeler. İşte bu tam olarak 2 yaş döneminde görülen “Paralel Oyun”a bir örnektir. Aynı nesneyle oynayıp hiç iletişim kurmamak, aslında 2-3 yaş sınırlarında tamamlanması gereken süreçtir fakat akıllı telefonlar bizim aklımızı da başımızdan aldığı için regresyon yaşadığımız söylenebilir ☺

Şaka bir yana bu dönem 2-3 yaşlarında tamamlanır ve 3 yaş civarında çocuk akranlarıyla oynamaya başlar. Fakat bu uzun soluklu, kuralları, kurgusu olan bir oyun değildir. Spontane gelişen ve oyuncak paylaşamama kriziyle sonlanan bir durumdur. Çocuk kurallı oyun oynamaya 4 yaşından sonra başlar.

Oyuncak paylaşamamak ise yine bu dönem için normal bir durumdur. Çünkü 2-6 yaş arasındaki çocuk egosantrik (benmerkezci) dönem özellikleri sergiler. Yani her şey onun için ve ondan ötürü var zanneder. Bu düşünce yapısı 5 yaşından sonra giderek azalmaya başlar.

Peki, bu dönemde ne yapalım? Çocuğun paylaşma becerisinin gelişmesi için nasıl destek olalım? Nasıl sınırlar koyalım?

Öncelikle eve bir oyun arkadaşı gelmeden önce, “Bugün Ecemler bize gelecek.

Ecem'le paylaşmak istemediğin oyuncaklar varsa onları kaldırabiliriz" diyerek çocuğa açık bir çek sunulabilir. Bazen çocukların paylaşmak istemeyecekleri, hatta yıkanmasına bile müsaade etmedikleri oyuncakları olabilir. Bizlerin de öyle değil midir? Evde misafirlerimizle paylaşmayacağımız kendimize özel bir kahve kupamız ya da ev terliğimiz yok mu? Çocuğumuzun da paylaşmak istemeyeceği, kendine özel eşyaları olması son derece normal.

Bu dönemde yapılan en büyük hata, "Uçağını paylaşmazsan bir daha sana uçak almam", "Bebeğini paylaşmıyor musun bir daha bebeğini rüyanda görürsün" gibi tehdit ve ceza içeren cümlelerdir. Lütfen unutmayın, tehdit ve cezanın çocuğa kazandıracağı hiçbir olumlu davranış ve tutum yoktur. Tam tersi, çocuk otoriteye boyun eğmeyi öğrenir. Ancak başkalarının söylediklerini yaptığında, otoritenin sözünü dinlediğinde değerli olduğu duygusuna kapılmasına neden olur. Bu durumun normal gelişimsel sürecin bir parçası olduğunu bilip tehditten uzak bir yaklaşımla çocukla sıralı oyunlar oynamak (bir sana bir bana, sırayla koltuktan aşağı atlamak gibi), paylaşma temasını içeren resimli çocuk kitapları okumak, çocukla oyun oynarken oyuncağını isteyip kısa süreliğine oyuncakla oynayıp geri vermek daha işe yarayan yöntemler olacaktır. Lütfen karamsarlığa kapılmayın. Çocuk gelişimsel olarak hazır olduğunda hem arkadaşlarıyla oynayacak hem de oyuncaklarını paylaşmaya başlayacaktır.

Yat Kalk Teorisi

Hayatın hangi döneminde olursanız olun unutulmaması gereken en önemli bilginin, krizlerin kriz anında çözülemeyeceği olduğunu düşünüyorum. Kriz yaşandıktan sonra bir mola verip beynin sakinleşmesine, daha sağlıklı düşünmesine fırsat vermek gerekir. "Öfkeyle kalkan zararla oturur" sözünün altını çize çize vurguladığı gibi öfkeyle karar vermemek gerekir.

Bu satırları yazan ve bu önerileri veren ben, yapı olarak hep biraz aceleci ve sabırsızımdır. Hiçbir sorunun çözümsüz kalmasına dayanamam. Hemen çözülsün isterim. Bir iş mi yapılacak, hemen bitsin. Bir kırgınlık mı yaşandı, hemen aradaki problem çözümlensin isterim. Kriz anlarında durup beklemek benim de çok zor öğrendiğim bir beceri oldu.

Bölüm başkan yardımcılığı yaptığım dönemde yaşadığımız her problemli durumda kıymetli hocam, o dönemki bölüm başkanımız Sayın Prof. Dr. İsmihan Artan derdi ki, "Dur Saniye. Karar vermekte acele etmeyelim. Bir gece üstüne yatalım, düşünelim." Krizleri, sorunları, üzüntüleri yastık yapıp yattığım birçok gecenin anısı hafızamda tazecik duruyor. İşte o yıllarda fark ettim ki üzerinden bir gece geçince yumuşuyorum, daha farklı bir karar veriyorum, kılıcımın keskinliği azalıyor. O günden sonra her kritik karardan ya da yaşadığım krizleri çözmeden önce İsmihan Hocamın "Yat Kalk Teorisi"ni uyguluyorum. Çünkü beyin stres halindeyken salgıladığı yoğun kortizol

hormonuyla sağlıklı karar alamıyor. Asıyor, kesiyor, sesini yükseltiyor. Önce kortizol seviyesini düşürüp beyni rahatlatmak, sonra sorunu yeniden masaya yatırmak gerekiyor.

Bu bilgi ışığında haydi gelin kardeşine "Pis cüce" diyen Melis'in tutumuna ve çözüm yoluna değinelim.

Melis'in gözünden (tekrar hatırlayalım)



İnanamıyorum yaaa inanamıyorum! Çıldırmamak işten değil! Sabah bir kalkıyorum ki kâkülüm var. Hem de ne kâkül, her bir teli başka tarafa bakıyor. Saçımı kesmiş yaa saçımı! Bu ev tımarhane diye boşa demiyorum. Nasıl saçımı kesebilir pis cüce! Ben bu halde okula nasıl gideceğim, insanların karşısına nasıl çıkacağım? Kesin okulun yeni "trend topic"i ben olurum. Neymiş daha çocukmuş da bilememiş de! Perdeleri keserken çocuk değil miydi? Benim saçımı keserken mi çocuk olduğu aklınıza geldi? Çıldıracağım ya çıldıracağım!

* * *

"Bir davranışla baş etmekte zorlandığımızda, sınır koyamadığımızda, ne yapacağımızı şaşırdığımızda kendi kendimize sormamız ve cevabını araştırmamız gereken iki önemli soru vardır" demiştim. Kitabın bu bölümüne kadar Uras için sorduğumuz bu soruyu şimdi de Melis için soralım.

Birinci soru: Gelişimsel olarak normal mi?

Melis ergenlik döneminde olduğu için verdiği bu tepkileri normal karşılayabiliriz.

İkinci soru: Çocuğumun verdiği mesaj ne? Neyi öğrenmeye ihtiyacı var?

Melis'in duygularını doğru bir şekilde ifade etme becerisi kazanmaya ihtiyacı var.

Bu senaryoda Melis kesinlikle haklı taraf. Onu haksız duruma düşüren, verdiği anlık tepkiler. Melis ergenlik döneminde olduğundan duygu geçişlerini çok yoğun yaşıyor olabilir, ancak Uras perdeyi kestiğinde mesaj alınsaydı ve ona sınırlar konularak deneyim fırsatları sunulsaydı sevgili Melis saçından olmazdı.

Bir krizi çözmeye çalışmaktan daha önemli bir şey varsa o da krizin çıkmasına engel olmaktır. Anne babalar, kriz davul çala çala gelse bile bazen bıkkınlıktan, bazen de ne yapacağını bilememekten görmezden gelmeyi tercih ederler.

Unutmayın, çocukların en şiddetli tepki gösterdikleri an, bizim yönlendirmemize ve anlayışımıza en çok ihtiyaç duydukları andır. Yargılayan değil, anlayan anne babalar olmayı seçtiğimizde en azından bunun için çaba sarf ettiğimizde çocuklarımız için daha anlayışlı bir dünya inşa edebiliriz.

Peki olan oldu, Tuğçe Hanım ve Bülent Bey Melis'e nasıl yaklaşmalı?

Öncelikle Melis bu şekilde kriz halinde bağırırken ona bir şey öğretmek için hiç de doğru bir zaman olmadığını fark etmemiz gerekir. Uras'ı savunmak için

söyleyeceğimiz her şey Melis'i daha da fazla çileden çıkaracaktır. Saçının yeni modelinin düşündüğü kadar kötü olmadığını, aslında küçük bir kuaför dokunuşuyla farklı ve çok güzel bir tarzı olabileceğini söylemek de Melis'i rahatlatamayacağı gibi sinirlendirecektir. Çünkü tam o anda Melis'in beyni dile gelse size kuracağı cümle, "Şu anda yoğun miktarda kortizol salgılıyorum ve bu benim stresimi artırıyor. Şu anda söylediğiniz her şeye kapalıyım. Kepenkleri indirdik, içeride stres var. Stres işini bitirdikten sonra görüşelim" olacaktır.

Peki, Melis'i yalnız bırakalım, bağırsın dursun öyle mi? Elbette hayır. Hatırlayın; bağ kurmanın öneminden bahsetmiştik. Onunla bağ kurmayı deneyin. "Şok oldun değil mi? Haklısın, bu sefer çok ileri gitti. Senin için ne yapabilirim?" gibi duygu odaklı cümleler kurduktan sonra size yalnız kalmak istediğini söylerse ona bu fırsatı verin. Melis sakinleştikten, aradan belki günler geçtikten, yani kortizol sahneden çekildikten sonra onunla sakin bir konuşma yapıp 2 yaş döneminin özelliklerini anlatabilir, açık yüreklilikle yetersiz hissettiğiniz konulardan bahsedebilirsiniz. İlişkiler insanın kendini savunmasıyla değil, duygularını tam olarak ortaya koymasıyla onarılır. "Uras saçını kestiği için çok sinirlendin değil mi? Bu konuda çok düşündüm, sanırım benim de hatalarım var. Böyle bir durumla bir daha karşılaşmamak için önlem alacağım, yine de karşılaşırsam daha ölçülü tepkiler vermeye gayret edeceğim. Peki sen böyle bir durumla karşılaştığında nasıl farklı tepki verebilirsin?"

Melis de "Yine saçımı keserse mi? Düşünmek bile istemiyorum! Sanırım yine ona bağırırım" diyebilir.

Sohbet devam ederken Melis'e, "Kardeşine 'pis cüce' demiştin değil mi?" diye küçük bir hatırlatma yapılabilir. Bu noktada önemli olan, "Kardeşe böyle hakaret edilmez" ya da "Kardeşine cüce dedin çok ayıp" gibi cümleler kurmaktan, öğüt vermekten ve kınamaktan kaçınmaktır. Tuğçe'nin sadece duyduğunu söylemesi ve beklemesi gerekir.

O kısacık bekleme anında Melis zaten cüce demesinin yanlış olduğu gerçeğiyle bir kere daha yüzleşecektir. Büyük ihtimalle, "Evet, cüce dedim çünkü çok sinirimi bozdu" diyerek karşılık verdiğinde Tuğçe, "Bunun yerine öfkemizi dile getirecek daha kibar kelimeler bulabiliriz. Sence ne olabilir?" diyerek Melis'i düşünmeye sevk edecektir.

Bu diyalogda "Sen büyüksün alttan al" gibi cümlelerin hiçbiri sarf edilmemiş, Melis kardeşine bağırdığı için yargılanmamış, tam tersine duygusal olarak anlaşıldığını hissetmiş, kendini ve duygularını daha iyi ifade edebilmek için alternatifler düşünmesi sağlanmıştır.

Tuğçe ve Melis'in bu konuşmayı yürüyüş yaparken, baş başa kahve içerken, ayaklarını altlarına toplamış, ellerinde dumanı üstünde bir çay fincanıyla sohbet ederken yaptığını düşünün. Hem ilişkilerinin geliştiğini hem de Melis'in çözüm ortağı olarak düşünmeye sevk edildiğini görüyorsunuz değil mi? Bu konuşmayı bir de

sımsıkı kucaklaşmayla noktalarlarsa Melis için harika bir gelişim ortamı sunulmuş olmaz mı?

İlişkiler onarılabilir. Yeter ki hakaret, hor görme, şiddet olmasın. Zorlandığınızı biliyorum. Bazen sakinliği korumanın da imkânsız olduğunun, dinamik hayatlarımızdaki hayal kırıklıklarımızla uğraşırken çocukların krizlerine anlayışla yaklaşmanın zorluğunun farkındayım. Bazen patlayabilirsiniz ama onarabileceğinizi, geç olmadan onarmanız gerektiğini lütfen unutmayın.

İş hayatında, arkadaşlarla, günlük rutinde yaşadığımız hayal kırıklıkları ve sıkıntıların izleri silinir ama bir çocuğun ruhunda bıraktığımız iz ömür boyu kendini gösterir.

Bu kitapla size elimi uzatıyorum. Haydi, tutun elimi, birbirimizden güç alalım ve bıraktığımız kalıcı izlerle geleceğe yara değil, ışık sunalım.

2. BÖLÜM

Kriz Anları / Öfke Nöbetleri

Bülent'in gözünden



Videolarda, dizilerde, filmlerde hep izlemişimdir; babalar çocuklarını omuzlarında taşırken çocuklar neşeli kahkahalar atar, babalar çocuklarıyla boğuşup güreşirken evin annesi kek yapar, babalar gazete okurken çocuk babasının dizinin dibinde oturup oyuncaklarıyla oynar. Sanırım bizim evde Tuğçe kek yapmadığından bu sahneler yaşanmıyor. Şaka bir yana, gerçek anne babalığın fotoğraflarda olduğu gibi yaşanmadığını anlamam için ikinci bir çocuk sahibi olmam gerekti. Biri 15, diğeri 2,5 yaşında iki çocuğum var. Şu filmlerdeki sahneleri azıcık yaşasak gam yemeyeceğim. Gerçi biz de film çeviriyoruz ama bizimki dram ve gerilim türünde!

Örneğin çocuk oyuncakçıya gider ve bir araba ister. Alınmayınca oyuncakçıyı başınıza yıkar. Tepine tepine ağlar. Oradan geçenler size bakarak "Cık cık cık, hiç terbiye vermemişler bu çocuğa" bakışını atarken sen yine de iyi bir baba olduğunu kanıtlamaya çalışırcasına, "Canım yavrum, kıyamam sana, kurban olurum kalk oradan, üşüteceksin. Aynısından evde var, yoksa sana feda olsun" dersin ama üşütmek üzere olan sen olabilirsin. Hatta üşütmüş bile olabilirsin. Yere yatmış ağlayan çocuğa, "Rezil ettin beni eşek sıpası, kalk çabuk oradan hemen! Yoksa seni bırakıp giderim. Seni de kim bulup alırsa onun çocuğu olursun. Hoş böyle sümüğü akmış, gözleri şişmiş, çığlık çığlığa bağıran çocuğu da kim ister ki! Kimse istemez. Gece oyuncakçının ışığı kapanınca gelen farelerle arkadaşlık kurarsın artık!" diyesi geliyor insanın. Ahhh ahhh içimizden gelen her şeyi yapsaydık!

Bu sahne tam olarak geçen hafta yaşandı. Bir taraftan annem, "Ben alırım bir araba daha torunuma" diye ısrar ederken Uras'ın kendini yere atması bardağı taşırdı. Annem, "Tamam yavrum kalk, herkes bize bakıyor, alıyoruz" derken ben, "Hayır almıyoruz, yoksa Tuğçe bizi keser" diye anneme karşı durmaya çalıştım. Bunun üzerine Uras'ın çığlıkları oyuncakçının sınırlarını aştı. Annemin siniri de ona eşlik etti. Annem, "Off burada Tuğçe mi var? Yok! Nerden bilecek aldığımızı? Torunuma ne yapmak istesem Tuğçe öyle der, Tuğçe böyle der! Ay şimdi ben de atacağım kendimi yere!" diye söylenmeye başlayınca izleyici kitlemiz arttı. Annem Uras'ı kucakladığı gibi elinde araba, "Alıyorum kuzum, ben sana, istersen dükkândaki tüm arabaları alırım. Tuğçe de kim oluyormuş?" derken oracıkta öylece kaldım. Sonuçta annem Uras'ın istediği, evde aynısından iki tane daha olan arabayı aldı. Aldı ama Uras susmadı! Sussun diye bir de gittik çocuğa kocaman bir kâse tatlı yedirdik. Arabayı saklayamayız da umarım bu tatlı meselesini Tuğçe duymaz. Sonuçta tatlı Uras'ı susturdu mu susturdu. Dram tam olarak tatlıya bağlandı.

Saadet'in gözünden



Tuğçe öyle der, Tuğçe böyle der, aman Tuğçe duymasın! Allahım evde değil, Gestapo kampındayız! Ne var sanki çocuğa bir araba daha alınsa? Neymiş evde aynısından varmış. Olsun, bol bol oynasın. Bir onunla oynasın, bir bununla. Neymiş doyumsuz olurmuş. Neden doyumsuz olsun canım, bol bol alarak gözünü doyuruyoruz işte. Tam tersi almazsan gözü kalır. Yeni nesil ne bilsin bunları? Okuyup okuyup caka satıyorlar ancak. O gün babası küçücük çocuğun gözüne bakacağım diye dizlerinin üzerine çökmüş, "Yavrum evde aynısından var, alamayız" diyor. Ayol bunu diz çöküp yalvarmadan söyleyemiyor musun? Yoook yook böyle etkili iletişim oluyormuş. Hakikaten çok etkili iletişim oldu. Uras dakikasında iki seksen yere yattı. Ayaklarını vura vura ağlamaya başladı. Baştan arabayı alsak, şu krizleri yaşamasak ne var sanki? Gelen geçen bize bakıp kınıyor ama benim oğlan, "Tuğçe de Tuğçe" demekten vazgeçmiyor. Neyse ki oradaydım da Urasımı kucakladığım gibi kasanın yolunu tuttum. Bülent sadece istediği arabayı aldım sanıyor ama kasada torbaya iki tane daha attım. Alacağım tabii! Torunuma oyuncak almayacağım da kime alacağım? Yavrum o kadar içlenmiş ki üç araba aldım

hâlâ sakinleşemedi. Sonra gidip sevdiği tatlıcıda kocaman bir kâse çikolatalı tatlı yedirdim de ancak kendine geldi. Karışmasalar şu çocuğu tatlı tatlı büyüteceğim de laf geçmiyor yeni nesle.

Uras'ın gözünden



Arabalarla oynamayı çok seviyorum. Büyünce babaannem hangi arabayı istersem bana onun gerçeğinden alacakmış. Sonra kendisi de yan koltuğuma kurulacakmış, birlikte gezmelere gidecekmişiz. Şimdi o beni gezmelere götürecekmiş, büyünce ben onu gezmelere götürecekmişim. Amaa annemi yanımıza almayacakmışız çünkü o tatlı yememize izin vermezmiş. "Belki annem de büyüdükçe değişir, tatlı sevmeye başlar, onu da götürürüz" diyorum ama babaannem, "Can çıkar huy çıkmaz" diyor. Ne demek istiyor anlamıyorum.

Babaannem her istediğimi alıyor, o yüzden onunla oyuncakçıya gitmeye bayılıyorum. Geçen hafta sonu oyuncakçıda benim arabamın aynısından gördüm. Önce kendi arabam sandım ama bir baktım ki onun şoför koltuğu beyaz, benimki siyahtı. Bu araba da benim olmalıydı. Elime aldım, "Bunu istiyorum" dedim ama babam, "Evde aynısından var, alamayız" dedi. Bir daha istedim, gözümün içine baka baka, "Olmaz" demez mi! Tam o anda içimden bir ses, "İstiyorsan senin olacak", "Madem beyaz koltuklusunu istiyorsun neden senin olmasın?", "Zaten sen bu arabalarla oynamayacaksan bu arabaların burada ne işi var? Elde etmek için elinden geleni yap" diye kulağıma fısıldadı. Ben de attım kendimi yere, çılgınlar gibi ağlamaya başladım. Bu araba benim olmalıydı! O kadar çok ağladım, o kadar çok ağladım ki bir türlü sakinleşemedim. Bir ara baktım babaannem beni kucağına almış, kasaya götürüyor, "Alıyoruz yavrum alıyoruz" diyordu. Sahi neyi alıyorduk biz? Off o ağlama hissi bir türlü gitmiyor, gitgide şiddetleniyordu. Neyse ki sevdiğim tatlıcıda oturduk da kocaman bir kâse çikolatalı tatlıyı mideme indirdim. Tatlı her derde devaymış. Sahi neden o kadar ağlamıştım ki ben?

* * *

Bir kriz anının çaresizliğini üç bakış açısıyla incelemiş olduk ama doğru çözüm yolunu göremedik. Bu işten en kârlı çıkan Uras oldu gibi görünse de aslında kişilik gelişimi açısından yara alan da Uras oldu. İsteklerini elde etmek için yanlış davranışlar sergileme konusunda güdülendi. Hatta ben Uras'ın yerinde olsam, canım ne zaman tatlı istese çılgınlar gibi ağlama yolunu seçebilirdim.

Mesajı görüyor musunuz? Burada iki mesaj var. Birinci mesaj, "Canın tatlı çeker ve tatlıya ulaşamazsan çılgınlar gibi ağla"; ikinci mesaj ise "Ağlarsan bir tatlı iyi gelir. Canın sıkkın olduğunda, üzüldüğünde tatlı ye, tadını bul!"

Böylece nur topu gibi bir duygusal yeme problemi Uras'ın kapısını çalmak için yerini aldı.

Şimdi alışveriş merkezinde, marketlerde, oyuncakçıda, parkta istediği olmadığı için ağlayan çocukları nasıl sınırlarımızı esnetmeden sakinleştireceğimize geçmeden önce neden çocuklar bu krizleri yaşıyorlar bunu görelim. Çünkü eğer nedenini bilirsek çocuğumuza anlayış ve sevgiyle yaklaşma ihtimalimiz de o kadar artar. Çünkü biliriz ki çocuk bizi sinir etmek için, yaramaz olduğu için, doyumsuz olduğu için bu davranışları sergilemiyor. Gelişimsel olarak kendini ifade etmenin daha doğru bir yolunu bilmiyor ve doğru davranışlar sergilemek için rehberliğe ihtiyaç

duyuyor.

Neden krizler yaşıyoruz?

Aslında tüm sorun, çocuğunuzun beyninin düşünme, analiz etme, neden-sonuç ilişkisi kurma, problem çözme gibi işlevleri yöneten beyin bölgesinin (prefrontal korteks) tam olarak gelişmemiş olmasından kaynaklanıyor. Evet, doğru duydunuz, mantıklı hareket edemiyor çünkü ilgili bölümler henüz sizinki gibi çalışmıyor.

Beynimiz bu konuyla ilgili yazılmış birçok kitapta da belirtildiği gibi tıpkı iki katlı bir eve benziyor. Öyle bir ev ki alt katında temel ihtiyaçlarımızı giderebileceğimiz odalar bulunuyor. Oturma odası, yatak odası, tuvalet, banyo, mutfak evin alt katında konumlandırılmış. Evin üst katında ise daha çok düşünme becerilerimize yönelik odalar olduğunu düşünelim. Çalışma odası, boydan boya kitaplıklarla dolu bir oda, hobilerimize yönelik birtakım odalar evin üst katında olsun. Bebeğiniz doğduğunda evin alt katı anahtar teslim dört dörtlük hazır. Peki ya evin üst katı? Maalesef aynı şeyi evin üst katı için söyleyemeyeceğim. Evin üst katı hazır olmayı bırakın, hazır olmanın yanından geçmiyor. Orada uzun yıllar sürecek bir inşaat söz konusu. Öyle bir sene iki sene sürecek bir inşaattan bahsetmiyorum. Beş on sene sürecek bir inşaattan da. Hazır mısınız cevaba? Evin üst katının inşaatı tam 20 sene sürecek. Yani siz 15 yaşındaki çocuğunuza, "Kocaman oldun hâlâ saçma sapan hareketlerde bulunuyorsun. Mantıklı hareket et biraz" dediğinizde bilin bakalım çocuğunuzda ne eksik? Evin üst katı yani üst beyin becerilerini yöneten prefrontal korteks eksik. Yani siz "Mantıklı düşün biraz" diyorsunuz ama mantıklı düşünecek beyin bölgesi daha tamamlanmadı. Elbette 2 yaşındaki çocuğun düşünme becerileri ile 15 yaşındaki çocuğun düşünme becerileri bir değil. Düşünme becerisi, çocuklarımıza sunduğumuz fiziksel ve sosyal çevreyle aşama aşama gelişiyor. Buradaki temel noktalardan biri, onlara nasıl model olduğumuz. Örneğin Uras araba için kendini yere atıp ağladığında alt beynin etkisi altında. Uras'ın kulağına fısıldayan sesi hatırlayın lütfen: "İstiyorsan senin olacak. Şimdi istiyorsun şimdi olacak! Zaten sen bu arabalarla oynamayacaksan bu arabaların burada ne işi var? Elde etmek için elinden geleni yap!" İşte Uras'ın kulağına fısıldayan da alt beyin yani beyninin ilkel kısmı. Çünkü Uras'ın elinde tastamam hazır olan beyin bölgesi orası ve Uras da orası ne derse onu dinliyor. Peki Bülent Bey ona, "Bir daha da seni buraya getirmeyeceğim. Neden geldiysek sanki;

böyle yapacağın baştan belliydi. Bir daha sen oyuncakçıyı unut" deseydi çocuğuna nasıl bir model olmuş, beyninin hangi kısmını çalıştırmış olurdu sizce? Alt beyniyle hareket eden çocuğuna o da alt beyniyle cevap vermiş olurdu. Oysaki Bülent Bey'in üst beyin becerileri gelişeli yıllar oldu ve çocuğunun ihtiyacı olan da üst beyinden gelecek bir cevaptı.

O halde kriz anlarında ne yapacağımızı gelin adım adım inceleyelim.

Kriz anlarında müdahale

1. Kural: İkna etmeye çalışma

Öncelikle belki de en büyük hatamız, kriz anlarında çocuğu ikna etmeye çalışmak. Bülent Bey'in söylediği, "Canım yavrum kalk oradan, kıyamam bak üşüteceksin" ya da "Ne olur yapma tatlım, herkes bize bakıyor" cümleleri çocuğu ikna etmeye yönelik cümle örnekleri. Çocuk bu cümleleri duyduğunda, "Evet babacığım, çok haklısın yaptığım son derece yanlış. Hemen kalkıyorum. Zaten evde bir sürü arabam var. Eve gidince oynarım" diyor mu? Demiyor. Neden peki? İki katlı evimizi hatırlayalım. Beynin üst katında inşaat var. Yani beyninin mantıklı düşünme, muhakeme yapmayla ilgili kısmı hâlâ yapım aşamasında. Siz kriz anında istediğiniz kadar dil dökün, çocuğa ulaşmanız mümkün değil.

Peki bir de Bülent Bey'in içsesine kulak verelim. "Seni bırakıp giderim", "Bir daha seni buraya getirmem"; düpedüz tehdit. Tehdidin çocuğa kazandıracağı tek şey ise otoriteden korkmaktır. Kaldı ki kriz anındaki bir beynin bu cümleyi algılayabilmesi de pek mümkün değildir. Artan kortizol hormonunun etkisiyle tehdit çocuğun iyice çığırından çıkmasına neden olur.

Saadet Hanım'a gelecek olursak, o da çocuğun kriz anlarını yönetmek için onu hediyelere boğmakla kalmayıp üzerine bir de tatlı yedirerek çocuğa, "Aferin bir ödülü hak ettin" mesajını örtülü olarak vermiş oldu. Ödülle ikna yolunu seçti ve maalesef ki başka davranış problemlerinin kapısını aralamış oldu.

Gördüğünüz gibi çocuğa uzun uzun cümlelerle dil dökmek, onu tehdit etmek, ona ödül vermek krizin çözümlenmesini sağlamadı.

İkna etme, disipline et

Yemek yemeye ikna etme, oyuncak almamaya ikna etme, bir çikolata daha yememesi için ikna etme, okula gitmesi için ikna etme; ikna listesi uzun. Demokratik olmaya çalışmak ile aşırı hoşgörülü olmak farklıdır, bu ikisini birbirine karıştırıyoruz. Çocuğa kural açıklanır ve bu kurala önce yetişkin uyar. "Söylemesi kolay" diyorsunuz değil mi? Aslında uygulaması da kolay. Hayatınız boyunca yapmak istemediğiniz birçok şeyi kabul etmek zorunda kaldınız. En basit örneğini ise her sabah erkenden kalkıp işe giderken yaşamaya devam ediyorsunuz. Gitmek istemeseniz de o yataktan kalkıyor, hazırlanıyor ve yollara düşüyorsunuz. İş disiplini

bunu gerektiriyor. Peki ya çocuklar bu disiplini nasıl kazanacak? Onlara yalvaran ebeveynlerle mi?

Hava kararmış; çocuk parktan ayrılmak istemiyor, anne babalar başlıyor dil dökmeye:

"Yavrum hadi ama bir tanem bak hava karardı, lütfen eve gidelim. Salıncaklar yorulmuş biraz dinlensinler. İstersen giderken dondurma da alırız hı?"

Yapılması gereken, önce dil döküp ardından bir rüşvet teklifi yerine kuralı açık ve net söylemektir:

"Parkta biraz daha oynamak istiyorsun anlıyorum. Parkta oynamak çok eğlenceli değil mi? Yarın yine geliriz. Şimdi geç oldu artık eve gitme zamanı."

Bakın ne dil döktük, ne rüşvet teklif ettik. Önce çocuğun bizden ne istediğini ve duygusunu anladığımızı fark ettirip bağ kurduk. Sonra da yapılması gerekeni söyledik.

Duygu ve bağ odaklı cümle: "Parkta biraz daha oynamak istiyorsun anlıyorum. Parkta oynamak çok eğlenceli değil mi?"
Çözüm: "Yarın yine geliriz."
Yapılması gereken: "Şimdi geç oldu artık eve gitme zamanı."

"Bu kadar kolay olmuyor. Ağlıyor, kıyameti koparıyor, kendini yere atıyor, bağırıyor" dediğinizi duyar gibiyim. Evet, kabul etmesi elbette ki kolay olmayacak. Hele ki bunca zaman ikna etmek için dil döken ebeveyn olmuşsanız krizler çok yoğun yaşanacak. Fakat tutarlı bir şekilde sözlerimizin arkasında davranışlarımızla durabildiğimizde çocuk sınırlarını öğrenecek ve o sınırların içinde yaşamak çocuğa daha fazla güven verecek.

2. Kural: Anladığını hissettir ve bağ kur

Bu bilgi ve park örneğimize dönecek olursak, oyuncakçıda yeni bir araba için kendini yere atıp ağlayan Uras'a ne söylenmesi gerekir? Lütfen devamını okumadan bir iki dakika Uras'ın annesi babası olduğunuzu düşünün ve ona ne diyeceğinizi planlayın.

Düşündünüz mü? Ne demiştik, önce duygu ve bağ odaklı bir cümle kurmak gerekiyor.

Bülent ne söylemeli, ne yapmalı gelin birlikte inceleyelim. Öncelikle Uras'ın neden ağladığını anladığını açık, net ve kısa bir cümleyle Uras'a özetlemesi gerekiyor. Ardından da duygusunu anladığını hissettirmesi gerekiyor. O halde;

Duygu ve bağ odaklı cümle: "Bir tane daha araba istediğini görüyorum. Şu anda o arabayla oynamanın çok keyifli olacağını düşünüyorsun."

Sonra Uras'a içinde bulunduğu durumla ilgili çözüm önerisi sunulmalıdır.

Çözüm: "Eve gidince oynarsın."

Son olarak da yere yatmış çılgınlar gibi ağlayan, ilkel beyninin esiri olmuş Uras'ı olay yerinden uzaklaştırmak gerekiyor.

Yapılması gereken: "Üzüldüğün için vücudunu kontrol edemediğinin farkındayım. Şimdi sana yardım edeceğim" deyip çocuğu kucağına alıp olay yerinden ayrılması gerekiyor.

Tabii ki Uras sakinleşmedi. Bu noktada bir soru daha yöneltmek istiyorum. Örnekteki gibi iki araba daha alınca sakinleşmiş miydi? Hayır, değil mi? Çünkü artık Uras'ın beyni tamamen stres altında olduğu, duygularını düzenleyemediği, hatta bazı durumlarda ne için ağladığını bile unuttuğu noktada takılı kaldı.

3. Kural: Ortak dikkati yakala

Peki, Uras nasıl susacak? Babası kucağına aldı ve oyuncakçıdan çıktılar. Uras babasının kucağında ağlamaya devam ederken nasıl sakinleştirilecek? İşte en zor noktadayız. Bülent Bey'in soğuk terler döktüğünü sanırım hepimiz hissedebiliyoruz. İçinden, "Keşke evden hiç çıkmasaydım" diye geçirdiğine de eminim.

Bu tip kriz anlarında çocuk o kadar şiddetli ağlar ki sakinleştirilmesi gerçekten son derece güç olur. Yine de eğer çocukla ortak dikkati yakalayabilirseniz çocuğu sakinleştirmenin bir yolu olabilir.

Örneğin bu olay AVM'deki bir oyuncakçıda gerçekleşmiş olsun. Uras babasının kucağında çılgınlar gibi ağlarken ve Saadet Hanım da hâlâ söylenmeye devam ederken Bülent Bey, Uras'ın AVM'nin ortasından geçen çocuk trenine baktığını görmüş olsun. İşte o noktada Uras'ı, "Aaa kim getirmiş bu treni buraya? Haydi el sallayalım mı oğlum? Merhabaaa! Haydi, sen de el salla" gibi söylemlerle dikkatini iyice yoğunlaştırmayı başarırsa bu kriz çözülebilir. Bakın bu yaklaşım dikkat dağıtmak değildir. Bu ortak dikkati yakalamaktır. Elimizle AVM'nin tavanını gösterip "Bak bak bak bak kuş geçiyor" diye çocuğu aslında kuşların olmadığı bir yere bakmaya yönlendirmek dikkat dağıtmaya çalışmaktır, aldatmacadır. Biz burada çocuğun halihazırda dikkat kesildiği olaya iyice yoğunlaşmasını hedefliyoruz. Ortak dikkati yakalarsak ağlama davranışı giderek azalır. Eğer ortak dikkat yakalayacağımız herhangi bir durumla karşı karşıya değilsek en ideal olanı ortamdan uzaklaşmak, hatta belki de eve geri dönmektir.

Krizler de sevdaya dahil

Tuğçe'nin gözünden



Offf şu tutturmaları yok mu, ne yapacağımı bilemiyorum. Evde iki inatçı keçiyle yaşıyorum sanki. Pardon üç! Uras sürekli olmayacak şeyler için tutturur. Neymiş efendim, üzümü salkımına geri yapıştıracakmışım. Melis sürekli ütopik istekler peşinde. Neymiş efendim, protez tırnak taktıracakmış. Saadet Annem ise sürekli "Bizim zamanımızda öyleydi böyleydi" cümlelerinin derdinde, Bülent desen kendi halinde. Bazen ne yapacağımı, ne söyleyeceğimi gerçekten şaşırıp kalıyorum. Anneliği hiç böyle hayal etmemiştim. Eskiden okuduğum dergilerde hep gülümseyen aile fotoğraflarını görüp "Bir gün benim de böyle bir ailem olur mu acaba?" diye düşünürdüm. O dergilerde çocuklar annelerinin boynuna sımsıkı sarılır, neşeyle oyun oynarlardı. Benim hayatımsa öyle magazin dergilerine değil, neredeyse gazetelerin üçüncü sayfa haberlerine konu olacak nitelikte. Biri ağlar, biri isyan eder, diğeri söylenir, ötekisi kabuğuna çekilir. Tuğçe ne yapsın? Herkesi idare etmeye çalışır. Oysaki hiç böyle hayal etmemiştim. Sıcacık hayallerimde kutup rüzgârları esiyor artık.

* * *

İçimizden Tuğçe'ye sarılmak, "Üzülme, hepimiz benzer duyguları yaşıyoruz" demek geldi değil mi? Bu satırları okuyan tüm Tuğçeleri kucaklayarak durumu değerlendirmeye başlayalım. Günümüzde birçok anne Tuğçe'nin yaşadıklarını yaşıyor, hissettiklerini hissediyor. Bu yetersizlik hissinin önemli bir kısmı yeterli sosyal destek alamamaktan, bir kısmı ise gelişim bilmemekten kaynaklanıyor. Tuğçe gelişim bilgisine sahip olsa oğlunun üzümü salkıma yapıştırma isteğine de kızının dış görünüşüne dair yapmak istediği değişikliklere de daha çözüm odaklı yaklaşabilirdi.

Kurallar ve sınırlar sadece çocukları rahatlatmaz, anne babaları da rahatlatır. Çocuklar sınırları sevmiyor gibi görünseler de sınırların içinde kendilerini güvende hissederler. Anne babalar için ise sınırlar ansızın kapıyı çalan krizlerin çözüm noktası olabilir.

Herkes kendi kendine uykuya dalan, misafirlikte, restoranda, kafede sakince oturup önündeki yemeği yiyen, büyüdükçe derdi azalıp sohbeti ballanan çocukların hayalini kurar. Böyle bir çocuğa doğru yolu göstermek, onunla bağ kurmak elbette ki kolaydır.

İşin asıl zorlu kısmı, kriz anlarında çocukla olan bağı koruyabilmek, krizler yaşansa bile sevginizden hiçbir şey kaybetmediğinizi, her koşulda onun değerli olduğunu çocuğa hissettirebilmektir.

Elbette bu her zaman mümkün olmayabilir. Yoğun, yorucu ve hayal kırıklıklarıyla dolu bir günün ardından eve geldiğinizde çocuğunuz pişirdiğiniz yemeği beğenmediğinde ya da yemek istemediğinde, o günün devamında bir türlü ödevlerini yapmaya başlamadığında hayatın tüm yükünü omuzlarınızda hisseder ve anlık patlamalar yaşayabilirsiniz. İnsanız, robot değiliz. Bazen bilsek de uygulayamayabiliriz. O gün stresin elleri boğazımızı sarmışken nefes alamamış ve aldığımız her nefesi söylenerek ve kızarak geçirmiş olabiliriz. O gece zaten pişmanlıktan uyuyamadığımız için ertesi güne uykusuz başlamış olabiliriz. Bu satırları okuyan herkesin bunları yaşadığına eminim. Tüm bunları yazan kişi olarak büyük bir içtenlikle söyleyebilirim ki ben de böyle günler yaşayabiliyorum. Önemli olanın onarmak olduğunu hiç aklımdan çıkarmıyorum.

İlişkiyi onarmak

Melis’in gözünden



Kaşıma piercing yaptırıp bir küçük halka taktıracağım. Arkadaşım Hale kaşını deldirdi, o kadar havalı oldu ki. Kaşımı deldirmeye karar verirsem Hale’nin yaptırdığı yere gideceğim. Birazcık acıyormuş ama dayanılmayacak bir acı değilmiş. Zaten benim acıdan önce düşünmem gereken nokta, bu konuda bizimkileri nasıl ikna edeceğim. Hale’ye anne babasını nasıl ikna ettiğini sorayım, belki her anne babada işe yarayan bir taktiği falan vardır. Aslında annemi ikna etsem yeter. Ama annem hiç ikna olacak gibi görünmüyor. Geçen gün akşam yemeğini yerken herkesin ortasında konuyu açayım, belki babaannem benim tarafımda olur diye düşündüm. Çünkü annemin karşı olduğu hemen hemen her şeye Saadet Sultan “evet” der. Şans bu ya o akşam da yemekte ıspanak vardı! Yemiyoruz otluyoruz yani! Ispanağı hiç sevmem ama o gün kaşımı deldirmek istediğimi söylemeyi planladığım için tüm gücümle ıspanağı yemeye çalışıyordum. Bir ıspanaktan alıyorum, bir koca yudum su içiyorum derken “Hadi kızım” dedim, “tam zamanı” ve bombayı sofranın ortasına bıraktım:

“Anne ben piercing yaptırmaya karar verdim.”

“Piercing mi???”

“Evet, kaşımı deldireceğim. Hem Hale de deldirdi, çok havalı oldu.”

“Hale camdan atlasa sen de mi atlayacaksın kızım?”

“N’alaaakaa anne yaa! Ben kaşımı deldireceğim diyorum sen ne diyorsun?”

“Hayır! Kaşını falan deldiremezsin.”

“Neden deldiremezmişim! Bal gibi de deldireceğim.”

“Deldiremezsin konu kapandı! Şimdi yemeğini didiklemeyi bırak da doğru düzgün ye!”

“Buna yemek mi diyorsun sen! İnek miyiz biz her akşam otluyoruz?”

“Terbiyeni takın! Yorgun argın gelip yemek yapıyorum, bir eline sağlık demek yok. Kaşını falan deldiremezsin. Yemeğini bitir.”

“Yemiyorum ben! Kaşımı deldireceğim!”

“Deldiremezsin.”

“Öyle bir deldiririm ki basket potası kadar!”

“Hakkımı helal etmem! Asla diyorum asla. Otur yemeğini ye!”

“Siz otlayın, ben yemiyorum!” dedim ve çatalı masaya fırlattığım gibi odama gidip kapıyı var gücümle çarptım. Benim bedenim, benim kararım. Ona ne, ister kaşımı deldiririm, ister dilimi! Bu evde beni anlayan bir Allah’ın kulu yok zaten!

Tuğçe'nin gözünden



Kaşını deldirecekmiş! Neymiş efendim Hale de deldirmişmiş! Ne yapacağını şaşırdı artık. Biz de ergen olduk ama anamızın babamızın bulunduğu sofrada çatal fırlatmadık, kapıyı yüzlerine çarpmadık. Kolay mı benim hayatım? Zar zor akşama yemek yetiştiriyorum. Boğazlarından sağlıklı yemekler geçsin diye kafa yoruyorum. Neymiş otluyormuş! Nerede hata yaptım anlamıyorum. Kaş meselesi de bardağı taşıran son damla oldu. Bülent desen tuzluk gibi masada oturuyor ve üstelik bizim masada tuzluk hiç lazım olmuyor. Bir baba olarak olmaz desene. Sanki orada değil. Devekuşu ya kendisi, kafasını ıspanağa gömünce hiçbirimizin onu görmediğini sanıyor herhalde. Saadet Anne ise maç izler gibi bir bana bir Melis'e bakıyor. Önünde bir çekirdek kâsesi eksik. Uras da öyle izledi yavrum. İnşallah ablasını örnek almaz. Ay aklıma geldikçe çıldırıyorum! Şimdi kaşını deldirse iki sene sonra pişman olacak. Bunun iş başvurusu var, sınav mülakatları var. Hiç bunları düşünmüyor. Yakında dövme diye gelir, sonra "Saçımı pembeye boyatacağım" der. Yemekten sonra peşinden odasına gidip "Sen kimin yüzüne kapıyı çarpıyorsun? Annenim ben senin haddini bil! Hem kapı öyle çarpılmaz böyle çarpılır" demek ne kadar çok içimden geldi de kendimi zor tuttum. İyi ki de tuttum. Ay o akşamı düşündükçe fenalık basıyor. Ben bu piercing fikrinden Melis'i nasıl vazgeçireceğim?

* * *

İçimiz daraldı değil mi? Haydi gelin bu ilişkiyi onaralım. Peki, nereden başlayalım?

Bu hikâyede yapılan tek doğru davranış, Tuğçe Hanım'ın Melis'in peşinden gitmemesi oldu. Böyle yoğun tartışmalı kriz anlarından sonra duyguların yatışmasını beklemenin en doğru yol olduğunu artık biliyoruz. Çünkü her iki tarafın da amigdalası (beyindeki öfke, kaygı ve endişe gibi duyguları yöneten bölge) o akşam fazla mesai yaptığı için yorgun düşmüş, beyin ise aşırı stres altında verdiği "kaç, savaş, don" tepkilerinden savaşı seçmişken bir araya gelmek, anlayış ve barış ortamını değil, tam tersi daha şiddetli bir savaşı doğuracaktı. Bu nedenle Tuğçe Hanım'ın kendine hâkim olup Melis'in peşinden gitmemesi en doğru tercih oldu.

Çocukların yaşadığı bu tip kriz anlarında beyin doğru mesajı almak için hazır değildir. Örneğin markette çikolata için ağlarken, ödevini yetiştirmeye çalışırken, sabah okula geç kalmışken stres altındaki beyne ders vermeye çalışmayın. Çünkü o mesaj asla yerine ulaşmaz. Öğretmek için o olayın üzerinden zaman geçmesi ve beynin sakin olduğu bir anın seçilmesi gerekir. Fakat biz ateşe körükle gitmeyi sever, ödevine geç başlayan çocuğa, "Zamanında başlasaydın böyle olmazdı" der; okula geç kalan çocuğa, "Akşam yatmayı bilmezsin, sabah kalmayı bilmezsin" diye söylenir; doğru davranıştan doğru zamanda bahsetmez, sadece çocuğu yargılarız. Oysaki beyin öğrenmeye açıktır. Çocuğa doğru davranış öğretilebilir. Önemli olan zamanlamadır.

Örneğimize dönecek olursak, olayın üzerinden bir süre geçtikten sonra Melis ve Tuğçe Hanım bir yürüyüşe çıktıklarında ya da beraber bir kahve molası verdiklerinde, mevzubahis piercing ve o akşam yemeğinde olan olaylar değilken konu

yeniden gündeme gelebilir. Burada önemli olan, suçlayıcı cümlelerden kaçınmaktır. Peki, örnek bir diyalog nasıl olmalı? Birlikte yürüyüş yapıp bankta soluklandıkları bir anı düşünelim. Ortada hiç geçen akşamın konusu yokken Tuğçe anlatmaya başlasın.

Tuğçe'nin gözünden



"O gün işyerinde patronum bir konuyu yanlış anladığı için bana sert bir çıkış yaptı. Bu da yetmezmiş gibi işe yeni başlayan kızlar köşelerde sürekli beni çekiştiriyorlar, bana bakıp bakıp gülüyorlar. Çok sinir oluyorum. Canım sıkkın eve gelirken o akşam hem pratik hem sağlıklı ne yiyebiliriz diye düşündüm ve aklıma ıspanak geldi. Markette durdum, ıspanak aldım ve yarım saat kasada sıra bekledim. Eve gelince üstümü bile değiştiremeden hızla ıspanağı pişirmeye koyuldum. Üstüne üstlük en sevdiğim gömleğime zeytinyağı sıçradı. Sen yemekte piercing konusunu açıp bir de yemek hakkında kötü konuşunca sinirlerime hâkim olamadım. Üzgünüm."

Bakın bu diyalogda Tuğçe, Melis'i hiç suçlamıyor, sadece kendi duygusuna odaklanarak konuşuyor. Bu demek değil ki Melis çatalı fırlatmakta, kapıyı çarpmakta haklı. Ergenlik bu tip davranışları meşru kılmaz. Ama "Sen kimin suratına kapıyı çarpıyorsun, kapı öyle değil böyle çarpılır!" diyerek de doğru davranış öğretilmez. O halde diyaloğumuza devam edelim.

Melis: Ama ben ıspanağı hiç sevmiyorum. Bunu biliyorsun, bana gıcıklık olsun diye yapıyorsun sandım.

Tuğçe: Olur mu hiç? Sen benim bir tanecik kızımsın, kıymetlimsin. Sağlıklı büyümeniz için ıspanak pişirmiştim ama bir dahaki sefere farklı şekillerde yapmaya çalışırım. Peki, sen farklı bir şekilde pişirdiğim ıspanağı görünce daha farklı nasıl bir tepki verebilirsin?

Tuğçe hâlâ kendi davranışı üzerinden konuşuyor ve Melis'in davranışını yönlendirmiyor fark ettiniz mi? "Sen de o çatalı fırlatmayacaktın" demiyor. "Daha farklı nasıl tepki verebilirsin?" diyerek sevgili kızının ergen beynini düşünmeye zorluyor. Devam edelim.

Melis: Tadabilirim. Mesela kıymalısını seviyorum. Börek olarak seviyorum. Hatta bir keresinde kaşarlı, tavuklu yapmıştın, enfesti ya!

Tuğçe: O kadar beğendiğini fark etmemiştim. Sen sev yeter ki ben hep yaparım.

Melis: Teşekkür ederim. Şey anne o gün piercing yaptırmama izin vermediğin için o kadar kızdım ki özür dilerim, ben de sana söylememem gereken şeyleri söyledim.

Tuğçe: Gel benim tatlı yavrum. Bir sarılalım. Nasıl özlüyorum sana sarılmayı.

Melis: Şey anne… Tamam böyle parkta herkesin içinde fazla sarılmasak…

Tuğçe: (Gülümseyerek) Tamam tamam. Aslında piercing yaptırmak istemeni anlıyorum.

Melis: Nasıl yaaa! Bu izin verdiğin anlamına mı geliyor?

Tuğçe: Dur dur biraz, yavaş ol. Bu isteğini anlıyorum çünkü ben de senin yaşındayken saçımı yeşile boyamak istemiştim.

Melis: Seeen! Hadi canım hayatta inanmam.

Tuğçe: Biz de genç olduk küçük hanım. Ama anneannen, "Cesedimi çiğnemen lazım bunun için" demişti.

Melis: Anneannem yeeaaa! Onun gözlerini belertip bu cümleyi kuruşu gözümde canlandı. Eee sonra ne oldu?

Tuğçe: Annemin cesedi söz konusu olunca saçımı boyamaktan vazgeçtim. Ama biliyor musun iyi ki de vazgeçmişim. Bir arkadaşım denemişti ve saçları yanmıştı. Kıvır kıvır nasıl güzel, gür saçları vardı. Kısacık kestirmek zorunda kaldı. Zaten sonra benim de gönlüm geçti.

Melis: Anne yaa ben çok istiyorum piercing n'olur!

Tuğçe: Gel seninle bir anlaşma yapalım. 18 yaşından sonra bu konuyu bir daha konuşalım. Bu yaşlarda bedenine yaptırdığın kalıcı izlerden pişmanlık duymanı istemiyorum, o nedenle karşı çıkıyorum. Bir arkadaşım sevgilisinin adını dövme yaptırmıştı. Sonra ayrılınca kızın omzunda kaldı mı AYHAN ismi!

Melis: Ne diyorsuuuun! Eee sonra ne oldu?

Tuğçe: Şansı yaver gitti de Kayhan'la evlendi. Başına bir "K" harfi ile işler çözüldü. Zavallı Kayhan dövmeyi hâlâ kendine özel sanıyor.

Melis: Siz de az değilmişsiniz yani anne. Ne hikâyeler varmış sende.

Tuğçe: Biz de genç olduk yavrum. O nedenle senin kaşını deldirme istediğini anlıyorum. Çok havalı olacağını düşünüyorsun değil mi? (Dikkat tam da bu noktada bağ kuruluyor.)

Melis: Evet, kesinlikle öyle düşünüyorum. Çok havalı oluyor halka takınca.

Tuğçe: Tamam, 18 yaşına geldiğinde eğer hâlâ aynı fikirde olursan beraber gideriz. Hem o zaman basket potası kadar deldirmezsin belki.

(Gülüşmeler.)

Melis: Anne yaa özür dilerim. Sana haksızlık ettim.

Tuğçe: Güzel kuzum ben de o akşam için çok üzgünüm fazla tepki verdim.

(Gülüşmeler, sarılmalar.)

* * *

Nasıl senaryo ama? "Hocam öyle olmuyor" diyorsanız deneyin. Ama önce sakinleşin, sakın yangına körükle gitmeyin. İlişkileri suçlamadan, yargılamadan, duygu odaklı konuşarak, bağ kurarak onarabileceğinizi lütfen aklınızdan çıkarmayın.

Özür dileme

Daha önce de bahsettiğim gibi anne babalar özellikle de biz anneler, önce çocuklarımıza sinirlenir, sonra da bunun vicdan azabıyla gece boyunca uyuyamaz ve kendimize kızarız. Çocuğumuzu kötü etkilediğimizi, kendine güvenini zedelediğimizi, daha sakin davranmamız gerektiğini düşünürüz. Sonra da ilk fırsatta çocuğumuzdan özür dileriz.

Peki, tam da bu noktada özür dilemek acaba doğru bir davranış mıdır bunu irdelemek gerekir.

Öncelikle anne babalar da hata yapıp yanlış tepkiler verebilirler. Çocuğun bunu görmesi de hayata dair önemli bir kazanımdır. Örneğin eşler tartışır. O meşhur dizideki gibi sürekli mutfak deyip gizli köşelerde değil, bazen de çocuklarının gözü önünde sinirlerine hâkim olamazlar. Birbirlerini eleştirir, sinirlenir, seslerini yükseltebilirler. Eğer bu tartışmanın içinde hakaret yoksa, itişme kakışma yoksa, argo küfür yer almıyorsa, sadece bir fikir ayrılığından yaşanan bir durum söz konusuysa ve sesler de evde iki kat yukarıdan duyulacak kadar yükselmiyorsa çocuk bu tartışmadan hayata dair bir ders çıkarabilir. Bu noktada önemli olan, ilişkinin tamirinin de yine çocuğun gözünün önünde yapılmasıdır. Nasıl ki tüm tartışmayı gördüyse barışma anlarını da gözlemlemelidir. "Özür dilerim zor bir gündü, sinirlerime hâkim olamadım", "Sen haklıydın, ben fazla tepki verdim", "Böyle küs olmaya hiç dayanamam, gel bir sarılalım" gibi söze ve eyleme dönük barışma adımlarını gören çocuk yetişkinlerin de fikir ayrılığı yaşayabileceğini, tartışabileceğini ve tartışmaların da er ya da geç tatlıya bağlanabileceğini öğrenir.

Aynı durum ebeveynleri ve kendisi için de geçerlidir. Anne babalar ve çocuklar dönem dönem çatışmalar ve fikir ayrılıkları yaşayabilirler fakat kuru bir özür çocukların düşünme becerileri açısından yeterli değildir. Eğer çocuğunuza öfkelenip öfkelenip sonunda pişman olup kuru bir özürle geçiştiriyorsanız çocuğun buradan aldığı mesaj, "Kızarsın, bağırırsın sonra özür dilersin geçer" olacaktır. Peki, bu doğru bir mesaj mı? Sadece özür dileyince geçer mi? Hiçbir yara sadece bir özürle iyileşmez. Her yaranın bir izi kalır. İşte bu izi anlamlı bir yaşantıya çevirmek gerekir. Peki nasıl? Gelin Gözübüyük ailesi üzerinden anlatmaya ve açıklamaya devam

edelim.

Tuğçe'nin gözünden



Çıldırmamak elde değil. Bazen "Melis haklı mı, bizim ev gerçekten tımarhaneye mi dönüyor?" diye düşünmeden edemiyorum. Geçen gün üst komşum elinde kurabiye dolu bir tabakla kapımızı çaldı. "Çok lezzetli ve sağlıklı kurabiyeler yaptım, sizin çocuklara da getirdim. Ben bir başımayım zaten yiyemem o kadar kurabiyeyi, siz kalabalıksınız hem de büyüme çağında çocuklarınız var, onlara da şifa olsun" deyince biz de onu kahve içmek üzere eve davet ettik. Kahvelerin yanına da getirdiği kurabiyelerden koyduk. Komşum Neşe Hanım, Saadet Annem ve ben salonda kahvelerimizi içerken Uras yanımıza geldi. "Aaa kurabiye" diyerek hemen tabağa uzandı ve kurabiyeden kocaman bir ısırık aldı. İşte olay tam bu noktada koptu! Önce Uras'ın yüzü değişti. Sonra ağzındaki tüm kurabiyeyi halıya püskürterek, "Bu iğyeeeennnnçççç olmuş öğğğğyykk" dedi. Ay o an yer yarılsaydı da içine girseydim. Saadet Annem hiç durur mu hemen lafını yapıştırdı. "Bu zamane çocuklarını da özgür yetiştireceğiz diye böyle şımarık yetiştiriyorlar. Bizim dediklerimizi hiç dinlemiyorlar. Ne edep kaldı ne terbiye!" demesin mi! Evet, bence demesin ama dedi bir kere. Benim çocuğumsa senin de torunun. Sanki bakkalın, manavın çocuğundan bahsediyor. İşte benim o anda şalterlerim attı ve tüm öfkemi Uras'a yansıtarak, "Uras çabuk odana! Git gözüm görmesin seni! Git de yaptığını düşün biraz! Terbiyesiz!" diye bağırdım. Neşe Hanım, "Olur böyle şeyler, daha çok küçük. İçine rafine şeker koymadığımdan damak tadına uymamıştır. Kızmayın, üzülürüm" deyince ve Uras'ın hıçkıra hıçkıra ağlayan sesi odasından yükselince içten içe bir pişmanlık dalgası tüm bedenimi sardı. Neşe Hanım da baktı ki ortamda kuzeyden gelen soğuk hava dalgası kendini göstermeye başladı, "Ben artık müsaadenizi isteyeyim" diyerek kapıya yöneldi. Defalarca özür dileyip bir o kadar da kurabiyeler için teşekkür ettikten sonra komşumuzu uğurladık. Daha kapıyı kapatır kapatmaz Saadet Annem, "Çocuğu da ağlattın, perişan oldu yavrum" demesin mi! Ay çıldıracağım, az önce komşunun yanında "Şımarık yetiştiriyor" diye eleştiriyordu şimdi de "Çocuğu ağlatıyorsun" diyor. Ben çocuğum ağlasın ister miyim hiç! Hiç cevap vermeden Uras'ın odasına yöneldim. Uras, "Git, istemiyorum seni!" deyince iyice parça parça oldum. Ben anneyim, ne demek istememek? Yatağının köşesine oturdum ve "Özür dilerim yavrum, beni affet. Özür dilerim" diye defalarca tekrar ettim.

* * *

Okudukça Tuğçe'ye üzülüyoruz değil mi? "Ah" diyoruz, "Tuğçe ne yapsın? Onu ancak ben anlarım" diyor musunuz okudukça?

Bu kısa olaydaki iki nokta üzerinde duralım. Birincisi Uras'tan özür dilemesi. İkincisi ise onu odasına göndermesi.

Lütfen şunu unutmayın: Sadece özür dilemek ilişkileri onarmaz, iyileştirmez. Tam tersine, sürekli dilenen özürler yaralarının üzerinde sürekli yapışıp kalmış yara bantları gibidir. O yara havasızlıktan iltihaplanır ve tedavisi daha güç hale gelir. Evet, Tuğçe Hanım o kadar şiddetli tepki göstermemeliydi, "terbiyesiz" diye bağırmamalıydı, odasına göndermemeliydi ama Uras da yere tükürüp "öööğğğğyk iğyeeennç" dememeliydi.

Tuğçe Hanım odaya gidip sadece özür dilediğinde Uras doğru davranışı öğrenmedi.

Bu örnekte sevgili Uras'ın öğrendiği iki davranış oldu. İlki "Annem bağırır çağırır, sonra gelir özür diler"; ikincisi, "Eğer yanlış bir şey yapıp ceza aldıktan sonra yeterince ağlarsam affedilirim" oldu.

Uras yapmaması gereken bir davranışta bulundu, Tuğçe Hanım vermemesi gereken bir tepki verdi. Peki bu kriz nasıl çözülecek? Özür de dilenmeyecekse ne yapılacak? Haydi gelin bu krizi çözelim, hikâyeyi yeniden yazalım.

Yazarın gözünden

Tuğçe Hanım pişmanlıkla Uras'ın odasına gitti. Yanlış yaptığını biliyordu ve çok üzgündü ama Uras da doğru davranmamıştı. Tuğçe Hanım geçen gün bir kitapta 2 yaşındaki çocuğun ilkel beyniyle hareket ettiğini, beyninin mantıklı düşünen kısmının hâlâ tamamlanmadığını okumuştu. Aslında biliyordu Uras'ın kurabiyeyi yere tükürmesine neden olan da, kurabiye hakkında duygularını kibar bir şekilde ifade etmesine engel olan da ilkel beyniyle hareket etmesiydi. Maalesef ki bunu bilmesi de verdiği tepkiye engel olamamıştı. Ama Tuğçe Hanım biliyordu ki bu ilişkiyi onarması ve Uras'a doğru davranışı göstermesi hâlâ mümkündü.

Uras'ın odasına gittiğinde Uras yatağına gömülmüş ağlıyordu. Tuğçe Hanım Uras'ın yatağının kenarına oturdu ve hafifçe oğlunun saçlarını okşamaya başladı. Uras omuzlarını kendine çekiyor, iyice büzüşüyor, bir türlü yüzünü annesine dönmüyordu. Tuğçe Hanım, "Canım oğlum bana bak bakayım bir" diyerek oğlunun saçlarını okşamaya devam etti. Bu noktada Tuğçe Hanım bağ kurmanın önemli olduğunu, kriz anında Uras'a doğru mesajı veremeyeceğini biliyordu. Uras annesine dönünce Tuğçe Hanım şefkatle oğluna baktı, elleriyle gözyaşlarını sildi ve sarıldılar. Uras'ın bedeninde sarılmanın etkisiyle bir gevşeme oluştu. Çünkü sarılınca hem annenin hem çocuğunun vücudunda salgılanan oksitosin aralarındaki bağı güçlendiriyor, endorfin ise ağrı kesici bir özellik gösteriyordu. Uras'ın ağrıyan bir yeri yoktu ama geçen gün Tuğçe Hanım takip ettiği bir Instagram hesabında sosyal olarak dışlanmanın beyinde fiziksel acıyla aynı yeri aktive ettiğini okumuştu. Yani çocuk sosyal olarak dışlandığında yere düşmüş de dizi kanamışçasına canı acıyordu. Salgılanacak endorfine son damlasına kadar ihtiyaç vardı. Bu nedenle bu kucaklaşmayı sonlandıracak kişi Tuğçe Hanım olmayacaktı. Uzun bir sarılmanın ardından Uras yavaş yavaş sakinleşmeye başladı. Uras'ın sakinleşmesiyle Tuğçe Hanım çocuğunu hiç suçlamadan ve yargılamadan kendi duyguları hakkında konuşmaya başladı.

"Sen kurabiyeye iğrenç deyince birden öfkeme hâkim olamadım. Çok üzgünüm."

"Çok bağırdın."

"Evet, çok bağırdım, üzgünüm. Peki, sen nasıl hissediyorsun?"

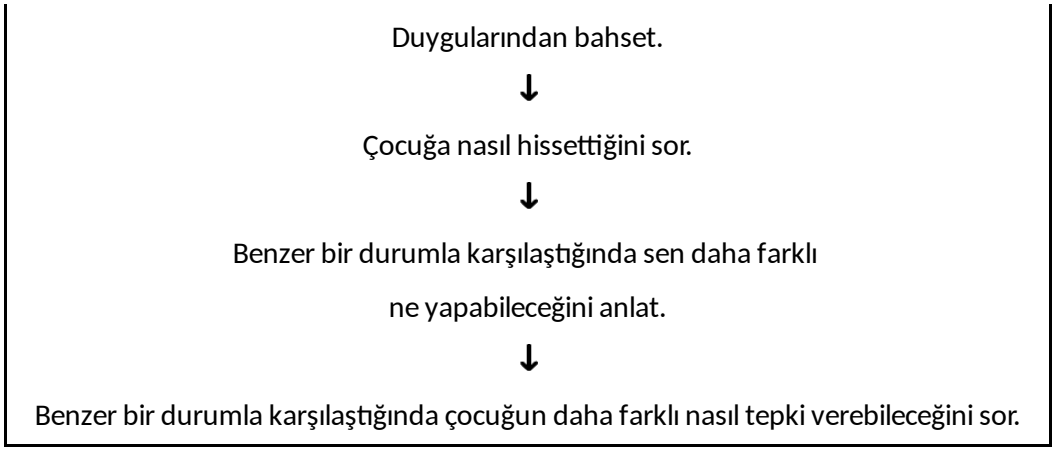
"Ben de üzgünüm."

"Bir daha benzer bir durum yaşarsak daha sakin kalmaya çalışacağım. Peki, sen bir daha böyle bir durumla karşılaştığında ne yapabilirsin?" diyerek çocuğunu düşünmeye sevk etti.

Tuğçe Hanım önce çocuğuyla duygusal olarak bağ kurdu, sonra kendi duygularından ve davranışından bahsetti, son olarak da çocuğu kendi davranışı hakkında düşünmeye sevk etti. Uras ise "İğrenç demeyeceğim" diyerek yanıt verdi. Tekrar sarıldılar.

Gördüğünüz gibi özür sadece geçiştirmeye yarar. Olması gereken duyguları dile getirip çocuğu düşünmeye sevk etmektir.

Özür dilemek yerine



Kınamadan, yargılamadan, "Sen yanlış yaptın" mesajını vermeden çocuğun kendi yanlış tutumunun farkına varmasını sağlamak ve alternatif daha uygun davranış şekli üzerine düşünmesi için teşvik etmek, çocuğun hem düşünme becerilerinin hem de sosyal becerilerinin gelişimi açısından çok büyük bir fırsattır. Hayat, kriz zannettiğimiz fırsatlarla doludur.

"Odana git, düşün"

Tuğçe Hanım'ın kriz anında seçtiği bir diğer hatalı yol ise "Odana git, düşün" demek oldu. Tabii başına eklediği "Git, gözüm görmesin seni" kısmını hiç saymıyorum. O kısmı da benim gözüm görmedi.

Çocuklar davranışları üzerine elbette düşünmeli ama çocuğu düşünmesi için bağıra bağıra odasına gönderirsek, hele ki bu çocuk henüz 7 yaşın altındaysa soruyorum size nasıl düşünsün? Odasının duvarlarının dili mi var ki ona doğru davranışı anlatsın, odasının kolları mı var ki onu şefkatle sarsın sakinleştirsin? Ona düşünmeyi öğretecek bir modele, bir yol göstericiye, bir rehbere ihtiyacı var. Duvarlar ise bu iş için pek de uygun görünmüyor.

Odasına gönderilen çocuğun yaşadığı his değersizlik ve yalnızlıktır. "Ben bu odaya boşuna gönderilmedim. Oturayım düşünüp hatamı bulayım. Böyle bir durumla tekrar karşılaştığımda neler yapabileceğimi bir analiz edeyim. Sonra odamdan çıkarım" mı diyecek? Son derece hayalperest bir düşünce değil mi bu? Lütfen her seferinde aklınıza iki katlı evimiz gelsin, yani çocuğunuzun gelişmekte olan beyni. Üst katta inşaat olduğunu ve oranın daha güvenli bir gelişim sağlayabilmesi için size ihtiyaç duyulduğunu lütfen unutmayın.

Odaya göndermeyelim, peki yapalım? Birlikte düşünün, tıpkı yukarıdaki örnekte olduğu gibi. Bir hikâye üzerinden de konuşabilirsiniz. Bunun için hazır yazılmış öykülere ihtiyacınız da yok. Çocuğunuzun düşünme becerilerinin gelişmesini istediğiniz konuda hemen bir hikâye uydurup etkileşimli bir şekilde anlatın. Örneğin Tuğçe Hanım bu konuyla ilgili şöyle bir hikâye anlatabilirdi:

Tuğçe: Küçük tavşan salonda oyun oynarken kapı çalmış. Diiin dooon diiiin don! Acaba kim gelmiş olabilir?

Uras: Kardeşi gelmiş.

Uras: Babası gelmiiiş.

Tuğçe: Babası gelmiş olabilir.

Uras: Dedesi.

Tuğçe: Evet dedesi de gelmiş olabilir ama gelen bu üçü de değilmiş. Kimmiş biliyor musun?

Uras: Kimmiş?

Tuğçe: Karşı komşu. Havuçlu bir kek yapmış ve küçük tavşanın bu keki çok seveceğini düşünerek bir tabak da onlara getirmiş. Peki, sence küçük tavşan sevmiş mi keki?

Uras: Hayır, sevmemiş!

Tuğçe: Neden sevmemiş?

Uras: Çünkü şekeri yokmuş.

Tuğçe: Evet, kek çok şekersizmiş çünkü karşı komşuları şeker zararlı olduğu için hiçbir yemeğe şeker koymazmış. O yüzden keke de şeker koymamış ama minik tavşan da şekersiz kek yemeyi hiç ama hiiiç sevmiyormuş. İlk ısırığı alınca kekin şekersiz olduğunu fark eden minik tavşan çok hayal kırıklığına uğramış veee... Sence ne yapmış olabilir?

Uras: Tükürmüş olabilir. Şekersiz kek hiç güzel olmaz.

Tuğçe: Sence tükürmesi doğru mu? Komşusu özene bezene bir kek yapmış. Minik tavşan keki tükürürse komşusu ne hisseder?

Uras: Üzülür.

Tuğçe: Çok haklısın, üzülür. Peki, minik tavşan ne yapsın?

Uras: Keki yesin.

Tuğçe: Ama sevmedi ki! Sevmediği bir keki başkası üzülmesin diye nasıl yesin?

Uras: Peki ne yapacak?

Tuğçe: Bence odadan çıkıp bir peçetenin içine gizlice keki çıkarabilir. Başka ne yapabilir sence?

Uras: Isırdığı o lokmayı yutup üzerine su içebilir.

Tuğçe: Harikasın! Sonra da belki kek için teşekkür edebilir. Sevmedi ama komşusu o keki çok sevdiği için paylaşmak istedi, bu çok güzel bir davranış. Ne desin sonra?

Uras: “Kek için teşekkür ederim” desin.

Tuğçe: Biliyor musun aynı senin söylediğin gibi yapmış. Keki yutmuş, üzerine kocaman bir yudum su içtikten sonra, “Bizimle kekinizi paylaştığınız için teşekkür ederim” demiş. Sonra akşam annesi ona çok sevdiği havuçlu kekten tam da minik tavşanın sevdiği gibi yapmış.

Uras: İçine şeker koymuş mu?

Tuğçe: Biliyor musun aslında minik tavşanın annesi de keke şeker koymuyormuş ama hurma, bal koyup tatlandırıyormuş, o yüzden anne tavşanın keki de sağlıklıymış.

Uras: Komşu tavşana da bence tarifi o versin.

Tuğçe: Bu harika bir fikir. Gel bakalım, komşu tavşana tarifi birlikte yazalım. Haydi, kalem kâğıt alalım...

Bu tip bir hikâyeyi elbette olay anında çocuğa anlatmanın bir faydası yok. O kriz anlarında anlatabilecek bir ebeveynin olduğunu da sanmıyorum. Hatırlayalım, beynin önce sakinleşmesini ve öğrenmeye açık hale gelmesini beklemek şart. Bazen yaşanan olaylardan feyz alınarak böyle bir hikâye anlatılabileceği gibi bazen de herhangi bir olay yaşamayı beklemeden paylaşmak, yardımlaşmak, sırasını beklemek, markette ikinci çikolatayı istemek, parktan eve dönmeyi reddetmek, okula gitmek istememek gibi konularda da hikâyeler anlatabilirsiniz. Burada önemli olan, hikâyeyi anlatırken çocuğu da işin içine katıp düşünmesini sağlamaktır. Ne kadar etkileşimi yüksek bir hikâye anlatma süreci geçirirseniz çocuğun hem dil gelişimine hem de düşünme becerilerine o kadar katkı sağlamış olursunuz. Böylelikle “Odana git düşün” demek

yerine çocukla birlikte düşünerek beyninde yeni bağlantıların oluşmasını, yeni kapıların aralanmasını sağlamış olursunuz.

"Odana git düşün" demenin bir diğer olumsuz yönü ise çocuğa, "Sadece benim istediğim gibi davrandığında yanımda durabilirsin. Sadece benim istediğimi yaptığın kadar seni severim" mesajını vermesidir.

Düşünsenize bir arkadaşınızla sürekli aynı kafeye gidiyorsunuz ve siz o kafeyi hiç sevmiyorsunuz. Çok sigara içilen bir ortam olduğu için saçınıza, üstünüze hep sigara kokusu siniyor. Kaldı ki sağlık açısından da başkasının zehrini solumaktan hoşlanmıyorsunuz. Arkadaşınıza bir gün bu durumdan bahsedince size, "Ben bu kafeyi seviyorum. Burası hem ucuz hem de rahat. Benimle buluşmak istiyorsan mekân burası, ben başka yere gelmem. Sen istersen tek başına git" dedi. Ne hissedersiniz? Değersiz mi? Sevgisiz mi? Çünkü burada size verdiği mesaj açık. "Benim isteğim yere gelirsen birlikte oluruz yoksa ben hayatında yokum" diyor. O arkadaşı hayatınızdan çıkarmak istersiniz değil mi?

Peki, bu mesajı veren arkadaşınız değil de anneniz, babanız, öğretmeninizse? "Benim istediğim gibi davranmazsan seni görmek istemiyorum" mesajını veriyorsa? Arkadaştan vazgeçebilirsiniz, peki çocuk ailesinden vazgeçebilecek mi? Elbette hayır ama birinden vazgeçmek zorunda kalacak. Şu hayatta en çok değer vermesi gereken kişiden vazgeçecek. Kendinden! Ve iyi bir çocuk olmak için, sizin onu sevmeniz için ya itaatkâr olacak ya da isyankâr. "Olduğum gibi olursam beni sevmeyecekler. Sevilmek için onların istediği kişi olmalıyım" duygusu çocuğu özbenliğinden uzaklaştıracak.

Çocuğun güvenli limanı annesi ve babasıdır. Her korktuğunda, kaygı duyduğunda, üzüldüğünde onlara sığınmak ister. Peki, korku, kaygı ve üzüntü kaynağı çocuğun ebeveyni olduğunda çocuk kime sığınır? Bu çocuğun gelişen beyni için oldukça zor bir sorudur. İşte bu durumda "tepkisel bağlanma bozukluğu" ortaya çıkabilir. Tabii bu durum çocuğa bir kere "Odana git, düşün" dediniz diye ortaya çıkmaz. Tepkisel bağlanma bozukluğu özellikle şiddet ve istismar durumlarında kendini gösterir. Çocuğa fiziksel ve duygusal şiddet uygulandığında maalesef ki çocukta uyanan düşünce, "Dünya güvenilmez bir yerdir. Ben de sevilmeye değer bir varlık değilim" olur. O nedenle şiddetin her türlüsünden uzak durmak, bir noktada hata yaptığımızda ilişkiyi onarmak, çocuğun gelişimini bilen ve bu gelişimsel doğrular çerçevesinde hareket eden ebeveynler olmayı seçmemiz gerekir.

Özet olarak, "Git odana düşün" cümlesi çocuğa sadece yetersizlik ve yalnızlık aşılar. Geleceğe güvensiz bir tohum atar. Güvensiz tohumlar cılız fidelere dönüşür. Cılız fideler ise potansiyelinin çok altında ürün verir.

Bizim elimizde çok güçlü tohumlarımız var. Onları anlayış, huzur ve güven ortamında büyüterek güneşle buluşturmalı, mevcut potansiyellerini güvenle ortaya koymalarını sağlamalıyız.

Arkadaştan özür diletme

Çocuktan özür dileme olayına değindiğimize göre bir de çocukları birbirlerinden özür dilemeye zorlama konusuna değinelim.

Çocuklara nezaketi, sevgiyi, merhameti, saygılı davranmayı, gereken durumlarda özür dilemeyi öğretmek en temel hedeflerimizden biri. Bu sosyal becerileri öğretmenin ise standart bir yolu, bir kitabı, bir formülü yok. Anne baba tutumları, yaşanılan sosyal ve fiziksel çevrenin özellikleri, çocuğun mizacıyla birleşip olaylar karşısında takınacağı tavrı ve hissedeceği duyguyu etkiliyor. Bu davranışların kazandırılması için önce aynayı kendimize tutmalı, kazandırmak istediğimiz değerlerin ne kadarının bizde olduğu konusunda şeffaf bir özdeğerlendirme yapmalıyız. Elbette öğretmen tutumları, okulda uygulanan değerler eğitiminin niteliği, arkadaş ilişkileri de çocuğun prososyal davranışlarının gelişimini ve değişimini etkileyecektir. Ancak en büyük etki, anne baba tutumlarında ve davranışlarında gizlidir.

Anne babalar, öğretmenler, aile büyükleri iki çocuk arasındaki tartışmayı gördüğünde haksız olanın haklı olandan özür dilemesini isterler. Özellikle okulöncesi eğitim ortamlarında, “Arkadaşından özür dile” sıklıkla duyulan bir cümledir. Peki ne kadar doğrudur, ne kadar amacına ulaşır hiç düşündünüz mü? Acaba çocuk “özür dilemek” ne anlama geliyor bunu fark edebiliyor mu? Özür dilemek ile teşekkür etmek arasında nasıl bir fark var, karşılaştırma yapabiliyor mu? Çocuğun tüm bunları yapabilmesi, anlamları ve ifadeler arasındaki farkları ayırt edebilmesi için daha fazla üst düzey düşünme becerisine ve deneyime ihtiyacı vardır. Yani çocuk özür dilemenin ne anlama geldiğini 5 yaşından önce bilmiyor. Bu tip durumlarda çocuğa, “Özür dile çabuk” demek yerine olayın yanlışlığını, nedenini, sonucunu açıklayan küçük bir konuşma yapmak ve empati fırsatları yaratmak çok daha faydalı olacaktır. Olayın üzerinden zaman geçtikten sonra konu hakkında tekrar konuşmak ve benzer hikâyeler anlatmak da fayda sağlayacaktır.

Haydi gelin Uras ve Bülent Bey yaşadıkları bir kriz anıyla bizim bu konuyu daha iyi anlamamızı sağlasınlar.

Uras’ın gözünden



Evet, ittim onu. İterim tabii çünkü o da benim oyuncağımı elimden çekip aldı! Benim oyuncağımı nasıl elimden çekip alabilir? Onun yüzünden babam da bana kızdı. Neymiş paylaşmayı bilmiyormuşum! Bal gibi de biliyorum ama ben oyuncağımı paylaşmak istemiyorum. Hiç de hatalı değilim, kabul etmiyorum. Ben çocuğu itince popo üstü düşüverdi. Sonra da suçlu ben oldum. Niye babam bana, “Ne yapıyorsun sen Uras! Çabuk özür dile arkadaşından” dedi anlamıyorum. Ben bir şey yapmadım ki; o zorla oyuncağımı çekiştirdi. Ben oyuncağımı korudum. Oyuncağıma sahip çıktım. Oyuncağını ya da kendini koruduğun zamanlarda özür dileniyor demek ki.

Ben özür dileyince babam da bana, “Aferin” dedi. Aferin tabii bana. Oyuncağımı her koşulda korurum. Kimse alamaz!

Bülent’in gözünden



Her parka gidiş ayrı bir olay. Melis, “Ev tam bir tımarhane” diyor ama laf aramızda bence park bir tımarhane. Biri diğerine toprak atar, öbürü gitmemek için kendini yere atar. Beriki kaydırağa taş atar. Anne babalar çocukları eve götürmek için yalan atar. Atan atana. Atışın serbest olduğu yegâne yer çocuk parkları sanırım. Tuğçe, “Benim çok işim var, bugün de Uras’ı sen al parka götür” dediğinde resmen sırtımdan soğuk soğuk terler akıyor. Evden çıkması ayrı, orada ilişkileri yönetmesi ayrı, parktan dönmesi ayrı dert oluyor. Ama ne yapalım mecbur düşüyoruz park yoluna. Yol boyu Uras’la konuşuyorum. Uslu uslu oynamasını söylüyorum ama dinleyen kim? Geçen gün elindeki uçağını başka bir çocuk almak istemeyince çocuğu öyle bir itti ki çocuk sırtüstü yere düştü. Annesi, anneannesi çığlık kıyamet çocuğun yanına koştu. Sanırsın çocuk düşmedi de çocuğun üstüne meteor düştü, öyle bir panik hali. Çocuk aslında kafasını da yere çarpmamıştı, sadece itmenin etkisiyle yere popo üstü oturup kalmıştı ama annesi ve anneannesinin tepkisiyle sanırım burada ciddi bir durum olduğunu düşünerek bastı çığlığı. O çığlığı basınca aldı beni bir panik. Şimdi bu kadınlar beni parçalayacak, “Çocuğunuza hâkim olamıyorsunuz” diye üzerime gelecekler endişesiyle onlardan önce ben Uras’a yükseldim. “Ne yapıyorsun Uras? Çabuk özür dile arkadaşından” dedim. Anne ve anneanne baktılar ki ben de durumdan mustaribim, seslerini çıkarmadılar. “Çocuk bunlar, olur böyle şeyler” deyip alttan aldılar. O gün şanslı günümde olmalıyım ki Uras da inat etmeden özür diledi.

Tuğçe sürekli anlatıyor, Instagram’dan uzmanların videolarını mesaj olarak atıyor, sonra da “İzledin mi?” diye soruyor. Evet izliyorum, bu yaş paylaşmayı bilmiyormuş, beyninin düşünmeyle ilgili kısmı henüz tam olarak gelişmemiş, çocuk benmerkezliymiş, her şey kendisinin sanıyormuş; izledik, anladık, öğrendik. Ama o uzmanlar bir zahmet bu tımarhaneye pardon parka gelip uygulamalı olarak ne yapacağımızı gösterirlerse daha makbule geçecek. Hodri meydan o uzmanlar gelsin, parktaki çocukları sustursun!

* * *

Bülent Bey’in meydan okumasını görüyorum ve parkın yolunu tutuyorum. Şimdi satırlarımla birlikte parka gideceğiz ve bu kriz anında ne yapacağımızı hep birlikte tartışacağız.

Daha önceki bölümlerde vurguladığım gibi kriz anında çocuğa bir şey öğretemeyiz. Bu tip kriz anlarında yapabileceğimiz en iyi şey, öncelikle kendi öfkemize hâkim olmaktır. Zor olduğunu biliyorum ama kriz anlarını nasıl yöneteceğinizi çocuğunuza en iyi göstereceğiniz an işte tam o andır.

Bir kriz anı aslında size çok net bir mesaj verir. Çocuğun hangi konuda desteğe ihtiyacı olduğunu çıkardığı krizlerle anlarsınız. Örneğin Uras oyuncağını almak isteyen çocuğu itti çünkü sözel olarak kendini nasıl ifade edeceğini henüz tam olarak bilmiyor. 2,5 yaşındaki Uras’ın Bülent Bey’e verdiği mesaj, “Birisi oyuncağımı almak istediğinde ona nasıl doğru tepki vereceğimi bilmiyorum” şeklinde oldu. Peki Bülent Bey bu mesajı aldı mı? Okuduğumuz kadarıyla almadı. İşe olumlu yönden

bakacak olursak en azından çocuğunu yaramaz ve bencil olarak etiketlemedi. Uras'ın davranışının neden olduğunu Tuğçe Hanım'ın ona gönderdiği videolarla öğrenmişti. Kalanını da bu satırlardan öğrensin.

Sevgili Bülent Bey, çocuğunuzun gelişimine önem verip onunla ilgili videoları izlemeniz takdire şayan. Bazı anne babalar çocukları oyuncaklarını paylaşmadığında hemen bencil, yaramaz, şımarık gibi sıfatları çocuklarının yakalarına iliştiriveriyorlar. Uras ne kadar şanslı bir çocuk ki babası bu etiketlerden uzak, gelişimin doğasını bilerek hareket ediyor.

Sevgili Bülent Bey, bu tip kriz anlarında çocuğunuz nasıl davranacağını bilmiyor. Bir çocuğun anne babasını en zorladığı anlar, en büyük krizleri yarattığı anlar aslında bize hangi konuda desteğe ihtiyacı olduğunu gösteren önemli anlardır. Uras oyuncağını paylaşmak istemediğinde itmekten başka bir yol bilmiyor. Ona doğru yolu öğretecek olan babasının şefkatli kolları, rehber niteliğindeki sözleri olacak.

Elbette kriz anında, Uras tam çocuğu itmiş, çocuğun annesi korkarak gelmiş ve çocuk ağlamaya başlamışken doğru davranışı Uras'a öğretmezsiniz. Önce Uras'ın sakinleşmesini, öğrenmeye açık hale gelmesini beklemelisiniz. Mesajı aldınız, cebinize attınız, şimdi önemli olan o kriz anını nasıl atlatacağınız.

Uras arkadaşını itip düşürünce ona, "Oyuncağını paylaşmak istemedin değil mi? Ama itmek doğru değil. Sana yardımcı olacağım ama önce gel arkadaşına üzgün olduğumuzu söyleyelim, canı yandı" diyebilirsiniz. Bu cümlede vermek istediğiniz mesaj büyük ihtimalle yerine ulaşmayabilir. Sakinleşince bu mesajı yeniden tekrar etmeniz gerekir.

Burada Uras arkadaşına üzgün olduğunu söylemeyi reddedebilir, üzgün olmayabilir. Bu noktada da "Duygularını kontrol etmekte zorlandığının farkındayım. Gel bakalım kucağıma sana yardımcı olacağım" deyip kucağınıza alıp, kendiniz diğer çocuğun ebeveynleriyle kurduğunuz pozitif iletişimden sonra olay yerinden ayrılabilirsiniz.

Çocuğa "özür dile" demek, ona davranışının nedenini ve sonucunu öğretmez. O nedenle ilk sakin zamanı kollayıp Uras'a doğru davranışı kitaplarla, öykülerle, örnek olaylarla anlatmalısınız.

Sevgili Bülent Bey, yaşamanın anlattığım kadar kolay olmadığını biliyorum. Sizden çabanızı rica ediyorum.

Kriz anlarında;

• Olay yerinde fazla kalmayın, çocuğunuzla beraber uzaklaşın.
• Sakin kalmaya çalışın, öğüt vermeye odaklanmayın. Tehdit etmeyin, rüşvet teklif etmeyin.
• Çocuğunuzun duygularını anladığınızı ifade eden küçük bir cümle kurun ("Paylaşmak istemedin değil mi?" gibi).
• "Çocuğum neyi bilmiyor? Neyi desteklemem gerekir?" diye düşünün.
• Olayın üzerinden zaman geçip çocuğunuz sakinleştiğinde desteklenmesi gereken alanı oyunla, kitapla, öyküyle, örnek olay anlatımlarıyla destekleyin.

Uras sizin biricik çocuğunuz. Bu dünyaya bıraktığınız en büyük miras. Onun sevgi dolu, mutlu, kendi ayakları üzerinde durabilen bir çocuk olarak büyümesinin en büyük arzularınızdan biri olduğunu biliyorum. Bu nedenle çocuğunuzu anlamak ve etkili sınırlar koyabilmek için gösterdiğiniz çabadan ötürü size çok teşekkür ediyorum.

Her insanın en büyük ihtiyacı anlaşıldığını hissetmek. İnsan doğası gereği, anlaşıldığını hissettiği yerde huzuru, mutluluğu bulur. Sizi anladığını hissettiğiniz insanlara kendinizi açarsınız. Çocuklarımız da bizlerden farklı değiller. Anlaşıldıklarını hissettikleri ortamlarda kendilerini güvende hissederler. Onları anlayan insanların sözlerine kıymet verirler. "Seni anlıyorum" öyle kilit bir cümledir ki çocuğun gelişim yolculuğunun kapısını aralar, kilitli kapılarını açar. Bu nedenle özellikle çocukların duygularını yansıtmamız, onların duygularını anladığımızı hissettiren "duygu odaklı cümleler" kurmamız çok önemlidir. "Paylaşmak istemedin değil mi? Bu olay seni üzmüş görünüyor. Park çok eğlenceli değil mi?" gibi cümleler

ve sorular “beni anlıyor” düşüncesinin çocukta gelişmesini sağlar. “Park çok eğlenceli değil mi? Şimdi gitmek zorundayız ama yarın öğlen yine geleceğiz” cümlesini duyan çocuk itiraz etse de bilir ki yetişkin onun duygularını anlamış.

Bu nedenle duygular hakkında konuşmaktan lütfen vazgeçmeyin. Unutmayın, karşınızdaki çocuk da olsa yetişkin de “Mutsuz olduğunun farkındayım” cümlesinin ellerini sırtında hissetmek, o cümlenin şefkatiyle sarmalanmak ister. Onları cümlelerinizin şefkatiyle kucaklayın.

Çocuğunuzdan mesaj var

Yaprakgüzeli isimli bir bitki var duydunuz mu hiç? Yapraklarının pembesi, moru, yeşili, o renklerin öyle muazzam dizilişi bana hep çok mucizevi gelir. Gel gör ki o kadar sevdiğim bitkiyi evde yetiştiremiyorum. Defalarca denedim, bizim evi sevdiremedim. Oysaki tüm yeşil yapraklı bitkiler bizim eve bayılır, coştukça coşar ama yaprakgüzeli onlarla aynı fikirde değil. Bu durum nasıl içime işlemişse Instagram hikâyelerimde bile paylaşmıştım. Bir imza günüme bu paylaşımı gören bir okurum kendi elleriyle diktiği yaprakgüzelini getirmiş ve "Bu sefer olacak hocam. Annesi bende, çok sağlıklı. İnanıyorum ki sizin evde coşacak" diyerek yapraklarla uyumlu fuşya rengi saksıyı bana uzatmıştı. Eğer bu satırları okuyorsa Ayşe Hanım'a selam olsun.

O imza günü İstanbul'daydı, bense Ankara'da yaşıyorum. İnat ettim, o yaprakgüzelini Ankara'ya getirip yaşatacağım. Ama aldı beni bir telaş; uçağa nasıl sokacağım? X-ray'den o saksı nasıl geçecek? Ya geçerken kırılırsa? Ya saksının toprağını boşalttırırlarsa? Bu endişeler kafamda büyüdükçe büyüdü. Ne yaptık biliyor musunuz? Saksıyı İstanbul'da yaşayan bir arkadaşımıza emanet ettik. Bir hafta sonra karayoluyla Ankara'ya gelecekti. Sağ olsun yaprakgüzelimi sağ salim getirdi. Yaprakgüzeli ilk dört ay bir güzel serpildi, büyüdü, yaprak yaprak çoğaldı, pembe pembe günümü aydınlattı ama sonra birden süzülmeye başladı. "Havalar ısındı ondan böyle oldu, güneş fazla geldi sanırım" dedim ve yerini değiştirdim. Olmadı, solmaya devam etti. "Burası da çok mu gölge oldu acaba?" dedim, yarı gölge yarı güneş bir yere götürdüm olmadı, yaprak dökmeye başladı. "Belki suyu fazla geliyordur" dedim, yine canlanmadı. "Belki besinsiz kalmıştır" diye düşünüp bitki besini verdim. Baktım hâlâ canlanmıyor, dalından alıp yeniden çoğaltma yoluna gittim.

Yani bir bitkinin bile dilinden anlamak için çok çaba ve emek sarf ettim. Bazen düşünüyorum da insanoğlu bir çiçeği ya da bitkisi kururken güneşi mi az, suyu mu fazla, besinsiz mi kaldı diye kafa yoruyor, bitkinin mesajını almaya çalışıyor da çocuğu kendini yere atıp ağladığında, "Bu çocuk neden böyle yapıyor?" diye düşünmüyor. Hemen etiketi basıyor: "Yaramaz!" Aslında o çocuk da tıpkı güneşe hasret bitkiler gibi anlayışa hasret. Anlaşılmayı bekliyor ve onu anlamak bir bitkiyi

anlamaktan çok daha kolay.

Çocukların mesajları genellikle

“Sıramı beklemeyi bilmiyorum, bana öğret”,

“Paylaşmayı bilmiyorum, bana yol göster”,

“Nezaket kurallarını bilmiyorum, bana model ol”,

“Öfkeme hâkim olamıyorum, bana yardımcı ol” şeklinde oluyor ama etiket hazır: “ŞIMARIK!” Lütfen tıpkı dili olmayan bir bitkiyi anlamaya çalışır gibi çocuklarınızı anlamaya çalışın. Hiçbir davranışı sinirinizi bozmak için, planlı bir şekilde gerçekleştirmiyorlar. O kadar plan yapma becerileri olsa zaten doğru stratejilerle akranlarına ve çevrelerine yaklaşacaklar. Etiketi şımarık olan çocuğun davranışının anlayış ve saygı olmasını beklemeyin. Bir insan ömrü boyunca sırtındaki etiketin eteklerini peşinde sürükler. O etiket bir süre sonra onun kimliği olur. Kıyafetlerin etiketlerini alır almaz çocuğu kaşındırıyor, rahatsız ediyor, alerji yapıyor diye keseriz. O halde tenlerine gösterdiğimiz o hassasiyeti ruhlarına da göstermeliyiz. Aksi takdirde çocuklarımızı ömür boyu sürecek bir ruh kaşıntısına mahkûm ederiz.

Lütfen unutmayın; yaramaz, şımarık, terbiyesiz çocuk yoktur; o etiketlere mahkûm edilmiş, mesajları anlaşılmamış, duyguları görülmemiş çocuk vardır.

Kıyas

Melis’in gözünden



Bıktım! Bıktım! Bıktım! Bıktııııım! Selin’den bıktım. Selin adını duymaktan bıktım! Sinir oluyorum Selin’e! Ben sinir oluyorum ama bizimkiler bayılıyorlar. “Selin şöyle saygılı, böyle hanım hanımcık, derslerinde öyle başarılı.” Aaayyy yeter! Selin adı mümkünse dünyadan silinsin. Arama motorlarına Selin yazdığımızda, “Bu sorgu için herhangi bir sonuç gösterilemiyor” yazsın. Sözlüklerden çıksın bu isim. Bir daha hiçbir kız çocuğu bu isimle anılmasın! Kimse “Seliiiin Seliiiin” diye zorbalanmasın. Nedir bu dünyanın Selinlerden çektiği ya?

Babaannemin kardeşinin, kuzeninin, kızının torunuymuş Selin! Çok yakın akraba yani. Öyle yakın ki aramızdaki akrabalık ilişkisinin bir adı bile yok. Adı yok ama Selin her gün babaannemin dilinde. “Selin de okul birincisi olmuş”, “Geçen gün Selin bir yaprak sarmış, böylesini görmedim.” Hadi Selin’i pek sevdi anlatıyor kabul ama bari beni kıyaslamasın. “Selin her hafta iki kitap okuyormuş, sen kaç kitap okuyorsun kızım? Hiç okuduğunu görmedim. Keşke sen de Selin gibi okusan…” Ay çıldırmamak işten bile değil!

Hele geçen gün diyor ki, “Selin evde bir toz alıyor, o ev bir hafta tozlanmıyor. Senin elinde bir kere bez görmedik! Bak al eline bezi, biraz öğren bu işleri. İlerde evlenince babaannesi öğretmemiş hiçbir şey demesinler. Bak sonra mezarda kemiklerim sızım sızım sızlar. Azıcık Selin’i örnek al” demesin mi! Şu anda sızlayan kemiklerini bıraktı mezarda sızlayacak kemiklerinin peşine düştü bizimki. Ben de acaba başka babaanneleri mi örnek göstersem? “Bak Ece’nin babaannesine su gibi kadın. İncecik, hiç yaşını göstermiyor. Her gün pilatese gidiyor. Sen? O pilatese gitsin, sen her gün patatese böreğe! Keşke sen de pilatese gitsen de dizinin sızlamaları geçse” mi desem? Valla çok az kaldı, biraz daha üzerime gelirse dilimin ayarı yok, kesin söylerim.

Saadet’in gözünden



Annesi bu kızı hiç düzgün yetiştiremiyor. Bak bizim bir Selin var, ah bir işli bir işli elinden her iş geliyor. Geçen oturmaya gittim, sarma yapmış annesiyle. Okulda desen birinci. Söylüyorum Tuğçe’ye ama beni dinleyen yok. Neymiş efendim onun kızı sadece ders çalışsa yetermiş, ileride öğrenirmiş, zaten ödevleri çokmuş. Dili pabuç kadar ama çıkardığı pabucu dolaba kaldırmayı bile öğretmiyor kızına. Çok üzülüyorum bu gidişata. Böyle çocuk yetiştirilir mi? Kalkıp kendine su doldurmaktan âciz. İş bana düşüyor ne yapalım. Geçen gün, “Bak Selin ne güzel her hafta iki kitap okuyor, sen de oku” dedim diye bana, “Ece’nin babaannesi de haftada iki kez pilatese gidiyor, keşke sen de gitsen de dizim dizim diye sızlanmasan” diye akıl veriyor. Ayol ben Ece’nin babaannesini cebimden çıkarırım. Kadının elinden hiçbir iş gelmiyor. Sohbeti bile çekilmiyor. Gıcığın teki! Öyle olacaksam varsın pilatesim

eksik kalsın, ben patatesimle mutluyum.

* * *

Gördüğünüz gibi kıyaslanan hiç kimse mutlu olmaz. Kıyasın getirdiği yegâne duygu öfkedir. Öfkelenen bir beyin ise artık çok iyi bildiğimiz gibi öğrenmeye açık değildir. Örneklerde gördüğümüz üzere Melis Selin'i çok yakından tanımamasına rağmen ona karşı şiddetli bir öfke, hatta nefret besliyor. Saadet Hanım ise Ece'nin babaannesine sinir olmuş durumda. Gerçekte onları rahatsız eden ise kişiler değil, o kişilerle sürekli kıyaslanmaları.

Aslında niyetler kötü değil, hep iyi niyet dolu. Örneğin Saadet Hanım, "Bak ne güzel Selin kitap okuyor, sen de oku" derken isteği Selin'i yüceltmek değil, torununun kitap okumasını sağlamaktı. Peki, torunu, "Evet, Selin ne güzel haftada iki kitap okuyor. Yarından tezi yok ben de her gün kitap okumaya başlıyorum" dedi mi? Demedi, demez de. Hiçbir çocuk demez. Çocuğunuzu, "Arkadaşın ne güzel yemek yiyor" diye kıyasladığınızda birden yemek yemeye başlamaz. "Bak arkadaşın okula girerken hiç ağlıyor mu?" dediğinizde, "Evet, ben de bıraktım ağlamayı, bundan sonra ağlamayacağım" demez. "Bak kuzenin nasıl da uslu uslu oturuyor, keşke sen de otursan" dediğinizde çocuk birden muma dönmez. Saadet Hanım bile kıyaslandığında öfkeyle doldu. Çünkü kıyas genel olarak üç duygu uyandırır.

Melis'in örneği üzerinden devam ederek bu duyguları açıklayalım.

Öfke: "Selin de gıcık kızın teki zaten."
Yetersizlik: "Selin her şeyi çok iyi yapıyor, ben neden yapamıyorum?"
Aidiyet yitimi: "Selin ne yapsa çok beğeniyorlar. Keşke Selin onların çocuğu olsaydı."

Saadet Hanım sadece torunu kitap okusun istemişti ama torunu öfkelendi, benlik algısı ve kendine güven duygusu darbe aldı ve aile içindeki aidiyet duygusu zedelendi. Neyi kazanamadı? Kitap okuma alışkanlığını. Dolayısıyla kıyasın gerek çocuklara gerekse yetişkinlere olumlu hiçbir kazanımı yoktur. O halde neden hâlâ kıyaslayarak çocukları disipline etmeye çalışıyoruz?

Küçük bir bostanım ve bu bostanda sebze kasalarım var. Bundan yıllar önce bir kasaya fesleğen, bir kasaya da nane ektim. İkisi de aynı toprakta büyüdüler. Aynı sulama sistemiyle sulandılar. Güneş ikisine de aynı saatlerde aynı açıyla geldi. Her türlü koşulları eşitti ama nane çok hızlı büyüyüp günden güne kasayı kaplarken fesleğen nazlandıkça nazlandı. Çok zor ve ağır büyüdü. Ne yapsaydım? Fesleğene gidip "Bak naneye ne kadar güzel büyüyor, yayılıyor bir de sana bak nazlana nazlana bir hal oldun. Kendine çekidüzen ver!" mi deseydim? Evet, ikisi de aromatik bitki, ikisi de bol su ve güneş seviyor ama büyüme koşulları farklı. Tatları farklı, boyutları farklı.

Çocukları kıyaslamak da fesleğenle naneyi kıyaslamaya benziyor. Her çocuğun

kendi güzellikleri, farklılıkları, zenginlikleri var. O farklılıkları desteklemek, zenginliklerini keşfetmek, kıyaslamadan onların potansiyellerini ortaya çıkarmak için çabalamak lazım. Hissetmek için anlamak, anlamak için görmek, görmek için bakmak ve fark etmek lazım. Lütfen unutmayın, her çocuk özeldir ve kıyas, bu hissin önündeki en büyük engeldir.

Ödev krizleri

Tuğçe’nin gözünden



Vermesinler şu çocuklara ödev ya! Vermesinler! Sınav da istemiyorum, sınav falan da yapmasınlar. Ödev, sınav derken çocuklarımızla ilişkimiz bozuluyor. Zaten bizimki sorumsuzun önde gideni. Varsa yoksa elinde telefon, video izlesin, sosyal medyada dolansın! Son gece de “Ödevimi yetiştiremiyorum” diye ağlasın. “Ödevini yap” diyorsun, “Ben bilirim ne zaman yapacağımı” diye karşılık veriyor. Pek biliyor gibi görünmüyor! Bilse pazar akşam saat 20.00’de ödevin başına oturulmayacağını da bilir. Cuma okuldan dönerken, “Bu akşamdan otur, tüm ödevlerini bitir, hafta sonunu rahat rahat geçir” dedim. Ama dinleyen mi var? Son gün son saatler, neymiş bu kadar çok ödev mi verilirmiş…

Tüm kıyamet pazar akşamı koptu zaten. Baktım son dakika ödevinin başına oturmuş, sızlanıp duruyor.

“Ben sana söyledim, ‘Cumadan yap bütün ödevini rahat et’ dedim. Ama yapmadın. Sözümü dinleseydin şimdi ne kadar rahat olacaktın” dedim ve o anda kıyamet koptu. Yok onu hiç anlamıyormuşuz da, eğitim sistemi kötüymüş de, ona destek olacağımıza köstek oluyormuşuz da! Bir araba laf!

Dayanamadım, “Köstek görmemişsin sen! Bak arkadaşın Ela’ya ne yokluklarla okuyor. Bir günden bir güne ödev diye söylendiğini görmedim. Yazın siz tatil köyü beğenmezken o çocuk kasiyerlik yapıyordu. Sınıfın birincisi! Azıcık örnek al arkadaşından! Tek bir şey istiyorum senden, ödev! Sınavlarda başarı. Sen ne yapıyorsun? Ancak telefona bakıyorsun. Senden iş istemiyorum, aş istemiyorum. Ödev, ders, sınav sorumluluklarını eline al biraz ya!” diye bağırdım. Melis durur mu? Neymiş efendim o da çalışırmış da biz ensesinden ayrılmıyormuşuz da bir nefes aldırmıyormuşuz da! Daha neler neler! Çıldırmamak işten değil.

Melis’in gözünden



Finlandiya’ya taşınma kararı aldım! Orada ödev vermiyorlarmış. Okul saatleri de bu kadar uzun değilmiş. Tabii bu taşınma fikrimden ailemin haberi yok. Zaten olsa da “Aaa ne kadar güzel düşünmüşsün. Madem ödev yok gidelim orada ödevsiz, huzur içinde yaşayalım” mı diyecekler? Asla! Bu kadar uzun cümle bile kurmazlar. “Saçmalama!” derler ve “Hadi bırak boş hayalleri de ödevinin başına otur” diye devam ederler. Biraz ısrarcı olursam, “Çok istiyorsan kendi paranı kazanmaya başlayınca gidersin” derler. Hele babaannem, “Cennet vatanımız, cennet. Ne yapacaksın elin Finlandiya’sında? Gecesi belli değil, gündüzü belli değil. Dil bilmezsin, yol bilmezsin; gurbetçilik zor yavrum” diye anlatmaya başlar. Sanırsın ömrü gurbette geçti. Bommer’larla dolu bir evde yaşamak gerçekten en büyük sınav! Geçen gün annem, “Cumadan yapacaktın ödevini, ben sana

söylemiştim” diye söylenmeye başladı. Tamam ama cuma akşamları da bütün haftanın yorgunluğunu atmayalım mı? Zaten tüm hafta sabah sekiz akşam beş mesaiye gider gibi okula gidiyoruz. Cuma akşamı ertesi gün okul olmamasının tadını azıcık çıkarmayalım mı? Yok olur mu hiç, hemen ödev deyip neşemizi kaçıracak. Velhasıl ödevi cumadan yapmadım. Cumartesi de o rehavet devam edince ödev kaldı pazara. Bu sefer de annem başladı Ela demeye. Ay birinin Selini, öbürünün Elası gına geldi! Neymiş Ela kasiyerlik yapıyormuş da okul birincisiymiş de! “Ben kasiyerlik yapacağım” desem, “Otur dersine çalış” der, başkası yapınca madalya takıyor. Acaba kadınların anne olunca mı devreleri karışıyor, hatta yanıyor. Neyse ne ya, şimdi bunu düşünemeyeceğim. Bir sürü ödev! Bu kadar ödev verilir mi ya? Gençliğimiz ödevler ve anne baba dırdırı arasında heba olup gidiyor.

Uras’ın gözünden



Ödev diye bir şey var. Anladığım kadarıyla okula gidince veriliyor. Eve gelince masada oturup okuman, yazman gerekiyor. Sanırım çok sıkıcı bir şey çünkü annem ve ablam sürekli ödev yüzünden birbirlerine bağırıyor. Madem sıkıcı ben de karar verdim, okula gitmeyeceğim. Babaannem, “Benim Urasım okuyacak, büyük adam olacak” dese de ben evde okurum artık. Büyük adam olmak için de bolca yemek yerim. Madem okul denen yerde ödev var, ödev de anneleri ve ablaları kızdırıyor, ben başlamadan bu krizi çözeceğim. Okul zamanı geldiğinde “Ben gitmeyeceğim” diyeceğim.

* * *

Ödev krizleriyle ilgili üç farklı bakış açısı gördük. Neresinden tutsak elimizde kalan bu diyaloglar az ya da çok her evde yankı buluyor. Gönül ister ki eğitim okulda kalsın. Okul çocuklara öğrenmenin zevkini aşılasın ve öğrenim gönüllü olarak hayat boyu sürsün. Ama günümüzün gerçeği bu, okul evde ödevlerle devam ediyor. Sınav sistemlerimiz çocukları maalesef ki hayata hazırlamıyor. Gençlerin gelişimlerinin en kritik olduğu dönemlerde onları sınav stresine mahkûm ediyoruz. Fazla strese maruz kalan bir beyin, yaratıcı ve farklı düşünmeden yoksun kalıyor. Sonra da onlardan farklı ve inovatif düşünceler bekliyoruz. Öncelikle çocuklarımızı ve gençlerimizi nasıl yetiştirdiğimize odaklanmalıyız. Herkesin standart aynı ödevlere tabi tutulduğu, farklı becerileri olan çocukların görmezden gelindiği bir sistemde maymunun yüzmesini, balığın ağaca çıkmasını bekliyoruz. Yüzemeyen maymun ve ağaca tırmanamayan balık kendini yetersiz ve başarısız hissediyor. Oysaki güçlü yönleri farklı desteklendiğinde dünyanın en iyi yüzücüsü olabilecek bir balık, ağaca tırmanmaya çalışarak ömrünü heba ediyor.

Sürekli değişen eğitim sistemimizde değişmeyen yegâne nokta ödevler olarak kalıyor. Başarıyı, sorumluluk bilincini ödevlere bağlayarak açıklamaya çalışıyoruz. Çocuğumuz eve gelir gelmez ödevini bitirsin istiyoruz. Ben Tuğçe Hanım’ı anlıyorum. O ödev bitsin ve çocuğu rahat bir hafta sonu geçirsin istiyor ama Melis’i de anlıyorum. Evini özlüyor. Ayaklarını uzatıp oturmayı, keyifle sosyal medyada gezinmeyi, kulaklığını takıp sevdiği müzikler eşliğinde tavanı izleyerek hayaller

kurmayı istiyor. Çünkü sabah sekizde çıktığı evine akşam beşte geliyor ve dinlenmek, zihnini boşaltmak istiyor.

Zihin gezinmesi

Melis uzanıp boş boş tavanı izlemeye başlasa eminim ki Tuğçe Hanım hemen panik olur ve bir senaryonun içinde olduğunu unutup kendi senaryosunu yazmaya başlar. Oysaki panik olacak hiçbir şey yok. Zannediyoruz ki böyle boş vakit geçirildiğinde zihin duruyor. Oysaki zihin en yaratıcı fikirlerini böyle boş zamanlarında ortaya çıkarıyor. O nedenle çocuklarınızın her dakikasını doldurmaya çalışmayın. Araştırmalar gösteriyor ki pencereden dışarıya bakarken, yürüyüş yaparken, uzanıp tavanı izlerken, seyahat esnasında yola odaklanmışken, duş alırken, bir ağacın altında oturmuş dinlenirken beyninizin farklı bölgeleri arasındaki iletişim artar. Zihin gezinmesi denen bu durum kişinin farklı fikirlerle, farklı bakış açılarıyla dolmasını sağlar. Yaratıcılık ve yaratıcı düşünce dediğimiz şey beynimizin yeni bir şeyler oluşturması değil, mevcut durumlar arasında bağlantı kurmasıdır. O nedenle zihin gezinmeye ihtiyaç duyar. Örneğin Newton o ağacın altında oturmasaydı ve o elma başına düşmeseydi yerçekimini bulabilir miydi? Bence bulurdu ama daha fazla zamana yayılırdı. Örneğin bu kitabı yazma fikri, akan bir yola boş boş baktığım bir seyahatim esnasında aklıma geldi. Bu kitabın adı yine bir seyahatim esnasında birdenbire zihnimde belirdi. Sadece etrafa bakıp boş boş oturduğumu sanıyordum, meğerse zihnimi gezdiriyormuşum.

İşte çocuklarımız da aynı durumda. Bırakın biraz boş boş otursunlar. İnanın çocuklarınızın gezintiye çıkan zihinleri, ödevlerini yaparken sergilediği performanstan daha fazlasını ortaya koyuyor.

Fakat biz yetişkinler sessiz sedasız bir köşede oturan çocuğu gördüğümüzde kaygılanıyoruz. Hemen senaryoyu yazıyoruz:

“Bir şey olmuş okulda. Öyle sessizce bir köşede oturuyor. Anlatmıyor da! Arkadaşlarıyla mı bir sorun var acaba? Yoksa öğretmen mi bir şey söyledi? Ay yoksa çok kötü bir şey mi geldi başına! Soruyorum, bir şey yok, ‘yorgunum’ diye kestirip atıyor. Çatlayacağım meraktan.”

İşten çok yorgun çıktığınız bir günü düşünün. Kimse size dokunmadan, çıt sesi bile duymadan sakince bir köşede oturmak istediğiniz bir zaman olmuyor mu? Oluyor değil mi? Söz konusu biz olduğumuzda normal ama çocuk olduğunda anormal geliyor. Yoruluyorlar, hem de çok yoruluyorlar. Çocuk oldukları için yorgunluklarını, tükenmişliklerini görmezden geliyoruz. Bu duygular çocuklara uğramaz sanıyoruz ama günümüz koşullarında çocukların da yükü çok ağır. O nedenle çocuk bir köşeye geçip sessizce oturduğunda bu her zaman kötü bir olay yaşadığı anlamına gelmez. Böyle durumlarda çocuğu sorularla bunaltmadan gözlemci olmakta fayda var. Sorup bir şey olmadığı cevabını aldığımızda, bu sessizlik, içekapanıklık günler boyunca devam

ediyor mu yoksa sadece bir güne mi özgü diye gözlemlemeye başlamalı, eve gelip bir iki saati böyle geçirdikten sonra eski neşesine geri dönüyor mu diye kontrol etmeliyiz.

Evet, ödevler çok; evet, eğitim sistemi çocukları yoruyor; evet, zihin gezintisine ihtiyaçları var, peki ödevler ne olacak? Ev ödevleri de hayatın bir gerçeği ve yapılması gerekiyor. Kırmadan, kırılmadan bu süreci nasıl yöneteceğiz? Gelin bu konuya değinelim.

Öncelikle artık çocukların ödev yapmak istememelerinin nedenini anladığımızı düşünüyorum. Ancak anlayış ödevin tamamlanması için yeterli olmuyor. Burada düşünmeniz gereken en önemli nokta, bir ödev meselesi yüzünden çocuğunuzla iletişiminize zarar vermemeye gayret etmek. Ödevini yapmıyor diye kendini yetersiz, başarısız, sevgisiz hissetmesin. Ona verilen değeri yaptığı ödevle eşleştirmesin. Bu nedenle yetişkin olarak üzerimize bir sükûnet elbisesi geçirmemiz şart. Ayrıca bu, çocuğun ödevi, sizin değil. Yapsa da yapmasa da onun sorumluluğu. Bu sorumluluk bilincini ilk günden çocuğa aşılamak gerekiyor. İlk gün ne zaman mı? Sorumluluk bilinci sadece ödeve indirgenemeyecek kadar kapsamlı bir kavram. Şimdi düşünün lütfen, evde çocuklarınızın sorumlulukları neler? "Ödev yapması, ders çalışması" cevabını kabul etmiyorum çünkü bu sorumluluktan öte bir zorunluluk, bir görev. Eğitim yasal bir zorunluluk, ödev de eğitimin bir parçası. Örneğin çocuğunuzun evin düzenli tutulmasına yönelik sorumlulukları neler? Yemekten sonra sorumlulukları neler? Alışverişten sonra sorumlulukları var mı?

Eğer Tuğçe Hanım gibi düşünüyor ve "Ondan iş istemiyorum, aş istemiyorum sadece ödevlerini yapsın, dersine çalışsın" diyorsanız yanlış yoldasınız. Lütfen o yoldan ani bir U dönüşü yapın. Çünkü daha küçükken yatağını toplama, kirlisini çamaşır sepetine atma, bulaşığını makineye/lavabonun içine koyma, kıyafetlerini katlama sorumluluğunu almamış çocuklar nasıl önce ödev, sonra hayat sorumluluğu alacak? O nedenle daha küçük yaşlardan itibaren çocuklarınıza fırsat verin sorumluluk alsınlar, fırsat verin hayatla tanışsınlar, fırsat verin gelişsinler. Bugün yatağını toplamayan yarın ödevini yapmayacak. Bunun zincirleme bir reaksiyon olduğunu lütfen unutmayın. O nedenle ödev meselesi okula başladıktan sonranın meselesi değildir. Ön koşullarının erken çocukluk döneminde sağlanması gerekir.

Harvard Üniversitesi'nde 85 yıldır süren bir mutluluk araştırması var. Araştırma 1938 yılında 11-19 yaş arasındaki gençlerle başlamış. Her yıl bu kişiler kapsamlı taramalardan, testlerden ve görüşmelerden geçirilmiş. Hâlâ süren bu araştırmaya göre mutluluğun ve uzun yaşamın en güçlü belirleyicisi olumlu sosyal ilişkiler, güçlü bağlar. Araştırmanın şimdilik beş temel sonucu var. Bunlardan bizim için en çarpıcı olanı, mutlu bir çocukluk geçirenlerin fiziksel olarak daha sağlıklı ve depresyona karşı daha dirençli olduğu. Bizim sorumluluk konusunda bu araştırmadan çıkaracağımız sonuç ise kendi kendine yetebilen, çocukken ev işlerinde sorumluluk

almış olanların yaşantılarını mutlu bir çocukluk olarak anmaları ve yetişkinlik hayatlarında yaşam doyumlarının yüksek olması. O nedenle mutlu çocuk yetiştirmenin birinci kuralı, kendine yeten çocuk yetiştirmekten geçer. Kendine yetebilen çocuklar ise sorumlulukla ödüllendirilerek yetiştirilir. Maria Montessori'nin de sürekli vurguladığı gibi "Bana yapabileceğim şeyler için fırsat ver" cümlesi beynimizde yer alan ebeveynlikte yapılması gerekenler panosunun başına iğnelenmelidir. Daha küçük yaşlarda verilmeyen fırsatlar yetişkinlik hayatında doyumsuzluğa neden olabilir. Bu nedenle önce özbakımından başlayarak çocuğa gereken sorumluluklar verilmelidir. Çocuk önce kendi kişisel bakımını sağlama sorumluluğunu almalı, daha sonra yavaş yavaş kendi çevresiyle ilgili günlük yaşam becerilerini kazanmalıdır.[*]

Eğer çocuğunuzun suyunu sürekli ayağına getirir, ayakkabısını giydirir, yatağını düzeltir, yemekten sonra masada bıraktıklarını toplar, kıyafetlerini de katlarsanız ödev sorumluluğu kapıyı çaldığında ödev de sizin sorumluluğunuzmuş gibi hissedip çocuğunuzla iletişiminizde sorunlar yaşarsınız. Çünkü çocuk da okulda bıraktığı ödevini alma, evde bıraktığı kitabını getirme gibi sorumlulukları alışkanlıkları sonucunda sizden bekler. Sonuç olarak siz yönlendiren, anlayan, olumlu iletişim kuran ebeveynden söylenen, kızan, kınayan ebeveyne geçiş yaparsınız. O nedenle çocuğunuz hangi yaşta olursa olsun, günlük yaşam becerileri kazanması ve ev içi sorumluluk alması için çaba göstermelisiniz.

Ödev krizlerini anlatmaya başlamadan önce "Çocuklarınıza ev işi yaptırın" dememi beklemiyordunuz değil mi? Ama her davranışın bir nedeni var. Kök neden çözülmediği zaman görünürde olan problem de çözülemez. Sizin kök nedeniniz vermediğiniz ve fazlasıyla yüklendiğiniz sorumluluklarda olabilir. Önce bu sorunun giderilmesi gerekir. Her davranışın bir öncesi, bir nedeni olduğunu, bu nedenin bulunmadan çözüme ulaşılamayacağını bir anne, baba, eğitimci olarak lütfen aklınızdan çıkarmayın. Ödev yapmıyor, neden? Tuvaletini tutuyor, neden? Tırnak yiyor, neden? Bizlerin en büyük hatası nedenini aramadan sonuca ulaşmaya çalışmak. Örneğin "Tırnak yiyor neden?" diye sormak yerine, "Tırnak yiyor, ne yapayım?" sorusunu sorarız. Hatta bunu arama motoruna yazarız. Google ne bilsin bizim çocuğumuzun tırnak yemeye neden olan davranışını? O da elindeki verilere dayanarak "Acı oje sür" cevabını verir. Biz de o ojeyi sürer ve tırnak yeme davranışından çocuğu vazgeçirir, boynuna şampiyonluk madalyası takılmış gibi hissedebiliriz. Ancak davranışın kök nedenine inmezsek bulduğumuz geçici çözümler farklı sorunlar olarak karşımıza tekrar çıkacaktır. Üç gün sonra gece altına kaçırmaya, karanlıktan korkmaya başladığında ne olacak? O nedenle "Ne yapayım?" sorusundan önce her zaman "Neden?" sorusunu sormayı ve davranışın kök nedenini bulup işi kökünden çözmeyi ya da kökünden kurutmayı düstur edinmeliyiz.

Hâlâ ödev krizlerinin çözümüne gelemedik mi? Bence artık doğrudan ödev çatışmalarını çözmenin zamanı geldi. Örneğimizden devam edecek olursak; Melis,

pazar gecesine ödevlerini bırakmıştı. Şimdi bunun nedenleri üzerine düşünelim. Melis neden ödevlerini son ana bırakıyor?

- Okulda çok yorulduğu için dinlenmeye ihtiyacı olabilir.
- Ödev verilen konular hakkında bilgisi yetersiz ve zorlanıyor olabilir.
- Teknolojiyle fazla vakit geçirdiği için zamanın nasıl geçtiğini anlamıyor olabilir.
- Zaman yönetimi konusunda desteğe ihtiyacı olabilir.
- Pazar gecesi çok geç olduğu için artık uykusu gelmiş ve ekrana çok bakmaktan beyni yorgun düşmüş olabilir.

Bunlar Melis'in ödev yapmamasıyla ilgili sormamız gereken sorular. Peki kime ve ne zaman soracağız? Kriz geçtikten sonra kendimize soracağız. O halde önce kriz anını atlatalım.

Daha önce kitabın çeşitli bölümlerinde defalarca vurguladığım gibi kriz anındaki bir beyne istediğiniz mesajı iletemezsiniz. Melis ödevi son ana kaldığı için son derece stresli ve ödev yapıyor olmaktan dolayı canı sıkkın. O noktada Melis'e, "Ben sana söylemiştim" demek maalesef ki çözüm ortağı değil, sorun nedeni olur. Stres altındaki beyin daha çok strese girer ve işler daha çok karışır, gerginlik daha fazla artar.

Melis ödevini son dakikaya bıraktığında ona söylenmek yerine iki seçimden birini yapmalısınız.

Melis'e yardımcı olabilirsiniz.

"Ödev onun sorumluluğu, ödevini yapmadan okula gidip gereken dersi alsın" diyebilirsiniz.

Burada ikinci şıkkı seçmeden önce birinci şıkka bir hak tanımak doğru olacaktır. İlk defa ödev krizlerine giren çocuk kaderine terk edilmez.

"Ödevini yetiştiremediğin için streslisin değil mi? Ödev biraz fazla geldi sanırım. Haydi derin bir nefes alalım. Bu seferlik sana yardım edeceğim" diyerek çocuğa duygusal anlamda anlaşıldığı mesajı vererek, bağ kurarak o akşamki ödevi birlikte yapabilirsiniz.

Ertesi gün, "Çocuğum neden ödevini son ana bırakıyor?" sorusunu yanıtlamanız gerekecek. Büyük ihtimalle cevap, "zaman yönetimini doğru yapamadığı" yönünde olacaktır.

O halde bir sonraki sorumuz kapıda: "Ona zaman yönetimini nasıl kazandıracağım?"

Her çocuğun farklı öğrenme stilleri var. Öncelikle zaman yönetimi konusunda siz bilgi sahibi olup bunu en doğru şekilde çocuğunuza anlatmalısınız. Günümüzün en büyük zaman hırsızı akıllı telefonlarımız, tabletlerimiz. Lütfen unutmayın, "Çok telefona baktığı için zamanını yönetemiyor" dediğiniz çocuğa öncelikle teknoloji

sürenizle siz model olmalısınız. Ödev yapan bir çocuğun yanındaki en motivasyon düşürücü görüntü elinde telefon, video izleyen anne baba olsa gerek değil mi?

Sorunun nedenini anladıktan sonra yapılması gereken en makul şey, ortada ödev stresinin olmadığı, keyifli bir an seçmek. Örneğin yürüyüşe çıktığınız ya da tatlı bir kaçamak yapmaya gittiğiniz bir andan bahsediyorum. İşte o anda, "Ödevlerini yaparken çok strese girdiğini görüyorum, sence neden?" sorusuyla sohbete başlanabilir. Burada amacımız, çocuğa akıl veren, üstten bakan ebeveyn rolünden sıyrılıp çocuğunu düşünmeye sevk eden, kendi çözümlerine ulaşmasını sağlayan ebeveyn rolüne bürünmektir.

Çocuğun davranışı: Ödev yapmakta zorlanmak

Yapılması gereken	Örnek cümle
Ödev stresinin olmadığı sakin bir zamanı bekle.	
Duygu odaklı konuşarak çocukla bağ kur.	Ne kadar çok ödev veriyorlar değil mi? Ödevlerle kendine ayıracağın vaktin azalması çok sinir bozucu.
Çocuğun çözüm hakkında düşünmesini sağla.	Ödevlerin pazar akşamına kalması seni çok yoruyor. Sence ne yapmak gerekir?
Duygu odaklı konuşup bağ kurarak çocuğun bulduğu çözüm yolunu takdir et.	Ödevlerin sıkıcı ve çok olduğunu biliyorum ama son ana bırakmamak için bulduğun çözüm yolları ve çaban harika.

Haydi gelin Tuğçe ve Melis arasında geçecek olan bir diyaloğa kulak verelim.

Örnek diyalog

Tuğçe: Pazar akşamı ödevini yetiştirmek için ne kadar strese girdin değil mi?

Melis: Evet yaa, bir ara çıldıracağım bir ara da ağlayacağım sandım. Bu kadar ödev verilir mi ya bir hafta sonu için?

Tuğçe: Çok ödev veriyorlar gerçekten değil mi?

Melis: Hem de nasıl! İstiyorlar ki hiç masa başından kalkmadan ödev yapalım. Gençliğimizi silgi kırıklarının içine gömelim.

Tuğçe: Ben kızımın gençliğini silgi kırıklarının içine gömdürmem, sen hiç merak etme.

Melis: Canım annem.

Tuğçe: Güzel yavrum. Melisçim peki bunun için ne yapmak lazım? Eğitim sistemini değiştirebilecek sihirli değneğimiz yok malum. Size her hafta sonu yüklü ödev verdikleri de aşikâr. O zaman ne yapsak da seni silgi kırıklarının arasından kurtarsak?

Melis: Aman anne yaa! Yapılacak hiçbir şey yok. Mecbur katlanacağız bu düzene!

Tuğçe: Peki ne yaparsak rahatlarsın? Ödevini genelde pazar akşamları yaptığını görüyorum, acaba günlere mi yaysan?

Melis: Olabilir tabii ama cumadan ödeve başlamam. Tüm haftayı cuma akşamının motivasyonuyla yaşıyorum resmen.

Tuğçe: O zaman benim kızımın cuma akşamlarına kimse dokunamaz. Rahatla, haftanın stresini at o halde.

Cumartesinin bir kısmını ödevlere ayırsan belki pazar gününe hiçbir ödev kalmaz. Bu hafta deneyelim mi?

Melis: Olur, bu hafta cumartesi ödevleri bitirmeyi deneyeyim bakayım ne olacak?

Tuğçe: Ben de sana destek olurum. Motivasyon artırıcı bir içecek hazırlarım. Canım kızım benim. Ödevlerin sıkıcı ve çok olduğunu biliyorum ama son ana bırakmamak için bulduğun çözüm yolları ve çaban harika.

Melis: Ama bir şartım var.

Tuğçe: Neymiş bakalım?

Melis: İçeceğin içine sakın gizlice ıspanak koyma! Bak geçen gün yemyeşil içerken resmen çayır çimen gezen inekler gibi hissettim. Zaten mööoleye mööoleye çalışıyorum içeceğim bari yeşil olmasın.

Tuğçe: Tamam bu seferki pembe, ıspanaksız. Ne diyordunuz think pink hı?

Melis: Aman anne yeeaaa!

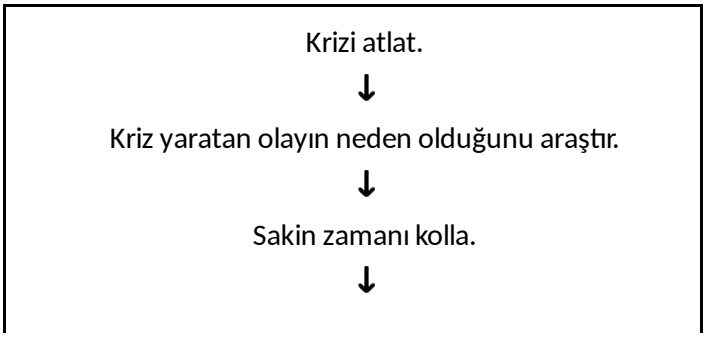
* * *

Bu şekilde okurken ne kadar kolay değil mi? "Yazıldığı gibi olmuyor" mu diyorsunuz yoksa? O halde deneyin. Duygu odaklı konuşmanın açamayacağı kapı yoktur, çünkü yaşınız kaç olursa olsun en büyük isteğiniz ve ihtiyaçlarınızdan biri anlaşıldığınızı hissetmektir. İnsan anlaşıldığını hissettiği yerde potansiyelini ortaya koymakta ve kendi olmakta cesaretlenir, motivasyonu artar. O halde cümleleri ezberlemeye, kalıpları tekrar etmeye çalışmayın. Sadece çocuğunuzu düşünün. O anda ne hissediyor olabilir? Onun yerinde olsaydınız siz ne hissederdiniz? O yaşlardayken siz nasıl düşünüyordunuz? İşte o hissi alın ve cümlenizle çocuğunuzu kucaklayın.

- "Bu durum seni çok üzmüş olmalı değil mi?"
- "O halde canın çok sıkılmış olmalı hı?"
- "Mutluluktan havalara uçmuş olmalısın!"
- "Gerçekten seni çok kızdırmış değil mi?"

İşte bu sihirli cümleler çocuğunuzun size daha çok açılmasını ve çözüme bir adım daha yaklaşmanızı sağlayacak.

Bizde yaygın olan yangına körükle uygulamasının tam tersi ne dersiniz? Burada kritik olan nokta, kriz anında sakinliği koruyabilmek, kriz anını atlatabilmek. Kızmadan, bağırmadan, söylenmeden topu göğsümüzde yumuşatabilmek. Sinirle vurduğumuz o topun kale direğinden alnımızın ortasına gelmesi ne yazık ki kaçınılmaz. O halde alnımızı koruyalım ve elimizden geldiği kadar sinirlerimize hâkim olmaya çalışalım.



Duygu odaklı konuşarak bağ kur.

↓

Çözümü çocuğa düşündür.

↓

Bulduğu çözüm önerisini takdir et ve gerekirse genişlet.

---

* Yaşlara göre çocukların yapabilecekleri özbakım ve günlük yaşam becerileri listesini kitabın sonunda yer alan Ek'te bulabilirsiniz.

3. BÖLÜM

Teknolojiye Sınır Koy

Uras'ın gözünden



Bayılıyorum bu oyuna! Koşuyorum, zıplıyorum, kaçıyorum, altınları toplayıp zengin oluyorum. Amacım, sondaki kapıdan içeri girmek. O kapıdan girince hooop asansörle yukarı çıkıyorum ve yine başlıyorum koşmaya! Öyle eğlenceli ki! Ama annem her zaman telefonunu vermiyor. Aklım bu konuda biraz karışık. Telefonu ne zaman vereceğini, ne zaman vermeyeceğini yavaş yavaş çözmeye başladım. Mesela geçen gün döner yemeye gittik. Offf dönere de bayılırım. O kadar bayılırım ki restorana gidince gelmesi için sabırsızlanırım, heyecanlanırım, içim içime sığmaz. Acaba annemin telefonunda döner kesme oyunu var mıdır ki? Ben kesin çok güzel döner keserim. Kestiğimi çatala takar, ağzımı doldura doldura yerim. Annem telefonunu verdiğinde ilk iş böyle bir oyun var mı bakayım. Ne diyordum? Döner diyordum. Restorana gittik, oturduk, döner bir türlü gelmiyor. Neden gelmiyor hiç anlamıyorum. Annem sıra mıra bir şey anlattı ama bana ne sıradan? Döner yemek istiyorsam hemen gelecek. Beklemek zorunda mıyım ben? Restoranda "Neden gelmiyor benim dönerim, dönerim dönerim et dönerim, seni ben nasıl da keyifle yerim" diye tam ağlamaya başlayacaktım ki annem verdi telefonu elime. Zamanlaması harikaydı. Hemen döner kesme oyunu var mı diye araştırmaya başladım. Araştırırken başka bir oyunla karşılaştım. Öpüşme oyunu! Bir erkek ve bir kız bankta oturmuş sarılırlarken arkadan geçen kıza oğlan göz kırptı. Kız da ona öpücük attı. Sonra ben de parmağımın ucuyla oğlanı sarıldığı kızın yanından alıp göz kırptığı kızın yanına götürdüm. Öpüştüler ve ben taaam 10 puan kazandım! Oyunun nasıl oynandığını tam olarak çözemedim ama olsun. Büyüyünce ben de kızları öpeceğim ve puanları toplayacağım. Tam oyunu anlayacağım sırada dönerler geldi ve annem telefonunu aldı.

Bir de geçen gün Leyla Teyze bize gelince telefonunu vermişti. Onlar sohbet ederken ben de koltuğun kenarına çıkıp aşağı zıplıyordum. Bunu yeni öğrendim. Çok zevkli. Tam çıkıyorum atlıyorum, hoop yeniden çıkıyorum atlıyorum derken annem, "Başım döndü, al şu telefonu oyna biraz, biz de rahat rahat iki çift laf edelim" dedi.

Sanırım koltuktan zıplarsam ya da dönercide ağlarsam bana telefonu veriyor. Döner yemeyi bekleyecek olursam ohooo ooo daha çok beklerim. En iyisi telefon istediğimde koltuktan zıplamak.

Saadet'in gözünden



Ahhh ah yoktu ki gençliğimizde şu meret, keyifli vakit geçirelim. Keyfi geçtim, telefon etmek için bile postaneye gider sıra beklerdik. Evde telefon nerdee! Hemşire bir komşumuz vardı. Onlara öncelik vermişlerdi de evlerine telefon bağlanmıştı. Bazen rahmetli kardeşim o telefondan beni arar, komşumuz apartman boşluğundan, "Saadet kooş, kardeşin arıyor" diye tüm apartmana duyuru yapardı. Terlikleri ayağıma geçirdiğim gibi nasıl da koşa koşa inerdim merdivenlerden. Ne günlerdi. Bir de şimdi geldiğimiz şu günlere bak. Geçen gün eski evden üst komşumun, kızının çocuğu mühendis çıkmış üniversiteden, onun fotoğrafını koymuşlar. Zaman nasıl da geçmiş. Sokaklarda koşturan Sümüklü Asiye'nin çocuğu olmuş da o da mühendis olmuş. İnanılır gibi değil!

Bir de annemlerin köyünün WhatsApp grubuna eklediler beni. Orada da köyden ölenleri paylaşıyorlar. Maşallah öl öl bitmedi köy, nasıl çoğaldılarsa! İçim kararıyor o grubun mesajlarından. Nasıl çıkılıyor o gruptan hiç bilmiyorum. Yanlış bir yere basacağım da beni de öldü sanacaklar diye ödüm kopuyor. Melis okuldan gelsin de sorayım, o bilir. Yeni nesil öyle bir kullanıyor ki şu telefonu, sanırsın bilerek doğmuşlar. Geçen gün kuzenim Hamide torununu da alıp oturmaya geldi. Çocuk yedi aylık ama eline telefonu verdin mi tuş kilidini açıyor. Onunki de biraz fazla. Hamide'ye söyledim, "Bu çocuk herhalde üstün yetenekli" dedim. Hamide şöyle bir

oturuşunu dikleştirdi, böbürlene böbürlene öyle bir, “Biz de öyle düşünüyoruz” deyişi vardı ki sanırsın torunu kaymakam oldu. Tam o sırada bizim Uras da elinde sopa sağa sola savura savura gelip “Ben büyüyünce tüm kızları öpücem” demesin mi? Ayol bir fenalık çöktü o an. Milletin çocuğu kaymakam olacak, bizimki daha bu yaştan kızların peşinde! En iyisi annesi yokken şu çocuğa biraz daha fazla telefon vereyim de öğrensin bir şeyler.

Melis’in gözünden



Geçen gün bir video izledim, en iyi kopya çekme tekniklerini anlatıyordu. Çok iyi fikirler vardı içinde, valla izledikçe “Abi sizin aklınız nasıl çalışıyor yeeaaa” demekten kendimi alamadım. Bir tanesini denesem mi diyorum ama bizim hocalar da o videoları izliyorlarsa hemen yakalanırım. Nasıl öğrenilir acaba izleyip izlemedikleri?

Ya kopya videosu neyse de geçen gün en sevdiğim YouTuber Kore’ye gitti. Meğer Kore marketleri ne değişikmiş. Bir de marketten aldıklarını markette ısıtıp yedi. Öyle iştahla yedi ki çok canım çekti. Keşke ben de gidebilsem ama bir ev dolusu boomer’la değil Kore’ye, markete, şuradan mahalle bakkalına gitmem. Zaten bizde cümbür cemaat Kore’ye gidecek para ne gezer? Off üstelik kız Kore’ye giderken uçakta bizınıs uçtu! Yiyeceklerin biri gidiyor biri geliyor, uçakta ev terliği bile verdiler kıza. Kızın uçaktaki konforu benim odamda yok. O derece!

Ben de YouTuber mı olsam aslında diye düşünmüyor değilim. Hem en güzel yerlerde geziyorlar, en güzel yemekleri yiyorlar, hem herkes onlara hasta hem de çok para kazanıyorlar.

Şöyle bir düşünüyorum da aslında ben de makyaj yaparken kendimi çekebilirim ama yeterince makyaj malzemem yok. Yeni makyaj malzemesi istediğimi düşününce bile geriliyorum. Neymiş daha küçükmüşüm de yüzüme malayla boya sürmeme gerek yokmuş da zaten cildim çok güzelmiş de bir sürü laf işitirim. “YouTuber olacağım, ondan istiyorum” desem, “Sen önce ödevini yap” derler. “Milletin kızı kasiyerlik yapıp para kazanıyor, ben de makyaj yaparak kazanacağım” desem, “Başımıza icat çıkarma. Otur çalış, düzgün bir meslek sahibi ol” derler. Düzgün meslek de hangisiyse? Her gün dayak yenen doktorluk mu? Üç kuruş para kazandıran öğretmenlik mi? “Geçti artık o devirler” diyorum ama dinleyen kim? Bize ezberci nesil diyorlar ama asıl kendileri ezberci nesil. Her evde aynı cümleler: “Bırak o telefonu elinden, dersinin başına otur.” Belki ben telefonda geleceğimi inşa ediyorum, belki ben telefonda çok önemli bir araştırma yapıyorum, dinleyen kim? Anlayan kim? Ben ödev yaparken de hepsinin elinde telefon sürekli kaydırıp duruyorlar. “Dikkatim dağılıyor siz sürekli telefona bakınca. Bari sesini kısın” diyorum. Babaannem, “Yavrum dur şu yemek tarifini bir daha izleyeyim de öyle” diye diye tüm akşam yemek tariflerinden şifalı otlara, babam komik videolara, annem çocuk gelişimi uzmanlarının paylaşımlarına, Uras’sa saçma sapan oyunlara dalıp gidiyor. Bir bana mı yasak ya! Anlatamıyorum, anlamıyorlar. Zaten bu evde, hatta bu evrende beni kimse anlamıyor!

Bülent’in gözünden



Ne sigaram var, ne alkolüm var, ne kahveye giderim ne tek başıma gezmeye. Evden işe, işten eve. Tek eğlencem telefonum! Onu da ne zaman elime alsam Tuğçe odaya giriyor ve “Bülent çöpü çıkar”, “Bülent çamaşırları boşalt”, “Bülent azıcık Uras’la oyna!” Sanki telefonuma alarm taktırmış da elime aldığımda ona sinyal gidiyor. Valla çocuk gibi saklıyorum telefonu onun ayak seslerini duyunca. Her akşam gizli saklı telefona bakacağım diye kaba yerlerime klozetin izi çıkıyor. Onda da “Bülent tuvaletten çıkmanı beklerken yaşlandım” diye laf sokuşturuyor, ama olsun. Benim de biraz gülmeye, eğlenmeye, kafamı boşaltmaya, rahatlamaya hakkım yok mu? Tüm boşaltımı aynı yerde sağlıyorum fena mı?

Geçen gün yine bana bir uzman videosu göndermiş. Akşam bir de soruyor “İzledin mi?” diye. “Gün boyu kaç

tane video izlemişim hiçbiri aklımda kalmamış, senin attığını nereden hatırlayayım?" desem kıyamet kopacak. Ee ben de dünyanın kaderini elinde tuttuğum o kısacık anda, kıyamet kopmasın diye, "İzledim tabii, kadın çok haklı. Dikkat edelim bundan sonra" diyorum. Bu cümle hep işe yarıyor. Fakat geçen gün aynı cümleyi tekrarlayınca, "Hangi kadın Bülent?" demez mi! Meğer uzman erkekmiş! "Hangi kadınların videosunu izliyorsun sen? Yoksa başka kadınlarla mı yazışıyorsun?" diye beynimi yedi. Tuğçe telefonların beyin hücrelerimizi öldürdüğünü iddia ediyor ama işin aslı başka! Sen en güzel nöronların katilisin Tuğçe!

Tuğçe'nin gözünden



Aaah ah eskiden ne güzeldi her şey. Sokaklara çıkıp ne güzel oyunlar oynardık; saklambaç, yakantop, istop, yakalamaca, yedi kiremit... Özgürce koşar, bir taşın üstünde dinlenir, annemizin tereyağı sürüp üstüne şeker serpiştirdiği ekmeklerle, sokaklarda karnımızı doyururduk. Akşam ezanı okunurken de herkesin annesi ya balkondan ya da pencereden, "Ezan okunuyor, hadi artık eve gel" diye seslenirdi. Tüm gün sokakta oynadıktan sonra o sofrada yenen yemeğin tadı valla da billa da başka olurdu. Şimdi beyaz ekmek yemiyoruz ya o yıllarda somunları elimizle böle böle, ısıra ısıra nasıl da yerdik. Tüm gün sokakta oynamaktan yorgun düştüğümüz için de erkenden uyurduk. Peki ya şimdi? Teknoloji gelişti, sokak oyunları bitti. Çocukların sokak oyunlarını bile tabletten oynadığı bir zamanda yaşıyoruz. Çocuğu parka götürünce bile telefon istiyor. Resmen çağımızın bağımlılığı, zehri teknolojik gelişmeler. Sokak oyunlarının, aile içi huzurun katili elimizde tuttuğumuz şu akıllı telefonlar. Ne Uras'a ne Melis'e, hatta Bülent'e ve kayınvalideme bile söz geçiremiyorum. Hepsi gömülüyor telefona, bir gülüyorlar, bir şaşırıyorlar, bir üzülüyorlar, bir heyecanlanıyorlar; ne kadar duygu varsa ekranın karşısında yaşıyorlar. Sürekli uzmanların videolarını izliyorum. Tamam, kabul ben de izliyorum ama benimki gelişim amaçlı. Ben çocuklarımın gelişimine destek olmak için bilgi edinmeye çalışıyorum. Tüm uzmanlar hemfikir; "Telefona sürekli bakılmamalı" diyorlar, beyin hücreleri zarar görüyormuş. Evdekilere bakıyorum da kimsenin beyin meyin umurunda değil, biri tutturmuş "YouTuber olacağım" diye, öbürü tutturmuş "oyun" diye, beriki komik videoların peşinde... Uzmanlar "Beyin hücreleri ölüyor" diyedursun biz tüm nöronların ruhuna helvayı kavurmuş, yemişiz bile. Ruhları şad olsun!

* * *

Beş farklı bakış açısıyla Gözübüyük ailesini okuduk. Her birini ayrı ayrı anladık, bazı durumlarda hak verdik. Şimdi her birinin derdini kendi özelinde değerlendirelim. İlk olarak küçük kahramanımız Uras'la başlayalım.

Sevgili miniğimiz Uras'a teknolojiyle ilgili etkili sınırlar konulmadığı için aklı son derece karışık. Telefonu ne zaman alabilir? Ne kadar süre oynayabilir? Bilmiyor. Daha da ilginci, içerik seçimi tamamen Uras'ın inisiyatifine bırakılmış durumda.

Issız izbe sokaklara çocuğunuzu tek başına gönderir misiniz?

Bu satırları yazarken sorunun cevabını duyar gibiyim. "Güvenlikli sitede bile tek başına bahçeye göndermiyoruz." Evet, günümüz koşullarında çocukları tek başına dışarı oyun oynamaya göndermekte zorlanıyoruz fakat tehlike bazen çocuğun odasında, bazen de yanı başımızda oluyor da fark etmiyoruz.

Günümüzün ıssız izbe sokakları artık online ortamlar. Çocuğun, telefonla baş başa odasına gönderilmesi ile gece yarısı ıssız izbe sokağa bırakılması arasında çok da fark olduğu söylenemez. Uras sadece oyun oynuyordu. Çok masum bir oyunun arasına giren reklamla yanlış bir sahneye şahit oldu. Uras'ın izlediği sahnenin kötülüğü ise öpüşme kısmından değil, ilişkiler adına verdiği subliminal mesajdan kaynaklanıyordu. Onun bu mesajı aldığının ise kimse farkında olamadı.

Adım adım bilinçli teknoloji kullanıcısı yetiştirme

Bu bölümün adını tam da teknolojiye sınır koyma olarak yazmışken silip başlığı değiştirdim. Çünkü söz konusu teknoloji olduğunda bize sınırdan daha ziyade bilinç gerekiyor. Yapay zekânın günümüzde geldiği noktayı düşünecek olursak çocukları teknolojiden koparmak pek de akıllıca bir çözüm sayılmaz. Ama etkin ve etkili sınırları erken dönemde koyarak bilinçli kullanıcılar olmaları yönünde önemli adımlar atabiliriz. Kitabın ilerleyen bölümlerinde telefonu, tableti elinden bırakmak istemeyen, yanlış davranış ve kullanım alışkanlıkları geliştirmiş çocukların sağaltımına da değindim. Ancak öncelikle daha küçük yaşlarda yani 3-6 yaş aralığında bilinçli kullanıcılar yetiştirmek adına nasıl adımlar atacağımıza madde madde değinelim. Daha sonra teknolojinin büyülü dünyasında kaybolanları gerçek hayatın büyüsüne nasıl döndüreceğimizi konuşalım.

1. “Git odana izle” değil, “gel yanıma izle”

Biliyorum çocuk şarkılarından, oyunların cazırtısından, vızırtısından, müziğinden, çizgi filmlerdeki karakterlerin sesinden kulaklarınız kanadı. Ancak Uras’ın örneğinde gördüğümüz gibi çocuklarımız kendileri için sağlıklı seçimler yapabilecek gelişimsel seviyede değiller. Laf aramızda, koca koca yetişkinlerin içinde bile bu seviyede olmayanlar var. O nedenle 3-6 yaşlarındaki çocuğunuzun içerik kontrol memuru da, içerik sağlayıcısı da siz olmalı, böylelikle güvenli internet kullanımının en önemli adımlarından birini atmalısınız.

2. Bilinçli içerik seçimi

İkinci kuralımız ise özellikle küçük yaştaki 3-6 yaşındaki çocukları içerik konusunda serbest bırakmamak. Büyüdükçe içerik kontrolü zorlaşacaktır fakat erken dönemde koyduğunuz kurallar çocuğun bilinçli bir teknoloji tüketicisi olma yolunda önemli bir adım olacaktır.

Bazı anne babalar çocuklarının kendi kendilerine oyun yüklemelerinden gurur duyup bunu bir teknoloji okuryazarlığı olarak değerlendirirler. Bu beceri çocuğun yetenekli olduğunun değil, teknolojiyle çok fazla haşır neşir olduğunun göstergesidir ve gurur duyulacak bir davranış değildir. Tam tersine, bilinçli bir kişinin zihninde

çocuk ihmali şüphesini bile uyandırabilir. Bu nedenle çocuğun izlediği içerik ve oynadığı oyun bilgimiz dahilinde olmalı. Çocuk kendi kendine telefona oyun yüklememeli ya da kaydırarak videoların içinde sörf yapmamalı. Siz onun yaşına ve ilgi alanına göre oyunlar, çizgi filmler, videolar seçmelisiniz. İlk olarak birlikte izlemeli ve oynamalısınız. Satın almadığımız her oyunun, üye olmadığımız her video paylaşım sitesinin reklam yuvası olduğunu lütfen unutmayın. Reklam içeriğinin ne olacağını, şiddet, cinsellik ya da farklı olumsuz unsurlar içerip içermeyeceğini bilemeyiz. O nedenle çocuğun izlediği çizgi film iznimiz dahilinde olsa bile bu yeterli değildir, aynı zamanda gözetimimiz altında da olmalıdır.

Çocuğumun Beyninde Neler Oluyor? kitabımda bu konuyu ayrıntısıyla ele almış ve 3ET kuralı olarak formüle etmiştim.

3ET Kuralı

Kontrol Et-Eşlik Et-Sohbet Et

Kontrol Et: Çocuğun izlediklerini önce sen izle.

Eşlik Et: Çocuk televizyon izlerken arada sırada ona eşlik et ve onunla birlikte izle.

Sohbet Et: Çocuğun izlediği film/çizgi filmden sonra izledikleri hakkında sohbet et.

Bu kurala uyduğumuzda hem çocukların izlediği içeriğe hâkim olacak hem de eşlik edip sohbet ederek çocuklarımızla keyifli vakit geçirecek ve telefonun, tabletin, televizyonun zararlı etkilerini en aza indirmiş olacağız.

Onlardan önce biz izleyeceğiz. Bilgiye ulaşmanın çok kolay olduğu günümüzde, izleyici yorumlarına ulaşmak da çok kolay. Çizgi filmlerin, filmlerin yorumlarını okuyacağız. Yapımcıların hayali, çizgi film kanalları açıp çocukların arka arkaya çizgi film izlemesi olabilir ama eğitimcilerin, çocuk gelişim uzmanlarının ve anne babaların hayali bu olmasa gerek.

“Hocam her zaman oturup çizgi film mi izleyeceğim? O izlerken ben de kendime keyif veren işler yapsam?” diyebilirsiniz. Hayır, elbette yanına oturup sürekli çizgi film izlemek zorunda değilsiniz. Özellikle içeriğinden emin olduğumuz filmleri/çizgi filmleri bağımsız olarak izleyebilirler. Ama mısır patlatıp ailecek birlikte sinema geceleri yapmak da aile içi etkileşim açısından keyifli bir deneyim olacaktır. Arada sırada çocuğun sevdiği çizgi filmlere eşlik etmek, izlerken yorumlar yapmak, karakterler ve olaylar hakkında konuşmak, çocuğun pasif bir izleyici rolünden çıkıp, yorum yapan, düşünen, analiz eden bir birey konumuna geçmesini sağlayacaktır. Üstelik sizinle birlikte izlemek de şüphesiz hoşuna gidecektir. Nitelikli zaman mı diyordunuz? İşte buyurun size içinde televizyonun da bulunduğu bir nitelikli zaman önerisi.

İçerik türleri

İnternet ortamında temel olarak üç tip içerik bulunuyor:

Tüketici içerikler: Sadece izlemeye dayanan, izleyiciyi eyleme geçirmeyen içeriklerdir.
Üretici içerikler: İzleyiciyi harekete geçiren, izlediklerini uygulamaya yönlendiren içeriklerdir.
Bilgilendirici içerikler: İzleyicinin yeni bilgiler öğrenmesini sağlayan, merak duygusunu körükleyen içerik türüdür.

Örneğin çizgi film izlemek, tablette oyun oynamak, komik video izlemek tüketici içeriklerdir. Çocuk sadece izler, içinde herhangi bir eyleme geçme dürtüsü uyanmaz.
Bir yanardağ yapım videosu, bir hamburger yapım videosu izlemek ise üretici içerik olarak adlandırılabilir. Çocuk videoyu izler ve "Hadi anne şu hamburgeri yapalım mı?" der. İzlediklerinin gerçek yaşama izdüşümünü yaşar ve bir deneyim fırsatı oluşturur. İşte bu içerik üretici içeriktir.
Bilgilendirici içerikler ise eğitim videoları, belgeseller, nasıl yapılır videoları, bir konu hakkında (domates nasıl dikilir, turşu nasıl yapılır, köpek nasıl tuvalete alıştırılır, vb.) ayrıntılı bilgi veren videolardır.
İşte çocuğunuz aktif olarak üretici ve bilgilendirici içerikli videolar izliyor, uygulamalar kullanıyorsa teknoloji süresinde esneklik yapılabilir. Ancak küveti *slime* ile doldurma, yüze 100 kat fondöten sürme, siyah nokta sıkma, paket açma videoları mutlaka zaman sınırına tabidir.
Video paylaşım sitelerindeki paket açma videolarının istatistiklerine hiç baktınız mı bilmiyorum. Sürpriz yumurta açma, oyuncak paketi açma gibi videoların 10 milyonun üzerinde izlenme istatistiğine sahip olmasını hayretler içinde gözlemliyorum. Bir çocuğun başka bir çocuk ya da yetişkinin sadece paket açma eylemini gerçekleştiren ellerini izlemesinin o çocuğa nasıl bir katkısı olabilir? Verin çocuğun eline evde paketlediğiniz oyuncakları açsın ya da birlikte açın. Her zaman söylediğim gibi gelecek izleyenlerin değil, yaşayanların, deneyimleyenlerin elinde şekillenecek. Fırsat verin deneyimlesinler.
Elbette sürekli üretici ve bilgi verici içerik olmaz. Bazen de çizgi film gerekir, oyun gerekir. Aslında çocuğa uygun seçimler yaptığımızda bunlar da neşe ve keyif veren içerikler olarak hayatımıza katkı sağlayacaktır.

3. Yaşa uygun ekran süresi

Anne babaların en çok zorlandıkları konunun belirlenen ekran süresine uymaktan kaynaklandığını gözlemliyorum. Çocukların ideal ekran sürelerini hesaplamanın basit bir formül vardır.
Yaş x 10 = Dakika cinsinden ekran süresi

Örneğin çocuğumuz 6 yaşında olsun 6 x 10 = 60 dakika ekran süresi olduğu ortaya çıkar.

Peki Saadet Hanım'ın ekran süresi? 70 x 10 = 700 dakika! Yani bu hesapla Saadet Hanım yaklaşık 11 saat ekrana bakabilir mi ne dersiniz?

Sevgili yetişkinler hemen yaşınızla 10'u çarpıp ekran sürenizi hesapladığınızı biliyorum ama bu hesabın 18 yaş altı için geçerli olduğunu lütfen unutmayın. Çocuklar için olduğu gibi sizin için de fazla ekran zararlı.

Ekran saatini hesapladık, çocuğumuzun toplam 1 saati var. Etkili sınırlar koymak istiyorsanız öncelikli olarak bu 1 saati kendinizden kaynaklanan nedenlerle esnetmemeniz gerekir. "Bugün arkadaşım geldi, yarım saat fazla baksın", "Bugün çok işim var, azıcık daha oyalansın" gibi düşünceler maalesef ki çocuğun sınırları doğru anlamasına engel olur. Uras'ı hatırlayın. "Neye göre sürem belirleniyor anlamıyorum" diyordu. O nedenle çocuğunuza günlük teknoloji sınırını anlatın ve her daim bu sınıra uymaya gayret gösterin.

Peki, bu sınırlar hiç esnemez mi? Elbette esner, ancak çocuktan kaynaklı nedenlerle esner. Çocuktan kaynaklı neden derken "Arkadaşı geldi, bugün yarım saat fazla oynasınlar" gibi bir esneklikten bahsetmiyorum. Örneğin çocuk bir video izliyor ve bitmesine daha 15 dakika var. Bırakın bitirsin. Bir oyun oynuyor ve bir seviye daha atlayınca bir kutu açacak, bir hediye alacak. İzin verin o seviyeyi atlasın. Ekran karşısındaki bitirilmeyen işler çocuğun zihnini gün içinde meşgul etmesin. 15-20 dakika fazla baksın ama ekrandaki işini bitirsin ki aklı orada kalmasın.

Çocuk elinden telefonu bıraktıktan sonra ekranın büyülü dünyasından çıkmak için biraz yetişkin desteğine ihtiyaç duyabilir. Ancak anne babalar, "Tamam telefonu bıraktığına göre haydi şimdi biraz da kitap oku!" yönlendirmesi yaparlar. Melis olsa "N'alaaakaa telefonun alternatifi kitap mı?" derdi eminim. Atarlı ergenimiz Melis'e hak vermemek elde değil. Teknolojinin renkli dünyasından çıktıktan sonra çocuğun gerçek hayatın renkleriyle yeniden buluşması gerekir. Telefonu bıraktıktan sonra, "Var mısın yastıkları tavana fırlatalım? Bakalım kiminki önce değecek?", "Haydi gel bir havuçlu tarçınlı cevizli kek yapalım da şuralara huzurun kokusu yayılsın", "Gel beraber şu çiçekleri saksıya dikelim. Çiçekleri sulayalım", "Var mısın bilek güreşine?" gibi sosyal hayata oyunla davet ettiğinizde çocukta teknolojinin değil, sizin iziniz kalacaktır.

Elbette 14 yaş üstü için bu aktivitelerin şekli değişir. Adı yürüyüşe çıkmak, sohbet etmek, alışverişe gitmek olur ama çocuğun teknolojiden size dönmesini, teknolojinin renklerinden sıyrılıp sizinle kurduğu güvenli bağın renklerine bürünmesini sağlar.

Süreye uymada zorluk çıkaran bir diğer nokta ise zamanın hesaplanamamasıdır. Yetişkin, çocuğun bir saatlik süresinin bittiğini fark etmeyip kendi işine dalıp gidebilir. Bu nedenle çocuk teknolojiyle haşır neşir ise lütfen saat kurun. Özellikle 8 yaş öncesinde hem kuralları etkin bir şekilde uygulamak hem de teknolojinin zararını

en aza indirip faydasını en üst seviyeye çıkarabilmek için yaşa uygun süreyi telefonunuza kurun. Alarm çaldı mı süre bitti demektir. Elbette çocuk bir saatini bölerek de kullanabilir. Burada yine yetişkine düşen, zaman sınırlamasını saat kurarak yapmak ve çocuğa bu konuda sınırları olduğunu her seferinde anımsatmaktır. Çünkü o yaşlardaki çocuğun üst beyin becerileri henüz gelişmediğinden haz odaklı düşünecek ve zevk aldığı aktiviteden kopmak istemeyecektir. Sınırlarının arkasında duran ebeveyn ise bu bilinçle hareket ederek kendinden kaynaklanan, keyfi esnekliklerde bulunmayacaktır.

4. Uygun model olma

Bir çocuğun davranışlarını düzenlemek mi istiyorsunuz? O halde önce anne baba tutumlarına bakmanız gerekir. Çocuğun kişilik gelişiminde elbette doğuştan getirdiği mizacın etkisi kaçınılmazdır, ancak sosyal ve fiziki çevrenin ve bu çevrenin en önemli unsuru anne babanın etkisi bu mizacın şekillenmesinde büyük rol oynar. Ekmek yapmak için un alırsınız. Her unun barındırdığı özellikler başkadır. Fakat siz onun içine maya, tuz, şeker ve su koyarak hamur haline getirir, uygun çevresel koşullarda mayalanmasını, kabarmasını ve uygun sıcaklıkta ve sürede ekmek olmasını sağlarsınız. Tıpkı bir ekmeğin yolculuğu gibi sizinki daha un olmadan buğdayken elinize ulaştı. Nasıl bir ekmek olacağı, hatta ekmek olup olamayacağı ona sunduğunuz koşullarla doğrudan bağlantılıdır.

Ormana terk edilen ve bulunduklarında uluyan, çiğ et yiyen çocukların, Aveyronlu Victor'un, Amala ve Kamala'nın hazin öykülerini hatırlayın. Bu çocuklar yaşantılarının erken döneminde anne babaları tarafından ormana terk edilmiş ve yaklaşık 8 yaşlarındayken bulunmuştu. Bulunduklarında insana ait hiçbir özellikleri yoktu. Tek kelime konuşamıyorlar, onun yerine gece kalkıp uluyorlardı. Onlar makarnaya ağzı sulanan, patates kızartması isteyen çocuklar değildi. Çiğ et görünce salyaları akan, dilleriyle su içen, yere dışkılayan bir zamanların insan yavrularıydı. Gelişimlerinin en kritik olduğu dönemde etraflarında insanlar değil kurtlar vardı. Onlar da kurt olmayı, kurt gibi yaşamayı ve kurt gibi hayatta kalmayı öğrendiler.

Bu hazin hikâyelerin ana fikri çok çarpıcıdır. Bize aslında insan doğmadığımızı, insan olduğumuzu gösterir. Temel insani özelliklerimizi sosyal etkileşim yoluyla kazanırız. Yaşantımızın o en kritik, erken dönemlerinde kim varsa onlar bizim en büyük rol modelimiz olur. Onlara bakıp konuşmayı, onlara bakıp çatal kaşık kullanmayı, onlara bakıp yemek yemeyi ve daha da önemlisi onlara bakıp sosyal ilişkiler kurmayı öğreniriz. Kızınca ne yapılır, mutlu olunca nasıl tepki verilir gözlemler ve kopyalarız.

Tüm bu bildiklerimizden yola çıkarak kurtla büyüyen gece kalkıp uluma davranışı gösterecek kadar kurda dönüyorsa, kurtla büyüyen kurt gibi oluyorsa sizinle büyüyen kim gibi olacak? Cevabı birlikte verelim ne dersiniz? Kurtla büyüyen kurt gibi,

sizinle büyüyen sizin gibi olacak.

Teknoloji söz konusu olduğunda bizler sonradan görme bir nesiliz. Akıllı telefonları cebimize koyalı yaklaşık 16 yıllık bir zaman dilimi geçti. O nedenle biz elimizde, cebimizde taşıdığımız akıllı telefonlarla nasıl ilişki kuracağımızı, süre sınırlaması getirmemiz gerektiğini ilk tanışma anında düşünemedik. Tıpkı ilk görüşte aşk gibi hiçbir olumsuz yönünü görmedik. Sabah uyanır uyanmaz onun ışığıyla aydınlandığımız, gece yatmadan en son onun ışığını gördüğümüz bir hayat biçimine evrildik. Yanımızda telefonumuz yokken arkadaşlarımızla buluşmakta zorluk çektiğimiz; evde unutup markete gidince, "Bir şey olursa bana nasıl ulaşacaklar?" kaygısıyla yoksunluk ve korku hissettiğimiz bir bağımlılıkla yaşamaya başladık. Yıllar geçtikçe aşktan kör olan gözümüz açıldı ve hayatımıza "dijital detoks" diye bir kavram girdi. Dijital detoks yaparken sadece yeşil videoları izlemeniz, diğerlerini izlememeniz gerekiyor. Öyle akışkan çikolatalar musluktan akarken altına konulan browninin yumuşamasıymış, kahve bardağının üzerine konulan çikolatanın üzerine akan espresso etkisiyle bardağın içine düşmesiymiş, lavaşın içine önce döner konulup sonra bir şiş kebap eklenmesiymiş... bu videolar hep dijital detoksa aykırı ☺

Şaka bir yana, dijital detoks bir süre teknolojik aletleri gerekli olduğu kadar kullanma felsefesine dayanıyor. Yani telefonu sadece arama fonksiyonu için kullanmak, sosyal medyaya ara vermek, sabah telefon yerine bir çalar saatle uyanmak gibi faktörleri barındırıyor.

Kendinizi sosyal medyada gezinirken, "Neden ben bu videoyu izliyorum, şimdi buraya nereden geldim?" diye sorgularken buldunuz mu hiç? Ben sıklıkla bu durumu yaşadığım için kum saati uygulamasına geçtim. Kum saatim bir saati doldurmadan telefonu elime alıp mesaj kontrolü yapmıyorum. Yoğun çalışmam gereken günlerde telefonumu rahatsız etme moduna alıp bir süre ulaşılmaz oluyorum. Bu satırları yazdığım şu anda telefonum rahatsız etme modunda. Çünkü bir mesaja bakmak için telefonu elime aldığımda kendimi kedi ve sevimli çocuk videoları izlerken bulabiliyorum. Yapılan bir araştırmaya göre, odaklanmışken dikkatimiz dağıldığında tekrar aynı konsantrasyonu sağlamak 23 dakika sürüyormuş. Elbette bu 23 dakika boyunca telefonunuza herhangi bir bildirim gelmezse.

Bilinçli kullanıcılar olmak, önce kendi biyolojik, fizyolojik ve sosyal iyi halimiz için hem de çocuklarımız için önemsememiz gereken bir durum. Mademki çocuklarımız bize bakıp tutum ve davranışlar geliştiriyorlar, bilinçli kullanıcılar olmaları yönünde onlara rol model olmalıyız. Elbette teknolojiyle eğleneceğiz de, sürekli belgesel izleyelim demiyorum. Ama dengeyi kurmayı öğrenmeliyiz. Günümüzün gelişen ve günbegün değişen teknolojik koşulları ile hayatımız ve yaşam tarzımız arasında bir denge kurmalıyız. Dengesi bozulan her sistem yok olmaya mahkûmdur. O nedenle hem en büyük tehdidimiz hem de en büyük fırsatımız olan teknolojik gelişmeleri dengeli ve faydalı bir şekilde hayatımıza nasıl sokacağımızı

araştırmalıyız. Lütfen unutmayalım, teknoloji biz ondan faydalanalım diye var, o bizden faydalansın diye değil.

Söz konusu teknoloji kullanımı olduğunda da çocuklar kaçınılmaz olarak anne babalarını model alırlar. Saadet Babaanne, kuzeni Hamide Hanım'ın torunu tuş kilidi açabiliyor diye çocuğu üstün yetenekli sanmıştı hatırlarsanız. Hamide Hanım da ona katılmış, oturuşunu gururla dikleştirmiş, kasım kasım kasılmıştı. Bu satırları yazarken içimden, "Çocuk üstün yetenekli değil, belki de ihmal mağduru" diye geçirmiştim. Ama insan kendi yazdığı karakterin kulağına her zaman doğruyu fısıldayamıyor. 7 aylık bir bebeğin telefonun tuş kilidini açabilmesi üstün yetenekli olduğunun değil, sürekli yanında tuş kilidini açan bir model olduğunun göstergesidir. Yetişkine düşen, çocuğun yanında sürekli telefona bakmak değil, özellikle yaşantısının en kritik olan yıllarında doğru model olmak ve telefondan çok çocuğunun gözlerinin içine bakmaktır.

Tuğçe'nin, "Teknolojik gelişmeler sokak oyunlarını öldürdü" söylemine de maalesef katılmıyorum. Sokak oyunlarının bitmesi ya da azalması teknolojik gelişmelerden kaynaklanmıyor; bizim teknolojiyle doğru iletişim kurup, çocuklarımıza doğru model olamayışımızdan kaynaklanıyor. Şu günden itibaren akıllı telefonsuz, sosyal medyasız yaşayabilir misiniz? Kötü olan teknoloji değil; kötü olan sınırsızlık, kuralsızlık, bilinçsizlik. Unutmayın kendine sınır koyamayan, hayata karşı kuralları olmayan bir yetişkinin çocuğuna kural koyması beklenemez.

O halde nasıl model olalım?

Telefonla uyumayın.

Öyle bir bağımlılık halinde yaşıyoruz ki telefonumuzu gece gündüz yanı başımızdan ayıramıyoruz. Sabah onun sesiyle uyanıyor, akşam yatmadan en son ona bakıyoruz. Telefon belalı sevgilimiz gibi, onsuz olamıyoruz. Ancak çocuğumuza teknolojiyle ilgili sınırlar koyacak, onların bilinçli kullanıcılar olmasını sağlayacaksak birinci kuralımız yastığımızın altından, baş ucumuzdan telefonu uzaklaştırmak olacak. Sabah uyanmak için eski usul bir çalar saat neyimize yetmiyor? Zihnimizin öğrenmeye en açık, algılarımızın berrak olduğu sabahın o en huzurlu saatlerini telefonun ışığıyla kör etmeyelim. Bir diğer nokta ise telefonun sağlığa zararı. Elektromanyetik alana maruz kalmanın kanser, Parkinson ve Alzheimer gibi hastalıkları tetiklediğini, özellikle çocuklarda elektromanyetik alanların daha fazla tahribata neden olabildiğini savunan araştırmaların azımsanmayacak kadar fazla olduğuna dikkatinizi çekmek isterim.

Uyuduğunuz odada ve elbette çocuğunuzun odasında televizyon bulundurmayın.

Uyuduğunuz odada televizyon bulunmasının ve uyumadan önce ekrana bakmanın uyku kalitesi üzerinde olumsuz etkileri olduğu kanıtlanmış, tartışmasız bir gerçek.

Peki, yeterince uyuyamadığımız zaman ne oluyor? Beynimiz her gece uykuda temizleniyor ve enerji düzeyi dengeleniyor. Uykusunu alamayan beyin sağlıklı düşünmekte zorlanıyor ve dikkat problemleri yaşıyor. O nedenle uyuduğunuz odadan her türlü ekranın çıkması alelade bir öneri değil, bir zorunluluktur. Hatta demans riskinin artmasında uykusuzluğun bir etken olabileceğini düşünen bilim insanları var. Çocuğa sınır koymaktan ziyade sağlıklı bir yetişkinlik hayatı sürmek için uyuduğumuz odadan ekranları çıkarmalıyız.

2017 yılında 5 yaş grubu çocuklarla yapılan bir araştırmada, her beş çocuktan birinin odasında televizyon olduğu ortaya konmuştur. Eğer çocuğun odasında televizyon varsa çocuğun hem uyku hem akabinde gelişen dikkat problemlerine hem de olumsuz içeriklerle karşılaşma riskine kapı aralamış olursunuz. Çocuğun odasına televizyon koyduktan sonra, "Kapat o televizyonu" demek için artık çok geç olduğunu lütfen unutmayın.

İzlemediğiniz zaman televizyonu kapatın.

Benim annem babam eve girdikten sonra hava karanlıksa önce ışıkları, sonra da televizyonu açar. Birçok ailede durumun böyle olduğunu gözlemliyorum. Eve girer girmez, "Ay bir ses olsun evde" diyerek hemen televizyon açılır. Peki, acaba o ses o kadar masum mu?

Özellikle gündüz kuşağı programlarının büyük bir çoğunluğunun örf ve âdetlerimize, yıllardır bize öğretilen, çocuklarımıza aktarmaya çalıştığımız Türk kültürünün temel değerlerine aykırı olduğunu gözlemliyorum. Gelinler kayınvalideleri, kayınvalideler gelinleri, misafirler yapılan yemekleri en ağır cümlelerle, saygısızca eleştiriyor. Dizilerin büyük bir kısmında ise uygun olmayan ilişki örüntüleri, bolca şiddet, hakaret ve argo topluma her gün altın çanakta servis ediliyor. İzlediklerimizden payımıza düşen ise öfke oluyor.

Peki neden televizyonlar, izlediğimiz videolar şiddet ve ajitasyon dolu hiç düşündünüz mü? Çünkü insan mutluluk veren görüntülere kıyasla şiddet ve olumsuzluk içeren görüntüleri daha fazla izliyor. Yapılan incelemelerde, 10 haftalık bebeklerin bile bakmak için kızgın yüzü seçtiği gözlemlenmiş. Yapılan başka bir araştırmada ise YouTube'da "nefret ediyor", "mahvediyor" gibi sözcükler kullanılarak başlayan videoların diğerlerine oranla yüzde 20 daha fazla izlendiği sonucuna ulaşılmış. Dolayısıyla sizi ekran başına bağlamanın en etkin yolu olumsuz içerik paylaşmak.

Psikolojide "olumsuzluk yanlılığı" olarak bilinen bir durumun pratiğe dökülmüş halini her gün ekranlarla deneyimliyoruz.

Ancak, bu toplum olarak bize zarar veriyor. İzlediklerimize dönüşüyor, günden güne öfkeyle beslenen, öfkesini kontrol etmekte zorlanan bir toplum olma yolunda ilerliyoruz. Algoritmalar bizlerin psikolojik iyi oluş halini değil, kendi izlenme oranlarını düşünüyor. Dolayısıyla kendimizi algoritmaların dünyasına değil, kendi

bilinç ve akıl dünyamıza emanet etmeliyiz.

"Açık ama çok da izlemiyoruz, öyle arkada ses olsun diye açık kalıyor. Zaten çocuğumuz hiç dönüp bakmıyor bile. O kendi oyununda" diye düşünüyorsanız yanılıyorsunuz. Albert Bandura'nın meşhur Bobo Doll deneyine *Çocuğumun Beyninde Neler Oluyor?* kitabımda ayrıntılarıyla değinmiştim.

Deney özet olarak şöyle gerçekleşmişti: Bobo Doll bir hacıyatmaz bebek. Hani şu kebapçıların önünde gel gel yapan, hiçbir yağmurda, rüzgârda devrilmeyen balon bebekler var ya işte onlardan. Vuruyorsun düşmüyor. Bobo Doll çocuklar için başka oyuncakların da bulunduğu bir odaya konarak deney ortamı düzenlenmiş, odanın bir köşesine de üzerinde boya kalemlerinin bulunduğu bir masa yerleştirilmiş. Sonra da okulöncesi dönemde olan 36 çocuk Albert Bandura ve ekibi tarafından sırayla odaya alınmış ve onlardan resim yapmaları istenmiş. Daha sonra çocuklar resim yaparken içeri bir yetişkin girerek Bobo Doll'a vurmuş, onu tekmelemiş. Bunları yaparken aynı zamanda da "Tekmele, vur" gibi nefret içerikli söylemlerde bulunmuş. Zavallı Bobo Doll'a 10 dakika bu şekilde müdahale ettikten sonra odadan çıkmış. Bu işlem 36 çocukta aynı şekilde tekrarlanmış.

İkinci grup sırayla odaya girip resim yaptıklarında ise yetişkin yine odaya girmiş ama bu sefer Bobo Doll'a şiddet göstermemiş, aksine çok nazik davranmış.

Daha sonra her iki grupta yer alan çocuklar Bobo Doll ve diğer oyuncaklarla baş başa bırakılmış. Bilin bakalım ne olmuş? Evet, tahminleriniz doğru.

Kendisi resim yaparken bebeğe şiddet uygulandığını gören grup Bobo Doll'u tekmeyle, tokatla, hatta çevresinde bulduğu çekiç, silah gibi oyuncaklarla dövmüş.

Diğer grup ise Bobo Doll'a hiç şiddet göstermemiş.

Hâlâ "Çocuk izlemiyor, kendi aktivitesiyle ilgileniyor, etkilenmez" mi diyorsunuz?

Bandura ve ekibi aradan birkaç yıl geçtikten sonra deney ortamına bir de ekran eklemişler ve deney grubunu dörde ayırarak yeniden incelemişler.

Birinci grup çocuk resim yaparken, ilk deneyde olduğu gibi bir yetişkin içeri girip Bobo Doll'a şiddet uygulamış.

İkinci grup çocuk resim yaparken duvara bir film yansıtılmış ve çocuk şiddeti bu filmde oynayan gerçek kişiden izlemiş.

Üçüncü grup çocuk odaya alınmış ve onlar resim yaparken bu sefer bir çizgi film yansıtılmış ve şiddeti çizgi film karakterinden izlemişler.

Dördüncü grup çocuk ise yine ilk deneyde olduğu gibi herhangi bir şiddet öğesine maruz kalmamış.

Sonucu artık tahmin ediyorsunuzdur.

Gerçek filmde, çizgi filmde ve gerçek hayatta şiddeti gören çocukların, hiç şiddet izlemeyen gruba göre iki kat daha fazla şiddet davranışı gösterdiği ortaya çıkmış.

Bobo Doll deneyi eline megafonu almış, bize "Çocuğun bulunduğu ortamda ekran varsa çocuk içerikten etkilenir" diye bangır bangır bağırıyor. Özellikle çocukların

saldırgan davranışları öğrendikleri ve şiddete karşı duyarsızlaştıkları, bu deneyin ortaya koyduğu en önemli bulgulardan biridir.

Çocuğumuzun büyüme yolculuğunda pembe dizi izlemeye bayılan annem ve babam bizlerin eşlikçisi oldu. O yıllarda oğlumun bir oyunu vardı, adı "Meltemcilik". Meltem, annemin gündüz kuşağında izlediği dizide yer alan kötü karakterin adıydı. Anneme "Anne lütfen, Demir yanındayken o diziyi izleme" dedikçe annem, "İzlemiyor zaten o. Dedesiyle yerde oyun oynuyorlar" derdi. Bir gün Demir'le doktorculuk oynarken, "Doktor bey sizin gözleriniz ne kadar güzelmiş" dedim ve aldığım cevap beni ve etrafımızdaki herkesi şoke etti. Demir, "Teşekkür ederim, isterseniz evlenebiliriz. Aslında benim başka bir karım var ama olsun. Onu bırakır, sizi alırım" dedi. Çocuğumun ilişkiler, sosyal ve ahlaki dinamikler hakkında aldığı mesajlar gerçekten çok manidar olmuştu. "Peki bu krizi nasıl çözdünüz?" diye soracak olursanız... Annemle o dizilerin zararlı etkileri üzerine konuştum. Gelin görün ki annemin kökleşmiş alışkanlıkları değiştirmesi, hele ki dünkü çocuğun söylemleriyle, çok zor. Demir okula başlayınca dizi sorunu da ortadan kalktı.

Sonuç olarak, izlediğimiz programlar konusunda seçici davranarak çocuğumuza rol model olmamız, onun geleceğine atılmış bir imza gibi olacaktır.

Yemek sofrasına telefonla oturmayın.

Araştırmalar, haftada en az beş kere aile sofrasına oturan çocukların ergenlik çağına geldiklerinde sigara kullanma, içki içme, tehlikeli kavgalara karışma, okuldan uyarı alma ihtimallerinin azaldığını gösteriyor.

Sofrada portakallı ördek olmasına gerek yok, sofrada ihtiyaç duyulan yegâne şey sohbet. Yemek elbette fizyolojik bir ihtiyaç ama ben fizyolojik ihtiyaçtan öte yemenin sosyal bir ihtiyaç olduğunu da düşünüyorum. Bazı kişiler tek başına Türk kahvesi içmez, bazıları eğer evde yalnızsa yemek yapmaz, bazıları da tek başına dışarıda yemek yemez; vardır çevrenizde böyle insanlar. Örneğin ben, bu satırları yazarken tek başıma kebapçıya hiç gitmediğimi fark ettim. Sanki kebap yemek topluluk aktivitesi gibi. Ortaya gelen ezmeye hep birlikte lavaşı banmayacaksak ne zevki kalır? Oturur bir yerde salata yerim. Velhasıl eğer sofraya telefonla oturuyorsak ezmeye değil, bildirimlere dalıyoruz. Elimize aldığımız anda da "dur şuna da cevap yazayım buna da mesaj yazayım, dur Instagram'a da gireyim bakayım" derken yemeğin sosyal yönü tamamen yok olup gidiyor.

Çocuklarımıza bilinçli teknoloji kullanımı konusunda sınır koymak ve daha da önemlisi adabı muaşeret kurallarını öğretmek istiyorsak önce biz telefonu sofradan uzak bir yere bırakmalı ve ailecek geçirdiğimiz o kıymetli anların keyfine varmalıyız.

Abimle aramda yedi yaş fark var. O üniversiteyi kazanıp başka şehre gittiğinde biz her sofrada ağlardık. "Şimdi o ne yiyor?" diye düşünürdük. Bir keresinde biz sofradayken aramıştı. Bizim sofrada köfte patates vardı. Abim ağzı dolu dolu

konuşurken, “Ne yiyorsun?” diye sormuştum o da “Simit” diyerek yanıt vermişti. Telefonu kapatınca biz o köfteleri yiyemedik. Oysaki istese o da köfte yiyebilirdi. Dahası okuduğu şehirde beş teyzem, iki amcam ve bir halam yaşıyordu. Kime gitse ona bir ev köftesi yapardı. Ama bizimki sofra duygusallığı, her akşam o sofrada buluşmaya duyulan özlemdi. Hoş aynı sofrada oturduğumuzda da sürekli tartışırdık. Ben abimin tabağından yemezsem rahat edemez illa bir çatal onun tabağından alırdım. O da bana hep çok sinirlenirdi. Şimdi düşünüyorum da o yıllarda cep telefonu olsaymış ve telefonla sofraya otursaymışız (ki babamın asla buna izin vereceğini zannetmiyorum) aramızda böyle bir bağ kurulmayacak, böyle bir anı olmayacakmış.

Dolayısıyla sofrada aileye, sohbete, muhabbete, şükre yakın, telefona uzak olmak güçlü bağların göstergesidir. “Hadi sofraya” denildiğinde çağrılanın telefon olmadığını lütfen unutmayalım.

Telefonda geçirdiğiniz süreye sınır koyun.

Nasıl olacak? Mesajlara da bakmayacak mıyız? E-postaları okumayacak mıyız? Sosyal medyada gezinmeyecek miyiz? Elbette hepsini yapacaksınız ama belli sınırlar dahilinde. Lütfen ekran sürenize bir bakın. Kaç dakikasını sosyal medyada geçirmişsiniz, kaç dakikasını e-postalarınıza bakarak?

Burada kırmamız gereken en önemli şey önyargımız. “Ben zaten çok fazla telefona bakmıyorum” diyenler lütfen telefonlarından ekran sürelerine bakıp kendilerini objektif bir şekilde değerlendirsinler. Video izlemeye ayırdığınız süre kadar, hatta ondan geçtim yarısı kadar kitap okumaya zaman ayırıyor musunuz? Bu sorunun cevabı kimimiz için “evet”ken kimimiz için “hayır”. Peki, bir günde iki saat video izleyen yetişkinin çocuğuna, “Bırak o telefonu elinden” demesi sizce ne kadar gerçekçi? İhtiyaçlar, zorunluluklar nedeniyle telefon çok vaktimizi alıyor, peki keyfi kullanımlar? İşte o keyfi kullanımlara ekran süresini kendimiz koyarak çocuğumuza etkili sınırlar koymakta önemli bir adım atmış olacağız. Lütfen unutmayalım, çocuklar sözlerinizden daha çok davranışlarınızdan öğrenirler. Onların gözlerindeki küçük kameraların 7/24 sizi kaydettiğini lütfen unutmayın.

Dış ortamda telefona sınır koyun.

Mama sandalyelerine, çocuk arabalarına takılan telefon tutma aparatlarını gördükçe “2 yaşından önce çocuğa telefon verilmemeli” diyen araştırma bulgularının neden ciddiye alınmadığına, yeni neslin beyin gelişimini bu derece etkileyen telefonu çocuklar daha rahat kullanabilsinler diye neden ticari girişimlerde bulunulduğuna anlam veremiyorum. Sadece kendi doğurduğumuz çocuk değil, tüm çocuklar bizim. O çocuklar bindiğin taksinin şoförü, muayene olduğun doktor, torununun öğretmeni, yemek servisini yapan garson, saçını tarayan kuaför, devlet yönetiminde seni temsil

eden vekil olacaklar. Para hırsı nedeniyle çocuk gelişimini bu denli kötü etkileyen ürünlere izin verilmesini asla kabul etmediğim gibi şiddetle kınıyorum. Aynı zamanda bu ürünleri alarak çocuklarının dikkat, odaklanma ve düşünme becerilerini elleriyle riske atan ebeveynleri anlamak da mümkün değil. Bu ebeveynler bir yandan çocukları mutlu, sağlıklı, başarılı, kendi ayakları üzerinde durabilen bireyler olsun isterlerken, bir yandan da beyin gelişiminin en kritik olduğu dönemde dışarıda yemeğe her gittiklerinde, arkadaşları evlerine her geldiğinde, her bunaldıklarında çocuklarına çizgi film açıyorlar. Bu ne yaman bir çelişki? Çocukları sıklıkla dışarıya çıkarıyoruz öyle değil mi? Temiz hava almak, çevrelerini tanımak, keşfetmek, öğrenmek, deneyim sağlamak için bu son derece gereklidir. Restorana gittiğinde öğrenebileceği o kadar bilgi varken çocuğu ekranın soğuk ışığına hapsetmek acımasızlıktır. Arada bir olabilir, kaçamaklar hepimizin hayatında var. Ama her seferinde çocuğu telefona mahkûm etmek kabul edilemez. Hele ki çocuk parkında bir köşede tablet oynayan çocukları gördükçe içim kan ağlıyor. Peki, okula giderken boynu tutulurcasına telefona bakan çocuklara ne demeli? Bir öğretmen arkadaşım çocuklara, “Okula gelirken çevrede neler görüyorsunuz?” diye sormuş ve büyük bir çoğunluktan cevap alamadığını bana şaşkınlıkla anlatmıştı. Oysaki okula giderken kuracağımız sohbet aslında kısacık ve son derece önemli. Çocuk telefonun ışığına değil, değişen mevsimlere, etraftaki ağaçlara, belki binalara bakabilir. Yol her seferinde aynı yol değil, görmeyi bilene yol her zaman farklı bir şey söyler. Üstelik zihin gezinmesinden de size bahsetmiştim. Zihnin gezintiye çıktığı en güzel anlar bir arabanın penceresinden dışarıyı seyrettiğiniz anlardır.

Çocuklar kıymetlimiz. Lütfen dış ortamlarda keşfetmelerine, tanımalarına, öğrenmelerine, deneyimlemelerine fırsat tanıyalım.

Melis’in gözünden



Gece yorganın altında telefona bakarken yakalandım! Kendi yatağımda bile özgür değilim. Ne var sanki uyumadan birkaç video izlesem, arkadaşlarımla yazışsam. Olmaaaz! Olur mu hiç; uyku kalitem olumsuz etkileniyormuş da, telefonun ışığı uykuya dalışımı geciktiriyormuş da, ayrıca anneden gizli bir şey yapılmazmış da! Ooooff anlatırken içim daraldı. Ev ev değil, Nazi kampı! Sürekli her şeyin bir kuralı var! Geçen gün içi kırmızı kareli örtüyle kaplanmış, etrafı fistolanmış bir sepetle annem odama gelip “Uyumadan önce hepimiz telefonlarımızı bu sepete koyacağız ve sabah alacağız” demesin mi? “Neden telefonlar ailecek pikniğe mi gidecekmiş?” deyince annemin sürekli atmaktan bir türlü yerine oturmayan tepesi daha da havalandı ve derin bir nefes alarak “Bundan sonra böyle gece telefonla aynı odada uyumak yok” dedi. Demokrasi bizim ülkemizde ilan edilmiş ama bizim eve uğramamış. Resmen monarşik bir düzen içindeyiz. Hani özgür düşünen çocuk yetiştirmeyi amaç ediniyorlardı. Nasıl bir özgür çocuk yetiştirmek anlatamam. Neymiş efendim bazı kurallar sorgusuz kabul edilmeliymiş çünkü bu sağlıklı gelişimimiz için önemliymiş. Uyurken telefonumuzu odanın dışında bırakacakmışız. Sofraya telefonla oturmayacakmışız. Arabada telefona bakmayacakmışız. Eğer dışarı

yemeğe gidersek elimize hiç almayacakmışız! Eee peki biz bu telefonu ne zaman kullanacağız? Okulda yasak, evde yasak, dışarıda yasak, arabada yasak!

Geçen gün annem sofraya elinde kâğıtlarla geldi. Neymiş efendim sözleşme imzalayacakmışız. Teknoloji kullanım sözleşmesi hazırlamış, maddeleri üzerinde konuşup ortak bir karara varacakmışız. Ooh çok şükür eve demokrasi geldi, belki birkaç kuralı esnetebilirim diye düşündüm ama yanılmışım. Maddelerden biri "Bana ait bir görseli yüklemek istersem ailemden izin alacağım" şeklindeydi. Arkadaşıma göz kırpıp dil çıkarırken çektiğim fotoğrafımı gönderirken neden annemden izin alayım yeeeaa! O ne anlayacak fotoğraftan? "Düzgünce gülümsediğin fotoğrafını yolla" der. Sanki bu fotoğrafım düzgün değil. Annemin aklı fotoğraf çektirmek için takım elbise giyilip fotoğrafçıya gidildiği günlerde takılı kaldı sanırım. Çok saçma değil mi? Tam bir boomer demekle ne kastettiğimi şimdi daha iyi anladınız mı?

Tuğçe'nin gözünden



Taş devrinde çocuk yetiştirmek ne kadar kolaydı kim bilir. Aman psikolojisi mi bozuldu diye bir dert yok çünkü o zamanlar psikoloji bilimi yok ☺ Karnın doydu mu mutlusun, ruhla ilgilenen yok. Telefon yok, tablet yok, okul yok, öğretmen yok, alışveriş yok, her dönemin ayrı krizi yok. Ergenlik diye bir dönemden kimsenin haberi yok.

Yanlış devirde dünyaya gelmişiz. Biz çocukken annemiz babamız ne derse yapardık. Sanırım o yıllarda çocukların psikolojisi olmuyordu çünkü bize kızmaktan, kıyaslamaktan, yasaklar koymaktan hiç çekinmiyorlardı. Canımız sıkılsa çözüm "Sıkı can iyidir çabuk çıkmaz" cümlesinde saklıydı. Ödev yapmak istemesek "Senden aş istemiyorum, iş istemiyorum, otur dersine çalış. Yoksa akşam babana, yarın öğretmene söylerim" cümlesi bizi ödevin başına oturtuyordu. Çocukların canı sıkılmaz, üzülecek nedenleri olmazdı. Sonuçta çocuktuk, ne gibi derdimiz olabilirdi ki? Yani çocukken kıymetimiz bilinmedi, duygularımız görülmedi. Sonra büyüdük anne baba olduk. Şimdi de çocukların psikolojisini düşünmekten helak olduk. "Bugün biraz yan baktı, acaba psikolojisi mi bozuldu?" diye diye kendimizi yedik bitirdik. Velhasıl anne babalığın kıymetli olduğu dönemde çocuk, çocukluğun kıymetli olduğu dönemde anne baba olarak golü yedik. Gol mol ne diyorum ben yahu? Körle yatan şaşı kalkıyor işte. Bülent'in geceler boyu süren futbol haberleri yüzünden tüm cümlelerim ofsayta düşüyor. Televizyon yetmiyor, artakalan zamanlarda telefondan izliyor. "Çocuklara doğru model olmamız lazım, kaldır şu telefonu" diyorum ama sözümü dinlemiyor.

Ama kafama koydum, bu ailenin teknoloji bağımlılığının üstesinden geleceğim. Zaten işe uyku saatinden önce telefonları toplamakla başladım. Güzel bir sepet hazırladım, etrafını fistoladım. Öyle tatlı bir sepet oldu ki içini kırmızı beyaz kareli pazenle kapladım. Biraz sevimli olursa belki telefonu içine koyarken daha az söylenirler diye düşündüm ama Melis durur mu? Neymiş efendim telefonlar birlikte pikniğe mi gidecekmiş! Sabrımı sınıyor gerçekten! Ama bir noktayı gözden kaçırıyor. Ben sınanmam, sınarım! Velhasıl telefonları uyku saatinden önce topladım mı topladım. İsteyen istediği kadar söylenebilir.

Geçen gün bir kitapta teknoloji sözleşmesi diye bir şey okudum. Evet, kulağa biraz tuhaf geliyor, farkındayım. Aile içinde ne sözleşmesi değil mi? Ama bazı kuralların yazılı çizili olması en azından unutmamamızı sağlar diye düşünerek, ailemize göre düzenledim ve çıktısını aldım. Melis yine mırın kırın etse de sözleşmeyi imzalattım. Şimdi öyle dudaklarını büze büze bir fotoğraf paylaşsın da göreyim. Hoş görsem ne yapacağımı henüz bilmiyorum, odasına icra gönderecek halim yok elbet ama en azından caydırıcı olur diye düşünüyorum.

* * *

Tuğçe'nin Melis kendisinden izinsiz fotoğraf paylaşırsa ne yapacağı konusunda kafası biraz karışık olsa da kararlı duruşu takdire şayan. Çünkü konu her ne olursa

olsun etkili sınır koymanın bir numaralı kuralı, kararlı ve tutarlı bir duruştur. O halde şimdi teknoloji karşısında kararlı ve tutarlı duruşu nasıl sağlayacağımıza adım adım değinelim.

5. Kararlı ve tutarlı duruş

Çocukların sınırları sevmediği yönündeki yanlış algının aksine çocuklar sınırları severler. Sınırlar içinde kendilerini özgür hissederler. Ülkelerin sınır çizgilerini düşünün. Kendi ülkemiz içindeki kuralları yani sınırları çok iyi biliriz. Fakat yurtdışına adım attığımızda bilinmezlikten kaynaklanan bir kaygı bize göz kırpar. O nedenle çocuk kurallı ve sınırlı bir ortamda güven içinde gelişimsel yolculuğuna devam edip potansiyelini ortaya koyar. Kısa hikâyemizdeki Uras'ı hatırlayın. Kendisine ne zaman telefon verildiğini aklınca yöntemlerle bulmaya çalışıp nasıl da yanlış bir yola saptı değil mi? O nedenle sınırlar çocuğa net ve açık bir biçimde söylenmelidir. 7 yaşından büyük çocuklarla teknoloji kullanım sözleşmesi yapılabilir. Elbette bu sözleşmenin bir yaptırımı yok, sözleşmede yer alan maddelere uymadığı takdirde çocuğun malvarlığına haciz konmayacak ama burada önemli olanın uymaktan önce farkındalık kazandırmak olduğunu vurgulamakta fayda var. Yaşı kaç olursa olsun tüm çocuklara teknolojik cihazlarda geçirebileceği süre net olarak söylenmeli, yukarıda ayrıntılarıyla değindiğimiz noktalar (sofraya telefon getirmeme, dışarıya çıkıldığında telefonla vakit geçirmeme gibi) açıklanmalı, teknolojik aletlerle neleri izleyebileceği, hangi oyunları oynayabileceği çocuğa gösterilmeli, izin almadan telefonu almasının ve herhangi bir uygulama yüklemesinin doğru olmadığı anlatılmalıdır.

Haydi, şimdi gelin teknoloji sınırlarını belirlerken nelere dikkat edeceğimizi sıralayalım.

Telefonun kimin olduğunu hatırlatın.

"Telefonu bir türlü elinden alamıyorum" en çok karşılaştığım cümlelerden. Öncelikle şu konuda anlaşalım; o telefon kimin? Sizin! O halde ne demek vermiyor?

Çocuk süre sınırlamasına uyamıyorsa öncelikle kendinize dönüp bir bakmanızı tavsiye ederim. Tutarlı mısınız? Yoksa kendi içinde bulunduğunuz koşullara göre teknoloji süresini esnetiyor musunuz? 12 yaşından önce çocuklara telefon almadığımıza ve telefon bizim olduğuna göre, bizim olanı bizden izin alarak alması zaten bir görgü kuralı. Bir diğer nokta, telefon sizin olduğuna göre ne demek vermiyor? Bu konuya az sonra bir örnek olay üzerinden uygulamalı bir çözüm anlatacağım. Şimdilik buraya şu kadarını yazayım ki hiçbir çocuk tutarlı bir duruşa karşı koyamaz. İlk günlerde geri vermekte zorlansa bile yaklaşık bir hafta sonunda hiç zorluk çıkarmadan telefonu/tableti size verecektir. Burada önemli olan sizin kararlı duruşunuz. "Ağlıyor, kıyamıyorum" derseniz üzülerek söylüyorum ki sizin kıyamadığınıza teknoloji kıyar.

Telefonunuzda çocuğunuza ilişkin çok fazla uygulama olmamasına dikkat edin.

Sizin telefonunuzda çocuğa ait bir iki uygulama ya da oyun olmalı. Aksi takdirde çocuk zaten kısa olan zamanında hangisini oynayacağını şaşıracak, gün sonunda da geçirdiği süre ona yeterli gelmeyecek ve telefondan vazgeçmesi zorlaşacaktır. O nedenle tehlike yaklaşmadan önce tuzağı görelim ve uygulama sayısını en azda tutmaya gayret edelim.

Uygulamalar sizin denetiminizde yüklensin.

"O kadar akıllı ki uygulamaları kendi yüklüyor" söyleminin sınıfta kaldığından artık hepimiz hemfikir olduğumuza göre "Ben görmedim, kendi yüklemiş" savunmasının da yersiz ve yetersiz olduğunun farkındayızdır diye düşünüyorum. Çocukla yaptığımız anlaşmada telefona izinsiz bir uygulama yüklemenin kabul edilemeyeceği açık ve net olarak belirtilmelidir. Unutmayın, telefon sizin. Çocuk yüklemek istediğini size göstermeli, siz de yaşına ve gelişim düzeyine uygunluğunu inceleyip öyle yüklemelisiniz.

Teknoloji sözleşmesinde internetteki risklerden mutlaka bahsetmeli, sizden izin almasının onun güvenliği açısından önemli olduğunu vurgulamalısınız.

Telefonunuza şifre koyun.

İdeal olan, dış baskılar ve şifreler olmadan çocuğun bilinçli bir teknoloji kullanıcısı olmasını sağlamak elbette. Ama özellikle 3-6 yaş arasında çocuğun düşünme becerileri henüz tam olarak gelişmediği için mantıklı davranmakta bazen zorluk yaşayacak ve haz odaklı düşünmeye başlayacaktır. Hatırlayın, evin üst katında inşaat gürültüleri koparken çocuk mantığının sesini duymakta güçlük çeker ve evin alt katından gelen biraz bencil biraz hedonist düşüncelerin esiri olur. O nedenle bazen gizlice telefonu kaçırabilir, uygulama yüklemeye çalışabilir. Burada önemli olan, kırmadan duygu odaklı bir konuşma eşliğinde kuralı hatırlatmaktır. Elbette inisiyatifi elimizden bırakmamak için telefona şifre koymak da pratik bir çözümdür. Telefonu istediğinde gelip bizden izin almasını garantiler. Ancak çocuklarımızın algıları o kadar açık, zihinleri o kadar parlaktır ki yanlarında bir iki kere tuş kilidini açtığınızda hemen ezberlemeleri olasıdır. O nedenle şifrelerden daha çok iletişimimizin gücüne inanmakta fayda vardır.

Hafta içi ve hafta sonu süre sınırlamalarına sadık kalmaya çalışın.

Hafta içi okula giden çocukların, yaşları kaç olursa olsun teknoloji kullanım süresinin bir saatle sınırlanması gerektiğini düşünüyorum. Çünkü akşam 5'te eve gelen bir çocuğun yemek, kişisel temizlik, ödev derken teknolojiye ayıracak fazla vakti kalmaz. Teknolojiye ayrılan fazladan zaman ise çocuğun kendi kendine düşünmesi, okuması, yazması, oyun oynaması için engel teşkil eder. O nedenle hafta içi sınırlaması çocuğun hem bedensel hem de fiziksel sağlığı açısından şarttır.

Hafta sonu ise yaşına uygun sınırlarda teknoloji kullanımına izin verilmelidir. Burada önemli olan, misafire göre esnememektir. Hafta sonu telefondan, tabletten, televizyondan daha güzel bir aktivite varsa o da ailecek dışarı çıkmak, sohbet etmek, birlikte sofra kurmak, birlikte pişirmek ve birlikte miskinlik yapmaktır.

6. Teknoloji ödül ya da ceza değildir

"Yemeğini bitirmesen çizgi film açmam."
"Ödevini bitirmezsen telefonu vermem."
"10 sayfa kitap okumadan bilgisayarın başına geçemezsin."
"Her gün bir test fazla çözersen telefonumu yarım saat daha fazla veririm."

Bu cümlelerden herhangi biri tanıdık geldiyse teknolojiye sınır koyma konusunda maalesef ki yanlış bir yola sapmışsınız demektir. Çocuklar ödül ve cezayla doğru davranışı öğrenemezler. Sadece kendilerine sıkıntı veren durumdan uzaklaşmak ya da ödüle kavuşmak için söyleneni yaparlar ya da yapmış gibi görünürler. Çünkü beyin cezayla doğru davranışı öğrenemez.

Stres yaratan bir durumla karşılaştığında beynin üç tepkisi vardır.

1. Kaç: Burada tehlike var uzaklaş.
2. Savaş: Burada bir tehlike var, sen de onunla savaş.
3. Don: Burada bir tehlike var, ortamda yokmuşsun gibi davran.

Yani beyin, "Bak annen/baban senin iyiliğini istiyor, bir düşün, analiz et" demez. Aktif olarak ya "itaat et" der, "ya da kaç". Sıklıkla cezalandırılan çocukların ise özsaygı ve özdenetimleri hasar görür, aile içi iletişim ve aidiyet olumsuz etkilenir. Aynı zamanda ahlaki gelişim açısından da doğru davranışı öğrenmek adına "sana fayda sağlayan doğrudur" düşüncesinin gelişmesine neden olur.

Dolayısıyla ceza çocuklara hiçbir olumlu kazanım sağlamadığı gibi tam tersine olumsuz algılara ve öğrenmelere neden olur.

Ödül ise cezayla benzer özellikler gösterir. Bu konuyla ilgili en çarpıcı araştırmalardan biri, anaokulunda resim yapmayı seven çocuklarla gerçekleştirilmiştir. Bir anaokulunda çocukların sevdikleri aktiviteler gözlemlenmiş ve resim yapmayı seven bir grup çocuğa yaptıkları her resim için bir ödül verilmiştir. Bir süre sonra ödül kesilmiş ve çocukların resim yapma davranışı gözlemlenmiştir. Ödülden önce resim yapmaktan çok keyif alan bu çocukların resim yapma sıklığı azalmış, hatta bazılarının resim yapmayı bıraktığı görülmüştür.

Bu araştırma hakkında düşündüğümüzde aslında resim yapmanın bir faaliyet olarak çocuk için ödül olduğunu görüyoruz. Ancak bu yaptığı faaliyet karşısında ödüllendirilince ödülden aldığı hazzın resim yapmaktan aldığı hazzın önüne geçtiğini ve sonuç olarak çocukların bir kısmının resim yapmaktan vazgeçtiğini fark ediyoruz.

Tüm bunlar bize gösteriyor ki dozu aşmış ödül ve ceza başarının, hayat doyumunun, düşünme becerilerinin katili olabilir.

Teknoloji söz konusu olduğunda da çocukla açık iletişimde olmak, ödül ve cezadan uzak bir şekilde sınırları belli özgürlükler tanımamız gerekiyor. Çocuk istediğimiz davranışı yapsın ya da yapmasın günlük teknoloji kullanım süresinden faydalanabilmelidir.

Teknoloji sözleşmesi

Elbette bu sözleşmeleri yapmak sizin inisiyatifinizde ama kuralların yazılı halde olması herkesin sınırlarını ve sorumluluklarını bilmesini sağlar. Hukukta da sözleşmeler cezai şartlar rahatça uygulansın diye değil, kurallar unutulmasın, işleyiş en sağlıklı şekilde sağlansın diye yapılır. Teknoloji konusunda da sınır koyma gündeme geldiğinde kuralları yazılı hale getirmek kalıcı olmasını sağlayacaktır. 7 yaşından sonra yazılı bir sözleşme sınır ihlalinin önüne geçmenize yardımcı olacaktır.

Çocuk için teknoloji sözleşmesi

- Teknoloji sürem hafta içi …. dakikadır
- Hafta sonu …. dakikadır.
- İzinsiz telefona, tablete oyun yüklemeyeceğim.
- Restoranda, açık havada telefona acil durumlar dışında bakmayacağım.
- Sofraya telefonla oturmayacağım.
- Uyurken telefonumu odamın dışında bırakacağım.
- İnternette tanımadığım bir kişi benimle iletişime geçmeye çalışırsa bunu anneme ve babama söyleyeceğim.
- İnternet ortamında kimseyle adımı, yaşımı, okulumu kendime ve aileme ait özel bilgileri paylaşmayacağım.
- İnternet ortamında hiçbir tartışmaya ya da kavgaya katılmayacağım.
- İnternet ortamında nazik ve kibar bir dil kullanacağım.
- İnternet ortamında ailemden izinsiz hiçbir yarışmaya katılmayacağım.
- Bana ait fotoğraf, belge gibi dijital içerikleri herhangi bir online ortama yüklemek istersem ailemden izin alacağım.
- Başkalarına ait görselleri izinsiz paylaşmayacağım.
- İnternet ortamında biri bana hediye, fotoğraf ya da herhangi başka bir şey göndermek isterse hemen aileme söyleyeceğim.

Anne baba için teknoloji sözleşmesi

- Çocuğumun teknolojiyi yaşına uygun sürelerde kullanmasının takipçisi olacağım.

• Çocuğumun yaşına ve gelişimine uygun uygulamaları takip etme, bulma, önerme ve yükleme konusunda birincil sorumluluk sahibi olduğumu unutmayacağım.

• Restoranda, açık havada, ailecek vakit geçirdiğimiz anlarda telefona acil durumlar dışında bakmayacağım.

• Sofraya telefonla oturmayacağım.

• Uyurken telefonumu odamın dışında bırakacağım.

• İnternet kullanım alışkanlıklarımı gözden geçirecek, süre ve içerik seçimi konularında çocuğuma model olacağım.

• Çocuğumun (13 yaş üstü) sanal ortamlardaki arkadaş listelerini takip edeceğim.

• Çocuğumun sıklıkla girdiği internet sitelerini inceleyeceğim.

• Çocuğumun yaşına uygun olmayan içerikleri engellemek için uygun filtreleme programlarını araştıracağım.

• Çocuğum internet ortamında uygunsuz bir içerikle karşılaştığını bana haber verdiğinde onu yargılamayacağım ve önlem alacağım.

• İnternette vakit geçirmenin çocuğum için keyifli bir aktivite olduğunu kabul edeceğim.

Bu sözleşmelerin altına isterseniz adınızı ve soyadınızı yazıp imza bile atabilirsiniz. Hatta sözleşmeyi bir yemek organizasyonun parçası haline getirerek maddeleri tek tek okuyup üzerinde tartışıp değişiklikler, eklemeler ve çıkartmalar yaparak da imzalayabilirsiniz.

“Hocam, eski köye yeni âdet getirmeyin” demeyin. Çünkü eski köy yenilendi. Artık yeni kuralların uygulanması gerekiyor. Günümüz teknolojik gelişmelerini göz ardı edip anadan babadan kalma yöntemlerle, ödüllerle, cezalarla, kıyaslarla çocuklarınızı yetiştirmeye çalışırsanız ne yazık ki kendinizi çatışmaların bol olduğu bir aile ortamında bulabilirsiniz.

“Çocuğuma sınır koyamıyorum, beni dinlemiyor” demeden önce lütfen objektif olarak kendinize dönüp bir bakın; acaba siz bu teknoloji sözleşmesinin kurallarına uyuyor musunuz?

“Çocuğum YouTuber olmak istiyor”

Melis’i hatırlayın. O da YouTuber olmak istiyor. Kore’ye gidip marketlerden alışveriş yapmak istiyor. Uçakta *business class* uçmak istiyor. Yani aslında Melis lüks yaşamak, çok para kazanmak ve popüler olmak istiyor. Bunun en kestirme yolu da ona göre izlediklerinden geçiyor. Ama Tuğçe Hanım’a söylese asla izin vermez. Saadet Hanım’a göre ise kadın için en güzel meslek öğretmenlik. Bülent Bey oyunu çekimser olarak kullanır. Ne şiş yansın ne kebap felsefesiyle kebapçı dükkânı mantığıyla evde barış ortamını sağlamaya çalışır. Peki, nesi kötü YouTuber olmanın?

Bence hiçbir sakıncası yok. Şaşırdınız mı? Önemli olan, nasıl bir içerik üreteceği, söyleyecek bir sözünün olması. Elbette saçmalıkla dolu bir sayfa yöneten bir YouTuber olmasın ama nitelikli içerik üreten bir YouTuber olacaksa neden olmasın?

Bizim evde tahmin edebileceğiniz gibi çok video çekiliyor. Demir sürekli videolar kurgulanan, çekilen, editlenen ortamlarda bulunuyor. Bir gün kendisi de video çekmek ve bunları yayınlamak istediğini söyledi. Ona sorduğum soru şuydu: “İçeriğin ne olacak?” Sosyal medya ortamlarında içerik her şeyinizdir. İmzanızdır. Kaliteli bir içerik üretip onu etkili bir şekilde sunmak için hem çok çalışmanız hem de “Bu konuyu daha farklı nasıl anlatabilirim?” diye düşünerek yaratıcı fikirler üretebilmeniz gerekir. Peki, oğlumun cevabı ne oldu? “Ben uçaklarla ilgili bir video çekmek istiyorum. Yolcu uçaklarının modellerini anlatacağım” dedi. “Tamam o zaman çalış. Anlatacağın konunun en çarpıcı ve önemli noktalarını özetle” dedim. Üç dört gün araştırdı, notlar aldı, çalıştı. “Hazırım” dediği gün kameranın karşısına geçti ve tahmin ettiği kadar kolay olmadığını gördü. Üç dakikalık videonun çekimi saatler sürdü. Ertesi gün montajı için babasıyla bilgisayarın başına geçtiler. Eşim kabaca nasıl montaj yapıldığını anlattı ve birlikte montajladılar. Bu sürecin sonunda oğlum bu işin çok zor olduğu sonucuna ulaştı. Önce ayrıntılı bir araştırma, sonra kamera karşısında konuşma, etkili aktarım becerisi, en son olarak da gereken programlarda teknoloji okuryazarlığı ihtiyacı olduğunu fark etti. O videosunu saklıyorum. 16 yaşından sonra isterse paylaşabileceğini söyledim. Büyük ihtimalle istemez çünkü o yaşa geldiğinde artık büyüdüm düşüncesi hâkim olduğu için kendi çocukluklarından utandıkları dönem başlar. Yaş 20’yi geçince insan kendi çocukluğuyla barışır ve “Ne

tatlıymışım” demeye başlar. O nedenle çocukların komik videolarını paylaşmanın riskleri ergenlik döneminde kendini gösterir. Anne babaların bu konuda da hassas olmaları önemlidir.

Velhasıl Melis isterse YouTuber olsun ama önce söyleyecek anlamlı bir şeyleri olsun. Ayrıca Bülent Bey ve Tuğçe Hanım’ın Melis’in en çok hangi YouTuber’ları izlediğini takip etmeyi unutmaması gerek. Çünkü neyi izlersen yavaş yavaş ona dönüşürsün. Artık hepimiz biliyoruz ki en çok vakit geçirdiğimiz beş kişinin ortalamasıyız. Fakat bu beş kişi günümüz koşullarında en çok izlediğimiz kişiler de olabiliyor. Çocukların benlik kazanma yolculuğundayken ortalamalarına kimleri dahil ettiklerinin takibini yapmak anne babaların en büyük ödevlerinden.

Peki, siz ortalamanıza kimleri dahil ediyorsunuz?

“Çocuğum telefonu bırakmıyor”

Uras’ın gözünden



Çok eğlenceli çook çok çok!!! Aynı renkte olan şekerleri yan yana getirince balonlar uçuyor. Hızla o balonları pat pat pat patlatıyorum. Geçen gün tam rengârenk balonlar çıktı, parmağımı uzattım patlatacağım, annem “Tamam artık yeter” dedi ve telefonu elimden aldı. Tam da oyunun en güzel yerinde elimden telefonu almaya hakkı yok! “Süren doldu” diyor. Hayır dolmadı, daha oyunum bitmedi. Oyun bitmeden süre dolmaz. Oyunun en güzel yerinde telefonu alamaz. Ben de kendimi o kadar üzgün ve çaresiz hissettim ki ağlamaya başladım. Annem önümde diz çökmüş zarar, beyin falan bir şeyler anlatıyordu ama valla hiç anlamadım, sinek vızıltısı gibi geldi. Ben telefonu istiyorum, konuşmak istemiyorum! Ben “Balon patlatacağım” diyorum, o bana “beyin” diyor! Ben beyin mi patlatacağım diyorum sanki? Öyle çok ağladım, öyle çok ağladım ki annem, “Al ne halin varsa gör!” dedi. Çok mutluyum ne halim varsa göreceğim, önce balonları göreceğim, sonra halimi de görürüm. Sahi neden bu kadar kızgın söyledi ki? “Halini görmek” kötü bir şey herhalde. Annemi kızdırıyor. O zaman ben ne halim varsa görmeyeceğim ama balonları patlatacağım. Paat pat pat öyle zevkli ki!

Tuğçe’nin gözünden



Çıldırmama az kaldı. Telefonu bir türlü elinden alamıyorum. 10 dakika oynasın diye veriyorum, sonra elinden alabilmek mümkün değil. Atıyor kendini yere ağlıyor. Hem de nasıl ağlamak; komşular sosyal hizmetleri arayıp “Çocuğu kesiyorlar herhalde” diyecekler diye ödüm kopuyor. Geçen gün iki saatin ardından telefonu elinden alayım dedim o nasıl ağlamak, sanki etini kopardım da balkondan kedilere attım öyle ağlıyor. Tatlı tatlı anlatıyorum, “Oğlum bak beynin sağlıklı olamayacak. Uzmanlar bu kadar telefon zararlı diyor. Hadi benim akıllı çocuğum, bırak o telefonu. Seni çok seviyorum, sağlıklı olman için bırakman lazım n’olur” diye o kadar dil döktüm, olmadı. O uzmanlar gelsin kendileri sakinleştirsin elinden telefonu alınan çocuğu! Ben de sinirlerime hâkim olamayıp “Al ne halin varsa gör!” diye telefonu koltuğa fırlattım. İnsan bir utanır! Yoook nerdeee? Aldı telefonu, kaldığı yerden devam. Öbürü desen YouTuber olacak diye elinden telefonu bırakmaz. Bülent desen eve geldiği gibi koltuğun köşesinde telefona bakmaya hasret, Saadet Anne desen sosyal medya bağımlısı; bir ben düşmedim şu tuzağa!

* * *

Haydi gelin bu hikâyedeki beş yanlışı bulalım.

1. Anne telefon kullanımı konusundaki kontrolünü neden yitirmiş? Telefon çocuğun mu, annenin mi?
2. Neden çocuğa yaşına uygun teknoloji süresi uygulanmıyor da o çocuk iki saat telefon elinde balon patlatıyor?
3. Neden süresi dolunca işini bitirecek kadar kısa bir zaman tanınmıyor? (Kaldı ki bu öyküde Uras aslında 2 yaşında ve teknoloji süresi diye bir hakkı yok. Biz kitabın bu kısmı için Uras'ı 3 yaş olarak düşünelim. O halde çocuğun teknoloji süresi 30 dakikayla sınırlanmalıyken neden 2 saat olmuş.)
4. Neden telefon çocuğun elinden alınınca uzun uzun açıklamalar yapılıyor?
5. Neden çok ağladı diye telefon tekrar çocuğa veriliyor?

Yukarıda sayfalarca anlattığım kurallara uyulsaydı iş bu noktaya elbette gelmeyecekti. Ama mademki bu noktaya gelindi, ne yapalım da bu krizi çözüp Uras'ın ekran süresini makul seviyeye çekelim?

Öncelikle çocuğa telefonu verirken kaç dakikası olduğunu söyleyelim ve elindeki telefona saat kuralım. Saat çaldığında süresinin de sona ereceğini çocuğa hatırlatalım.

Saat çaldığında yani çocuğun süresi sona erdiğinde çocuk oyunun, videonun neresinde bakalım. Yanında oturup tamamlanana kadar bekleyelim ve telefonu alalım.

Sahne böyle yaşandığı zaman 2-3 yaşlarındaki çocuk, "Al anneciğim/babacığım, sürem doldu teşekkür ederim" mi diyecek? Elbette demeyecek. Ekrandan o kadar büyük bir haz aldı ki alt beyin ona, "İzlemeye/oynamaya devam et, çok eğlenceli" diye fısıldayacak. O da alt beynini dinleyecek ve siz izin vermeyince beyninin mantıklı düşünme ve karar vermeyle ilgili kısmı gelişmediği için alt beynini dinleyip en ilkel tepkilerini verecek. Ağlayacak, bağıracak, belki kendini yere atacak. Biz tam da bu noktada alt beyniyle hareket eden çocuğumuza üst beynimizi kullanarak model olmalıyız. Uzun açıklamalar yerine ulaşmaz. Her zaman yaptığımız gibi

Ne istediğini anlıyorum

Duygunu anlıyorum

Çözüm önerim şu şekilde

içeriklerini kapsayacak üç kısa cümle kurarak çocukla ortak dikkati sağlamaya çalışmak, bizi çözüme daha kolay ulaştıracaktır.

Bu örnekten yola çıkacak olursak, "Daha fazla telefonla oynamak istediğinin farkındayım. Bu balonları patlatmak çok zevkli değil mi? Yarın yine balonları patlatabilirsin" deyip telefonu çocuğun elinden almak gerekir. Evet ağlayacak, ısrarla isteyecek. Bu noktada gözyaşlarından korkmayıp sınırlarına uygun hareket eden ebeveynler olmaya çalışmanız çok önemlidir. Sarılarak kucağa alıp gezdirerek, duygudaşlık kurarak, kızmadan ve kırmadan çocuğa anlaşıldığını hissettirerek, o anda

dikkatini çeken bir aktivite olursa birlikte gerçekleştirerek, şefkatle bu krizi çözmek inanın mümkün. Eğer siz tutarlı davranışlar sergileyebilirseniz bu krizler en fazla iki ya da üç kere yaşanır. Daha sonra çocuk saat çalınca sürenin bittiğini içselleştirir. Ama anne baba arada gözyaşlarına yenik düşerse bu krizler artarak hayatın diğer alanlarına da yayılır. Çocuklar kurallara uyarlar, kurallarını tutarlı bir şekilde uygulayamayan ne yazık ki yetişkinlerdir. Lao Tzu'nun dediği gibi, "Başkalarını yönetmek güç, kendini yönetmek ise gerçek güçtür." Gerçek gücü içinizde hissedin ve önce kendi sınırlarınıza uygun hareket edin.

Yapılması gerekeni bir de tablo halinde görelim.

Yapılması gereken	**Örnek cümle**
Ondan ne istediğini açıkla.	Saat çaldı süren doldu, telefonu ver bakalım.
Duygu odaklı konuşarak çocukla bağ kur.	Telefonla oynamak, balonları patlatmak çok zevkli değil mi?
Çözüm önerisini açıkla.	Anlıyorum. Yarın balonları patlatmaya devam edebilirsin.
Ortak dikkati yakala.	(Çocuğun tencerelere baktığı o an) Var mısın tencerelerden davul yapalım!

Peki Uras'ın teknoloji süresini nasıl azaltacağız? Günde iki saat onun gelişimi için son derece tehlikeli bir süre. Uras'ın ideal teknoloji kullanım süresi ise 30 dakika. Bu noktada birdenbire süreyi 30 dakikaya çekmek yaşanan krizlerin çok daha büyük olmasına yol açabilir. O nedenle yavaş yavaş teknoloji süresini azaltmayı formüle etmeliyiz. Örneğin birinci gün teknolojiyi 1 saat 30 dakika kullanmalı, üç gün sonra bu süre 1 saat 15 dakikaya, üç gün daha geçtikten sonra 1 saate düşmelidir. Böylelikle çocuk yaklaşık iki hafta içinde ideal ekran süresine yavaş yavaş inecektir.

4. BÖLÜM

Esnemezsen Kırılırsın

Tuğçe'nin gözünden



Biri de beni anlasın artık, biri de beni görsün, biri de benim duygularım hakkında konuşsun. Sürekli herkesi anlamaya çalışmaktan ve her işe yetişmeye çalışmaktan bıktım. Herkesin, her şeyin en iyisini bildiğini iddia ettiği bu dünyada bir cahil benmişim gibi davranılmasından bıktım. Bülent'in köşe yastığı hallerinden bunaldım. Bir gün çocuğu parka çıkarınca madalya beklemesinden, sofraya iki tabak koyunca yorgunluğundan dem vurmasından, vurdumduymazlığından sıkıldım. Biri ergen, diğeri küçük ergen iki çocuğu anlamaya çalışmaktan, onları kırmadan doğru yolu göstermeye çalışmaktan bünyem istifa etmek üzere. Tüm kitaplarda "Duygularını anlayın", "Duygularını yansıtın", "Sakinliğinizi korumaya çalışın" cümlelerini okumaktan bıktım, bunaldım. Yahu bizim "Yeter artık yaa, kesin sesinizi" deme hakkımız hiç mi yok? İlla "Şu an çok heyecanlı olduğunun farkındayım. Bu oyun çok zevkli değil mi? Ama şu anda sessiz olmalısın" gibi cümleler mi kurmam gerekiyor? Bunalıyorum ben ya! Her cümlemi tartmaktan yoruluyorum. Anneyim ben, robot muyum? Sıkılabilirim, daralabilirim, bunalabilirim, boğuluyor gibi hissedebilirim. O zamanlarda sesimi yükseltebilirim. Ne olur, hemen çocuk travma mı yaşar? Peki ya benim travmam ne olacak? Benimkini tramvayla yolladılar sanırım, arkasından da el salladılar, su bile dökmediler. Tüm anneler tramvaylara bindik konvoy halinde ilerliyoruz. Yahu biri de bizim gözümüze baksın ve "Çok yoruluyorsun, görüyorum. Çocuk büyütmek çok zor işmiş değil mi? Bazen gerilmekte, kızmakta haklısın. Bu duygular normal. Hepimiz insanız ve bu duyguları da yaşamalıyız" desin. Ama yooook! Varsa yoksa çocuğun duyguları, çocuğun ihtiyaçları. Tamam, çocuklarımız en kıymetlimiz ama ya kendi özbenliğimiz? Kendi benliğinden uzaklaşan, çocuğuna nasıl yakın olsun? Kendimi özledim ben, "N'aber kendim, görüşmeyeli nasılsın?" demeye korkar oldum. Kendim kendime kızgınım, nasıl benliğimi avutayım?

* * *

Nasıl da sarılmak istedim Tuğçe'ye. Sürekli çocuklarını kırmamaya, onlarla etkili iletişim kurmaya dikkat eden bir anne Tuğçe. Ne kadar da tanıdık değil mi? Hepimizin zaman zaman hissettiği tükenmişlik duygusunu yaşıyor. Bazen ne kadar okusak, araştırsak, bilsek de hepimiz tökezleriz. Sinirlerimize hâkim olamayıp söylenmemesi gereken cümleleri peş peşe sarf ederiz. Sonra da pişmanlıktan gecelerce uyuyamayız.

Burada hatırlanması gereken üç önemli nokta var. Hepimiz insanız ve zaman zaman bunalırız. Mükemmel anne babalık yoktur. Mükemmel değimiz zaten bir illüzyon, mükemmel dediğimiz şey eli bıçaklı bir katil. "Yeterince iyi"nin faili. Olması gereken mükemmel anne babalık değil, yeterince iyi anne babalık. Tuğçe'nin ve tüm anne babaların kabul etmesi gereken ilk gerçeğin bu olduğu akıllardan çıkmamalı.

İkinci önemli nokta, her duygunun bizim için olduğunu kabul etmek. Sağlıklı insan her türlü duyguyu hisseder, yaşar ve o duyguya uygun tepkiler verir. Bir gün neşeliyken aniden aldığın bir haberle gerilebilirsin. Bir gün büyük bir üzüntü yaşar, ertesi gün havalara uçacak kadar mutlulukla dolabilirsin. Duygu çarkındaki tüm duygular hepimiz için. Fakat çark çevrildiğinde o gün hangi duyguda duracağını yaşanmışlıklar belirliyor. O nedenle anne babaların ve tüm yetişkinlerin duygularıyla

yüzleşmeleri, bu duygunun nedenini aramaları ve duygularını yaşamaları sağlıklı bir iyi oluş hali için son derece önemli. Saklanan, bastırılan duygular patlamaya hazır bir yanardağ gibidir. Alevler püskürürse yakıcı ve yıkıcı sonuçlar doğurabilir. O nedenle hiçbir duygudan kaçmamak, utanmamak, saklanmamak ve gerektiğinde profesyonel yardım istemekten kaçınmamak gerekir.

Üçüncü önemli nokta ise ilişkiyi onarmaktır. İlişkileri nasıl onaracağımıza geçmiş bölümlerde örneklerle değinmiştik. Burada size ilişkiyi onarmak için küçük bir ipucu daha verebilirim. Çocuklarımızın ve bizlerin eğitim serüveninde girdiğimiz test sınavlarında dört yanlış bir doğruyu götürdü değil mi? İşte ebeveynlik yolculuğunda bu denklem tersine döner. Bir yanlışı beş doğruyla düzeltebilirsiniz. Dünyaca ünlü psikolog John Gottman, olumsuz bir davranışta bulunduğumuzda (kıyaslamak, etiketlemek, bağırmak, utandırmak, suçlamak, vb.) beş olumlu davranışla bunu tolere edebileceğimizi söylüyor. Çocuğunuz neyi seviyor bir düşünün. Birlikte sohbet etmek, saklambaç oynamak, kek yapımına yardım etmek, birlikte mısır patlatıp film izlemek, doğa yürüyüşüne çıkmak, kutu oyunu oynamak ve elbette çok daha fazlası beş olumlu davranışın içinde sayılabilir.

Burada önemli olan temel nokta, pişman olup çocuğu oyuncağa ya da maddi ödüllere boğmamaktır. Birlikte keyifli vakit geçirmenin odakta olduğu, etkileşimin yüksek olduğu aktiviteler seçilmelidir.

İkinci nokta ise beş doğruyu bir güne sıkıştırmaya çalışmamaktır. Zamana yayarak ve bu zaman zarfında yeni bir kriz yaşamamaya dikkat ederek ilişkiyi onarmaya çalışmak aslolandır. Bu zaman içinde gerginliğe neden olan durumları anlayış ve duygu odaklı konuşma çerçevesinde değerlendirmek de mümkün olacaktır. (Kitabımızın "ilişkiyi onarmak" bölümünde bu konuya ayrıntılarıyla değindim.) Üçüncü ve son nokta ise "Nasıl olsa bir yanlışı beş doğruyla düzeltebiliyorum, o halde yapıp yapıp onarırım" düşüncesinden uzaklaşmaktır. Bu bilginin bizim acil durum kitimiz olduğunu lütfen unutmayın. Çocuğa sıklıkla ters çıkışlarda bulunduktan sonra ona beş keyifli an verirseniz çocuk bu formülü hemen çözer. "Annem de böyle işte, yapar yapar pişman olur. Birazdan gelir yanıma" düşüncesi hemen oluşur. Acil durum kitleri gerçekten acil zamanlarda kullanılır. Aksi takdirde gerçekten ihtiyaç duyduğunuzda acil durum kitinizin yerinde olmadığını, işe yaramadığını fark edersiniz. O nedenle lütfen bu bilgiyi gerçekten acil olduğunu düşündüğünüz durumlarda kullanın.

“Çocuğuma bağırdım, çok pişmanım”

Peki, çocuğuna bağırmayan var mı? Arada birkaç kişi, “Ben bağırmıyorum” diyebilir. Ama sinirlenmemek mümkün mü? “Ben çocuğuma hiç sinirlenmem” diyenin çıkacağını zannetmiyorum. Ben çocuğuma karşı sesimi yükseltmem ama o kadar gerilirim ki kaşım ayrı, gözüm ayrı, sesimin tonu ayrı gerginlik, kızgınlık mesajları iletir. Yani illa çocuğa kızmak yüksek sesle konuşmak değildir. Beden diliniz çocuğa tüm mesajları sözcüklerinizden daha hızlı iletir. Örneğin benim oğlum bir gün ona, “Demirciğim” dememden hiç hoşlanmadığını, “Demirciğim”i çok sert bir tonda söylediğimi, ne zaman “Demirciğim” diye hitap etsem ortada bir ciddiyet ve gerginlik olduğunu söyledi. Şimdi bu satırları yazarken içimden “Demirciğim” diyorum ve bunun devamı “Demirciğim bak” diye geliyor. Yani sadece çocuğun adını söyleyerek bile gerilimi hissettirebiliyorsunuz.

Bize düşen gerilimlerin olacağını kabullenmek. Asla sinirlenmemenin sağlıklı bir ruh hali olmadığını bilmek. Bazen yanlış tepkiler verebileceğimizi, bunları onarabileceğimizi bilerek yola devam etmek. Fakat her gün çocuğa sinirleniyorsak kuvvetle muhtemel ortada kendimizle ilgili çözümlememiz gereken bir mesele var demektir. Bu durum kendi çocukluğumuza, o anki yaşantımıza ya da çocuk gelişimi ve tutumlarla ilgili bilgi yetersizliğimize dayanıyor olabilir. “Ama hocam, her gün beni kızdıracak bir şey yapıyor” diyorsanız çocuğun yardım çığlığını görmüyorsunuz demektir. Eğer çocuğunuz her gün sizi kızdıracak bir davranışta bulunuyorsa size, “Beni gör, anla, bana rehberlik et” mesajı vermeye çalışıyordur. Çocuklar en çok krizli anlarda yetişkin sevgisine, desteğine, hoşgörüsüne ihtiyaç duyarlar. Ancak yetişkin sevgisini çocuk sakinken ve mutluyken gösterir. Peki, tam bu noktada yetişkin çocuğa nasıl bir mesaj vermiş olur? “İstemediğim gibi davranırsan seni sevmem. Ancak istediğim gibi davrandığında sevgimi hak edersin.” Biz otoritenin sevgisini kazanmak için her türlü yolu deneyecek çocuklar değil; ilkeli, kararlı, kendi doğrularını tüm dünyaya haykıracak çocuklar yetiştirmek istiyorsak o yanlış olarak nitelendirdiğimiz davranışları gördüğümüzde kızmak yerine düşünmeyi ve mesajı almaya çalışmayı tercih etmeliyiz. Her gün kitap okuyan, misafirlikte, kafede sakince oturan, ödevini günü gününe yapan, yemeklerini sessizce yiyen çocuğu herkes sever.

Peki, çocuk normal mi? Yoksa sizin iyi çocuk idealinize uygun mu davranmaya çalışıyor, sizden sevgi almak için ideal rolünü mü oynuyor, bunun incelenmesi gerekir. Çünkü normal gelişen çocukların bir kısmı kitap okumak istemez, bir kısmı ödev yapmaz, bir kısmı kafede oturmaz, bir kısmı yemek yemeyi reddeder. Bunlar patolojik seviyeye ulaşmadığı sürece çocuklardan beklenen davranışlardır. Nasıl ki Tuğçe "Robot değilim ben!" diye isyan ediyorsa aynı isyanı çocuk zihni de yaşıyor.

Krizi fırsata çevirin

Çocuklar yaramazlık olarak nitelendirdiğiniz bir davranış yaptığında lütfen desteklenmesi gereken alanı düşünün. Örneğin markette sırasını beklemeyen 3 yaşındaki bir çocuğun "sıra bekleme becerisini geliştirmeye" ihtiyacı vardır. Ablasının kalemlerini izinsiz alan bir çocuğun "mülkiyet, sahiplik, aidiyet duygusuyla ilgili bilgi ve deneyime" ihtiyacı vardır. Koltuktan aşağı sürekli zıplayan çocuğun "zıplama becerisini geliştirmeye" ihtiyacı vardır. İstekleri olmadığında kendini ağlayarak ifade eden çocuğun "duygularını kontrol etme ve doğru şekilde ifade etme becerisi kazanmaya" ihtiyacı vardır. Yani çocukların hep bir mesajı var. Biz yetişkinlerin gelen bu mesajları açıp okumamız, okuyamadığımızda da bir bilene danışmamız en doğru olan yol.

Tabii ki her zaman, "Sıra beklemek çok sıkıcı değil mi? Seni anlıyorum, ben de çok sıkılıyorum. Peki, arkadaki birisi önümüze geçse sen ne hissedersin?" cümlesiyle çocukla önce bağ kurup düşünmeye sevk etmek mümkün olmuyor. Bazen de Tuğçe gibi çıldırıyoruz ve "Sıranı beklemezsen bir daha markete getirmem!", "Sıranı bekle yoksa o çikolatayı almam", "Off yeter artık bekle şurada!" dediğimiz anlar oluyor. Herkes bazen böyle anlar yaşar. Önce kendinizi affedin. Nasıl ki çocuklarımız her ne yaparsa yapsınlar onları affediyor ve ilişkiyi onarma yolunu seçiyorsak önce kendi kendinizle olan ilişkinizi onarın. Kendi sırtınızı sıvazlayın. "Olur bazen böyle, doğruyu bilsen de uygulamazsın" deyin. Bu tip öfkeli anları yaşadıktan sonra siz de sakinleşmeyi bekleyin. Acele etmeyin, olayın üzerinden zaman geçmesi için kendinize fırsat verin. Yat Kalk Teorisi'ni uygulayın. Sonra düşünün. Çocuğunuzun neyi öğrenmeye ihtiyacı var? Gelişimsel olarak nasıl bir mesaj veriyor? "Sıra beklemeyi öğrenmeye ihtiyacım var" mesajını sakin olarak düşündüğünüzde göreceksiniz. "Yanlış davrandım. Çocuğun mesajını göremedim. Ben ne kadar kötü bir anneyim. Bir sinirlerime hâkim olamıyorum" diyerek kendinizi suçlamayı bırakın. Bu ne sizin kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar, ne de çocuğa ihtiyacı olan beceriyi kazandırır. Tekrar ediyorum, her ebeveyn bu tip patlama anlarını zaman zaman yaşar. İşin içinde fiziksel, duygusal ya da cinsel istismar yoksa bu onarımları yapmak her daim mümkündür.

Öfkenizden de çocuğun öğreneceği dersler vardır. Tam bu noktada krizi fırsata çevirmek sizin elinizde. Çocuk yetişkinlerin bile bazen duygularını kontrol edemediğini, bu konuda yalnız olmadığını görür. Daha sonra görmesi gereken ise o ilişkinin nasıl düzeltildiğidir. Bu gözlem çocuğa gelecekteki ilişkilerini nasıl onarması gerektiği konusunda önemli bir deneyim sunar.

Bu deneyim için yapmanız gereken, kalbinizin sesini de yanınıza alıp çocuğun yanına gitmektir. Onunla aynı seviyede oturmak ve "O gün markette sinirlerime hâkim olamadım, üzgünüm" diyerek çocuğa sarılmak gerekir. Tam bu noktada sarılmanın, fiziksel temasın çok güçlü bir sözel olmayan iletişim şekli olduğunu lütfen unutmayın. Daha sonra çocuğu suçlamadan, "O gün kendimi kontrol edip doğru tepki veremedim. Bu sana kendini nasıl hissettirdi, konuşmak ister misin?" diyerek önce çocuğun duygularına odaklanmak gerekir. Konu her ne olursa olsun öncelikli olan, çocuğunuzla aranızdaki bağın zedelenmemesidir. O nedenle ona sıra beklemeyi öğretmeden önce aradaki bağı onarmalısınız. Bu onarım sıra bekleme becerisini kazanmasından ya da diğer kriz yaratan durumların çözülmesinden çok daha önemlidir. Hem çocuğa ilişkilerin kurulması, yönetilmesi, onarılmasıyla ilgili güçlü ipuçları verir hem de her ne yaparsa yapsın değerli olduğunu hissettirir.

Duygusal okuryazarlık

Bir gün eşim, 11 yaşındaki oğlum ve ben arabaya bindik. Ailecek ilk iş emniyet kemerini bağlarız ama eşim o gün kemerini bağlamadan arabayı çalıştırdı ve hareket etti. Demir arkadan, “Ne yapıyorsun sen, hemen kemerini bağla!” diye sesini yükseltince eşim de ona, “Bana bu şekilde sesini yükseltmezsin” diyerek karşılık verdi ve yaklaşık on saniye kadar bekledikten sonra kemerini sinirle bağladı ve yola çıktık. Arabada öyle bir sessizlik ve elektrikli bir hava vardı ki bir gerilim filminin tam ortasında gibiydik. Bir süre sonra yakıt almak için durduk. Eşim arabadan inince oğlum hemen, “Haksız mıyım anne, neden hemen kemerini bağlamıyor?” diye savunmaya geçti. Ben de ona ne onu ne de babasını savunmadan tek bir soru sordum: “Babanın kemerini bağlamaması seni neden rahatsız etti?” Şöyle bir düşündü ve “Çünkü ona bir şey olacak diye korktum” dedi. Ona, “Babana bir şey olacak diye korktun öyle mi?” diye tekrar edince, “Evet çünkü araba sağlamlığını test eden videolarda kemeri bağlı olmayan kişiler fırlıyor” diye yanıt verdi. Çocuğun duygusu çok normal değil mi? Aslında tamamen endişesinden kaynaklı olarak babasına karşı duyguları yükselmiş. Burada bana verdiği mesaj şuydu: “Duygumu doğru ifade edemiyorum, bana yardım et.” Ben de ona, “Oğlum, babana bir şey olmasından endişe ettiğin için ‘Kemerini bağla’ diye sesini yükselttiğini anladım. Ancak sen sadece ‘Kemerini bağla’ diye bağırdın. Baban onun için endişelendiğini anlamadı. ‘Baba sana bir şey olacak diye endişeleniyorum. Lütfen kemerini bağlar mısın?’ deseydin emin ol hiçbir gerilim yaşanmazdı. Çünkü babana bağırdığında onun hissettiği suçluluk oldu, oysaki endişelendiğini söyleyip duygunu paylaşsaydın hissettiği sevgi olurdu” dedim. Sonra eşim arabaya bindi. Demir arkadan, “Baba sen kemer bağlamayınca çok endişeleniyorum. Biri çarpacak ve sen fırlayacaksın diye korkuyorum. Lütfen kemerini biner binmez bağlar mısın?” dedi. Eşim de “Tabii oğlum” diyerek hemen kemerini bağladı. O an ben de kendi boynuma madalyayı taktım. Sırtımı sıvazladım. “Aferin sana” dedim. Çünkü her zaman pası doğru bir şekilde alıp kaleye atamıyorsunuz malum. Eğer ben de “Babalara öyle bağırılır mı çok ayıp! O senden kaç yaş büyük. Baban gelince özür dileyeceksin” deseydim ne olurdu? Kocaman bir suçluluk yumağını çocuğun kucağına bırakmış ve duygularını

doğru ifade etme becerisini ona kazandıramamış olurdum.

Duygusal okuryazarlık becerisinin bir okulu yok ama hayatta birçok yerde sınavı var. Duygusal okuryazarlık duygularının farkına varabilme ve duygularını doğru ifade edebilme becerilerini içinde barındıran çok boyutlu bir kavram ve maalesef ki birçoğumuzda eksik. Örneğin trafikte bir araç diğerine arkadan çarptığında öndeki aracın şoförü elinde levyeyle çıkıp arkadakinin üzerine yürüyorsa, bir baba evde çok sinirlenip kumandayı televizyona fırlatıyorsa burada duygu düzenleme becerisinin yoksunluğu göze çarpar. Duygularını doğru ifade etmeyi öğrenmemiş yetişkinler bu konuda da çocuklarına uygun model olamazlar ve etkin sınırlar koyamazlar.

"Hocam bizim de duygularımız görülmedi" diyorsanız o halde kendinizi iyileştirmelisiniz. Sizin çocukken görülmeyen duygularınızın yaralarının çocuğunuzda da açılmaması için o yaraları tek tek oksijenli suyla temizlemelisiniz. Biliyorum zor ama reddettiğiniz her duygu, çözümlenmemiş her mesele sizin anne babalık tutumlarınızı derinden etkileyebilir. Mutlu ve tatminkâr bir çocuk yetiştirmenin yolu ise böyle bir ebeveyn olmaktan geçer. Hatırlayın, Tuğçe kendine kızgındı. Neden? Çünkü kendine yabancılaştı. Bir anne babanın en yakın durması gereken yer kendi özbenliğidir. Bu nedenle anne babanın geçmiş yaralarını sarmak, gündelik kaygılardan uzaklaşmak, kendi duygularını anlamak için biraz alana ihtiyacı vardır. Bu alanı ise eşlerin birbirine açması şarttır.

Hayatta salt mutluluk diye bir şey yok. Hayat sıkıntılı olaylar silsilesi içindeki birkaç küçük andan, anıdan ibaret. Aristotales'in sözünü hatırlayalım: "Işığı görmek için odaklanmamız gereken en karanlık anlarımızdır." Önce içindeki karanlığa bir ışık yak, sonra çocuğunun çocukluğunu aydınlat.

Sınırlar ve kuralların esnekliği

Küçük bir bostanımız var. Beş senedir o bostanda ata tohumlarımızı ekip, toprağa dokunmanın, tükettiğinin minicik bir kısmını bile üretebilmenin keyfini yaşıyoruz. Tabii tarlalarca üretmediğimiz için her bir fidelediğimiz tohum çok kıymetli oluyor, gözümüz gibi bakıyoruz.

O bostanı aldığımızda ilk işimiz kapının girişine ve bostanın çeşitli yerlerine güller dikmek oldu. Büyüyüp serpilmelerini izlemek bir mucizeye tanıklık etmek gibiydi. Covid-19 pandemisi boyunca o bostanda yaşayınca güller iyice serpildi, sebzeler iyice bollaştı.

Bir gün bizim bostanın olduğu bölgede bir fırtına patlak verdi. Hem de nasıl bir fırtına! Elektrikler kesildi, yan komşunun çatısı uçtu, bahçenin çitleri yattı yattı, kalktı. Korktuk mu? İtiraf etmek gerekirse benim asıl korkum, emek emek büyüttüğüm domateslerimin dallarının kırılması, katmer katmer açan güllerimin dağılmasıydı. O güller rüzgârın etkisiyle öyle bir sallanıyordu ki onlardan umudu zaten kesmiştim.

Fırtına dinince bahçeye hasar tespitine çıktık. Önce domateslere yöneldim. Domateslerin dalları dik dursun diye kalın tahta kazıklara bağlamıştık. Uzaktan bakınca o kazıkların bazılarının ortadan ikiye ayrılmış olduğunu gördüm. “Eyvah” dedim, “kazıkların bile dayanamadığı bu fırtınaya benim domateslerimin dalları nasıl dayansın?” Bostana yaklaştıkça gördüm ki kırılan sadece kazıklar. Sadece bir domatesin dalı kırılmıştı, gerisi sapasağlam duruyordu. Hemen güllerin yanına içimde bir umutla koştum. Domates kazıklarının hepsi kırıktı ama belki güllerimin incecik narin dalları da domateslerim gibi dirençlidir diye içimde bir ümit vardı. Güllerin yanına yaklaşınca gördüm ki bir tane bile dal kırılmamış. İncecik, narin gül dalları bir direniş örneği sergileyerek ayakta kalmış.

O gün bu olay üzerine çok düşündüm. Fırtınadan önce sorsalar kazıkların sapasağlam duracağını, güllerin ise kırılacağını düşündüğümü söylerdim. Oysaki tam tersi olmuştu. Kazıklar fırtınada esneyemediği, dimdik durduğu için kırılmıştı. Güller ve domateslerin narin dalları ise esnekti. Fırtına esnekliği olanları kıramadı. Güller ve domatesler o gün kulağıma fısıldadı: “Esnemezsen kırılırsın.”

Dolayısıyla söz konusu olan kurallar ve sınırlar olduğunda da elbette esneklik payı

bulunur. Burada önemli olan, içinde bulunulan koşulların, çocuğun ve kuralların özelliğidir. Önemli olan, kurallardan daha çok prensiplerdir. Christopher Fairburn'un sözünü hatırlayalım: "Kurallar kırılır, prensipler esner."

Örneğin "Çocuğuma asla televizyon izlettirmem" bir kuraldır ama gerçekçi midir? "Çocuğumun yaşına ve gelişimine uygun programları, süre sınırlamasına uyarak izlemesine izin veririm" bir prensiptir. "Asla yapmam", "kesinlikle olmaz" gibi kesin yargılar, kurallar, sınırlar domatesin bağlandığı kazıklar gibidir. İlk fırtınada kırılmaya mahkûmdur.

Aşırı kuralcı tutum da aşırı esnek tutum da çocuğun yararına değildir. O nedenle önemli olanın denge olduğunu unutmamak gerekir.

Katı ve sert olmak ile disiplinli olmak arasında aslında fark vardır. Disiplinli olmak sert olmak demek değil, tutarlı ve net olmak demektir. Teknoloji bölümünde yazdıklarımı lütfen hatırlayın. Çocuktan kaynaklanan nedenle (oyununun bitmemesi gibi) teknoloji süresi esneyebilir, ancak sizden kaynaklanan nedenlerle ("Arkadaşımla kahve içeceğim") esnemez demiştim. Tutarlılık disiplinin en yakın arkadaşıdır, katı ve sert tutum ise karşı cephede yer alır. Öncelikle hangi konularda esneyebileceğinizi, hangilerinde esneme olanağı olmadığını düşünün. Örneğin, "arkadaşına vurmama" kuralında esneyemeyiz ama kilometrelerce uzaktan gelen anneanne ve dedeyle vakit geçirmek için ödev yapma saati esneyebilir. "Okula gitmek" pek de esnemesi mümkün olmayan bir kuraldır. Ama yıllardır görmediği bir arkadaşı geldiğinde bir gün okula gidilmese de olur.

Kendinizden pay biçin. "Şekerli gıda tüketmeyeceğim" dersiniz. Fakat doğum gününüz kapıyı çaldığında pastanızdan bir dilim yersiniz. Ertesi gün dengeye girersiniz. Eğer katı olur da doğum gününüzde dahi o pastayı yemezseniz kendi duygularınızı görmezden geliyorsunuz demektir. Görmezden gelinen duygular ise er ya da geç kendini göstermenin bir yolunu bulur. Lütfen unutmayın, çocuğun ihtiyacı tutarlı ve prensipli bir duruştur, katı ve sert bir tutum değil.

Uras'ın gözünden



Çok mutsuzum. Kuşum Melodi artık yok. Annem, "O öldü, artık geri gelmez" dedi. Ölmek ne demek bilmiyorum. Babaanneme, "Ölmek ne demek?" diye sordum. "Sen anlamazsın böyle şeylerden, çağırma yavrum kötüyü" dedi. Ölmek kötü bir şey ben anladım. Babama sordum: "Ölmek çok güzel bir yere gitmek" dedi. Melodi'nin yemyeşil ormanlarda uçtuğunu, mutlu olduğunu söyledi. "O zaman biz de gidelim o ormanlara, mutlu olduğunu görelim" dedim. "Sadece ölenler gidebilir" dedi. "Eee o zaman ölüp gidelim" dedim. "Allah korusun" dedi. Kafam bu konuda çok karışık. Ben de ablama, "Ölmek ne demek?" diye sordum. "Sonsuz bir uykuya dalmak" dedi. Geceleri yalnız uyumak istemiyorum. Zaten Melodi uyudu, bir daha uyanmadı. Benim yanımda olsaydı ben onu dürter uyandırırdım. Ben de artık geceleri annemin babamın yanında uyuyacağım. Onlar beni bir şekilde uyandırır nasıl olsa.

Tuğçe'nin gözünden



Ayyyy içim daraldı. İki ileri bir geri yürümekten sıkıldım. Kendi kendine yatağında uyuyan çocuk ne oldu da sürekli yanımızda uyumak istiyor anlamıyorum. Ben onu yatağında tek başına uyutmaya o kadar zor alıştırdım ki mümkün değil tekrar bizim yatağa almam. "Korkuyorum ya uyanamazsam" diyor. "Uyanırsın uyanırsın" diyorum, kitaplar okuyorum ama nafile. "Geceler haram oldu bak şu aralar. Daha da kanmam basit o numaralar" şarkısını kendime armağan ediyorum. Kesinlikle gözyaşlarının esiri olmayacağım. Kural belli, kendi yatağında uyuyacak; bitti. Yine de içim parça parça oluyor ama uzmanlar, "Kuralları net koyun" diyor. Netim, hem de çok net ve kararlıyım. Gözyaşlarının esiri olmuyorum, çocuğu bizim yatağa tekrar almıyorum, uzmanların sözünden çıkmıyorum.

* * *

Sevgili Tuğçe, uzmanların sözünden daha geçerli bir şey varsa o da kendi içsesindir. Anne babalık yolculuğunda kitaplar okur, seminerlere, eğitimlere katılır, eğitim videoları izleriz ama içsesimize asla sağır olmamalıyız. Çoğu zaman bize doğruları içsesimiz fısıldar. Öğrendiklerimizi harmanlayıp bize bir çıkış yolu sunar. O nedenle okuyup araştıran ancak kendi içsesini kaybetmemiş doğal ve yeterince iyi anne babalık felsefesinin benimsenmesi gerekir.

İnsan hayatı o kadar dinamiktir ki ani yaşam olayları ne zaman evinizin penceresinden içeri süzülür anlamazsınız. Bir çocuk için taşınma, kardeş doğumu, ölüm, doğal afetler, hastalıklar, anne babanın aniden gelişen hastalıkları, hastanede yatma ilk aklıma gelen ani yaşam olayları arasında yer alıyor. Ani yaşam olaylarında çocuğu anlamaya çalışmak ve kuralları esnetmek gerekebilir.

Ülkemizde 6 Şubat 2022'de yaşanan deprem faciasından bir süre sonra deprem bölgesine destek amaçlı ziyaretlerde bulunmuştum. Anne babaların bana en çok sordukları soru, "Hocam, çocuğumuz telefona çok bakıyor. Depremden önce süre sınırlaması yapardık ama depremden sonra vermek zorunda kaldık. Etraftaki enkazlara, kurtarma çalışmalarına bakacaklarına telefonlara baksınlar dedik. Şimdi ne yapmalıyız?" olmuştu. Onlara, "Olağanüstü durumlar olağandışı çözüm önerileri gerektirir. Bu tip durumlarda kurallar esneyebilir. Çok zorlu bir yaşantı geçirdiniz, geçiriyorsunuz. Şimdi hayatınızı biraz düzene sokabildiyseniz yavaş yavaş çocuğun teknolojiyle ilişkisini düzenleyebilirsiniz" diye yanıt vermiş ve teknoloji bölümünde Uras için önerdiğim çözüm yolundan bahsetmiştim.

Anne babalar bir kere kurallar esneyince çocuğun bir daha o kurala uymayacağını zannediyor. Bakın Tuğçe de "Zaten zor alıştırdım kendi yatağında uyumaya, bir daha asla yanıma almam" diyor. Neden? Çünkü çocuğun yeniden, sürekli kendileriyle uyumak isteyeceğini düşünüyor. Oysaki hayatlarında ani bir yaşam olayı gerçekleşmiş ve Uras'ın derinde yatan bir korkusu var. Eğer çocuk kendi yatağında yatmaya

alışmış, bu alışkanlığı tam olarak kazanmış ama bir süre sonra anne baba yatağına gelmek istemişse onun altında yatan duygunun incelenmesi gerekir. Bu noktada kurallar esneyebilir. Çünkü çocuğun duygusunu anladığımızı hissettirmek bizim kurallarımızdan daha kıymetlidir. Gelin Tuğçe ve Uras arasındaki diyaloğu bu çerçevede düzenleyelim.

Uras: Anne sizinle yatabilir miyim?
Tuğçe: Ama sen kendi yatağında ne kadar rahat uyuyorsun. Neden bizimle yatmak istedin?
Uras: Çünkü korkuyorum.
Tuğçe: Korkuyorsun öyle mi?
Uras: Evet korkuyorum, sabah uyanamamaktan korkuyorum.
Tuğçe: Sabah uyanamamaktan korkuyorsun demek. Gel biraz sarılalım, nedenini düşünelim birlikte.
Uras: (Sarmaş dolaş halde) Korkuyorum çünkü Melis "Melodi uyudu, bir daha uyanmayacak" dedi.
Tuğçe: Sen de o günden sonra uyanamamaktan korktun öyle mi?
Uras: Evet, çok korkuyorum. Ben uyanamazsam siz beni uyandırırsınız.
Tuğçe: Tatlı kuzum biz seni tabii ki uyandırırız. Ama Melis bir şeyi yanlış anlatmış sanırım. Melodi uyumadı, Melodi öldü. Ölmek ve uyumak farklı durumlardır.
Uras: Ölünce ne olur peki?
Tuğçe: Ölen kişinin kalbi atmaz, nefes alamaz, artık düşünemez, konuşamaz, yürüyemez. Ama uyuyan kişi uykusunda da nefes alır, kalbi atar, beyni çalışır.
Uras: Yani ölmek ve uyumak aynı şey değil mi?
Tuğçe: Değil tabii tatlı yavrum. Vücudumuzun uykuya ihtiyacı var. Çünkü her gece uykuda vücudumuz dinleniyor, yenileniyor, temizleniyor. Ve sabah daha enerjik kalkıyoruz.
Uras: Yine de bu akşam sizinle yatabilir miyim?
Tuğçe: Peki bu gecelik gel bakalım, sarıla sarıla uyuyalım.

* * *

Özellikle ölüm ve doğumla ilgili sorularda çocukların sorduğu kadarına cevap vermekte fayda vardır. Bakın Uras "Ölünce nereye gidilir?", "Ölünce ne olur?" diye sormadı. Tuğçe de sadece onun sorduklarına cevap verdi. Çocukların, kritik yaşam olaylarıyla sordukları soru kadarına cevap vermek daha doğrudur. Çünkü zihinsel olarak o kadarını öğrenmeye hazırdır. Zihinsel olgunluğa eriştikçe soruları derinleşecektir.

Konumuzun özüne gelecek olursak; Uras'ın ilgiye, şefkate, acısını paylaşmaya ve korkularını dindirmeye ihtiyacı var. Bu ihtiyacın karşılanması sınırların korunmasından çok daha önemli değil mi? Bir gece masallarla, hikâyelerle, öpücüklerle beraber uyusalar ertesi gün normal rutine dönülebilir. Ani yaşam olayları ani kararlar, değişiklikler ve esneklikler getirir. Bu tip durumlarda kalbinizin sesini dinleyin, size ne diyor? İşte aradığınız cevap tam orada.

Zor durumlarda duyguların düzenlenmesi

Uras'ın gözünden



Ne var sanki onun ekmeğinden bir kerecik ısırsam? Pis Melis! "Kendininkini ye" diyor. Yiyeceğim zaten ama onunkinin tadı da aynı mı merak ediyorum. Sanki onun ekmeğinin üzerindeki çikolata daha çokmuş gibi geliyor. "Değişelim" dedim, değişmiyor da! Anneme, "Melis'ten nefret ediyorum" dedim. "Çok ayıp, insan ablasından hiç nefret eder mi?" diye bana kızdı ama ben ediyorum. Ekmeğinden vermedi, en çok çikolatayı Melis yedi. Melis'i benden daha çok seviyorlar, ekmeğine daha çok çikolata sürüyorlar. Melis'i sevmiyorum işte!

Tuğçe'nin gözünden



Üzerime iyilik sağlık, "Melis'ten nefret ediyorum" diyor. "Şu sofrada bir huzurlu anımız olmayacak mı bizim?" diye çok düşünüyorum. Ne demek nefret ediyorum! İnsan ablasından nefret eder mi hiç? İlla Melis'in çikolatalı ekmeğinden ısıracakmış. Aynısından kendi elinde de var. Üstelik ablasınınkinden istemesin diye onun ekmeğine daha çok sürdük. Yok illa tutturdu, "Melis'in ekmeğinden ısıracağım" diye. Melis'e de "Sen ablasın, izin ver bir kere ısırıversin" diyeceğim ama odasına gidip kapıyı çarpmasından korktuğumdan ağzımı açamıyorum. Bir de uzmanlar büyük olan çocuğa, "Sen ablasın, abisin demeyin" diye her yerde anlatıyorlar. Ne diyelim "Sen dayısın" mı diyelim? Bu uzmanlar da sürekli başımıza icat çıkarıyorlar. Uzmanlar gelsin Urasıma ablasını sevdirsin. Sahi ne yapacağım ben? Çocuk ablasından nefret ediyor.

* * *

Bir annenin babanın en zorlandığı durumlardan biri, iki kardeş arasında dengeyi kurmaya çabaladıkları anlardır. Tuğçe'nin hayal kırıklığını hepimiz gördük. "Ne demek ablamı sevmiyorum! İnsan kardeşinden hiç nefret eder mi?" diyerek aslında çok alışkın olduğumuz bir cümleyle doğal tepki verdi. Peki, bu kriz nasıl yönetilebilir? Öncelikle sofrada, kriz anında bu durumu yönetmek bildiğiniz üzere çok zor. Beyin stres altında ve haz odaklı. Verdiğimiz hiçbir mesaj yerine ulaşmayacak. Uras'a, "Ablanın ekmeğinin de daha lezzetli olduğunu düşünüyorsun,

öyle mi?" diye sorulabilir. "Evet" cevabını alınca da "Ben de küçükken abimin tabağındakileri yemeye çalışırdım" diye diyaloğa devam edilebilir. Elbette bu diyalog bu krizi kesin çözer diyemiyorum. Şanslıysanız çözer. Ancak sizin burada yapmanız gereken, her zamanki gibi sakin bir anı yakalamak ve "Melis'ten nefret ediyorum" cümlesinin üzerine gitmektir. O anda Uras'ın hissettiği nefret değil, öfke olabilir ve kendini duygusal olarak doğru ifade edememiş olabilir. Peki, bu durumda Uras'ın neye ihtiyacı var? Duygularını tanıma ve ifade etme becerisinin gelişmesine ihtiyacı var. "Çok ayıp insan ablasından nefret eder mi?" cümlesi bu amaca hizmet ediyor mu? Elbette hayır. O halde ne yapabileceğimizi gelin tekrar gözden geçirelim.

Uras: Melis'ten nefret ediyorum.

Tuğçe: Şu anda nefret ediyor gibi hissetmen normal. Ben de küçükken abim benimle tabağındakileri paylaşmadığında çok öfkelenirdim. Öfkelenmek son derece normal bir duygu.

Uras: Evet çok öfkelendim, ekmeğinden ısırmama izin vermedi.

Tuğçe: Öfkelendiğini gördüm. Ablandan nefret ediyor gibi hissedebilirsin, ancak nefret çok güçlü bir duygudur. Bu duygunu başka türlü nasıl ifade edebilirsin?

Uras: "Sana çok öfkelendim, bana ekmeğinden bir ısırık vermedin" diyebilirim.

Tuğçe: Harika işte böyle diyebilirsin. Peki, sence neden vermemiştir?

Uras: Bitireceğimden korkmuş olabilir.

Tuğçe: Evet çok haklısın, o da en sevdiği atıştırmalığın biteceğinden endişe duymuş olabilir.

Uras: Olabilir ama gerçekten minicik ısıracaktım.

Tuğçe: Benim tatlı kuzum gel bakayım kollarıma. Elbette minicik ısıracaktın, ben bundan eminim.

Diyalog tam olarak böyle gelişmeyebilir, ancak burada vurgulamak istediğim, Uras'ın duygularının yok sayılmamasıydı. Tuğçe örnek diyaloğunda Uras'ın duygularının normal olduğunu vurguladı. Hisleri nedeniyle onu suçlamadı. Daha sonra duygusunu nasıl ifade edebileceği hakkında Uras'ı düşündürmek istedi, hatta ablasıyla empati kurmasını sağlamaya çalıştı ve son olarak sıcacık bir kucaklamayla çocuğunu rahatlattı.

Buradaki ana mesele, ekmeği paylaşmamak gibi görünse de temel sorun duyguların yönetilmesi ve ifade edilmesiyle ilgiliydi. Uras büyüyünce kendine kavanoz kavanoz çikolata kreması ve ekmek alabilir, ancak onun duygularını anlayan ve kabul eden ebeveyni çocukluğunda yakalamadıysa ruhu hep aç kalır.

Olumlu iletişim

Tuğçe’nin gözünden



Sen uğraş, didin akşama üç çeşit yemek yetiştir. O tuttursun “Çikolata yiyeceğim” diye. “Ne çikolatası önce o tabağına koyduğum yemekler bitecek” diyorum. “Yemeyeceğim, çikolata yiyeceğim” diye ısrar ediyor. Ay biliyorum, “Çikolata yemek çok güzel değil mi?” diyerek çocukla bağ kurmam gerekir ama benim beynimin bağlantıları yanmışken bunu düşünemeyip “Yemeğini yemezsen çikolata yok!” deyiverdim. Çünkü yok! Aç karnına çikolatayı yiyecek, sonra bir lokma yemek yemeyecek. Hep bunlar Saadet Anne’nin suçu. Neymiş çocukmuş da şimdi yemeyecekmiş de ne zaman yiyecekmiş. İlerde şeker, kalp, tansiyonla uğraşırken hiç yiyemezmiş. “Biz ilerde bu hastalıkları yaşamasın diye sınır koymaya çalışıyoruz anneciğim” desem de “Genetik bu, sen ne yaparsan yap kaçamazsın” demez mi! Neden kaçamayacakmışım? Uzmanlar genetiğin kader olmadığını, beslenmenin ve sağlıklı yaşamın önemini sürekli vurguluyorlar ama genetiğinde bulunanlar işte böyle çocuğunun kaderini yazıyor. Çocuğa hoş görüneceğim diye aç karnına çikolata, kek yedirmek nedir? Neymiş içinde yumurta varmış o da proteinmiş! Allahım sen bana sabır ver ama lütfen çabuk ol. Çıldırmama az kaldı.

Velhasıl yemekten önce çikolata vermedim, o da yemeğini yemedi. Yemesin bakalım ne zamana kadar dayanacak? “Tutarlı duruş şart” yazmıyor mu her kitapta? Tutarlı duruşumu bozmayacağım, o çikolatayı boğazında sağlıklı bir lokma geçmeden vermeyeceğim.

Saadet’in gözünden



Bu Tuğçe’nin antin kuntin tavırlarından valla gına geldi. Her yemekte ayrı bir güç savaşı. Çocuk “Çikolata istiyorum” diyor, Tuğçe ıspanak diye tutturuyor. Yahu çikolatanın alternatifi ıspanak olur mu hiç? Tuğçe eve gelmeden neyse ki Urasıma biraz çikolatalı kek ve çubuk kraker yedirmiştim de aç kalmadı yavrucak. Tuğçe’ye kalsa aç aç otursun, hizaya gelsin. Çocuk böyle mi yetiştirilir? Varken yesin yavrucak. Bak bizim zamanımızda yoktu böyle çikolatalar, yine de şeker hastası olduk. Demek ki genetikten kaçış yok. Şimdi hepsi bana çok zararlı biliyorum ama yine de gizli gizli yiyorum. Dayanamıyorum. “Amaan” diyorum, “bir daha mı geleceğiz bu dünyaya? Yaşın zaten kaç olmuş ye Saadet afiyet olsun.” Uras niye yemeyecekmiş? Çocukken çıkar tadı böyle şeylerin. Yesin yavrum doya doya yesin!

* * *

Laf aramızda Tuğçe'nin yerinde olsam Uras'ı hemen okula yazdırırdım. Saadet Hanım'ın önyargılarıyla baş etmek gerçekten çok zor. Biz buradaki aile içi çatışmanın çözümünü aile danışmanlarına bırakıp Tuğçe'nin tutumuna değinelim.

Uras yemeğini yemeyi reddedip onun yerine çikolata yemek istemesine Tuğçe karşı çıktı ve hepimizin verdiği o geleneksel tepkiyi verdi: "Yemeğini yemezsen çikolata yok!"

Bu tepki eminim ki hepimize tanıdık geldi. "Ödevini yapmazsan tablet yok", "Kalın montunu giymezsen dışarı çıkamazsın", "Bu boya kalemlerini kardeşinle paylaşmazsan almam", "Kitabını okumayı bitirmezsen arkadaşlarınla dışarı çıkmayı unut", "Odanı toplamazsan arkadaşın bize gelemez".

Sürekli "hayır olmaz" mesajı veren cümleler kuruyoruz. Peki, bu cümleleri bazen "evet"e çevirmeye ne dersiniz? Haydi deneyelim.

"Elbette çikolata yiyebilirsin. Yemeğini yedikten sonra çikolata orada seni bekliyor."

"Tabletle oynamak çok zevkli değil mi? Tabii ki oynayabilirsin. Ödevini bitirdikten sonra tabletle keyifli zamanlar senin."

"Elbette dışarı çıkabiliriz ama dışarısı çok soğuk. Önce kalın montunu giy, sonra çıkalım."

"Haklısın, bu boya kalemleri harika. Bence de almalıyız. Kardeşinle hangilerini paylaşacağını düşündün mü?"

"Ben de arkadaşlarımla dışarı çıkmak için hafta sonlarını iple çekerdim. Elbette sen de çıkabilirsin. Önce kitabını bitir, sonra arkadaşlarınla keyifli dakikalar seni bekliyor."

"Elbette arkadaşın bize gelebilir, o zaman hemen odanı toplamaya başla."

Gördüğünüz gibi bir kere bile "hayır, olmaz" demedim.

Bu çocuğumuza hiç "hayır" demeyeceğimiz anlamına gelmez. Gereken durumlarda "hayır" kelimesini elbette ki kullanacağız. Ama her ani tepkimiz ya da sınır cümlemiz "hayır"la başlarsa bir süre sonra "hayır"larımız kıymetini yitirecektir. Bu nedenle mümkün olduğu kadar çok cümlemize "hayır" diyerek değil, durumun keyif verici tarafını vurgulayarak başlamak iletişimimizde sihirli bir değnek etkisi yaratacaktır. Beyin olumsuza değil, olumluya odaklanacaktır.

Bu anlattıklarımı Victor Hugo bir cümlesiyle çok güzel özetlemiş. "Bir çocuğa 'yalan söyleme' demeyin, 'doğruyu söyle' deyin. Birincide suçlamış, ikincide yol göstermiş olursunuz."

Biz de çocuklarımızı suçlamak, yargılamak değil, onlara anlayış ve sevgi ortamında yol göstermek istiyoruz. O halde pozitif disiplin ilkelerini benimsemeyi amaçlamalı, en azından denemeliyiz. "Yemeğini yemezsen çikolata yok" söylemi ile "Elbette çikolata yiyebilirsin; önce yemeğini bitir, çikolata seni bekliyor" cümlesi arasında dağlar kadar fark vardır. Birinci cümle tehdit içerirken ikinci cümle buram buram anlayış kokar, birinci cümle üstten ve aşırı katı ve otoriter bir tutumu çağrıştırırken ikinci cümle hoşgörüye kapı aralar.

Bildiğiniz gibi ne söylediğimizden daha çok nasıl söylediğimiz önem taşır. Bu durum bizim kişisel ilişkilerimiz için de geçerlidir. Ses tonumuz, beden dilimiz ve

kullandığımız kelimeler iletişimimizin gücünü ve şeklini belirler. Kendimizden pay biçelim. Bir arkadaşımızla buluştuk ve kahve içerken ona işyerinde çok sıkıldığımızı ve pazartesi sendromunu çok derinden yaşadığımızı anlattık. Her pazartesi işlerin yoğunluğundan dem vurduk ve dedik ki, "Bu pazartesi 'Doktor kontrollerim var' diyerek evde dinlenmeyi planlıyorum." Tam o anda birden arkadaşımız ses tonunu sertleştirdi ve biraz yüksek bir tonda, "Hayır olmaz, bunu yapamazsın. Önce işlerini bitirmeli, sonra da doğruyu söylemelisin. Bu bizim ahlak anlayışımıza hiç uygun değil. Çok ayıp" dedi. Ne hissederdiniz? Kötü hissedeceğimiz aşikâr değil mi? Resmen ahlaksız dedi. Oysaki ondan şefkatli bir ses tonuyla şu cümleleri beklerdiniz: "Çok yoruluyorsun gerçekten. Haftanın başından tükenmiş hissediyorsun değil mi? Ama seni tanıyorum, yüksek bir ahlak anlayışın olduğunu biliyorum. Bence pazartesi yoğunluğunu aşmanın başka bir yolunu bulmalısın." Daha sonra arkadaşınızla patronla konuşma, işleri günlere bölme, dürüst bir şekilde izin isteme ihtimalleri üzerinde konuşabilirsiniz. Birinci iletişim şekli kesin bir yargı içererek sizi kınıyordu. Size bir düşünme kapısı aralamadı, anlaşıldığınızı hissettirmedi. Yargılandınız, kınandınız. İkinci iletişim şeklinde ise duygularınızın anlaşıldığını, çözümsüz olmadığını, başka alternatiflerin mümkün olduğunu, hepsinden önemlisi başınızı yaslayabileceğiniz bir omzun hep yanınızda olduğunu hissettiniz.

Çocuklarımız da işte tam olarak bunu hissetmek istiyorlar. "Sözel olarak ne yaparsan yap yanındayım" demek yeterli olmuyor. Bunun sözcüklerimizden davranışlarımıza ve beden dilimize yansımasını bekliyorlar. Sürekli azarladığımızda, düşünmelerine fırsat vermeden sürekli öğüt verdiğimizde, kıyasladığımızda ve etiketlediğimizde aslında o başlarını koyacakları omuzdan uzaklaşıyorlar ama biliyoruz ki çocuğumuzun yaşı kaç olursa olsun ilişkiyi onarmak, ilişkimizi daha iyi hale getirmek mümkün. Yeter ki çocuklarımızı emirlerimizi uygulaması gereken askerler olarak görmeyelim.

Halil Cibran'ın çok sevdiğim dizelerini hatırlayalım.

Çocuklarınız sizin çocuklarınız değil,
Kendi yolunu izleyen hayatın oğulları ve kızları onlar.
Sizin aracılığınızla geldiler ama sizden gelmediler
Ve sizinle birlikte olsalar da size ait değiller.
Onlara sevginizi verebilirsiniz, düşüncelerinizi değil.
Çünkü onların da kendi düşünceleri vardır.
Bedenlerini tutabilirsiniz, ruhlarını değil.
Çünkü ruhlar yarındadır,
Siz ise yarını düşlerinizde bile göremezsiniz.
Siz onlar gibi olmaya çalışabilirsiniz ama sakın onları
Kendiniz gibi olmaya zorlamayın.
Çünkü hayat geriye dönmez, dünle de bir alışverişi yoktur.
Siz yaysınız, çocuklarınız ise sizden çok ilerilere atılmış oklar.
Okçu, sonsuzluk yolundaki hedefi görür
Ve o yüce gücü ile yayı eğerek okun uzaklara uçmasını sağlar.

Okçunun önünde saygıyla eğilin
Çünkü okçu, uzaklara giden oku sevdiği kadar
Başını dimdik tutarak kalan yayı da sever.

Geç kalmadın, erken de değil

“Bu bilgilere keşke daha önce sahip olsaydım, çok geç kaldım” diye düşünüyorsanız hiçbir şey için geç değil. Şuna yürekten inanıyorum ki bir bilgiyi edinmeye hazır olduğumuzda o bilgi karşımıza çıkıyor. Siz çocuğunuzla etkili iletişim kurarak sınırlar içinde özgürlükler vermek istediğiniz için bu kitap raflarda gözünüze ilişti. Belki de bu kitapta yazılı olanları zaten biliyordunuz ancak uygulamamıştınız. Kitabın giriş kısmında belirttiğim gibi, bir bilgiye sahip olmak, onu kullanabileceğimiz anlamına gelmiyor. Kullanmak için istek lazım, motivasyon lazım, inanç lazım.

Burada anlattığım her bilgiye birebir uyamayacağınızın, bazen tökezleyeceğinizin farkındayım. Bazen istenmeyen ifadeler kullanacağınızın ve bunun pişmanlıklarını yaşayacağınızın da farkındayım. Çünkü formüllere göre değil, hislere göre çocuk yetiştirmeyi seçmeliyiz. O zaman neden mi bu kitapları okuyoruz? Çünkü siz farkında olmasanız da, hatta okuduklarınızı unuttuğunuzu düşünseniz de her bir bilgi beyninize kaydediliyor. Bazen farkında olarak, bazen de olmayarak o bilgiyi kullanarak hareket ediyorsunuz. Çünkü o bilgi beynimizde yeni bağlantılar oluşturuyor ve hislerimizi şekillendiriyor. Dolayısıyla kalbinizi dinlerken aslında okuduklarınız ve öğrendikleriniz de tutumlarınızı şekillendiriyor. O nedenle hislerinizi susturmayın ve onu hep dinleyin.

Bir diğer önemli nokta ise çocuklarımız bazı davranışları bizi çıldırtmak için yapıyormuş gibi gelir. Oysaki çocuğun o anda istediği, sadece görülmek ve anlaşılmak, belki de bir gelişim fırsatı yakalamaktır. Ona çikolata almadığınız için kendisini yere atıp ağlamaya başlayan çocuğunuz, “Şimdi kendimi yere atıp ağlayayım da onu nasıl rezil ediyorum görsün! Daha fazla rezil olmamak için de çikolatayı almaktan başka çaresi kalmasın” diye mi düşünüyor sizce? Kitabın ilk bölümünü ve iki katlı evimizi hatırlayın. Çocuğun böyle bir plan yapma becerisi yok. Henüz beyninin plan yapma, uygulama, sistematik hareket etmeyle ilgili kısmı gelişmedi. Dolayısıyla tek isteği, o çikolatayı yemek ve haz almak. Yetişkinin görmesi gereken ise çocuğunun isteklerini doğru bir şekilde ifade etme becerisinin gelişimine destek olmak. “Beni sinir etmek için yapıyor biliyorum” dediğiniz birçok

davranışı aslında çocuğunuz sizi sinir etmek için yapmıyor, doğru davranışı bilmediği için yapıyor. Eğer gerçekten amacı sizi sinir etmekse o halde mesajı çok daha farklı; sizinle bağlantı kurmak istiyor, ilginizi istiyor ama başka yol bilmiyor. Ebeveyn demek rehber demektir. Çocuklarımız da yönetilmesi gereken değil, rehberlik edilmesi gereken varlıklar. Onlara şefkatle rehberlik edin ki geleceğe güvenle adım atsınlar.

Tuğçe'nin gözünden



"Çocuklar geleceğe güvenle adım atsınlar" yazıyordu okuduğum bir kitapta. Bu cümleler içimi hüzünle kaplıyor. Çocuklarımı sağlıklı büyütmek için elimden geleni yapıyorum. Hatta elimden gelmeyenler bile elimden gelsin diye bin parçaya bölünüyorum. Neden bunca çaba diye düşününce cevap "Kendi kendilerine ayakları üzerinde dursunlar", "İş güç sahibi olup başkalarına muhtaç olmadan yaşasınlar", "Mutlu yuvalar kursunlar, sevsinler sevilsinler" cümleleri karşıma çıkıyor. Peki bu cümlelerin ana fikri nedir? Bunların ana fikri de baba fikri de bu çocuklar gün gelip evden uçup gidecekler demek. Gözümün önünden ayırmadığım, her adımını kontrol etmeye çalıştığım çocuklarım gün gelip yuvadan uçup gidecek. Yani tüm çabam onları uğurlayıp arkalarından "Bugün neden aramadılar?", "Neden bu hafta gelmediler?" diye telefonun ve kapının zilini duymak için mi? Tüm çabam bensiz yaşayabilsinler diye mi? Peki ben... ben onlar olmadan nasıl yaşarım?

Geçen gün takip ettiğim bir sayfada "Çocuğunuzla geçirebileceğiniz sadece 18 yaz" var diyordu. Benim Melis ile yaz tatilim bu kadar az mı kaldı diye oturdum ağladım. Ömür dediğin ortalama 70-80 yıl olsa bu ömrün sadece 18-20 yılını aynı evin içinde yaşıyor olmanın garip istatistiğiyle baş başa kaldım. O anda bütün krizler anlamını yitirdi. Çocuğumu hayata hazırlarken nasıl kendi hayatımı çocukların kucağına bıraktığım, bizsiz nefes alsınlar diye uğraşırken onlarsız nefes alamayacağım gerçeğiyle karşı karşıya kaldım.

Benim hayattaki hediyelerim çocuklarım. İnsan kendisine verilen hediyenin paketini bile özenle açıyor, evladına nasıl özenmesin?.. Ama bazen sesler yükseliyor, ama daha önce kırk kere uyarmış oluyorum. Sesim yükseliyor çünkü onlara bir şey olacak, yanlış bir şey öğrenecekler, başlarına bir iş gelecek diye ödüm kopuyor.

Birçok kitap okuyorum. Hepsinin elinde bir değnek suratıma suratıma sallıyor "bunu yap şunu yapma" diyorlar. Tüm okuduklarım sonucunda öğrendim ki onarmak mümkün. Bağırabilirim ama bunu alışkanlık haline getirmediğim sürece onarmak mümkün. Bir varlığı böylesine severken zarar vermek zaten ne mümkün!

Tamam kabul; bazen olur olmaz şeylere "hayır" diyorum. "Hayır, oyuncakları toplamadan park yok!" deyiveriyorum. Ben de biliyorum "Elbette parka gidebiliriz ama önce oyuncaklarını toplamalısın" demeyi. Ama anne olunca birden sinirlerimiz alınmıyor ki. Birinde doğru yapıyorsam birinde yanlış yapabiliyorum. Ama çok seviyorum, bu sevginin de tüm yanlışları götüreceğine inanıyorum.

Bir gün kanatlanıp uçacaklar bunu kabul ediyorum. Onlara sağlam kökler vermek için çabalıyor, uçmaları için kanatlarını güçlendiriyorum. Çocuklarım bana hediye; hayatın hediyesini bağrıma sevgiyle basıp, kalbime şefkatle yerleştiriyorum. "Hayatın anlamı hediyeni bulmaktır. Hayatın amacı onu vermektir" diyen Picasso, gün gelip hediyemi vermekten korkuyorum.

Saadet'in gözünden



Bülent, Tuğçe'yle evlenirken çok korkmuştum. Öyle âşık olmuştu ki gözü Tuğçe'den başkasını görmüyordu. Âşık olmak, sevmek, evlenmek güzel şey elbette ama ya doğduğun evden uçup gitmek... Bülent evleneceği zaman ayakları yere basmıyordu; onun bu halleri beni hem çok mutlu ediyor hem de çok endişelendiriyordu. Bensiz nasıl bir hayat kuracaktı? Peki ben Bülent'in yemeği, kıyafeti, tatlı neşesi olmadan nasıl hayatıma devam edecektim?..

Bülent evlilik arifesindeyken acı gerçekle yüz yüze geldim. Ben kendimi unutmuştum, bir yerlerde kaybetmiştim. Saklanmıştım bir yere, kimse beni aramamıştı, bulmamıştı. Anne olduktan sonra tüm hayatımı annelik üzerine kurmuştum. Odak noktam hep çocuğum olmuştu. O ne sever, onun neye ihtiyacı var derken kendime dönüp hiç bakmamış, kendime yabancı olmuştum. Bülent'in en sevdiği yemekleri pişirmekten kendi soframda kendi damak zevkimle bile arama mesafe koymuştum. Bülentimin etrafında pervane olmuştum.

Bülent evlendiği zaman kendimi arama yolculuğum başladı. Bu öyle kolay bir yolculuk da değildi laf aramızda. Öyle bir saklanmışım ki kendimden "Elma dersem çık, armut dersem çıkma" diyeceğim ama yıllarca armut demişim, elma deyince öyle kolay saklandığım yerden çıkamadım, bulamadım kendimi.

Bir ara Tuğçe'ye çok kızıyordum. Ben oğlumun elini sıcak sudan soğuk suya sokmadan yetiştirmiştim, Tuğçe'nin yaptırmadığı kalmadı. Neymiş hayat müşterekmiş. Sonra sonra Tuğçe'ye hak verdim. Bülent'e hiçbir sorumluluk vermediğim, onu sınırsız, kuralsız büyüttüğüm için evde sorumluluk almakta zorlanınca evlilikleri çatırdadı. O günlerde çok suçluluk hissettim. Tuğçe haklıydı; ben çocuğuma kirli çoraplarını kirli sepetine atmayı bile öğretmedim. Neyse ki Tuğçe çok akıllı, mantıklı bir kadın; benim koyamadığım sınırları kocasına koymayı başardı.

Ne yapayım biz öyle gördük, öğrendik. Hizmet etmek sevginin bir göstergesi zannediyorduk. Çocuk su istediğinde koşa koşa kalkıp vermek, "Seni seviyorum, benim için değerlisin" demekti. Öyle cümlelerle, gözünün içine bakarak söyleyemezdik, ayıptı. Hele eşim kendi babasının yanında asla Bülentimi kucağına almaz, hatta yüzüne bile bakmazdı. Sanki sevgi göstermek âcizlikti. Ben de çocuğum ne istese yapar, almaya çalışır, böylece ona sevgimi aktarmak isterdim. Öyle uzun uzun sarılsak hemen kayınvalidem ve annem, "Erkek adamı böyle kucak bebesi gibi mi yetiştiriyorsun?" diye beni kınardı. Doya doya sarılamadık...

Şimdi Uras ve Melis'e bakıyorum da sürekli anneleri babalarıyla kucaklaşıyorlar, öpüşüyorlar, bazen birbirlerine kızsalar da tatlıya bağlıyorlar, birbirlerine sevdiklerini söylüyorlar. Onların bu halleri beni çok mutlu ediyor. Kendi evladımın yaşayamadıklarını torunlarımın yaşadığını görmek beni mutlu ediyor.

Tuğçe çok iyi bir anne oldu. Ne kadar onunla çatışsam da bu gerçeği inkâr edemem. Şu gizliden abur cubur vermelerim onu çileden çıkarıyor biliyorum ama elimde değil. Çocuk bu, bol bol yesin istiyorum. Bizim zamanımızda yoktu, torunlarımın çok olsun istiyorum. Benim anneannem benden bisküvi saklayıp sonra kendisi yerdi. Sanki beni hiç sevmiyormuş gibi gelirdi. Onun gibi olmak istemiyorum. Torunlarım benden çok yesin, bol bol yesin, sevildiklerini damarlarına kadar hissetsinler istiyorum. Şimdi bunu söylesem Tuğçe, "Anneciğim bu kadar çok doymuş yağ ve katkı maddesi yerlerse hissedecekleri bir damarları kalmayacak çünkü hepsi tıkanacak" derdi kesin. Bak nasıl işlemiş bütün cümleleri içime. Şurada rahat rahat bir içimi boşaltacağım, zihnimden süzülüp oraya bile müdahale ediyor. Ama itiraf etmem gerekirse haklı. Ben geçmişimin izleriyle çocukları şımartıp, kendimi sevdirmeye çalışıyorum. Ama bakıyorum da sınırları konusunda net olan Tuğçe'yi de çocukları çok seviyor.

Yaşım oldu 70, şimdi görüyorum ki çocuklara sevgi göstermenin yolu sınırsız özgürlük sağlayıp her dediğine "evet" demek ya da istediği her şeyi yemelerine izin vermekten geçmiyor. Sıcacık bir kucaklaşmadan, "Seni anlıyorum" cümlesinden, tartışmalardan sonra hatayı kabul etmekten, sorumluluk alınmasını sağlamaktan, yanında olduğunu hissettirmekten geçiyor. Çünkü görüyorum ki kendi ayakları üzerinde durabilenler daha mutlu yuvalar kurabiliyor...

Bülent’in gözünden



Evlendiğim ilk yıllar hayatımın en zor yılları sanıyordum ama meğer daha zoru beni bekliyormuş. Baba olduğum ilk sene en zoruydu. Tuğçe sürekli yeterince sorumluluk almadığım için beni suçluyordu. Kendimi son derece yetersiz hissediyordum, oysaki elimden geleni yapıyordum. Bir gün Tuğçe kucağında Melis evin içinde gezinerek onu uyutmaya çalışıyordu. Sehpanın önünde durup derin bir nefes aldı, aldığı o nefesi ağzından sesli olarak verdiğini duyunca “Bülent bittin sen oğlum! Cenaze namazın yakındır” demiştim. Neyse ki iş oralara kadar gelmedi ama Tuğçe, “Bülennnttt, bu muz kabuğunun sehpanın üzerinde ne işi var!” diye bağırmasıyla yer yerinden oynadı sanki. “Hangi muz kabuğu!” deyivermişim. “Hangi muz kabuğu mu Bülent? Hangi muz kabuğu mu? Sen benimle dalga mı geçiyorsun? Tropikal yağmur ormanlarında, dallarında maymunların gezdiği muz ağaçlarından yere düşen muzlardan bahsetmiyorum herhalde! Bari yediğin çöpün sorumluluğunu al!” demiş ve hırsla balkona doğru yürümüştü. Tehlike geçti sanırken meğer bu seferde saksıdaki hurma çekirdeklerini görmüş ve kıyameti koparmıştı. Anasının kızı Melis de kıyameti koparmıştı. “Çocuk ağlıyor, dur, bağırma” desem de Tuğçe durmamıştı.

İtiraf etmem gerekirse Tuğçe haklı. Bazen ne yaptığımı fark etmiyorum. Tezgâhın üzerine koyduğum bardaklar kendi kendilerine bulaşık makinesine giriyor, yatağın yanındaki kirli çoraplarım temiz bir şekilde çekmecemden çıkıyor, her akşam kapının önünde çıkardığım ayakkabılarımı her sabah ayakkabılıktan alıyorum, kapının arkasına astığım kirli gömleklerim ütülenmiş bir şekilde dolabımda oluyor. Tüm bunlar kendi kendine olmuyordur, değil mi?

O gün muz kabuğunu ve Tuğçe’nin görmediği arasına sardığım elma çöpünü çöpe atarken sanki bir farkındalık yaşadım. Değişik bir andı gerçekten. Çocuk bakımında ve ev işleri konusunda daha çok çaba sarf etmem gerekiyordu. Zaten Tuğçe de boş durmuyor, sosyal medyadan bana attığı her videoda “Ev işi aile işidir” mesajları gönderiyordu.

O günden bugüne çok gelişme kaydettim. Ancak Tuğçe kadar çocuk gelişimi konusunda bilgili değilim. Çabam var tabii ama bu alana ilgim yok. Annelerimiz bizi okuya okuya büyütmedi sonuçta. Şimdi bunu Tuğçe’ye söylesem gözlerini belerterek “Peki sen tam ve tamam mısın, dört dörtlük mü yetiştirilmişsin Bülent!” der. Haklı tabii. Neyse burada Tuğçe olmadığına göre o konuyu kapatalım. Tuğçe zaten çocuk gelişimi konusunda hepimize yetecek kadar okuyor ve bizi de eğitiyor.

Geçen gün Melis tırnaklarına protez yaptırmak istediğini söyledi. Ben de hemen Tuğçe’den öğrendiğim taktiği uyguladım. “Elbette protez tırnak taktırabilirsin, çok güzel görünüyorlar değil mi? Ama önce bu dönem sınıfını başarıyla geç.” Evde kıyamet koptu. Ne demek protez tırnak taktırmakmış, o daha kaç yaşındaymış. Oysaki Melis’in duygularını yansıtmış, onu anladığımı hissettirmiştim. Neymiş çocuğun bir yaşına bakacakmışım. Taktik doğru, konu yanlışmış. Bu yaşta çocuk tırnak taktıramazmış. Duygularını yansıttıktan sonra taktıramayacağını, ilerde bu durumu yeniden değerlendirebileceğimizi söyleyecekmişim. Sınır koymak bu kadar basitmiş. Bu işin bir listesi yok mu acaba? Davranışların karşısında ne yapacağımız yazsa, ezberlesek de ona göre davransak. Hoş bakıyorum da Uras ve Melis ne kadar farklı. Her çocuk kendi listesini hazırlıyor. Sanırım benim de Tuğçe’nin okuduğu kitapları okuma zamanım geldi de geçiyor.

Melis’in gözünden



Bazen beni anlamadıklarını düşünüyorum. Düşüncelerine güncelleme gelmesi gerekiyor. Bilim insanları şu işe bir çare bulsa anne babaların düşüncelerini daha da çağdaşlaştırmak için bir yazılım geliştirseler. Derilerinin altına

yerleştireceğimiz bir çiple işi çözsek. Çünkü onlara göre dövme yapılamaz, protez tırnak takılamaz, zaten güzeliz makyaj bu yaşta yapılmaz. Sürekli -maz, -mez ekleriyle geliyorlar. Bu ekler -malı, -meli ile değiştirilirse sanırım hayat benim için daha kolay olacak.

Evet, bir güncelleme istiyorum ama bazen de anne babamın beni tehlikelerden koruduğunu hissediyorum. Geçen gün piercing yaptırma isteğime annem karşı çıkmış ve beni tatlı tatlı ikna etmişti. O an için kabul etsem de, bir süre sonra konuyu yeniden gündeme getirmeyi planlıyordum. Ama tam da o hafta bizim sınıftan birisi benim piercing yaptırmak istediğim yere gidip kaşını ve burnunu deldirmiş. Öyle bir mikrop kapmış ki kaşı ve burnu inanılmaz bir hale geldi. Daha da kötüsü, şişlikleri tam inmeden okula başlamak zorunda kaldı. "Ne oldu arı mı soktu? Vıızzz vızz!" diye etrafında gezen okulun zorba çocuklarının hedefi oldu.

Evet, bazen istediklerimi yapamadığımda kızıyorum, hayal kırıklığına uğruyorum ama itiraf etmek gerekirse ailemin beni sevdiğini, her koşulda yanımda olduğunu ve beni korumaya çalıştığını görüyorum. Bazen kendime engel olamayıp çok hırçın tepkiler verdiğimde içimden kendime kızsam da anne babamla bir süre sonra bu konuyu konuşup tatlıya bağlayabileceğimizi biliyorum.

Uras'ın gözünden



Daha çok zıplamak istiyorum. Zıplamak çok güzel. Bir de fırlatmak çok güzel. Annem taşları suya fırlatmam için beni yandaki parka götürüyor. Yandaki parkta göl var. Önce tavşan olup zıplayarak taş arıyoruz, sonra da göle atıyoruz. Zıplıyorum, fırlatıyorum, zıplıyorum, fırlatıyorum harika hissediyorum.

Geçen gün evde de zıpladım zıpladım ve portakalları hayali gölüme atmaya başladım. Annem tam o anda geldi ve elimden portakalı aldı. Sonra beni kucağına oturttu ve gözlerime bakarak "Fırlatmayı çok seviyorsun, değil mi?" diye sordu. Bu da soru mu bayılıyorum fırlatmaya! "Çok eğlendiğini görüyorum ama portakal fırlatmak yanlış. Portakallar yemek için var" dedi. Sanırım haklıydı. Peki ben evde ne fırlatacaktım?

"Gel odana gidelim" dedi ve çekmecenin içindeki çorapları aldı, "Çorapları sepete fırlatabilirsin. Haydi başlayalım; bir, iki, üç" dedi ve önce o başladı. Sonra bir ara çorapları birbirimize fırlattık, sonra yastıkları tavana fırlattık, çok eğlendik. Benim annem çok eğlenceli bir kadın. Bazen sesini yükseltebiliyor ama sonra öyle bir sarılıyor ki kokusunda büyülü bir şey var sanki, her şeyi unutuyorum. Annemle oyun oynamayı çok seviyorum, babamla güreşmeye bayılıyorum. Bir de babamın bana çizgi film açmasını da çok seviyorum, babaannemin çikolata vermesini de!

Annemi, babamı, babaannemi, hatta bazen gıcık olsa da Melis'i çok seviyorum.

Küçük bir anı ve sonsöz

Her çarşamba bizim evde bir ödev krizi yaşanıyordu. Demir erken saatlerde ödeve başlamasına rağmen ödevler bir türlü bitmiyordu. Neden çarşamba günleri bu kadar çok ödev verdiklerini biraz sorgulayınca öğrendim ki aslında o ödevler geçen perşembeden hafta sonu ödevi olarak veriliyor. Bizimki son gece ödevi yapmaya çalışınca sıkışıyor. Bu bilgiyi edindikten sonra oğluma, "Hafta sonu ödevlerini yapmadığın için çarşamba akşamı sıkışıyorsun. Hafta sonu ödevlerini tamamlamalısın" dedim. O da bana hak verdi. Aradan bir hafta geçtikten sonra bizim evde yine alışıldık senaryo yaşandı ve ödevler zor yetişti. Oysaki hafta sonu ödevleri yapma konusunda anlaştığımızı sanıyordum. "Ben sana söylemiştim. Hafta sonu ödevlerini bitirirsen çarşamba günleri sıkışmazsın demiştim" dememek için inanın çok çaba sarf ettim ve birinci kuralı uyguladım.

Birinci kural: Stresten uzak sakin bir zamanı bekle

Cuma akşamı haftanın tüm yorgunluğunu geride bırakmış olarak sofrada yemeğimizi yerken zaman bu zamandır diye düşündüm ve konuyu ikinci kuralı uygulayarak açtım.

İkinci kural: Akıl verme, durumu olduğu gibi betimle

"Çarşamba akşamları ödevleri yetiştiremediğini görüyorum" dedim. Bu kadar. Ne öğüt verdim, ne serzenişte bulundum ne de "Ben sana söylemiştim" diye söylendim.

Bu tespitim üzerine, "Evet, çünkü çok ödev oluyor. Salı günkü ödevler de eski ödevlerin üzerine ekleniyor" dedi. Bana öyle güzel pas attı ki sıra üçüncü kurala geldi.

Üçüncü kural: Duygularını anladığını hissettirerek bağ kur

Hemen onun duygularını yansıtacak, yargıdan ve öğütten uzak birkaç cümle kurdum. "Bir akşamda bu kadar ödevi yetiştirmek gerçekten çok zor ve sıkıcı. Senin de çok zorlandığını, bunaldığını görüyorum. Öyle değil mi?" deyince, "Evet, bu acımasızlık! Bu kadar ödev verilmemesi gerekiyor. Biz ne zaman dinleneceğiz, uyuyacağız?"

diyerek söylenmeye devam etti. Her seferinde onaylayarak ve onu anladığımı hissettirerek dinledim. Sonra da sofradan kalkıp ona sarıldım ve dedim ki, “Keşke bu kadar çok ödev verilmese.” O da bana sarılarak karşılık verdi ve “Keşke” dedi. Sonra sofrada yerime geçtim. İkimiz de iyice rahatlamıştık. Artık çözüm bulmanın zamanı gelmişti.

Dördüncü kural: Çözümü düşünmesini sağla

Sofrada yerime geçince “Maalesef ki bu ödevleri veriyorlar. Acaba çarşamba akşamlarını rahatlatmak için ne yapabiliriz?” diye sordum. O da tam istediğim cevabı verdi ve bir kısmını hafta sonundan yaparsa rahatlayabileceğini söyledi. Ben hiç öğüt vermeden, kızmadan, söylenmeden kendi çözümünü kendisi buldu. Fakat inisiyatifi 11 yaşındaki oğluma bırakıp bu fikri tutarlı bir şekilde uygulamasını beklemem doğru olmazdı. Onu gözlemlemem gerekirdi. Çünkü üst beyin becerileri hâlâ gelişmekte olduğu için bazen haz kaynaklarının esiri olup uyması gereken kuralları unutabilirdi. Ben de ona, “Bu konuda sana destek olmak isterim. Her gün beraber bir planlama yapalım mı?” diye sorunca kısaca, “Oluuuur” diye yanıt verdi.

O gün bugündür her akşam yemeğimizi yedikten sonra, “Bu akşam planın nasıl?” diye soruyorum. “Saat 18.00’e kadar (yaklaşık bir saat) telefona bakacağım, sonra ödeve oturacağım” diyor. “Saati sana hatırlatmamı ister misin?” diye soruyorum. Bazen “Olur” diyor, bazen “Gerek yok” diyor. Ortalama yarı yarıya başarı sağlıyoruz. Bazen o kendisi saate uygun başlıyor, bazen de ben saati hatırlatıyorum.

Yalnız şöyle bir ayrıntının altını çizmem gerekiyor ki ben çocuğumu ekranla ilk tanıştırdığım günden beri süre sınırlaması uygularım. Bazen esneklikler de sağlarım ama o bu kurala alışkın olduğu için ekranlara özellikle hafta içi 1-1,5 saatten fazla bakmaz. Hafta sonu bazen ipin ucu kaçar, ancak yine hatırlatmalar yaparım.

Bu anlattıklarımdan “Tamam anladık, sen de süper annesin” sonucu çıkmasın lütfen. Ödev krizini tatlılıkla çözmüş olabilirim, ancak evde doktorun verdiği egzersizleri yapmadığında, “Hesabını doktoruna sen verirsin” dediğimi de itiraf etmeliyim. Oysaki “Tüm günü yorgun geçirdikten sonra bu egzersizleri yapmakta zorlanıyorsun değil mi?” diye cümleye başlamam gerekirdi. Hepimizin bazen sabrı tükenebiliyor. Doğruyu bilsek de uygulayamıyor, “Off ben ne yaptım şimdi” diyebiliyoruz. Yeter ki onaralım. Peki, ben ne yaptım? İlk fırsatta oğlumun yanına gidip “Egzersizlerini sağlıklı olman için önemsiyorum. Egzersizlerin aksadıkça endişeleniyorum. Biraz da gergin ve yorgundum, zor bir gün geçirmiştim. Doğru tepki vermedim. Üzgünüm, özür dilerim” dedim. O da bana sarıldı ve “Önemli değil” dedi. “Sen anlat ne oldu, seni ne üzdü?” diye sordu. Anlattım, tekrar sarıldık. Öyle biraz sarılı kaldıktan sonra, “İtiraf etmek gerekirse yorucu bir günün ardından o kadar egzersizi yapmanın zor olduğunun farkındayım. Bunun yerine televizyonun karşısında yatmak daha keyifli olurdu değil mi?” deyince bağımız daha da sağlamlaştı. Sonra da birlikte her gün

egzersizi daha keyifli hale getirmenin yolunu düşündük.

Oluyor bazen söylenmeler, kırgınlıklar, tepkisellikler, öğütler ama hiçbir zaman dönülmez yolda değiliz. Onarabiliriz. Çünkü içimizde evlatlarımıza karşı öyle büyük bir sevgi, öyle derin bir bağ var ki ben bu satırları onların yüksek yararı için yazarken siz de onlar için daha iyi ebeveynler olmak için okuyorsunuz.

Bizler çocuklarımıza fayda sağlamaya çalışan, yeterince iyi ebeveynleriz. Bazen tökezler düşer, kalkmayı da biliriz. Bazen öfkelenir kızar, onarmayı da biliriz. Bazen hayal kırıkları yaşar, yeniden hayata tutunmayı da biliriz. Bazen düşsek de yaramıza pansuman yapmayı biliriz. Bazen sınırlarımız zorlansa da o sınırları korumayı biliriz.

Bizler hata yapan, yaptığı hatalardan dersler çıkaran ve her hatanın sonunda ilişkiyi onarmanın bir yolunu bulan harika ebeveynleriz.

Ek

Günlük yaşam becerileri

3 yaş

- Ellerini yıkar.
- Ellerini kurular.
- Sofra hazırlamaya yardım eder.
- Çatal, kaşık kullanarak bağımsız yemek yer (dökebilir).
- Beli lastikli kıyafetini çıkarır.
- Çorabını çıkarır.
- Bardakla su içer.
- Destekle fermuar açar.

4 yaş

- Kıyafetlerini çıkarır.
- Cırt cırtlı ayakkabısını bağımsız giyer.
- Ekmeğe yumuşak gıdaları (krem peynir gibi) sürer (keskin olmayan küt uçlu bir bıçak yardımıyla).
- Saçını tarar (tam düzgün olmaz).
- Burnunu siler.
- Düğme açar.
- Fermuar açar.
- Çıt çıtlarını açar.
- Döküleni siler.
- Yatağının üzerine yorganı, yatak örtüsünü kapatır.
- Hatırlatıldığında kirlisini kirli sepetine atar.
- Yemekten sonra tabağını lavaboya koyar.
- Destekle kıyafetlerini askıya asar.
- Suyu kullandıktan sonra musluğu hemen kapatır.

5 yaş

- Basit sandviç hazırlar.
- Yumuşak besinleri keser (muz gibi).
- Tişörtünü giyer.
- Beli lastikli eşofmanını/eteğini giyer.
- Elektrik süpürgesiyle yerleri süpürür.
- Yemekten sonra tabağını bulaşık makinesine koyar.
- Destekle kıyafetlerini katlar.
- Büyük düğmeleri ilikler.
- Sürahiden bardağa su doldurur.
- Destekle kıyafetlerini askıya asar.
- Yıkanan kıyafetlerini yerine yerleştirir.
- Çıktığı odanın ışığını söndürür.

6 yaş

- Haşlanmış yumurtayı soyar.
- Bağımsız olarak giyinir.
- Çorabını giyer.
- Ayakkabısını giyer.
- Bağımsız sofra kurar.
- Bulaşık makinesinin boşaltılmasına yardım eder.
- Kıyafetlerini askıya asar.
- Kıyafetlerini katlar.
- Market alışverişinin yerleştirilmesine yardım eder.
- Banyoda vücudunu yıkar.
- Büyük delikli iğneye iplik geçirir.
- Yemekten sonra destekle masayı siler.

7 yaş ve üstü

- Ayakkabısının bağcığını bağlar.
- Basit salata yapar.
- Çamaşır makinesini çalıştırabilir.
- Bulaşık makinesini çalıştırabilir.
- Seyahat için bavulunu hazırlar.
- Ev temizliğinde sorumluluk alır.
- Nevresim değiştirir (7-8 yaşta destekle).
- Çöpünü çöpe ayrıştırarak atar.
- Alışverişte etiket okur.
- Alışverişte ürünlerin son kullanma tarihine bakar.
- Düğme diker (7-8 yaşta destekle).
- Faturalar ve nasıl ödendiği hakkında bilgi sahibidir.

Kaynakça

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Psychology Press.

Bandura, A., Ross, D., Ross, S. A. (1963). Imitation of film-mediated aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66, 3-11.

Bandura, A., Ross, D., Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63, 575-582.

Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. A., (1963). Imitation of film-mediated aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66.

Bekar, P., Arıkan, D. (2017). Çocukların Televizyon İzleme Durumlarının Davranış Problemlerine Etkisi. Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri, 9(3).

Bencik Kangal, S. (2017). *Korkma! İyi Bir Annesin*. Elma Yayınevi, Ankara.

Bencik Kangal, S. (2020) *Çocuğumun Beyninde Neler Oluyor*? Elma Yayınevi, Ankara.

Berk, L. (2015). *Child development*. Pearson Higher Education AU.

Citton, Y. (2017). *The Ecology of Attention*. John Wiley & Sons.

Çerezci, O., İşman, A., Öztürk, E., & Kıyıcı, M. (2001). "Cep Telefonlarının Çocuklar Üzerinde Sağlık Etkisi Milli Eğitim Bakanlığımıza ve Velilerimize Düşen Görevler." *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (1).

Gottman, J. (2011). *Raising An Emotionally Intelligent Child*. Simon and Schuster.

Hansen, C. H., & Hansen, R. D. (1988). "Finding the face in the crowd: an anger superiority effect." *Journal of personality and social psychology*, *54*(6), 917.

Hari, J. (2023). *Çalınan Dikkat*. Metis Yayınları, İstanbul.

Harvard Second Generation Study https://www.adultdevelopmentstudy.org/

Mahler, M. S. (1974). Symbiosis and individuation: The psychological birth of the human infant. *The psychoanalytic study of the child*, *29*(1), 89-106.

Medea, B., Karapanagiotidis, T., Konishi, M., Ottaviani, C., Margulies, D., Bernasconi, A., ... ve Smallwood, J. (2018). "How do we decide what to do? Resting-state connectivity patterns and components of self-generated thought linked to the development of more concrete personal goals." *Experimental brain research*, *236*, 2469-2481.

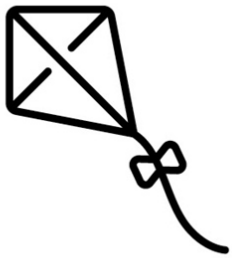
Putnam, R. D. (2016). *Our Kids: The American Dream in Crisis*. Simon and Schuster.

Salter Ainsworth, M. D., & Bell, S. M. (1981). "Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the

behavior of one-year-olds in a strange situation.” İçinde *The Life Cycle: Readings in Human Development* (s. 57-71). Columbia University Press.

Siegel, D.J., Bryson, T., P. (2022). *Dramsız Disiplin*. Pegasus Yayınları, İstanbul.

Sroufe, L. A., Cooper, R. G., DeHart, G. B., Marshall, M. E., & Bronfenbrenner, U. E. (1992). *Child Development: Its Nature and Course*. Mcgraw-Hill Book Company.



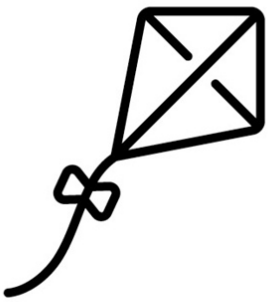
Mükemmel anne baba yoktur,
ama yeterince iyi olmak mümkün!

Hepimizin isteği mutlu, "dünya yaşanılabilir adil bir yerdir" inancı geliştirmiş, kendi ayakları üzerinde durabilen, karşılaştığı problemleri medeni yollarla çözebilen, tatminkâr, ahlaklı, nazik, merhametli ve saygılı çocuklar yetiştirmek...

Peki bu hayali nasıl gerçeğe dönüştüreceğiz?
Hiç bağırmayacak mıyız?
Ceza vermeyecek miyiz?
Ödüllendirmeyecek miyiz?
O zaman çocuk, sınırlarını nasıl bilecek?

Sınır Var Sinir Yok, disiplin ve sınırlar konusunda kafasındaki sorulara cevap bulamamış tüm anne baba ve eğitimciler için yazıldı. Akademisyen Anne Saniye Bencik Kangal, kendi hayatından ve Gözübüyük Ailesi'nden çarpıcı örneklerle, çocuk gelişiminin inceliklerini ve sınırların önemini anlatıyor. Çocukların gelişimsel ihtiyaçlarıyla uyumlu sınırlar koymak, onlara anlayışla rehberlik etmek ve krizleri sakince aşmak için adım adım bir yol haritası çiziyor.

"İnsanız biz, sinirlerimizi aldırmış gibi yaşayamayız" diyenler burada mısınız? Akademisyen Anne Saniye Bencik Kangal'la ufuk açıcı bir yolculuk sizi bekliyor!



Doğan
Kitap

İçindekiler

- Ön Kapak
- Biyografi
- Künye
- Perde
- Önsöz
- 1. BÖLÜM
  - Gelişimsel gerçekler ve sınırlar
  - Problemmiş gibi görülen normal davranışlar
- 2. BÖLÜM
  - Neden krizler yaşıyoruz?
  - Krizler de sevdaya dahil
  - İlişkiyi onarmak
  - Özür dileme
  - Çocuğunuzdan mesaj var
  - Kıyas
  - Ödev krizleri
- 3. BÖLÜM
  - Adım adım bilinçli teknoloji kullanıcısı yetiştirme
  - Teknoloji sözleşmesi
  - “Çocuğum YouTuber olmak istiyor”
  - “Çocuğum telefonu bırakmıyor”
- 4. BÖLÜM
  - “Çocuğuma bağırdım, çok pişmanım”
  - Krizi fırsata çevirin
  - Duygusal okuryazarlık
  - Sınırlar ve kuralların esnekliği
  - Zor durumlarda duyguların düzenlenmesi
  - Olumlu iletişim
  - Geç kalmadın, erken de değil
- Küçük bir anı ve sonsöz
- Ek
- Kaynakça
- Arka Kapak