Sue Palmer

Zehirlenen Çocukluk

Modern dünyanın çocuklar üzerindeki zararlı etkileri



iletişim

SUE PALMER Birleşik Krallık'ta öğretmenlerin çok iyi tanıdığı bir yazar, yayıncı ve küçük çocukların eğitimi konusunda danışmandır. *The Times Educational Supplement* ve başka dergiler için düzenli yazılar yazıyor. 3-12 yaş arası çocuklara yönelik iki yüzün üzerinde kitap program ve bilgisayar yazılımına imza atmıştır. Eşi ve kızıyla birlikte Truro, Cornwall'da yaşamaktadır.

Toxic Childhood.
How the Modern World is Damaging Our Children and What We Can Do About it
© 2006 Sue Palmer Ltd.
Bu kitabın yayın hakları Aslı Karasuil Telif Hakları Ajansı aracılığıyla,
Orion Books Ltd.'den alınmıştır.

İletişim Yayınları 1528 • Psykhe 2
ISBN-13: 978-975-05-0818-9
© 2010 İletişim Yayıncılık A. Ş.
1-5. BASKI 2010-2015, İstanbul
6. BASKI 2017, İstanbul

DİZİ EDİTÖRÜ Bahar Siber
EDİTÖR Begüm Güzel
KAPAK Suat Aysu
UYGULAMA Nurgül Şimşek
DÜZELTİ Dila Güngör
DİZİN Özgür Yıldız
BASKI Ayhan Matbaası · SERTİFİKA NO. 22749
Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak, No: 6/3
Bağcılar, İstanbul Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63
CİLT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 11935
Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,
Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 10721
Binbirdirek Meydanı Sokak, İletişim Han 3, Fatih 34122 İstanbul
Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58
e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

SUE PALMER

Zehirlenen Çocukluk

Modern Dünyanın Çocuklar Üzerindeki Zararlı Etkileri

Toxic Childhood

How the Modern World is Damaging Our Children and What We Can Do About it

ÇEVİREN *Özge Çağlar Aksoy*

iletişim

YAYINCININ NOTU:

Bölüm sonlarında verilen internet adresleri ve kaynaklar çoğunlukla İngilizce olup, konuyla daha yakından ilgilenmek isteyenler için muhafaza edilmiştir.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ
TOKSİK ÇOCUKLUK SENDROMU 7

BİRİNCİ BÖLÜM
ZİHNİN GIDASI 29

İKİNCİ BÖLÜM
DIŞARIDA OYNAMAK 59

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
UYKU ZAMANI 93

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
KONUŞMAK İYİDİR 121

BEŞİNCİ BÖLÜM
BİZ BİR AİLEYİZ 153

ALTINCI BÖLÜM
ÇOCUKLARA KİM BAKIYOR? 189

YEDİNCİ BÖLÜM
HAYATLARININ EN GÜZEL GÜNLERİ 221

SEKİZİNCİ BÖLÜM
FISILTI GAZETESİ 255

DOKUZUNCU BÖLÜM
ELEKTRONİK KÖY 287

ONUNCU BÖLÜM
İNSANI YARATAN DAVRANIŞLARIDIR **317**

SONUÇ
ÇOCUKLUĞU DETOKSLAMAK **347**

EK
İLKÖĞRETİM ÖĞRETMENLERİ ANKETİ **355**

NOTLAR VE REFERANSLAR **357**
KAYNAKÇA **385**
DİZİN **391**

TOKSİK ÇOCUKLUK SENDROMU

Floransa'da Uffizi Galerisi'nin merdivenlerinde dikiliyordu – kısa boylu, koyu renk saçlı, hafif kilolu bir kız, somurtmuş bir halde dondurmasını yalıyordu. Yüzünden, on yaşından büyük olmadığı anlaşılıyordu ama çatık kaşlı, öfkeli bakışları ve ezilmiş özbilinci, ergenlik endişelerinin yerle bir ettiği bir genci andırıyordu. Giysileri de kendisi için fazlasıyla büyük işiydi – düşük bel mini etek ve küçük tombul göbeğini açıkta bırakan kısa bir tişört. Küçük kızın göğsünde ise dünyaya verdiği bir mesaj yazılıydı: *"I ❤ my attitude problem"* [Davranış sorunlarımı seviyorum].

Hemen arkasındaki binanın içinde, muhtemelen ailesinin görmek için kızı Avrupa'nın (belki de dünyanın) öteki ucundan buraya sürüklediği, Batı uygarlığının en harika bazı hazineleri bulunuyordu – Botticelli, Leonardo, Michelangelo tabloları. Kızın bunlara en ufak bir ilgi bile duymadığı belliydi. Bu küçük kayıp ruhun yapmak istediği tek şeyin, büyük ekran bir televizyonun önünde kıvrılıp, boş bir şeyin içinde kaybolmak olduğunu düşündüm – belki bir çizgi film, belki de *Disney Channel*'daki sonu gelmeyen Amerikan dizilerinden biri. Hayat hakkındaki düşünceleri her yerinden okunabiliyordu: öfke, "benlik" takıntısı, can sıkıntısı, ilgi eksikliği – şımarık çocukların çeşitli alametifarikaları.

Zavallı çocuk. Zavallı ebeveynleri. Zavallı Batı uygarlığı – aslında gelişmiş dünya ülkelerinin tamamı; hepsi de, bebeklikten yeni çıkmış olanlardan ergenliğe girmek üzere olanlara kadar küçük sefil yaratıklarla dolu. Vatandaşların daha önce hiç olmadığı kadar varlıklı, sağlıklı ve ayrıcalıklı olduğu bu küresel kültürde, çocuklar gitgide daha mutsuz yetişiyor. Görünüşe bakılırsa huysuz ve memnuniyetsiz, bunalımlı ve işe yaramaz, kendi davranış sorunlarından başka sevecek hiçbir şeyi olmayan bir nesil yetiştiriyoruz.

ÇOCUKLARA NELER OLUYOR?

Gelişmiş dünya ülkeleri, özellikle de Amerika, Japonya, Almanya ve Birleşik Krallık gibi ekonomik açıdan oldukça güçlü ülkeler, genç nesilleri arasında salgın hale gelen bir sıkıntıyla uğraşıyor. 2004 yılında bir İngiliz araştırma kurumu, geçen otuz yıl içinde gençlerdeki davranış sorunlarında iki kat ve duygusal sorunlarda da %70 artış olduğunu kaydetti. Amerikan Psikoloji Birliği, günümüzde her beş çocuktan ve gençten birinin, ruh sağlığı sorunları yaşadığı tahmininde bulunuyor ve Dünya Sağlık Örgütü, 2020'de çocuklardaki nöropsikiyatrik bozuklukların diğer sağlık sorunlarına oranla %50 artacağını ve bunların sakatlık ve ölüm sebepleri sıralamasında ilk beşin içinde yer alacağını öngörüyor.

Bu salgının ikincil etkileri, gençler arasındaki uyuşturucu ve madde bağımlılığı istatistiklerinde ve hatta aşırı alkol tüketiminde, yeme bozukluklarında, kendine zarar verme, intihar ve intihara teşebbüste zaten açıkça görülüyor. Bunlara bir de çocuk suçları ve antisosyal davranış rakamlarını eklersek, davranış sorunları olan on yaşında bir çocuğa sahip olan anne-babaların endişe edecek çok şeyi olduğu görülür. Columbine Lisesi katliamı veya Japonya'da sınıf arkadaşı bir kızı, sadece internetteki mesajlarını beğenmediği için öldüren 11 yaşındaki kız da bu endişenin büyümesine yol açtı.

Peki sorun nedir? Otuz yıl boyunca çocuklarla çalışmış, bu-

nun son üç yılını da bu sorun hakkında araştırma yaparak ve dünyanın birçok yerinden çocuk yetiştirme uzmanlarıyla konuşarak geçirmiş biri olarak, bu soruya tek ve basit bir cevap verilemeyeceği sonucuna vardım. Anne-babaları, öğretmenleri veya sağlıksız yemek üreticilerini ya da başka birilerini suçlayamayız. Bu, insanın ilerleyişinin inanılmaz hızıyla bağlantılı, karmaşık ve kültürel bir sorun. Şaşırtıcı derecede heyecan dolu küresel bir kültür yarattık, ancak yüzyılın son çeyreğinden beri ilerleme o kadar hızlandı ki, neslimiz buna ayak uyduramaz oldu. Kısacası kültürümüz, biyolojimizden daha hızlı gelişti.

Teknoloji güdümlü kültürümüz ile biyolojik mirasımız arasındaki bu çatışma, şimdilerde çocukların düşünme, öğrenme ve düzgün davranma becerilerine zarar veriyor. Ve bunun için bir şeyler yapmadığımız sürece, 21. yüzyılın küresel köyünün başı dertte olacak. Açıkça ifade etmek gerekirse gelecek nesil, bu ipin üzerinde yürümeye devam edebilecek kadar, yeterince akıllı veya dengeli olamayabilir.

"ÖZEL İHTİYAÇLAR" PATLAMASI

Bu konuyu kafama takınama neden olan ilk şey, eğitim sektöründe geçirdiğim dönem süresince "gelişim bozuklukları" olarak bilinen sorunda yaşanan dehşet verici artıştı. 20. yüzyıl sonlarına kadar toplum bilinci tarafından hiç bilinmeyen birçok öğrenme güçlüğü, endişe verecek kadar çok sayıda çocuğu etkilemeye başladı.

Bu sendromlardan en önemlisinin, Amerika'da çocukları etkileyen en yaygın psikiyatrik durum olan DEHB* (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) olduğu söylenebilir. Amerika'daki çocukların %12'sinde DEHB vardır ve bu, çocukların odaklanma ve davranışlarını kontrol etme becerilerini etkiliyor. Oranlar gelişmiş ülkelerde de artış göstermektedir.

(*) DEHB, benzer bir gelişim düzeyindeki bireylerde gözlenene oranla daha sık ve şiddetli seyreden kalıcı ve sürekli bir dikkatsizlik ve/veya hiperaktivite-dürtüsellik ile tanımlanan tıbbi bir hastalıktır – e.n.

Hızla salgın boyutlarına ulaşan diğer bir grup öğrenme güçlüğü ise "disleksi öbeği"dir. İstatistikler, Amerika ve Birleşik Krallık'ta çocukların yaklaşık %10'unda disleksi (okuma güçlüğü) olduğunu öne sürüyor ve Japonya dahil diğer bazı ülkeler de bu vakalarda artış olduğunu bildiriyor. Disleksinin yakın akrabaları disgrafi, diskalküli, dispraksi (sırasıyla yazma ve yazılı anlatım güçlüğü, matematikle ilgili güçlük ve fiziksel koordinasyon güçlüğü) vakalarında da belirgin bir artış görülüyor.

Ancak en yeni ve oldukça endişe verici bir artış, çocukların dünyayla ilişkisini ve diğerleriyle iletişim kurma becerisini etkileyen, otistik spektrum bozukluğunda* (OSB) gözlenmektedir. Otizm, çocukları birçok farklı açıdan etkiler, "spektrum" terimi de buradan gelir. Bir uçta çoğunlukla akademik açıdan oldukça başarılı ancak sosyal açıdan yetersiz "yüksek işlevli" Asperger Sendromlu çocuklar, diğer uçta ise engelleri tarafından önleri kesilmiş ve dünyanın geri kalanıyla iletişim kuramayan ileri derecede otistik çocuklar yer alır. Otistik spektrum bozukluklarının ortak özelliği sosyal faaliyet ve iletişimde yaşanan zorluklar ve olağandışı (sıkça tekrarlanan) davranışlardır. *Yağmur Adam* filminde Dustin Hoffman bunları çok güzel bir şekilde canlandırmıştı.

1980'lerin başında Amerika'daki otizm oranı yaklaşık 50.000'de 1'di. 2004'lerde bu oran 166'da 1'e çıktı ve Amerikan Pediatri Akademisi teşhislerin her yıl kabaca %25 oranında arttığını bildiriyor. Başka yerlerdeki rakamlar Birleşik Krallık'ta 100 çocukta 1'den Japonya'da 600 çocukta 1'e uzanan bir değişiklik sergilemekte, ancak gelişmiş ülkelerin tümünde artış göstermektedir.

"Özel eğitim ihtiyaçları"ndaki bu aşırı artışın büyük olasılıkla doktorlar ve öğretmenlerin artan bilgi ve kavrayışlarının bir sonucu olduğu söylenebilir, bu da geçmişte teşhis konulamamış durumların günümüzde rutin olarak tanınmakta olduğu anlamına gelir. Diğer bir olasılık da ebeveynlerin bir zamanlar basitçe başarısızlık olarak adlandırılan sorunları, bugünlerde

(*) Otistik spektrum bozukluğu (OSB), yaygın sosyal etkileşim ve iletişim anomalileri ile şiddetli derecede sınırlı ilgi ve aşırı yineleyici davranış olarak görülen bir psikolojik durum spektrumudur – e.n.

tıbbi nedenlere bağlamayı tercih etmeleri olabilir. Bu iddia çoğunlukla DEHB tedavisi için artan oranda ilaç kullanımına –Ritalin ya da Dexedrine gibi çocuğun beynindeki kimyasal dengesizliği düzeltmek için kullanılan, bilinci değiştiren ilaçlar– karşı olanlar tarafından ileri sürülmektedir.

Muhtemelen her iki öneride de doğruluk payı bulunuyor. Bununla beraber artışlar yine de olağanüstü boyutta. 2004 yılında Amerikan Pediatri Akademisi, internet sitelerinden "Her 6 çocuktan birine gelişim bozukluğu ve/veya davranış sorunu teşhisi konuyor," duyurusunu yaptı. Dünya üzerindeki en gelişmiş ülkede, her yarım düzine çocuktan birinde eğitimsel ve/veya sosyal faaliyet bozukluğu olduğu düşüncesi oldukça korkutucu. Bugün Amerika'da gerçekleşen bir şeyin, yarın gelişmiş dünya ülkelerinin geri kalanında da olması gibi bir alışkanlık var. Ve bugünün özel eğitim ihtiyaçları, çoğunlukla yarının ruh sağlığı sorunları, antisosyal davranışlar ve suç olarak karşımıza çıkıyor.

KALITIM, ÇEVRE VE DAVRANIŞ

Birçokları tarafından kabul edildiği üzere gelişim bozuklukları, genetik ya da en azından nörolojik unsurlara sahiptir. "Kalıtım" önemli bir rol oynar ancak yine iddia edildiği gibi çocukların yetiştirilme şeklinin, gelişimleri üzerinde kaçınılmaz etkileri vardır. Bireyin kişiliğinin ne kadarının hangisine bağlı olduğuna dair kalıtım-çevre tartışması sıkıcı derecede tanıdıktır; aslına bakılırsa bu tartışma ortaçağda yaşanmış "Bir toplu iğne başında kaç melek durabilir?" tartışmasının bir benzeri olmuştur. Ancak günümüzde çoğu bilim adamı, genlerin gerçekten önemli olduğu, buna ek olarak yetiştirilme ve dış etkilerin de oldukça anlamlı ölçüde fark yarattığı görüşünde birleşiyor. Kalıtım ve çevre birbiriyle kuvvetli bir etkileşim içindedir.

Güçlü bir genetik yatkınlık söz konusu olduğunda –şiddetli otizme saplanmış talihsiz küçük çocuklarda olduğu gibi– çevrenin çok az etkisi olabilir. Ancak çoğu durumda çocuğun içinde

büyüdüğü çevre, çocuktaki iyi ya da kötü özelliklerin gelişmesinde önemli rol oynayacaktır. Özellikle hatırlanmaya değer bir Amerikan araştırma projesinde, aynı genetik zayıflıklara sahip iki maymun grubu farklı ortamlarda yetiştirildi ve sonrasında alkolle tanıştırıldı. Zorlu bir çocukluk geçirmiş olan maymunlar kendilerini içkiyle teselli ederken, özenle yetiştirilmiş ve bakılmış maymunlar ortalama maymundan daha az içki tükettiler.

Dünyanın başarılı ülkelerinde, genetik zayıflığı olan çocukların özel eğitime ihtiyaç duyan çocuklara dönüşmesine neden olan bir şeyler gerçekleşiyor olabilir mi? Ekonomik başarılarımıza rağmen, bugün çocuk olmak 20-30 yıl öncesine göre daha zor bir hale gelmiş olabilir mi?

Psikologların DEHB, disleksi öbeği ve OSB'yi "gelişim bozukluğu" olarak adlandırmalarının nedeni, söz konusu çocukların sosyal davranış ve/veya okuldaki başarı açısından "normal" ölçülerde gelişmiyor olmalarıdır; bir şey onların geri kalmalarına yol açar. Çocukların yaşamlarının ilk on yıllık döneminde izlemelerini beklediğimiz bir tür gelişimsel süreç vardır. Doğduklarında, hepsi çaresiz, küçük birer benmerkezcilik yığını gibidir, ancak zaman geçtikçe adım adım (ara sıra, kabul edilebilir gerilemelerle birlikte) daha "yetişkin" ve medeni davranışlar sergileyecek düzeye ulaşacaklarını varsayarız. Söz konusu medeni davranışları, örnek rol model olmak dışında bilinçli olarak öğretmez, kendiliklerinden yürüme ve konuşmalarını beklediğimiz şekilde, çocuk olgunlaştıkça ortaya çıkmasını (ya da gelişmesini) bekleriz. Bu süre boyunca ilkokulda verilen –okuma, yazma, aritmetik gibi– temel becerileri de öğrenmelerini bekleriz.

Çocuğun gelişiminde normal ilerleyişe engel olan –ve böylece gelişimsel ve davranışsal bozukluklardaki büyük artışa katkıda bulunan– bir durum söz konusu olursa, bunların yalnızca genetik zayıflığı olan çocukları değil, çocukların genelini etkilemediğini görmeyi beklersiniz. İşte bu, tam da şu an insanların görmekte olduğu şeydir. Son birkaç on yıl içinde, Birleşik Krallık'taki binlerce öğretmenden aldığım bilgilere göre sınıflarındaki çocukların genelinde –yalnızca özel eğitim ihtiyacı ta-

nısı konmuş çocuklar değil– davranış ve öğrenme potansiyellerinde sürekli bir bozulma ve gerileme söz konusudur. Amerika, Japonya ve diğer gelişmiş ülkelerin eğitimcilerinin raporları da bunları destekleyici niteliktedir. *Genel anlamda*, dünyanın en başarılı uluslarındaki çocuklar, geçmişte olduğu kadar aklı başında veya öğrenme için donanımlı değiller.

GÖRGÜLÜ DAVRANMAYI ÖĞRENMEK

Elbette ki tüm çocuklar bazen yaramazlık yapar. Aşırı yorgun, heyecanlı ya da telaşlı olduğunda her çocuk, kötü bir günündeki 2 yaşında bir çocuk seviyesine gerileyebilir. Ancak çağdaş bir toplumda seneler geçtikçe "benlik" takıntısında bir azalma ve yetişkin davranışında da bir artış bekleriz – iyi günlerin kötü günlere oranı artar, çocuğun yaşı ikili rakamlara ulaşıncaya dek davranışları nispeten tutarlı olmaya başlar. Sonrasında çocukların ergenlik olarak bilinen uzun karanlık tünele girmeleri elbette geriye doğru atılan bir adımdır, ama önceki yıllarda her şey rayında gitmişse tünelin sonundan yara almamış olarak çıkmaları için umut vardır. Aziz Ignatius Loyola, Bayan Jean Brodie ve Hillary Clinton tarafından belirtildiği üzere, en önemli öğrenme, gençlik yıllarından oldukça önce gerçekleşir. Öfke nöbetleri geçiren iki yaşında bir çocuktan, nispeten medenileşmiş bir genç adayına yönelen bu değişim birçok şeye dayanır, ancak çocukların yolculukları sırasında kavraması gereken, insanlık tarihi boyunca uygarlığın temelinde yer almış üç ana kural vardır.

Birincisi, bir şey özellikle ilgilerini çekmese bile dikkatlerini onun üstünde tutabilme becerisidir. Çocukların tümü, çok küçük olanlar bile, seçilmiş aktivitelere uzun süre odaklanabilir (bunu yalnızca hiç sonu gelmeyen bir saklambaç oyunu ya da bir başka oyun oynamaya zorlanmış ebeveynler anlayabilirler). Ancak çocukların, başka insanlarla sosyalleşmeye başlamalarından itibaren, başkalarının seçimlerine de odaklanmayı öğrenmeleri gerekir; ve altı ya da yedi yaşlarına geldiklerinde ise öğretme-

nin onlara öğrettiği şeye odaklanmaları beklenir. Eğer dikkatini veremiyorsa, ya da yalnızca kendisini ilgilendiren şeylerle meşgul olmaya istek duyuyorsa, okulda sorun yaşanacak demektir.

İkincisi, "ertelenmiş haz" kavramıdır. Çocuklar, yapılan hareketlerin her zaman hemen ödüllendirilmeyebileceğini ve insanların bazen, daha sonra, belki de epeyce sonra sonuç verecek iç karartıcı, sıkıcı, rutin görevleri yerine getirmek zorunda kaldığını anlamalıdır. 1960'larda yapılmış bir deney, ertelenmiş hazzın takdirinin ve kabulünün ne denli önemli olabileceğini gözler önüne seriyor. Araştırmacılar sırayla dört yaşındaki çocukları, içinde tek bir şekerleme olan bir tabağın bulunduğu odada tek başına bıraktılar. Çocuklara eğer isterlerse şekerlemeyi yiyebilecekleri; ancak eğer araştırmacının dönüşünü beklerlerse kendilerine bir tabak dolusu şekerleme verileceği söylendi. Bazı çocuklar fırlayıp aç kurtlar gibi tek bir şekerlemeyi mideye indirdi; diğerleri ise baştan çıkarıcı bu duruma direnmeyi başarıp bir tabak dolusunu elde etmek istedi. Yirmi yıl sonra araştırmacılar, bu deneyde kullanılan denekleri bulmaya giriştiler, ve kendilerini kısıtlayıp daha fazla şekerleme kazanan çocukların, dürtüsel davranan gruba göre daha başarılı ve mutlu hayatlar sürdükleri ortaya çıktı.

Üçüncü kural ise, büyüklüğü ne olursa olsun bir grupta mutlu yaşamanın, kendi ihtiyaçlarınızı başkalarının ihtiyaçları karşısında dengeleyebilmeyi gerektirdiğidir. Bu Charles Kingsley'nin *The Water Babies* (Su Bebekleri)* adlı kitabındaki Bay Sana-Nasıl-Davranılmasını-İstiyorsan-Başkasına-Öyle-Davran karakterinin isminde özetlenebilir. Size nasıl davranılmasını istiyorsanız karşınızdakine öyle davranmak ve böylece ev yaşantısının, kurumsal ve sosyal hayatın çarklarının tıkır tıkır dönmesini sağlamak, yukarıda bahsettiğim şekilde bir özdenetimle beraber, başkalarının varlığının farkında olmayı (onların görüşleriyle empati kurma becerisini) gerektirir. Bu özelliklere sahip olmayan insanların ve hatta etraflarındaki kişilerin, hayat yolculuğunda oldukça zorlanmaları muhtemeldir.

(*) Türkçe baskısı: Charles Kingsley, *Su Bebekleri*, İstanbul, Çilek Yayınları, 2003 – e.n.

Şiddetli gelişim bozuklukları olan çocuklar –kendilerinin ve hatta ebeveynlerinin hayat kalitelerini tamamen düşüren durumdakiler– bu kuralları anlayamazlar ve davranışları ne yazık ki ilkel kalır. Ancak "normal" çocuklar medeni özdenetime doğru muntazam bir süreçte ilerler. Bir de ortada kalanlar vardır, biraz ilerleme kaydederler ancak yeterli olmaz; eğitimleri kötülemeye başlar ve gerçek bir "uyum sağlama" sorunu yaşamaları muhtemeldir.

Psikologların gelişim bozukluğu teşhisi koydukları nokta elbette ki tartışmalıdır –aslında eğitim sektöründeki herkes teşhisin kısmen çocuğun geçmişine ve yetiştiği çevreye bağlı olduğunu bilir (örneğin disleksi, varlıklı bölgelerde yoksul bölgelere oranla daha sık ortaya çıkar). Ne var ki, her yıl "normal" ilerlemeyi gösterebilen çocuk sayısı azalıyor. Genel anlamda, çocuklarda artan oranlarda odaklanma, kendini kısıtlama ve diğer insanların ihtiyaç ve çıkarlarını göz önüne alma sorunları gözleniyor.

21. YÜZYIL KARNESİ

İlköğretim öğretmenleri günün çoğunu öğrencileriyle birlikte geçirdiklerinden, çocukların davranışlarını değerlendirmede oldukça yetkinlerdir ve sınıfların davranış biçimlerini zaman içinde karşılaştırabilme imkânları vardır. Son yirmi yıl içerisinde, Birleşik Krallık'taki ilköğretim öğretmenlerinin, çocukların bozulan ve gerileyen davranışları konusundaki kaygısı –özellikle geri kalmış bölgelerdeki okullarda– hızla arttı. Yıllardır, Amerika'dan da buna benzer haberler geldiğini duyuyorduk ve şimdilerde bunları artan oranlarda Kıta Avrupası'ndaki öğretmenlerden de duyuyorum. Yaygın kanı, özel bakım teşhisi koyulan çocuk sayısının artması gibi, belirli ve teşhis edilebilir bir bozukluğu olmayan ama yalnızca dikkati kolay dağılan, dürtüsel veya kötü davranan çocuk oranında da artış olduğu yönündedir.

Dikkati kolay dağılan ve dürtüsel davranan çocuklara ders anlatmak zor olduğundan bu değişim, okullar açısından birçok

soruna neden oldu. Okuryazarlığın yan becerilerinin edinilmesi uzun zaman aldığı için, bu çocuklara özellikle okuma ve yazma öğretmek zor olur ve öğretmenler ne derece hızlandırmaya çalışırlarsa çalışsınlar, bu oldukça sıkıcı ve çok defa tekrarlanması gereken bir çabadır. Ne var ki nihai ödüle sahip olmaya değer: okuryazar bir dünyada okuryazar olmanın avantajları yanında, psikologlar, okumayı öğrenme sürecinin çocuğun düşünme ve anlama güçlerini geliştirdiğine inanıyor. Bu, ertelenmiş hazzın önemini göstermek için verilebilecek klasik bir örnektir.

Diğer büyük bir sorun da, çocukların davranışları kötüleştikçe, öğretmenlerin kalabalığı kontrol etmek için daha fazla zaman ve enerji harcamaları gerekmesidir. Öğretmenler temelde tavır ve davranışlarda kötüleşme, büyüklere saygıda azalma ile birlikte, sınıfın idaresini daha da zorlaştıran genel bir küstahlık ve terbiyesizce karşılık verme durumunu gözlemliyor. Başka göze çarpanlar da kuralları çiğneme, şiddet ve akran istismarında (zorbalık) artış yaşanıyor olmasıdır ve tüm bu disiplin sorunları, öğretime harcanacak zamandan çalıp, öğrenme işine sekte vurmaktadır.

Uslu ve terbiyeli evlatlara sahip olma şansına erişmiş okuyucular, ya da çocuklarla pek de içli dışlı olmayanlar, öğretmenlerin durumu büyüttüğünü düşünebilirler. İngiliz yazar ve televizyoncu Janet Street-Porter da bu şekilde düşünüyordu -ta ki bir ilköğretim okulunda sekiz yaş grubuna iki hafta süreyle öğretmenlik yapana kadar. Bayan Street-Porter sert *BBC* idarecilerini bir bakışıyla susturan etkileyici ve güçlü bir kadın olarak ün kazanmıştır; ancak bu yeni görevinde –problem çocuklarla baş etmek için kılavuz cephaneliğine rağmen– günün sonunda kendisini "En kötü suçluların çoğu beni kolayca alt ediyor. Açıkçası disiplinin ne olduğu hakkında en ufak bir fikre bile sahip değiller," düşünceleriyle düş kırıklığı içinde ağlayarak okuldan çıkarken buldu.

Bu fikirler, gelişmiş dünya ülkelerinde öğretmenlerin yorumlarında da yerini buluyor. Geçmişte disiplinin sorun olmadığı anlamına gelen resmî eğitim sistemi ile Japonya'da bile ilköğretim öğretmenleri, zorbalık dahil (Japoncası *ijime*'dir

ve toplum bilincine seksenli yılların başına kadar girmemiş, şimdilerde ise her evde görülür hale gelmiştir) yaygın dürtüsel davranışlardan bahsediyorlar. Ayrıca söz konusu çocuklarda gözle görülür bir suçluluk duygusu eksikliği olduğunu da bildiriyorlar – saygı ve şerefin en üstün değerler olduğu bir kültür için bu durum çok üzücüdür. Buna ek olarak, disleksi henüz bilinmezken Japonya'nın her zaman gururu olmuş okuryazarlık seviyeleri de son birkaç yıldır düşüşe geçti. Pekâlâ, neden dünyanın en ileri ve avantajlı ülkelerinde çocuklara eğitim vermek giderek zorlaşıyor ve çocuklar kendini kontrol etmeyi başaramıyorlar?

KÖR ADAM VE FİL

Görüştüğüm birçok öğretmen gibi ben de, kötüye giden davranışlar için içgüdüsel olarak televizyonu suçlamaya niyetliydim. Bir okuryazarlık uzmanı olarak bence günlerini televizyonun başına çöreklenerek geçiren çocuklar, sohbet ve kitap okuma gibi diğer önemli aktivite fırsatlarını kaçırıyorlar. Eleştirmenler 1950'lerde televizyonun yaygınlaşmasından beri dikkat eksikliğinden şikâyet ediyor ve son yirmi yıldır televizyonun gece gündüz yayın yapan küresel varlığıyla, özellikle de çocukların hedeflendiği *Nickelodeon, Disney, Fox Kids, CBBC, Toonami* vs. gibi sınırsız kanalla, çocukların televizyon izlemesinde aşırı artış olmuştur. Ben de böylece konuyla yakından ilgilenmeye başladım ve konu hakkında eğitimle ilgili basın için birçok yazı yazdım.

Sonra bir gün Birleşik Krallık'ta Ritalin reçetelerinin 10 yıl gibi bir sürede on misli arttığı raporlarına göz atarken, çocuk oyunlarında uzman bir başka araştırmacıya rastladım. Dikkatteki belirgin azalmayı oldukça farklı bir şeye bağlıyordu: Birçok anne babanın, çocuklarının deşarj olmaları için dışarı çıkmalarına izin vermekten korkmaları gerçeğine. Konuşmamız sırasında argümanlarımızın belirgin şekilde bağlantılı olduğunu –ikimiz de işin içine televizyonu katıyorduk– fakat hiçbiri-

mizin o zamana dek bir diğerimizin görüşünü fazla dikkate almadığımızı keşfettik.

Birden, kim bilir benden başka kaç uzmanın daha bu konuya kafa yormakta olduğunu fark ettim. Her yerde karşıma çıkıyorlardı –gazetelerde, kitapçılarda, internette– ve her birinin uzmanlık alanı ayrıydı. Bu insanlar dünyanın dört bir yerinden –batıda Amerika'dan, doğuda Japonya'ya değin–, kültürel geleneklerdeki farklılıklara rağmen aynı sorunla mücadele ediyorlar. Bazıları çocuklardaki bu davranış değişikliğini beslenme biçimine veya yetersiz harekete bağlarken, diğerleri çalışan anneleri, evliliklerin sonlanmasını, eğitim sistemindeki eksiklikleri, aşırı tüketimi ya da teknolojik veya toplumsal değişimin diğer etkilerini suçluyorlar. Dünya, çocuk davranışı uzmanlarıyla dolu ve bunların çoğu diğerlerinden tamamen habersiz görünüyor.

Sorun şu ki, bugünlerde uzmanlık bilgisi gittikçe ihtisaslaşmış durumda: Araştırmacılar kendi disiplinlerine gömülmüş vaziyetteler, gittikçe daha az şey hakkında daha çok şey bilir hale geliyorlar; toplumsal eleştirmenler de kendi ülkelerine gömülmüş, ulusal sorunların önemsiz ayrıntılarından bahsediyorlar. Çocukların davranış değişikliği dünya çapında bir endişe kaynağı olsa da, bu konu hakkındaki araştırmalar "Kör Adamlar ve Fil" şiirindeki gibi ilerliyor. Şiirde, her bir kör adam hayvanın farklı bir yerinden tutar –hortumundan, bacağından veya kuyruğundan– ve her biri filin neye benzediği teorisini geliştirmeye çalışır. Günümüzde, her uzman, çocukların davranış ve öğrenmelerindeki kötüye gidişin bir unsurunu anlamaya çalışıyor ve bu şekilde sorunun bütününü kavrayamıyoruz. Fili bir bütün olarak hiç incelemedik.

Daha çok okudukça, çocuklardaki davranış değişikliklerinin altında tek bir sebebin değil, çağdaş kültürde hepsi birbiriyle ilişkili olan ve iç içe geçmiş birçok nedenin, yani karmaşık ve endişe verici bir karışımın yatıyor olduğuna daha çok inandım. Üstelik bu karışım, gelişmiş ülkelerdeki tüm çocukları etkiliyordu. İşte bu nedenle üç yıl önce kişisel mesleki yolumdan ayrılıp, çocukluğu genel hatlarıyla incelemeye başladım.

İlk tepkim, günümüz ailelerine hissettiğim derin sempati duygusu olmuştu. Bir sürü uzman tarafından ortaya konmuş inanılmaz boyutlarda bilgiyle baş etmeleri nasıl mümkün olabilirdi ki? Ve eğer bu uzmanlar "filin" ne olduğunu, araştırmaları devam etmekteyken henüz anlayamamışlarsa, ebeveynler bu bulguların hangisinin önemli olduğunu nasıl anlayacaklardı?

Çocuk yetiştirmek hiçbir zaman kolay olmamıştır ancak günümüzde bu bir mayın tarlasına dönüşmüştür. 21. yüzyıl ebeveynleri, esaslı zorlukları aşarak –abur cubura beslenme, fazla şeker yemekten kaynaklanan enerji patlaması, televizyon bağımlısı çocuklar, bıktırma yoluyla istediğini yaptırma gücü, eve hapsedilmiş "pilli" çocuklar, elektronik dadılar, teknoveletler vs.– dikkatle kendilerine yol açıyorlar, fakat yeterli dayanak noktalarından yoksun oldukları aşikâr. Bundan yirmi yıl önce benim ve eşimin, kızımızı büyütürken içinde yaşadığımız dünya, kendi büyüdüğümüz dünyadan çok da farklı değildi. Ancak o zamandan bu yana değişim inanılmaz bir hızla gerçekleşti. Yirmi yıldan daha kısa bir zamanda teknoloji evlerimizi değişime uğrattı: kişisel bilgisayarlar, dizüstü bilgisayarlar, e-posta, internet, kablolu televizyon, uydu ve dijital televizyon, kameralar, DVD; bilgisayar oyunları, PlayStationlar, iPodlar; cep telefonları, kısa mesajlar, kameralı telefonlar ... Ve her şey geçmişte olduğundan çok, ama çok daha hızlı gerçekleşiyor.

Toplumsal değişimlerin de daha az şaşırtıcı olduğu söylenemez. Bugün gelişmiş ülkelerde geçmişte olduğundan daha az sayıda geleneksel geniş aile var ve daha fazla sayıda ebeveyn çocuğunu tek başına büyütüyor; anneler çoğunlukla çalışıyorlar ve hızlı işleyen ve değişen işyerinde, tüm ebeveynler için iş stresi inanılmaz derecede arttı; evlilikler eskisi kadar istikrarlı değil ve Japonya ve İspanya gibi, yirmi yıl önce düşüncesi bile mümkün olmayan ülkelerde dahi, evlilik dışı beraber yaşama ve boşanma oranları giderek artıyor. Eski tartışmasız gerçekler artık yok ve "ahlaki görecelik" anne-babalığın kolaylaşmasını sağlamıyor.

Teknoloji, gelişmiş dünya ülkelerindeki ailelerin gitgide daha çok ortak noktaya sahip olmasına neden oldu –bu heyecan verici bir gelişmeydi– ancak aynı zamanda kendi kültürel geçmişleriyle giderek daha az ilişki içinde olmalarına yol açtı. 1950'li yıllarda L.P. Hartley *The Go-Between* (*Arabulucu*)* adlı romanına şu ünlü sözlerle başlar: "Mazi, yabancı bir ülkedir. Orada her şey farklı yapılır." Bugünlerde mazi yalnızca yabancı bir ülke değil, adeta başka bir gezegen.

Kanadalı medya öngörücülerinden Marshall McLuhan bu olguya "elektrik hızı" adını veriyor. 20. yüzyılın ortalarında küresel kitle iletişim araçlarının gelişmesiyle birlikte başlamış, ancak 1980'lerden itibaren, yukarıda belirtildiği üzere, çılgınca bir ivme kazanmıştır. McLuhan küresel köy içerisinde zaman ve mekânın daralmasının insanoğlunun ileriye doğru atacağı çok büyük bir adım olacağını öne sürmüştü ve birçok açıdan da haklıydı: Yetişkinler için bu, hayatta olmak için harika bir dönem ve çoğunlukla modern hayatın elektrik hızına ayak uydurmayı başarabiliyoruz.

Ne var ki çocuklar tamamıyla gelişmiş yetişkinler değiller – halen gelişimsel süreçlerini tamamlamak için medeni davranış alışkanlıklarını edinerek yol almaları gerekiyor. Odaklanmış dikkat, ertelenmiş haz, özdenetim, empati ve diğer önemli dersleri elektrik hızıyla öğrenmek mümkün değildir. İnsanoğlunun gelişimi "ağır çekim"de gerçekleşir ve günümüz çocukları da çağlar boyunca küçük, son derece akıllı primatların gereksinim duyduğu o modası geçmiş, vakit alan bakım ve eğitimin aynısına ihtiyaç duyarlar.

EVDEKİ FİL

Değişim kargaşası içerisinde bazı ebeveynlerin çocuk yetiştirme konusunda asırlık gerçekleri unutmuş olmaları normaldir, özellikle de eski referans noktalarının çoğunun –geleneksel ge-

(*) Türkçe baskısı: L.P. Hartley, *Arabulucu*, İstanbul, Sander Yayınları, 1972 – e.n.

niş aileden, kültürel ve dinî geleneklerden gelen bilginin– yok olduğu düşünülürse. Fakat sorun bundan daha karmaşıktır çünkü yüzyılın son çeyreğinde gerçekleşen kültürel değişimler, çocuk yetiştirme işini hiç olmadığı kadar zorlaştıran yan etkilerin oluşturduğu bir toksik karışımı da beraberinde getirmiştir. Ebeveynlerin bu yan etkilere karşı hazırlıklı olmak için gerektiği kadar zamanları (ya da yeterince açık bilgileri) olmadı. Sonuçta her geçen yıl çocuklar, dikkatleri daha kolay dağılır, daha dürtüsel ve "benlik" takıntılı, diğer yandan daha az öğrenebilir, hayattan zevk alabilir ve sosyal açıdan gelişebilir hale geldiler. Dolayısıyla daha önceki nesillere göre çok daha zor olsa da, iyi çocuk bakımı ve yetiştirme hayati önem taşır. Karmaşık bir çağdaş kültür içerisinde çocuklar, ebeveynlerinin bilgeliğine, rehberliğine ve desteğine hiç olmadığı kadar çok gereksinim duyarlar.

Küçük insanların ihtiyaçları geçmişten bu yana pek fazla değişiklik göstermemiştir. Besleyici yiyecekler, bol egzersiz ve oyun, yeterli uyku gibi fiziksel bakıma (sağlam kafaya ve sağlam vücuda) ihtiyaç duyarlar. Duygusal ve sosyal desteğe gereksinimleri vardır, ki bu da en yakınlarındaki insanların zamanı, ilgisi, iletişimi ve sevgisi anlamına gelir. Büyüdükçe, sosyal çevrelerini genişletmeleri ve okuma, yazma ve hesap yapma dahil olmak üzere, bilişsel becerileri öğrenmeleri beklenir. Ayrıca çocukluk dönemi boyunca, giderek karmaşıklaşan modern ahlak kuralları ağıyla baş etmek için, ahlaki rehberliğe ihtiyaç duyarlar.

Araştırmam, çocukların bu alanların her birindeki gelişimlerinin teknolojik ve kültürel değişimlerin yan etkileri tarafından zarar gördüğünü öne sürüyor. Çocuklarımızın birçoğu – büyük ihtimalle çoğunluğu– sağlıksız yiyeceklere ve televizyona bağımlı bir hayat tarzı geliştirdi ve buna bağlı olarak uyku sorunları yaşıyorlar. Bunun dışında, erken dönemde kurulan duygusal bağ yetersizliği, ebeveynlerle iletişim eksikliği ve ileri seviyede duygusal dengesizlikten mustarip çok sayıda çocuk vardır. Aydınlatıcı gerçek hayat deneyimleri yerine, günümüz çocuklarının evlerinde televizyon ve bilgisayar oyunları, okul-

da ise –gereğinden fazla– test-ve-hedef odaklı bir müfredatları var. Çocuklar sürekli manipülatif reklamlara ve aşırı miktarda paparazzi kültürüne maruz kalırken toplumlar da artan oranda karmaşıklaştıkça, ahlaki rehberlik can çekişmeye başladı.

Keşfettiğim çok çeşitli kültürel yan etkilerden herhangi biri, genetik zayıflığı olan bir çocukta gelişimsel bir gecikmeyi tetiklemeye yeterli olabilir; tüm bu toksik karışım genetik olarak en sağlıklı bireyde bile aynı tetikleyici etkiyi yapabilir. Bu da, gelişmiş ülkelerdeki her ailenin oturma odasında duran kocaman bir "fil" demektir.

TOKSİK ÇOCUKLUK SENDROMU

Ellerimizi ovuşturarak bu sorunu düşünüp durmanın ya da suçlayacak birini aramanın anlamı yok. Kimsenin böyle bir niyeti yoktu – kültür o denli hızlı değişti ki ikincil zararları fark etmeye daha yeni başlıyoruz. Ellerinizi ovuşturmak ve bir suçlu aramak, değerli vaktimizi boşa harcamak olur.

O halde zamanı tersine çevirip kültürel devrimimizde geriye gidelim demiyorum – bunu zaten birçoğumuz da istemeyecektir. Şahsen ben yeni teknolojiyi *çok seviyorum* ve daha eski bir zamana dönmeyi asla istemezdim. Esasında e-posta ve internet olmasaydı bu kitap da yazılamazdı. Yirmi dört saat yaşamanın hareketliliğini, kadının toplumsal konumundaki gelişme ve ilerlemeyi, çağdaş yaşam tarzımızın konfor ve kolaylığını, değişikliğin verdiği heyecanı çok seviyorum. Ne var ki yeni küresel kültürü devamlılığını sağlamak için onun çocuklarımıza neler yaptığını kabul etmeli ve onların hayatlarındaki zehirli etkiyi ortadan kaldırmanın yollarını bulmaya çalışmalıyız.

Zehirlenen Çocukluk; psikoloji ve nörobilimden ekonomi ve pazarlamaya uzanan farklı alanlardaki disiplinlerden kanıtları bir araya getiriyor. Bunun için gereken araştırma, birkaç yıl süren bir çalışmanın (benim ve iki çalışkan araştırma görevlisinin), dünyanın her yerinden çocuklar, ebeveynler ve öğretmenlerle yapılan yüzlerce görüşmenin ve en önemlisi zamanla-

rını ve uzmanlıklarını "toksik çocukluk sendromu"nun etkilerini kendi disiplinleri içinde açıklayabilmek için cömertçe sunan çok sayıda bilim adamı ve diğer uzmanlarla yapılan görüşmelerin bir ürünüdür.

Olan biteni keşfettikçe bu unsurları bir diğerinden ayrı ele almaya çalışmanın zaman kaybı olduğu da daha açık bir şekilde ortaya çıktı; hepsi hızla birbirine karışıp toksik bir karışıma dönüşüyorlardı. Dolayısıyla, örneğin çocuğun yalnızca beslenme düzenini iyileştirmek yeterli olmuyor – başka bir sürü şeyin de etkisi var: televizyon ve pazarlama mesajları, egzersiz ve uyku alışkanlıkları, çocuk bakımı düzenlemeleri, ebeveynlik tarzı gibi. Yine de bir çocuğun genetik planını bilemeyeceğimiz gibi, her bir birey için çağdaş kültürün hangi unsurlarının toksik etki yapacağını da tahmin edemeyiz. Toksik çocukluk bir sendromdur ve bunun yalnızca tuhaf belirtilerini değil, *bütünü*nü ele almak gerekir. Bunu yapmak çok zor olmadığı gibi (zaman ve dikkat haricinde) fazla harcama da gerektirmez; ayrıca çocuklarının hayatlarını zaten detokslamakta olan ebeveynler bunu yapmaya değer ve eğlenceli bulduklarını ifade ediyorlar.

ÇOCUKLUĞU DETOKSLAMAK

Kitaptaki her bir bölümün ardından, asırlık yararlı bilgilerin alınıp çağdaş kültürümüze uyacak şekilde adapte edilmesiyle ortaya çıkmış, "çocukluğu detokslamak" için birkaç kurala yer verilmektedir. Ama ben çocuk yetiştirme uzmanı değilim ve *Zehirlenen Çocukluk* da bir çocuk yetiştirme kılavuzu değil. Araştırmamda fark ettiğim sorunlardan biri de "çocuk bakma ve yetiştirme uzmanları"ndaki artışın bu sendroma katkıda bulunduğuydu– bunun sonucunda ebeveynler kendilerini beceriksiz hissediyor ve içgüdülerine güvenemez hale geliyorlar. Bununla birlikte, kimi ülkelerde kültürel gelenekler veya aydın toplumsal önlemler çoktan detokslamanın çeşitli biçimlerine yönelinmesini önermiştir. Bunlardan bazılarına bu kitapta öneriler olarak yer verilmiştir. Umarım ebeveynler burada su-

nulan kanıtları değerlendirir ve kendi çocuklarının ihtiyaçlarına en uygun görünen tüm önerileri kendi kültürleri ve koşulları içerisinde yorumlarlar.

Ancak toksik çocukluk sendromuyla uğraşmak ebeveynlerin yalnızca bireysel olarak yapabileceği bir şey değildir – bu aynı zamanda gelişmiş dünya ülkelerindeki herkesi etkileyen önemli bir toplumsal projedir. Çocuklar geleceğe yapılmış en önemli yatırımımızdır ve burada anlatılan toksik kokteyl, kabul edilemez sayıda çocuğun sosyal, duygusal ve zihinsel gelişimine yavaş yavaş zarar vermektedir. Sizin evladınız yara almadan kurtulmuş olsa bile, içinde büyüdükleri dünya onlar kadar şanslı olamamış olanlarla doludur. Dikkat dağınıklığından, dürtüsellikten ve empati eksikliğinden yakınan çocuk sayısı arttıkça, antisosyal davranış ve şiddet suçlarında da artış olacaktır. Toksik çocukluk sendromu engellenmediği sürece, toplumsal bütünlük için artan oranda bir tehdit unsuru olmayı sürdürecektir.

Sorunu, DEHB teşhisi konmuş çok sayıda çocuğun durumunda olduğu gibi pekâlâ ilaç dağıtarak çözme yoluna gidebiliriz. Şiddetli DEHB teşhisi konmuş bir çocukla yaşamak tam bir cehennem olduğundan bazı ailelerin vaktinde verilmiş bir doz Ritalin'in sağlayacağı rahatlamaya korkunç derecede ihtiyaç duyduğu reddedilemez bir gerçektir. Ancak reçeteler çoğaldıkça (2000 ve 2002 yılları arasında sadece Birleşik Krallık'ta bilinci değiştiren ilaç reçeteleri %68 artmıştır) çocukluğu bu şekilde patolojikleştirmenin kabul edilebilir bir yol olup olmadığını sorgulamamız gerekiyor.

Her şeyin ötesinde, ülke gençliğinin gitgide daha büyük bir bölümünü ilaç vererek uyuşturmak pahalıya mal olan bir seçenektir ve bunun sonucunun nelere varacağını bilemeyiz. Çocukluklarında Ritalin kullanmış olan rock yıldızları Kurt Cobain ve Courtney Love'ın uyuşturucu bağımlısı oldukları biliniyor. Cobain'in intiharından sonra Love, "Çocukken değişik hissetmenize yol açan bu ilacı aldıysanız, yetişkin olduğunuzda başka neye başvuracaksınız ki? Çocukken beni sevinçten havalara uçuruyordu – bu anı sizinle birlikte devamlı kalacak bir şey değil mi?" şeklinde düşüncelerini belirtmişti.

Daha makul bir çözüm tıp, eğitim kurumlarının ve siyasi kurumların çocukların davranışlarındaki değişikliklerin altında yatan nedenleri incelemeleri ve çocukları için ellerinden gelenin en iyisini yapmaları amacıyla ebeveynleri desteklemeleri olabilir. Dünyanın dört bir yanındaki yönetimler, gelecek neslin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığına yapılan yatırımın değerli bir amaç olduğunu kabul ediyorlar, fakat yanıtlarını çoğunlukla kültürel değişimin tüm etkilerini göz önüne almayan, –mazi olarak bilinen diğer gezegenden gelen– araştırmalara dayandırıyorlar. Bu yatırımların başarıya ulaşması için toksik çocukluk sendromu hakkında bilinçlenilmesi ve buna gereken dikkatin gösterilmesi gerekiyor.

Büyük işletmeler de bu meseleye kulak asmak zorundadır. Büyük şirketler; kısa vadede elde edilen kâr, toplumun uzun vadeli beklentilerini boşa çıkardığı zaman, sadece bahisçileri değil kendilerini de mahvediyor olduklarını fark etmekte geciktiler. Bununla beraber, yeterli halk tepkisi ve dava açma tehditleriyle bu gidişatı değiştirmeye ikna edilebilecek olduklarına dair de umut verici işaretler vardır. Çocuklar için sağlıksız değil, sağlıklı bir hayat tarzı geliştiren ürünlerin yaratılmasında ve pazarlanmasında çok para olduğunu kabul etmeleri bile mümkün olabilir. Büyük işletmelere bu yolda yardım etme konusunda ebeveyn baskısı oldukça önemli bir güç kaynağıdır.

* * *

Sonuçta ne olursa olsun, çocuk yetiştirmenin esas sorumluluğu, her zaman olduğu gibi, yine anne-babaların üzerine düşüyor. Anne-babalar kendilerini yetiştirip bu hızlı değişim, belirsizlik ve suçluluk duygusu sebebiyle ne yapacaklarını şaşırmayı bırakarak çocuklarına, büyüyebilecekleri güvenli ve sağlıklı bir çevre sağlamakla uğraşmalılar. Bu kitaptaki öneriler roket bilimi olmayabilir, ama küresel köyümüzün geleceğine önem veriyorsak, bu öneriler roket biliminden daha önemlidir. Yaratmış olduğumuz kültürü savunurken, barbarların sadece kapıda değil, anne karnında da olduğunu unutmamalıyız.

BOŞLUĞA DİKKAT

"Yakında çok korkunç bir şey olacak."

Birleşik Krallık'ın geri kalmış bir bölgesinde bir grup ilkokul müdürüyle öğle yemeğindeydim ve okullarındaki çocuklar hakkındaki sohbetlerini dinliyordum. Meslektaşlarının bu kehanetine herkes başıyla hüzünlü bir şekilde onaylayarak yanıt verdi.

"Bu kaçınılmaz," diye cevapladı birisi. "İşler öyle kötüye gidiyor ki. Trajik olan şu ki, ülkenin geri kalanının bunu fark etmesi için korkunç bir felaketi beklemek zorundayız."

Tabağımdaki salatayla oynarken, öğretmenlerin okullarındaki çocuklardan insanları şok edecek, manşetleri kaplayacak bir şiddet öngörüsünde bulunduklarını fark ettim. Cinayet, sakat bırakma veya tahrip. Hem de on yaşından küçük çocuklardan.

Birleşik Krallık'ta şehrin iç kesimlerinde yoksulların oturduğu köhne mahalleler gitgide daha yabani yerler haline geliyor. Böyle yerleri ziyaret ettiğimde her yıl daha korkunç olduklarını görüyorum. Birçok çocuğun yüzü, çocuk yüzüne bile benzemiyor: bitkin ve öfkeliler, gözleri ise donuk bakıyor. Onlar için şiddet günlük hayatın bir gerçeği. Kendileri de çoğunlukla neredeyse çocuk yaşta olan anne-babaları muhtaç ve eğitimsiz, genellikle madde bağımlısı, alkolik ya da suça batmış insanlar. Toksik çocukluk sendromu bu gibi ortamlarda gelişiyor ve bu yabani nesli besliyor.

Bu kitabı alma zahmetine girmiş ebeveynler büyük olasılıkla çocuklarını detokslamak için adım atmaya çoktan başlamıştır. Son birkaç yıldır çocukların sağlığı ve davranışları konusundaki endişeler büyüdükçe, medyada birçok haber ve öneri ortaya çıktı. Sorun tüm sosyal gruplarda mevcut olmasına rağmen, eğitimli aileler bu sorunla mücadele edebilmeye başladılar. Genetik bir gelişimsel sağlık sorunu olan çocukların ebeveynleri bile hayat tarzlarında çocuklarının davranışlarının normalleşmesine yardımı olabilecek şekilde düzenlemeler keşfetmeyi ve uygulamayı becerebiliyorlar, çok fazla zaman ve çaba sarf etmeleri gerekse bile. Ancak eğitimsiz ebeveynler –özellikle de aşırı yoksul bölgelerdekiler–, toksik etkilerin, kendi çocuklarını başka bölgedekilere oranla daha fazla etkiliyor olmasına rağmen, ya

yeterince bilgi sahibi değiller ya da gerekli düzenlemeleri yapmak için gereken kişisel yetkinliklerden yoksunlar. İşte bu nedenle her bölümün sonuna "Boşluğa dikkat" adlı bir not ekledim.

Bu konu, pekâlâ başlı başına bir kitap olabilirdi. Dolayısıyla kısa olmaları için bu notlar çoğunlukla kişisel, anekdota dayalı ve izlenimsel. Daha fazlasını bilmek isterseniz Google'dan araştırabilir ya da gidip kendiniz görebilirsiniz. Ancak bu hepimizin ilgilenmesi gereken bir konu. Dünyanın en başarılı ülkelerinde zenginler ve fakirler arasındaki uçurum her geçen yıl büyüyor. Politikacılar buna "toplumsal hareketlilik" adını veriyorlar – bir ulusun vatandaşlarının yoksul bir çocukluktan ne dereceye kadar yükselebildiği ve yetiştiği çevreden çıkabildiğini ifade ediyor. İsveç ve Hollanda gibi kimi ülkeler, geçtiğimiz yıllarda toplumsal hareketliliklerini az da olsa yükseltirken, özellikle ABD ve Birleşik Krallık gibi diğer bazı ülkelerde bu uçurum gittikçe büyümektedir.

Üstüne üstlük ekonomik açıdan en başarılı ülkelerde yoksullar arasındaki doğum oranları artarken, eğitimli sınıfta düşüyor. Gelişmiş ülkelerdeki nüfus uzmanları, giderek açılmakta olan bu mesafe konusunda iki nedenden dolayı endişeleniyorlar. Birincisi, bunun ülke içinde yetişmiş eğitimli iş gücünü azaltıyor olması; ikincisi de nüfusun gitgide artan bir bölümünün toplumda hiçbir dayanağı yoksa (özellikle genç nesil fakirlikten bir çıkış yolu bulamıyorsa) bunların hoşnutsuzluğunun sonunda sosyal istikrarı tehlikeye sokabilecek olmasıdır.

Başkalarının çocuklarının nasıl detokslanacağını düşünmekte bazı ahlaki ve felsefi sorunlar vardır ve işte bu nedenle, o müdürler harekete geçilmezden önce "korkunç bir şey olmasını" beklemek zorundalar. Liberal düşünürler yoksulların yaşamlarına karışmanın politik açıdan doğru olmadığını savunuyorlar; *laissez-faire* [bırakınız yapsınlar] yanlısı özgürlükçüler bu yoksul çocuklar yetişkin oluncaya dek beklemeyi, sonra da bu baş belalarını, gelişmiş ülkelerdeki hapishanelerin aşırı kalabalıklaşma yüzünden kriz noktasına gelmiş olmasına rağmen, hapse atmayı tercih ediyorlar. Ancak, bunu daha ne kadar daha görmezden gelebileceğimizin de bir sınırı var. Dünya elektrik hızıyla hareket etmeye devam ediyor ve yoksulların çocukları üzerindeki toksik etki artıyorken, bir kuşak içerisinde her an ciddi bir sivil ita-

atsizlik tehlikesi söz konusu olabilir. Yalnızca aydınlanmış bir öz çıkar sebebiyle bile olsa, bana kalırsa bu giderek genişleyen uçurumun farkına varmalı ve kapatmak üzere önlemler almalıyız. Sadece kendi çocuklarımızın hayatlarını detokslamak yetmez.

BİRİNCİ BÖLÜM

ZİHNİN GIDASI

Gelişmiş dünya ülkelerinin insanları, 21. yüzyılın ilk yıllarında birdenbire çocuklarımızı zehirlemekte olduğumuzun farkına vardılar. Son on yıl gibi bir süredir aşırı miktarda yemelerine izin verdiğimiz –eskisinden daha çok şeker, tuz, katkı maddesi ve yanlış türde yağlar içeren– yiyecekler, artık çok daha az gerçek besleyici değere sahip. Bu yiyecekler sağlıklı bedenler yetiştirmek yerine, çocuklarımızı her geçen yıl daha da şişmanlatıyor ve sağlıksız yapıyor.

Bu yiyeceklerin aynı zamanda çocukların beyinlerine de zarar verdiği konusu ise bu kadar fazla sorun edilmedi. 2003 yılında Almanya'da beyin araştırmaları ve öğrenme konulu uluslararası bir sempozyumda, katılımcılara verilen mesaj şuydu: "Çocuklarımızın beslenme düzenlerine dikkat etmezsek, gelecekte öğrenme sorunlarıyla yakından ilgisi olan beyin dejenerasyonlarıyla karşı karşıya kalabiliriz."

Dünyanın en gelişmiş, eğitim derecesi yüksek ülkelerindeki ebeveynler bunun olmasına nasıl izin verebildiler? Bunun nedeni dengeli beslenmenin nasıl bir şey olduğunu bilmememiz değil – dünyanın her yerinde hükümetler besin piramidi gibi çoğu dikkat çekici resimler içeren kılavuzlar hazırlıyor. Kanada'nın besin gökkuşağı var; Almanya'nın (ortasında bir bardak

sağlıklı su olan) diyet çemberi ve Çin'in besin pagodası* var. 2005 yılında Amerikan Tarım Bakanlığı besin piramidini, kişiselleştirilmiş çok renkli bir animasyona dönüştürdü – MyPyramid [BenimPiramidim]. Beslenme uzmanı Michael Jacobson bu yenilikten "şimdiye dek üretilmiş en güçlü beslenme kılavuzu" olarak bahsediyor. Görüldüğü gibi çocukların aslında ne yemesi gerektiği açık, ancak ne yazık ki istemeye programlandıkları şeyler bunlar değil.

Elektrik hızıyla hareket eden multimedya dünyasında çocukların karnını sadece ebeveynler değil, tüm bu kültür doyuruyor. Ebeveynler artık tehlikenin farkında olsalar bile, bu kültürün etkilerini tersine çevirmek pek de kolay olmayacak.

ABUR CUBUR BAĞIMLILARI

Fazlasıyla işlemden geçmiş, besin değeri düşük gıdalar, haklarında bütün bu bildiklerimize rağmen Batılılaşmış toplumlarda ve özellikle çocuklar arasında halen oldukça popüler. Kestirme ve kolay çözümlere dayalı dünyamızda açlığı gidermenin en hızlı ve basit yolu hazır, kolay ulaşılabilir ve pratik beslenmedir. Yemek için gereç kullanımına bile ihtiyaç yok: Burgerler, sosisli sandviçler, pizzalar ve hamur işlerinin hepsi "parmak-yiyecekleri"dir ve gazlı içecekler de doğrudan kutudan içilerek tüketilebilir. Üstelik bu parmak-yiyecekleri, niteliksiz içeriklerini gizleyen yüksek oranda yağ, tuz ve gıda katkı maddeleri içerdikleri için "lezzetli"dirler de. Gazlı içecekler, tıpkı bisküvi ve çikolata vb. şekerli atıştırmalıklar gibi, insanın tatlıya olan şiddetli arzusunu tatmin ederler (her bir teneke kutu içecekte üç çorba kaşığına eşdeğer şeker bulunur).

Fast-food restoranları 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren çoğaldığı için ve McDonalds gibi restoranlar günlük gezintiler, ikramlar ve partilerle ilişkilendirildiği için, bu bağımlılık bir süredir artış gösteriyor. Çocuklar gitgide bu hızlı ve kolay çö-

(*) Özellikle Uzakdoğu ülkelerinde yaygın, çok katlı kulelerden oluşan Hindu veya Budist tapınağı – e.n.

züm öğünlere bağımlı olarak büyüdükçe, üreticiler de bu isteklere, ev için daha fazla ürün yaratarak yanıt verdiler: mikrodalgada hazırlanan hızlı ve kolay yemekler; hiç olmadığı kadar tatlı kahvaltı gevrekleri; beslenme çantasına tıkıştırılabilecek veya televizyon karşısında yenebilecek tuzlu atıştırmalıklar; gün boyunca bir ondan bir bundan tıkınmaya uygun yağlı yiyecekler. Çocuklar bunlardan yedikçe daha fazlasını istiyor.

Günümüz çocuklarının abur cubura bağımlı hale geldiklerini söylersek abartmış olmayız. İngiltere'deki Ulusal Yeme Bozuklukları Merkezi kurucusu psikolog Deanne Jade, aşırı tatlandırılmış yiyeceklerin uyuşturucularla aynı mantıkla işlediğini ifade ediyor: "Ruh halimizi değiştirirler ve alkol, nikotin ve kokainin yaptığına benzer bir şekilde beyindeki kimyasalları ve nörotransmitterleri uyarırlar." Fiziksel bağımlılık boyutu elbette ki daha düşüktür, ancak İngiliz beslenme uzmanı Dr. Susan Jebb'in belirttiği gibi, "Çocuklar oldukça güçlü öğrenilmiş tercihler geliştirirler – abur cubur yemek psikolojik bağımlılık haline gelebilir."

Ne yazık ki, çocukları abur cubur yeme alışkanlığına başlatan çoğunlukla ebeveynlerdir. Birçok yetişkin kendi yetiştirilme biçimlerine bağlı olarak bazı ürünleri, hoşumuza giden, iyi hissetmemizi ve özsaygımızı artıran "hediyeler" olarak görmeye şartlanmıştır. Çocuklarımızı sevdiğimiz için onlara da bu hediyelerden vermek isteriz ve bazı yiyecekler çabucak sevgi, konfor ve ödülle ilişkilendirilir hale gelir. Bu çok erken yaşlarda, ebeveynlerin çocukların içeceklerine şekerli tatlar katmasıyla ya da su yerine meyve suyu vermesiyle başlayabilir. Susan Jebb'in ifade ettiği gibi bu oldukça gereksizdir – çocuklar onlara başka bir şey vermediğimiz sürece süt ve sudan oldukça memnundurlar, tıpkı kimse onları sağlıksız şeylerle tanıştırmadığı sürece taze ve sağlıklı yiyeceklerden memnun olmaları gibi.

Ancak bu o kadar kolay değildir. Annesi ve babası şeker, tuz ve yağ alımını sınırlı tutmaya çalışsa da diğer yetişkinler (büyükanne-baba, komşular, arkadaşlarının ebeveynleri) çocukları "hediyelerle" şımartmayı severler ve yasak bir şey yemenin verdiği heyecan bu tür yiyecekleri çok daha lezzetli kılar. Çocuk-

lar büyüdükçe başka çocuklarla iletişime geçer ve görüş alışverişinde bulunurlar, böylece kısa süre içinde etraftaki çeşit çeşit şekerlemelerden haberdar olurlar. Bunlara bir de pazarlamanın etkilerini eklediğimizde –sadece göz önündeki televizyon reklamlarını, afiş ve ambalajları değil, örneğin otomatik satış makineleri ve filmlerde sergilenen ürünler gibi, nereye gidersek gidelim karşımıza çıkan bilinçaltı pazarlamayı–, çocukları sağlıksız yiyeceklerden çok da uzun süreyle korumanın neredeyse imkânsız olduğu açıkça görülür.

PAZARLAMA MESAJLARI

Son birkaç on yıl içerisinde, pazarlama endüstrisi tüketicilerin beyinlerine, düşünme ve hareket etme tarzımızı etkileyen ve gitgide sinsileşen saldırılar düzenlemeye başladı. Gelişmiş dünya ülkelerinde insanların çoğu, yiyecekte olduğu gibi diğer tüm tüketici ürünlerinde de seçim yapmanın temel bir hak olduğuna inanıyor. (Aslında insanlık tarihinin büyük bir kısmında seçim imkânı neredeyse hiç yoktu – birçok insan ne bulabildiyse onu yiyor, içiyor ve giyiyordu.) Sonuç olarak birçok ebeveyn, çocukları en sevdiği abur cubur menüsünü seçtiğinde bunu reddetmekten suçluluk duyar oldu. Fakat ünlü şef Jamie Oliver çocuklara öğlen okulda ne yemek istediklerinin neden sorulmaması gerektiği sorusuna şöyle yanıt veriyor: "İngilizce dersinde ne okumak istediklerini onlara sormazsınız. Eğer bana sorsalardı ben ... çizgi roman ya da pornoyu tercih ederdim." Çocuklara seçim yapmayı öğrenme fırsatı verilmesi gerçekten gereklidir, ancak hangi seçeneklerin önlerine konacağına karar vermek ebeveynlere kalmıştır.

Pazarlama bizleri aynı zamanda markaları da önemsemeye şartlandırdı. Nörolojik görüntüleme teknolojisi birçok Amerikalı için sadece bir Coca-Cola kutusu görüntüsünün, beyinde benlik imajı, hafıza ve kültürel kimlik hisleriyle ilgili bölgelerde faaliyeti hareketlendirdiğini gösterdi. 1990'ların başında iki yaşındaki çocukların bile belirli markaları tanıdıkları ve is-

tedikleri netleştiğinden beri, çocuk müşterilerin kalplerini ve beyinlerini kazanmak için toplu bir çaba harcanmaya başladı. 2004 yılında Birleşik Krallık'ın çocuk yiyecekleri ve reklamları hakkındaki bir hükümet raporu çocukların, çok reklamı yapılan, markalı yiyecekleri "eğlence" kavramı ile ilişkilendirdikleri ve sadece lezzetten değil renkli ambalajlardan, televizyon ya da filmlerdeki resim, karikatür ve karakterlerden de etkilendikleri ortaya koydu. Rapora göre "etkin olarak pazarlanmış markalar, çocuklar arasında tanınma, aşinalık ve hatta bağlılık yaratıyor. İyi bilinen markalar kullanıcılarına 'havalı' statüsü verebiliyor."

Çocukları hedef alan pazarlama –popüler film ve televizyon programlarına yapılan göndermeler, paketlerin içinden çıkan oyuncaklar ve "Çocuk Menüleri" vs.– oldukça etkili bir "bıktırma yoluyla istediğini yaptırma gücü" biçimi yaratır. Dolayısıyla ebeveynler, pazarlamacılar tarafından çocukların seçimlerine izin vermenin sevgi göstergesi olduğunu hissetmeye şartlandırıldığında ve çocuklar da aynı pazarlamacılar tarafından belirli ürünleri seçmeleri için ikna edildiğinde, bu baskıya direnmek çok zor olabilir. Şimdilerde ise bu baskı son derece arttı: Pazarlama teknikleri son yıllarda inanılmaz derecede karmaşık hale geldi ve ebeveynler çocuklarının hangi yollarla hedef haline getirildiğinden çoğunlukla habersizler.

Bir reklam ajansının meyve esaslı bir şekerli atıştırmalık için yapılan çocuk odaklı başarılı promosyonuna dair gizli rapor, kısa süre önce bir İngiliz gazetecinin eline geçince sansasyon yarattı. Rapor, ajansın markaya ilgi uyandırmak amacıyla ürün piyasaya sürülmeden önce ağızdan ağıza yayılması için tasarlanmış "viral" bir tekniği nasıl kullandığını açıklıyordu. Görevleri, çocukların atıştırmalık yiyecekle ilgili görüntüleri ("mutasyona uğramış meyve karakterleri") tanımalarını ve onları "havalı" görmelerini sağlamaktı. Dolayısıyla ilk hedef çocukların kendisi değil, beğenileriyle küçükleri etkileyebilecek olan daha büyük çocuklardı. Böylece karakterlerin sokakta konuşulmasını sağlamak üzere gizli bir dil ve ifade yardımıyla konserlerde, dergilerde ve sinemalarda "tohumlarını attılar". Giyim kuşam avantajını kullanarak çocuk ünlüleri, kahramanların resimleriyle do-

nattılar ve böylece çocukların izlediği televizyon programlarında ve müzik kanallarında yer almalarını sağladılar. Kahramanlarını internetteki *pop-up* [açılır pencere] reklamlarında kullandılar ve çocuklara yönelik popüler internet sitelerinde mikro-siteler kurdular. Ne zaman ki çocuk izleyiciler arasında talep oluştu, o zaman ürün ebeveynlere de pazarlanmaya başladı, fakat bu kez "sağlıklı" bir atıştırmalık olarak.

ABUR CUBUR ORMANINDA TUZAĞA DÜŞMEK

Akıllı ebeveynler, reklam hilelerinin bir adım önünde ilerleyip, çocuklarını da aynı şeyi yapmaları için eğitirler (bkz. Sekizinci Bölüm). Ancak ebeveynler pazarlama tacizine karşı koyabilseler ve çocuklarını, sevgi ile şımartmanın aynı şey olmadığına ikna edebilseler bile ("Biz seni seviyoruz; pazarlamacılar ise sadece paranı istiyor!") çocuklar aynı zamanda ailenin ötesinde bir dünyada da yaşamak zorundalar. Arkadaş baskısının güçlü bir etkisi vardır –çocuklar "farklı" görünmeyi istemezler– ve beslenme çantanızdaki yanlış tür bir ambalaj, sosyal bir intihara dönüşebilir. Okullar bile atıştırmalık yiyecek ambalajları toplamak karşılığında nakit para ya da ekipman aldıkları projeler kapsamında, sağlıksız yiyecek promosyonunun içine çekildiler. Gerçeği söylemek gerekirse, gelişmiş dünya ülkelerindeki okulların çoğu uzun yıllar boyunca elemanlarının maaşını ödeyebilmek için otomatik yiyecek makinelerinin sağladığı gelire bel bağlamıştı. Obezite meselesi, okulları bu makinelerin neler sattığını gözden geçirmeye itti ve artık bu makinelerin çoğunda şişe su ve sağlıklı atıştırmalıklar da satılıyor. Fakat bunlar yağlı atıştırmalık, bisküvi, gazlı içecek de sunmaya devam ediyorsa, çocukların tercihi büyük olasılıkla abur cuburdan yana oluyor.

Kimi ülkelerde okuldaki öğle yemekleri esasında abur cubur alışkanlığını körüklemiştir. 2005 yılında Jamie Oliver İngiltere'de dikkatleri, ülkedeki çocukların çoğuna ne tür bir yemek verildiğine çeken bir televizyon dizisiyle ulusal bir çığlığa neden oldu. Bu yemeğin besleyici içeriği, birçok okul menüsünün popüler bir

parçası olan, kümes hayvanı parçalarının (muhtemelen düşünmek bile istemeyeceğiniz parçalarının) yeniden bir araya getirilmesiyle hazırlanan ve içine yağ ve katkı maddeleri eklenen meşhur "*turkey twizzlers*" (kıvırcık hindi kızartması) ile özetlenebilirdi. Oliver'ın ilkokul çocuklarının yeme alışkanlıklarını değiştirmek için gösterdiği üstün gayretin izlenme oranı oldukça yüksek oldu ve İngiliz hükümetinin okullardaki yiyecek standartlarının kontrollerini daha da sıkılaştırmasına yol açtı. Oliver aynı zamanda çocukları abur cubur yeme alışkanlığından vazgeçirmenin ne denli zor olduğunu da gözler önüne serdi. Yemekhanelerde yemekleri pişiren ve denetleyen bayanların da belirttiği gibi, kıvırcık hindi kızartması ve besleyicilik oranı ümitsiz olan diğer yemekleri servis etmelerinin nedeni yalnızca masraf ve çıkar meselesi değildi; çocuklar başka şeyleri yemeyi reddediyorlardı.

Sorun şu ki, çocuklar bir kere sağlıksız şeyler yemeye kendilerini kaptırdılar mı, tat alma duyuları aşırı miktarda tuz, şeker ve katkı maddesi tarafından baskılanır ve diğer yiyecekleri lezzetli ve iştah açıcı bulmamaya başlarlar. Bu da aşırı yemek seçmelerine, yetişkinleri istedikleri fazla tatlandırılmış yiyeceklerden alana dek rehin tutmalarına yol açar. Artık anne-babaların çoğu kötü beslenmenin tehlikelerinin farkında olsa da, birçokları –okul yemeklerini pişiren ve denetleyen bayanlar gibi– hâlâ çocuklarının abur cubur yemelerine göz yumuyorlar çünkü çocukları bir tek bunları yiyor. Birleşik Krallık'ın çocuk yiyecekleri ve reklamları hakkındaki 2004 yılı hükümet raporu, obezite hakkında bu denli tanıtıma rağmen ebeveynlerin çoğunun çocuklarının yiyecek tercihlerine boyun eğdiklerini gösteriyor: "Araştırmamıza göre sadece çok az sayıda ebeveyn çocuklarının yiyecek seçimlerini etkili bir biçimde kontrol altında tutuyor."

Ebeveynler genellikle çocuklarını "akıllıca değil ama çok fazla" severler. Çocuk yemek yemeyi reddettiğinde panik başlayabilir. Bıktırma yoluyla istediğini yaptırma gücü, "seçme hakkı", akran baskısı ve hızlı ve kolay çözümlere dayalı kültürden oluşan baş döndürücü karışıma, bir de anne-babaların, çocuğun eriyip tükeneceği (ya da fazla abartılan yeme bozukluklarına yakalanacakları) paniği de eklenir. Bu nedenle dünyanın her

yerinde çocuklar sağlıklı vücut ve beyin gelişimini tehdit eden beslenme alışkanlıklarına kendilerini kaptırmış durumdalar.

ŞEKER (KAYNAKLI ENERJİ) PATLAMASI

Beyin, kalpten pompalanan kanın üçte birine ihtiyaç duyan ve etkin çalışabilmesi için bunu oksijen ve besinlerle destekleyen açgözlü bir organdır. Bu besinlerden mahrum kalırsa, çalışması gerektiği kadar iyi çalışmayacaktır; bu sebeple dengeli beslenme, büyüme ve öğrenme açısından vazgeçilmez bir unsurdur. Karınlarını yanlış yiyeceklerle doyurmaları yalnızca vücut sağlıklarını değil, beyin kimyalarını ve dolayısıyla öğrenme kapasitelerini de tehdit eder.

Beslenme suçlularının en önemlilerinden biri de, çocukların –kendi hallerine bırakıldıklarında – çoğunlukla başlıca besin yakıtı olarak kullandıkları, şekerdir. Güne şekerli gevreklerle başlar ve belli aralıklarla gazlı içecek, kek ve bisküvi, çikolata ve şekerlemeler tüketirler. Bir vücut yakıtı olarak şeker, işe yaramaz olmanın ötesinde, zararlıdır. Birçok çocukta hiperaktivite ve dürtüselliğe neden olabilecek ani bir "şeker kaynaklı enerji patlaması"na neden olur, bu nedenle de çocuklar okulda sakin bir şekilde oturup ders dinleyemez hale gelirler. Ancak bu bir anda yükselen enerji kısa sürede düşer ve vücudu daha da fazla şeker istemeye iter. Sonrasında çocuğun iki seçeneği vardır, ya kendisini huzursuz ve mutsuz hissedecek ya da yeni bir patlama için şeker yüklemesi yapacaktır. Bunun sonucu da düzenli aralıklarla yenen şekerli atıştırmalıklar olacaktır.

Aşırı şeker tüketimi şüphesiz obezite patlamasına katkıda bulunmuştur. Fakat bundan daha önemlisi, rafine şekerde bulunan kalorilerin "boş kaloriler" olmasıdır. Şekerli içecekler ve atıştırmalıklar çocukların meyve, sebze, sert kabuklu yemişler, süt ürünleri ve tahıllardan alacağı besin ve lifleri içermez. Bu demek oluyor ki şeker alışkanlığı olan çocuklarda, dengeli beslenmede yer alan mineral ve vitaminlerde eksiklik oluşması ihtimali yüksektir. Örneğin 2005 yılında yapılan değerlen-

dirmede, İngiltere Beslenme Kurumu, her ikisi de temel besleyici maddeler olan A vitamini ve çinko bakımından, çocukların %50'sinin A vitamini ve %75'inin de çinko alımlarının çok az oranda olduğunu ortaya çıkardı.

Güney Kaliforniya Üniversitesi'nde yapılan uzun süreli bir çalışmaya göre, çocuğun beslenmesinde ilk üç yılda bazı mineraller eksik kaldığında çocuğun sekiz yaşında daha hırçın ve agresif, on bir yaşında küfür etmeye ve düzenbazlığa, on yedisinde ise hırsızlığa ve zorbalığa eğilimli olma ihtimali artmaktadır. Yıllar boyunca DEHB ve disleksisi olan çocuklarla yapılan çalışmalar çeşitli vitamin ve mineral eksikliklerine dikkat çekmiş, gıda takviyesi satışlarında artışa neden olmuştur. Ancak insan dengeli beslendiğinde gıda takviyesine çoğunlukla ihtiyaç olmaz. Aşırı şeker tüketimi, beslenmenin dengesini bozmak için kesin bir yoldur. Oxford Üniversitesi'nden bilim adamı Bernard Gesch'in deyimiyle, "Beslenmenin [gelişimsel rahatsızlıkları] iyileştirebildiğine dair kanıtlar var. Daha da önemlisi, dikkatli beslenme bunların tedavisinde kullanılabilirse, oluşmadan önce engellenmemiz de mümkün olabilir."

KATKI MADDESİ KOKTEYLİ

Çocuklar belki temel besin maddelerini alamıyor olabilirler, ancak çoğunlukla yüksek dozda gereksiz katkı maddesi alırlar. Tartrazin, kafein ve monosodyum glutamat gibi renklendirme, tat verme ya da yiyecekleri muhafaza etmede kullanılan katkı maddelerinin güvenilirliğine dair şiddetli tartışmalar yıllarca sürdü ve belirli katkı maddeleri bazı ülkelerde yasaklandı. Katkı maddelerinin çoğunlukla uzun ve karmaşık kimyasal isimleri olduğu için (Avrupa Birliği'nde aynı zamanda E-sayıları verilmiş olması da işi kolaylaştırmadı) bu konu tüketiciler için şaşırtıcı olabileceği gibi, ebeveynlerin beslenme konusundaki kafa karışıklıklarını ve endişelerini artırabilir. Birleşik Krallık'ta 2004 yılında çocuklar arasında popüler olan 283 atıştırmalık yiyecek hakkında yapılan bir araştırmada, ortalama bir atıştır-

malığın beşten fazla katkı maddesi, %70'inin aroma veya aroma artırıcı ve üçte birinin de gıda boyası içerdiği ortaya çıktı.

Yakın zamandaki çalışmalar, işlenmiş gıdalar ve gazlı içeceklerden oluşan bir beslenme biçiminde tüketilen katkı maddesi "kokteyli"nin davranış sorunlarında rol oynayan bir unsur olabileceğini ortaya koyuyor. İngiliz toksikoloji uzmanı Vyvyan Howard, yiyecek şirketlerinin katkı maddelerini teker teker test ettiklerini, ancak birleştiklerinde nasıl reaksiyona girdikleri hakkında çok az şey bilindiğini belirtiyor: "Bu maddelerin birçoğu, sinir hücrelerinin birbiriyle konuşma yolu olan, beyindeki aktarıcı maddelerle çok yakından ilişkilidir. Eğer buna müdahale ederseniz, beyin fonksiyonlarına müdahale etmiş olursunuz." Fakat durumun böyle olup olmadığının onaylanması ve sonrasında her katkı maddesinin yarattığı etkinin tam içeriğinin anlaşılması zor olacak ve uzun yıllar sürecektir.

Beslenmeye dayalı faktörlerin beyin fonksiyonları üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalar çok enderdir (büyük ölçüde ticaretle finanse edilen bir dünyada, bilim adamlarının araştırmalar için fon bulması zor olabilir) ve yiyecek endüstrisi bu çalışmalarda hata bulmakta oldukça hızlıdır. Bunun dışında bir de, hangi içeriklerin özellikle hangi çocukları etkilediğinin belirlenmesi sorunu vardır – gerçekten de farklı şeker, katkı maddesi ve diğer bileşenlerden oluşan kokteyllerin farklı çocuklar üzerinde, hatta belki aynı çocuklar üzerinde farklı zamanlarda, aksi tesir göstermesi muhtemeldir.

Fakat olağan şüphelilerin neler olduğunu biliyoruz ve günümüzde obezite patlaması kötü beslenmenin insan vücuduna zarar verdiğini kesin olarak kanıtladığına göre, beyin üzerindeki potansiyel etkilerini de ciddiye almalıyız. 2005 yılında Birleşik Krallık'ta, davranış sorunları olan çocuklar hakkında bir haber programında beslenme uzmanı Patrick Holford şöyle söylemişti: "Ne yazık ki beyin kimyasında, milyonlarca çocuğun yediği türde yiyeceklerden kaynaklanan çok feci dengesizlikler gözlemliyoruz – ve kimse bu konu hakkında hiçbir şey yapmıyor."

YAĞLAR VE BALIK YAĞI

Dengeli beslenmede en önemli maddelerden biri de yağdır – ya da en azından doğru çeşit yağdan oluşur. Açgözlü olmasının yanı sıra, beyin aynı zamanda yağlı bir organdır – aslına bakılırsa neredeyse üçte ikisi yağdır. Düzgün işleyişine devam etmesi için gereksinim duyduğu ana maddelerden biri, insan vücudunun üretemediği ve dolayısıyla yiyeceklerden almamız gereken yağ asitleridir. Yağın kalp hastalıkları ve obezite sorunları sebebiyle şeytanlaştırılması, birçok insanın bazı yağların sağlık için, özellikle de beyinleri hâlâ gelişmekte olan çocuklar için temel gereksinimlerden biri olduğu gerçeğini göz ardı etmesine neden oldu. Anne sütünün %50'si yağdan oluşur ve pediatri uzmanları, iki yaşın altındaki çocuklarda, yani beyin gelişiminin en hızlı olduğu dönemde, yağ alımını sınırlandırmamaları konusunda ebeveynleri uyarıyor.

Çocuklar büyüdükçe –tıpkı yetişkinler gibi– doymuş yağdan (tereyağı ve domuz yağı gibi katı hayvansal yağlardan) uzak durmaları, daha sağlıklı olan bitkisel yağları tercih etmeleri ve kızartma tüketimini asgari düzeyde tutmaları tavsiye edilir. Bununla birlikte, 1990'larda Japon araştırmacılar çocuklar ve yağ arasında başka bir bağlantıyı daha ortaya çıkardı. Dr. H. Okuyama liderliğindeki bir araştırma ekibi, omega 3 yağ asidi eksikliğinin "sanayileşmiş toplumlardaki genç nesillerin önemli bir bölümünün davranış biçimlerini etkiliyor olabileceğini" öne sürdü.

Geçmişte tipik bir insanın beslenme düzeni, omega 3 (en çok yağlı balıklarda bulunur) ve omega 6 (bitkisel yağlarda, ette ve süt ürünlerinde bulunur) olmak üzere iki önemli yağ asidini içerirdi. Avcı-toplayıcı atalarımız bunları hemen hemen eşit oranda tüketirdi. Zamanla, insanlar daha az balık tükettikçe bu oran değişti –günümüzde yirmi kat daha fazla omega 6 tüketiyoruz. Doğrusunu söylemek gerekirse omega 3, gelişmiş dünya ülkelerinde vejetaryenler dahil birçok insanın beslenme düzeninden neredeyse silinmiş durumda.

Omega 3 eksikliğinin (günümüzdeki diğer hastalıklar arasında) dikkat dağınıklığı ve öğrenme güçlükleriyle bağlantı-

lı olduğu yönünde destekleyici kanıtlar bulunuyor. 2005 yılında Birleşik Krallık'ta yapılmış bir çalışmaya göre balık yağı takviyeleri, DEHB ve disleksisi olan çocukların odaklanma becerilerinde ve akademik başarılarında önemli farklılıklar yaratıyor. Londra Üniversitesi'nde beslenme profesörü olan Tom Sanders, omega 3 açısından zengin beyinleri Pentium 3 mikroişlemcilere benzetirken, beyinlerinde çok fazla omega 6 olan insanların ise "20 yıllık silikon bir çip gibi yavaş ve ağır kanlı" olduklarını ifade ediyor.

YANLIŞ ÇEŞİT YAĞ

Ancak yağ konusunda başka can sıkıcı faktörler de vardır. Günümüzde birçok yiyecek işlenmiş (genelde etiket üzerinde "hidrojene nebati yağ" olarak belirtilen) "trans yağlar" içerir. Bunlar gıda endüstrisinde üretimi ucuz ve raf ömrü uzun olduğu için popüler olan, işlenmiş yağlardır. Ne var ki trans yağlar da sağlık açısından tıpkı doymuş yağlar, margarin ve hayvansal yağ gibi aynı riskleri taşır. Fabrika yapımı ekmekler, mikrodalgada pişen "hazır yemekler" ve özellikle de patates cipsi, kek ve bisküvi dahil olmak üzere artık birçok yiyecekte trans yağ bulunuyor. *Not on the Label* (Etiketin Üzerinde Yok) kitabının yazarı Felicity Lawrence, tüketicilerin etiketteki "bitkisel yağ" ibaresiyle yanlış yönlendirildiğini ifade ediyor: "İnsanlar doymuş yağları azaltmaları gerektiğini biliyor ve dolayısıyla tavuk lu *nugget*'ların sığır etinden yapılan burgerlerden daha sağlıklı olduğunu düşünüyor. Oysa onlar da aynı derecede kötü."

Çocukların sağlığı açısından trans yağlar, doymuş yağlardan bile kötü olabilir. Trans yağların içerdiği yağ asitleri beyni doğal yağ asitleri gibi yağlamazlar – doğrusu, beyin fonksiyonlarını bile kısıtlayabilirler. Hayvanlarla yapılan çalışmalar, trans yağlı asitlerin beyin hücrelerinin birbirleriyle iletişimindeki etkinliği kısırlaştırdığını gösteriyor. Oxford Üniversitesi'nde fizyoloji araştırmacısı Dr. Alex Richardson'ın deyimiyle, "Çocuklar her cips, bisküvi ya da kek yediklerinde, aslında kendileri-

ni toksik yağlarla dolduruyorlar. Beyinlerinin ve vücutlarının düzgün çalışmasını sağlayan gerekli yağların yerine, makinelerin tıkanmasına yol açan bu yağlardan alıyorlar." Richardson bunun dünyanın her yerindeki resmî gıda güvenliği kurumları tarafından da kabul edildiğini ancak "yüksek sesle söylenmediğini" öne sürüyor.

Hükümetlerin bunu yüksek sesle dile getirmiyor olmaları, şimdilerde yediğimiz çoğu yiyeceğe işlenmiş trans yağlar katılmasından kaynaklanıyor olabilir – hepsinin raflardan kaldırılması, süpermarketlerin yarı yarıya boşalmasına neden olur. Dolayısıyla bilim adamlarına kulak verip, çocukları adına zararlı abur cuburları almayarak protesto etmek, ebeveynlere kalmıştır. Wisconsin Üniversitesi'nde nörobilim profesörü olan Dr. Ann Kelley'e göre "Esas suçlu gerçekten de özellikle bu tür yiyecekler, yani yağ ve şekerdir. Meydana gelen davranış değişikliklerinin, obezitenin ve bağımlılığa benzeyen beyin değişimlerinin sorumlusu bunlardır."

AİLE YEMEKLERİNİN AZALMASI

Günümüz çocuklarının beslenme alışkanlıklarını oldukça etkileyen, henüz değinmediğim bir etken daha var: son yıllarda aile yapıları ve çalışma alışkanlıklarında yaşanan değişimler. Bu konuya 5. ve 6. bölümlerde ayrıntılarıyla değinilecek olmasına rağmen, etkilerini her bölümde hissetmek mümkün. Beslenme düzeni açısından en büyük etki, aile yemeklerinin azalması oldu.

İnsanlık tarihi boyunca yemek yemek, önemli bir toplumsal olay olagelmiştir, ve yemek geleneklerine halen önem veren ülkelerde yemekten alınan lezzet, yeme koşullarıyla ilişkilendirilmiştir: hazırlama ve sunum, aile toplantıları ve sofra sohbetleri. Ancak gelişmiş uluslarda, yemeğin hazırlanması yalnızca paketin kapağını açmak ve mikrodalgayı çalıştırmaktan ibaret hale geldikçe, yemek yemek giderek yalnız başına yapılan bir aktiviteye dönüşüyor. Gün boyu bir ondan bir

bundan atıştırarak tıkınma alışkanlığı birçok evde sofra öğünlerinin, bazılarında da yemek masasının hepten ortadan kalkmasına neden oldu.

2005 yılında Birleşik Krallık'ta 2000 aileye uygulanan bir anket, ailelerden %20'sinin birlikte hiç sofraya oturmamış olduğunu, geri kalanların dörtte üçününse yemeklerini televizyon izlerken yediğini ortaya çıkardı. Daha da ötesi, çoğunlukla aynı televizyonu bile izlemiyorlardı. Dünyada birçok aile, kendilerini Amerikalı gazeteci Shelia Pell'in tipik bir yemek zamanı betimlemesiyle özdeşleştirebilir: Koca ve çocuklar yemeklerini farklı odalarda farklı televizyonların önünde yiyor, anne ortada bir yerde tek başına ilişmiş, mikrodalgada pişmiş atıştırmalık yemeğini iştahla yiyor: "Ulusun çoğu gibi ailedeki herkes o kadar meşgul ki, uzun zaman önce vardiyayla yemek yemeye alıştık. Akşam sofrada ailece yenen yemekler sekteye uğradı ve akşam yemeğine dönüştü. İnsanların kendi günlük programları içinde koştururken, arada sırada buzdolabının kapağını açıp, 1950'li yıllardaki bir otomatmış gibi uzun uzun içine bakarak bir seçim yaptıkları, kademeli bir iş haline geldi. Oturma düzenlerimiz bile bu hareketli şölen sonucunda oluşuyor."

Birlikte yemekten yalnız başına yemeye doğru bu toplumsal değişim, elektrik hızıyla gerçekleşen birçok başka kültürel değişimin ikincil etkisi olarak, neredeyse yorum yapmaya bile izin vermeyecek kadar kısa sürede gerçekleşti. Çift gelirli hanelerdeki artış; hazır yemeklerin çoğalması; televizyon kanallarının artmasına bağlı olarak ailenin her bireyinin kendi odasında yemek yemek istemesi ve elbette çocukların aileyle "toplu" bir şey paylaşmak istemediklerini gösteren abur cubur yeme bağımlılıkları –"bir hamburger alıp kendi başlarına, istedikleri gibi takılmayı" tercih ederler– bu değişimler arasında sayılabilir.

Hiç kimse, tek başına televizyon karşısında yenen akşam yemeği merakı arttıkça, çocukların yalnız yeme alışkanlıklarının onların genel gelişimlerini ne derece etkilemeye başlayacağının farkına varmadı. Sonra bir gün uyanıp kendimizi Sheila Pell'in ailesi gibi yemek yerken bulduğumuzda, insanlar endişelenme-

ye ve değişimin ardında yatan sebepleri aramaya başladılar. Suçu anne-babalara veya gıda endüstrisine, veya pazarlamacılara ya da televizyona atmak kolaydır (yine de, adil olmak gerekirse çoğu insan anne-babaları suçlar). Ancak aslında kimse bunun böyle olmasını planlamamıştı; kendiliğinden oluverdi. Budist düşüncenin kötülüğe karşı yaklaşımını özetleyen bir internet esprisinin deyimiyle: olur böyle şeyler. Aile yemeklerinin azalması 21. yüzyıl kötülüklerinden biridir.

ÖĞÜNLER, GÖRGÜ VE ESRAR

Birlikte yenen yemeklerin yok olması bir sürü probleme neden oluyor. En başta aile yemekleri, ebeveynlerin istedikleri bir davranışa örnek oluşturmaları için bir fırsat yaratıyordu: sofra adabı, karşındakine saygı duyma ve düzgün yemek yeme alışkanlıkları gibi. Günümüzde Batı ülkelerindeki öğretmenler sıklıkla, çocukların artık çatal ve bıçak kullanmayı beceremediklerinden yakınıyorlar. 2005 yılında bir restoran zincirinde yemek yiyen ergenlik öncesi 1000 çocuk arasında yapılan ankete göre, çocukların %20'si çatal bıçak kullanmak yerine parmaklarını tercih ediyor, %49'u yalnızca çatal kullanıyor ve %75'i yemeğin sonunda çatal ve bıçaklarını yan yana bırakmıyor. Durum –geleneklerine çok bağlı olmasıyla ünlü bir ülke olan– Japonya'da da pek iç açıcı değil; beslenme uzmanı Dr. Yukio Hattori çocukların yaklaşık %40'ının yemek çubuklarını düzgün kullanamamasından yakınıyor. Sosyal psikolog Pat Spugin'in ifade ettiği gibi, sofra adabının önemli bir sosyal amacı vardır: "Bir masada oturup davranışlarınla kendini gülünç duruma düşürmemek –bir şeye uzanıp alırken insanların üzerine doğru eğilmemek, son kalan patatesi almamak ve başka insanlarla beraber olduğunuzu unutmamak–, insanlara malıcup olmamayı başarabilmek, önemli bir sosyal beceridir."

Aile yemekleri sosyal gelişimi de etkiler: Yetişkinlerin ve çocukların sohbet etme fırsatlarının gitgide azaldığı bir dünyada (bkz. Dördüncü Bölüm) düzenli olarak beraberce yenen ye-

mekler, o gün olanlar hakkında konuşmak, dedikoduları aktarmak ve gelecek için aktivite planları yapmak adına ideal bir fırsattır. Bu tarz bir sosyal etkileşim ne kadar erken başlarsa o kadar iyidir, fakat *Mother & Baby* (Anne & Bebek) dergisi editörü Karen Pasquali-Jones, ebeveynler televizyonu elektronik bebek bakıcısı olarak gitgide daha çok kullandıkları için küçük çocukların bile yemeklerini yalnız yediklerini belirtiyor. Jones'un ifade ettiği üzere, "Küçük çocukların masada düzgün bir şekilde oturma deneyimine ihtiyaçları vardır. Bu yalnızca onları düzgünce yemek için teşvik etmekle kalmaz, konuşmalarını ve sosyal becerilerini ilerletmelerini sağlar ve yeni yiyecekler denemeleri için onları cesaretlendirir."

Yaş aralığının diğer bir ucuna bakıldığında ise, Minnesota Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, gençlerin aileleriyle beraber ne kadar sık yemek yerse o kadar az sigara, içki ve esrar kullandıklarını ve depresyon belirtileri gösterdiklerini ortaya koydu. Tüm ırkların ve sosyal sınıfların yer aldığı *National Merit Scholarship Program* [Ulusal Hüner Burs Programı] bursiyerleri arasındaki tek ortak paydanın, yemeklerini aileleriyle birlikte yemeleri olduğunu gösteren bir çalışma bile var.

BİR AİLEYİ BESLEMEK

Aile yemekleri aynı zamanda daha sağlıklıdır. Japon beslenme uzmanı Asako Aramaki, yemek çubuklarıyla yiyen insanların, "iyi bir kahvaltı etmek konusunda özellikle ihmalkâr davranan, akşam yemeklerini düzensiz saatlerde yiyen ve gün boyunca bir şeyler atıştıran" *hashi-nashi-zoku* (yemek çubuğu kullanmayanlar kabilesi) üyelerinden daha dengeli beslendiklerini öne sürüyor. Sofraya beraberce oturup yenilen yemekler elbette ki, anne-babaların, çocukların ne yediklerini (ve ne zaman yediklerini) daha iyi denetleyebilmelerine, aşırı yemek seçme sendromunu önlemelerine ve böylece de onları abur cubur yemekten uzak tutmalarına yardımcı olur.

Aşırı yemek seçme alışkanlıklarını önlemenin en iyi yolu

eğer mümkünse çocuğun erken yaşta olabildiğince fazla çeşit yemek yemesini sağlayarak, sorunu başlamadan engellemektir. İtalya'da ayrıntılı ve uzun bir geçmişi olan bir bebek besleme alışkanlığı vardır: onları sütten kesip değişik lezzetlere yönlendirmek. Bu gayet mantıklı bir yaklaşımdır. Daha önce de belirtildiği gibi, ebeveynler çocukların beslenmesini ilk birkaç yıl kontrol altında tutabilirler ve çocuklar ancak iki yaşından sonra yemek seçmeye başlar. Evrim biyologları çocukların tam da bu noktada, tanıdık olmayan yiyeceklerin zehirli olabileceğinin farkına vardığını belirtiyorlar – pazarlamacılar ise bize bu yaşın, markaların farkına vardıkları yaş olduğunu söylüyor. Eski ve yeni "içgüdülerin" çarpışması oldukça güçlüdür.

Çocuklar abur cubur yemeye bir kez bağımlı hale geldiklerinde (hatta sadece düşkün olduklarında bile), yeme alışkanlıklarını değiştirmek çok daha zorlaşır ve özenli bir sağduyu olmazsa ebeveynlerin çabaları ters tepebilir. İşten bitkin düşmüş bir yetişkin ve abur cubur isteyen çocukların bir araya gelmesi, yemek saatlerinin gerçek bir savaş meydanına dönmesi anlamına gelebilir – ve aile yemekleri, keyif veren sosyal bir ortam değilse, kimseye bir faydası dokunmaz. Gerçek şu ki, yemek konusunda anne ya da babayla boğuşmak, uzun vadede çocuğu beslenme bozukluklarına itebilir (elbette başka unsurlar da söz konusudur, bkz. Sekizinci Bölüm).

Sayfa 53'te farklı alanlarda uzmanlarla yapılan konuşmalardan derlenmiş, abur cubur bağımlılarını detokslama amaçlı, kısa ve öz bir savaş planı yer alıyor, ama bunun başarıya ulaşması, ebeveynlerin şu üç ana kurala uymasına bağlıdır:

- Öğün saatleri eğlenceli olmalıdır.
- Herkes aynı yemeği yemelidir – kimseye özel yemek olmamalıdır.
- Çocuklara sunulacak seçeneklere ebeveynler karar vermelidir.

Çocukları yeni yemekler denemeye daha açık olmaları konusunda ikna etmek için uzmanlar, aile yemeği sırasında ebe-

veynlerin, çocuklarına yemekleri "bir parça tatmalarını" tekrar tekrar önermeleri gerektiği görüşündeler. Eğer çocuğun hoşuna giderse, daha fazlası önerilebilir. Hoşuna gitmediği takdirde, önemli olan zorlamak değil, alternatif bir yemek *sunmamaktır*. Ekmek, pilav, sebze veya diğer temel gıda maddelerini onun seçimine bol miktarda sunarsanız, çocuk aç kalmayacaktır. Yine o yemeği yediğinizde tekrar "bir parça tattırın" ve bu şekilde devam edin. Amerikalı beslenme uzmanı Ellyn Satter, yemek vaktinde düzeni sağlamak için şu pratik kuralı öneriyor: *Ne zaman, nerede, ne* yeneceğine yetişkinler karar verir; *yenip yenmeyeceğine* ve *ne kadar yeneceğine* de çocuklar.

Çalışan ebeveynler için her akşam keyifli bir yemek hazırlamak ve birlikte yemek açıkçası kolay değil – ancak bu konu, hakkında kafa yormaya değerdir. İdeal olan, düzenli bir saatte eve gelmek ve dağarcığınıza taze besinlerle nispeten kısa zamanda hazırlanabilecek pratik yemekler eklemektir. Çabuk ve kolay hazırlanan akşam yemeği önerilerinin olduğu birçok yemek tarifi kitabı bulunmaktadır. Ancak kendileri orada olamasalar bile ebeveynler, onların yokluğunda çocuklara kim bakıyorsa –sorumluluk sahibi bir yetişkin olması umulan biri– onun da aynı beslenme ve davranış yolunu izleyeceğinden emin olmalıdır (bkz. Altıncı Bölüm).

Kilit noktalar, tutarlı ve düzenli olmaktır –kararlaştırılmış yemek ve sofra adabı kuralları ve kararlaştırılmış bir yemek saati– böylece çocuklar ne umacaklarını, ve bunu nerede ve ne zaman umacaklarını bilirler. Bunu organize etmek büyük bir çaba gibi görünse de, tamamen önceliklerinizin neler olduğuna bağlıdır. Çalışan ebeveynler, çocukları hasta olduğunda onlara doğru zamanda doğru ilacın verilmesini sağlamak için dünyayı yerinden oynatabilirler. Günü gününe yenen düzenli ve sağlıklı yemekler, çocuğun uzun vadeli sağlığı açısından, hastalık durumunda gereken ilaçlar kadar önemlidir ve bu nedenle, çocuk büyütmenin her alanında olduğu üzere, tutarlılık çok gereklidir. Beslenme uzmanı Susan Jebb, çocukların hayatları boyunca formda olmalarını sağlayacak sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazandırmanın "geleceklerine yatırım yapmanın çok

önemli bir yolu" olduğuna inanmaktadır. Görüşünü şöyle açıklamaktadır: "Bunlara sebepsiz yere 'yeme bozukluğu' adı verilmemiş – alışkanlıklar, çok derine işlemiş ve bu sebeple değiştirilmesi çok zor davranış biçimleridir. Çocuklukta edinilen alışkanlıklar ömür boyu sizi terk etmez."

ATIŞTIRMALIKLARA HÜCUMU AZALTMAK

Düzenli saatlerde ve hep birlikte yenen aile yemekleri –ve yemeğin yeneceği belirli "aile zamanı"– çocukların dengeli beslenmesinin en iyi yoludur ve sağlıksız atıştırmalıklar tıkınmalarını nispeten engeller. Aslında, eğer yemek yapma zahmetine katlanıyorsanız, çocukların ana yemekten önceki birkaç saatte atıştırmalık şeyler *yememeleri* oldukça önemlidir. Çocuklar masaya tok halde gelirse, mızmızlık yapıp daha çok yemek seçeceklerdir. Bu da *düzenli* yemek saatlerinde ısrarcı olmak için bir başka nedendir: Böylece herkes yemeğin ne zaman masada olacağını bilir ve yemeği pişirene duyulan saygıdan, bundan bir-iki saat öncesinde başka yiyecekler atıştırmak yasak olur.

Yine de çocuklar bazen açlığı geçiştirmek için atıştırmaya ihtiyaç duyarlar –örneğin okuldan eve geldikleri zaman. Susan Jebb, bu atıştırmaların sağlıklı olduğundan emin olmanın en iyi yolunun evi abur cuburdan arındırmak olduğunu söylüyor. Bu, –örnek sergileyecek yetişkinler dahil– herkesin sağlıksız atıştırmalar tarafından baştan çıkarılma ihtimalini de ortadan kaldırır. Aşağıdaki öneri listesini Avustralya'nın resmî bir internet sitesinde buldum ve mutfak dolabının kapağının içine yapıştırdım: *Taze ve kurutulmuş yiyecekler; peynir veya yerfıstığı ezmeli kraker; yoğurt; üzümlü ekmek, meyveli kek, kızarmış ekmek; soslar ve bisküvi veya sebzeli kıtırlar; sade bisküvi veya çörek.* Aklıma geldikçe başkalarını da ekliyorum –*patlamış mısır, kızarmış ekmeğin üstünde sardalya* ve *rafadan yumurta* listenin sonuna eklendi bile. Benzer şekilde, çocukları gazlı içeceklerin tuzağından kurtarmak için sadece su, süt, sulandırılmış meyve suyu veya sıcak çikolata bulundurun.

Ev, abur cubur yiyeceklerden nispeten de olsa arındırılırsa, ebeveynler evde olmadıklarında daha rahat edebilirler. Abur cuburu toptan yasaklamak, yasak olan yiyeceğe ilgiyi artıracağından iyi bir fikir olmaz. Beş yaşından büyük çocuklara evden dışarıda, alışverişe ya da gezmeye çıkıldığında *arada bir* burger ve abur cubur izni vermenin çok zararı olmaz ve arkadaşları arasında bunlardan habersiz kalmamalarına da yardımcı olur.

* * *

Bu bölümde çocukların ne yediğinin sorumluluğunu ebeveynlerin alması gerektiğini vurguladık. Yetişkinlerin, büyümekte olan vücutlara ve beyinler için besleyicilik açısısından neyin iyi olacağına karar verme hakkı olduğunu tekrar hatırlatmalıyız. Pazarlamacıların "seçim" adını verdikleri cezbedici çağrı, bilgilendirilmiş karar vermeye dayanır ve çocuklar beslenme hakkında bilgilendirilmiş kararlar verebilecek kadar bilgiye sahip değillerdir. Dolayısıyla zarar verici pazarlama mesajlarına karşı koymak için, çocukların adına yetişkinler karar vermelidir.

Tüm bunlar, çocukları belli türde yiyecekler yemeleri için zorlamak anlamına gelmiyor, bu da başka açılardan aynı derecede zararlı olabilir. Burada, çekici ve sağlıklı alternatifler sunmak, bunları aileyle geçirilen keyifli zamanlarla ilişkilendirmek ve böylece çocukları adım adım sağlıksız beslenmekten uzak tutmaktan bahsediyoruz. Çocuğun hayatında önemli yere sahip olan yetişkinler, sağlıklı yiyeceklerin abur cuburlardan daha iyi olduğuna gerçekten inanırlarsa, o zaman çocuklarımızı zehirlemek yerine besleyecek yiyecekler sunma konusunda gerçekten çaba harcayabiliriz.

ÖĞÜNLERİ DETOKSLAMAK

- Günün ana öğününü düzenli saatlerde servis edin ve mümkün olduğunca ailece birlikte yiyin, sadece bir ebeveyn (ya da bakıcı) olsa bile.
- Ailenizin sevdiği sağlıklı yemeklerin bir listesini yapın ve yenileri çıktıkça listeye ekleyin. Sonrasında ne pişireceğiniz üzerine çok kafa yormanız gerekmeyecektir.
- Aile bireylerine farklı yemekler pişirmeyin – herkes aynı yemeği yesin.
- Çocuğunuzun neyi, ne zaman ve nerede yiyeceğine siz karar verin; yiyip yemeyeceğine ve ne kadar yiyeceğine ise bırakın çocuğunuz karar versin.
- Aşağıdakileri uygulayarak sofra adabını öğretin:
  - diğer yetişkinlerle ve büyük çocuklarla konuşup neyin, neden öğretileceğine karar verin
  - kendiniz de iyi davranışlar için örnek oluşturun
  - çocukların yeme ve davranış biçimlerini adım adım geliştirin
  - her seferinde bir konuya odaklanın ve doğru yapılan her şey için çocukları bol bol övün.
- televizyon olmayan bir odada yemek yiyin. Yemeğe ve sohbet etmeye odaklanın (neler hakkında sohbet edebileceğiniz için, bkz. Dördüncü Bölüm).
- Yemeklerden önceki belli bir süre içerisinde (örneğin 90 dakika) başka şeyler atıştırmaya izin vermeyin.
- Yemek saatlerinin savaş meydanına dönüşmesine göz yummayın; eğlenceli sosyal ortamlar yaratmaya çalışın.
- Çocuğunuz "aşırı yemek seçme" sürecine girerse paniklememeye çalışın. Kısa bir süreliğine sağlıklı beslenmemenin çok zararı olmayacaktır (eğer gerçekten endişelenirseniz, doktora ya da gıda takviyelerine başvurun).
- Mümkün olduğunca çocuğunuzun planlama (örneğin yemek tarifi kitabından yeni bir yemek seçme), alışveriş ve yemeğin hazırlanması aşamalarında yardım etmesine izin verin.
- Rahat olun. Yemek saatleri ailenizle birlikte olmanın keyfini çıkara-

cağınız zamanlardır, dolayısıyla bunu zevkli bir hale dönüştürmeye çalışın.

- Evde olamayacaksanız çocuğunuzun yemek yemesinden sorumlu herkesin kurallarınızı bildiğinden ve uyguladığından emin olun.

ÇOCUKLARI SAĞLIKLI BESLENEN KİŞİLER HALİNE GETİRMEK

- Nasıl devam edecekseniz öyle başlayın – örneğin başlangıçtan itibaren şekerli içecekler yerine su ve süt verin. Sonrasında meyve suyunu dahil ederseniz, sulandırın.
- Çocuklarınızın yemeğe ilişkin davranışlarına dikkat edin ve kötü reaksiyon yaratan yiyecekleri azaltmaya çalışın – buna neden olabilecek maddeleri (özellikle katkı maddelerini) içindekiler etiketinden kontrol edin.
- Yiyecek Piramidi gibi sağlıklı beslenme kılavuzlarını takip edin, ancak yağı azaltılmış diyet gıdaların küçük çocuklar için uygun olmadığını unutmayın.
- Çocukların omega 3 (örneğin yağlı balıklar, keten yağı/bezir yağı) ve omega 6 (hayvansal yağlar, kabuklu yemişler, bitkisel yağlar) aldıklarından emin olun – gerekirse balık yağı takviyelerini araştırın.
- Trans yağlardan uzak durun (örneğin hidrojene nebati yağ).
- Çocukların, sizin onların sağlık ve zindeliklerine gösterdiğiniz ilgiyle pazarlamacıların paranıza gösterdiği ilgi arasındaki farkı anlamalarına yardımcı olun.
- Yiyecekleri –özellikle de sağlıksız atıştırmalık yiyecekleri– ödül ya da hediye olarak kullanmayın. Büyükanne ve büyükbabaların ve başkalarının da bu kurala uymasını sağlayın.
- Ebeveynlerin örnek olması çok önemlidir. Yiyeceğe ve yemek yemeye mantıklı ve dengeli bir yaklaşımınız varsa, çocuğunuz da bunu örnek alacaktır – ama siz tıka basa sağlıksız besleniyorsanız, çocuğunuz da bunu isteyecektir. Sağlıklı bir çocuk yetiştirmek, kendi yeme alışkanlıklarınızı düzenlemeniz için harika bir motivasyon sağlar.
- Evde abur cubur ve sağlıksız atıştırmalık bulundurmayın. Bunun yerine çeşitli sağlıklı atıştırmalıklar bulundurun (ama yemeklerden önce tüketmek üzere değil).
- Alışveriş yaparken ya da reklamları izlerken çocuğunuzu sağlıksız yiyeceklere karşı uyarın. Örneğin:
  - ürün ne kadar "önceden hazırlanmış" ise, içinde zararlı madde-

lerin olma ihtimali de o kadar fazladır (örneğin dondurulmuş bezelye büyük ihtimalle iyidir; dondurulmuş pizza büyük ihtimalle değildir)
  - ürünün içindekiler listesi ne denli uzunsa, şüpheleriniz o denli artmalıdır
  - uzun raf ömrüne, doğal olmayan renklere, "havalı" ambalajlara karşı ihtiyatlı olun
  - bir şeyin sağlıklı ve iyi olduğunu iddia etmesi, gerçekten öyle olduğu anlamına gelmez: "Çok yararlı", "besin değeri yüksek" ve "sağlıklı" olmak gibi belirsiz iddialar, çoğunlukla bir şeyleri gizliyordur (örneğin, "enerji" ya da "glikoz"un, "şeker" olduğunu bilin).
- Abur cubur yemeyi tümden yasaklamayın –arada bir atıştırmalık, içecek ve fast-food tüketmesine izin verin (örneğin evin dışındayken) – ama bunları "hediye" olarak sunmayın.

ABUR CUBUR BAĞIMLISI NASIL DETOKSLANIR?

Bu biraz zaman alacaktır, dolayısıyla kısa zamanda çok fazla şey bekleyemeyin. Aşağıda sıralanan teknikleri uygulayın ve öğünlerde şunları deneyin:

- Yeni yiyeceklerden ve çocuğunuzun eskiden sevdiği yiyecekler arasında en sağlıklı olanlardan oluşan bir karışım sunun (yavaş yavaş ev yapımı burgerlere, balık köftelerine, makarna soslarına vs. geçin).
- Başlangıç olarak yeni yiyeceklerden "bir parça tattırın", bütün porsiyon olarak vermeyin. Çocuğun hoşuna gitmezse ısrar etmeyin. Bir ay kadar bekleyip aynı yemeği başka bir zaman tekrar sunun ... sonra tekrar, ve tekrar.
- Yemeği mümkün olduğunca çekici şekilde servis edin. Pazarlamacıların fikirlerini kullanın, örneğin:
  - yiyecekleri ilginç şekillerde kesin, tabağa yüz şekilleri ya da başka resimler yapın
  - yemeklere özel isimler bulup koyun ve böylece farklı olmalarını sağlayın ("Peynirli Eğlence", "Spesiyal Sardalya" gibi).
- Çocuğunuzun aç kalmaması için, sofrada bol miktarda temel gıda maddesi olduğundan emin olun (pilav, makarna, ekmek veya patates ve sebze veya salata).
- Çorba, yahni, güveç, püre ve meyveli yoğurt gibi seçenekler, sevilmeyen sebzelerin gizlenmesi için harikadır (mutfak robotunda kıymayı ya da rendelemeyi deneyin). Yemek seçen bir çocuğun yeni lezzetlerle tanışması için iyi bir yoldur.
- Bazı çocuklar sebzeleri çiğ tercih eder (örneğin bir sosa batırarak).
- Masada içecek olarak her zaman su olsun (bu, yetişkinler için de iyidir – şarap içiyorsanız, aralara su serpiştirin. Buz ekleyerek veya süslü bardaklar ya da pipetler kullanarak daha cazip hale getirebilirsiniz.
- Çocuğunuza zorla ya da rüşvetle yemek yedirmeye çalışmayın – örneğin ana yemeği bitirmesinin ödülü olarak tatlı vermeyin. Ellyn Satter eğer tatlı yiyecekseniz, yemekten önce herkes için bir porsiyon hazırlamanızı ve çocuklara isterlerse önce tatlıyı yemelerine

izin vermenizi öneriyor. Ama sadece bir porsiyon, ikincisi olmasın.

- Taze meyve sağlıklı bir tatlıdır. Meyveleri soyup şekilli keserek, pişirerek (fırınlayarak ya da hoşaf yaparak) veya meyve salatası halinde servis yapabilirsiniz.
- Daha fazla fikir için Satter'ın kitabına bakabilirsiniz (bkz. s. 56).

EBEVEYN GÜCÜ: YEME BİÇİMİMİZİ DEĞİŞTİRMEK

Kamuoyu etkili bir güçtür. "Super Size Me" (Şişir Beni) adlı filme gösterilen uluslararası tepki, McDonalds'ı menülerini değiştirmeye itti; ünlü aşçı Jamie Oliver'ın kampanyasına gösterilen destek, Birleşik Krallık hükümetini okullarda yemek koşullarını iyileştirmeye zorladı. İnsanlar bir araya gelirlerse dünyayı değiştirebilirler.

Anne-babalar her biçimde, bedende, renkte ya da inançta olabilirler ancak her şeyden önemli olan bir amaç etrafında birleşirler: Çocuklarının mutlu ve sağlıklı büyümesini isterler. Birlikte hareket ederek, ebeveynler dünyanın en güçlü ve pozitif baskı grubunu oluşturabilirler. Dolayısıyla kendi çocuğunuzun beslenmesini detokslarken, içinde yaşadıkları kültürün de detokslanmasının yollarını arayın:

- Diğer ebeveynlerle çocuklar ve beslenme hakkında konuşun. Onlara bildiklerinizi anlatın; daha fazlasını öğrenmeye çalışın. Gıda kalitesini artırmak için düzenlenen yerel, ulusal ve uluslararası kampanyaları destekleyin.
- Çocuğunuzun okulu sağlıklı beslenmeyi desteklemek için neler yapıyor? Henüz bir şey yapmamışlarsa şunları önerebilirsiniz:
  - İçecek olarak su ve/veya süt verilmesini ve okul içinde şekerli içecek tüketiminden vazgeçirilmesini (tercihen yasaklanmasını)
  - Teneffüslerde sağlıklı atıştırmalık (örneğin kızarmış ekmek, meyve, ev yapımı çörekler ve bisküvi) bulundurulmasını ve çocukların yanlarında sağlıksız atıştırmalık, paketli öğle yemeği ve tatlılar getirmelerine son verdirmelerini
  - İştah açıcı, sağlıklı öğle yemekleri servis etmelerini ve tüm çocukların okulda verilen öğle yemeğini yemesini sağlamalarını (bunu yapmanın en iyi yollarından biri paketli öğle yemeği getirmenin kötü bir seçenek olarak sunulmasıdır, örneğin bunları yemeleri için daha keyifsiz ortamlar hazırlanabilir)
  - Okulda verilen öğle yemeklerinde keyifli ve huzurlu bir ortam oluşturulmasını ve bunların görgü, terbiye ve medeni davranışların geliştirilmesi için fırsat olarak kullanılmasını
  - Okul bahçelerinde sebze-meyve yetiştirerek, tavuk besleyerek vs. çocukların yiyecek üretimi ve hazırlanması konularına istek

duymalarını sağlamalarını, çocukları bahçıvanlık ve hayvan yetiştiriciliği işlerine dahil edecek kulüpler olmasını
  - Çocukların menü düzenleme ve yemek hazırlama, basit yemek pişirme dersleri ve kurslarına katılmalarını sağlamalarını.
- Bu alanlardan birinde uzmansanız ve vaktiniz varsa, okula ve çocuk bakımı aktivitelerine yardımcı olmayı önerin (bkz. Yedinci Bölüm).
- Pazarlamanın etkileriyle baş etmek için kampanyaları destekleyin –örneğin 12 yaş altı çocuklara yapılan reklamların yasaklanması (İsveç'te yapıldı bile)– bkz. Sekizinci Bölüm.

İlave okumalar

Dr. Alex Richardson, *They Are What You Feed Them*, Harper Thorsons, 2005.

Ellyn Satter, *Child Of Mine: Feeding With Love and Good Sense*, Bull Publishing, 2000.

Jeannette Orrey, *The Dinner Lady: Change the Way Your Children Eat, for Life*, Bantam Press, 2005.

Faydalı siteler

En yeni Amerikan gıda kılavuzları: www.mypyramid.gov

Beslenme ve davranış konularında bağımsız araştırma bulguları: www.FABresearch.org

The Center for Science in Public Interest (Kamu Yararı için Bilim Merkezi): www.cspinet.org

Sustain [daha iyi yiyecek ve tarım birliği] Çocuk Yiyecek Kampanyası yürütüyor: www.sustainweb.org

BOŞLUĞA DİKKAT

On yıl önce, Birleşik Krallık'taki çapında okulları ziyaret etmeye ilk başladığımda, ülkenin yoksul bölgelerindeki çocukların vücutları beni dehşete düşürmüştü. Ufak ve yetersiz beslenmiş bir görüntüleri olacağını tahmin ederdim ancak çoğu kocaman, yapılı ve hantaldı. Aslında kötü beslenmişlerdi ve yağ oranı yüksek, abur cubur beslenmenin ürünleriydiler.

Daha yoksul ailelerin, çocuklarını diğer ailelere göre daha kötü beslemesinin birçok nedeni vardır: civarda alışveriş yapmalarına ve ürünleri toptan alarak ekonomi yapmalarına engel olan ulaşım sorunları; taze ve organik gıdaların pahalı olması; sağlıklı beslenme hakkında yeterince bilgi sahibi olmamaları ve pazarlama mesajlarına daha fazla inanmaları gibi. Dolayısıyla son zamanlardaki sağlık kampanyaları, filmler ve televizyon programları, varlıklı evlerdeki beslenme alışkanlıklarına etki etmiş olsa da, yoksul evlerdeki çocukların birçoğu kötü beslenme alışkanlıklarından kurtulamamış durumdadır.

Ülkenin [Birleşik Krallık] geri kalmış bölgesindeki bir okulda çalışan anaokulu hemşiresi bana şu notu gönderdi:

> "Çalıştığım okula yakın oturduğum için birçok ebeveynle aynı marketten alışveriş yapıyorum. Çoğunun beyaz ekmek ve az ve sınırlı oranda meyve-sebze gibi düşük kaliteli veya ucuz temel gıda maddeleri aldığını, ama paralarının çoğunu memnuniyetle markalı pahalı keklere, çikolatalara, çerezlere vs. harcadıklarını fark ettim. Biz okulda teneffüslerde ücretsiz meyve ve süt veriyoruz. Bazı ebeveynler çocuklarının meyveyi yemeyeceğinde ısrar ediyor ve yanlarında çikolatalı bisküvi veya cips yolluyorlar. Bundan daha fazla sayıda çocuk da verilen ücretsiz sütü almıyor ve şeker oranı yüksek, boyalı içecekler getiriyor."

Toplumsal hareketliliğin (yoksul çevreden gelen yoksul çocukların içine doğdukları bu durumu aşmaları ve eğitim sistemi içerisinde başarılı olmaları) uluslararası karşılaştırılmasında en başarılı ülkelerden ikisi İspanya ve Finlandiya oldu. Kısa süre önce her iki ülkeyi de ziya-

ret ettim ve okullarında yemek yedim. Yemekler tazeydi, yerel kaynaklardan alınmıştı, oldukça besleyici ve iştah açıcıydı; tüm çocuklar bunları yediler (yanlarında paketli öğle yemekleri getirmemişlerdi) ve öğretmenler de, keyifli bir aile yemeğindeki gibi medeni davranışlar sergilemeleri için ısrar ederek, onlarla birlikte yemek için oturdu. Bu manzarayla gürültülü yemek alanları, çok çeşitli okul yemeği ve Amerika ve Birleşik Krallık'taki (toplumsal hareketliliğin oldukça zayıf olduğu iki ülke) paketli öğle yemekleri ve abur cuburla dolu beslenme çantaları arasındaki fark oldukça belirgindi.

Birleşik Krallık'taki okullar sağlıklı beslenme hakkında kahramanca mesajlar vermeye çalışsa da geri kalmış bölgelerde bu, çok çetin bir savaştır. Kısa bir zaman önce bir okul müdürü, çalıştığı okulun sağlıklı yiyecek kampanyasının bir parçası olarak teneffüslerde süt, meyve ve kızarmış ekmek verdiğini ancak bazı çocuklar cips, çikolata ve şekerli içecekler getirmeye devam ettiği için kampanyanın gücünü yitirdiğini anlattı. Uzun tartışmalar sonucunda sağlıksız yiyeceklere dönüşü engellemenin tek yolunun, onları yasaklamak olduğuna karar verildi. Birkaç saat sonra okula gelen bir baba, müdürü, kızının abur cubur yeme hakkı geri verilmezse 1. şiddete başvurmakla, 2. Avrupa İnsan Hakları Mahkemesi'ni ziyaret etmekle tehdit ediyordu.

Ne var ki, Amerika ve Birleşik Krallık'taki yoksul bölgelerde sağlıklı beslenme kampanyalarının başarılı *olduğu* okullar, çocukların davranışlarında gözle görülür gelişmeler olduğunu bildiriyor. İmkânları yetersiz olan çocukların beslenme alışkanlıklarını gerçekten değiştirmenin en iyi yolu, hükümetin ya da okulların, okul yemekleri konusunda sert olmaları gibi görünüyor. Okulda öğle yemeklerinin her öğrenci için mecburi olması konusunda ulusal bir politika olursa (çoğu özel okulda olduğu gibi), kampanyaya katılan orta sınıf ebeveynler kaliteli ve iştah açıcı yemekleri temin edebilir, tüm çocuklar günde en az bir sağlıklı öğüne sahip olur ve ebeveynler öğle yemeği hazırlayıp paketlemekten kurtulurlar. Bana çok iyi bir anlaşma gibi görünüyor.

İKİNCİ BÖLÜM

DIŞARIDA OYNAMAK

Ekranın tam ortasında bir aslan, güneşin altına uzanmış keyif yapıyor. Üç küçük yavru onun etrafında yuvarlanıyor, geziniyor ve üzerine atılıyor; avlanma ve dövüş oyunu oynuyor ve kendilerini babalarının üstüne atıyorlar, ta ki babaları çileden çıkıp güçlü bir pençeyle hepsini başından savana dek. Doğa tarihçisi David Attenborough, aileyi huzursuz etmemek için mikrofona kısık bir sesle konuşarak bu kareye sokuluyor. "Oyun," diye fısıldıyor yankılı sesiyle, "*oldukça ciddi* bir iştir."

Evet, kesinlikle öyledir. Bu aslan yavruları hayatlarının en önemli derslerinden birini öğreniyorlar. Avlanmak için gerek duyacakları bedensel kontrol ve koordinasyon becerilerini geliştiriyorlar; aile sürüleri içindeki hiyerarşiyi oluşturuyor ve – güvenli ve kontrollü bir ortamda– risk almanın neye benzediğini keşfediyorlar ... ve de çizgiyi aştıklarında neler olacağını. Dahası, bundan zevk alıyorlar. Oyunun en harikulade tarafı, *eğlenceli* olmasıdır: Doğa tüm türlerin yavrularının temel fiziksel, sosyal ve duygusal dersleri katıksız haz alma yoluyla öğrenecekleri şekilde düzenlenmiştir. Bir asır önce İskoç şairi Robert Louis Stevenson'ın belirttiği gibi:

Mutlu yürekler ve mutlu yüzler
Yeşilliklerde mutlu oyunlar
Eski çağlarda işte böyle
Çocuklar kral ve bilge oldular.

Tabii ki çocukların dışarıda oynama fırsatları ellerinden alınmadığı, ya da akılları Stevenson'ın "yeşillikleri"nden uzaklaşıp bir tür sanal gerçekdışılığa çekilmediği sürece.

Teknoloji devriminin birçok çocuk açısından bir büyük yan etkisi de eski oyunların yerini (koşmak, tırmanmak, bir şey yapmak, paylaşmak, mahsusçuktan oyunu oynamak) yalnız, hareketsiz ve ekran-odaklı bir hayat tarzının alması oldu. Bu elbette korku veren bir gelişmedir. Televizyon ve bilgisayar oyunlarının birçok iyi yönü var ve onlar olmasa hayatlarımız çok daha kuru olurdu, ancak bunların, gerçek hayatın yerini almaları imkânsızdır – ve eğer çocukların zihinsel ve bedensel açıdan sağlıklı gelişmeleri isteniyorsa, gerçek oyunun da yerini alamazlar.

Çocukların oyun alışkanlıklarındaki bu değişim, bir neslin yetişmesi süresince gerçekleşti ve çağdaş kültürün iki yan etkisi de buna yardım etti. Bunlardan birincisi, yukarıda bahsedilen ve olumlu ve olumsuz yönleri Sekizinci ve Dokuzuncu Bölüm'de tartışılan teknolojik (ve tamamıyla kapalı mekânlarda gerçekleşen) seçeneklerin, açık havada oynanan oyunlara, karşı konulamaz bir alternatif sunmuş olmasıdır. İkincisi de, anne-babaların endişelerindeki aşırı artışın, çocukların fiziksel aktivitelerinin ve ev, okul ya da diğer gözetim altındaki alanların sınırı dışında gezinme ve oynama özgürlüklerinin kısıtlanmasına yol açmasıdır. Bu endişe, bir açıdan mantıklıdır –örneğin yollardaki aşırı trafik, dış mekânların her yıl daha az güvenli hale geldiği ve çalışan ebeveynlerin sayısı arttığı için, sokaklarda çocukların sağlığını "gözleyecek" daha az göz bulunduğu anlamına gelir– ancak bir açıdan da oldukça *mantıksızdır* ve bizzat multimedya kültürümüzün bir sonucudur.

2002 yılında bir yaz akşamında, bir İngiltere kasabasında iki kız yürüyüş yapmak üzere dışarı çıktı ... ve ortadan yok oldular. Dünya medyası, Soham, Cambridgeshire'da haftalarca kamp kurdu ve on yaşındaki Holly ve Jessica'nın fotoğrafları televizyon ekranlarından tüm dünyaya ulaştı – ta ki yol kenarında bulunan cesetleri tüm umutları yok edene dek. Birkaç ay sonra televizyon kameraları Washington, ABD'ye; arabalarından, yetişkinleri ve çocukları birer birer vuran ve hiçbir çocuğun güvende olmadığına dair sinir bozucu mesajlar bırakan keskin nişancılara kaydı. Dehşete düşmüş ebeveynlerin yüzleri ve sesleri, doğrudan dünyanın her yerindeki ana-babalarla konuşuyor gibiydi. İki yıl sonra 2004 yılında Noel'in ertesi günü, Güneydoğu Asya'da çocukları ebeveynlerinin kollarından koparıp ölümün kollarına atan yıkıcı bir tsunami gerçekleşti. Yüzlerce, binlerce kişinin ölümünün dehşeti ve arkada kalan yaslı anne, baba ve çocukların ıstırabı tüm dünyayı şoka uğrattı. Fakat şoka uğratmakla kalmadı, aynı zamanda beyinlerimizin çalışma şeklini de etkiledi.

Artık korkunç olayların üzücü sahnelerini sanki gözümüzün önünde gerçekleşiyorlarmış gibi izliyoruz, tekrar tekrar görüyoruz. Bu da, akli dengemizi olaylar hakkında bir şeyler duymak veya okumaktan daha çok etkiliyor. Nörobilimciler korkunç resimlerin beyindeki duygusal merkezleri etkilediğini ve ne kadar sıklıkla görülürlerse, endişe duygusunu o kadar kışkırttıklarını ortaya çıkardılar. Haberleri okuduğunuzda ya da haber spikerlerinin ölçülü ses tonlarını dinlediğinizde tepkileriniz ani olmaz, akıl yürütmeye daha açıktır. Ayrıca, gazete okurken neleri okuyacağınızı seçebiliyorken, televizyon haberleri boyunca ekran karşısında oturursunuz – üstelik çalışmalar da televizyon haberlerinin çoğunun olumsuz olduğunu, fikir ayrılıkları ve taciz gibi konuların haber yapıldığını gösteriyor.

Dünya Ticaret Merkezi'ne yapılan saldırının Amerika'daki insanlar üzerindeki etkisini araştıran psikologlar, insanların, yaşanan vahşetle kişisel bir ilişkileri olmasa bile, ne kadar tele-

vizyon izlerlerse psikolojik etkilerden zarar görmelerinin o kadar muhtemel olduğunu ortaya çıkardı. Teröristler de bu bulgudan çıkar sağlamakta ve televizyonu terörün birincil aracı olarak kullanmakta gecikmediler. Doğrusunu söylemek gerekirse ekranlarımıza gitgide daha çok hükmeden yıkıcı eylemler ve intihar bombacılığı gibi adi suçlar, sıkıntılara dikkat çekmeyi değil, ulusal endişeyi harekete geçirmeyi ve Batı toplumlarının dengesini bozmayı hedefliyor.

Televizyonda yayınlanan çocuklar ve aileler hakkındaki korkunç haberler, ebeveynleri, en büyük korkularıyla tekrar tekrar yüzleşmeye zorlar. Bu haberlerin, gece gündüz demeden, herkesin oturma odasının bir köşesinde –ya da uykudan önce yatak odasında– acımasızca devam etmesi bu etkiyi daha da güçlü kılar. Dolayısıyla, çocuklarımızın bir manyak tarafından öldürülme, bir keskin nişancının kurşunuyla vurulma ya da korkunç bir doğal felaket nedeniyle bizden koparılma ihtimalinin son derece düşük olduğunu bilmemize rağmen, yine de korku içindeyiz. Korkuların en kötüsünün kurbanı haline geldik: Korkunun kendisinden korkuyoruz.

1990'larda İngiltere'de, Milli Piyango ilk ortaya çıktığında, işaret eden kozmik bir parmağın eşlik ettiği televizyon sloganı "Siz olabilirsiniz!"di. Ne zaman çocukların başına korkunç bir olay gelse –ne kadar uzakta olursa olsun– bunu anında öğreniyor, anne-babaların acılarını vekaleten paylaşıyor ve şöyle düşünüyoruz: Bu benim çocuğum olabilirdi. Belarus'ta Beslan okul kuşatmasının yaşandığı hafta bir köşe yazarının belirttiği gibi, "Kadınların sıkıntı ve acıyla kasılmış yüzlerini ... kuşatılmış okulun önünde acizliklerine küfreden adamların görüntülerini izlemek dayanılmaz hislere neden oldu. Onların yerinde biz de olabilirdik."

Çocuklar da her şeyden daha fazla korkar hale geliyorlar. Diğer televizyon programlarında gündüz ve akşamüzeri saatlerde kısıtlama olsa da, haberlerin içeriklerinde bir kısıtlama söz konusu değil. Küçük çocuklar gerçek hayattaki gerçek olaylarla, drama veya video görüntüsünü birbirinden ayıramazlar: Onlara göre televizyonda gördükleri şey, o an gerçekten olan şey-

lerdir. Coğrafi uzaklığı da anlayamazlar: Onlara göre bu korkutucu olaylar az ileride sokağın köşesinde gerçekleşiyor olabilir. Feci olaylar televizyonda daha açık ve kapsamlı şekilde gösterildikçe, psikiyatrlar bunların çocuklarda yaratabileceği stres ve endişe seviyesi hakkında kafa yormaya başladılar. Kansas Üniversitesi Klinik Çocuk Psikolojisi profesörü Eric Vernberg'in deyimiyle, "Haber medyası, terörist eylemlerin ve sonuçlarının açık ve duygu yüklü görüntülerini göstererek, istemeyerek de olsa bu travmatik maruziyetin kuvvetlenmesine ve artmasına neden olabilir; önceki dönemlerde, insanlar böyle şiddet sahnelerini sadece hayal edebilirken, şimdi Technicolor ile tekrar tekrar izleyerek yaşayabiliyoruz."

Dolayısıyla, ebeveynlerin kaygıları ile çocukların korkuları el ele ilerliyor ve dış dünya son derece korkutucu bir yer gibi görünmeye başlıyor. Her ne kadar gelişmiş dünya ülkelerinde yaşayan çoğumuz için hayat hiç olmadığı kadar güvenli olsa bile, bu bir gerçek.

KORKUYA HADDİNİ BİLDİRMEK

Endişe sinsidir. Makul korkuları büyütür ve makul olmayanları körükler. Günümüzde endişe edecek çok fazla şey var –sağlık meseleleri, her çeşit olası kaza, suç ve şiddet, çocuk tacizcileri ve diğer kötü niyetli insanlar, doğal felaketler– ve bunların hepsi medyada çokça yer buluyorlar. Ancak biriken paranoya çocukların duygusal, sosyal ve zihinsel gelişimini tehdit etmeye başladığında sorunla yüzleşmemiz gerekecek.

Gereksiz endişeyi engellemenin en kolay yolu, üzüntü verici haberlere maruz kalınmasını sınırlandırmaktır. Devekuşu gibi kafamızı kuma gömmeyi savunuyor değilim –dünyada neler olup bittiğinden herkes haberdar olmalı ve gerçek riskleri öğrenmelidir– ama evlerimizin salonuna sürekli yıkım ve kıyamet mesajlarını buyur etmemize ve diğer insanların acıları içinde çırpınmamıza gerek yok. En iyi tavsiye, haberleri izlemek yerine okumak gibi görünüyor, çocuklar uyanık olduklarında

ve etrafta dolaşırlarken gözünüz televizyon haberlerinin içeriğinde olsun ve kesinlikle bu haberleri tekrar tekrar izlemeyin.

Ayrıca, güvenlik sektörünün büyük bir piyasa olduğunu ve dolayısıyla endişenin canlı tutulmasının pazarlamacıların işine yarayan bir durum olduğunu unutmamalıyız. Tüm ebeveynlerin gereken önlemleri almaları elbette ki gereklidir, ancak bunun da bir sınırı olmalıdır. *Washington Post* gazetesinden Laura Stepp, "günümüzde kazalar çocuk ölümlerinde birinci sıradadır" hatırlatmasını kullanan 71 parçalık bir çocuklara yönelik güvenlik seti (içinde mobilyanın sivri köşelerine yapıştırmak üzere süngerli bir bant bile olan) reklamının bu sınırı aştığını belirtiyor.

Aslında hayatı aşırı güvenli hale getirme çabaları çoğunlukla geri teper. Son yirmi yılda yaşanan astım patlamasının (ve belki de alerji ve diğer otoimmün sistemi hastalıklarındaki artışın) günümüzün modern evlerinin aşırı temizliğine bağlı olduğu, kısa süre önce netlik kazandı. Sıradan bakterilerin tamamı yok edildiğinde, çocukların vücutları gereken direnci geliştirme şansını bulamıyor. Güvenlik konusuyla gereğinden fazla meşgul olmak, yeterince olmamak kadar kötü olabilir ve çocukları pamuklara sarmak, ciddi oranda boğulma riski taşır.

KORKU, ÇOCUKLARI NASIL KOLTUK PATATESİNE DÖNÜŞTÜRÜYOR

Bedenin ve zihnin sağlıklı gelişmesi, harekete ve tecrübeye bağlıdır. En başından beri, bebekler etraflarındaki dünyayı dokunma ve hareket yoluyla öğrenirler. Bedensel kontrol ve koordinasyonlarını geliştirmek için, sık sık, gelişmekte olan kaslarını esnetme fırsatına ihtiyaçları vardır. Ebeveyn endişeleri araya girerse, gelişmelerine ket vurulmuş olur.

Örneğin, "Sırtüstü Uyku" kampanyası (Ani Bebek Ölümü Sendromu veya "karyola ölümü"nün engellenmesini hedefler) bebeklerin uykuya sırtüstü yatırılması gerektiğini önerdi, ancak bu öneriye aşırı tepki veren ebeveynler çocuklarını ka-

rın üstü bırakmaktan korkar oldular. Özel Öğrenme Zorluklarını Keşfetme Merkezi yöneticisi Dr. Amanda Kirby, bebekler yüzüstü yatmadıkları veya bebek koltuklarında oturmadıkları sürece yeterince egzersiz yapmış olmayacakları için, bunun son zamanlarda artış gösteren dispraksinin nedenini açıklayabileceğini düşünüyor ve şöyle ifade ediyor: "Çocuklar vücutlarının *tamamını* çalıştırmalıdır. Eğer bir yetişkin sadece üst kol kaslarını çalıştırır ve kol arka kaslarını çalıştırmazsa, alt kasları gevşeyecektir."

Bebekler hiç yüzüstü yatırılmazlarsa, kendilerini kolları yardımıyla kaldırmakta ve emeklemekte gecikecek, hatta bazıları hiç emeklemeyecektir. Emekleme hareketi –kol ve bacakların çapraz olarak sırayla kullanılması– daha sonraki öğrenmeler için çok gerekli olan, beynin iki yarısı arasındaki bağlantının gelişmesine yadım eder. Gezinme fırsatları da –dokunma, avuçlama ve dikkatle gözlenen bir ortamda nesneleri inceleme– bebeklerin beyin gelişimi için çok önemlidir. Edinburgh Üniversitesi bedensel çocuk gelişimi uzmanı Dr. Christine Macintyre, "Az hareket, Asperger gibi bütün özel öğrenme güçlüklerinin ve sendromlarının bir parçasıdır," diye ifade ediyor. Yine de birçok modern evde, ebeveynler temizlik veya kazaları önleme konusunu takıntı haline getirmiş durumdalar ve çoğunlukla en güvenli şeyin çocukları durdurmak olduğunu düşünüyorlar. Çocuklar şimdilerde zamanlarının çoğunu bebek koltuklarına, mama sandalyelerine, araba koltuklarına ve pusetlere hiç olmadığı kadar "güvenle" bağlanmış olarak geçiriyorlar.

Ayaklanıp hareket edecek kadar büyüdüklerinde, küçük çocuklar doğal olarak yürümek, koşmak ve tırmanmak isterler – ve bazıları genetik olarak bu fiziksel aktiviteleri diğer çocuklara oranla daha fazla istemeye programlanmışlardır. Fazla enerjiyi tüketmek için yeterli fırsat bulamadığında, her çocuk (genetik zayıflığı olsun ya da olmasın) hayal kırıklığına uğrayacak ve huysuzlanacaktır. Ancak elektronik aletlerle dolu bir evde –televizyon, DVD, bilgisayar, müzik sistemi, telefon– hareketli fiziksel bir oyun hem tehlikeli hem de pahalı olabilir. Ayrıca günümüzde kırsal alanlarda bile trafikte yaşanan aşırı artışla bir-

likte, sokakta ya da yolda oynamak küçük çocuklar için kesinlikle bir seçenek olmaktan çıkmıştır.

Dolayısıyla bu tip aktiviteler gitgide, küçük çocukların gözetim altında olması gereken "uzman alanlarla" sınırlandırılıyor –parklar, aktivite kulüpleri veya şanslıysanız, evinizin bahçesi. Ebeveynlerin zamanı günümüzde çok değerli olduğundan (işyerindeki gerekliliklerden ayrı olarak, tüm bu elektronik aletler yetişkinleri oldukça meşgul ediyor) birçok küçük çocuk, aktif oyun ihtiyaçlarını tatmin edecekleri yerlerde çok kısa vakit geçirebiliyor. Çocukların televizyonda hareket halindeki başka insanları izlemelerini sağlamak çok daha kolay geliyor. Aslında oyun alanlarına gidip gelmek bile iyi bir fiziksel aktivitedir. Kısıtlı zamanlar ve trafik korkusu; küçük çocukların, gayet güzel bir şekilde yürüyebiliyor olsalar bile arabayla ya da pusetlerde, güvenlik nedeniyle, bağlı olarak taşınmaları anlamına geliyor.

Kimi anne-babaların, hava güzel olduğunda da çocuklarını evde tutmak için başka bir nedenleri var: güneş korkusu. Ultraviyole ışınları hakkında on yıllardır yapılan uyarılar, ebeveynlerin cilt kanseri konusunda paranoyaklaşmalarına neden oldu. Ancak Sırtüstü Uyku Kampanyası ve makul hijyen kuralları gibi, bu konu da biraz sağduyu istiyor. Açık havada yapılan egzersizin öneminin ötesinde, her yaştan çocuğun vücudunun D vitamini ihtiyacının karşılanması için güneş ışınlarına maruz kalmaya ihtiyacı vardır. Çok sıcaklarda önlem almaları gerekmesine rağmen (özellikle ten rengi açık olanlar bol miktarda güneş kremi kullanmalı, geniş kenarlı şapka takmalı ve gölgede kalmalıdır), açık havada oynamalarına izin vermek, korkunun, çocukları evlerin içine hapsetmesine izin vermekten çok daha fazla faydalıdır.

İskoçya'daki araştırmacılar kısa süre önce, günümüzde üç yaşında bir çocuğun yirmi beş yıl önceki akranlarından daha kilolu olduğunu, fakat bunun çok yemekle bağlantılı olmaktan çok (üç yaşına dek, birçok aile çocuklarının beslenme düzenini hâla kontrol altında tutuyor) fiziksel aktivitenin aşırı azalmasından dolayı olduğunu ortaya çıkardı. Araştırmaları gösteriyor ki ebe-

veynler (hatta sağlık ve eğitim çalışanları) arasında yaygın olan, küçük çocukların kendiliğinden hareketli oldukları gibi yaygın bir inanışın aksine, okul öncesi yaştaki çocuklar şimdilerde ofis çalışanları kadar hareketsizler. Ve ne yazık ki erken dönemde edinilen bu kötü alışkanlıklar kalıcı olacak, çünkü o üç yaşındaki koltuk patatesleri, araştırmacılar onları iki yıl sonra kontrol ettiği zaman da aynı derecede hareketsizlerdi.

Çocuklar üç yaş civarında anaokuluna başlar ve tam da bu zamanda abur cubur yemeye duyulan ilgi ciddi boyut kazanır. İşte tam da bu noktada –yetersiz egzersiz ve gitgide sağlıksız hale gelen beslenme düzeni çakıştığında– çocukların kişisel "obezite saatli bombaları"nın fitili ateşlenmiş olur. Bu andan itibaren ne kadar hareketsiz olurlarsa, ekranın karşısında sürekli bir şeyler atıştırmaya da o kadar çok vakitleri olacaktır. Ne kadar kilolu ve uyuşuk olurlarsa, egzersiz yapmak için o kadar az istek duyarlar. Teknolojik kültürümüzün bu iki yan etkisi, toksik karışımın içine karışmaya başladı ve bunların biriyle, diğerinin etkilerini hesaba katmaksızın baş etmek mümkün görünmüyor. Üstelik ilerleyen bölümlerde göreceğiniz gibi bu toksik karışım, diğer yardımcı maddelerin de katılımıyla güçlenecek.

ÇOCUKLARI KOLTUKTAN KALDIRMAK

Ebeveyn endişesini etkisiz hale getirirken çocukları da koltuktan (hem bebek arabasından hem araba koltuğundan) kaldırmanın kolay bir yolu vardır. Çocuklara hareketli aktiviteler öğretirken onlara eşlik etmek. Bunun zorlama veya yorucu olması gerekmediği gibi, herhangi bir özel ekipman da gerektirmiyor. Örneğin arabayla gitmektense, çocuğunuzla yol boyunca yürümek fiziksel egzersiz, sohbet etme imkânı ve örnek olma ve deneyim kazandırma yoluyla ona yol güvenliği becerilerini kazandırmanızı sağlar. Aslında çocukların, eğer sonunda günümüzün kalabalık yollarıyla kendi kendilerine başa çıkmaları isteniyorsa, yol güvenliği kuralları hakkında yetişkinleri örnek alacakları fırsatlara ihtiyaçları vardır; ayrıca yol güvenliği-

ni ne kadar erken yaşlarda öğrenirlerse o kadar iyidir. Güvenlik kampanyacıları, en yüksek oranda ölüm ve yaralanmaların, çocuklar ergenlik dönemi öncesindeyken gerçekleştiğini, çünkü bu dönemde yaya yol güvenliği kurallarını tam kavramadan, bağımsız seyahat etmeye başladıklarına dikkat çekiyorlar.

Ne yazık ki çoğumuz her yere arabayla gitme fikrine o kadar alıştık ki, yürüme fikri kötü geliyor. Ancak yürümek, en basitinden, araba kullanırken bulamayacağınız sohbet etme fırsatını sağlar. Kızım anaokulundayken arabamız yoktu ve dolayısıyla gidiş-dönüş yaklaşık üç kilometre yürüyorduk. Kestirme olarak kullandığımız kilise bahçesinde saklambaç oynadığımızı; parktan geçerken gördüğümüz sincapları saydığımızı ve daha sonra bulmaları için onlara yerfıstığı sakladığımızı; sokakta sürekli gördüğümüz insanlar hakkında hikâyeler uydurduğumuzu hâlâ hatırlıyorum. Bütün bu oyunlar ve diğerleri doğaçlama şekilde ortaya çıkardı ve ikimizi de çok eğlendirirdi, öte yandan bazen de sevimli bir sessizlik içerisinde salına salına yürürdük. (Unutmayın, bazen çok da sevimli olmayabilir – çocuğunuzla geçirdiğiniz her dakika katıksız zevk verecek diye bir kural yok ... ama iki neslin, birbiriyle *anlaşamamakla* nasıl baş edileceğini de öğrenmeleri gerekiyor.) Zaten birkaç yıl sonra araba aldık ve o dönemde okula gidişimizle ilgili hiçbir hatıram yok – korkunç trafik haricinde elbette.

Dışarıda güvenli ortamlarda çocuğunuzla zaman geçirmek, onlara koşuşturma ve deşarj olma şansını verir ve bunun için özel bir gezinti yapılmasına da gerek yoktur. Bununla birlikte, aktivite her zaman dışarıda yapılan bir şey değildir. Yeterince büyüdüklerinde, çocukların günlük işlere yardım etmelerine izin vermek –yatakları toplamak, çöpü atmak ve yemek hazırlamak– sohbet etmek için ortak zaman sağlar, fiziksel beceri ve yetileri geliştirir. Ebeveynler her evde bulunan malzemeleri kullanarak öğrenilecek, önemli birçok hayat becerisi olduğunu unutup, çoğunlukla pahalı "eğitici oyunlar"a bir servet harcarlar. Görüştüğüm bir anne, çocuğunun en sevdiği işin bulaşık makinesini yerleştirmeye yardım etmek olduğunu söylemişti; diğeri buzdolabının buzunu eritirken geçirdikleri mutlu bir gü-

nü anımsıyordu: "Kartopu yapmakla başladık ve bitirdiğimizde suda oynuyorduk." Beşinci Bölüm'deki "on yaşındakiler için hayat becerileri" listesi önce nasıl yapılacağını gösterebileceğiniz, sonra birlikte yapabileceğiniz ve sonunda da çocuğunuza devredebileceğiniz aktiviteler için başlangıç noktaları öneriyor.

Demek istediğim, çocuklarla zaman geçirmek ebeveynlerin çoğunlukla *özel* bir şey yapmalarını gerektirmez – sadece onlarla olmak, ne yapılması gerekiyorsa onları yapmak yeterlidir. Dahası, birlikte paylaşılan zaman, ebeveyn endişesinin azalmasına da yardımcı olabilir: Güvenlik kurallarını tekrar tekrar göstermiş olduğunuzu bilmek güven verir ve zaman içinde çocuğunuzun, becerikli ve kendine güvenen biri olarak büyümesini izleyebilirsiniz. Çocuklara gelince, bir yandan en şiddetle arzuladıkları şey olan anne-babalarının ilgisinin ve kendilerine ayrılan zamanın keyfini gönüllerince çıkarırken, bir yandan da kendi kendilerine oynarken kullanabilecekleri beceriler öğrenirler. Kısa süre önce bir kadın bana kızını tap dansı kursuna, oğlunu da golf kursuna bıraktıktan sonra, onları almaya gitmeden önce araya nasıl yarım saatliğine spor salonuna gitmeyi sıkıştırmayı başardığını anlattı. Çocukların zamanlarını özel bakıcılarıyla geçirecek yerde, anneleriyle geçirmeyi tercih edeceklerini sanıyorum – dolayısıyla beraberce yapılan bir egzersiz herkes için her hafta yapılan bu çılgın gidiş-dönüş yolculuğundan daha sağlıklı ve eğlenceli olurdu.

Yüzme, top oyunları, bisiklet, ata binme, tırmanma ya da yalnızca köpeği yürüyüşe çıkarma gibi daha tanımlı aile aktiviteleri, herkesi formda ve sağlıklı tutmaya yardımcı olur. Hemen hemen herkesin her yere bisikletle gittiği ve sıklıkla bisiklet yollarında ilerleyen aileler gördüğünüz Hollanda, gelişmiş dünya ülkeleri arasında en düşük obezite oranlarından birine sahiptir. Ve bu hareketli aile faaliyetlerinin pahalı olmasına da gerek yoktur. Aslında psikologlar ve pediatri uzmanları, ebeveynlerin, çocukları için en çok harcadıkların şeyin para değil zaman olması gerektiği görüşünde birleşiyorlar. Amanda Kirby, merkezini ziyaret eden insanların para harcamadıkları takdirde kendilerini "iyi ebeveyn" olarak görmemelerini çok

üzücü bulduğunu ifade ediyor: "Pazarlama sayesinde, çocuklarının sağlıklı olmasını sağlamak için 'yaratıcılık' denen bir pakete ya da bir çeşit programa para ödemeleri gerektiğine inandırılmışlar. Çocukların yüzmeye gitmelerine ya da etrafta top koşturmalarına izin verilmesinin, çoğunlukla rahatlamalarını sağladığını düşünüyorum. Çocuklarla sadece oynamanın, sadece tadını çıkarmanın büyüsünü unutmuş gibiyiz..."

BEDEN EĞİTİMİ, OYUN ZAMANI VE PARANOYA

Gelişmiş dünya ülkelerinde, günümüzde çocukların fiziksel egzersize giderek daha az ilgi duymaları endişe yaratıyor. Bu, çocukların gelişiminin Eğitim Merkez Konseyi tarafından 1960'lardan beri izlendiği Japonya'da kaydedilmiş ve fiziksel becerilerde, seksenli yılların ortalarında başlayan sürekli bir kötüye gidişten söz edilmiştir. Çocuklar artık geçmişte olduğu kadar hızlı koşamıyor, yükseğe zıplayamıyor, topu eskiden olduğu kadar iyi fırlatamıyor veya tutamıyorlar. Merkez Konsey azalan bu fiziksel gücü, yaşam tarzlarındaki değişime, video oyunlarının artmasına, fiziksel aktivite için daha az yer olmasına ve yetersiz beslenmeye bağlıyor ve ekliyor, "Bilinçsizce kaybettiğimiz şeyler için artık yüksek bir bedel ödüyoruz." 2004 yılında İsviçre'de çocukların fiziksel becerileri hakkında yapılan anket de benzer bulguları kaydetmiştir.

Bu durum 20. yüzyılın sonlarına doğru uluslararası arenada, okulların beden eğitimine yaklaşımlarının değişmesiyle de pekişti. İlk olarak, endişeli ve seslerini giderek yükselten ebeveynlerden etkilenen, çoğunlukla liberal eğitim kurumları, okuldaki spor ve açık hava faaliyetlerine katılımı zorlama konusunda daha az hevesli olmaya başladılar –Japonya'da bile *rajio taiso* adı verilen, okul tatillerinde her sabah zorunlu olarak, toplu kültürfizik egzersizleri yapılması geleneği, bazı bölgelerde yok oluyor.

İkincisi, gelişmiş ülkelerde okul müfredatları hiç olmadığı kadar sınav odaklı hale geldiği için, (bkz. Yedinci Bölüm) beden eğitimine ayrılan zamanda ve dersin işlenme biçiminde de-

değişiklikler oldu. Yasanın gerektirdiği okuma-yazma, hesaplama becerileri ve diğer akademik konuların daha da öne çıkması nedeniyle, bugün okullarda beden eğitimine verilen yer geçmişe göre azalmıştır. Öğretmenlerden genel egzersiz veya eğlence yerine tekniğin geliştirilmesine odaklanmaları istendiği için beden eğitimi dersi, ergenlik öncesi dönemlerde bile çoğunlukla "akademikleştirilmiştir". Dersler çocuklar için koşma, zıplama, hareket ederek deşarj olma fırsatları yerine, birer müfredat hedefi olursa, kilolular ve kondisyonsuz olanlar dahil olmak üzere beden eğitimi konusunda istekli olmayanların motive edilmesi zordur. Bu durumda "yaralanma korkusu", derse katılma konusundaki isteksizlik için iyi bir mazeret oluşturuyor.

Üçüncüsü, bir başka korku kaynağı –dava edilme korkusu– müfredatın geri kalanını etkilediği şekilde beden eğitimi dersini de etkiliyor. Yaralanma korkusu, spor sahasında olanları etkilemenin yanı sıra, çocukların oyun zamanında yapabileceklerinin de sınırlanmasına ve bir şeylerin ters gitmesi durumunda dava açılmasına neden olabileceği sebebiyle de açık havada yapılan çevre gezilerinde ve mücadeleci aktivitelerde azalmaya yol açar. Şimdilerde çocukların hayatlarındaki risk faktörünü ortadan kaldırmak amacıyla koridorlarda, bahçede ve spor sahasında sağlık ve güvenlik ekipleri devriye geziyor. Tüm bunlar doğal olarak okulların sıkıcı ve heyecansız yerler haline gelmesine yol açıyor. Öğretmenler sınıflarını basit bir doğa gezisine çıkarmadan önce sayfalar dolusu bir risk değerlendirme formu doldurmak zorunda kalınca, çoğu buna zahmet etmemeye karar veriyor. Son yıllarda gerbil* beslemek, atkestanesi oyunları,** kartopu savaşları, hatta el sanatları kalıbı yapmak için yumurta kutularını kullanmak bile bazı İngiliz ilkokullarında güvenlik nedeniyle yasaklandı.

İşin ilginci bu tür şeylerden dolayı açılan çok az dava vardır. Ancak bazı sigorta şirketleri *olabileceği* ihtimalini kendi çıkarla-

(*) Fareden biraz büyük boyutta, ufak bir tür kemirgen – e.n.

(**) İki kişiyle oynanan, 20-30 santimlik bir ipin ucuna bağlanan bir at kestanesini savurarak, rakibin de aynı şekilde ipin ucuna bağlı olan at kestanesini kırmaya çalıştığınız eski bir İngiliz oyunu – e.n.

rı için kullandığından, sağlık ve güvenlik lobisi giderek güçleniyor... ve çocuklarımız da giderek daha dayanıksız hale geliyorlar.

Üstüne üstlük toplumun beden eğitimine yaklaşımındaki değişikler, yalnızca fiziksel gelişimi tehdit etmekle kalmıyor. Spor faaliyetleri –özellikle de takım oyunları– bedensel kontrol ve koordinasyon kadar, çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerine yaptıkları katkıyla da bilinirler. Birçok çocuk, özellikle erkek çocuklar için oyun sahasında takım olarak çalışmayı öğrenmek dayanışma, kurallara uyma ve özdenetim konularında önemli dersler öğretir. Kimilerine göre rekabete dayalı sporlarda başarılı olmak, sınıftaki başarısızlığın verdiği zararı dengeleyebilir – gerçekten de özsaygıdaki artış, akademik başarısızlığın onarılmasına yardımcı olabilir.

Eğer okulların spora yaklaşımı değişken olursa, beden eğitimi dersleri motive edici olmayı başaramaz ve yaralanma korkusu, çocuk bahçesi ve okul sonrası kulüplerindeki oyunları engeller; birçok çocuk bu fırsatları kaçırmış olur. Ne yazık ki, spora meraklı çocuklar söz konusu olduğunda, rekabetin üzerinde durulması da aynı derecede zararlı olabilir. Çocuklar televizyonda gördükleri çoğu sporcunun davranışlarını kendilerine örnek alacak olurlarsa dayanışma, kurallara uyma ve özdenetim gibi değerleri yüksek oranda olamayabilir.

Sosyal koşulların ve koşullanmanın oluşturduğu bu karışık durumun aydınlatılması zaman alacaktır ancak ebeveynlerin bilinçli olması iyi bir başlangıçtır, ayrıca Onuncu Bölüm'de ve *Çocukluğu Detokslamak* kısmında (s. 347), okulların ve toplumun bu altta yatan sorunları nasıl ele alabileceği hakkında çeşitli öneriler verilmiştir. Bu arada burnumuzun dibinde, düşünmemiz gereken bir başka önemli sorun daha var.

SERBEST ÇOCUKLARIN AZALMASI

Kısa zaman öncesine dek çocuklar fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimleri için, planlanmış oyunlara ve aktivitelere bağlı kalmak zorunda değildi. Okul çağına geldiklerinde fiziksel güçle-

rini geliştirdikleri, kendilerini tanıdıkları ve başkalarıyla iletişim kurdukları başka bir yol vardı: "sokakta oynamak".

Bugünlerde, yaygınlaşan yetişkin endişemiz, çocukların parkta basit bir dövüşme veya sadece arkadaşlarla boş boş dolanmak için olsun gezinme özgürlüklerinin kısıtlandığı bir kültür yaratmıştır. 2004 yılında Lancaster Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre 1990'larla bile karşılaştırıldığında bugünün on ve on bir yaş grubu, ebeveynlerinin daha sıkı gözetiminde oldukları, tehlikenin en ufak ibaresinde oyunlarının kesildiği, içinde özgürce oynayabilecekleri daha küçük ve sınırlı alanlara sahipler. Benzer büyüme kısıtlamaları gelişmiş dünya ülkelerinin hepsinde görülüyor.

Bu, çocukların artık, yazar ve oyun uzmanı Tim Gill'in deyimiyle küçük, ama önemli deneyimler olan, ve sayesinde dünyayı öğrendikleri, bedensel koordinasyon ve kontrollerini geliştirdikleri ve özgür oldukları "gündelik maceraları" yaşayamadıkları anlamına geliyor. Gündelik maceralar büyümenin önceden kestirilemeyen ama çok gerekli olan parçalarıdır; karar vermek, risk almak, arkadaşlık kurmak ve düşmanlardan paçayı kurtarmak için fırsat sağlarlar. Fakat bunlar evde kapalı kalmaya değil, dışarıya çıkıp dolanma özgürlüğüne bağlıdırlar.

Bu türden günlük, doğrudan haylazlıkların aksine, bugünün çocukları televizyon veya bilgisayar oyunları sayesinde yapay maceralara sahipler. Bu maceralar gerçek değil – çocuklar gerçekten hareket etmiyor, gerçek insanlarla iletişim kurmuyor veya gerçek riskler almıyorlar: İşler çok sıkıcı ya da korkutucu hale gelirse sadece düğmeye basıp kapatabilirler. Ekrandaki aktiviteler, çocukları insanoğlunun her gün yaşamak durumunda olduğu gerçek hayattaki riskleri –örneğin yolda karşıdan karşıya geçerken veya araba kullanırken hızı ve uzaklığı ayarlamak ya da diğer insanlara ne kadar güvenmek gibi– değerlendirmeleri için hazırlayamaz. Nispeten "güvenli" riskler içermeyen oyun ve diğer bağımsız aktivitelerin ön hazırlığı olmaksızın, kimi çocuklar sonunda aşırı kayıtsız, kimileri de aşırı çıtkırıldım olabilir.

OYNANACAK YERLER, BİRLİKTE OYNANACAK KİŞİLER

Açık havada oynama fırsatlarının yok olması gibi, sıkı gözetim altında olmadan oyun oynamak da çocukların sosyal gelişimi üzerinde uzun süreli etkilere sahiptir. Nasıl arkadaşlık kurulacağını, bir grubun parçası olarak nasıl oynanacağını ve küçük çatışmaların nasıl çözüleceğini öğrenmek, eskiden yetişkin gözetimi dışında gerçekleşirdi; bu demektir ki çocuklar, yetişkinlerin ani hükümlerine maruz kalmadan sorumluluk alabiliyor ve hatalar yapabiliyorlardı. Şimdilerde ise çocukların oyun arkadaşlarının çoğu, ekrandaki sanal arkadaşlarıdır ki onlardan hiçbir sosyal beceriyi öğrenmek mümkün değildir. Ve aslına bakılırsa, çocukların tüm gerçek sosyalleşmeleri, işler riskli hale gelirse doğaları gereği hemen müdahale etmeye hazır olan yetişkinlerin kartal bakışları altında gerçekleşir. Böylece bazı çocuklara sosyal kariyerlerinin çok başında "yaramaz" etiketi yapıştırılırken (ve çocuklar daha sonra kehaneti doğrulamak için bu yolda devam ederler) bazıları da ilk tehlike belirtisinde yardım istemeyi öğrenirler. Son on yıldır birçok ülkenin rapor ettiği akran istismarı (zorbalık) salgınının, bir bakıma hem zorbalar hem de kurbanlar yaratılmasına neden olan aşırı gözetimden kaynaklandığı söylenebilir.

Dışarıda oynanan oyunların ve gündelik maceraların yok olması, dikkati kolay dağılan ve dürtüsel olmaya eğimli çocuklar için özellikle önemlidir. Çocukların zorlu fiziksel mücadeleler ile enerji fazlalarını atmaya ve özgüvenlerini geliştirmeye ihtiyaçları vardır. Bu çocuklar, okuldaki başarısızlığın kötü benlik saygısına, bunun da kötü davranışlara neden olduğu bir kısır döngünün içine sıkışmış olabilirler. Yetişkinlerin sürekli denetiminin dışına çıkmaya, başka ortamlara ve tecrübelere açılmaya ihtiyaçları vardır. Parklar ve oyun bahçeleri gibi, açık kalan birkaç yer de, çocukların tüm hayatlarını etkileyen sağlık ve güvenlik paranoyasından başlarını kurtaramıyor. 2005 yılında Birleşik Krallık Çocuk Kazalarını Engelleme Vakfı "dava edilme korkusu ve risk değerlendirmesinin yeterince anlaşılamamasının, yerel

otoritelerin oyun bahçelerini sıkıcı hale getirmelerine ya da tümden kaldırmalarına katkıda bulunduğunu" ifade etmiştir.

Gelişmiş dünya ülkelerinde yine de, çocukların çok sıkı gözetim altında olmadan ve yetişkinleri sürekli enselerinde hissetmeden oynayabilecekleri ilginç ortamların bulunduğu bazı yerler var. Alman bir babadan, çoğunlukla genç ailelerin oturduğu, yaşadıkları mahallenin detaylarıyla ilgili bir e-posta aldım. Bu mahallede bütün çocuklara göz kulak olan yetişkinlerin varlığı, çıkmaz sokaklardaki evler ve evlerin baktığı caddenin arabalar için "yavaş git" bölgesi olması çocukların gezinmelerine rahatça izin verebilmeyi sağlıyor: "Çocuklarım sekiz-on çocukla birlikte salıncaklara binmek için arka bahçeyi işgal etsinler diye, bahar ya da yaz akşamlarında terasta oturup bir şeyler okumak benim için alışılmadık bir durum değil. Yarım saat sonra hepsi yan komşumuzun çim fıskiyelerinin arasında zıplıyor oluyorlar; muhtemelen sonra oğlanlar bisiklete binmek üzere ayrılıyor, kızlarsa çimlerde oturup Barbie'leriyle oynuyor. Bütün bunlar, şehir ve banliyö düzenini yeniden anlamama yardımcı oldu."

Ancak ne yazık ki, gitgide daha çok banliyöde ve şehirlerin birçok yerinde, güvenlik hakkındaki korkular çocuklarının sokakta oynamasına izin veren ebeveynlerin dikkatsiz ve sorumsuz; dışarıda gözetim altında olmayan her gencin, terbiye almamış ve sürekli okuldan kaçan, muhtemelen boğazına kadar suça ve uyuşturucu işine batmış, "yabani çocuk"lar oldukları gibi bir algıya yol açtı. Çocuklarımız, yirmi beş yıl önce bile ümit edebilecekleri gibi serbestçe yaşamanın tadını çıkarmaktan ziyade gitgide dış dünyadan kopuk durumda kafeste yetişen –evlerine hapsedilmiş halde sanal hayatlar yaşayan ya da arabayla kulüpten okula, oradan da yine kulübe götürülen– çocuklara dönüşüyorlar.

ÇOCUKLARIN GEZİP DOLAŞMA HAKLARININ YENİDEN DÜZENLENMESİ

Zarar veren bu kültürle uğraşmak için atılacak ilk adım, daha önce belirtilen endişe karşıtı önlemlerinin alınmasıdır. Anne-

babaların, mantık dışı endişelerini kafalarından atmaya ve, çocuklarıyla birlikte vakit geçirmek yoluyla, onları, yol güvenliği ve yabancılara karşı nasıl dikkatli olunacağı konusunda kapsamlı bir eğitim de dahil olmak üzere, daha fazla bağımsızlık edinebilmeleri için gereken hayat becerilerini kazandırmaya çalışmaları gerekir. Anne-babalar ve çocuklar birbiriyle ne kadar çok vakit geçirirlerse, iki tarafın da çocukların kararlarına ve tek başlarına ayakları üzerinde durabileceklerine duydukları güven o kadar artar. Çocukların kendilerine güvenleri ve özdenetimleri arttıkça, nispeten gözetim altında olmadıkları ortamlarda kanatlarını esnetmelerine izin vermek kolaylaşır.

Erken yaşlardan itibaren arkadaşlarıyla birlikte, çok sıkı gözetim altında olmadan oyun oynamak da özgüveni geliştirecektir. Birleşik Krallık Çocuk Oyun Konseyi'nden Issy Coles-Hamilton, çocukların sonrasında kendi kararlarını verecek kadar güvenli hissetmeleri ve sevmedikleri bir şeye arkadaşları tarafından zorlanmamaları isteniyorsa, bu tür deneyimlerin gerekli olduğuna inanıyor. "Arkadaşlarını yasaklayacak ya da çocuğunuzu eve kapatacak olursanız, riskleri değerlendirmeyi hiçbir zaman öğrenemeyecektir. Ve onlara 'bunu yapma' demek de bir cevap değildir. 'Bunu yaparsan başına gelebilecek olan budur,' demeniz gerekir."

Zamanının geldiğini hissettiğinizde (bu zaman kişiye bağlı olarak değişir) serbest çocukluk yolunda atılacak ilk adım, çocuğunuzun belli bir süre için gözünüzün önünden ayrılmasına izin vermektir – civardaki bir dükkâna yalnız gitmesi, arkadaşıyla parka gitmesi veya yakın arkadaşlarıyla okula veya okul sonrası kulübe gitmesi vb. Bazı ebeveynler –kabul etmeliyim ki bunlardan birisi de ben olabilirim– çocukları cep telefonu taşıdığında kendilerini daha iyi hissederler. Sonuç olarak teknolojinin bu durumun kolaylaştırılmasında kullanılması akıllıcadır (bununla beraber acil durumlar dışında, beyin gelişimine zarar verebileceği ihtimali yüzünden telefonlar sadece mesajlaşmak için kullanılmalıdır). Bunu birkaç kez yaptığınızda ve çocuğunuz da sizin yokluğunuzda güven ve yeterlik gösterdiğinde, dolaşma özgürlüğü seviyesini adım adım artırabilirsiniz.

Çocukların serbestliklerini artırmak ebeveynlerin de sosyalleşmesini sağlayabilir; uzman Tim Gill'in de belirttiği gibi en iyi güvenlik yolu komşularınızı tanımaktır. Etrafta çocuklara "göz kulak olan" birilerinin olduğunu ve acil durumlarda yardımcı olacaklarını bilmek isteriz. En iyi başlangıç noktası çocuklara göz kulak olma işini paylaşabileceğiniz ve çocuklar biraz daha uzaklara gitmeye başladığında, yasak bölgeler ve sınırlar belirleyeceğiniz, çevrenizdeki diğer ebeveynlerdir. Bunun gibi gayriresmî temasa geçilebilecek insanlara, büyükanne-babalar ve mahallenin çocuklarını izlemeye vakti olan emekli komşular da dahil edilebilir. Hepsinden iyisi, bölgede oturanlar arasında işbirliği sağlanabilmesidir, bu şekilde çocuklara "göz kulak olmak" insanlar arasındaki bağları da güçlendirmiş olur.

Fakat aşırı kalabalık, aşırı trafik yoğunluğu olan sanayi sonrası toplumlarda dış dünyanın mümkün olduğunca güvenli olması için, ebeveyn ve topluluk çabalarının, yetkililerin politika ve icraatlarıyla desteklenmesi gerekir. Çocuklara zarar verme niyetindeki az sayıda insanın kontrol altında tutulması için etkin tedbirlerin alındığını bilmeye ve buna ek olarak çocukların oynayabileceği ilgi çekici ve güvenli açık hava mekânlarına ihtiyacımız var.

DAHA GÜVENLİ SOKAKLAR

Bir yüzyılı aşkın zamandır motorlu araç trafiğiyle birlikte yaşıyor olmamıza rağmen, yayaların mı arabaların mı öncelikli olduğuna dair tartışmalı sorunu halen çözemedik. Yayaların anayollara yaklaşınamaları mantıklı olsa da, yerleşim yerlerinde de arabaların yayalara yol vermesi mantıklıdır. Yoğun trafiği yerleşim yerlerinin dışında tutma yönündeki teşebbüsler, trafiği azaltma tedbirleri ve çok düşük hız limitleri birer başlangıç olabilir ama trafik kazaları oranları, daha fazlasının yapılabileceğini gösterir. Şehir planlamacısı Ben Hamilton-Baillie, trafik hızının 30km/s olduğu yerlerde yaya güvenliğinin oldukça arttığını belirtiyor. Bu hızda bir çarpışmanın ölümcül olma olasılığı

oldukça düşüktür; ayrıca sürücüler ve yayalar bu hızda göz teması kurma şansına sahiptirler ve bu tür temaslar, sürücülerin daha izanlı olmasını sağlar.

Bazı Avrupa ülkeleri, özellikle Almanya ve Hollanda, yaya ihtiyaçlarının araç ihtiyaçlarından üstün tutulduğu yerleşim mekânları olan, "ev bölgeleri" kavramı üzerinde çalışıyor. İskandinav ve Felemenk şehirlerinde başarılı olan bir diğer yenilik de araba ve yayaların yolda eşit haklara sahip olduğu, trafik işaretlerinin kaldırıldığı ve yayaların sürücülerle birlikte güvenli bir ortam yarattığı, "ortak alan" adı verilen sokak düzenlemesidir. Bu tedbirler kaza oranlarında belirgin düşüş sağlamakta başarılı oldu ancak yol işaret ve işaretçileriyle dolu olan Birleşik Krallık, çocuk yayalar söz konusu olduğunda halen Avrupa'daki ikinci en kötü yol kazaları oranlarına sahiptir.

Okullar da yol güvenliğinin artırılmasında, birçok Avrupa şehrini altüst eden "okul yolculuğu"nun yerini alabilecek sistemler düzenleyerek, kendi paylarına düşeni yapmalıdır. İşin ilginci ebeveynler, çocuklarını "güvenlik nedeniyle" okula arabayla götürerek, aslında trafik sorununa katkıda bulunmuş oluyorlar. Kökleşmiş sarı okul otobüsü sistemi, bunun Amerika'da bir sorun oluşturmadığı anlamına geliyor ve benzer sistemler Birleşik Krallık'ın kırsal bölgelerinde de denendi ve başarılı oldu. Yerleşim yerlerinde, özellikle de Japonya'da yaygın olarak kullanılan "yürüyen otobüs"* sistemi de incelemeye değerdir: Ebeveynler kararlaştırılan saatte yürüyen otobüs durağına çocuklarını bırakırlar ve çocuklar büyük çocukların gözetiminde okula kadar hep birlikte yürürler.

Ancak şehir çocuklarının oyunlarını canlandırmak için sadece trafiği rahatlatmak yeterli değildir. 1990'ların sonunda gelecekteki araştırmalara temel oluşturan Alman çalışması *The Child in the City* (Şehirdeki Çocuk), binalarla dolu bölgelerde büyümenin "devinimsel ve sosyal becerilerin test edilmesi ve

(*) Okul-ev arası yolculuğu güvenli ve zevkli hale getirmek için düzenlenmiş bir aktivitedir. Çocuklar grup halinde otobüste oturur gibi arkada yürürken, önlerinde sürücü gibi bir yetişkin ilerler. Ayrıntılı bilgi ve resimler için www.walkingbus.com – ç.n.

alıştırma yapılması" fırsatlarının eksikliği dışında başka birçok dezavantaja da dikkat çekiyor. Gerçek ve ilgi çekici açık hava oyun alanları sağlanması, çocuk hizmetleri ve planlama bölümleri arasında işbirliği olmasını ve hükümetlerin mali yükü üstlenmesini gerektirir.

YEŞİL ALANLARDA MUTLU OYUNLAR

Stevenson'un şiiri, "yeşil alan"ların oyun oynamak için ne kadar önemli olduğunun altını çiziyor, öyle ki doğayla ilişki içinde olmak, denklemin çok önemli bir parçasıdır. Şehir yaşamına en düşkün şehirli bile, yeşilliğin insan ruhu için önemli olduğunu bilir ve bu, özellikle de çocuklar için çok önemlidir. Illinois Üniversitesi'nde bir araştırma, doğayla ilişkinin, dikkat bozukluğu olan çocuklar üzerinde belirgin bir "detokslayıcı" etkisi olabileceğini ve "ortam ne kadar yeşilse, rahatlamanın da o derece fazla" olduğunu öne sürüyordu. Öte yandan araştırmacılar televizyon izlemek gibi kapalı mekân aktivitelerinin veya asfalt kaplı ya da yeşil olmayan dış mekânların dikkat bozukluğunu artırdığını ortaya çıkarmıştı.

Elbette bu yeni bir haber değil. Daha büyük yaşta çocuklar için kır gezilerinin faydaları herkesçe bilinir. Amerikan yaz kamplarından İngiliz "Outward Bound"* kurslarına, Japon *sanson ryugaku* (gençlerin büyük şehirlerden kır hayatını tatmaları için kırsal kesimdeki okullara gönderilmesi) gibi fırsatlar bedensel zindeliğe, kendine güvene ve –Japonların "yaşamak için güç" (*ikuru chikara*) dediği– problem çözme becerilerine belirgin bir katkı sağlar. Ancak uzun geziler için evden uzağa gitmek, aile bağının güvenine ve tanıdık uğraklara ihtiyaç duyan on yaş altı çocuklar için uygun değildir; onlar evlerine yakın yeşil ve çimenlik alanlara gereksinim duyarlar.

Ne var ki teknoloji geliştikçe parkta hoş bir gezintiden zevk

(*) Uluslararası, kâr amacı gütmeyen, bağımsız bir "açık hava eğitimi" organizasyonu. Mücadeleyi teşvik eden açık hava aktiviteleriyle sosyal becerilerin geliştirilmesini amaçlar – e.n.

alan birçok yetişkin, doğanın diğer özelliklerini pis buluyor ve ortadan kaldırılmalarını tercih ediyor. Yazar Alex Kerr'e göre çevrelerini mümkün olduğunca asfaltlayan Japonlar bu konuda başı çekiyorlar. Bazı bölge sakinleri, ağaçlardan düşen yaprakları pis ve dağınık bulduğu için, yapraklar yaz bitmeden kesilip temizlenmiş oluyor. Dolayısıyla tahmin edeceğiniz gibi araştırmacılar, kısa süre önce Tokyo ve çevre bölgelerdeki birçok çocuğun çok az doğa deneyimi olduğunu ortaya çıkardı. Çoğunluk, ağaçtan yemiş veya meyve koparıp yemediği, doğal kaynaktan su içmediği gibi Doğan Güneşin Ülkesi'ndeki çocuklarının yarısından fazlası (% 52,6) aslında güneşin doğuşunu ve batışını hiç görmemişti. On üç yıl önce bu oran % 41'di. Gelişmiş dünya ülkelerindeki şehirli çocuklar –hatta bazı taşra çocukları da– yemişlere, meyvelere, kaynak suyuna ve güneşin doğuş batışına aynı derecede kayıtsızlar. New York, Paris veya Londra'da yaşayan kaç çocuğun çamurdan pasta veya papatyadan taç yaptığını, bahçede ateş yaktığını, çukur kazdığını, akarsuya set çektiğini veya böcek, küçük balık veya atkestanesi topladığını bilmek gerçekten ilginç olurdu.

Neyse ki şehir ve banliyölerin yeşillendirilmesi için karşı hareketler de var. Örneğin Kanada'da *Evergreen* hareketi halkın doğaya dönmesi için –hükümet desteğiyle– çalışan, okul arazilerini, halka açık arsa ve ev manzaralarını değiştiren ulusal bir hayır kurumudur. Almanya Freiburg'daki planlamacılar, yapay oyun gereçleri döşemeyi bırakıp kütüklerle, tümseklerle, su yollarıyla ve diğer doğal özelliklerle dolu "doğa (oyun) alanları" yaratmaya başladılar. İskoçya'da kısa zaman önce doğal ve insan yapımı – devrilmiş ağaçlar, iri kaya parçaları, kum, su ve söğüt ağaçlarından yapılma labirent gibi yapılar ve kano gibi gereçlerin bir araya getirilmesiyle bir oyun alanı yapıldı. Ebeveynler açık havada oynamanın önemi konusunda ikna edilebilirse, uygulayabilecekleri baskı, gelişmiş dünya ülkelerinin sanayi sonrası şehirlerinin yeşillendirilmesinde bir güç olabilir ... ve daha fazla "yeşil alan", çocuklar ve aynı şekilde yetişkinler için de bir lütuf olacaktır.

Tüm bunlara, okul saatleri dışında okul binaları içinde oyun

imkânları yaratılması da dahil olmalıdır (bkz. Altıncı Bölüm). Ulusal ve yerel tedarikçiler, okul saatleri dışındaki bu bakım için sağlanan ortamın ve çocukları gözetim altında tutması için işe alacakları elemanların kalitesine dikkat etmelidir. Çocukları, etrafı gri sokaklarla çevrili, asfaltla kaplanmış okul bahçelerinin içine hapsetmek yeterli değildir.

Atılacak bir başka adım da, kendilerini çocukların bağımsız oyunlarını desteklemeye ve kolaylaştırmaya adamış profesyoneller olan oyun eğitmeni (*playworker*) ve oyun rehberlerinin (*play rangers*) etkilerinin artırılmasıdır. Oyun eğitmeni hareketi, Norveç ve Danimarka gibi İskandinav ülkelerinde halihazırda yaygındır ve uluslararası alanda da büyümektedir. Oyun arkadaşı eğitmenler, kreş ve okul sonrası kulüplerde çalışabilecekleri gibi, öğretmen veya eğitimsiz yardımcıların aksine duruma fazladan ve gereksiz olarak karışmayarak herkesin kullanımına sunulmuş açık alanlarda da çalışabilirler. Böylece 21. yüzyıl profesyonelleri sokaktaki yeniden yapılanmayı başlatabilirler. Sadece bölgelerinde oynayan çocuklara göz kulak olmakla kalmayıp aktiviteler düzenleyebilir, herkes için cazip olan açık alanların yapılmasına yardım edebilir ve insanlara içinde yaşadıkları bölgelere sahip çıkmaları konusunda destek verebilirler.

* * *

Eğer beslenme konusundaki kilit nokta, yetişkinlerin, özellikle de ebeveynlerin çocukların neler yediklerinin kontrolünü tekrar ellerine almaları ise; oyun ve egzersiz konularındaki kilit nokta da, çocuklar okul çağına geldiklerinde, çocukluktan ergenliğe geçtikleri zaman zinde, kendine güvenen, sosyal olarak başarılı ve bağımsız bireyler olabilmeleri için, aşırı endişe odaklı denetimimizi *serbest bırakmaya* başlamak zorunda olmamızdır. Okuldaki beden eğitimi dersine karşı yaklaşımların iyileştirilmesi işe yarayacaktır ama daha önemlisi, çocuklara koşma, oynama, hareket etme ve kendi alanlarında özgürce büyüme, adım adım azalan yetişkin denetimiyle kendi kararlarını vermeyi öğrenme imkânlarının verilmesidir. Dolayısıyla çocukla-

rı tehditkâr olduğu varsayılan dış mekânlardan korumak yerine asıl yapılması gereken, dış mekânların, çocuklarımızın tekrar çıkıp oynayabileceği şekilde güvenilir, heyecan verici ve çekici bir hale getirilmesidir.

AÇIK HAVA ALANLARINI DETOKSLAMAK

- Daha az televizyon haberi izleyerek endişelerinizi azaltın ve çocukların izleyebileceği saatlerde haberleri açık tutmayın. Haberleri izlemektense, *okuyun*.
- Mantık dışı korkulara direnç gösterin ve açık havada oynamanın önemini akılda tutarak, çocuğunuzun dışarıda oynamasına izin verme konusundaki korkularınızı dengeleyin.
- Çocuklarla birlikte civarda yürüyerek ve yol güvenliğini örneklerle göstererek, deneyim kazanmalarına ve güvende olmalarına yardımcı olun (Arabanızı almayarak trafiği de azaltmış olursunuz).
- Çocuğunuzla kötü havalarda da uygun şekilde giyinerek dışarı çıkın. Çocuklar her türlü havayı yaşamalıdır ve siz ürkeklik ederseniz bunu onlar da öğreneceklerdir.
- Yol güvenliği kurallarını ve "yabancılardan gelecek tehlike"leri açık bir şekilde çocuğunuza öğretin. Acil durumlarda ne yapılacağını bildiğinden emin olun ve bunları düzenli olarak hatırlatın.
- Çocuğunuzun ve arkadaşlarının dışarıda oynayabileceği güvenli yerler arayın: Sizin veya komşunuzun bahçesi, parklar, dinlenme yerleri, civardaki "vahşi bölge"ler ve hatta sokakta genel anlamda trafik yoksa, kapınızın önündeki kaldırım.
- Birlikte dışarı çıkarak çocukların çevreyi tanımalarına yardımcı olun, potansiyel tehlikelere dikkat çekin ve güvenli güzergâhları seçmeleri için yol gösterin.
- Çocukların otobüs, tren veya tramvayla nasıl yolculuk edeceklerini bildiklerinden emin olun, bunun için onlarla bol bol yolculuk edin.
- Çocuklar dışarı yalnız çıkmaya başladıklarında kiminle nereye gideceklerini sorun. Sizinle veya güvenilir başka yetişkinlerle düzenli olarak bağlantıya geçmelerini öğütleyin, özellikle de planlarında bir değişiklik olursa. Bunu bir alışkanlık haline getirin ve böylece unutmalarını imkânsızlaştırın.
- Muhitinizdeki diğer ailelerle iletişim kurun ve çevrenizdeki tüm çocuklara "göz kulak olmak" için anlaşın. Mümkünse mahalle halkını da olabildiğince dahil etmeye çalışın. Oyun, sokağa çıkma saati, yasaklanmış bölgeler vs. hakkındaki temel kurallarınızı belirleyin.

- Arada bir kazalar olabileceğini kabul edin ve çocuklarınızı etkileyecek kazaların küçük ve öğretici olmalarını umut edin. (Doğrusunu isterseniz riski ortadan kaldırmaya ne kadar çalışırsanız çalışın, kazalar *olacaktır* – dolayısıyla, bunun için uykularınızı kaçırmanızın bir anlamı yok.)

KOLTUK PATATESİ SENDROMU NASIL ÖNLENİR

- Çocuğunuzun gelişiminin her döneminde serbestçe hareket etmek ve egzersiz yapmak için fırsatı olduğundan emin olun.
- Bebekler ve küçük çocuklar için:
  - Bebeklere yüzükoyun ve sırtüstü yatma imkânı verin (ama uyurken sırtüstü yatırın).
  - Küçük çocuklara koşmaları, oynamaları ve dolaşmaları için – tercihen hem içerde hem dışarıda– güvenli mekânlar yaratın.
  - Kir ve çamurun tehlikeleri konusunda panik yapmayın; "süper temiz" ortamlarda yetişen çocukların sıradan enfeksiyonlara karşı bile direnç geliştiremeyebileceğini unutmayın.
  - Çocuklarınızı her zaman arabaların içine koymayın – yürümelerine izin verin.
- Çocuklarla ev işleri, alışveriş, yemek pişirme gibi "sıradan şeyler" yaparak vakit geçirin – her dakikayı "kaliteli zaman" olarak geçirmeye çalışmayın (Beşinci Bölüm'deki hayat becerileri listesine bakın).
- Bir an önce evde, bahçede, sokakta vs. güvenlik için net kurallar ve alışkanlıklar belirleyin (bkz. Onuncu Bölüm). Böylece çocuğunuz sınırları bilir, kabul eder ve bunlarla etrafta serbestçe hareket etmeyi öğrenir.
- Yürüyüş, yüzme, bisiklete binme, köpeği yürüyüşe çıkarma gibi aile aktivitelerini birlikte yapmaya mümkün olduğunca erken başlayın.
- Çocuğunuzu egzersizle, onunla birlikte oynayarak ve göstererek tanıştırın:
  - 3-6 yaş arası: dans, top yakalama, çelik çomak, çocuk park ve parti oyunları
  - 6 yaş ve üstü: ip atlama, hula hop, takım oyunları, jogging, müzikle aerobik vs.
- Her yaştan çocuğa çok sıkı gözetim altında olmadığı yerlerde –iç ve dış mekânlarda– yaşıtlarıyla oynama fırsatı verin (gözünüz üzerlerinde olsun ama her hareketlerini kontrol etmeyin). Çocuklar büyüdükçe "gündelik macera"lara katılmaları ve "güvenli riskler" almaları konusunda onları cesaretlendirin.

- Çocukları oyun boyunca sorunlarını kendileri halletmeleri konusunda teşvik edin – önce onlara fırsat tanımadan koşup araya girmeyin. "Çatışma çözümü"nü öğretmek işe yarayacaktır (bkz. Dördüncü Bölüm).
- Eğer mümkünse okula çocuğunuzla birlikte yürüyerek gidin. Okul çok uzaktaysa yarı yola kadar arabayla gidin ve yolun geri kalanını yürüyün. Çocuğunuz arkadaşlarıyla yürüyecek kadar büyüdüğünde (veya "yürüyen otobüs" ile) yürümesi için cesaretlendirin.
- Çocukları spor ve aktivite kulüplerinde vs. yer almaya teşvik edin. Maçlarda ya da gösterilerde onları desteklemek için mutlaka orada bulunun. Sadece kazandıklarında değil, katıldıklarında, denediklerinde ve çaba harcadıklarında da bolca övün.

ON YAŞINA GELMEDEN BİR ÇOCUĞUN YAPMASI GEREKEN 33 ŞEY

2005 yılında Kirlenmek Güzeldir promosyonlarının bir parçası olarak Persil çamaşır deterjanı üreticileri bu listeyi oluşturmak için 1000 yetişkinle bir anket yaptılar. Siz de listeye başka eklemeler yapabilirsiniz.

Yeşil çayırlarda yuvarlanmak
Çamurdan pasta yapmak
Kalıp için hamur hazırlamak
Kurbağa yumurtası toplamak
Taç yapraklardan parfüm yapmak
Pencere pervazında tere yetiştirmek
Kağıt-kağıt hamurundan maske yapmak
Kumdan kale yapmak
Ağaca tırmanmak
Bahçede sığınak yapmak
El ve ayakları kullanarak boya yapmak
Oyuncak ayı pikniği düzenlemek
Yüzboyama seansına katılmak
Parkta on farklı yaprak bulmak
Ekmek pişirmek
Kar melekleri yapmak
Kilden heykel yapmak
Scavenger hunt oyununa katılmak*
Bahçede kamp yapmak
Kek pişirmek
Çiftlik hayvanı beslemek
Çilek toplamak
*Pooh sticks** oynamak*
Beş kuş türünü tanımak
Solucan toplamak
Çamurlu bir çukurdan bisikletle geçmek
Uçurtma yapmak ve uçurmak
Ağaç dikmek
Çimden ve ince dallardan kuş yuvası yapmak
Kuma bir arkadaşını gömmek (tamamen değil tabii!)
Sebze yetiştirmek
Anne ve baba için yataklarına kahvaltı hazırlayıp götürmek
Bahçeye mini şişme oyun pisti yaptırmak

(*) Kişisel ya da takım halinde oynanan oyunda listede verilenler bulunmaya çalışılır. Son zamanlarda eğitimsel amaçlarla kullanımı artmıştır – ç.n.

(**) Oyuncular alçak bir köprüden akarsuya sopalarını atar ve akıntıyla birlikte en hızlı giden ve diğerlerini geçen sopanın sahibi oyunu kazanır – ç.n.

EBEVEYN GÜCÜ: OYUN OYNANACAK YEŞİL VE KEYİFLİ MEKÂNLAR

Sanayi sonrası bir toplumda çocukların dış mekânlarda güvenle oynayabilmesi için yasa koyucuların dikkatinin bu konuya çekilmesi gerekir. Şimdilerde birçok ülkede çocukların isteklerine siyasi gündemde çok az yer veriliyor. Bu durum, ebeveynler aşağıdaki listede bulunanları yerine getirme sözünü veren ve gerçekten yerine getiren kişilere oy vermeye karar verirlerse hızla değişebilir:

- trafiğin hafifletilmesi için önlemler/arabasız sokaklar/oldukça düşük hız sınırı uygulaması/yerleşim bölgelerinde (özellikle yeni yerleşim yerlerinde) "ortak alan" düzenlemesinin yapılması – çocuklar arabalardan çok daha önemlidir
- çevrenin yeşillendirilmesi – ağaç dikme, yeşil alanların korunması (güvenli hale getirilmiş metruk araziler "gündelik maceralar" için harika yerlerdir)
- parkların iyileştirilmesi ve oyun eğitmenlerinin tüm açık hava alanlarında gözetmen olması ve cemiyet ruhu yaratılması
- kreş ve okul sonrası bakım imkânlarının olması, çocukların düzgün şekilde gözetilmesi, açık hava aktiviteleri ve heyecan verici ortamlar yaratılması
- okulların çocukların gelişimlerinin bir parçası olarak, fiziksel egzersiz ve eğlenceli açık hava aktiviteleri sunmaktan korkmaması
- çocukların güvenliğini tehdit edenlerin tutuklanmasını ve faaliyetlerine son verilmesini garanti eden uluslararası yasa ve denetimlerin yürürlükte olması (bkz. Dokuzuncu Bölüm).

Eğer zamanınız ve enerjiniz varsa bunları hayata geçirmek için kampanyalar düzenleyebilirsiniz. Yerel baskı gruplarına ulaşmak veya konuyla ilgili diğer ebeveynlerle, aile üyeleriyle vs. bağlantıya geçmek için internetten ya da yerel bilgi kaynaklarından (kütüphane, okul, tavsiye büroları) faydalanabilirsiniz.

İlave okumalar

Christine Macintyre and Kim McVitty, *Movement and Learning in the Early Years: Supporting Dyspraxia (DCD) and other Difficulties*, Paul Chapman Publications, 2004.

Sally Goddard Blythe, *The Well-Balanced Child*, Hawthorn Press, 2004.

Mary Gavin, Steven Dowshen and NeilIzenberg, *Fit Kids*, Dorling Kindersley, 2004.

Richard Louv, *Last Child in the Woods: Saving Our Kids from Nature-Deficit Disorder*, Algonquin Books, 2005.

Faydalı siteler

Learning Through Landscapes (Çevre yoluyla öğrenme): www.ltl.org.uk

Children's Play Council (Çocuk Oyun Konseyi): www.nbc.org.uk/cpc/

Canadian Evergreen Project (Kanada Evergreen Projesi): www.evergreen.ca

Home Zones (Ev Bölgeleri): www.homezonenews.co.uk

BOŞLUĞA DİKKAT

Hatırladığım ilk şeylerden biri büyükannemlerin Manchester'ın en yoksul bölgelerinden biri olan Salford'daki evlerinin dışındaki sokakta oynadığımdır. Dört yaşından büyük değildim ve bazı büyük kızlar (altı ya da sekiz yaşındaydılar) bana seksek oynamayı öğretiyorlardı. Artık çok uzaklarda kalan o günlerde trafik bu kadar tehlikeli değildi ve büyük çocuklar çoğunlukla küçüklere göz kulak olurlardı.

Birkaç yıl önce aynı sokağı, büyükannemin bir zamanlar temizlikçisi olduğu okuldaki öğretmenlere mesleki eğitim kursu vermek için tekrar ziyaret ettim. Bölge hâlâ oldukça yoksul, ama sokakta oynayan küçük çocuklar artık yok. Anne-babalar, gençler veya ergenlik çağındaki çocuklardan oluşan çetelerin artan uyuşturucu kaynaklı şiddet ve antisosyal davranışları yüzünden çok huzursuzlar. Ve bu gibi yerlerde bu tür korkular tamamen mantıklı.

Büyükannemin yaşamış olduğu yer bir savaş bölgesine benziyor. Evlerin arkasındaki dar yollarda çöplerin arasında kırık şişeler ve atılmış şırıngalar var ve oraya gittiğim gün birkaç sokak aşağıda, yakılmış bir araba duruyordu – genç erkeklerden oluşan çetenin, sahibinin izni olmadan aldıkları bir arabayla yaptıkları gece gezintinin kalıntısı. Okuldaki öğretmenler arabamı bırakmadan önce boşaltırsam camlarının kırılmasını önleyebileceğim konusunda beni uyardılar. Bir yığın dilbilgisi ve sair öğretmen kitaplarını kimsenin çalmak istemeyeceğini söyleyerek karşı çıktığımda hayır anlamında başlarını salladılar. "Şaşarsınız," dediler. "Uyuşturucu parası için satabilecekleri her şeyi çalıyorlar."

İngiltere'nin birçok yerinde benzer bölgeleri, medeni davranışların küçük çocukların kapıdan tek başlarına çıkmaya cesaret edemeyeceği kadar bozulduğu ve öte yandan daha büyük çocukların (sekiz yaşından itibaren) çetelerle birlikte gezdiği, civar sakinleri için kargaşa yarattığı yerleri ziyaret ettim. Artık büyük kızları küçüklere sahip çıkmaları için bırakamıyorsunuz – onlara ne yapabileceklerini bilemiyorsunuz. Küçük çocuklar evde çoğunlukla güvende tutuluyor – ne acıdır ki aşırı hijyenden kaynaklanan sağlık sorunları bu yoksul bölge evlerinde, zenginlere oranla daha fazladır. Ancak muhtemelen çocukla-

rın çoğu sekiz yaş civarına geldiğinde, birçok ebeveyn çocuklarını korumaya olan ilgilerinden vazgeçmiş oluyor – ya da çocuk o kadar baş edilmez oluyor ki zincirlerini kırıp, taşkınlık yapıyor.

Ne yazık ki ebeveynler çocuklarının ufuklarını genişletmek için çok fazla şey yapmıyorlar. Çoğu bir günlüğüne bile çevrelerinden uzaklaşmak için çaba göstermiyor: deniz kenarından birkaç mil uzaktaki köhne bölgelerde yaşayan ancak kumsala hiç inmemiş çok sayıda çocuk bulabilirsiniz; şehrin iç kısımlarındaki birçok çocuk, evlerinden bir otobüs yolculuğu uzaklıktaki büyük şehir parklarını hiç ziyaret etmemiştir. Eğitimsiz ebeveynler çoğunlukla aile gezmelerinin önemini anlayamıyor – gündelik sıkıntılara fazlaca dalmış durumdalar.

Her zamanki gibi okullar, durumu dengelemek için ellerinden gelenin en iyisini yapıyor, kırsal alanlara geziler, kamp haftaları vb. düzenliyor. Ancak son zamanlarda ebeveynlerin, çocuklarının bu tip organizasyonlara katılmalarına izin vermediklerini duyuyorum – ücretlerinden dolayı değil (okullar gerçekten ihtiyaç olan durumlarda ücretten feragat edebilir) güvenlik korkularından dolayı. Evlerin yakınındaki açık alanlarla ilgili makul korkulara bir de medya tarafından yaratılan mantıksız korkuyu ekleyin.

Okullar ve diğer kurumlar da "serüven alanları" yaparak, okul bahçeleri, sebze bahçeleri veya yabani alanlar düzenleyerek çocukların dış mekânlarda oynamaları ve eve yakın doğal ortamları yaşamaları için imkân yaratmaya çalışıyor. Çabaları çoğunlukla vandallar, asi gençler ve büyük çocuklardan oluşan çeteler tarafından harap ediliyor. Bazen çocuklar gün boyunca bahçe ya da oyun alanı yapımında öğretmenlerine, sonra da güvenlik tedbirlerini aşmak için her yola başvurup geceleyin yaşça büyük arkadaşlarının bunu bir harabeye çevirmesine yardım ediyorlar. Bir keresinde kendi yoksul öğrencileri tarafından yakılmış bir okulun tam ortasında durup, okul müdiresinin (bir rahibeydi) kibarca yaptığı açıklamayı dinlemiştim, "Bu kişisel değil. İçlerinde bu yok etme ihtiyacını taşıyorlar sadece."

Peki çevreyi hiçbir çocuğun dışarı çıkıp oynayamayacağı hale sokan bu cahillik, yoksulluk ve vahşi yok etme döngüsünün kaynağı nedir? Deneyimlerime göre çocukları dürtüsel, empati kuramayan, kendi ortamlarını yok edecek kadar çaresiz antisosyal hayvanlara çevir-

mek aşağı yukarı on yıl alıyor. Ve bunu yapmanın en iyi yolu da onları tutsak yetiştirmek, sağlıksız yiyeceklerle kötü beslemek ve toksik çocukluğun bu kitapta bahsedilen diğer durumlarına maruz bırakmaktır.

Döngüyü kırmanın en iyi yolu ise çocukları detokslamaktır. Okumaya devam edin.

UYKU ZAMANI

Uykuyu...
Kaygılar yumağını çözen uykuyu;
Her günkü hayatın ölümünü; yorgunlukları yıkayan suyu;
Yaralı canların merhemini; yüce tabiatın baş yemeği;
Hayat sofrasının cana can katan ziyafeti...*

– W. Shakespeare, *Macbeth*

Siz de Shakespeare'in uykudan hoşlandığı fikrine kapılmadınız mı? Günümüzde araştırmalar doğru yoldaysa eğer, bu hiç de şaşırtıcı değildir. Yüzyıllardır bilim adamları tarafından neredeyse göz ardı edilmiş olan uyku, son zamanlarda nörobilimde manşetlerden düşmüyor – ayrıca hem hafıza hem de yaratıcılığın kilit noktası olduğu ortaya çıktığı için uyku, çocukların düşünme ve aynı zamanda öğrenmeleri açısından oldukça önemli bir yer tutmaktadır.

Buna rağmen uyku, 21. yüzyıl gündeminde yine de en üst sıralarda yer almıyor. Birleşik Krallık'taki öğretmenlere, günümüzde çocukluğun hangi yönlerinin çocukların okuldaki iler-

(*) W. Shakespeare, *Macbeth*, çev. Sabahattin Eyüboğlu, İş Bankası Kültür Yayınları, 2002 – e.n.

lemelerini etkilediğini düşündüklerini sorduğumda, "yetersiz uyku" listelerinin en üst sıralarındaydı. Şahsen ben sorunların sadece çocukların uyku eksikliğinden kaynaklandığını düşünmüyorum. Yetişkinler için de uyku eksikliği ya da en azından yetersiz dinlenme önemli bir sorundur (ayrıca öğretmenler için de). Uykunun bir kenara itildiği, 7 gün 24 saat uyanık olan dünyamızda, günümüz çocuklarını etkileyen toksik karışıma yorgunluk da büyük oranda katılmıştır.

Uyku sorunları, elektrik ışığının yaygınlaşıp karanlığın hayatımızdan çıkmasından beri yükselişte. İnsanoğlu, gelişmiş ülkelerin çoğunun günümüzde bağımlısı olduğu, düzenli kafein (kahvede, çayda ve gazlı içeceklerde bulunur) tüketimi ile uyanık olduğu saatleri uzatmayı çoktan öğrendi. 20. yüzyıl boyunca insanlar gitgide daha az uyudular ve daha fazla koşuşturdular. Aslında günümüzde uyuyarak, hatta dinlenerek geçen zamana acır hale geldik. Bilim yazarı Paul Martin, *Counting Sheep* (Koyunları Saymak) kitabında şöyle diyor, "Yapacak bir şeyi olmamak değersizliğin işareti olarak görülürken aralıksız aktivite, statü ve başarıyı ifade eder. Üretici olmayan aktiviteler geri planlara itilir veya önemsenmez. Ve hâkim kültürel anlayışa göre uyumak, insan aktivitelerinin en az üretken olanlarından biridir." Elektrik ışığına bir de elektrik hızı eklendiğinde, gelişmiş ülkeler yalnızca uykudan kaçınmaktan, kronik uyku eksikliğine doğru yol alır oldu.

On yıl önce ABD Ulusal Uyku Bozuklukları Komisyonu Araştırma Merkezi, "birçok Amerikalının ciddi şekilde uykusuz olduğu konusunda inandırıcı bilimsel kanıt ve tanık ifadesi" ortaya çıkardı. O dönemde ulusun dörtte birinin (70 milyon insan) bundan etkilendiğini ve ruhsal ve bedensel sağlıklarının, işteki performanslarının, hayat kalitelerinin ve kişisel ilişkilerinin zarar gördüğü tahmininde bulunuyorlardı. Şimdiye kadar bu oranlar gelişmiş ülkelerde astronomik hale gelmiş ve katlanmış olmalı.

Yorgunluğun ortalama bir aileyi nasıl etkilediğini bir düşünün. Yorgun ebeveynler, işten eve geç gelmek, yemek hazırlayacak ve inatçı çocuğu besleyici bir şeyler yemeye ikna edecek enerjinin olmaması... Yorgun çocuklar aksi ve mutsuz olurlar ve işler kendi istedikleri gibi gitmezse, gereksiz yere kavga çıkartabilirler. Bu şartlar altında Birinci Bölüm'de bahsedilen beslenme önerilerine sadece sabır küpü ebeveynler sadık kalabilir: Çoğu, hazır yemeği mikrodalgaya koymaya, çocuklar için *nugget* ve patates kızartmaya, sonrasında da yorgunluktan televizyonun, hatta çocuklar ne izleneceği konusunda sızlanıp söylenmesinler diye, başka bir televizyonun karşısına çökmeye geri dönecektir.

Bu nedenlerden dolayı yorgunluk, tüm aileyi kötü beslenme ve yetersiz egzersiz kısır döngüsünün içine çeker. Kötü beslenmenin getirdiği tembellik, bitkinliği pekiştirir ve bu da daha fazla bir çabuk hazırlanan yiyecek ve televizyon bağımlılığına yol açar ... ve bu sonsuza kadar böyle sürer. Bütün bunlar da bir başka kısır döngüyle örtüşür. Bu kısır döngü, yorgunluktan tükenmiş ebeveynlerin çocuklarını yatma zamanının geldiği konusunda ikna etme çalışmalarıdır. Ve –aşırı yorgun ve hınzır– çocuklar daha da fazla yaramazlık ederler, ta ki ebeveynleri bu eşitsiz çabadan vazgeçene ve "bir program daha" izlemelerine ya da "bir bilgisayar oyunu daha" oynamalarına izin verene kadar. Ertesi sabah yine herkes yorgun uyanır ... ve bu böyle sürüp gider; ortalarında tutsak olmuş harap bir aileyle iki kısır döngü çakışarak, kısır bir Venn diyagramına dönüşür.

2004 yılında Amerikan Ulusal Uyku Derneği* tarafından yapılan ankete göre, her yaştan çocuk, önerilen gecelik minimum uyku saatinden çok daha az uyuyor; hafta sonlarında ise görünüşe göre hafta içi uyuduklarından bile daha az uyuyorlar. Ve anket "kişisel rapor" türünde yanıtlandığı için (çocuklar ve ebeveynler uyku saatleriyle ilgili gönüllü bilgi verdiler), gerçek rakamların daha bile düşük olabileceğinden endişeleniyorum.

(*) (NSF) National Sleep Foundation – ç.n.

Araştırmacılar aynı zamanda birçok ebeveynin, çocuklarının yetersiz uyuduğunun farkında olmadıklarına işaret ediyor. Uyku yoksunu bir toplum olarak, bunu fark edecek kadar bile uykuya önem vermiyoruz.

İYİ BİR GECE UYKUSU

Uykuya olan bilimsel ilgi, on yıl kadar önce araştırmacıların beyinde gerçekte neler olduğunu izlemelerine imkân veren manyetik rezonans görüntüleme (MRI) tekniklerinin gelişmesiyle yeniden uyandı. Şimdi artık nörobilimciler uykunun önemi hakkında her geçen gün (ve gece) daha çok şey bulduklarından, geri kalan herkes belki bu işi daha ciddiye almaya başlayacaktır.

Gece boyunca döngüler halinde gerçekleşen birkaç farklı türde uyku olduğu uzun zamandır biliniyor ancak beynin her bir aşamada ne yaptığı yeni yeni netleşiyor: Uykuya ilk daldığımızda beyin dalgalarımız yavaşlar ve 1. ve 2. evre denen devreye gireriz. Bu devre oldukça sığdır, dolayısıyla çevredeki hareketler uyuyanları kolayca uyandırabilir. Bu evreler yetişkinlerde çocuklarda olduğundan daha uzun sürme eğilimindedir, çocuklar beş dakika gibi bir sürede yavaş dalga uykusu denen bir sonraki evreye geçerler (3. ve 4. evre).

Kişi 3. ya da 4. evreye girdiğinde oldukça derin uykudadır ve uyandırılması zordur. (Bu, çocuğunuzu arabadan yatağına uyandırmadan taşıdığınız evredir.) Beynin büyük bir bölümü yavaş dalga uyku süresince kapalı gibi görünse de, bazı kısımlar hâlâ aktiftir ve yeni bilgiyi işlemektedir. Yavaş dalga uykusu süresince çocuklarda büyüme hormonu doruğa çıktığı için, bu evre bedensel gelişim açısından da oldukça önemlidir.

Yavaş dalga uyku evresi yaklaşık 80 dakika sürer; sonrasında uyuyan kişi dört evre boyunca geriye döner ve bilinçlilik haline yaklaşır. Buna REM* uykusu (Hızlı Göz Hareketleri – çünkü gözler göz kapaklarının altında hızla hareket ederler) adı verilir ve rüyalar bu evrede görülür. REM uykusunda beyin aktivitesi,

(*) Rapid Eye Movement – ç.n.

özellikle de beynin duyguyla ilişkili bölümlerinde, yavaş dalga uykusuna oranla daha yüksektir.

Uyuyan kişi gece boyunca dört ya da beş uyku döngüsünden geçer: derin yavaş dalga uykuya dalar ve REM uykusuna geçer. Gecenin ilk yarısı boyunca yavaş dalga uykuda daha çok zaman geçer ancak gecenin ikinci yarısında daha çok REM uykusu ağırlıklı olur. Tahmin edebileceğiniz gibi, insanlar daha sığ olan REM uykusu evresinde uyanmaya daha eğilimlidir ve eğer uyandıkları takdirde rüyalarını gayet iyi hatırlayabilirler.

UYKUDA ÖĞRENME?

O halde, uyku çocuğun öğrenmesi açısından neden bu kadar önemlidir? En belirgin neden, uykunun ruh durumu ve davranış üzerindeki etkileridir. Her ebeveyn aşırı yorgun çocukların huysuz ve asi olduğunu acı deneyimlerinden bilir. Yorgun olduklarında mayışan yetişkinlerin aksine, uykusu gelen çocuklar çoğunlukla daha "gergin" ve ele avuca sığmaz olurlar. Uykusunu almamış çocuklar okulda uygunsuz davranabilir ve zor öğrenebilirler, öte yandan uykusunu almış çocuklar keyifli ve canlıdırlar, dolayısıyla da odaklanmada ve öğrenmede sorun yaşamazlar. Avustralasya Uyku Derneği uyku uzmanı Dr. Gillian Nixon, okul çocuklarının çoğunun yaşadığı odaklanma ve davranış sorunlarını doğrudan uyku eksikliğine bağlıyor: "Dünya nüfusu olarak kesinlikle gerekenden az uyuyoruz. Hayatlarımız daha yoğun hale geliyor ve çocuklar yeterince iyi uyumuyorlar."

Ancak son araştırmaların da gösterdiği gibi uyku, çocukları öğrenmeleri için uygun düşünce yapısına sokmak kadar, öğrenme *sonrasında* da oldukça gereklidir. Gün boyunca edinilen beceri, olgu ve fikirleri beynin uyku süresince uzun süreli belleğe geçirdiği artık netlik kazanmıştır. Bilim adamları bunu MRI görüntülerinde izleyebiliyorlar. Kişi gece uykusundan sonra yeni bir beceri ya da öğrenme işine dönerse, öğrendiği şeyin anısı beynin diğer yarısına taşınabildiyse, beyinde öğren-

me ilk gerçekleşirken yanan yerlerden farklı bölgeler yanıyor.

Yeni girdi olmadığı için her şeyin nispeten sakin olduğu uyku zamanı, beynin bilgileri tekrar düzenlediği ve toparladığı bir süreçtir – yeni kazanımlar uzun süreli belleğe taşınır ve artık işe yaramayan fazlalıklar atılır. ABD'li nörobilimci Terry Sejnowski, uykuya dalmayı evi yenilemek için işçiler geldiğinde evden ayrılmaya benzetiyor: "İnşaat işleri devam ederken evde olmak istemezsiniz çünkü her yer darmadağındır." Her gece çocuklar uyuduğunda işçiler gelir ve gün boyunca beyinlerine doldurulmuş olan her şeyi düzenler.

Düşünecek olursanız, gün boyunca çocukların kafalarına doldurulanlar oldukça fazladır. Çocuklar yürümek ve konuşmaktan bisiklet sürmeye varana dek, birçok alanda uygulamalı beceriler edinir. Bu tür uygulamalı öğrenme (ne öğrenildiğinin çok bilincinde olmaksızın, "yaparak öğrenme") bilim adamları tarafından "yöntemsel" öğrenme olarak bilinir. Konsantrasyon ve zihinsel farkındalıkların da dahil olduğu, olguları ve bilgileri öğrenmeleri gerekir. Ve eğer şansları varsa imgesel ve yaratıcı düşünme becerilerini geliştirerek, kavradıkları fikirler arasında nasıl bağlantı kuracaklarını da öğreneceklerdir.

"ÜZERİNE UYUMAK" NEDEN ÖNEMLİDİR

Araştırmacılar REM uykusunun uygulamalı görevlerin yöntemsel öğrenilmesinde payı olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Görünüşe göre REM uykusu boyunca beyin, günün önceki bölümlerinde kazanılan deneyimleri tekrar elden geçirir – deneyler, REM uykusu boyunca görülen beyindeki aktivite örüntülerinin, insanlar gerçekte o aktiviteyi yaparken görülenlerle tam olarak eşleştiğini göstermektedir. Yöntemsel öğrenme istifler halinde gerçekleşir ve REM uykusu daha iyi istiflemeye neden olarak süreci hızlandırıyor gibi görünmektedir. REM uykusundan sonra tekrar alıştırma yaptığınızda istifler büyüyebilir, bu yüzden REM uykusu ne kadar uzun olursa o kadar iyidir.

Etkili olması için REM uykusu, en azından öğrenmeyi ta-

kip eden 24 saat içinde gerçekleşmelidir; aksi halde performansın gelişmesine yararı olmaz. Küçük çocuklar bu tür uygulamalı öğrenmeleri çok yaşarlar, bu nedenle tahmin edeceğiniz üzere çocuk ne kadar küçükse, REM uykusu o kadar uzun sürer ve aynı şekilde yaşımız ilerledikçe REM uykumuzun süresi kısalır. Yine tahmin edeceğiniz gibi, bebekler ve küçük çocuklar öğrendikleri her şeyi pekiştirmek için çok sayıda kısa süreli kestirmeye ihtiyaç duyarlar.

Öte yandan yavaş dalga uykusu konsantrasyon ve öğrenilen şeyin bilinçli farkındalığı gibi akademik görevler, yani büyük çocukların okulda yaptığı fiilî öğrenme türünden öğrenmeler için önemli gibi görünüyor. Beyin, edinmiş olduğu bilgiyi bu kez yavaş dalga uykusunda yeniden oynatıyor ve bu süreçte bilgileri uzun süreli belleğe taşıyor. Dolayısıyla bir derse çalıştığınızda "üzerine uyumak" çok önemlidir; yavaş dalga uykusundaki ufak azalmaların bile hafıza fonksiyonlarında düşüşe neden olduğu öne sürülmektedir.

Ayrıca "üzerine uyuma"nın yaratıcı düşünme ve problem çözmede de işe yaradığı tahmin edilmektedir. Alman uyku araştırmacısı Jan Born, kısa bir süre önce öğrencilerinin bazılarına gizli bir kestirme yolu olan, bir tekrarlayan sayı çalışması verdi. Öğrencilerden hiçbiri ödevi ilk kez denerken ve uyanık kaldıkları sekiz saat sonunda tekrar başına döndüklerinde bu kestirme yolu fark edemedi, ancak sekiz saatlik uykudan sonra çalışmaya tekrar dönenler kestirme yolu kısa sürede keşfettiler. Born, bir soruna "üzerine uyuduktan" sonra geri döndüğümüzde, bilginin beynin bir bölümünden diğer bölümüne taşınma işlemi başladığından, bunun daha yaratıcı bir "iç görüye" sahip olmamızı sağladığını öne sürüyor: "Şöyle oluyor olabilir, beynin yaptığı bu tekrar düzenlemeden dolayı, uyku sonrasında biraz daha farklı bir bakış açısı yakalarsınız. Böylece bilgiyi iki değişik açıdan görebilirsiniz, bu da demek oluyor ki problem çözmede bir sıçrayış *yapabilirsiniz*." Belki de Shakespeare'in dehasının bir bölümü, ne zaman kısa bir uyku çekeceğini biliyor olmasından kaynaklanıyordu.

E BEBEĞİM, EEE... UYKU SORUNLARINI BAŞLAMADAN ENGELLEMEK

Uykunun, öğrenme konusundaki önemi dikkate alındığında, çocukların yeterince uyumalarını sağlamaya hepimizin daha çok önem vermesi gerekir. Ne yazık ki yukarıda bahsedilen anket sonuçlarında da görüldüğü gibi, durum pek de böyle değil. Bir diğer ABD anketi, okul öncesi yaştaki çocukların neredeyse yarısının bir çeşit uyku sorunu yaşadığı tahmininde bulunuyor. Uzmanların önerisine göre, çocuk iyi bir uyku düzenine ne kadar erken girerse o kadar iyidir. Ancak BBC'nin *The Child of Our Time* (Zamane Çocuğu) programının ikinci yönetmeni ve anne karnının dışında hayata alışma sürecindeki birçok bebeği izlemiş olan Tessa Livingstone'un kendi deyimiyle iyi uyku alışkanlıkları "öyle birden oluvermiyor. Ebeveynlerin çocuklarına nasıl uyumaları gerektiğini göstermeleri gerekiyor." Livingstone bunun için çaba harcayan ebeveynlerin bebeklerinin "her gece, gece boyunca uyuma şansının iki katına çıktığını" da ortaya koydu.

Birçok ebeveynin kendisinden de bileceği gibi, yenidoğan bebeklerin uyku düzenleri karmakarışıktır – çok fazla uyuyabilirler, ama asla siz uyumalarını istediğinizde uyumazlar. Ancak Ulusal Uyku Derneği'ne göre, 6 ila 9 aylık bebeklerin büyük bir çoğunluğunun gece boyunca uyuması ve buna ek olarak gün boyunca da birkaç defa kestirmesi gereklidir. Bu değişim, düzenli uyku alışkanlıkları edinilmesine ve çocuğun "kendi kendine dalabilmesine", yani ebeveyne ihtiyaç duymadan kendi kendine uyuyabilmesine bağlıdır.

Çocuğun kendi başına uykuya dalabilmesi önemlidir, çünkü ebeveynlerinin varlığı olmaksızın uyumaya ikna edilebilen bebekler gece uyandıklarında daha az huzursuzlanırlar – şansınız varsa karanlıkta birkaç kez gözlerini kırpıp tekrar uykuya dalacaklardır. Dolayısıyla çocukları uykunun kollarına bırakana dek ninniler söyleyen ebeveynler, aslında çocukların kendi kendilerine uykuya dalmalarını engelliyor olabilirler, çünkü uyumak için ebeveynlerinin eşliğine ihtiyaç duyan çocukla-

rın sonradan uyandıklarında ilgi görmek için ağlamaları muhtemeldir. Kendi başına uykuya dalabilme, aynı zamanda çocuk yetiştirmenin kilit noktalarından biri olan "kendini kendini idare etme" [*self-regulation*]yolunda atılmış önemli bir adımdır (bkz. Onuncu Bölüm).

KİTABI OKUMAMIŞ OLAN BEBEKLER

Tüm bunlar teoride kulağa harika geliyor, ancak gecenin bir yarısı bebeğiniz ele avazı çıktığı kadar haykırıyorsa ve siz en son ne zaman bir saatten fazla uyuduğunuzu hatırlayamıyorsanız, bunlar pek de ikna edici olmayabilir.

Nörobilim, bebeklerin yaradılış açısından oldukça farklı olduklarını doğruluyor, bazı bebekler çok daha huzursuz ve "yaygaracı"dır (özellikle düşük doğum ağırlığı olan bebekler veya hamileliğin son dönemlerini stresli geçirmiş annelerin bebekleri) ve dolayısıyla bu bebekleri kendi başlarına uyuyabilir hale getirmek diğer bebeklere oranla daha zordur. Bu nedenle bazı ebeveynler, çocuk büyütme kılavuzlarındaki önerileri uygulamanın –özellikle çok sıkı ve hızlı kuralları olanları– kendilerini başarısız hissettirdiğini düşünürler. Ve neredeyse kaçınılmaz bir şekilde, ebeveynler kendilerini ne kadar başarısız hissederse, bebekler de o kadar huzursuz olur.

Çocuk yetiştirmenin her yönünde olduğu gibi, her duruma uyacak bir çözüm aramak vakit kaybından başka bir şey değildir. Bütün çocuklar birbirinden farklıdır, tıpkı tüm ebeveynlerin farklı olduğu gibi. Geçmişte insanlar kapalı topluluklarda, geniş aileler içinde büyürken başka çocukların büyümesine tanık olur ve belli yaşların olası davranışları hakkında mantıklı fikirler edinirlerdi. Bu durum, onlara çocuk yetiştirme kurallarına alışma ve uyum sağlama ve bunları kendi durumlarına uydurabilme açısından güven sağlardı. Ne var ki, birçok modern ebeveyn kendi çocuklarını hastaneden eve getirene kadar çok az, hatta hiç çocuk deneyimi edinmemiş oluyor.

Bilimin şimdilerde deneyimin yerine geçebilecek tek şey ol-

duğu varsayımı üzerinde duracak olursak, psikologlara göre modern küresel kültürümüz için en iyi çocuk bakım tarzı "otoritatif" [açıklayıcı-otoriter] tarzdır. *Otoritatif* –otoriter değil– kendinden emin, tutarlı, ilgili ve *kararlı* anlamındadır (bkz. Onuncu Bölüm). Araştırmalar otoritatif tarzda çocuk bakımının, büyük olasılıkla kontrol ebeveynde olduğu için, bütün çocuklarda fakat özellikle huzursuz, yaygaracı olanlarda işe yaradığını ortaya koyuyor. Ebeveynler kendi kaygılarıyla baş etmeyi başarabildiklerinde, çocuklar da kendilerininkiyle baş etmeyi öğrenebilirler ve durum böyle olduğunda herkesin iyi bir gece uykusu çekme şansı belirgin ölçüde artmış olur.

Sorun şu ki, çocuk yetiştirme kılavuzlarına esir olan ebeveynler, kontrolü, kendi ellerinde tutmak yerine, ne kendilerini ne de bebeklerini tanıyan yazarlara vermiş oluyorlar. Kendinden emin ebeveynlik, başkasının kurallarına körü körüne bağlı kalmak değil, çocuk gelişimini ve uygun teknik ve kaynakları iyi bilmek, sonrasında da kendi kararlarınızı vermektir. Çocukların uyumasına yardımcı olmak hakkında yazılmış kitapları araştırırken, ebeveynler kendilerine ve bebeklerinin kişiliklerine uyacak yöntemleri seçebilsinler diye çok çeşitli öneriler sunanları tercih ettim. Eğitimli ebeveynler de büyük olasılıkla çocuk gelişiminin nörobilimsel arka planı hakkında bir şeyler bilmek isteyecektir, dolayısıyla konuyla ilgili iyi araştırma yapmış, aydınlatma amaçlı kitaplar da faydalıdır (örneğin, Herschkowitz'in s. 117'de referansı verilen kitabı).

Ne yazık ki yeterli bilgi sahibi olmadıkları için ebeveynlerin kontrollerini kaybettiği ortak bir nokta vardır: kontrolü bebeğe teslim ederler. Bebek ne kadar ağlarsa, ebeveynler o kadar panik olur ve çocuklarının gündemi belirlemesine izin verirler. Sonuç olarak bebeklerin ebeveynlerini, herkesi bitkin düşürecek ve strese sokacak şekilde davranmak üzere terbiye etmelerine göz yummaktansa, tüm ailenin yararına olacak şekilde bebeklerini (güzellikle) eğitip belirli bir uyku düzeni oluşturmak yetişkinlerin elindedir.

Uyku düzeni ve kendi kendine uykuya dalabilme, gece uykusu kadar gündüz için de önemlidir. Bebekler ve hatta küçük çocuklar, günde bir kereden dört kereye kadar yarım saat ila birkaç saat kestirmeye ihtiyaç duyarlar. Yine, bebeklerin ihtiyaçları çeşitlidir ve ebeveynler kendi çocuklarının ihtiyaçlarına karşı hassas olmalı, ne zaman ve ne kadar uykunun en uygun olduğunu anlamaya çalışmalıdır. Gündüz kestirmelerinin sayısı zaman içinde değişiklik göstereceğinden, değişen ihtiyaçlara karşı yine hassas olmak gereklidir – çoğunlukla 18 ay civarında bebekler bir ila üç saat süren bir kerelik bir uykuya yatarlar.

Kestirmeler önemlidir. Pediatrik uyku uzmanı Marc Weissbluth'ın ifade ettiği gibi, "Çocuklar iyi kestirmezlerse, bunun bedelini öderler." Weissbluth, gün içinde uyumayan 4 ila 18 aylık bebeklerin dikkat sürelerinin daha kısa olduğu veya bir faaliyetle uğraşırken daha az sebat gösterebildiklerini ortaya koyan çalışmalardan bahseder. Bu çocuklar büyüdükçe "uyumsuz" ya da hiperaktif olmaya eğilimlidirler. Görünüşe göre gündüz uykusu ağırlıklı olarak, yukarıda bahsedildiği gibi, erken çocukluk dönemindeki uygulamalı fiziksel öğrenmeyi pekiştiren REM uykusundan oluşur. Dolayısıyla bebekler ve küçük çocuklar, hem enerjilerini ve iyi huylarını geri kazanmak hem de her gün edindikleri oldukça fazla miktardaki bilgiyi pekiştirmek için gündüz uykularına ihtiyaç duyarlar.

Ne var ki günümüzde, uyumanın vakit kaybı olduğuna dair inanç, gündüz uykusuna çok da önem vermediğimiz anlamına geliyor. Çocukların kestirmeleri çoğunlukla çocuk bakımı düzenlemeleriyle veya modern hayatın diğer yönleriyle kesişir ve uykuların azaltılması veya hepten kaldırılması gerekir. Çocuklar gittikçe artan hareketsiz yaşam tarzı sonucunda, yorulmalarını sağlayacak oranda fiziksel egzersiz yapmadıkları veya zihinsel olarak yorulmalarını sağlayacak derecede gerçek-hayat simülasyonu yaşamadıkları için, kestirmeye direniyor da olabi-

lirler. Ve eğer televizyon karşısında çok fazla zaman geçiriyorlarsa, sürekli değişen görüntülerin yapay uyarımları, beyinlerini kapatıp uykuya geçmelerini güçleştirebilir.

Psikolog Marie Winn, televizyonun çocukların gündüz kestirme alışkanlıklarını bir başka açıdan daha etkileyebileceğini öne sürüyor. Elektronik bebek bakıcısının bulunmasından önce, ebeveynlerin çocuklarının kestirmesini sağlamak için güçlü bir nedeni vardı – diğer işlerini halletmek için kısa bir zaman sağlamak veya kendilerine ayıracakları bir yarım saat. Eğer bebek, televizyona gözlerini dikip kendini oyalayabiliyorsa, uyutmakta diretmek için daha az neden vardır.

Öyle veya böyle, başlangıçtan itibaren iyi uyku alışkanlıklarının kazandırılması, günümüzde hiç olmadığı kadar zorlaşmıştır yüksek-oktanlı, süper-uyarıcı dünyamızda büyük ihtimalle bu, daha önce hiç olmadığı kadar da önemlidir.

UYKULU OKUL ÇOCUKLARI

Çocuklar büyüdükçe, kendilerine son derece ilginç gelen yetişkin dünyasında neler olup bittiğini keşfetmek için geç saatlere kadar oturmak doğal olarak daha çok ilgilerini çeker. Eğer iyi uyuyan çocuklar değillerse, işte o zaman "uyku vakti direnci" –uykuya dalmada güçlük veya gece uyanık kalma durumu– kontrolden çıkabilir.

2002 yılında Amerika'da yapılan bir çalışmaya göre, okul çağında çocukları olan anne-babaların %40'ı "uyku vakti boğuşmaları" ve "uzun süreli ve/veya sık gece uyanmaları" gibi davranışsal uyku sorunları bildiriyordu. Bir yıl sonra Birleşik Krallık'ta yapılan bir anket, her üç çocuktan ikisinin yeterince uyumadığını, her sekiz çocuktan birinin ise yetişkinler için önerilen 8 saatten bile daha az uyuduğunu ortaya koydu (bu oran her iki ebeveyn de işte olduğunda dörtte bire çıkıyor). Gelişmiş ülkelerde de benzer bulgulara rastlanır, örneğin Japonya'da 2004 tarihli bir anket, 10 yaşın altındaki her üç çocuktan birinin gece saat 10'a kadar uyumadığını ve aynı yaş grubun-

dan %17'sinin, sıkıntısını ertesi gün çekmek üzere, gece 11'den sonra da uyanık kaldığını gösteriyor.

Bu soruna birçok şey katkıda bulunuyor. Bunlardan biri olarak beslenme gösterilebilir – örneğin bazı katkı maddelerine karşı hassasiyeti olan çocuklar, uykuya dalmakta zorluk yaşayabilirler. Birçok gazlı içecekte bulunan bir katkı maddesinin insanları uyanık tuttu kanıtlandı: kafein. Doğrusunu isterseniz üç kutu diyet kola, bir espresso kadar kafein içerir. Fransız deneme yazarı Jean-Anthelme Brillat-Savarin'in 1825 yılında söylediği üzere, "çocuklarına kahve içmeyi yasaklamak tüm anne ve babaların görevidir, elbette yirmi yaşına geldiklerinde gelişmesi engellenmiş, yaşlı, içleri kurumuş bir makineleri olsun istemiyorlarsa"; ancak kahveyi yasaklama konusunda istekli birçok ebeveyn, fast-food ve içeceklerdeki kafein kokteylinden habersizdir. [Amerikan] Uyku Derneği'nin internet sitesinde çeşitli yiyecek ve içeceklerdeki kafein içeriğinin hesaplanması için bir "Kafein Sayacı" bulunur.

Son zamanlarda birçok çalışma, muhtemelen iyi uyuyamayan kişiler daha az leptin –uyku sırasında salgılanan iştah azaltıcı hormon– salgıladıkları veya gereksiz kalori tüketmelerine neden olacak kadar fazla uyanık vakit geçirdikleri için, uyku eksikliğini obeziteyle ilişkilendiriyor. Buna ek olarakdış mekânlarda oyun ve egzersiz eksikliğinin, egzersiz sonucu oluşan kas yorgunluğu daha iyi bir uyku kalitesine neden olabileceği için, uyku sorunlarına katkıda bulunabileceği savunuluyor.

HORLAMA VE DİĞER ENDİŞELER

Uyku bozukluğu ile ilişkilendirilen diğer bir durum da horlamadır ve araştırmalara göre horlayan çocukların okulda sorun yaşama ihtimali daha yüksektir. Sürekli yüksek sesli horlama, uyuyan kişi gece boyunca aralıklı olarak aslında nefes almayı kestiği için uykunun bozulması durumu olan uyku apnesinin belirtisi olabilir. Fakat aynı zamanda bademciklerin veya geniz etinin büyümesinin –tekrarlayan enfeksiyona ve bu-

run tıkanmasına neden olabilir– ya da işlenmiş yiyecek veya çevre kirliliğine bağlı olan alerjinin sonucu da olabilir. Özel ihtiyaçları olan çocuklarla çalışırken çoğunun (özellikle disleksi ve DEHB'li çocuklar) burunlarını çektiklerini ve burun akıntısı şikâyetleri olduğunu fark ettim; ancak her zaman bunların uyku bozukluğundan çok, duyma sorunlarıyla ilgili olduğunu düşünmüştüm. Belki de ikisinin bir karışımıdır.

Uyku uzmanı Marc Weissbluth'un da belirttiği gibi, geçmişte horlama çoğunlukla ameliyatla "iyileştiriliyordu" – doktorlar genelde tekrarlayan boğaz enfeksiyonlarında bademciklerin ve geniz etinin alınmasını önerirdi. Şimdilerde tıp mesleği, cerrahi müdahaleye eskisi kadar hevesli değil. Ancak Loughborough Uyku Araştırma Merkezi profesörü Jim Horne, çalışmalarında az ila orta dereceli DEHB'li çocukların %20'sinin kronik nezle, bademcik büyümesi ya da nefes alma sorunları nedeniyle uyku bozuklukları yaşadıklarından bahsediyor ve bademciklerin veya geniz etinin alınmasının, davranış sorunlarını çoğunlukla çözebileceğini öne sürüyor. Bu, tıp ve eğitim profesyonellerinin gayet faydalı bir biçimde birlikte çalışabilecekleri bir alandır.

Uyku bozukluğunun diğer nedenleri kâbuslara, uykusuzluğa veya yatak ıslatmaya neden olabilecek duygusal sıkıntılar ve huzursuzluktur. İlerleyen bölümlerde göreceğimiz gibi günümüz çocuklarının çoğu ruhen dengesiz olmak için güçlü nedenlere sahiptir ve duygusal sorunlar çözülmesi en zor olanlardandır. Ebeveynlerin, çocuklarındaki duygusal direnci geliştirebilecekleri en iyi yollarından biri denge ve güven sağlamaktır. Bunu yapmanın en iyi yolu da aile hayatını, huzurlu bir düzen ve sağlam alışkanlıklar ile desteklemektir.

DÜZENLİ UYKU VAKTİ

Tüm çocuk gelişimi uzmanları düzen ve alışkanlığın çocukların hayatındaki önemine dikkat çekmektedir; ve çocuk ne kadar zorsa, bildik ve rahatlatıcı alışkanlıklara o kadar ihtiyaç duyar. Günümüzde çocukların yatmak ve uyumakla ilgili sorun-

larının çoğunun modern yaşam tarzının sonucu olduğuna inanıyorum. İş ve evi çılgınca dengelemeye çalışan ebeveynler, düzenli bir uyku vakti düzeninin ve alışkanlıklarının önemini çoğunlukla unuturlar. Oysa yerleşmiş alışkanlıkların önceden kestirilebilir olması sadece gece yatma zamanında değil, yemek saatlerinde, hafta içi sabahlarında ve aile hayatının diğer kısımlarında, hem kendileri hem de çocuklar için faydalıdır. Bu gibi durumların işlerliği alışkanlığa dönüştürülürse, fazladan cümle kurmanıza gerek kalmaz ve ailenizle keyifli zaman geçirmek için fırsatınız olur. Öte yandan hayat içinden çıkılmaz bir hal alırsa ve kimse neler olabileceğinden emin değilse, duruma anlaşmazlık ve düzensizlik hâkim olacaktır.

Uyku uzmanları, uykuya hazırlık alışkanlıklarının önemini özellikle vurguluyorlar. Uygun olarak düzenlenmiş uyku saatleri ve okuldaki davranışlar arasında belirgin bir ilişki vardır ve araştırmacılar DEHB'li çocuklarda uyku saatleri iyileştirildiğinde "idare edilebilirliklerinde çarpıcı gelişmeler" olduğunu bildiriyor ve ekliyorlar, "Bu vakalardaki klinik görüşümüz, değişikliklerin, ebeveyn disiplin taktikleri gibi diğer değişimlerle açıklanamayacak kadar hızlı gerçekleştiği yönündedir."

İyi bir uyku vakti düzeni, uykuya geçiş için rahatlatıcı bir alışkanlık hissi vermeli ve çocuğu rahatlamaya özendirmek için güven duygusu sağlamalıdır (bkz. s. 112). Ne yazık ki birçok ailenin akşamüzeri saatlerinde bu tür rahatlatıcı bir düzene rastlamak, çocuklar ebeveynler eve dönene kadar uyumuyorlar, sonra eve gelmeleriyle heyecanlanıyor ve doğal olarak bu birleşmeyi sonlandırmak istemiyorlar. Dolayısıyla ebeveynler çocukları yataklarına koymaya boş yere çabalıyor ve uyku saati zorlu bir mücadeleye dönüşüyor ya da çocuklar çok geç saate kadar yatmayıp ve sonunda bitkinlikten uyuyakalıyorlar.

Ancak nasıl ki çalışan ebeveynlerin çocuklara düzenli öğünler hazırlamaları gerekiyorsa, çocukların düzenli uyku alışkanlıkları da ihmal edilmemelidir. Geç saatlere kadar çalışan ebeveynlerin yalnızca iki seçeneği vardır: uyku saati sırasında en az bir ebeveynin evde olması için çalışma saatlerini ona göre ayarlamak ya da akşam çocukları görmekten fedakârlık edip

başka birinin uyku işini ayarlamasını sağlamak. Eğer çocuğun bakımıyla hafta boyunca birkaç yetişkin ilgilenecekse (ki çocuk küçükse bu sayı olabildiğince az olmalıdır) herkes aynı davranış tarzını benimsemelidir – tüm çocuklar, her gece aynı uyku saati düzenine sahip olmalıdır.

Çocuklar ne kadar "zor" ve kaprisliyse, düzenli alışkanlığın getirdiği güven duygusuna o kadar ihtiyaç duyarlar – ve alışkanlığın dışına her çıkıldığında da, bir o kadar kargaşa yaşanır. Bu durum ebeveynin sosyal hayatını da etkileyecektir. Eğer uyku vakti ve uyumak çocuklara zor geliyorsa, tatiller ya da özel gece yolculukları, özenle oluşturulmuş düzenlemeleri mahvedebilir. Düzenli uyku alışkanlıkları oluşturmaya çalışan ebeveynler, bu düzenin dışına mümkün olduğunca çıkmamakta fayda olduğunu göreceklerdir. Aksi halde çocuklarını her seferinde en başından başlayarak yeniden eğitmek zorunda kalabilirler – ki bu herkes için yıpratıcı olur.

YATAK ODASINDAKİ CANAVARLAR

Çocukların çoğu yataklarının altında pusuya yatmış bir aslan, bir ejderha veya başka canavarlar olduğundan korktukları bir süreç geçirir. Bu kuruntuyu her gece "Canavar Kovucu Sprey" kullanarak ortadan kaldıran bir arkadaşımın önerisi çok hoşuma gitti (bkz. s. 112). Çocukların korkuları yetişkinlere aptalca gelebilir, oysa çocuklar için oldukça gerçekçidir ve saçma olduklarını söyleyerek onları başınızdan savmanız işe yaramaz. Ebeveynler, Diş Perisi ve Noel Baba hakkındaki çocuksu fantezileri hoş görmekten çok mutluluk duyarlar, dolayısıyla çocuğun uyku için rahatlamasına neden olacaksa canavarların ortadan kaldırılması için de işbirliği yapmak mantıklı bir davranıştır.

Bununla birlikte, gelişmiş ülkelerde ne yazık ki ebeveynlerin işbirliğiyle çocukların yatak odalarına yerleşmiş bir başka canavar vardır. Televizyon, bilgisayar vb. gibi elektronik aletler aile eğlencesine harika bir katkı sağlayabilir ama uyku uzmanları tarafından "dinlendirici loş oda" reçetesi yazılmış odalarda hiç

yerleri yoktur. Çocukların çoğu günümüzde, sakin bir şekilde uykuya dalmak yerine, yanıp sönen parlak ışıklar ve televizyonun hiç de yatıştırıcı olmayan müziği eşliğinde yatıyor.

Yatak odasında bulunan televizyonun kötü etkileri 1990'ların sonlarında, araştırmacıların 5-9 yaş arasındaki uyku sorunlarının fazla miktarda, özellikle de uyumadan hemen önce, televizyon izleyen çocuklarda daha sık görüldüğünü ortaya çıkarmasından beri biliniyor. Araştırmacılar yatak odasında televizyon bulundurmanın "okul çağındaki çocukların uyku sorunlarında önemli ölçüde katkıya neden olabileceği"ni öne sürüyorlar. Buna rağmen televizyonlar kendilerine çocuk odalarında yer bulmaya devam ediyor: ABD ve Birleşik Krallık'ta yapılan anket sonuçlarına göre, 4 yaş ve altı çocukların %30'u ve 5 yaş üstü çocukların neredeyse %80'inin odasında televizyon olduğu ortaya çıktı, üstelik rakamlar her yıl artıyor – ve bilgisayar ve diğer aletlerin de televizyondan aşağı kalır yanı yok.

Bu arada korkutucu araştırma sonuçları da artmaya devam ediyor. Amerikalı araştırmacılar, televizyon ve bilgisayardaki parlak ışıkların uyku-uyanıklık döngüsünü değiştirerek 24 saatlik döngüyü sıfırlayabileceğinden endişe ediyorlar. Yatak odasındaki televizyon, nasıl uykuya dalacağını –daha eski, hayatın daha az telaşlı olduğu bir dönemde– öğrenmiş olan yetişkinlerin uyku düzenini etkilemeyebilir. Ancak televizyon veya bilgisayardan gelen ışıklar, çocuklara düzenli uyku alışkanlıklarının kazandırılmasını ciddi şekilde engelleyebilir. İtalyan bilim adamları bu ışıkların normalde hava karardığında başlayan uyku hormonu, (melatonin) salgılanmasını da engellediğini ortaya çıkardılar.

ABD Columbia Üniversitesi çok fazla televizyon izlemenin ilerleyen yıllarda uyku üzerinde ikincil etkileri olacağını ortaya koydu. Gece geç saatlerde izlenen televizyonun kafaları uykuya hazırlanıyor olması gerekirken çocukları "artırılmış uyanıklık" durumuna soktuğunu, doğal uyku düzeninin gelişmesini ve kökleşmesini engelleyerek hayatları boyunca uyku sorunları çekmelerine neden olabileceğini belirledi.

Diğer teknolojik aletler de aynı derecede zararlı olabilir. Belçikalı bir araştırmacı, 13-19 yaş arasındaki gençlerin uykularının, cep telefonlarına gelen kısa mesajlar nedeniyle bozulduğunu, ayrıca telefonun varlığından dolayı ve iletişime her an hazırlıklı olarak, başka bir düzeyde uyuduklarını ortaya koydu. Bunun farklı –tahminen daha sığ– bir düzeyde uyumaya yol açtığı sonucu oldukça endişe vericidir, çünkü derin yavaş dalga uykusu boyunca akademik bilgiler uzun süreli belleğe aktarılır. 2005 tarihinde İngiltere'de yapılan bir anket, ergenlik öncesi çocukların yarısından fazlasının (8 yaş altı her dört çocuktan biri dahil) cep telefonu sahibi olduğunu gösterdiğine göre, bu şekilde uykusu bozulan çocukların sadece ergenlik çağındaki çocuklar olmadığını farz etmek yanlış olmaz.

Avustralya ve İsviçre gibi uzak yerlerde bile araştırmacılar cep telefonunun vücutta, melatonin üretilmesini baskılayabileceği ve böylece uykuyu etkileyebileceğinden kuşkulanıyor – işte size cep telefonlarının odanın dışında tutulması için başka bir neden daha. Buna rağmen gece vardiyasında çalışan, 8 yaşındaki kızı ve kendisinin videolu telefonları olduğunu ve böylece iyi geceler dilemek için kızını arayabildiğini anlatan bir anneyi hatırlıyorum.

Bütün bu araştırmaların verdiği mesaj açıktır: Çocukların iyi bir gece uykusu uyuması ve sağlıklı uyku alışkanlıkları kazanması isteniyorsa, modern hayatın elektrik aletleri –televizyon, bilgisayar oyunları, telefonlar vd.– çocuk odalarından kaldırılmalıdır. Uyku uzmanları çocukların etkin şekilde uyuyabilmesi için sessiz, loş ve huzurlu bir ortama ihtiyaçları olduğu görüşünde birleşiyorlar. Dahası, Dördüncü, Sekizinci ve Dokuzuncu Bölüm'de detaylı bir şekilde değinileceği gibi, elektronik aletleri yatak odasında bulundurmanın iyi bir fikir olmadığına dair birçok başka neden de bulunuyor.

* * *

Modern kültürün birçok yönü uyku sorunlarını artırıyor ve araştırmaların açıkça ortaya koyduğu üzere bu sorunlar, çocukların öğrenmelerini ve sağlıklarını da etkiliyor. Ancak kül-

türel evrimin biyolojik ihtiyaçlarımızın önüne geçtiği örneği, sadece çocukları etkilemekle kalmıyor. Sanayi sonrası toplumun, zorunlu uyanıklık konusunda genel olarak çok ileri gittiğine işaret eden kanıtlar var – oysa rahatlamak, kendimizi titreşen ekranlardan uzak tutmak ve her gece bir-iki saat fazladan uyumak hepimiz için faydalı olabilir.

Benjamin Franklin'in ünlü deyişi hâlâ geçerlidir: Erken yatıp erken kalkmak insanı sağlıklı, varlıklı ve akıllı yapar. Ve belki de herkesi –çocuklar kadar yetişkinleri de– daha dikkatli, özdenetim sahibi ve medeni yapar.

Yaş grubu	Önerilen uyku saati	NSF anketinde ortalama uyku saati
Bebekler (3-11 ay)	14-15 (24 saatte)	12.7
Yeni yürümeye başlayan çocuklar (12-35 ay)	12-14	11.7
Okul öncesi (3-6 yaş)	11-13	10.4
İlkokul (7-11 yaş)	10-11	9.5

UYKU ALIŞKANLIKLARINI DETOKSLAMAK

- Eğer yeni bir ebeveynseniz, nasıl devam etmek istiyorsanız öyle başlayın ve iyi bir uyku düzenini olabildiğince erken oluşturun.
  - Bebeğiniz teskin edilmesi zor bir bebekse, neden böyle olduğunu bulun (bkz. *A Good Start in Life,* s. 117) ve ona yardım etmek için çeşitli alternatifler arayın.
  - Günün sakin ve sessiz bir şekilde sona ermesini sağlayın; tercihen loş bir ortam yaratın ki, bebeğiniz bu saatleri uykuyla ilişkilendirebilsin.
  - Bebeğinizi uykusu geldiğinde yatağına yatırın ve kendi kendine uyuması için bırakın. Kalmanız ve ninni söylemeniz, ya da uykuya dalana kadar "yanında olmanız" gerektiğini düşünmeyin – kendi kendilerine uykuya dalmalarını istediğinizi unutmayın. Sayfa 114'teki uyku saati düzenine göz atın.
  - Bebekler gece boyunca uyumaya başladıkları zaman (5 ila 8 saat), uyanıp ağladıklarında hemen gidip kucağınıza almayın. Siz olmadan uykuya dalabilmeleri için şans tanıyın.
  - Düzenli bir günlük ve gece uykusu çizelgesi oluşturun. Günlük kestirmeye olan ihtiyaç zaman içinde değişeceğinden, çocuğunuzun uyku düzenine karşı hassas olun. 18 ay civarında çocukların çoğu günde bir kez, 1 ila 3 saat arası uyur.
  - Eğitim verenin siz olduğunuzu unutmayın – bebeğinizin sonradan pişman olacağınız şeylere sizi alıştıracak şekilde eğitmesine göz yummayın.
  - Eğer önerilen tekniklerin tümünü denediyseniz ve çocuğunuzun hâlâ sorunları varsa, doktorunuza ya da pediatri uzmanına danışın.
- Çocuğunuzun yeterince uyuduğundan emin olun (s. 111'deki tabloya göz atın).
- Çocukların yatak odalarında televizyon, bilgisayar veya elektronik alet olmasına izin vermeyin. Çocuğunuz *en az* iki basamaklı yaşlara gelene dek bundan kaçının. Daha büyük çocuklar için konuşan kitaplar, kaset veya CD çalar istisna olabilir (bkz. Dördüncü Bölüm).
- Eğer çocuğunuz sıkça horluyorsa veya nefes alış-verişi düzenli değilse, doktorunuza danışın (özellikle de okulda sorun yaşanıyorsa).

- Akşamüzeri 4'ten sonra çocuğunuzun kafeinli içecekler tüketmesine izin vermeyin. "Hiper" davranışlara neden olup olmadıklarını anlamak için gözünüz diğer yiyeceklerin de üzerinde olsun ve bu tür yiyeceklerden daima, özellikle de akşam saatlerinde uzak durun.
- Uyku vakti kurallarında kesinlikle tutarlı olun. Çocuğunuz büyürken arada bir zamanlamaları, düzenleri vs. yeniden ayarlamak zorunda kalabilirsiniz – bunu çocuğunuzla anlaşmaya vararak yapın, ama son kararı siz verin. Bu, tıpkı beslenme alanında olduğu gibi yetişkinlerin çocukların menfaati adına –çocukların çoğunlukla başka düşünceleri vardır– hareket etmek için sorumluluk alması gereken alanlardan biridir.

UYKU SORUNU OLAN ÇOCUK NASIL DETOKSLANIR?

Kilit nokta, size ve çocuğunuza uyan bir uyku düzenlemesi yapmak ve buna mümkün olduğunca sadık kalmaktır.

- Uykuya geçişi başlatmak için çocuğunuzu televizyon ya da ilgisini dağıtabilecek başka teknolojik aletler bulunan ortamdan uzaklaştırın.
- Uyku düzeni yavaş ve yatıştırıcı olmalıdır, bu düzene aşağıdakileri de dahil edebilirsiniz:
  - ılık süt içmek
  - banyo yapmak, diş fırçalamak vs. – masal ve/veya şarkılar (bkz. Dördüncü Bölüm)
  - güven veren bir nesne, örneğin bir battaniye ya da pelüş bir oyuncak
  - loş bir oda, gerekirse gece lambası
  - hafif müzik (CD'de her gece aynı yavaş ritimli ninni veya hafif müziğin çalması çocuğu uykusunun gelmesi için şartlandırabilir)
  - iyi geceler dilemek için özel kelime veya cümleler ve iyi geceler öpücüğü.
- Eğer çocuğunuz "canavar"lardan korkuyorsa, odayı "Canavar Kovucu Sprey" –ismiyle etiketlenmiş, su dolu sprey kutusu– ile spreylemenizi izlesin.
- Çocuğunuz karanlıktan korkuyorsa, ışığı siz hâlâ odadayken söndürün ve masalı belli belirsiz bir ışıkta okuyun.
- Çocuğunuzun uyumasını beklemeyin – ve "bir masal daha" oyununa kanmayın.
- Yatırırken geçecek süreyi sınırlandırmak için bir işaret kullanın (saat alarmı ya da cep telefonunuzun alarmı gibi) – bu şekilde iyi geceler öpücüğünü ne zaman vereceğiniz ve gideceğiniz sorun olmaktan çıkar. "Aaa tatlım zaman dolmuş," diyebilirsiniz ve gitmeniz sizin değil alarmın suçudur.
- Çocuğunuzun odasının sadece sessiz ve karanlık değil, aynı zamanda serin olduğundan da emin olun. Ortam serin olduğunda sıcak bir yatak, daha çekici ve dinlendirici olacaktır.
- Çocuklar yatmayı reddettiğinde, onları ilginizle ödüllendirmeyin.

Olabildiğince az ilgi göstererek, uykuya dalana kadar yatakta kalmaları için bir sistem bulmanız gerekir (çeşitli yaklaşımlar için s. 117'deki *Little Angels* (Küçük Melekler) kitabına göz atın).

- Çocukları kötü alışkanlıklardan kurtarmak zaman alır ve kesin bir tutarlılık gerektirir. Düzeninizi belirlediğinizde ve uygulamaya başladığınızda bocalamayın, tereddüt etmeyin.
- Eğer mümkünse uyku vakti düzenini araya tatiller, seyahatler veya gece geç saatte yapılan başka planlar girmeden oluşturun. Aksi halde eğitim programına en baştan başlamak zorunda kalabilirsiniz.
- Tatilde uzak bir yere gidecek olursanız, mümkün olduğunca aynı uyku düzenine sadık kalmaya çalışın.
- Çocuğunuzu uyutan herkesin bu düzenlemeleri ya da ayarlamaları bildiklerinden ve bunlara sadık kaldıklarından emin olun. Kuralları yazıya dökün ve bebek bakıcılarının vs. rahatça görebileceği bir yere asın.

EBEVEYN GÜCÜ: UYKU KURALLARI

Uykunun önemli olduğuna dair görüşünü yitirmiş bir kültürde, hükümetin çocukların ihtiyaçları konusunda yol gösterici bir kılavuz hazırlaması oldukça yararlı olacaktır. Birçok anne-baba, çocuklarının ne kadar uyuması gerektiğini bilmiyor ve diğer ebeveynler de düzen oluşturma ve uygulama konularında destekleyici önerilere hayır demeyecektir.

- Yeni ebeveynseniz, çeşitli yaşlardaki uyku ihtiyaçları konusunda gebelik danışmanınızdan ya da sağlık görevlinizden bilgi isteyin. Eğer bilgiler basılı kılavuzlar halinde veya internet sitesinde yoksa neden bulunmadığını sorun.
- Çocuğunuz okul çağındaysa, okul broşürlerinde çeşitli yaşlardaki çocukların uyku ihtiyaçlarını gösteren bilgilerin, düzenli uyku vakti ve düzeninin öneminin, televizyon ve diğer elektronik aletlerin çocukların yatak odaları dışında tutulmasının öneminin yer alıp almadığını sorun.
- Eğer okulunuz ebeveynlerin, çocukların ve okulun hakları ve sorumluluklarını belirleyen bir "ev-okul sözleşmesi" uyguluyorsa, gücü ağırlıklı olarak ebeveynlere veren uyku kurallarına uyulmasının gerekli olduğunun belirtilmesini önerin.

Ve sizin de bir ebeveyn olarak, çocuğunuz kadar, iyi bir gece uykusuna ihtiyacınız olduğunu unutmayın. İş hayatı ve çocuk bakımındaki uyuşmazlıklar buna engel oluyorsa, belki de önceliklerinizi tekrar gözden geçirmeniz gerekiyordur (bkz. s. 213-214).

İlave okumalar

Sarah Woodhouse, *Sound Sleep: Calming and Helping Your Baby or Child to Sleep*, Hawthorn Press, 2003.

Norbert ve Elinore Herschkowitz, *A Good Start in Life: Understanding Your Child's Brain and Behaviour From Birth to Age Six*, University of Chicago Press, 2004.

Dr. Tanya Byron ve Sacha Baveystock, *Little Angels: The Essential Guide to Transforming Your Family Life and Having More Fun With Your Children*, BBC Books, 2005.

Faydalı siteler

ABD Ulusal Uyku Derneği www.sleepfoundation.org ve www.sleepforkids.org

SleepNet (uyku hakkında her zaman bilmek istediğiniz ama sormaya üşendiğiniz her şey) www.sleepnet.com/children2000.html.

BOŞLUĞA DİKKAT

Ebeveynlerin uyku vakti plan ve düzenlerine yaklaşımları genelde çocuk yetiştirmeye olan yaklaşımlarının iyi bir ölçüsüdür. Eğitimli ebeveynler uyku konusunda, genel olarak bilimin önerdiklerinden daha ihmalkâr olsalar da, bunlara uymaya çalışırlar. Öğretmenlerine anlattıklarından bir sonuca varacak olursak, daha yoksul ailelerden gelen çocukların yaşantılarının diğerlerine göre daha düzensiz olduğu söylenebilir.

Birkaç yıl önce İngiltere'deki Okullar Başmüfettişi, birçok küçük çocuğun "altüst olmuş ve karmakarışık" hayatlar yaşadığını iddia ederek bir sansasyona neden oldu. İstatistiksel kanıt istendiğinde böyle bir kanıt ortaya konamadı – ebeveynler araştırmacıları evlerine buyur edip çocuklarını nasıl ihmal ettiklerini ya da çocuklarının kendilerini nasıl kapana kıstırdıklarını kaydetmelerine izin vermeye yanaşmazlar. Müfettişin anekdotlara dayanan kanıtları, benimkilerle aynı kaynağa sahipti – binlerce öğretmen, sınıflarındaki öğrencilerin yaşadıkları kaotik hayatlardan dolayı inanılmaz kaygılıydı.

İstatistikçilerin kesin rakamları olsun olmasın, yoksul ailelerin evlerindeki düzen ve sistem eksikliğinin asıl nedenini bulmak zor değil: Kendi yaşamları kaotik ve stresli olan ebeveynlerin kendi çocukları için çizelge ve planlar organize edip uygulaması pek mümkün olmaz. Böyle evlerde yaşayan çocukların sınıfta uyuyakaldıkları veya sabah uyanamadıkları için okula geç geldikleriyle (hatta hiç gelmedikleri) ilgili hikâyeleri sıkça duyuyorum.

Anekdotlar ayrıca televizyonun bu kaotik uyku alışkanlıklarına olan güçlü katkısının da altını da çiziyor. En yoksul ailelerde çocuklar, ya ebeveynleriyle aynı odayı paylaştıklarından ya da –kendi odalarına sahip olacak kadar şanslılarsa– odalarına alınan ilk mobilyalardan biri ebeveynlerinin yakalarından düşmelerini sağlamak için bir televizyon olduğu için, ister istemez televizyonun ışığıyla uyuyorlar (bkz. Onuncu Bölüm). 5 yaşındaki çocuklar bile son derece uygunsuz gece programları izlediklerini ifade ediyorlar.

Görünüşe göre aile ne kadar yoksulsa, televizyona bağımlılığı da o kadar fazla oluyor. *Sun* gazetesinin dert ortağı köşesi yazarı, okurları-

nın arkadaşlık, bilgi almak, dinlenmek ve çocuklarından uzakta soluklanmak için televizyona bel bağladıklarını ifade ediyor. Bu gibi evlerin çoğunda televizyonun hep açık olması çok önemlidir. İngiltere'nin kuzeyindeki bir sanayi bölgesinde itfaiyecilik mesleği nedeniyle gecenin karanlığında sokaklarda olan bir okuyucu, televizyon ışığının her yer zifiri karanlıktayken bile titreştiğini ifade ediyor.

Bu evlerdeki çocukların, düzenli bir uyku vaktinin getirdiği güven ve esenlik duygusuna ve her şeyden önce huzur verici bir gece uykusuna ihtiyaçları vardır. Aynı zamanda çocuklar yataklarında günün yorgunluğunu telafi ederlerken, ebeveynler de sakince vakit geçirmeye son derece ihtiyaç duyarlar. Küçük çocuklar için uyku saatleri, uyku düzenleri ve kestirmelerin önemi hakkındaki, hükümet ve okulların önerileri "Boşluklara dikkat" etmesi gereken ebeveynlere gerçekten yararlı olabilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

KONUŞMAK İYİDİR

İletişim kurmak hiçbir zaman kolay olmamıştır. Çeyrek yüzyılı aşkındır teknolojik ilerlemeler, internet siteleri ve bloglar [web günlükleri] sayesinde dünya üzerinde kendimize benzeyen insanları aramaya, interaktif televizyon yoluyla düşüncelerimizi belirtmeye ve ürün siparişi vermeye, e-posta ve videokonferans sayesinde uzaktakilerle sohbet etmeye, cep telefonlarıyla nerede olursak olalım aile ya da arkadaşlarla çene çalmaya, imkân veriyor. Kısa mesajlar sayesinde sadece insanoğluna özgü olabilecek bir beceriyi bile keşfettik: başparmakla iletişim.

İşin ilginci teknoloji birbirimizle konuşmamıza imkân verdikçe, biz çocuklarımızla daha az konuşur olduk. Görüştüğüm öğretmenler, çocukların yeteri kadar uyumamasının yanı sıra başka iki faktörden dolayı daha endişeleniyorlar: evdeki iletişimin eksikliği ve aşırı televizyon izleme. Öğretmenler bu iki faktör arasındaki ilişkinin büyük olduğuna dikkat çekiyorlar.

Dil gelişimi genellikle ebeveynleri endişelendiren bir konu değildir. Aslında bu konuyu gündeme getirdiğimde çoğu ebeveyn, çocuklarının çok konuşmasından ziyade az konuşmasını istediklerini belirtir. Küçük çocuklar oldukça yorucu olabilecek bir "dil patlaması" sürecinden geçerler. Ancak öğretmenleri kaygılandıran konu çocukların zevzeklik etmeleri, bitmez tükenmez soru-

lar sormaları ya da ergenlik öncesi çocukların küstahça cevap yetiştirmeleri değildir. Onları asıl kaygılandıran, çocukların bağlanma ve sosyal iletişim kurma, dikkatle ve anlayarak dinleme ve dili, öğrenmek için kullanabilme becerisidir ve öğretmenlere göre bu beceriler sosyal alanda azalma gösteriyor.

DİL, OKURYAZARLIK VE ÖĞRENME

Aslında ben tam da bu noktada işin içine giriyorum. Toksik çocukluk sendromuna olan ilgim, çocukların dil ve okuryazarlık becerilerine olan merakımdan dolayı ortaya çıktı. 1990'ların sonunda İngiltere hükümetinin ülke çapında okuma ve yazma becerilerindeki standartların yükseltilmesi amacıyla yürüttüğü "National Literacy Strategy" (Ulusal Okuryazarlık Planlaması) için danışmanlık yapmaktaydım. Birkaç yıl içinde, akıtılan para ve çaba da göz önüne alındığında, planlamanın yürümediğini, en azından planlandığı kadar iyi yürümediğini fark ettik.

Hükümet üyeleri, farklı öğretim tekniklerinin rakip değerleri hakkında öfkelendikçe ve okuryazarlık uzmanları hırgür çıkardıkça, ben öğretmenlerin bana ülke çapındaki konferanslarımda anlattıklarıyla daha fazla ilgilenmeye başladım. Gittiğim her yerde aynı hikâyeyle karşılaşıyordum: 4 ya da 5 yaşındaki çocuklar, öncesine oranla çok daha zayıf dil becerileriyle okula başlıyorlardı; her zaman bildikleri çocuk tekerlemeleri ve şarkı repertuarları yoktu ve her yaş grubundan çocuklar oturup öğretmeni dinlemeyi ve karmaşık düşüncelerini sözlü ya da yazılı olarak ifade etmeyi gittikçe daha zor bulmaya başlamışlardı.

Öğretmenler neredeyse oy birliğiyle bu gelişmelerin nedenini, ülkeye 1980'lerin ortalarında gelen ve tüm gün izlenen televizyonun etkilerine ve kablolu ya da uydu sayesinde çoğalan kanallara dayandırıyorlardı. Konu üzerinde araştırma yapmaya başladım ve daha önceden de belirtildiği gibi, konunun bundan ibaret olmadığını gördüm.

Ayrıca bu konunun gelişmiş ülkelerdeki öğretmenler için de sıkıntı yarattığının farkına vardım. 1990'larda, Psikolog Jane

Healey Amerikan öğretmenlerinin, çocukların gerileyen dil becerileri hakkındaki şikâyetlerini derledi. Alman araştırmacılar kısa süre önce küçük yaştaki çocuklarda rahatsızlık verici derece dil güçlükleri belirledi ve 2003 yılında Japonya'da yapılan öğretmen anketinde öğretmenlerin yarısından çoğu, "öğrencilerin Japonca akademik dil becerisi, bizim dönemimizde olduğundan daha düşük" ifadesine katıldıklarını belirtti. Japon ilkokul öğretmenlerinden biri, "Beşinci hatta altıncı sınıf öğrencileri bile tam bir cümle kurarak konuşamıyor," diye yorumda bulunurken, bir ortaokul öğretmeni ise şöyle konuştu: "Bazı öğrencilerin Japonca anlamadığı hissine kapılıyorum."

"Akademik dil kapasitesi" terimi faydalı bir ifadedir. Bununla bahsedilen, çocukların ana dillerini anlamadıkları ya da günlük ihtiyaçlarını dile getiremedikleri değildir; aslında söylenene küstahça cevap yetiştirmek ve "haklarını açıkça dile getirmek" açısından günümüz çocukları önceki nesillerden çok daha ileride. Ancak akademik çalışma, karmaşık bilgi ve düşüncelerin daha sofistike bir dille ifadesini gerektirir.

Çoğu çocuk bu sofistike dili, okuma ve yazmayı öğrenerek geliştirir. Okumak, gitgide genişleyen bir kelime dağarcığı ve dil kullanımı ile tanışmalarını sağlarken, yazmak da "edebi dili" kullanma ve buna hâkim olma imkânı verir. Bu beceriler neredeyse tüm akademik öğrenimin temel ilkeleridir ve adım adım okumayı ve yazmayı öğrenmek yani "okuryazar olma" süreci çocukların eğitiminde muhtemelen en önemli dönemdir (bkz. Yedinci Bölüm).

Son zamanlarda giderek güçlenen ve artan kanıtlara göre okuryazarlıktaki başarının tohumları, bebekliğin ilk yılında atılıyor. İşin ilginci, ebeveyn ve kucaktaki bebek arasındaki olumlu etkileşim, gelecekte okul hayatındaki başarıların temellerini atabilir. Ama daha başka temeller de atabilir. İyi iletişim becerilerine bağlı olan sadece eğitim değildir; dil gelişimi, kimlik ve özsaygı algımızla da yakından ilgilidir. İyi iletişim kurabilen çocuklar, kendilerini iyi hissederler, öte yandan tutuk konuşanlar çoğunlukla utangaç olur ve kendilerini değersiz hissederler: Diğer insanlarla ilişki kurabilme becerisi, çok önemli bir sosyal yetenek-

tir. Birçok psikolog erken dönem ebeveyn-çocuk ilişkisinin mutlu, sağlıklı, zorluklara karşı dirençli bir çocuk yetiştirilmesinde en önemli unsurlardan biri olduğuna inanıyor.

GÖZLERİMİN İÇİNE BAK ÇOCUK*

İletişim, annesinin kucağındaki yeni doğmuş bir bebeğin annesine bakmasıyla başlar. (Elbette bu kişinin anne olması gerekmez; baba, büyükanne veya büyükbaba ya da herhangi bir başka "temel bakıcı" da çocuğu gerçekten sevdiği sürece aynı etkiyi yapar. Ama kucakta sallayan kişi çoğunlukla anne olduğundan, geleneksel terminolojiye bağlı kalıyorum.) Bebekler yüzleri büyüleyici bulur ve annelerin yüzü yiyecek, sıcaklık ve rahatlıkla ilişkilendirildiği için, özellikle çekicidir. Annenin bebeğini beslerken, taşırken veya pışpışlarken gülümsemesi, şarkı söylemesi, mırıldanması ve "bebekçe konuşması" kısa sürede sevgi dolu bakışlar ve karşılıklı gülümsemelerle, cilvelerle ve agu'larla ödüllendirilir.

Yeni Zelandalı çocuk gelişimi uzmanı Profesör Colwyn Trevarthen, bu anne-bebek etkileşimini "iletişim dansı" olarak adlandırıyor. Bu etkileşim, başlangıçta fiziksel yakınlık ve göz temasına dayanır ve psikoloji çevrelerinde "duygusal bağ" olarak bilinen anne-bebek arasındaki bağ ve çocuğun güven ve özdeğer hislerinin gelişimi açısından kritik bir role sahiptir. Çocuk, bebeklik dönemindeki bakıcılarına duygusal olarak ne kadar bağlı olursa, dengeli ve güvenilir bir yetişkin olma şansı o kadar artar. Çocuk psikiyatrı Robert Shaw'un da belirttiği gibi duygusal bağ, "gelişen çocuk için yemek yemek ve nefes almak kadar esastır."

Her şeyden önce, iletişim dansı çoğunlukla beden diliyle ilgilidir; bizim gibi sosyal varlıklar için sözsüz iletişim (göz teması, tebessümler, diğer mimikler, işaretler, el kol hareketleri gibi) konuşmak kadar önemlidir ve çocuklar her etkileşimden bir şeyler öğrenirler. Anneler yüz ifadelerini ve el kol hareketle-

(*) "Here's looking at you kid", *Casablanca* filminden bir replik – ç.n.

rini abartırlar, iletişimsel dansın parçası olarak çoğunlukla ritmik hareketler ve sesler kullanırlar ve bebek, yapılanları taklit ederek karşılık verir. Bu erken dönemde konuşamıyor olsalar bile, annelerinin dilinin seslerine alışırlar ve kulaklarını ve beyinlerini ana dillerine akort ederler.

Dans, kısa süre içinde anne ve bebeğin etrafta neler gördükleri hakkındaki "konuşmalar"a dönüşür. Örneğin anne, "Şu köpeciğe bak!" der ve çocuk annesinin baktığı ve işaret ettiği yöne döner. Anne, "Ne sevimli bir köpecik değil mi?" der ve zamanla, bu tür senaryolar yeterince tekrarlandığında, çocuk her ikisinin de gördüğü tüylü yaratığı, tekrarlanan kelime "köpecik" ile ilişkilendirir. Dudakları, dili ve ses telleri yeterince geliştiğinde (çoğunlukla ilk yaş günü civarında) çocuk kendi "köpecik" deme girişiminde bulunacak, annesinin heyecanı ve övgüleri sayesinde daha fazla kelime denemek için cesaret bulacaktır. Bu arada konuşmaya, gösterdiği dikkat ve belki de anladığını gösteren heyecan dolu agu'ların eşlik ettiği, beden diliyle katkıda bulunur.

Tüm bunlar aşikâr görünebilir, ama aslında tamamen insana özgü bir etkileşimdir ve köpeciğin ne olduğunun öğrenilmesinin ötesinde, daha önemli şeylerin temelini oluşturmaktadır. Annesinin köpeği göstermesindeki niyetini anlayarak, bebek aslında insansı olmayan hayvanların yapmadığı bir şeyi yapıyor, "akıl okuyor"dur. İnsanoğlunun akıl okuma potansiyeli bugünlerde nörobilimcilerin, psikiyatrların ve filozofların ilgisini çeken popüler bir konu haline geldi; insanoğlunun nasıl düşündüğünü anlamanın anahtarları bu tür ebeveyn-çocuk etkileşimleri olabilir.

DÜŞÜNCENİN BEŞİĞİ

2003 yılında gelişimsel psikopatoloji profesörü Peter Hobson, ebeveyn-çocuk etkileşimi hakkında iletişim dansını çocuk gelişiminin merkezine koyan bir kitap yayımladı. *Cradle of Thought* (Düşüncenin Beşiği) adlı kitabında çocukların düşünme,

anlama ve sonuca ulaşma kapasitelerinin, ebeveyn ve çocuk arasındaki duygusal bağdan ve iletişimsel danslarından doğduğunu öne sürüyor.

Hobson'a göre dans üç ayaklı bir düzendir, ebeveyn üçgenin bir köşesinde, çocuk bir diğerindedir; diğer köşede ise dış dünya yer alır. Ebeveynin varlığında güvende olan çocuk, önce dış dünyaya sonra ebeveynine bakar; ebeveyn dünyaya bakar – sonra çocuğa döner; karşılıklı bakışları karşılıklı bir deneyimi onaylar – dünyanın aynı parçasını her ikisi de görmüştür. Duygusal bağ, etkileşim ve iletişim. Hobson, çocuğun bu üç önemli kavramı, duygusal olarak yerleştirilmiş, birbiriyle bağlantılı olma üçgeninin içinde yer alarak edindiğini öne sürüyor.

İlk olarak, çocuk ve ebeveynin dünyanın aynı kısmına farklı açılardan bakan, birbirinden ayrı varlıklar olduğu fark edilir – çocuk ebeveyne hem bağlıdır hem de ondan ayrıdır. Bu fevkalade önemli bir içgörüdür, çünkü empatinin başlangıcıdır. Diğer insanların da kendi fikirlerinin olduğuna dair çarpıcı keşif, duygusal anlamda güven ve keyifli iletişime dayandırılırsa, çocuğun ileride daha geniş çapta insanla empati kurma şansı artar.

Bir sonraki kavram küçük çocuğun, ebeveynlerden ayrı olarak kendi kişisel bakış açısını tanımasıdır ("O olaya oradan bakıyor, bense buradan – bu *benim* bakış açım"). Çocuk böylece rasyonel düşünce ve davranışı destekleyen entelektüel bir farkındalık geliştirir, düşünen bir varlık olarak kendisinin farkına varır. Milenyumlar boyunca milyonlarca çocuğun kendi kendilerine "Düşünüyorum, öyleyse varım" anlayışına varması, ne kadar da büyüleyici bir düşüncedir.

Son olarak, birden fazla bakış açısı bulunma olasılığının keşfi, çocukları sembolik oyuna doğru yönlendirir ("Bu kutuya farklı açılardan bakabilirsem, bir arabay*mış gibi* yapabilirim ... brum .... brum!..."). Çok geçmeden gerçek bebekleri oyuncak bebeklerle, atları sopalarla ve arabaları kutularla sembolize ederek eğlenmeye başlarlar. Sembolik oyunun temelleri kültürümüzde kullanılan, rakamlar ve harfleri de içeren sembol sistemlerinin anlaşılmasında yatar. Psikologlar sembolik oyunun,

aynı zamanda hayal gücünün gelişmesinde ve yaratıcı problem çözme becerilerinde de çok önemli bir role sahip olduğuna inanıyor.

Görüldüğü gibi paylaştıkları etkileşim zevkinin eşlik ettiği ebeveyn ve çocuğun paylaştıkları bakış, filozofların çok eskiden beri tartıştıkları soruların cevabı olabilir: Düşünmek nedir? İnsan olmak nedir? Öğrenmenin kökeni nedir? Bununla birlikte, başka soruların önemine de işaret eder: Bazı insanlar neden diğerleri kadar etkili düşünemez? Neden bazıları daha az "insancıl"dır? Neden bazı insanların öğrenme sorunu vardır?

Peter Hobson'un bu noktada da önerileri bulunuyor. *Düşüncenin Beşiği*'ne uzanan yolculuğu, uzun süreli otizm araştırmalarından geçmiştir. Hobson, otistik bir çocuğun genetik bileşiminin yukarıda belirtilen üç anlayışı edinmesini engellediğine inanıyor. Otistik çocuk öğrenebilir, ne var ki bu öğrenmeyi "insan" anlayışı ile destekleyemez. Dahası Hobson, eğer ilk 18 ay içinde çocuk, duygusal olarak tatmin edici etkileşimlere dahil olmasını sağlayacak imkânlardan yoksunsa, genetik yatkınlığı *olmayan* bir çocuğun bile bu anlayışlardan birini ya da daha fazlasını edinmekte zorluk yaşayacağını öne sürüyor. Hobson ayrıca çalışmasında Çavuşesku yönetiminde Romanya'daki yetiştirme yurtlarında, çok az insan temasıyla yetiştirilen talihsiz bebeklerden de bahsediyor – burada, normal bir nüfusta beklenenden daha fazla çocuk otizm benzeri davranışlar geliştirmiştir.

Birçok nörobilimsel çalışma, başarılı erken dönem duygusal bağ ile beynin prefrontal korteskindeki (rasyonel düşünce, karar verme, sosyal davranış ve otokontrol ile ilişkilendirilen bölge) sinir ağlarının gelişimi arasında bağlantı kuruyor. Eğer Hobson haklıysa, erken dönem çocuk bakımı, derin ve saklı anlamlara sahiptir. Peki ya normal bir çocuk tam olarak ihmal ediliyor değilse ve sadece paylaşılan bakış ve iletişim fırsatları sınırlıysa? Ya ebeveynlerin yeterince zamanı yoksa, çok meşgullerse veya bebekleriyle etkileşimde bulunmanın ne kadar önemli olduğundan haberdar değillerse? Günümüzde sür-

dürdüğümüz hayatın, ebeveynleri iletişim dansına özendirdiği tam olarak söylenemez; hatta bazı açılardan tamamen cesaretlerini kırıyor.

ÇAĞDAŞ KÜLTÜR DANSA NASIL SEKTE VURUYOR

Geçmişte bu kadar telaş içerisinde yaşanmayan zamanlarda, birçok yeni annenin iletişim dansına adayacak bolca zamanı vardı ya da bu iş için başkasına yetki veriyorlardı: Zenginler dadıları görevlendiriyor, yoksullar ise büyük kardeşlerinden ya da geniş ailenin diğer üyelerinden yardım alıyorlardı. Günümüzde işler ne yazık ki bu kadar kolay değil. Bebekleri doğduktan kısa süre sonra işe dönme zorunluluğunu hisseden çoğu anne için bebeğini beşikte sallamak, şarkı mırıldanmak ve köpecikleri göstermek için ayrılan zaman sınırlıdır, ancak –etrafta geleneksel büyük ailenin üyelerinin azalması ve gündüz bakım seçeneklerinin azlığı göz önüne alındığında– annenin yokluğunda çocuğun duygusal olarak bağlanabileceği birini bulmak zor olabilir. Erken dönemdeki bu iletişim, kendisiyle ilişkilendirilen tüm gelişimsel anlamlarıyla birlikte, en baştan itibaren ihmal edilebilir.

Günlük bakım konusuna Altıncı Bölüm'de yer veriliyor, ancak anne evde olduğunda bile onu "dans"tan alıkoyacak, vakit alan birçok iş vardır. Ev ziyaretlerine gelen sağlık görevlileri, anneleri çoğunlukla bir elde bebekleri, diğer ellerinde de cep telefonu varken gördüklerini veya meme emmekte olan bebekleriyle aynı anda e-postalarını kontrol ettikleri veya televizyonda *Oprah* izledikleri için göz teması kuramadıklarını bildiriyor. Bu anneler ihmalkâr ya da duygusuz değil; onlar yalnızca aynı anda birçok işin birden yapıldığı, çok yoğun olan modern kültürümüzün ürünleri ve küçük çocuklarının iletişimsel ihtiyaçlarından tümüyle habersizler.

Birleşik Krallık'ta National Literacy Trust (Ulusal Okuryazarlık Vakfı) tarafından yürütülen "Bebeğinizle Konuşun" gibi organizasyonlar, şimdilerde televizyon, bilgisayar veya cep te-

lefonunu kapatmanın ve –en azından günün bir bölümünde– dikkati bebeklere bakma, onlarla konuşma ve şarkı söylemeye vermenin önemi konusunda farkındalıkları artırmaya çalışıyor. Şarkıların özellikle önemli olduğu, asırlık şarkılarla ilişkilendirilen ritmik hareketlerin, bebeği şarkı söylerken hoplatmanın, şarkının ritmiyle beşikte sallamanın beynin düzenini etkilediği ve gelecekteki sosyal ve bilişsel gelişmeler üzerinde önemli olabileceği düşünülüyor.

Günümüz anneleri ve çocukları arasındaki etkileşimin eksikliği, çoğunlukla dışarı, açık havaya çıkıldığında da devam eder. Ebeveynler büyük olasılıkla dünyanın akışını izlemenin çocuklar için daha uyarıcı olduğunu düşündükleri için, ana kucaklarının askılarını çocuk dışarı doğru bakacak şekilde takarlar ve böylece göz teması ortadan kalkar ve birbiriyle bağlantılı olma üçgeni bozulmuş olur. Çocuklar daha sonra bebek arabasına terfi ettiklerinde, bunlarda da çoğunlukla kendilerini iten kişiye arkaları dönük oturtulurlar: Hafif, katlanabilir bebek arabalarının koltukların genellikle dışa bakmasının nedeni bebeğin ağırlığının cihazın düzeneği gereği ön tekerlerin arkasında olması gereğidir.

Bebek arabası düzeneğinin, çocukların gelişimini etkileyebileceği düşüncesi gülünç gelebilir ama bu da toksik karışımın bir parçasıdır. Yaklaşık 30 yıl önce katlanabilir bebek arabaları sahneye çıkmadan evvel (gitgide artmakta olan araba mülkiyetine karşılık) ebeveynler çocuklarını, yürüyüş sırasında bakışmalarına ve konuşmalarına izin veren eski moda çocuk arabalarında gezdiriyorlardı. Bebek açısından anneye bakmak ve onunla etkileşim içinde olmak, kalabalık bir sokaktaki karmaşayı sessizce izlemekten çok daha üretici ve uyarıcıdır.

Geçen gün parkta oğlunu bebek arabasıyla gezdiren bir anneyi izledim. "İyi bir anne" gibi bebeğiyle çevrede gördükleri sincaplar, ağaçlar, benim Bedlington köpeğim ("Şu köpeciğe bak!") hakkında konuşuyordu, oysa çocuk, annenin iletişim çabalarından tamamıyla habersizdi. Yüzü annesine dönük olmadığı için onun nereye baktığını göremiyordu, dolayısıyla üçgen bozulmuştu. Annenin iletişim çabaları boşa gidiyordu ve

söyledikleri anlamlı değildi; çocuğun dünyayla ilgili tecrübesine hiçbir katkısı olmayan birçok gürültünün içine sadece bir başkasını daha ekliyordu.

KANALI AYARLAMAK VEYA KAPATMAK

Çocuklar ve ebeveynler birbirlerini görebildiklerinde bile iletişimin başarısızlığa uğramasına yol açabilecek başka bir potansiyel neden vardır: çocukların ebeveynlerinin konuşmalarını duymalarını engelleyen sürekli bir gürültü. Açık havada yer yıl artan trafik gürültüsü; iç mekânlarda da birçok evde gün boyu kesilmeyen televizyon gürültüsü vardır. Toplanan kanıtlara göre gürültü, çocukların eğitim süreçlerine ket vurmaktadır (örneğin havaalanı uçuş güzergâhlarında bulunan okullar test sonuçlarında ortalamanın altında yer alıyor); bu durum evler için de geçerlidir, bütün gün televizyonun hiç kapanmadığı evlerdeki çocuklar 6 yaşına geldiklerinde, okuma olasılıkları diğer çocuklara oranla daha düşük oluyor.

Geçen yüzyılın son 15 yılında, çocuk dili uzmanı Dr. Sally Ward İngiltere, Manchester'da, bebeklerin dinleme becerileri üzerine bir araştırma yaptı. 1984 yılında deneyinde yer alan 9 aylık bebeklerin %20'si seçici dinleme becerisinden yoksundu; 1999 yılında bu oran neredeyse ikiye katlanmıştı. Ward'ı 1997 yılında "milenyumun ilk yıllarında, 1 yaşındaki çocukların yarısı annelerinin seslerini televizyonun gürültüsü arasında dikkatle dinleyemeyecekleri" tahmininde bulunduğunda görmüştüm. Dinlemeyi öğrenmeyen ve böylece ebeveynin dikkatinin yöneldiği şeyi fark edemeyen çocukların, dil ediniminde sorun yaşama olasılıkları yüksektir ve sesbilimsel [konuşma sesleri] farkındalıkları etkilendiği takdirde, büyük ihtimalle okuryazarlık becerilerinde de zorluk yaşayacaklardır.

Gerçekten de yeni milenyumun ilk yıllarında Birleşik Krallık'taki okul müdürlerini kapsayan bir anket, öğretmenlerin %74'ünün çocukların konuşma ve dinleme becerilerindeki bozulmadan endişe ettiklerini ortaya koydu; bir diğer araştırma

anaokulu çalışanlarının %89'unun da benzer endişeleri olduğunu ifade ediyor; ve kendi araştırmam ise (bkz. Ek) ilkokul öğretmenlerinin %90'ından fazlasının, evde aşırı televizyon izlendiği ve çok az konuşma olduğu için ciddi şekilde endişe duyduğunu ortaya koyuyor.

Sally Ward çalışmasında yer alan bazı ebeveynlerle bir deney yaptı. Günde sadece yarım saat süreyle televizyonu kapatmalarını ve çocuklarıyla konuşmalarını istedi. Bunun neden yararlı olduğunu anladıklarında tüm ebeveynler söyleneni yapmaya istekliydi ama panik içinde sordukları bir soru vardı: "Ne hakkında konuşacağız?"

Geçen yüzyılın son yarısı boyunca geleneksel geniş aile kavramı ortadan kalktıkça, nesiller boyu süregelmiş olan eski çağ bilgeliği de yok oldu. Günümüzde anne-babaların çoğu –ve hatta büyükanne ve büyükbabalar– televizyondaki küçük skeçler dışında çocuk yetiştirilmesine hiç tanık olmadıklarına ve kendi çocuklukları da unutulmaya yüz tuttuğuna göre, ne hakkında konuşacaklarını nasıl bilebilirler ki? Teyzelerini, ablalarını ya da kendi annelerini, bir bebeği şarkı söyleyerek giydirirken ("Bu birinci düğme, bu ikinci, bu üçüncü ...") veya bebeği uyutmak için eski bir ninni eşliğinde sallarken görmüyorlar. Aslında, bir çekirdek aile çocuğu olarak, bu ezgileri biliyor olmamın tek nedeni, her akşamüzeri çeşitli tekerlemeler ve hikâyeler yayınlayan *Listen With Mother* (Annenizle Dinleyin) adlı radyo programını dinlemiş olmamız (ne yazık ki BBC, 1970'lerde "modası geçtiği için" programı yayından kaldırdı). Televizyon günün her saati için bir aktivite haline geldikten sonra yetişen ebeveyn neslinin çoğu, bu kültürel hazinenin izini kaybetti.

Bu eski ezgiler, şarkılar ve tekerlemeler, modern dinleyicilere saçma gelebilir ancak çağları aşıp günümüze gelebilmelerinin nedeni, çocukları dilin ritimleriyle tanıştırmak ve kulaklarını dilin seslerine alıştırmak açısından ideal olmalarıdır. Ritmik yapı özellikle önemli yer tutar – Amerikan araştırmacılar küçük çocuğun düzenli tempo tutabilme becerisinin, gelecekte başarılı okul hayatının önemli bir göstergesi olduğunu orta-

ya koymuştur. Konuştuğum dilbilim ve gelişimsel psikoloji uzmanlarının çoğu, müzik ve şarkıların, gelişmekte olan çocukların sosyal ve iletişimsel becerilerinde ne kadar önemli olduğunun altını çiziyor.

Ebeveynler eski anaokulu şarkılarını ve tekerlemeleri bilmiyorlarsa, internette birçok CD ve koleksiyon bulabilirler. Ancak ilk birkaç yıl bu kaynaklar sadece ebeveynlerin kullanımında olmalıdır – çocuklar ezgileri makineden değil bir insandan dinleyip öğrenmeliler. Teknolojiyle aramızdaki yetişkin aşk ilişkisi, birçok insanın teknolojinin insan etkileşiminin yerini tutabileceğine inanmasına yol açtı. Ama tabii ki tutamaz; en azından küçük çocuklar için. Birçok zili, sesi ve düğmesi olan bir alet, çocuğun dikkatini rahatlıkla çekebilir ama gerçek anlamda karşılık veremez. İnsan sıcaklığına, göz temasına, yüz ifadelerine veya çocukların ihtiyaçlarına gösterecek ilgiye sahip değildir; duygusal bağ yoktur.

Amerikan Pediatri Akademisi (AAP) iki yaşından küçük çocukların televizyon izlememesi gerektiği önerisinde bulunuyor. Deneyimli bir BBC muhabirinin bir konuşmamızda belirttiği gibi, bu konuda neredeyse tamamen "boşa kürek çekiyorlardı". Televizyon, kültürümüzün o kadar evrensel bir parçası haline geldi ki, bebekleri ve çocukları ondan uzak tutmak imkânsız oldu. Ancak ebeveynlerin televizyon izlenmesini sınırlandırmaya çalışmaları (bkz. Dokuzuncu Bölüm, "Elektronik bebek bakıcısı") ve sessiz bir ortamda aile eğlencesine kesinlikle vakit ayırmaları gerekiyor. Son zamanların bebeklerle işaret diliyle anlaşma çılgınlığı, ebeveyn-çocuk etkileşimi ve iletişimini desteklemenin bir yoludur, özellikle de geleneksel çocukça işleri sıkıcı bulan, eğitimli ebeveynler için. Ne var ki, çocuğun bakış açısına göre ve dil ve dinleme becerilerinin gelişimi açısından denenmiş hatta test edilmiş yöntemler en iyisidir. Ebeveynin dizinde hoplamak, melodiler mırıldanmak, şarkı söylemek –veya "Bu tutmuş, bu pişirmiş" oyununu tekrar tekrar oynarken gülücüklere boğulmak– küçük çocuklar için inanılmaz keyiflidir; ritim, ezgi ve nakaratlar bedenlerini dengelemelerine yardımcı olurken, kulaklarını sesler için akort edecek, zi-

hinlerini ise örnek almaya ayarlayarak akıcı konuşmaya öncülük edecek sinir ağlarını geliştirir.

DİL İÇ GÜDÜSÜ

İnsanoğlu dünya üzerinde konuşma gücüne sahip tek hayvandır. Yarım yüzyıl kadar önce Noam Chomsky, tıpkı ötücü kuşların şarkı edinmeye programlı olduğu gibi, dil edinmeye genetik olarak programlandığımızı öne sürmüştür. O zamandan beri nörobilim, bu hipotezi desteklemektedir. Çocukların fiziksel ya da nörolojik açıdan bir engeli yoksa veya aşırı yoksunluk şartları altında yetişmedilerse, her biri konuşmayı öğrenir –ilk kelimelerini çoğunlukla birinci yaş civarında söylerler. Gülümsemek, ayakta durmak veya yürümek gibi dil de, insanoğlunda kendiliğinden gelişir.

Bununla birlikte, dil için fiziksel olarak donanımlı olmasına rağmen bebekler aslında belirli bir dili konuşmayı, bu dili bolca tecrübe etmedikçe öğrenmezler. (Aynı şekilde, ötücü kuşların akıcı ve rahatça şakımaları için diğer ötücü kuşları dinlemeleri gerekir.)

Büyümekte olan bir çocuğun çevresindeki uğraşların ve konuşmanın kalitesi; dil, dinleme ve sonuç olarak ulaşabileceği okuryazarlık seviyesini belirler. Çocuklar "dil zengini" bir ortamda yetiştirildikleri takdirde, büyük olasılıkla iyi dil becerileri geliştirirler; eğer altyapı "dil fakiri" ise, bu mümkün olmayacaktır.

Dil zengini bir çevrenin başlıca unsuru, çocuğun ihtiyaçlarına ve ilgilerine odaklanarak çocukla gerçekten etkileşim içine giren ve dilbilimcilerin "bebek dili" adını verdiği abartılı ve basitleştirilmiş dil kullanan en az bir ebeveynin varlığıdır – böylece dil, çocuk için anlam kazanır. Bu, ebeveyn açısından ilgi ve sorumluluk demektir ve günümüzde birçok ebeveyn çocuğun seviyesine inmeyi zor (ya da işin doğrusu sıkıcı) bulur. Küçük çocuklarla doğal bir biçimde iletişim kurma becerisinden yoksun yetişmiş olabilirler, ancak çocuklarının hatırı için bu bece-

riyi edinmeleri gerekir – bu bölümün sonunda önerilen kitapların herhangi biri faydalı olabilir.

Çocuklar konuşmaya başladığında daha fazla konuşmaları için onları cesaretlendirmenin en iyi yolu, kelimelerini tekrar edip, anlamlarını tahmin etmek ve düşüncenin sınırlarını genişleterek onları izlemektir. Örneğin, "Süt hepsi gitti." "Sütün hepsi gitti mi? Ah evet, sen hepsini içtin. Biraz daha ister misin?" Doğru dil kullanımı için ısrarcı olmaya gerek yok – çocukların dille deney yapmaları gerekir, bu da demek oluyor ki yanlışlar için endişe etmek gereksizdir. Çocuğun kelimelerinin doğru form ile tekrar edilmesi, yetişkinin onu anladığının göstergesidir ve çocuğun taklit edebileceği bir model oluşturur. Tekrar ederek ve genişleterek, ebeveynler çocukları dille daha çok deney yapmaları için cesaretlendirmiş ve dili kendine güvenle kullanarak büyümelerini sağlamış olurlar.

KELİMELERİN GÜCÜ

Çocuklarla, gelişimlerinin tüm aşamaları boyunca interaktif konuşma fırsatı günlük hayatın içinde çokça yer alır. Önceki bölümlerde bahsedilen önerilerin hepsi –aile yemekleri; günlük aktiviteler, gezintiler ve ufak tefek ev işleri; uyku saatleri ve masallar– birlikte zaman geçirmek ve iletişim kurmak için doğal fırsatlardır. Aynı zamanda sohbet için konu da üretirler – ne yaptığınızdan ve neden yaptığınızdan bahsetmek, ilginç bir noktayı öne çıkarmak ve çocuğu mümkün olduğunca bunlara dahil etmek gibi.

Ev hayatının ufak detayları yetişkinler için sıradan olsa da, küçük çocuklar için yeni ve farklıdır – ve buna çocuğun gözünden bakmak, yetişkinlerin günlük meşguliyetleri arasında unuttukları tüm küçük mucizelerin tekrar farkına varmalarını sağlar: evimizdeki sesler, dokular, şekiller ve nesneler; aletlerin ne kadar basit bir şekilde çalıştığı; havanın etkileri ve getirdiği zorunluluklar; yakındaki bir ağacın mevsimler boyunca nasıl değiştiği; mahalledeki binalar, insanlar ve hayvanlar vs. Çocuk-

lar büyüdükçe kendileri ve aileleri hakkında konuşmaktan da zevk alırlar – ortak hatıralar hakkında sohbet etmek, ebeveynlerin çocukluk hikâyelerini dinlemek ve aile hayatının küçük parçalarını öğrenmek gibi. Sosyal psikolog ve Raising Kids'in kurucusu Dr. Pat Spugin, bunların güçlü bir kimlik duygusu geliştirilmesinde önemli unsurlar olduğuna inanıyor.

Sohbet konuları azaldığında, birlikte geçirilen zaman, şarkı söyleme, birlikte ezberden tekerlemeler okuma, sayı oyunları (merdivenleri, arabaları, fasulye konserve kutularını saymakla başlayıp "Aklından bir sayı tut, ikiyle çarp"lara terfi etmek vs.) veya zaman olduğunda, oyun oynamaya fırsat tanıyacaktır. Herhangi bir oyun, ebeveynlerin örnek davranışlar sergilemeleri, oyun boyunca ve oyun hakkında sohbet etmeleri için bir fırsat olabilir: bebekle "ce-eee" (görünüp kaybolmaca) veya "oyuncak göstermece" oynamak; çocuk küçükse boya yapmak, oyun hamuru oyunları veya top sektirme; okul öncesi çocukla yumuşak oyuncaklarla oynamak, onları giydirmek ve canlandırmak (rol yaptırmak); okul çağındaki çocukla kart ve masa oyunları gibi. David Attenborough'nun alıntısına dönecek olursak: küçük çocuklar için "oyun çok ciddi bir iştir", – sembolik ve yaratıcı oyun fiziksel yeterliği geliştirmekle kalmaz, gelecekteki okul başarısını da destekler.

Burada bahsedilen sohbet fırsatlarının hiçbiri pahalı değildir – aslında söz konusu küçük çocuklar olduğunda alınan oyuncak ne kadar gelişmişse, çocuğu o kadar az oyalar. Birçok ebeveyn aldıkları pahalı hediyenin, çocukları, paket kâğıdını ya da oyuncak kutusunu daha ilgi çekici bulduğu için kenara atıldığına tanık olmuştur. Tüketici toplumumuz bir şey ne kadar pahalı ve kompleks ise, o kadar değerli olduğunu öne sürer; ama bu çocuklar için geçerli değildir. Öte yandan bir açıdan da doğrudur: insanoğlu karmaşıktır ve günümüzde vakit nakittir ve çocukların en çok ihtiyacı olan ve şiddetle arzuladığı şey de kendileri için en özel insanlarla geçirilen zamandır.

Çocuk büyürken en iyi konuşma biçimi, yaratıcı düşünmeyi ve bu düşünceleri ifade etmek için dil kullanımını teşvik edecek şekilde konuşmaktır. Birleşik Krallık'ta 2004 yılında yapı-

lan bir çalışma, okul öncesi çocuklar için en değerli eğitici deneyimin (ve eminim bu okul çağındaki çocuklar için de geçerlidir) bir yetişkinle "aralıksız paylaşılan düşünce" olduğunu ortaya çıkarmıştır – bu da elbette aralıksız paylaşılan konuşma aracılığıyla mümkün olur. Araştırmacılardan biri, Iram Siraj-Blatchford, konuşmamız sırasında önemli olanın "dili kapamaktansa açmak" olduğunu açıklamıştı.

Yetişkinler çoğunlukla tek bir doğru cevabı olan kapalı sorular sorarlar ("Şu ne renk?" "Kızın ismi neydi?" "Kaç legon var?"). Çocuk soruya ya doğru cevap verir ve hepsi budur, *mücadele* sona erer; ya da yanlış cevap verir ki bu da *mücadelenin* sonu demektir – ama bu defa çocuk kendini kötü hisseder. Daha üretici olanlar ise, kuramsal düşünmeyi gerektiren sorulardır: "Acaba ... olsaydı neler olurdu?" "Sence bu durumda ne yapabilir?" "... olsaydı ilginç olmaz mıydı?" gibi.

Ebeveyn kursları ve Adele Faber ve Elaine Mazlish'in *How to Talk So Kids Will Listen, and Listen So Kids Will Talk** gibi kitaplar, çocukların duygularını ifade etmelerine yardımcı olmak için benzer yaklaşımlar önerirler. Çocuğu sorgulamak veya anında çözüm önermektense, çocuk konu hakkında konuşurken hissettiği duyguya bir isim vererek ("Tanrım, bu seni *hayal kırıklığına uğratmış* olmalı" veya "Gerçekten *üzgün/öfkeli/rahatsız olmuş* görünüyorsun!") ve minimal ama gerçekten ilgili yanıtlar verip destek verip ("Hmmm" ... "Anlıyorum" ... "Evet") ne hissettiğini kabul etmeyi ve kişisel bir çözüme varmasını sağlamayı önerirler. Bunun gibi –yetişkinin çocuğun katkısına saygı ve dikkat gösterdiği– konuşmaya açık-uçlu yaklaşan tutumlar, sonunda sosyal farkındalığa, özsaygı ve özgür düşünceye öncülük eder.

Ebeveynler bana çoğunlukla çocuklarının okul başarısına yardım etmek için neler yapabileceklerini sorarlar. Araştırmalar sonucunda ortaya çıkmış basit cevabım şudur: konuşmak ve dinlemek. Belki de dinlemek ve konuşmak olmalı.

(*) *Çocuklarla İletişim. Çocuklar Nasıl Konuşursak Bizi Dinler ve Nasıl Dinlersek Bizimle Konuşurlar*, çev. İpek van den Born, Kuraldışı Yayınevi, 2003 – e.n.

TEKNOLOJİ, ÇOCUKLARIMIZI NASIL YAVAŞLATABİLİR?

Tüm iletişim şekillerinde ve dilde, kilit nokta etkileşimdir. En baştan beri çocuklar dili, dilbilim profesörü Jean Aitchinson'un anlattığı Amerikalı küçük bir çocuk olan Vincent'ın hikâyesinde olduğu gibi, insan çabası yoluyla öğrenirler. Vincent'ın annesi de babası da sağırmış ve işaret diliyle anlaşıyorlarmış. Ancak doğan bebeklerinin duyma yetisi yerindeymiş ve bu yüzden en başından beri ebeveynleri, çocuğun ekrandaki konuşmacılardan sözlü dili öğreneceği beklentisiyle televizyon izlemesini sağlamışlar. Vincent tek bir kelime bile öğrenememiş; ama Amerikan işaret diliyle, gerçek hayattaki interaktif "ana dili"yle akıcı iletişim kurmaya başlamış. Sonunda 3 yaşında gerçek hayattaki konuşma diliyle tanıştığında, konuşmayı öğrenmek açısından gösterdiği ilerleme zahmetli ve yavaş olmuş.

Küçük bir çocuk için dil, ancak gerçek bir deneyimin parçasıysa anlamlıdır. Modern kültürün endişe verici bir diğer gelişmesi de, gelişmiş ülkelerde televizyonun, ebeveynler başka bir yerde başka bir şeyle uğraşırken, çocukların tek başlarına izlemesi yoluyla elektronik bebek bakıcısı olarak kullanılmasındaki artıştır. Vincent örneği küçük çocukların dili televizyondan *öğrenmediğinin* göstergesidir – çocuklar dili insanlardan öğrenirler.

Çocuklar büyüdükçe onların kaliteli televizyon izlemek (bkz. Dokuzuncu Bölüm) onların ufuklarını ve söz dağarcıklarını kesinlikle genişletecektir; üstelik araştırmacıların bulgularına göre, okulöncesi çocukların sevdikleri bir videoyu tekrar tekrar izlemeleri, yinelenen işitme demektir ve bu, onların dil gelişimlerine katkıda bulunabilir. Ancak yine de televizyon izleme, dikkatle denetlemeli ve sınırlandırılmalıdır, çünkü "alıcı dinleme" dil denkleminin sadece bir kısmıdır – gerçek öğrenme, çocukların dili kendilerinin kullanmasını gerektirir. Edindikleri yeni sözcüklerle "pratik yapma" fırsatı bulamadıklarında, çocuklar bunları hızla unutacaklardır.

Konuyu ilk araştırmaya başladığımda "elektronik bebek bakıcılığı" sendromunun sosyal açıdan geri kalmış evlerde sorun

olacağını tahmin etmiştim. Oldukça pahalı bir hazırlık okulundaki bir konuşma, bu düşüncemi haklı çıkardı. Çoğu öğrencisini Prens William ve Herry'nin eğitim gördüğü Eton'a gönderen bu okuldaki çalışanlar, sorunu hemen tanıdılar. Bir öğretmenin de belirttiği gibi, "Burada çocuğu televizyonun önüne oturtan anne ya da baba değil –her ikisi de okul ücretini ödemek için çok fazla para kazanmaya çalıştıkları için evde olmazlar– Litvanyalı çocuk bakıcısı!" Avrupa'da varlıklı ailelere hizmet veren okulların öğretmenleri de benzer bilgiler veriyor: Çocuk bakımından sorumlu personel çocukla aynı ana dili konuşmuyorsa, elektronik bebek bakıcısı kendiliğinden ortaya çıkar.

Üstelik ebeveynleri çocuklardan uzak tutan tek şey televizyon değildir – teknoloji birçok açıdan bizi meşgul eder. Görüştüğüm çocuklar sürekli, teknolojinin aileyle geçirilecek zamanı ne kadar böldüğünden şikâyet ediyorlar. Sekiz yaşındaki Lily bunu şu sözleriyle çok iyi ifade ediyor: "Tam bir şeye başlayacağız –masal ya da başka bir şey– o anda annemin telefonu çalar. Sonra sohbete başlar, ben otururum sonra kıskanmaya başlarım, bu yüzden de gidip televizyonu açarım." Aynı anda birçok şeyle uğraşan multimedya kültürünün, çocuklarını, onlar için çok gerekli olan erken dönem iletişimden mahrum edebileceğini fark edemeyen çoğu emziren anne gibi, daha büyük yaşta çocukların ebeveynleri de e-posta, telefon ve sevdikleri televizyon programlarının çocuklarıyla aralarına nasıl girdiğinden habersizdirler. Bu bölüm için araştırma yaptığımdan beri, işle ilgili bir tanıdığa göstereceğim saygıyı aileme de aynı şekilde göstermek için, "aile zamanı" boyunca bilinçli bir çaba sarf ettim: telesekreteri devreye soktum ve e-postaları beklemeye bıraktım. Bunun ne kadar zor olabileceği insanı korkutuyor; artık makinelerimizin merhametine kalmış durumdayız. Çocukların bizden umudu kesip kendi başlarına televizyon izlemek için ortadan kaybolmalarına şaşmamalı doğrusu.

Eğer televizyon çocuğun odasındaysa, kötü etkileri de artar. Yatak odasındaki televizyon, çoğunlukla çocukların tek başına televizyon izlemesine, tek başına yemek yemesine, yatmak için tek başına hazırlanmasına yol açar ... böylece aile sohbetleri

için hemen tüm fırsatlar ortadan kalkar. Dil gelişimindeki ikincil etkiler, geçen bölümde bahsedilen uyku düzenleri ve Sekizinci ve Dokuzuncu Bölüm'de değinilecek olan sosyal tecrit ve duygusal gelişim sorunları üzerindeki etkilerle birlikte, yatak odasında bulunan televizyonu, toksik çocukluk sendromunda kilit bir nokta haline getiriyor. Televizyon artık ergenlik çağındaki her dört çocuktan üçünün odasına girmiş olduğu için, bu gidişi tersine çevirmek kolay olmayacak ama sayfa 147'de televizyonu odalardan çıkarmak için öneriler sunuluyor.

MASALLAR VE EKRANLAR

Yatak odasındaki televizyon, başka bir kültürel geleneğin azalmasını da hızlandırmıştır: yatmadan önce anlatılan masallar. Sevilen bir yetişkinin anlattığı veya okuduğu bir masalı dinlemek ile şimdilerde birçok çocuğun gününü sonlandırdığı şekilde, bunu ekrandan izlemek arasında çok büyük fark vardır. Ekran üzerindeki versiyonun duygusal olarak daha az tatmin edici olmasının yanında, çocuğun dilbilimsel ve entelektüel güçlerini geliştirmesi açısından da yetersiz kalır. Ekrandaki hikâyeler çoğunlukla görseldir – izleyiciler olay örgüsünü gözleriyle takip ederek karakterleri ve dekoru *izlerler*. Günümüz çocuklarının birçoğu için hikâyenin sözlü bir anlatı sırası yoktur, yalnızca bölümlere ayrılmış diyaloglardan, ses efektlerinden ve fon müziğinden oluşur.

Bu durum, çocuklar okumayı öğrenmeye başladıklarında sorun yaratabilir. Kitapların diline aşina değillerse ve kulakları anlatıya alışmamışsa, çocuklar bundan bir anlam çıkarmakta zorlanabilirler –tıpkı başka bir dil öğrenir gibi. Yaratıcılıklarını kaybedebilirler, çünkü masallarla sadece hazır görüntülerin sunulduğu ekranda karşılaşırlarsa, kafalarında olayları "resimlendirmeyi", diğer bir deyişle hayal güçlerini kullanmayı öğrenemezler. Yazılı cümlelerin biçimlerini ve hislerini, kendi düşüncelerini yazıyla ifade etmelerine izin veren edebi dilin örüntülerini de öğrenemezler.

Çalışmalar gösteriyor ki, ebeveynleri masal okuyan çocukların kendileri de iyi okuyucular oluyor, aynı zamanda okuryazarlığın getirdiği diğer birçok avantajı da kazanıyorlar. Küçük çocuklar için ebeveynlerine sarılarak, birlikte resimli kitap okumak, sonsuz bir mutluluk kaynağıdır, hatta kendileri okuyabilen daha büyük çocuklar için de güzel kitapların sesli okunmasını dinlemek faydalı olur. Çocuk kitapları yazarı Robert Louis Stevenson, çocukların her yaşta hikâye *dinleyeme* ihtiyacı olduğunu öneriyor, "hoş kelimelerin ahengini ve uygun adım ilerlemelerini" başka nasıl öğrenecekler ki?

Bu noktada kabul etmeliyim ki, verdiğim öğütleri kendim her zaman uygulayamadım. Bir keresinde bir radyo programında okuryazarlık uzmanı olarak çocuklara ergenlik çağına kadar hikâye okumanın öneminden heyecanla bahsediyordum. O zamanlar dokuz yaşında olan ve evde programı dinleyen kızım bakıcısına dönmüş ve, "Hıh, ne zamandır bana hiçbir şey okuduğu yok," demiş. Utanç verici ama ne yazık ki doğruydu: kızım büyüdükçe ve daha geç saatte uyumaya başladıkça, günün sonunda yirmi dakika boyunca oturup hikâye okumak için fazlasıyla yorgun oluyordum – neyin doğru olduğunu bilip, bunu yapmamanın tipik bir örneği. Bunun üzerine kızımın yatak odasına bir kasetçalar koymayı ve güzel "konuşan kitaplar"dan oluşan bir kütüphane oluşturmayı kararlaştırdık. Bazen yine de ben kitap okurdum ona, bazen de koleksiyonundan bir tane seçerdik, ben de çoğunlukla keyifle yanında oturup o uykuya dalarken Alan Bennet'in sesiyle *Winnie the Pooh* hikâyesini onunla birlikte dinlerdim.

Dolayısıyla bu tür bir teknoloji, büyük çocukların odalarında kendine yer bulabilir. Eğer çocuğunuza kendiniz kitap okuyamıyorsanız, CD veya kasete güzelce okunmuş iyi bir kitabı ona dinletmenin, uykuya hazırlanmalarına yardım etmek açısından, televizyonun titreşip hışırdamasından daha mantıklı bir yol olduğuna inanıyorum. (Konuşan kitaplar, uzun araba yolculuklarında da bulunmaz birer nimet ve rahatlıktır.)

Çocuklar büyüdükçe başka bir etken daha ebeveynlerin canını sıkmaya başlar: e-posta ve kısa mesajlar. Çocuklara yönelik sohbet odalarının mesaj panolarındaki ve cep telefonu mesajlarındaki özensiz, noktalama işaretleri olmayan, kısaltılmalı dil kullanımları ödevlerine de bulaşıp onları bozar mı? Gülen surat ve diğer simgeler, okuma-yazma becerilerini sekteye uğratır mı? Bir eğitimsel dilbilim uzmanı olarak bunun, dikkatleri yukarıda belirtilen gerçek sorunlardan tamamen başka yere çektiğini düşünüyorum. Gerçekte msj endişelenmemizi gerektiren en son şeydir.

Çocuklar okula başlamadan önce iyi gelişmiş dinleme ve dil becerilerine sahip oldukları takdirde, okuma-yazma öğrenmemeleri için hiçbir neden yoktur (bkz. Yedinci Bölüm). Ve gerektiğinde düzgün okuyup yazabildikleri sürece, boş zamanlarında kendi kişisel yazım tarzlarını kullanmamaları için de hiçbir neden yoktur. İnsanların hitap ettikleri kişiye ve ilettikleri mesaja bağlı olarak kullandıkları dili ayarlamaları normaldir. Örneğin çocuklarla, patronla konuştuğumuzdan daha farklı konuşuruz ve mesajımızın ciddi veya ciddiyetten uzak, gündelik veya resmî olmasına bağlı olarak, kendimizi farklı şekillerde ifade ederiz.

Gençlerin her zaman –yetişkinler için genellikle anlaşılmaz ve dolayısıyla endişe verici olan– kendilerine özel bir argo dilleri olmuştur ki bu da kimliklerini açığa vurmalarına yardım eder. Geçtiğimiz yüzyıl boyunca da argo bol miktarda kullanılmıştı ve dolayısıyla, teknoloji sayesinde, yazılı argo ortaya çıktığında, eski nesil bunu çok daha tehditkâr buldu. Ne var ki geçmişte, mektup yazmanın moda olduğu zamanlarda, sohbet tarzında mektup yazanlar da kendi hızlı yazma tarzlarını oluşturmuşlardı. Bir keresinde Kraliçe Victoria'nın çocukluğundan kalma mektuplarına (ki bunlardan çok sayıda yazmıştır) göz atma fırsatı bulmuş ve tuhaf kişisel kısaltmalar ve yazım hatalarıyla dolu birer bulmacaya benzediklerini gördüğümde büyülenmiştim –neredeyse "msj"a benziyordu. Kraliçe Victoria gerektiğinde bu dilden devletin diline geçmekte zorluk yaşamıyordu. Ve bilişsel psikolog Steven Pinker'ın ifade ettiği gibi,

"Telgraf, insanların konuşmalarından edatları kaldırmalarına veya her cümleyi STOP'la bitirmelerine yol açmadı."

Pazarlama guruları, 8 ila 14 yaş grubunun kullandığı mesaj diline "TweenSpeak"* adını veriyor. Bu dil daha önceki argolardan küresel bir olgu olması bakımından ayrılıyor ve çeşitli coğrafi sınırları aşarak gençleri birleştiriyor. Dolayısıyla teknolojik kültürün birçok yönü gibi, çocukların küresel köyün gelecek sakinleri olma yolundaki gelişimlerinde önemli bir yeri olabilir.

* * *

Şüphesiz ki çocuklar büyüdükçe teknoloji de, onların ufuklarını ve kelime dağarcıklarını geliştirmek için o kadar yararlı olacaktır. Ne var ki, çok fazla televizyon izlemek ya da PlayStation, cep telefonu veya internetle çok fazla zaman geçirmek yine de tavsiye edilmiyor – çeşitli yaşlar için önerilen sürelere Dokuzuncu Bölüm'de yer verilmiştir, ancak ebeveynler bunları kendi çocuklarına uygularken sağduyularını kullanmalıdır. Dokuzuncu Bölüm, aynı zamanda çocukların televizyonda ne izlediğini ve bilgisayarda ne yaptığını kontrol etmenin önemini vurguluyor – üstelik paylaşılan teknoloji deneyimleri de sohbet konusu olabilir.

Çocukların çevrimiçi geçirdikleri zamanın azaltılmasının, teknoloji sahasında geri kalmalarına neden olacağına dair korkular yersizdir: günümüzde çocuklar bilgisayarda gezinmeleri için gereken "medya okuryazarlığı" becerilerini kolayca öğrenirler – bu beceriler sezgiseldir, dolayısıyla deneme yanılma yoluyla öğrenilebilir. Ancak "eski moda" dilin; düşünme, analiz etme, araştırma ve düşünceleri ifade etmenin bağlı olduğu dinleme ve okur-yazarlık becerilerinin gelişimi için –duygusal ve sosyal gelişimin önemli yönlerinden bahsetmeye gerek yok– çocukların *gerçek* interaktif iletişime ve *gerçek* konuşmaya ihtiyacı vardır. Şu anda aşırı teknoloji çocuklarımızı dilsizleştiriyor.

(*) "Idioglossia" olarak da ifade edilen *twinspeak* kelimesinden türetilmiş, genellikle küçük çocuklar ve özellikle ikizler tarafından icat edilen özel konuşma dili – e.n.

İLETİŞİMİ DETOKSLAMAK

Bebekler ve yeni yürümeye başlayanlar

- Çocuğunuzun, her şeyden çok, kendisini seven bir yetişkinin zamanına ve ilgisine ihtiyacı vardır. İlk 18 ay boyunca ve devamında da bu ihtiyacın düzenli olarak karşılanmasını sağlamak için her şeyi yapın. Sosyal, duygusal ve entelektüel gelişimin kökleri, erken dönemdeki duygusal bağlanma ve ilerleyen dönemlerdeki interaktif konuşma fırsatlarına dayanır.
- Televizyon, radyo, CD vs.'den gelen elektronik sesi sınırlandırın.
- Bebeğinizle oyun oynarken, dışarıdayken, ev işi yaparken vs. mümkün olduğunca çok konuşun. Göz teması kurun, gülümseyin ve ne yaptığınız hakkında sohbet edin. Bir şey gösterdiğinizde ve hakkında konuştuğunuzda, çocuğunuzun nereyi gösterdiğinizi gördüğünden emin olun.
- Sohbet ederken bebeğinizin yüzünüzü, gülümsemenizi ve gözlerinizi görmesini sağlayın. Mümkünse çocuğunuzun yüzünün size dönük olabileceği bir bebek arabası bulun.
- Çoğu yetişkinin çok küçük bir çocukla konuşurken kendiliklerinden kullanmaya başladığı abartılı, müzikal telaffuzlu "bebek dili"ni kullanmaktan çekinmeyin. Bu, çocuk konuşmaya başladığında (ve sonra okumayı öğrendiklerinde de – bkz. Yedinci Bölüm) işine yarayacak olan dilin ana seslerini ayırt etmelerini sağlar.
- Zaman buldukça çocuk şarkıları ve ninniler söyleyin, ezberden tekerlemeler ve ezgiler okuyun, "fış fış kayıkçı" gibi tekrarlamalı ve şarkılı oyunlar oynayın; bunlar da dil ve okuma-yazmanın temellerini atar.
- Çocuğunuzun dikkat becerilerini geliştirmek için keyifli oyunlar oynayın ("bu tutmuş bu pişirmiş" ve parmağınızla çocuğun kolundan başlayıp gıdıklamakla biten "gelmiş ... gelmiş ... gelmiş" oyunu gibi) ve sonra bir şey yapmak için işaret beklemelerini gerektiren ("Hazır mısın, bir ... iki ... üç!") oyunlar oynayın.
- Söylediğiniz bir şeye yanıt verdiğinde çocuğunuzu dikkatle dinleyin ve bir şekilde cevap vermeye çalışın. Çocuklar konuşmaya başladığında kelimelerini tekrar edin ve konuyu genişletin. Bir şeyi yanlış

söylediklerinde, doğru şekilde tekrar söyleyin. Yeni kelimeleri doğru şekilde kullandığında çocuğunuzu övün.
- Çocuklara sohbet başlatmaları için fırsat tanıyın ve sözel ve sözel olmayan iletişimlerine cevap verin.
- Mümkünse üç yaşından küçük çocukların günde bir saatten fazla televizyon veya video izlemelerine izin vermeyin.

Üç yaş ve üstü

Değerli vaktinizi çocuğunuzla paylaşırken, iletişim teknolojisinden kaynaklanabilecek kesintileri en aza indirmeye çalışın. Cep telefonunuzu kapatın, ev telefonunu telesekretere bağlayın, e-postalarınıza göz atma dürtüsüne direnin – bunu iş yerindeki önemli bir kişi için yapardınız; çocuğunuzdan daha önemli kim olabilir?

Çocuklarla zaman geçirirken acele etme ve aynı anda birçok iş yapma dürtülerinden kaçınmaya çalışın. Hızınızı daha "insani" bir seviyeye düşürün. Konuşan çocuğu acele ettirmeyin, başka yönlere bakmayın.

Daha büyük çocuklar için televizyon izleme süresini kısıtlayın, çocuğunuzun yaş grubu için hazırlanmış programları takip edin ve mümkünse birlikte izleyin.

Televizyonu konuşma odağı olarak kullanın; birlikte izlerseniz karakterler, ne yaptıkları, neden yaptıkları vs. hakkında konuşabilirsiniz.

Çocuğunuzu diğer yetişkinler ve çocuklarla doğrudan konuşmaları için yüreklendirin (konuşmaları anlaşılır değilse tercüme edin ama *onun yerine* konuşmayın).

Çocuklar büyüdükçe onlarla birlikte şarkı söylemeye devam edin, hareketli şarkılar ve danslar için teşvik edin ve müzik dinleyerek örnek olun. Çocuğunuz müziğe ilgi duyacak olursa, bu ilgisini destekleyin – müzik var olan en insancıllaştırıcı güçtür.

Konuşmak için bolca fırsat oluşturan aile yemekleri, ortak aktiviteler ve uyku alışkanlıkları gibi düzenli olarak ailece geçirilecek zamanlar ayırın.

Kuramsal dil ve kesin olmayan sorular yoluyla çocuğunuzun dilini açmanın ve böylece "aralıksız paylaşılan düşünce"yi geliştirmenin

yollarını arayın. Sadece bir doğru cevabı olan "kapalı" sorularla çocuğunuzun dilini kapatmaktan kaçının.

Çocukları kendi geçmişteki, şimdiki ve gelecek deneyimleri hakkında konuşmaları için cesaretlendirin ve dikkatle dinleyerek örnek olun (bkz. Yedinci Bölüm, "Çocuğunuza Okulda Nasıl Yardım Edebilirsiniz?").

Aile tarihini ve bilgilerini çocuğunuzla paylaşın, siz "küçükken" neler yaptığınızı anlatın ve çocuğunuzun deneyimlerini hatırlatın – bu iyi bir sohbeti beslemenin yanı sıra, kimlik ve özsaygı duygularını da geliştirecektir.

Çocuğunuzun yaşı ne olursa olsun ona her gün masal okuyun ve/veya anlatın. Daha küçük çocuklarınızla, birbirinize sarılarak en sevdikleri kitapları tekrar tekrar okuyun.

Çocuklar büyüdüklerinde, kendileri okuyabilseler bile masal veya kitap okumaya devam edin. Uzun araba yolculuklarında konuşan kitapları birlikte dinleyin ve yatmadan önce masal okumak için fazla büyüdüklerinde, uykuya dalarken konuşan kitapları dinlemelerine izin verin.

BİR SORUN HAKKINDA KONUŞMAYI NASIL ÖĞRETEBİLİRSİNİZ?

İletişim, yanlış anlaşılmaları önlemenin en iyi yoludur. Çocukları sorunlar hakkında konuşmaları için teşvik etmek, sorunlarını çözmelerine, başka insanların bakış açılarını anlamalarına, çatışmalardan uzak durmalarına ve kavgalara dönüşecek anlaşmazlıkları önlemelerine yardımcı olur.

- Çocukların hisleri olduğunu kabul edin ve hemen fikir belirtmek veya çözüm önermek yerine endişelendikleri şeyleri anlatmaları için zaman tanıyın (bkz. Faber ve Mazlish, s. 149).
- İyi bir rol modeli olun: çocuğunuzun (ve diğer aile üyelerinin) bakış açısını anladığınızdan emin olmak için konu hakkında konuşun. Bunu yapmak bir tartışmanın içine çekilmenize izin verdiğiniz anlamına *gelmez* (bkz. Onuncu Bölüm: "Davranış Biçimini Detokslamak").
- Dinlemek ve anladığınızı göstermek için karşınızdakinin söylediği bir şeyi tekrar etmek konularında çocuğunuza örnek olun.
- Tartışmalarını çözümlemek için çocuklara dört basamaklı "çatışmayı çözme" tekniğini öğretin. Bu konuda örnek olun ve bir sorun olduğunda basamakları tırmanmalarında yardımcı olun. Gerçekten işe yarıyor.
- Biri sizi kavga etmek istemenize yol açacak kadar sinirlendirdiğinde, durun ve:
  1. üzülmenize ve sinirlenmenize yol açacak ne yaptıklarını saptayın
  2. bunun sizi nasıl hissettirdiğini ve neden olduğunu açıklayın (bu çoğunlukla *incindiğiniz* ya da ileride ortaya çıkacak sonuçlardan *korktuğunuz* için olacaktır)
  3. sorunu halletmek için karşınızdaki insanın ne yapmasını istediğinizi söyleyin
  4. karşınızdaki insanın anladığını gösteren bir belirti göstermesini isteyin.

  Karşı tarafa dinlemesi ve anladığını göstermesi için yardım edilmeli, sonrasında sorunun nasıl çözülebileceği hakkında fikir alışverişine bulunulmalıdır.

TELEVİZYON YATAK ODASINDAN NASIL KALDIRILIR?

Teknolojik aletleri yatak odalarından uzak tutmanın en iyi yolu onları içeri hiçbir zaman sokmamaktır. Televizyonun yatak odasından kaldırılması gerektiğine hâlâ ikna olmadıysanız Sekizinci ve Dokuzuncu Bölüm'ü okuyun.

- Kimsenin odasında televizyon bulunmamasını bir aile kuralı haline getirin (en azından on yaşını geçene dek). Bundan daha küçük yaştaki çocukların odalarında televizyonu varsa, çıkarılmaları için kampanya başlatın.
- Mümkünse televizyonu çıkarmanın kolay olacağı bir zaman belirleyin, örneğin çocukların çok az televizyon izlediği bir tatil dönüşünde.
- Televizyonu kaldırmadan önce, çocuğunuzun odada yalnız oturmaktan daha çok zevk alabileceği aktiviteler bulun. Fikir almak için aşağıdaki bölümlere göz atabilirsiniz:
  - "Koltuk Patatesi Sendromu", s. 85-86
  - "Aile Hayatını Detokslamak", s. 179-180
  - "Televizyon Bağımlısı Nasıl Detokslanır?", s. 311-312
- Çocuğunuzla yatak odasındaki televizyonun kaldırılacağını ve ne zaman kaldırılacağını konuşun. Televizyon gittikten sonra hayatın neden daha iyi olacağını açıkça anlatın, örneğin:
  - konuşmak, oynamak, ebeveynlerle ve başkalarıyla eğlenmek için daha fazla zaman olacak
  - aile hep birlikte vakit geçirebilecek (ailece televizyon izleme dahil)
  - çocuğunuzun daha iyi uyumasına ve okulda daha başarılı olmasına yardımcı olacak.
- Çocuğunuzun dile getirdiği her sorunu dinleyin ve olabildiğince olumlu yanıt verin. Fakat tartışmaya girmeyin. Mümkünse yatak odasındaki televizyonun zararlı olduğunu öğrendiğinizi, onu sevdiğinizi ve onu zararlardan korumaya çalıştığınızı söyleyin.
- Evde rahat bir aile bölümüne "aile televizyonu" yerleştiririn.
- Keyifli bir uyku saati düzeni uyguladığınızdan emin olun (bkz. Üçüncü Bölüm). Daha büyük çocuklarda, konuşan kitapları dinlemeleri için CD veya kaset kullanmayı düşünebilirsiniz.

- Çocuğunuz yanınızdayken sizin ve evdeki diğer yetişkinlerin televizyon izlerken daha seçici olmanız gerektiğini bilin. Ne izleyeceğiniz konusunda stratejiler belirleyin, herkese söz hakkı tanıyın ve herkesin bir ölçüye kadar uzlaşmasını bekleyin. Her zaman olduğu gibi, bunda da yetişkinlerin örnek olması çok önemlidir.
- Yatak odasındaki televizyonu kaldırdığınızda, sizin ve başkalarının çocuklarla konuşmak, oyun oynamak, eğlenmek için müsait olduğundan emin olun (örneğin civardaki arkadaşlarınızdan katılmalarını isteyebilirsiniz).
- Zaman içinde çocuğunuzun kendi kendine daha fazla oyun oynamasını ve daha az refakate ihtiyacı olmasını bekleyin –bkz. "Yaratıcı Oyun Nasıl Teşvik Edilebilir?" (s. 282) ve "Televizyon Bağımlısı Nasıl Detokslanır?".

EBEVEYN GÜCÜ: TEKNOLOJİ VE SOHBET İÇİN REHBER

Teknolojik kültürümüz o kadar hızlı gelişti ve yayıldı ki, birçok ebeveyn, aile iletişimi üzerindeki, giderek çoğalan kötü etkilerinin farkında değil. Uyku problemlerinde olduğu gibi, okullar ve sağlık hizmetleri aracılığıyla aktarılacak ulusal kılavuz ilkeler ebeveynlerin, çocukların iyiliğini desteklemelerine katkıda bulunmak açısından faydalı olabilir; örneğin:

- doğumdan itibaren çocuklarla konuşmanın önemi
- şarkıların, tekerlemelerin ve müzik eşliğinde ritim tutmanın çocukların gelecekteki öğrenmelerine etkisi
- yatak odalarından televizyon ve diğer teknolojik aletlerin ne zaman ve nasıl kaldırılacağı
- çocuğun okuldaki okuma-yazma, konuşma ve dinleme becerilerinin geliştirilmesinin önemi.

Bu gibi kılavuz ilkeleri çocuğunuzun okulundan talep edin ve Okul-Aile Birliği lobilerinden, çocuklarla konuşma ve onları dinleme hakkında ulusal kılavuz ilkeler ve anne-baba kursları isteyin.

İlave okumalar

Professor James Law, *Johnson's Learning to Talk: A Practical Guide for Parents*, Dorling Kindersley, 2004.

Dr. Richard C. Woolfson, *Small Talk: From First Gestures to Simple Sentences*, Hamlyn, 2002.

Philip Sheppard, *Music Makes Your Child Smarter: How Music Helps Every Child's Development*, Artemis Editions, 2005.

Adele Faber ve Elaine Mazlish, *How to Talk so Kids Will Listen and Listen so Kids Will Talk*, Piccadilly Press, 2001.

Faydalı siteler

www.talktoyourbaby.org.uk

Talk to Me! (Benimle Konuş) Kampanyası: www.basic-skills.org.uk

BOŞLUĞA DİKKAT

Geri kalmış bölgelerdeki öğretmenlerin, hep birlikte ifade ettiği, çocukların dil yeterlikleri endişesi o kadar büyük boyuta vardı ki, bu bölümde yüzlerce hikâyeden bahsedebilirim. Daha dün, "çocuğunuzla konuşmak" konulu bir toplantıya katılmak için gittiğim okulda gözüm bir anneye takıldı –konuşmaya katılmamıştı– dışarıda arabada oturuyordu. Ön koltuktaydı, kulağında iPod kulaklığı takılıydı ve bebeği arka koltukta, yüzü kendisine bakmayacak şekilde kemerle bağlı halde oturmuş, sessizce ağlıyordu. Fakat konu hakkında istatistikler de var –okuduğum en üzücü istatistikler arasındalar.

On yıl kadar önce, iki Amerikalı araştırmacı, Betty Hart ve Todd Risley, "beyaz yakalı", "mavi yakalı" ve "sosyal yardım alan" ailelerden özenle seçilmiş üç grup çocuğu çocukluklarının ilk yılları boyunca izlediler. Evde yetişkinler ve çocuklar arasında geçen konuşmaları uzun saatler boyunca kaydedip, bulguların analizini yaptılar ve çocukların 4 yaşına dek yetişkinlerle konuşmalarında kaç farklı kelime işittikleri hakkında bir sonuca ulaşmaya çalıştılar. Ortalama olarak, beyaz yakalı ebeveynlerin çocuğunun yaklaşık 50 milyon kelime, mavi yakalıların çocuğunun 30 milyon ve sosyal yardım alan ailenin çocuğunun da sadece 12 milyon kelime işitmiş olduğu ortaya çıktı. Maruz kalınan dil konusundaki bu farklılığı vurgulayacak bir diğer bulgu da, beyaz yakalı ebeveynlerin çocuklarının 3 yaşında sahip oldukları kelime dağarcığı seviyesinin, sosyal yardım alan gruptaki *ebeveynlerden daha yüksek olduğuydu.*

Ancak Hart ve Risley, yalnızca çocukların duydukları ve konuştukları kelimeleri hesaplamakla kalmadılar. Aynı zamanda çocuklarla nasıl konuşulduğu ve ebeveynlerin ne ölçüde açıklama yaptıkları, seçim hakkı tanıdıkları veya onların söylediklerini ne kadar dinledikleri gibi hususlardaki farklılıkları da kaydettiler. Beyaz yakalı ebeveynlerin çocukları 3 yaşına gelinceye dek, yaklaşık 700.000 cesaret verici ve sadece 80.000 tenkit edici söz işitiyor. Buna karşılık sosyal yardım alan ebeveynlerin çocukları sadece 60.000 kez cesaretlendiriliyor ve 120.000 kez tenkit edici sözler duyuyor. Mavi yakalıların çocukları da bu rakamların arasında bir yerde yer alıyor.

Tüm bunlar öğretmenlerin, yoksul bölgelerdeki ebeveynlerin günün sonunda okul kapısında çocuklarıyla nasıl konuştuklarına dair anekdotsal kanıtlarını destekleyici nitelikte. Çocukları neşeli bir şekilde karşılamak ya da günlerinin nasıl geçtiğini sormak yerine, bu çocukların ilk duydukları sözler çoğunlukla onlara değer verilmediği ve ilgi gösterilmediğini belli eder nitelikte oluyor. Çocuk, annesine sınıfta yaptığı bir resmi ya da başka bir şeyi gösterdiğinde, memnuniyet ya da övgü yerine ilgisizlik ya da daha kötüsü tenkitle karşılaşıyor.

Ebeveyn-çocuk iletişimi konusunda engin tecrübelere sahip olan Hart ve Risley, bu tür kırıcı hareketlerin kasıtlı olmadığını ifade ediyor. Bu ebeveynler de çocuklarını diğer herkes kadar severler. Yaptıkları, sadece kendilerine karşı sergilenen davranışları yansıtmaktadır (bu yoksun ebeveynlerin kendileri de, çocukken ya da yetişkin olduklarında, nadiren övgü dolu veya memnuniyet belirten sözler işitmişlerdir), tıpkı yetersiz kelime dağarcıklarının, yetersiz miktarda dile maruz kaldıklarını yansıtması gibi.

En erken dönemlerden itibaren, duygusal bağ aynı zamanda ebeveynlerin anlayış ve kişisel deneyim eksikliklerinden de etkilenir. Bir anne, 6 aylık bebeğiyle ne kadar konuştuğu sorusuna "Önce onun benimle konuşmasını bekliyorum," diye yanıt verdi, bir diğeri de bebeğini kucağına almak istediğini ancak bunun onu "şımartacağından" korktuğu söyledi. Bu gibi ortamlarda yetişen çocukların nasıl tepkisizleştiklerini ve –Peter Hobson'ın teorisine bakacak olursanız– okula başladıklarında öğrenmelerine yardımcı olacak kavramları edinemediklerini anlamak hiç de zor değil.

Tüm bunlara bir de toplumsal kümenin en alt kısmındaki ebeveynlerin, temel geçim sıkıntılarıyla meşgul olmalarını da eklediğiniz takdirde –özellikle de ellerine geçen paranın çoğu bölgenin uyuşturucu baronuna veya publara gidiyorsa– onlar için, çocukla havadan sudan sohbet etmek inanılmaz bir zaman kaybıdır. Evdeki televizyonun sürekli vızıldaması, Üçüncü Bölüm'deki "Boşluğa dikkat"te belirtildiği gibi, sorunu pekiştirir – televizyon havayı gürültüyle doldururken neden konuşmakla uğraşılsın ki?

Yine de yoksulluğun kaçınılmaz olarak bir heves kırma döngüsüne, fakirleşmiş dil ve başarısızlığa yol açtığı söylenemez. Otuz yıl kadar önceye dayanan araştırmalar, ve kültürel değişim, ebeveynler ve çocukları arasında engel yaratmaya başlayana dek şarkılar, tekerlemeler, kucaklamalar ve "aralıksız paylaşılan düşünce"nin varlıklı evlerde olduğu kadar yoksul evlerde de yaşandığını gösteriyor. (Kişisel fikrime göre eğitim sistemindeki başarının temelini, bir kilise faresi kadar yoksul ve çok az okuma-yazma bilen büyükannemden gördüğüm sevgi, ilgi ve bana ayırdığı zaman oluşturmuştur.)

Modern dünyanın teknolojik mucizeleri, gerçek hayattaki etkileşimin, çocukların gelişimini (gerçek yiyecek, oyun ve dinlenme ile birlikte) nasıl güçlendirdiği konusunda *tüm* ebeveynleri bilgilendirmek ve desteklemek için seferber edilebilirse, toplumumuzun altını oyan bu sosyal yoksunluk kısır döngüsünü kırabiliriz. Ancak televizyon ve diğer teknolojik aletler, nesiller arasındaki iletişime yapay bir engel oluşturarak evleri yalnızca gürültüyle doldurup insanları oyalamaya devam ederse, toplumsal merdivenin alt basamaklarındaki çocukların tecrübeleri, daha da toksik hale gelecektir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Biz Bir Aileyiz

Geçen dört bölümde verilen açık mesaj, sağlıklı beden ve zihin gelişimi için çocukların sevgi, istikrar, ilgi .... ve zamana ihtiyaçları olduğudur. Çocuk yetiştirmek –sadece bir tane olsa bile– arada sırada, birkaç dakikada yapabileceğiniz bir şey değildir. Hayvanlar âleminde, bir türün yavrusu özenli ve uzun bir yetiştirmeye muhtaç olduğunda, ebeveynler yükü hafifletmek için omuz omuza verirler – ve birçok tür, daha fazla destek almak için yavrularını sürüler halinde yetiştirir. İnsanlar da çağlar boyunca çocuklarını yetiştirmek için benzer destek sistemleri geliştirmişlerdir, aileler ebeveyn-çocuk ilişkisi söz konusu olduğunda toplumsal, dinsel ve yasal çerçeve içinde, çevreleri tarafından desteklenirler.

Aile, çağlar boyunca birçok kez farklı biçimlerde varolmuştur ancak çoğumuz kendisini 21. yüzyılın çekirdek ailesiyle (karı, koca, 2.4 çocuk) özdeşleştirir. Ne var ki, çiftler evlenmek yerine beraber yaşamayı tercih ettikçe ve daha fazla evlilik boşanmayla sonuçlandıkça, kalıplaşmış çekirdek aile değişime uğramak yerine yok oluyor. Sosyal bilimciler günümüzde çok çeşitli şekiller alan "aile birlikleri" veya "ağ"lardan bahsediyorlar. Söz konusu yetişkinler tek ebeveyn ya da evli ebeveynler, üvey-ebeveynler, eski partnerler, hemcins partnerler,

arkadaşlar veya birlikte yaşayan çiftler olabilir; çocuklar, kardeş veya üvey kardeş; ayrıca büyükanne-babalar, üvey büyükanne-babalar, önceki eşten büyükanne-babalar, arkadaş çevreleri, akrabalar ve Winnie the Pooh'nun arkadaşı Tavşan'ın hakkını verecek ilişkiler de olabilir. Tüm bunlar, her biri kendine özgü dinamiklere sahip, sonsuz sayıda aile türü olabileceği anlamına gelir.

DEVRİM, İLİŞKİLER VE ROLLER

Aile yapılanmalarındaki değişiklikler, çocukların yetiştirilme şekilleri üzerinde ister istemez etkili olur ve bu değişiklikler ilk bakışta insanı korkutacak kadar derin anlamlar taşıyor gibi görünür. Ancak insanoğlu birçok devrim atlatmış esnek bir yaratıktır; sonunda bunu da aşmamamız için hiçbir neden yoktur. [Calouste] Gulbenkian Vakfı'nın* 2004 yılında İngiltere'de yaptığı aile değerlendirmesinde, sosyal bilimci Fiona Williams, ebeveynlerin "zorunluluk ve görev"le değil, özgür seçimleriyle bağlı olduğu "demokratik ilişkiler"e doğru giden bir gelecek resmi çizerek, konuya olumlu bir açıdan yaklaşıyordu. Eğer insanlık bunu başarabilirse, demokratik ilişkiler, dengeli ve medeni çocuklar yetiştirmek için tam istenilen zemin olabilir.

Ne yazık ki Ütopya hâlâ çok uzakta. Şu anda milyonlarca farklı (ve çoğunlukla kafası oldukça karışık) modern aile, sıfırdan başlayarak, 21. yüzyılda çocuk yetiştirme işini kendi şartlarına, aslında kendileri de ani değişimlere açık olan şartlara uyacak şekilde düzene koymaya çalışıyor. Üstelik bunu teknolojik hızın insanların makinelere yetişmek için sürekli çalışması anlamına geldiği, modern hayatın girdabında yapmaya çalışıyorlar. Aileler –kadim Çin lanetinden alıntı yapacak olursak– son derece tuhaf zamanlarda yaşıyorlar.

Bütün bu toplumsal değişimin itici gücü, kadınların statüsünde yaşanan devrimdir – 20. yüzyılın başlarında başlamış,

(*) Merkezi Lizbon'da bulunan ve birçok ülkede eğitim ve çocuklar üzerinde faaliyetler yürüten özel bir vakıf – e.n.

'60'larda ivme kazanmış ve son 30 yılın elektrik hızıyla çılgınca sürat kazanmış bir devrim. Bilgisayarlar ve medyanın yardım ve yataklığı sayesinde, kadınların çoğu bir nesil içinde, hayat arkadaşlığı ve ev kadınlığından, bağımsız gelir sahibi kişilere doğru ilerlemişlerdir. Gelişmiş ülkeler büyümekte olan demokrasi idealini benimseyip kucaklarken, cinsel eşitliğin gelişmesi kaçınılmazdı, ancak uyum sağlamakta zorluklar olması da kaçınılmazdı, özellikle de değişim bu hızla gerçekleşirken. Günümüzde tüm ebeveynlerin karşısına çıkan en büyük sorulardan biri şudur: Süratle değişen 21. yüzyıl ortamında, anne ve babaların rollerini ve sorumluluklarını nasıl tanımlayacağız?

Geçmişte, malum biyolojik nedenlerden dolayı çocukların yetiştirilmesi çoğunlukla "kadın işi"ydi. Kadınlar bu işi evde, yemek ve temizliğin yanı sıra ücretsiz olarak yaptıkları için, kimse çocuk yetiştirmeyi özellikle önemli bir şey olarak görmüyordu. Öte yandan baba, açıkça hayati bir role sahipti. İlkel avcı-toplayıcısından 1950'lerin şapkasını askıya asıp "Tatlım ben geldim," diye seslenen arketipik "evi geçindiren" kişisine varana dek o, aileye bakan ve koruyan kişiydi. Babanın çocuklarıyla ilişkisi çoğunlukla mesafeli ve "disiplin" merkezliydi, ancak evin dışında ekmek parası kazanma işi, kendisine evde anneden çok daha üstün bir statü kazandırırdı. Bu düzenlemedeki sosyal ve ekonomik eşitsizlikler hakkında ne düşünürseniz düşünün, en azından roller nispeten de olsa belirliydi.

Fırsat eşitliği ve kadınların artan ekonomik bağımsızlığı ile birlikte, geleneksel roller darmadağın oldu. Ailede tek bir ebeveyn varsa ya da her iki ebeveyn de çalışıyorsa, kim besleyici kim evi geçindirendir? Ve insan davranışı ve cinsiyet farklılıklarına bakış açımız değiştikçe –erkekler bebeğin altını *değiştirebilir*, kadınlar yönetim kurulu toplantı odasını idare *edebilirler*– eski klişeler artık geçerliğini yitiriyor. Yine de biyolojik açıdan, iki evrimsel rolle ilişkilendirilen hormonal farklılıklar hâlâ geçerlidir. DNA'mız genel olarak kadınların hâlâ besleme-bakma ihtiyacı duymasını, erkeklerin de koruma ve geçim sağlama içgüdülerine sahip olmasını belirliyor. Bunlar gerçekten de tuhaf zamanlar.

İlk önce annelere göz atalım. Anne savaşlarının açılış muharebeleri 20. yüzyılın sonlarında ABD'de yaşandı, ancak husumetler hâlâ sürmekte. Askerleri bir tarafa yığmak, cinsiyetlerinin yeni ele geçirdiği özgürlüğü pekiştirmek konusunda endişeli olan kadının manevrasıdır. Kadınlar 1980'lerden beri, kadınların iş hayatında yer almasının daha fazla tüketici, daha fazla vergi mükellefi anlamına geldiği ve ekonomiyi güçlendirdiği sonucuna varan iki alışılmadık müttefikten gitgide artan bir destek gördüler: büyük işletmeler ve ulusal hükümetler.

Savaş meydanının diğer tarafında ise geleneksel aileyi savunanlar yer alır. Çocukların durumunu bahane ederek "eski moda değerler"e geri dönülmesini ister... ve istemeden, kadının ev cephesine geri dönüşünü ve erkeğin, evi esas geçindiren kişi rolünü elinde tutma hakkını savunurlar. Örgütlü dinî güçler de çoğunlukla tartışmaya bu safta dahil olur ve bu durum ayrıntılarla tek tek uğraşmak yüzünden, ideolojik bütünü görmeyi daha da zorlaştırır.

"Anne savaşları" şiddetlendikçe –cinsiyetlerinin güçlükle kazandığı özgürlüğün tadını çıkarmaya hevesli, ancak genetik olarak besleyici rolüne programlanmış– kadınlar yeni annelik rollerini düzene sokmak için gerçek dünyada mücadele vermeye başladılar. Çocuk sahibi olma çağında işe koşturan, çalışma şartlarının, ikinci işleri olan anneliğe uyum sağlayacak şekilde değişeceğini uman kadın birlikleri, ciddi şekilde hayal kırıklığına uğradı. Günümüzde ücretli istihdam şartları, genel olarak geçmişte "Tatlım"ın evde olduğu günlerdeki kadar aile için uygun değildir.

Teknolojik gelişmeler, küreselleşme ve durmak bilmeyen tüketici toplumunun büyümesi, hem erkekleri hem de kadınları etkileyen uzun çalışma saatleri kültürünü yarattı. Çalışma saatleri hakkındaki yasalara ve yöneticilerin "iş-yaşam dengesi" konusundaki sözde çabalarına rağmen, çalışanlar sıklıkla kendilerini çalışma saatlerinin dışında da masalarında oturmaya mecbur hissederler ... ve teknolojinin mucizeleri sayesinde ev-

lerinde bile işlerinin taleplerinden kurtulamazlar. Ekonomik ve Sosyal Araştırma Konseyi'nin 2005 yılı raporu, artık çoğu kadının daha kısa çalışma saatleri, esnek çalışma şartları, doğum izni veya yarı zamanlı çalışma talebinde bulunmanın birçok organizasyonun kültüründe kabul edilemez olduğu konusunda "boyun eğilmiş bir mutabakat" içinde olduğunu gözler önüne seriyor.

Bu nedenle anne savaşlarında birçok yaralı veriliyor ve daha da fazlası verilecek gibi görünüyor. Toplumsal terazinin daha ayrıcalıklı kefesinde, yorgunluktan bitme pahasına "her şeye sahip olmak" için çalışan anneler yer alır. Kadınlarla erkeklerin eşit olduğunu ispatlamaya çalışmak için bir yandan çetin bir işte çalışıp bir yandan da evlerini çekip çevirirken, dış dünyaya karşı da kontrollü, özenle makyaj yapılmış bir maske takarlar.* Allison Pearson *I Don't Know How She Does It (Nasıl Yetişiyor Her İşe Bilmem!)*** adlı romanında, maskenin altındaki perişanlığı gözler önüne seriyor ve gitgide artan sayıda eğitimli kadınla beraber "her şeye sahip olma"nın uygulanabilir bir seçenek olmadığı sonucuna varıyor.

Bazı kadınlar B planını seçerek, 20 ve 30'lu yaşlarının başında kariyerlerine odaklanıp, anneliği hayatlarının ileriki yılları için saklarlar – tam zamanlı ev hayatını destekleyecek yeterli paraya sahip olmayı umdukları günlere. Bu tercih, ne yazık ki kadın hamile kalamadığı takdirde ciddi sıkıntıya yol açabilir ve zaman da artık kadının tarafında olmadığı için, annelik ihtimali azalır – 40 yaşında her üç kadından biri doğurganlığını kaybediyor. (IVF tedavisi işe yarayabilir ... ancak bu ayrı *–ve oldukça uzun–* bir hikâyedir). B planının işlediği durumlarda psikologlar başarılı bir kariyerin düzenine ve tahmin edilebilirliğine alışmış biri için anneliğin korkunç bir şok olabileceğine dikkat çekiyorlar – bir B planı annesi olarak bunu ben de doğrulayabilirim.

(*) 21. Yüzyılın ilk yıllarında en çok satılan kozmetik ürünlerinin, göz altlarındaki koyu halkaları kapatan ve ışığı yansıtan likit kapatıcılar olmasına şaşmamak gerek.

(**) Alison Pearson, *Nasıl Yetişiyor Her İşe Bilmem!*, çev. Güneş Günler, Epsilon Yayınları, 2003 – e.n.

Toplumsal terazinin diğer kefesinde de çocuklarını başka çaresi olmadığı için artık tek başına yetiştiren ama aslında çok az şeye *sahip olan* oldukça çok sayıda kadın var. Evi ve aileyi bir arada tutmaya çabalayarak makyaj malzemesi, roman ya da yaşam hedefine ulaşma gibi süslere ne paraları ne zamanları kalacak düşük ücretler karşılığında uzun saatler boyunca çalışırlar. Jody Heyman'ın *The Widening Gap* (Genişleyen Uçurum) adlı kitabındaki "pembe ilaç" [amoksilin] bebekleri trajedisi, bunu özetliyor – anneler işlerini kaybetmemek adına o kadar çaresiz kalıyorlar ki, işe giderken hasta çocukları kreşlere bırakabilmek için yüksek ateşlerini ağrı kesiciyle gizliyorlar.*

TÜM İKİLEMLERİN ANASI

Çocukların da çektiği acılar var elbette. Geriye dönüp baktığımızda anne savaşlarındaki en kötü yara alanların çocuklar olduğu kolayca fark edilebilir, ama son 25 yılın çalışan kadınlarının kasıtlı olarak ihmalkârlık yaptığı sonucuna varmak da yanlış olur. Bu kadınlar kültürel bir tsunami ile evin dışına sürüklenmiş, demokratik idealler gelgitiyle işe taşınmışlardı. Görünüşe göre her şeye sahip olunabileceğini ispatlayan ünlü annelerin hikâyelerine güvenerek "kaliteli zaman"ın ebeveynlerin çocukla ilgilenmesinin yerini tutmak için yeterli olduğu konusunda kandırılan kadınlar, çocuğun modern annenin jonglörlük gösterisine eklenen bir top olduğuna gerçekten inandılar.

Ancak olan oldu bile. Annelerin evden çekilmesiyle oluşan boşluk, teknoloji ürünleri tarafından hızla dolduruldu. Etrafta şarkı söyleyecek, onlarla sohbet edip dinleyecek kimse olmayınca, çocuklar gözlerini dikip boş boş televizyon izlemeyi öğrendiler. Annenin yokluğunda düzenli yemek pişmediği ve ailece birlikte yemek yenmediği için, yiyecek endüstrisi çocuklarımızın işlenmiş abur cubur yiyeceklere kaymasını sağladı.

(*) Çocuğunun karnını doyurmak ve giyecek alabilmek için yeterli para kazanmak adına hasta çocuğundan ayrılmak zorunda kalan bir annenin çektiği acı hayal bile edilemez.

Evde oyunları denetleyecek veya sokakta oynayabilmeleri için kendilerine "göz kulak olacak" yetişkin olmadığı için, çocuklar hareket gerektirmeyen elektronik eğlenceye yöneldiler. Ve ebeveynler çalışma günlerinin sonunda düzenli uyku saatlerini denetleyemeyecek kadar yorgun olunca, bu elektronik eğlence gecenin geç saatlerine kadar sürmeye başladı ve çocukları denetlemek iyice zorlaştı. Bunun asi, aylak ve kendine zarar veren gençler üzerinde yarattığı sonuçları etrafımızda açık bir şekilde görebiliriz.

Gelişmiş ülkelerin, yüzyılın son çeyreğinin büyük toplumsal tecrübesinden alması gereken çok önemli ders, çocuk yetiştirmenin bir tür hobi olmadığıdır. Bu, eğitim ve kişisel çaba gerektiren, tam günlük, gerçek bir iştir. Kadınların geçmişteki düşük statüleri nedeniyle "kadın işi" hak ettiği değeri görmüyordu – ve gelişmiş ülkelerin çoğu, bunun önemini anlamakta halen zorlanıyor. Anne, baba, dadı ya da tüm bunların birleşimi her kim tarafından yerine getiriliyor olursa olsun, çocuk yetiştirme tarzımız önemlidir – gençlerin kendi kendilerini medenileştirmelerini bekleyemeyiz.

Çalışan ünlü bir anne olan Madonna'nın deyimiyle, "Günümüz kadınları iş ve aile arasındaki kutuplaşmayla baş etmeye çalışıyorlar." Hangisi önce gelmeli – biyolojik annelik (ve anneliğin getirdiği sorumluluklar) dürtüsü mü, yoksa iş ve statünün sosyo-ekonomik dürtüsü mü? Bu sorunun tabii ki basit bir cevabı yoktur – her annenin, tercihen partnerine danışarak (bkz. gelecek bölüm) ve eldeki çocuk bakımı olanaklarının tamamına hâkim olarak (bkz. Altıncı Bölüm) kendisinin çözmesi gerekir.

BABALAR NE İŞE YARAR?

Geçtiğimiz nesil boyunca babaların değişimi de, en az annelerinki kadar şiddetli oldu. Kadınların değişen statüsündeki yenilik sahnenin ortasına yerleşirken, bu demokratikleştirici değişimi destekleyen ve bunun için çalışan erkeklere saygı duymak

gerekir. Geleneksel ailedeki, geçimi sağlayan rollerinden vazgeçmek, akıllarındaki ilk şey değildi şüphesiz. Kadınların iş hayatına girişleri, ağır sanayideki, ve dolayısıyla erkek istihdamındaki düşüşle aynı zamana geldiği için özellikle zor olmuştur.

Ev cephesinde de babaların rolü ciddi şekilde belirsizleşti. Kadınların geçimi sağlayan *ve* besleyen kişi rollerinin ikisini de üstlenmesini izledikçe, birçok erkek kendileri için yapacak ne kaldığını düşünmeye başladı. 2004 yılında Birleşik Krallık'ta yapılan ankette, babalar ebeveynlik becerileri açısından kendilerini dışlanmış, sıkıntılı ve kötümser hissettiklerini ve iş ve evin çakışan ihtiyaçlarından stres duyduklarını itiraf ettiler. 2005 yılında *The Future of Men* (Erkeklerin Geleceği) adlı kitabında Marian Salzman, değişimlerin "modern erkekleri kararsız bırakıp kafalarını karıştırarak ve birçok durumda, biraz canını sıkmanın ötesine geçerek, erkek ruhunda negatif etkilere neden olabileceğini" kaydediyor; sosyolog Laurie Taylor ise bir zamanlar ev ve dış dünya arasında aracı olan babaların, kadınlar çalışmak üzere dışarıda olduğu ve çocuklar da televizyon ve bilgisayar ekranları yoluyla dünyaya sürekli bağlı olduğu için, artık gereksiz hale geldiğini ileri sürüyor.

Erkekler ve kadınlar artık dünya hakkında eşit bilgiye sahip olsalar da, çocuklar değil: Ebeveynler yaşam ve yaşam becerileri hakkında çocuklarından çok daha fazla bilgiye sahiptir ve onlara yol yordam öğretmek yine onların görevidir. Çocuk yetiştirmenin bu kitapta bahsedilen tüm yönleri, ya anne ya da baba tarafından uygulanabilir – ve geçmişte de aydın babalar tarafından çoğunlukla uygulanmıştır. Ekonomik sorumluluklar paylaşılıyorsa, bu görevler de çocukların iyiliği için pekâlâ paylaşılabilir.

Psikologlar baba-çocuk ilişkisinin, anne-çocuk ilişkisinden farklı olduğuna dikkat çekiyor. Baba-çocuk ilişkisi, daha fazla şakalaşma, muziplik, gıdıklama, fiziksel oyun, futbol ve balık tutmak gibi ortak açık hava hobileri içeren, daha "erkekçe" bir ilişkidir. Erkekler bebekleri dizlerinde zıplatır, küçük çocukları omuzlarında taşır, genetik olarak risk alma konusunda, zorluklar veya sertlikler karşısında çok da istekli olmayan kadın-

ları korkutacak şekilde, çocukları oyun oynarken hiç olmadığı kadar cesurca davranmaları için cesaretlendirirler. Oyunlarda kadınlardan daha maceracı oldukları için erkekler, çocuklarını daha gözü pek olmaları yönünde cesaretlendirirler –belki de babaların rolleri hakkındaki tereddütleri, 21. yüzyılın ilk yıllarında çocuklara karşı takındığımız aşırı korumacı tavrımızı açıklayabilir.

Babanın etkisi –her zaman en önemli rol modelleri olacakları– erkek çocuklar için özellikle önemlidir ve birçok araştırma projesi, baba figürü olmaksızın büyüyen erkek çocuklarının sorunlarını sıralar. Belki de en ürkütücü istatistik, ABD'de şiddet yanlısı erkek suçluların %70'inin babasız yetiştiğini ortaya koyan çalışmadır (bkz. Boşluğa dikkat, s. 186). Ne var ki babaların etkisi, kız çocuklar için de oldukça önemlidir çünkü babalarıyla zaman geçiren kız çocukların özsaygıları daha yüksek olur (8 yaşında kriket oyununun gizemleriyle tanıştırılmış bir kız çocuğu olarak babanın gösterdiği ilginin, kendine güven üzerindeki yararlı etkisine kefil olabilirim – aksi halde bu kitabı yazmak için sanırım gereken cesareti kendimde bulamazdım.)

Giderek artan sayıda araştırma, çocuk yetiştirirken ebeveynlerin gösterecekleri ilginin eğitimdeki başarı, sosyal davranış ve uzun vadeli ruh sağlığıyla ilgisine dikkat çekiyor ve babaların asla gereksiz olmadığını kanıtlıyor. Ayrıca çocuklara ilgi göstermek hiç de zor değildir. En iyi babalık yöntemi sadece çocuğunuzla ilgilenmek, birlikte zaman geçirmek ve her ne yapıyorsanız çocuğu da dahil etmektir. Bu bakımdan baba olmak –tıpkı anne olmak gibi– tamamen "doğal"dır. Özel bir beceri, nitelik veya ekipman gerektirmez, yapmanız gereken şey yalnızca zamanınızı ve sevgi dolu ilginizi esirgememektir.

ESKİ VE YENİ BABALAR

Bir diğer geleneksel baba örneği, babaların disiplin dağıtıcısı olarak üstlendikleri roldür. Modern toplumların çoğunun, çocuk yetiştirmenin bu yönü konusunda aklı karışıktır, öyle ki

babalar sıklıkla kendilerini kenara itilmiş hissederler – aslında bu günlerde "kötü muamele eden" ifadesi "baba" kelimesine o kadar yakın hale geldi ki, birçokları disiplin denkleminden hepten vazgeçmenin daha güvenli olduğunu düşünür oldu. Böylece çocukların sosyal ve ahlaki eğitimi görevini giderek anneler üstlenmeye başladı. Eğitim sektöründe bir ömür geçirdikten sonra, çocuklarına doğru ve yanlış arasındaki farkın öğretilmesinde yardımı olan geleneksel baba figürünün yok olmasının trajik olduğuna inanıyorum.

Babanın payının korku yaymak ve sıklıkla da fiziksel acı vermek olduğu, "Babanız eve bir gelsin!" türü bir disiplin anlayışını savunuyor değilim. Fakat erkeklerin, çocukların davranışına objektif bir bakış getirme konusunda kimi zaman kadınlardan daha iyi olduğuna inanıyorum. "Anne sevgisi" –hormon yüklü, yavrusunu her türlü acıdan korumu içgüdüsü– geleneksel olarak hem kör hem de tutkuludur: Fevri bir biçimde, kadın, tıpkı yavrularını savunan dişi kaplan gibi çocuklarının tarafını tutmaya programlanmıştır. Ve devamlı çok çalışmak yüzünden dayanacak gücü kalmamış bir kadının, muhtemelen çocuklarının davranışlarını akılcı bir gözle görebilme ihtimali de daha düşük olacaktır.

Anneler dişi kaplan içgüdüsünün kimi zaman hükümlerini gölgelemesine izin verdiklerinde, babalar konuya daha tarafsız bakarak tüm ailenin ve daha genel olarak toplumun ihtiyaçları karşısında çocuklarının ihtiyaçlarını dengeleyebilirler. Konuya uzaktan bakabilme becerisi günümüzde kaybolmuşa benziyor ve ebeveynler bizim-çocuğumuz-öyle-şey-yapmaz tarafını tuttukça, çocuklarına, aileye ve topluma büyük zarar veriyorlar. Ebeveynlerin anlaşmaya vararak aile için sosyal ve ahlaki kurallar geliştirmesi –ve sonra bunların uygulanması– kolay değildir, ama çok gereklidir. Aslında gerçek "demokratik ilişki"nin özü budur. Uzmanların çocuk yetiştirmenin bu yönü hakkındaki önerileri Onuncu Bölüm'de ele alınmıştır.

Babanın geleneksel imajı silindikçe, medya, bu boşluğu Yeni Baba –duygusal ve besleyen bir arkadaş– konseptiyle doldurmaya çalıştı. Bu yeni tip, çoğunlukla çocuklarını şefkatle

kucaklarına almış ünlü babaların *soft focus** fotoğraflarıyla sunuldu. Medyanın birçok ürünü gibi bu da hedef kitle tarafından tutulmadı: Birleşik Krallık'ta *New Dad* (yeni baba) dergisi bir baskının ötesine geçemedi, Amerika'daki benzer yayınlar da birkaç sayıdan sonra battı. Öte yandan Yeni Anneler, kadına benzeyen baba imajının duygusallığını oldukça büyüleyici buldular. Gerçekten de 2005 tarihli bir anket, çalışan kadınların çoğunun rolleri tamamen tersine çevirmekten minnettar olacaklarını öne sürüyordu: Onlar ekonomik dizginleri tutarken, akşam yemeği ocakta olan ve evde kendilerini bekleyen bir Stepford Erkeği.

Ancak demokratik ilişkilere doğru giden uzun yolda, Stepford Erkekleri –tıpkı Stepford Kadınları gibi– bir seçenek olamaz. Eşitlik, kadınların daha az kadınsı olması anlamına gelmediği gibi, erkeklerin de güçsüzleştirilmesi anlamına gelmez: "Yaşasın farklılıklar!" diye haykırmadığımız gün, türlerin ölmeye başlayacağı gündür. Erkeklerin çocuklara bakmaması için hiçbir neden yok (kadınların çalışma hayatında yer almaması için bir neden olmadığı gibi) ancak bunları yapmak için kimliklerini feda etmelerine de gerek yok. Toplumsal devrim yerleşirken ebeveynlerin araması gereken şey, babaların ve annelerin güçlerinden faydalanan çocuk yetiştirmenin sorumluluk ve mükâfatlarını paylaşma yollarıdır. Devlet ve işverenler de, hem kadınların hem erkeklerin evde çocuklarıyla zaman geçirmelerini kolaylaştırmanın yollarını aramalıdır.

TEKNOLOJİ, EBEVEYN VE ÇOCUKLARIN ARASINA NASIL GİRİYOR

Ne var ki teknoloji, insanlığı, iş ve aile yükümlülüklerini yeniden gözden geçirme sürecinde üstesinden gelinmesi gereken, erkekler için kadınlara oranla daha zor olabilecek, başka bir engelle tanıştırdı. Başarılı ebeveynlik için yazılmış olan tüm reçetelerde iki anahtar kelime göze çarpıyor; zaman ve ilgi: 20. yüz-

(*) Flu bir fon önünde tam odaklanmamış görüntü – e.n.

yılın sonlarında doğan yetişkinlerin vermekte en çok zorlandığı iki şey.

Bunda şaşılacak bir şey yok: İşgücü tasarrufu sağlayan aletlerle yetişmiş olan insanlar, evle ilgili konularda da basit ve hızlı çözümler bekliyor – yiyecekler paketli ve pişmiştir, hazırdır ya da mikrodalgada pişiverecektir; giysi, halı ve tabaklardaki kirleri makineler söker atar; neredeyse tüm sorunlar bir düğmeye basarak çözülebilir. Bunlardan kazanılan zamanı doldurmak için kişiselleştirilmiş eğlence, günün her saatinde hizmete hazırdır. Bu gibi hızlı ve kestirme çözümlere dayalı bir dünyada yetişmiş herkes için yorucu ve çoğunlukla can sıkıcı olan küçük çocuklara bakma işi, tamamen ilkel görünebilir.

İş yerinde de zaman hayati öneme sahiptir ve bilgiyi hızlı işleme kapasitesi oldukça değerlidir. Bilgisayarda çalışmak, farklı programlara ve pencerelere dalıp çıkmak; telefonlarla ilgilenmek ve e-postaları kontrol etmek için durmayı, bir dakika içinde bir düzine farklı zihinsel işlemle baş etmeye çalışmayı gerektirir. Nörolog Richard Restak, *The New Brain* (Yeni Beyin) adlı kitabında dikkat bozukluğuna, bilginin sürekli hızlı işlenmesi beyinlerimizin iç devresini etkilediği için "zamanımızın paradigmatik bozukluğu" adını veriyor.

Modern teknolojinin seri tempolu dünyası, biyolojik gelişimin yavaş ilerleyen süreciyle tam bir tezat içindedir. Küçük bir çocuğa bakmak, onun (çoğu yetişkin için sonu gelmez olan) ihtiyaçlarına yoğunlaşmak için zamanı askıya almak anlamına gelir. Defalarca "ce-e" oynamak, uykudan önce en çok sevdiği masalı kırk üçüncü kez okumak, kısa bacaklı bir bebekle park boyunca ağır ağır yürümek, çocuğunuzun arabayı yıkamaya "yardım" etmesine izin vermek ve bu arada bahçeyi batırmasını izlemek – tüm bunlar "ağır çekim"de gerçekleşir.

Kişinin hayatının bir yanı biraz dikkat eksikliği istiyor, diğeri ise uzun süreli, çok zaman alan bir ilgi istiyorsa, burada bariz bir zihinsel ilgi çakışması söz konusudur. Bu nedenle hem yeni aile yapısıyla hem de kişisel rollerdeki karışıklıklarla baş etmeye çalışmak, birçok modern ebeveyni çocuklara olan yaklaşımlarının oldukça kafa karıştırıcı olduğunu düşünmeye iter. Bir

yandan onları severlerken (doğa bunun icabına bakar – kişinin çocuğuna duyduğu sevgi oldukça derin ve güçlü bir sevgidir) öte yandan, onlara bakma işinden yorgun düşüp sıkılabilirler.

Bu durum nezih çevrelerde çoğunlukla seslendirilmez, çünkü insanın çocuklarıyla zaman geçirmekten hoşlanmaması utanç verici görünür. Fakat bu sorun *yaratıyorsa* ebeveynler bu durumu kabul etmeli, bununla yüzleşmeli ve üstesinden gelmeliler. Aksi halde, ailevi karışıma bir başka karmaşık duygu dahil olur: suçluluk duygusu. Ve suçluluk duygusu bir sürü garip davranışa yol açar (bkz. "Sevgi Parayla Satın Alınamaz", s. 206).

Babalar açısından dikkat eksikliği, çoğunlukla bebeğin doğumundan hemen sonra başlar. Yılmış yeni anne, babayı uzaklaştırarak dışlanmışlık ve küskünlük duygularına kapılmasına neden olur. Vücudunu dolduran bir kadınlık hormonu da olmayınca baba, mızıldayan ve kusan bebeğinden bir tür çekinme duygusu içine girebilir ve yakasını kurtardığı için gizliden gizliye memnuniyet duyabilir. Bunların yerini doldurmak için geçim sağlama işine odaklanmak, yararlı bir aktivitedir ve evde olup bitenden çok daha az karmakarışık ve kafa karıştırıcıdır. Ne yazık ki baba bir defa bu şekilde püskürtüldüğünde, ailenin "ağır çekim" ilerleyişine ayak uydurmakta zorluk yaşayabilir.

Bu, annelerin dikkat eksikliği sorunu yoktur demek değil. Dördüncü Bölüm'de gördüğümüz gibi evde kalmayı tercih etmiş olanların bile dikkatleri bugün yaşamlarımızı idare eden teknolojik harikalar tarafından çocuklarından başka yönlere çekiliyor. Ayrıca çalışan anneler de çoğunlukla partnerleri gibi tempolarını, iş hayatından ev hayatına döndürmekte güçlük çekiyorlar.

Artık gayet açık bir şekilde görülüyor ki, meşgul ebeveynlerin arkalarında bıraktıkları boşluk teknolojinin meyveleriyle doldurulacak olursa, toksik çocukluk sendromu kontrolü ele geçirmeye başlar. Sonrasında çocuklar büyüyüp, hiç olmadıkları kadar aklı havada, dürtüsel, benmerkezci ve başa çıkılmaz olmaya başlayınca, ebeveynlerin kafa dengi alternatif bir arkadaş bulma girişimleri daha da artar. *The Time Bind* (Zaman Bağı) adlı kitabın yazarı sosyolog Arlie Russell Hochschild gibi ben de uzun çalışma saatleri kültürünün bir açıklamasının

da, birçok ebeveyn açısından şaşırtıcı ve tatmin edici olmayan bir aile hayatından "iş hayatının güvenilir düzenliliğine, uyum ve yönetilen keyfine" kaçmak için, dillendirilmeyen bir istek olabileceğini düşünüyorum. Toksik çocukluk sendromu, tüm ebeveynleri, şirket kültürünün çoğunlukla aile bağlarından daha önemli olduğunu düşünen ve aileler için uygun kanunların da insanlık dışı çalışma saatlerine pek etki etmediği, Japon beyaz yakalıların [*salarymen; sararimen*] * maço işkoliğine sürüklenme tehlikesine itmektedir.

İş hayatı gerçekten birçok aşikâr ve dolaysız ödül de sağlar: sosyal statü, zihinsel uyarım, yetişkin arkadaşlığı ve elbette çoğumuz için kendi değerimizin önemli bir ölçüsü olan, düzenli maaş. Çocuk yetiştirmenin ödülleri ise o kadar dünyevi değildir, ay sonunda maaş çeki yoktur ve meslekte birkaç onyıl geçirmediğiniz sürece başarılı olup olmadığınızı anlamanız mümkün değildir. Modern kültürün, anneleri de babaları da, çocuklarının uzun vadeli bakımı pahasına kısa vadeli geçimlerini sağlama işine odaklanmaya nasıl kışkırttığını görmek zor değildir. Ancak bir ailenin gelişip büyümesi isteniyorsa, o ailenin üyeleri birbirlerinin arkadaşlığından zevk almalıdır; aksi halde tüm aile dağılabilir.

SONSUZA DEK MUTLU ...?

Kadının yerinin ev olduğu düşüncesine sıkıca sarılan "eski moda ailevi değerler" taraftarları, karı ve kocanın bozulmaz birlikteliği varsayımından hareket ederler. Ancak 21. yüzyıl evlilikleri gözle görülür şekilde kolayca dağılmaktadır – Nobel Barış Ödüllü ekonomist Gary Becker, çağdaş evliliği "taraflardan biri daha iyi bir seçenek bulduğunda sona eren bir kontrat" olarak betimler. Bir diğer eleştirmene göre, bir zamanlar kutsal olan evlilik, önce yasal bir kontrata, şimdi de sadece bir "anlaşma"ya

(*) Geliri maaşa bağlı, özel şirket çalışanları ve devlet memurlarına verilen isim. İşlerine ve iş yerlerine aşırı bağlıdırlar, sürekli fazladan mesai yapar ve evleriyle para getirmek dışında ilgilenmezler – e.n.

dönüştü ... ve yeni bir ankete göre birçok genç İngiliz kadını, ortak bir ev kredisi almanın, evlilikten daha büyük bir bağlılık olduğunu düşünüyor.

Günümüzde ABD'de evliliklerin yarısı boşanmayla sonuçlanıyor ve Birleşik Krallık ve Almanya gibi laik Avrupa ülkelerinde de durum pek farklı değil. Geleneksel kadın ve erkek rollerinin kültürün içinde daha derin bir yere sahip olduğu Japonya'da, cinsiyet eşitliği dürtüsü Batı'ya oranla daha hafiftir – ama küresel köyün etkisi orada da kadınların gitgide daha özgür olması ... ve boşanmanın artması anlamına gelmektedir. Japon ekonomisti Hiroshi Ono kısa ve öz bir şekilde, şöyle ifade ediyor: "Daha az bağımlı olmak, daha çok sesliliğe izin veriyor ve evliliği sonlandırmanın bedelini azaltıyor."

Boşanmaya karşı yaklaşımlar da önemli oranda değişti. Boşanma, yirmi yıl önce bile, bunu yaşayan kişilerin hayatlarında büyük bir felaket olarak görülürdü, fakat artık toplumsal damgalama söz konusu değil. Bir arkadaşım [Prens] Charles ve Diana'nın evliliklerinin bir dönüm noktası olduğunu öne sürdü: peri masalı bir yalana dönüştüğünde ve halkın gözü önünde dağıldığında, evliliğin esrarlı havası sonsuza kadar kaybolmuş oldu. Eğer prens ve prenses sonsuza dek mutlu yaşamak için çaba harcamıyorsa, neden başkaları harcasın ki?

Böylece ailenin dağılması artık sıradanlaştı – hatta bir tür eğlence haline geldi. Ünlülerin evlilikleri, çiftler ayrıldığında basın tarafından özel bir zevkle ele alınıyor ve ailelerin yaşadığı travmalar– her gün televizyonda pembe dizilerde, dramalarda ve belgesellerde konu ediliyor. Sevgili Marge ve Homer Simpson istisnası dışında, şimdi hepimiz tüm televizyon ilişkilerinin eskisinden daha korkunç baskılara hedef olması ve sonunda dağılmasını bekliyoruz. Birleşik Krallık aile mahkemelerinde hakim John Baker'a göre "Söz konusu yetişkinlerin ihtiyaçları ve ilişkilerinin zorlamasıyla, ailenin dağılması norm olarak görülmeye ve çoğunluk tarafından eleştirilmeden kabul edilmeye başladı." Demokratik ilişkilerde suçluluk duymadan boşanmak, yetişkinler için iyi olabilir ama çocukların üzerindeki etkisi çoğunlukla göz ardı ediliyor.

Çocukların boşanmadaki rolü çoğunlukla gizli tutulur. Ünlülerin boşanmalarıyla ilgili dedikodu haberleri yapan gazete ve dergiler, özel hayatın gizliliğinin ihlali sayılacağı için, çocuk röportajlarına yer vermez, bu yüzden onların neler düşündüğünü öğrenemeyiz. Boşanma konulu televizyon programları ve filmler, çocukların rollerine çok nadiren değinir, çünkü çocukların ne zaman ne yapacakları belli olmadığı için onları stüdyoda ağırlamak kolay değildir. Yetişkinlerden oluşan seyirciler de, zaten yetişkinlerin bakış açılarıyla empati kurmak isterler. Gerçek hayatta, mahkemelerde bile boşanma meselesi son yirmi beş yıldır, nadiren çocuğun gözünden ele alınmıştır.

Ancak çocukları varsa, aile birliğinin dağılması ebeveynlerin öngörebileceğinin ötesinde sonuçlara yol açar. Ebeveyn travmasına şahit olmanın getirdiği duygusal sıkıntı ve hayatlarının en önemli kişilerinden biriyle gündelik temasın kaybolmasının yanı sıra, çocukların endişe verici yaşam değişiklikleriyle –belki yeni bir ev, yeni bir okul, ebeveynin yeni partneriyle paylaştığı evi ... ve hatta yatak odasını üvey kardeşlerle paylaşmak– baş etmeleri gerekir. Eğer tek bir ebeveynle yaşayacaklarsa, bu çoğunlukla daha kısıtlı olanaklar anlamına gelecektir. 10 yaşından küçük çocuklar için bu gibi değişiklikler, Mars'a taşınmak kadar ciddidir.

AYRILMAK ZORDUR

Ebeveynlerin ayrılmasının yarattığı duygusal tepkiler, çocukların sosyal ve entelektüel gelişimlerini büyük ölçüde etkileyebilir. Boşanmanın etkileri hakkında 2005 yılında yapılan kapsamlı bir ankette, boşanmış aile çocuklarının akademik testlerde diğerlerine oranla önemli ölçüde başarısız oldukları, "daha çok davranış sorunları, daha zayıf psikolojik uyum ve daha zayıf sosyal ilişkiler" gösterdikleri görülüyordu – bunlar ağlama ve öfke nöbetleri, çocukluk davranışlarına geri dönme ve hiç yabancısı olmadığımız dikkat dağınıklığı, dürtüsellik, benmerkezcilik ve diğer insanları düşünmemek gibi belirtilerdir. Yine

de toplum, evliliklerin yıkılmasını çoğunlukla yetişkinlere ait bir mesele olarak görür.

Bu konu üzerinde araştırma yaparken, boşanmanın çocuklar üzerindeki etkilerinin azaltılması konusunda yardım almak için bir yardım hattını aradım. "Ah, bunu artık oldukça kolay atlatabiliyorlar," dedi kadın canlılıkla. "Bu oldukça normal aslında – birçok arkadaşı da aynısını yaşıyor olacak." Söylediklerine katılmadığımı ifade ettiğimde, hukuk bültenlerinden ve çocukların konuşmalarından kanıt gösterdiğimde, bunların uç örnekler olduğunu belirtti: "Boşanma iyi yönetildiği takdirde, çocuklar çok az zarar görür. Bu onlar için yalnızca hayatın bir gerçeğidir."

Boşanma toplumsal olarak kabul görmeye başladıkça, çocukların eskiye oranla daha az travma yaşadıklarını gösteren çalışmalar da var. Ancak kalabalığın bir parçası olmak, tek başına ve dışlanmış olmaktan şüphesiz daha kolay olduğu için, bu, ebeveynlerin ayrılmasının yarattığı duygusal acının daha az olacağı anlamına gelmez. Evlilik yıkılmak üzereyken çoğu yetişkin kendi sorunlarıyla uğraşmakla o kadar meşguldür ki, çocuklar yaygara koparmadığı sürece iyi olduklarını farz etmek daha kolaylarına gelir. Çocuklar da ebeveynlerini üzmekten kaçınmaya devam ederler – çocuğun bakış açısına göre, dünyadaki en önemli insanlardan biri evi terk etmektedir, eğer dikkatli olmazsa diğeri de çekip gidebilir.

Aile çevresinin dışında, ama çocuklara yakın olan öğretmenler, duygusal uyarı seslerini çoğunlukla ebeveynlere oranla daha iyi duyarlar. Bir öğretmen, 5 yaş grubundaki bir öğrencisinden bahsetti. "Babası geceleri çalıştığı için Adam onu hafta içinde pek göremiyor ve babasının evden gittiğini olaydan ancak üç gün sonra fark edebilmiş. Kimsenin ona açıklama yaptığını sanmıyorum. Dün sırasında otururken yanağından iki büyük gözyaşı aktığını gördüm. Şimdi sınıfta beni üzecek diye ödü patlıyor –endişe verici derecede iyi davranıyor– sanırım benim de gitmemden korkuyor."

Çalışmalar ayrıca gösteriyor ki çocuklardaki güvensizlik ve üzüntü, boşanmadan çok daha önceki yıllarda ebeveynler ara-

sındaki ilişki koptukça başlar. 12 yaşındaki Charlotte, bir pazar gazetesine şu röportajı vermiş: "Annem ve babam ayrılmadan çok önce tartışmaya başladılar: birbirlerine bir şeyler fırlatırlardı, bu beni ve ağabeyimi korkuturdu ve ağlamaya başlardık ... hepimiz birlikte oturup babamız gittiğinde hayatın nasıl olacağını konuşsaydık, sanırım daha iyi olurdu ama o ve annem ya kavga ederlerdi ya da hiç konuşmazlardı ... keşke her şey eskisi gibi olabilseydi. O zamanlar her şey daha kolay görünüyordu, şimdiyse çok karmaşık görünüyor."

Çocukların çektikleri acı, boşanma zorlu geçerse, özellikle de velayet sorun teşkil ediyorsa, devam eder: bazıları oradan oraya taşındıklarından, diğerleri ise ebeveynlerden birini göremediklerinden yakınırlar. Ortak velayetin çok görüldüğü ABD'de hostesler, ebeveynleri arasında yolculuk eden küçük yolculara göz kulak olmaya alışkındır; ortak velayetin nadir görüldüğü Japonya'da ise, gazeteler çoğunlukla çarpıcı çocuk kaçırma hikâyeleriyle doludur. Ve çocukluktan gelen yaralar, çoğunlukla yıllarca acımaya devam eder. İstatistiklere göre boşanmış aile çocuklarının, diğer çocuklara göre daha depresif, madde ya da alkol bağımlısı olma ve suça karışma olasılıkları daha fazladır; ayrıca bu çocukların kendilerinin de mutsuz evlilikler yapma olasılıkları yüksektir.

TRAVMAYI EN AZA İNDİRMEK

Travmayı en aza indirmenin yolu oldukça açıktır (s. 161-162'deki özete göz atabilirsiniz). Kilit noktalardan biri, neler olduğu hakkında konuşulması için çocuklara fırsat tanımak ve onların düşüncelerini dinlemektir. Ne var ki ebeveynler, bazen iyi dinleyiciler olamayabilirler – gördüğümüz gibi çocuklar, çoğunlukla onları daha fazla endişelendirmekten ve duygularını incitmekten korkarlar. İngiliz aile hukuku uzmanı bir grup, ne yazık ki gözlemlerini şöyle özetliyor: "bazı çocukların olaylar kendilerine fazla geldiğinde tek seçenekleri, 'ayıcıkla konuşmak'tır." Çocuk danışmanları bu noktada işe yarayabilir –ve

dünyanın her yerinde bu hizmetlerin artması için çağrılar yapılmaktadır– ancak bu tür resmî destekler, sorunu ebeveynlerden alıp çocuğa kaydıran bir terapi gibi görülebilir ve çocukların yükleri daha da artar. Bu kadar resmî olmayan sırdaşlar – güvenilir bir öğretmen veya akıl hocası, tarafsız aile dostları veya akrabalar, hatta bir yardım hattı– tercih edilebilir.

Ebeveynlere de kendi duygularını bir kenara bırakmaları ve çocukların hatırı için hırçınlaşmaktan kaçınmaları önerilir. Amerikalı psikolog James Kraut'un deyimiyle, "Çocuklarınızı sevmeniz, eski eşinizden nefret etmenizden daha önemlidir." Ne yazık ki bu kuralları sıralamak uygulamaktan daha kolaydır, özellikle de ilişkinin yıkılması her iki ebeveyni de duygusal çalkantı içine ittiyse. Aynı zamanda çocukların, kendi bağlılıkları içinde hırpalanmamalarını sağlamak için, kendinizi ciddi şekilde sınırlamanız gerekir. İki taraf da suçu başkasına atmanın cazibesine karşı direnmekle kalmamalı, aynı zamanda kendini haklı çıkarına çabalarını da kontrol altında tutmalıdır – yara almış bir insan için başarması en güç şeylerden biridir bu. Belki de bu yüzden Charles ve Diana, tıpkı boşanan diğer ünlü çiftler gibi, pek iyi bir örnek teşkil etmezler – bu da popüler basının işine yarar. Ama ebeveynlerin, çocuklarının şimdiki ve gelecekteki ihtiyaçlarına odaklanmalarına yardım edilirse, kendi ihtilaflarından uzaklaşmaları da mümkün olur. Hukuk çevrelerinde, boşanmaya karşı uluslararası anlamda, cepheleşmeye sürükleyen eski moda yaklaşımın yerine, uzlaştırma ve danışmanlık hizmetleri sağlamak gibi yeni, makbul bir hareket gelişiyor.

Toplumsal baskı yoluyla, bu yönde daha fazla özendirme tüm tarafların işine yarayabilir; üstelik medya da toplumsal geleneklerin değişiminde önemli bir rol oynayabilir. Basının şu anki ünlülerin evliliklerinin yıkılışını bir tür gladyatör dövüşü gibi sunma şekilleri, ünlülerin ebeveyn olarak rollerinin önemini hiç dikkate almamaktır. Gazeteler boşanmaları sevinçle değil de üzüntüyle duyurursa, herkesin dikkatini boşanan insanların ödediği bedellere çekmeye yardımcı olurlar. Boşanma giderek sıradanlaşıyor olabilir, ama ayrılmak oldukça zordur.

Evlilik sona erdiğinde, ebeveynlerin yeni ilişkileri çoğunlukla hayatlarının merkezine yerleşir. Yeni bir romantik ilişkinin kollarındayken, ebeveyn veya yeni partnerin "çocukların ihtiyaçlarına" odaklanması zordur. Ancak çocuğun hayatına, değil bir üvey anne-baba veya halihazırda bir üvey aile, yeni bir yetişkinin girmesi bile oldukça endişe verici ve sarsıcı olabilir. Bu duygusal bölgeyi işgal sayılır ve adeta askerî bir ehliyetle düzenlenmesi gerekir. Bunu etraflıca düşünmeyen veya çocukların başlangıçtaki kibarlıklarını, kabullenme olarak yanlış değerlendiren ebeveynler, sonunda yeni partnerlerine tepkinin gücüne ve sertliğine şaşırırlar.

Ebeveynlere boşanma ve tekrar evlenme süresince yardım etmek için kitaplarda ve internette birçok detaylı öneri vardır (bkz. s. 185) ama ne yazık ki çoğu insan bunlara ulaştığında iş işten geçmiş olur. Evlilik dağılırken veya yeni ilişki daha başlangıç aşamasındayken, hiç kimse duygusal açıdan dengeli olmayı bekleyemez. Belki de çocukların deneyimlerini detokslamak için en iyi yol, ebeveynlerin olası kötü etkileri en iyi şekilde nasıl hafifleteceklerini, bunlar ortaya çıkmaya başlamadan *önce* bilmelerini sağlamaktır.

ÇOCUKLAR HAYATIN MERKEZİ

"Çocukların ihtiyaçlarına odaklanma" önerisi, yetişkinlerin ilişkilerinin ya da her yetişkinin kendisine ait bir hayatı olması ve mutluluk ve kendini gerçekleştirme peşinde olmasının önemini reddetmek anlamına gelmez. Ebeveynler çocuklarının ihtiyaçlarına hayatlarının her dakikasında odaklanmamalıdır. Gerçekte bunu yapanlar da "aşırı ebeveynlik" riskiyle karşı karşıyadır – ve aşırı özveri, çocuklarına hayatları boyunca sürecek bir suçluluk duygusu aşılayabilir ya da "benlik" takıntısı olan küçük bir canavar yaratabilir. İsveçli psikolog Anna Wahlgren, çocukların, ebeveynlerinin dünyasının merkezi değil, *merkezinde* olması gerektiğini söylerken aradaki önemli farka işaret etmiştir.

Bu, *merkezinde* olma fikrini seviyorum. Her yetişkinin hayatının merkezinde başka insanlara ve ilgi alanlarına da yer olduğunu gösteriyor. İlgi sürekli çocukta odaklandığı ve onun ihtiyaçlarında olduğu sürece, yetişkinler çocuklarının bakımlarıyla meşgul olmanın yanı sıra, kendileri için de bir tatmin arayabilirler. Kilit nokta –günden güne değişecek– dengeyi bulmak ve çocukların etrafında gelişen durumlara dair duygularına karşı hassas olmaktır (siz neler hissetmelerini istiyorsanız onu hissettiklerini farz etmeyin).

Bu gibi durumlar genellikle aile hayatı etrafında gelişir. Çocukların iyi yetişmesi isteniyorsa ve göründüğü üzere evliliğin önemi azalıyorsa –uzun vadede bir kurum olarak veya kısa vadede belli çiftlerin durumunda– korunması ve güçlendirilmesi gereken şey, ne şekilde vücut bulursa bulsun, ailedir. Dolayısıyla, asıl amacı başarılı bir şekilde çocuk yetiştirmek olan güçlü bir aile algısını şekillendirmek, 21. yüzyıl ebeveynlerinin başlıca görevidir.

Bu görevdeki kilit kişiler, evli olsun ya da olmasınlar, biyolojik anne ve babalardır. Çocuk sahibi olma açısından bu hâlâ büyük bir ortaklıktır (ve yaratıcı teknolojik alternatiflere rağmen böyle de kalacak gibi görünüyor). Ancak zaman geçtikçe diğer yetişkinler –çoğunlukla üvey anne ya da babalar, aynı zamanda diğer aile üyeleri, arkadaş ya da dadı ve bakıcılar gibi ("aileden biri gibi yaşayan") çalışanlar aileye dahil olabilirler. Eski partnerin çevresi gibi benzer katılımlar da olabilir.

Karışım nasıl olursa olsun, aile çevresinin (ya da, boşanma sonrası çevrenin) yetişkin üyelerinin, çocukların iyiliği için – onları aile hayatlarının merkezine koyarak– sorumluluk alması çok önemlidir. Biyolojik ebeveyn için çocuğun ilgilerini ailenin merkezine koymak oldukça doğaldır (çocuk arayışına çok fazla duygusal enerji yatırmış, evlat edinen ebeveynlerde de çoğunlukla olduğu gibi) ancak üvey anne ve babalar ve diğer yetişkinlerin, çocukların ihtiyaçlarına odaklanmak için daha fazla çaba harcamaları gerekebilir, özellikle de söz konusu çocuklar duygusal olarak dengesiz oldukları için sorun çıkarıyorlarsa.

Ayakta kalabilecek bir aileyi biçimlendirmek için "otoritatif ebeveynler" her hafta makul bir süre boyunca fiziksel olarak orada olmalıdır. Bu, iş-yaşam dengesini tam zamanlı çalışsalar bile evde bolca zaman geçirecek şekilde düzenlemek anlamına gelir (bkz. Altıncı Bölüm). İnternette dolanan yeni sözlerden biri durumu oldukça iyi ortaya koyuyor: "Yarın ölecek olursanız, çalıştığınız şirket yerinizi dolduracak birini birkaç haftada bulur; aileniz ise sizi sonsuza dek özleyecektir." Aslında birçok durumda sizi zaten çoktandır özlüyorlardır ve bunun sonucu da toksik çocukluktur.

Ailenin mutluluğu ve sosyal uyum hakkında yazılarını okuduğum ve görüştüğüm tüm uzmanlar, uzun çalışma saatleri kültürünü suçluyor ve esnek çalışma uygulamalarını öneriyorlar. Aileler, bireyleri birlikte zaman geçirmedikçe gelişemez, dolayısıyla hükümetlerin, işletmelerin ve insanların bireysel olarak bu konuda birlikte hareket etmelerinin zamanı geldi – gazeteci Richard Reeves'in ifade ettiği gibi, kültürümüzün bir geleceği olması için ekonomi dostu aileler değil, aile dostu ekonomiler yaratmaya ihtiyacımız vardır.

Aile üyeleri birbirleriyle yeterince zaman geçirmediklerinde, Noel gibi özel olaylar, tatiller ya da özel kutlamalar korkunç bir hayal kırıklığına dönüşebilir. 2005 yılında Birleşik Krallık'ta yapılan bir ankete göre ebeveynlerin %75'i aile tatillerini, çocuklarıyla daha fazla "kaliteli zaman" geçirmeleri için bulunmaz bir fırsat olması gerekirken, stresli bulduklarını ifade ettiler. Sosyal psikolog Pat Spugin'e göre, ebeveynler ve çocuklar düzenli olarak birbiriyle zaman geçirmezlerse "herkesin üzerindeki, kusursuz zaman geçirecekleri baskısı ve bunun bir kerelik bir şans olduğu hissi, tatilin her yönünü etkileyip herkesin stres düzeyini yükseltebilir."

Zamanları olduğunu farz edersek, uzmanların güçlü aileler yaratmak için önerilerinin çoğu, biyolojik açıdan akraba olsun ya da olmasın, herkes için geçerlidir. Örneğin ailenin bir grup olarak kimliğini geliştirmesi gerekir, bu da ortak ilgi alanları

ve aktiviteler anlamına gelir (s. 178 ve 180'deki listelere bkz.). Ayrıca yetişkinlerin de çocuklarla birebir ilişki kurabilmek için zamana ihtiyaçları vardır – tabii ki kardeşler ve/veya üvey kardeşler arasında kayırmacılık olarak görülebilecek her tür davranıştan kaçınarak.

Bu birebir zamanın özel bir şey yaparak geçirilmesi gerekmez – aslında en önemli ebeveynlik görevlerinden biri, çocukları gündelik işlere dahil ederek basit yaşam becerilerini gelecek nesillere aktarmaktır. Sayfa 181'deki beceriler listesi iyi bir başlangıç noktasıdır – siz bir şey yaparken çocuğunuzun izlemesine ve sohbet etmesine izin verin; ve onlara, ta ki bir gün kendi başlarına yapabilene dek önemli çıraklar gibi davranın. Başarmak için acele etmeye gerek yok; bu bir yarış değil, ödül de yok – mesele sadece yıllar içinde çocuklarınıza yetişkin becerilerini öğretmektir. Çocukları bir hobiye, spora veya diğer ilgi alanlarına dahil etmek, her iki nesil için de tatmin edici olacaktır. Dikiş dikmek, sinemaya gitmek, balık tutmak ya da futbol takımını desteklemek... her ne olursa olsun, kendi tutkularını çocuklarına aktaran ebeveynlerin sohbet etmek için her zaman bir konusu olur, ergenliğin en zor yıllarında bile.

Bu noktada bir başka denge unsuru daha göz önünde bulundurulmalıdır. Çocuklarla zaman geçirmek, aralıksız onlarla beraber olmak anlamına gelmez – özellikle de çocuklar büyüyüp sosyal çevreleri genişledikçe. Ne var ki, yetişkinler aile ortamı içerisinde *olduğunda*, ortadan kaybolmalarını istemek yerine çocuklarla meşgul olmalıyız. Bu, cep telefonlarını kapatmak, e-postaları görmezden gelmek ve seçilen aile aktivitesine odaklanmak, ya da sadece çocuklarla sohbet edip onları dinlemek anlamına gelir. Gündelik hayatın hızını yavaşlatmak sadece aileniz için değil, kendi sağlığınız için de iyidir.

Birlikte geçirilen zamanın mümkün olduğunca keyifli bir deneyim olması için ailelerin disiplin, sofra adabı, uyku saatleri gibi konularda özenle belirlenmiş kurallara ihtiyacı vardır. İki buçuk yıl boyunca 42 Amerikan ailesini analiz eden Amerikalı araştırmacılar Betty Hart ve Todd Risley'nin vardığı sonuca göre, "bir aileyi normal yapan şey, dengeli ve önceden kestirile-

bilir etkileşim yollarıydı." Çok küçük çocukların aile politikalarına katkısı tabii ki fazla olmaz –sorumluluk yetişkinlerdedir çünkü, çocuklar için neyin iyi olduğunu bilirler– ama çocuklar büyüdükçe ve akıllandıkça, müzakere imkânları artar. Her aşamada, yetişkinler makul bir politika üzerinde uzlaşmalı, sonrasında (asla çocukların önünde tartışmadan) ortak hareket etmeli ve görmek istedikleri davranışlar için rol modeli oluşturmalıdırlar. Ebeveynlik konusunda daha detaylı bilgiyi Onuncu Bölüm'de bulabilirsiniz.

Ailelerindeki çocuklarla biyolojik bağları olmayan yetişkinlere sıkça verilen öğütlerden biri, kan bağınızın bulunmadığını kabul etmektir. Üvey çocukların kaçınılmaz "Sen benim babam/annem değilsin!" feryadına şu yanıt verilebilir: "Haklısın. Annenin/babanın yerini tutmaya çalışamam bile. Ama şu an sana bakmakla görevli olan benim, dolayısıyla benim dediğim geçerli." Uzmanlar, genellikle biyolojik ebeveynlerin kontrolü ele alması gerektiğinde ve "bakmakla görevli" diğer yetişkinin güvenilir yardımcılar olması görüşünde birleşiyor.

Birçok çocuk artık zamanını iki ev arasında bölüştürdüğü için davranış, uyku saati gibi konulardaki temel kuralların tutarlı olmasında fayda var; eğer tutarlı değillerse, evinizdeki sınırlar oldukça net bir şekilde belirlenmiş olmalıdır. Çocuklar için bu [iki ev arası] ziyaretlerin düzen ve ayarlamaları önemlidir, dolayısıyla bunların kolayca idare edilebilir olası gerekir – aksi hallerde yetişkinler çocukları hayal kırıklığına uğratmamak için ellerinden geleni yapmalıdır.

* * *

Aileyi şekillendirmek için gereken şey şudur: çocuklarının gelişimsel ihtiyaçlarının karşılanması için ellerinden gelenin en iyisini yapan yetişkinler. Son 25 yılın devrim kasırgasında odak nokta hep yetişkinlerin ihtiyaçları –rollerindeki değişiklikler ve ilişkilerinde ortaya çıkan dramatik olaylar– üzerinde olmuştur. Canterbury Başpiskoposu, 2005 yılındaki bir konuşmasında sorunlarımızı şöyle özetledi: "Çocuklar yetişkinlerin dramlarına o kadar kapılmış durumdalar ki, güvenli bir şekilde ço-

cuk olacakları bir alan ve dönem kalmadı... Kabul etmeliyiz ki büyümek, başka insan hayatlarını şekillendirme görevini üstlenmekle ilgilidir."

Aile –ister sevin ister nefret edin– yetişkin neslin gelecek nesli şekillendirdiği yerdir. Ebeveynler ve diğer sorumlu yetişkinlerin, çocukların benlik, güven ve özdeğer kavramlarını, başka insanlarla anlaşma becerilerini, hayata dair bilgilerini ve becerilerini ve biz artık yanlarında olmadığımızda çocuklara rehberlik edip koruyacak ahlaki davranış kuralları geliştirdikleri yerdir. Şimdiye dek insan ırkı, kültürümüzün bu gerekli unsurlarını aktarmanın daha iyi bir yolunu bulamamıştır. Aile, eski bir atasözüne göre, çocuklarımıza "yetişmeleri için kök ve uçmaları için kanat" verdiğimiz yerdir.

AİLE HAYATINI DETOKSLAMAK

- Çocuk yetiştirmenin (ve yuva kurmanın) bir hobi değil, tam zamanlı bir iş olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Eğer altından kalkamayacaksanız, ya da sadece bir kısmını yapabilecekseniz, yokluğunuzu telafi etmesi için birini tutmanız gerekir –bkz. Altıncı Bölüm. Ancak her çocuğun mutlu ve sağlıklı olması için kendini en çok adayabilecek iki insan anne ve babadır, bu nedenle mümkün olduğunca sorumluluğu kendiniz almaya çalışın.
- Çocuk bakmaya düşük, ekmek parası kazanmaya yüksek statü atfeden geleneksel bakış açısından kurtulun. Çocuk yetiştirmek önemlidir ve iyi çocuk yetiştirmek ya zaman ya da para açısından pahalıya mal olur.
- Aileyi şekillendirmek ortak bir sorumluluktur. Partnerinizle aranızda, evin geçimini sağlama ve çocuk bakımı dengesini konuşun ve şartlar değiştikçe konuşmayı ve düzenlemeler yapmayı sürdürün. Bu listeyi her iki ebeveynin de okumasını sağlayın ya da kendi listenizi oluşturun.
- Erkek ve kadının çocuk yetiştirme işinde birbirinden farklı güçlü yönler (ve zayıf yönler) kattıklarını ve çocukların, bu ikisi arasındaki dengeye ihtiyaçları olduğunu unutmayın. Karşılıklı ödün vererek uzlaşma sanatını öğrenin.
- Çocuk yetiştirirken *zaman*'ın büyük önemi olduğunu aklınızdan çıkarmayın – çocuk ne kadar küçükse yavaş zaman geçirmeye o kadar fazla ihtiyacınız olacaktır. Çocuğunuzla birlikteyken günlük yaşam temponuzu yavaşlatmanın, doğal çocuk büyütme temposunu bulmanın yollarını arayın (örneğin bilgisayarınızı, cep telefonunuzu, televizyonu kapatın ve bunların yokluğunda eğlenmeyi öğrenin).
- Ailelerin birlikte zaman geçirmeye ihtiyaçları vardır. Geçim sağlama aktivitelerinin çocuğunuzla zaman geçirmenize engel olmasına izin vermeyin, örneğin:
  - aile yemekleri (bkz. Birinci Bölüm)
  - aile gezileri, arkadaş ve akrabaları ziyaret etmek, köpeği yürüyüşe çıkarmak, alışverişe çıkmak, parka, sinemaya, yüzmeye gitmek (bkz. İkinci Bölüm)

- ailece izleme: sevilen bir televizyon programını veya filmi birlikte izlemek
- anne ve babanın da yer aldığı uyku saati düzenlemeleri (bkz. Üçüncü Bölüm)
- masa ya da iskambil oyunları türünden oyunlar oynamak veya açık hava gezintileri
- yeni deneyimler paylaşmanızı sağlayacak aile tatilleri.

• İşinizden kaynaklanan stresin ailenizle birlikte geçirdiğiniz zamana taşmaması için, elinizden geldiğince işiniz ve ailenizi birbirinden ayrı tutmaya çalışın.

• Çocuklar da bazen her bir ebeveynin ayrı ve özel ilgisine ihtiyaç duyarlar, örneğin:
- ortak bir hobi ya da ilgi alanı yaratmak
- ev işlerine, araba ve bahçe bakımına vs. yardım ederek zaman geçirmek ve çocuğunuzun "yardımı" aslında ayak bağı da olsa, dişinizi sıkmak
- seyahat süresi (yürürken ya da arabada) sohbet etmek için iyi bir fırsat olabilir – bunu ölü zaman olarak değil, eğlence olarak görmek
- erkek çocuklar özellikle babalarıyla zaman geçirmeye gereksinim duyarlar.

• Çocuklarla zaman geçirirken para harcamaya gerek yoktur, hatta harcanmamalıdır. Bu süre, aşağıdakilerle ilgili olmalıdır:
- çocuklara ve söyledikleri şeylere ilgi göstermek
- sayfa 181'de listelenenler gibi faydalı yaşam becerilerini (öğretmen edasıyla değil, örnek olarak) aktarmak
- rahatlamak ve onlarla birlikte olmanın keyfini çıkarmak
- iyi davranışlarını överek ödüllendirmek
- onlarda görmek istediğimiz davranış ve huylar için örnek olmak.

• Çocukların arkadaşlığını zor veya tatsız buluyorsanız, çocuk gelişimi hakkında bilgi edinmek –ve çocuğunuzdaki gelişmeleri açıkça görmek– aileyle geçen zamanı daha değerli bulmanızı sağlayabilir. Pozitif Ebeveynlik Programı gibi kurslar da faydalı olabilir (bkz. s. 331-332 ve 344).

- Öte yandan partnerinizle birlikte zaman geçirmeye de özen gösterin, örneğin:
  - çocukları bakıcıya bırakarak akşamları düzenli olarak dışarı çıkın (ya da evde birlikte zaman geçirin)
  - mümkünse arada bir çocukları, ihtiyaçlarının karşılanacağı bir yere bırakıp tatile ya da hafta sonu seyahatlerine çıkın.
- Ebeveynler kadar çocuklar da büyükanne-baba ve iyi tanıdıkları başka yetişkinler gibi diğer aile üyeleriyle zaman geçirmekten hoşlanırlar.
- Mary Pipher'in *The Shelter of Each Other* (Birbirimizin Korumasında) adlı kitabında dediği gibi, "Birbirinizi sevme fırsatınız varken sevin."

12 YAŞINA DEK ÇOCUĞUNUZA ÖRNEK OLARAK KAZANDIRABİLECEĞİNİZ OTUZ DÖRT YAŞAM BECERİSİ

Beceriyi çocuğunuza kendiniz göstererek ve ne yaptığınızı anlatarak başlayın. Sonra kendisinin denemesini önerin ve önerilerde bulunmak için (çok olmasın) yanlarında durun ve övün (bolca). Öğrettiğiniz şey için alıştırma yapmalarına fırsat tanıyın ve yine bolca cesaret verin, ilgi gösterin ve övün.

Düğme dikmek
Elektrikli süpürge kullanmak
Priz değiştirmek
Gömlek ütülemek
Yarayı temizleyip pansuman yapmak
Nevresim değiştirmek
Araba yıkamak
Evin yolunu bulmak (harita ya da A-Z kullanarak)*
Telefon mesajı almak
Sıcak bir içecek hazırlamak
Çimleri biçmek
Fırın ızgarasını temizlemek
Sigortayı değiştirmek
Çöpü dökmek
Bulaşık yıkamak
Çamaşır makinesi kullanmak
Tornavida kullanmak
Yemek pişirmek
Giysileri elde yıkamak
Patates soyucusu kullanmak
Bitki yetiştirmek
Tıkanmış lavaboyu açmak
Toplu taşıma aracına binmek
Evcil hayvan bakmak
Telefon defterini kullanmak
Alışverişe gitmek (listeyle)
Bahçeyi yabani otlardan temizlemek
Buzdolabının buzunu çözdürmek
Ampul değiştirmek
Geri dönüşümlü çöpleri ayırmak
Cam silmek
Bulaşık makinesini doldurup boşaltmak
Misafirle sohbet etmek
Basit ilk yardım yapmak (kesikler, morluklar, yanıklar)

(*) İngiltere'de yaygın olarak kullanılan, Geographer's A-Z Map Campany Ltd. tarafından yayımlanan yol haritası – e.n.

AYRILIKLAR NASIL OLABİLDİĞİNCE ACISIZ HALE GETİRİLEBİLİR?

- Çocuğun hayatındaki en önemli iki kişi anne ve babasıdır. Mümkünse ebeveynlerin birlikte yaşaması en iyisidir, dolayısıyla birlikteliğiniz sarsılırsa, düzeltmek için geç kalmadan harekete geçin. Sorunlarınız hakkında konuşun ve kitaplar, internet siteleri, danışmanlık hizmetlerinden yardım alın.
- İlişki tamir edilemiyorsa, çocuğunuzu boşanmanın yan etkilerinden korumak için yapabileceğiniz her şeyi yapın, örneğin:
  - kitaplar, internet siteleri vs. yardımıyla güçlükler hakkında yeterince bilgi edinmeye ve önceden plan yapmaya çalışın (s. 185'teki listelere göz atın)
  - tartışsanız bile çocukların, ikinizin de onlarla gönülden ilgilendiğinizi, sevdiğinizi ve iyi olmalarını sağlayacağınızı bildiklerinden emin olun
  - çocuğunuzla konuşun, onu dinleyin ve içini dökebileceği başka güvenilir yetişkinler bulmalarına yardımcı olun (örneğin diğer aile bireyleri, sevilen bir öğretmen veya gençlik çalışanı, telefonla yardım hattı uzmanı)
  - çocukların her iki ebeveyn için de olumlu hisler beslediğinden ve taraf tutmaları gerekmediğinden emin olun.
- Velayet ve görüşme düzenlemelerinin uygulanabilir olmasını sağlamaya ve çocukların isteklerini göz önünde tutmaya çalışın. Mümkünse uyku saati, beslenme ve davranış gibi konularda tutarlı düzenlemeler yapın.
- Çocuğunuzu yalnız başınıza büyütüyorsanız, etrafınızda çocukların bakımında size yardımcı olabilecek güvendiğiniz arkadaş veya akrabalar arayın, özellikle de erkek çocuklar için örnek alabilecekleri erkek bir rol model olsun. Bunlar romantik engeller tarafından bozulmayacak, uzun vadeli ve devamlı ilişkiler olmalıdır.
- Yeni bir ilişkiye başlamak üzere olan yalnız bir ebeveynseniz, partnerinizi çocuğunuzla tanıştırırken çok dikkatli olun. Konuyu yeni partnerinizle konuşun, kitaplar ve internet siteleri üzerinden uzman önerilerine başvurun. Dikkat edin! Bu konu zorluklarla doludur.
- Üvey ebeveyn olmak üzereyseniz, eğitim alın. Üvey ebeveynlik, doğal ebeveynlik gibi kendiliğinden gelişmez.

ÇOCUĞUNUZUN SORUMLULUĞUNU TAŞIMAK: PARTNERİNİZLE KONUŞMANIZ GEREKEN BAZI NOKTALAR

İlişkinizdeki önemli konular hakkında partnerinizle konuşun ve bunlar sorun haline gelmeden evvel, mümkün olduğunca her ikinize de uyan çözümlerde uzlaşmaya çalışın, fikir birliğine varın. Çocuklar konusunda şunlardan bahsedebilirsiniz:

- ne zaman ve kaç çocuk istiyorsunuz
- çocuk bakımı konusunda neler düşünüyorsunuz (bkz. s. 213)
- ebeveynlerin *her ikisi* de çocuklara ilgi göstermek için –evde, açık hava aktivitelerinde, yemek ve uyku vakitlerinde– nasıl zaman ayırabilir?
- aileyle daha fazla zaman geçirmeyi sağlamak için iş düzeni nasıl değiştirilebilir?
- aileyle zaman geçirirken "olağan aktivitelere" –örneğin e-postaları kontrol etmek veya cep telefonuyla sohbet etmek, gazete veya dergi okumak, televizyon izlemek gibi "eldeki zamanı doldurmak için yayılan" fakat aynı zamanda etrafımızdaki kişilerle iletişiminizi kesen şeylerle meşgul olmamayı sağlamanın yolları neler olabilir?
- gelişim sürecinin her bir aşamasında çocuğunuzdan beklediğiniz davranışlar (davranışlar değiştikçe bunun da sürekli gözden geçirilmesi gerekir)
- neyin doğru ve yanlış olduğu konusundaki inançlarınız, çocuklarınıza bunları anlamaları konusunda nasıl yardımcı olacağınız ve aynı zamanda çizgiyi aştıklarında ne yapılacağı (bkz. Onuncu Bölüm)
- düzenli uygulayacağınız rutinler ve kurallar (örneğin, yemek ve uyku saatleri) ve bunların nasıl denetlenip idare edileceği
- çocuk bakımının angaryalarının günlük olarak nasıl bölüştürüleceği; örneğin ağlamakla başa çıkmak, bez değiştirmek, dağınıklıkları toplamak, okul giysilerini ve malzemelerini hazırlamak, davranış yönetimini denetlemek, vs.
- her hafta şunlara sahip olmayı nasıl sağlayacağınız:
  - kendi ilgi alanlarınıza ayırdığınız veya arkadaşlarınızla görüştüğünüz, kendinize ait belirli bir zaman olsun
  - çocuklar olmadan birlikte zaman geçirin.

EBEVEYN GÜCÜ: MERKEZDEKİ AİLE

Çocukların ailenin merkezinde olması gerektiği gibi, ailelerin de kamu düzeninin merkezinde olması gerekir. En başından beri medeni toplumların başlıca işlevlerinden biri yasalara saygılı ailelerin korunmasını olmuştur, ancak son yıllarda politikacılar çoğunlukla ekonomik büyümenin ve bireysel insan haklarının reklamını yapıp, 21. yüzyıl ailelerini sorunların çözümünde kendi hallerine bırakıyor. Bu nedenle aile gereksinimlerinin, yeniden sosyal ve ekonomik politikaların merkezine alınmasını sağlamak üzere, seçtikleri vekillerin aşağıdakiler üzerinde çalışmasını sağlamak, ebeveynlere kalmıştır:

- ekonomi dostu aileler yerine aile dostu bir ekonomi
- iş-yaşam dengesini korumak için sözde bağlılık yerine, yasa çıkarmak
- çocuk bakımından sorumlu ebeveyn ve yetişkinler için destek (kitaptaki diğer Ebeveyn Gücü bölümlerine bkz.)
- sağlıklı çocuk yetiştirme alışkanlıklarını destekleyen kamu politikaları.

Ne var ki gelecek iki bölümde de görüleceği gibi, politikacıların insanların hayallerini beyin uyuşturan bürokrasiye dönüştürmekte üstlerine yoktur. Toplumsal devrim iyice yerleştiğinde ve aileler de politik açıdan tekrar çekici hale geldiğinde, ebeveyn gücünün gerçek mücadelesi, bu gidişi korumak olacaktır.

İlave okumalar

Mary Pipher, *The Shelter of Each Other: Rebuilding Our Families*, Ballantine Books, New York, 1997.

Noel Brook, *Back to Basics: 1001 Ideas for Strengthening Our Children and Our Families*, Champion Press, 1999.

Carl Honoré, In *Praise of Slow: How a Worldwide Movement is Challenging the Cult of Speed*, Orion, 2004.

Jill Curtis, *Find Your Way Through Divorce*, Hodder & Stoughton, 2001.

Jane Fearnley-Whittingstall, *The Good Granny Guide*, Short Books, 2005.

Flora McEvedy, *The Step-Parents' Parachute: the Four Cornerstones to Good Step-parenting*, Timer Warner, 2005.

Faydalı siteler

Parents Online: www.parents.org.uk (dergi formatında)

Family onwards: www.familyonwards.com (dergi formatında, özellikle boşanma, ikinci aileler, vs. konusunda yararlı)

Parenting Plus: www.parentlineplus.org.uk (ulusal yardım kuruluşları, bilgi ve ayrıca başka ebeveynlere yardım ve tavsiye vermeye gönüllü ebeveynlerden oluşan ebeveyn ağı)

Mums Net: www.mumsnet.com (Birleşik Krallık için bilgi ve anneler için topluluk ağı)

Fathers Direct (Babalık Üzerine Ulusal Bilgi Merkezi): www.fathersdirect.com

Dads and Daughters (Babalar ve kızları): www.dadsanddaughters.org (ABD organizasyonu)

BOŞLUĞA DİKKAT

Sayfa 150'de değinilen Hart ve Risley araştırması, ailenin geçmiş deneyimlerinin ve görgüsünün çocukların daha iyi yaşama fırsatlarını nasıl etkilediğini açıkça ortaya koyuyor. Zengin ve yoksul arasındaki uçurumu kapatmak istiyorsak, daha yoksul ailelere yönelik destek verilmesi şarttır. Fakat kadınların statüsündeki değişimlerin ikincil etkileri ayrı bir sorun yaratmış, tek ebeveynli ailelerde büyük bir artışa neden olmuştur. Ve eğer çocuğunuzu yalnız büyütüyorsanız, yoksul olma ihtimaliniz ortalamaya göre daha yüksektir. 2003 yılında yapılan bir ankete göre, İngiltere'de yoksulluk içinde yaşayan her üç çocuktan biri tek ebeveynli aileden geliyor.

Şimdilerde giderek artan sayıda baba, ailesini geçindirse de, çocuğunu tek başına büyüten ebeveyn çoğu durumda kadındır. Bazı kişiler boşanma sonucunda çocuklarını tek başlarına yetiştirmeye çalışırlar. Kimi zaman da bu, annenin hiç evlenmemiş olmasından kaynaklanır –Birleşik Krallık'ta 2001 yılında gerçekleşen doğumların %40'ında anne bekârdı (İngiltere ne yazık ki bu konuda dünya lideridir). Şartlar ne olursa olsun, ebeveynlerinin bekâr olması çocuklarının daha iyi yaşam fırsatlarına sahip olmasına engel oluşturuyor. Yalnız ebeveynler çocuklarını büyütmek için ne kadar çok çalışırlarsa çalışsınlar, çocuk yetiştirmek tek bir insanın verebileceğinden çok daha fazla zaman ve ilgi gerektirir.

Çocuklar aynı zamanda anne ve baba yaklaşımının dengede olmasına gereksinim duyar ve erkek çocuklar baba figürü eksikliğinden özellikle zarar görür. Birleşik Krallık'ta 2005 yılında yapılan bir resmî anketin bulgularına göre yeterince eğitim görmemiş, işsiz, bekâr annelerin oğullarının 5-16 yaşları arasında ruhsal, gelişimsel veya davranışsal sorunları olma ihtimali diğer gruplara oranla daha fazladır. Bunların sonradan antisosyal aktivitelere dönüşmesi şaşırtıcı değildir. Amerikalı psikolog David Lykken, ABD'de ciddi suçlardan hüküm giymiş genç erkeklerin %70'inin babasız ailelerde büyüdüklerini ifade ediyor.

Yoksulluk kefesinde oldukça fazla görülen bir başka aile grubu da etnik azınlıklardır. Bunların çoğu, ülkeye kısa süre önce gelen ve ço-

cuklarına daha iyi şartlar sağlama telaşı içindeki ekonomik göçmenler veya mültecilerdir. Önceki nesillerde uluslar, bu yeni kan takviyesinden çok yarar sağlamış, ikinci ya da üçüncü nesiller de sosyal basamakları durmaksızın tırmanmışlardır. Ne var ki, genişleyen toplumsal uçurumumuz, birçok çocuğu etkileyen toksik çocukluk sendromu ile birlikte, etnik azınlık gruplarının gitgide içlerine kapanmalarına yol açarak veya sosyal ayrımdan mutsuz olmalarına neden olan azınlık mahalleleri yaratarak, toplumsal hareketliliği tehdit etmektedir. Bu durum ırksal gerilim potansiyelini de yükseltir – özellikle de yoksul yerli insanlar, görünüşe göre değiştirilmesi mümkün olmayan yaşam koşullarından sorumlu tutmak üzere el altından birilerini aradıkları için.

2005 yılının sonlarında Fransız politikacı Henri Weber, ülkesini kasıp kavuran ayaklanmalar hakkında şöyle konuştu: "Politikanın dışında, katıksız isyanı temsil eden ... toplumun, bulduğu her sembolüne saldıran bir hareket ... Tahrip, gerçekte kendi başına bir amaç haline dönüştü. Bunda nihilist bir gündem söz konusu." Bu sözler bana yanıp kül olmuş okulunun kalıntıları arasında dikilen Liverpool rahibesinin dediklerini hatırlattı: "Bu kişisel değil. Sadece içlerinde bu yok etme ihtiyacını taşıyorlar."

Dünya üzerindeki devletler, malum insani nedenlerden dolayı ve potansiyel tehlikeleri bertaraf etmek için, yoksul ailelerin çocuklarına daha iyi yaşam fırsatları sağlama yolları aramaya başladılar. Giriş bölümündeki Boşluğa Dikkat bölümünde bahsedildiği üzere "devletin çocuklar ve ailelerin hayatlarında ahlaki otorite aracı olarak meşruluğu" hakkındaki sorunlar her zaman vardı. Ne var ki, ailelerin çocuklarının daha iyi yaşama şanslarını değiştirme konusunda kendilerini güçsüz hissettiği durumlarda, toplumun toksik çocukluk sendromuna karşı koyma savaşında devlet tabii ki sorumluluk sahibidir.

ALTINCI BÖLÜM

ÇOCUKLARA KİM BAKIYOR?

Anne savaşları ne kadar zamandır sürüyor olursa olsun, kültürel devrimimizin sonuçlarının kalıcı olduğu konusunda çok da şüphe yok. Aile yapıları değişti ve gelişmiş ülkelerde kadınların yarısından fazlasının çalışıyor olmasıyla birlikte, çalışan anneler gitgide standart olarak görülmeye başladı. 2004 yılında rakamlar %80 (Fransa) ve %40 (Yunanistan) arasında değişiyordu ve giderek artıyor.

Ancak milyonlarca anne işe koşturmaya başladıkça, bilim de geçtiğimiz yüzyıllar boyunca annelerin eve ne kadar büyük bir katkıda bulunduklarını fark etmeye başladı. Nörobilimciler artık biliyor ki çocuğun beynindeki nöral bağlantıların çoğu, hayatlarının ilk 3 yılında oluşturuluyor ve nöral ağlar çocukluk boyunca hayret verici bir hızla gelişmeye devam ediyor; özellikle de dikkat toplama, planlama, özdenetim ve empatiyle ilişkilendirilen prefrontal korteks bölgelerinde. Kucaktaki savunmasız bebekten toplumun medeni bir üyesine dönüşüm, çocuklara bu ergenlik öncesi yıllarda olanlardan ciddi şekilde etkilenir. Bu nedenle –ebeveynler ve toplum olarak– sormamız gereken en önemli sorulardan biri şudur: Her iki ebeveyn de dışarıda çalışıyorken çocukları yetiştirme işini kim üstlenecek?

Çocuk bakımı sorununa karşı iki tür yaklaşım bulunur. Farklı yaş ve dönemlerdeki gereksinimlerini göz önüne alarak, çocukların bakış açısına odaklanabilirsiniz. Ya da işin ekonomik tarafıyla ilgilenebilirsiniz: ebeveynler işe gidebilsin diye çocukları kötülüklerden uzak tutmak. Konu üzerinde uluslararası literatürü aylarca taramış biri olarak söyleyebilirim ki, herhangi bir sistemin başarısı, politikacıların ilk perspektife olduğu kadar ikinci perspektife de dikkat göstermelerine bağlıdır.

Bu konuda en iyi şartlara sahip görünen ülkeler, çalışan annelerin ve sosyal kanun hükümlerine bağlılığın bir gelenek haline geldiği ülkelerdir. Avrupa kıtasının birçok kısmında değişik vergilerle ve ebeveynlerin katkılarıyla finanse edilen iyi yapılandırılmış, çocuklar için uygun çocuk bakım sistemleri vardır. OECD'nin (Avrupa Ekonomik İşbirliği Teşkilatı) son araştırması İsveç ve Finlandiya'yı ayrı tutup methederek şöyle tanımlıyor: "çocuklar ergenlik çağına gelene dek ebeveynlere aralıksız destek ... esnek doğum izinleri, nitelikli çocuk bakımı ve küçük çocuk sahibi ebeveynler için azaltılmış çalışma saatleri" (Oldukça farklı bir sistemde mücadele eden bir anne için kulağa cennet gibi geliyor!). Çocuk bakımı yükünü sırtlamış biri olarak söyleyebilirim ki, İsveçliler ve Finlandiyalılar belli ki "çocuk yetiştirmenin görünmez müfredatını" gerçekten anlayıp kabul etmişler ve rayında gitmesi için gereken yatırımı yapmaya hazırlar.

Öte yandan, kadınların geleneksel olarak evde oturmalarının beklendiği ve çocuk yetiştirme konusundaki uzmanlıklarının yeterince değerli görülmediği ülkelerde, çoğunlukla değişken nitelikli düzenleme karmaşası yaşanır. İşin ilginci, bu ülkelerin arasında ekonomik açıdan en başarılı dört ülke de yer almaktadır: ABD, Japonya, Almanya ve Birleşik Krallık. Bu ülkelerdeki kadınlar geçen yüzyılın son yıllarında aniden toplu halde iş hayatına girince, hükümetler çocuk bakımı düzenlemelerindeki boşluğu doldurmak için çalışmaya başladı ve ortaya oldukça karışık sonuçlar çıktı.

Birkaç yıl önce Amerikan düzenlemelerindeki kaotik durumunun araştırılmasında OECD, kuru bir şekilde siyasi inisiyatifin nitelik yerine nicelikten yana göründüğü yorumunda bulundu. Japonya'nın ilerleme değerlendirmesi, katı istihdam yöntemlerinin halen kadınları annelik ve kariyer arasında seçim yapmaya zorladığını işaret ediyor. Son yatırımlarından dolayı övgü almasına rağmen, Birleşik Krallık da baştan savma niteliği ve özellikle de daha yoksul aileler için yüksek maliyetli olan çocuk bakımı konusunda eleştiriliyor. Almanya'nın son değerlendirmesinden sonra ise aileden sorumlu bakan üzüntüyle şu açıklamayı yaptı: "Çocuk bakımı söz konusu olduğunda, Avrupa Birliği'nin geri kalanıyla karşılaştırılınca, Almanya bir Üçüncü Dünya ülkesi durumundadır."

Büyük Dörtlerin* başarılı politikacıları için, işverenlerin ve çalışan ebeveynlerin çıkarlarını gözetmek önceliklidir. Küçük çocukların ihtiyaçlarına gösterdikleri ilgi yok denecek kadar azdır. ABD ekonomisti Shirley Burgraff'ın belirttiği gibi, "Birçok siyasi ve ekonomik teoriye bakılacak olursa, çocukların lahana yapraklarından geldikleri düşünülebilir."

UCUZA ÇOCUK BAKIMI

Çocuk bakımının siyasi ve ekonomik açıdan önemi reddedilemez. Her şeyin ötesinde, gitgide düşmekte olan doğum oranlarının ekonomik açıdan oluşturduğu saatli bomba etkisinin çözümünde yardımı olabilir. Kariyer ve aile arasında seçim yapmaya zorladıkça gitgide daha fazla sayıda kadın –özellikle iyi eğitim almış olanlar– hiç çocuk sahibi olmamayı tercih ediyor. Örneğin Almanya'da birçok kişi, *Rabenmutter* ("ihmalkâr anne" – çalışan anneler için yapılan bir niteleme) ve *Hausmütterchen* (görevine bağlı, evden çıkmayan küçük kadın) olmak arasında bir seçim yapmak yerine, çocuk sahibi olmamanın daha iyi olduğunu düşünüyor. Çocuklara bakacak birinin olması da GSMH bakımından çok büyük bir ekonomik önem teşkil edi-

(*) ABD, Japonya, Almanya ve Birleşik Krallık – e.n.

yor. Çalışan kadınların gelir ve vergileri ekonomiye büyük destek sağlıyor –aslına bakılırsa, son 20 küsur yıldaki ekonomik büyüme onların sayesinde gerçekleşmiştir.

Ve daha da önemlisi, sosyal devrim yüzünden devletlerin sosyal yardım sistemlerini altüst eden, çocuklarını tek başına büyüten anneler sorunsalı söz konusu olduğunda, çocuk bakımı iki misli fayda sağlar. Annelerin kamunun sırtındaki kambur konumundan, değerli vergi mükelleflerine doğru şaşırtıcı dönüşümlerine yardımcı olmakla beraber, onların çocuklarını – ve temel sosyal haklardan yoksun ailelerden gelen diğer çocukları – mesai saatleri boyunca devlet bakımı altına alır. Tıpkı 19. yüzyıl politikacılarının evrensel eğitimin, yoksul çocukları sokaktan kaldırabileceği gibi birkaçının da yoksulluktan kurtulmasını sağlayabileceğini belirtmesi gibi. 20. yüzyıl sonundaki meslektaşları da evrensel çocuk bakımının, yoksulların çocukları ve diğerleri arasındaki, endişe verici oranda büyüyen uçurumu kapatabilecek en iyi yol olabileceğini fark ettiler.

Ancak bu noktada politikacıların, başarılı çocuk yetiştirmenin neler gerektirdiğini anlamaları gerekiyor. Çocukların sadece evlerinden çıkarılıp bakım merkezlerine götürülmesi, daha iyi yaşama şanslarının artması anlamına gelmeyebilir – çocuk bakım merkezleri, ne yaptığını bilen eğitimli personelin görev yaptığı, iyi kaynaklara sahip yerler olmalıdır. Başarılı ülkelerde çocuk bakımı çalışanları, çoğunlukla yüksek niteliklere sahiptir (Finlandiya'da örneğin, ana okulu çocuklarına öğretmenlik yapmak için yüksek lisans derecesi gerekir) ve uzun vadeli yatırım; bina ve ekipmanların da yüksek standartta olmasını gerektirir. Özetle, bu ülkelerin deneyimleri, erken bilgi girişinin işe yaradığını savunan araştırmayı destekleyici niteliktedir – bu ülkelerde yerleşmiş yoksulluk daha azdır ve yetenekli çalışkan çocuklar, geçmişlerinden kurtulmak için eğitim fırsatlarından sıkça yararlanırlar.

Ne yazık ki, dikkatlerini sadece işverenlerin ve çalışan ebeveynlerin ihtiyaçlarına sabitlemiş olan ülkeler, bu başarıyı artıracak gibi görünmüyor. Politikacılar çocukların gereksinimlerine yeterli ilgiyi göstermez ve herkes çocuk bakımının her-

hangi biri tarafından yapılabileceğini düşünürse, ("kendiliğinden olmasını" beklediğimiz bir şey) çocuk bakımı ödeneği için vergi artırımı yapılması pek mümkün olmayacaktır. İngiltere şu anda ucuza okulöncesi eğitim ve her yaştan çocuk bakımı sağlamak konusunda dünyaya öncülük ediyor. Küçük çocuklar için ücretsiz anaokulları ve daha büyük çocuklar için de okul sonrası bakım imkânları için verilen sözler, mevcut olan en ucuz seçeneğe dayandırılmaktadır: okul binalarının kullanımının maksimuma çıkarılması ve düşük vasıflı, hatta vasıfsız personel kullanılması.

Çocukları için en iyisini nasıl sağlayacaklarını düşünen ebeveynler, bu politik ve ekonomik faktörleri de akıllarında bulundurmalıdır. Günümüzde, neredeyse diğer her şeyde olduğu gibi, çocuk bakımında da paranızın karşılığını almak istersiniz ve çocuklarınıza bakan kişiler ne kadar vasıflı olursa, çocuklarınıza iyi bakma ihtimalleri de o kadar fazla olur.

YARIŞ ATI ÇOCUKLAR

Öte yandan, belirsiz avantajların pahalıya mal olma tehlikesi de vardır. 1980'lerin ünlü bir nörobilimsel deneyi ilginç, uyarıcı ortamlarda yetiştirilen farelerin son derece kötü ve sıkıntılı koşullarda yetiştirilenlere oranla daha akıllı olduklarını ortaya çıkardı. Bu durum oldukça hırslı bazı ebeveynler arasında zaten var olan "yarış atı" iştahını kuvvetlendirmiş, çocukların gelişimlerini artırmak ve hızlandırmak adına çocuklara mümkün olduğunca küçük yaşta daha fazla uyaran sunulmasına yol açtı.

ABD'de artık 2 ve 3 yaşındaki çocukları, patlama noktasına gelene dek, sözüm ona beyin geliştirici "duyusal uyarım"la dolduran özel anaokulları ve 3 yaş altı çocuklar için dil, matematik, mantık ve müzik dersleri veren yerler var. Ve dünyanın birçok yerinde, çocukların mevcut her konuda erken geliştirilmesi için imkân sunan CD'ler, videolar, kulüpler ve kurslar bulunuyor. İkinci bir Mozart, Picasso veya Tiger Woods yetiştirmek isteyen ebeveynlerin yapması gereken tek şey, güçlükle kazan-

dıkları paralarını saçmak ve birkaç onyıl kadar bekleyip işe yarayıp yaramadığına bakmaktır.

Aslında başarı için kısa sürede fazla baskı yapmak, yararlı olmaktan çok zararlı olabilir. Potansiyellerine erişememiş ya da en sonunda elde ettikleri başarıları duygusal kargaşa ve sosyal beceriksizlik nedeniyle dengelenmiş, yarış atı gibi yetiştirilmiş çocuklar hakkında birçok hikâye vardır. 2005 yılında Montreal'deki araştırmacılar, "annenin eğitim performansına yaptığı yatırımın", "sosyal uyumla olumsuz yönde bir ilişkisi olduğu"nu ortaya çıkardılar – diğer bir deyişle ebeveynler ne kadar ısrarcı olursa çocuklarının popüler olmayan, topluma uyum sağlayamayan kimseler olma ihtimalleri de o kadar artar.

Aşırı uyarının daha akıllı bebekler yarattığına dair bilimsel istatistiki kanıt yoktur. Deneyde akıllı fareler yaratan ortamlar, aslında farelerin normal ikametlerine çok benziyordu (kanalizasyonlar gerçekte oldukça hareketli ve heyecan verici yerlerdir). Deney, normal uyarım eksikliğinin donuk, zavallı fareler yarattığını ortaya çıkarmıştı. Amerikalı nörobilimci Steve Petersen'ın deyişiyle ebeveynlere verilen mesaj açıktır, "Çocuklarınızı dolapta yetiştirmeyin, açlıktan öldürmeyin veya kafalarına kızartma tavasıyla vurmayın." Birleşik Krallık çocuk gelişim uzmanları Dr. Sarah-Jane Blakemore ve Profesör Uta Frith'in araştırmalarının en son özeti gösteriyor ki yoksunluk beyin için kötüyken, "aşırı geliştirme" de pek iyi değildir ve çocukların ilk birkaç yılda gereksinim duydukları bilgi girdisi "zaten normal ortamlarda mevcut"tur. Çok küçük bir çocuk için en etkin normal ortam elbette ki mutlu bir aile yuvasıdır.

EVİM GÜZEL EVİM

Çocuğun hayatının aşağı yukarı ilk bir yıl boyunca tanıdık yüzler ve yerler oldukça önem taşır. Bu dönem aynı zamanda duygusal bağlanmanın son derece önemli olduğu, sakinleşme, uyuma ve yeme alışkanlıklarının edinildiği ve iletişimi öğrenme sürecinin başladığı bir dönemdir. Görüştüğüm tüm ge-

lişim ve çocuk bakımı uzmanları –eğer mümkünse–, en azından ilk 18 ay süresince, en iyi çocuk bakımının, ailenin evinde ebeveynler tarafından sağlanan bakım olduğu görüşünde birleşiyorlar. Gelişimsel psikolog John Bowlby'nin çalışması, çocuğun "iç harita"sının büyük ölçüde bu dönemde kurulan ilişkiler tarafından belirlendiğini öne sürüyor ve diğer teorisyenler (Dördüncü Bölüm'de bahsedilen edilen Hobson gibi) de bu görüşü destekliyorlar.

Nörobilimsel kanıtlar da bu savı destekleyici niteliktedir, 6 ay ile 2 yaş arasında çok önemli olan prefrontal korteksteki nöral bağlantılarda yoğun artış görülür. Çocukluk boyunca insan beyni son derece elastik olduğundan ve bağlantılar (aslında yaşam boyunca) şekillenmeye devam ettiğinden, mutlu ve dengeli bir insan yaratmanın en önemli unsuru çocuğun hayatının ilk dönemlerindeki müşfik, birebir bakım ve ilgidir. Küçük bir çocuğa bakmak gerçek anlamda sorumluluk ve bağlılık gerektirir ve ebeveynler kendi çocuklarına dünyada kimsenin yapamayacağı kadar kendilerini adarlar. Gitgide daha çok sayıda baba kahramanca bir şekilde sonuna kadar dayanmaya başlamış olsa da, anneler hormonal olarak desteklendikleri için bebek büyütmeyi çoğunlukla babalardan daha kolay bulurlar.

Ancak bazı ebeveynler tam zamanlı bakıcı olamayacakları durumda kalabilirler. Aile gelirinin bir kısmından birkaç yıl boyunca feragat etmenin birtakım mali etkileri vardır ve bazı durumlarda bu etkilerle başa çıkmak zor olur. Diğer ebeveynler hayat tarzlarındaki değişimle baş edemediklerini fark ederler – eğitim ve iş hayatı onları ev çevresinden o kadar uzaklaştırmıştır ki, etrafta başka hiçbir yetişkin olmaksızın bütün gün çocuk bakmak onları depresyona iter. Bu sorunla bizzat uğraşmış biri olarak bunun, sevgi eksikliğinden kaynaklanmadığını, nedeninin anne-baba sevgisi ve kişinin "benlik" duygusunu koruması arasındaki çelişki olduğunu söyleyebilirim. Kişisel olarak, zihinsel dengesizlikle cebelleşen bir ebeveynin, bebeğinin ihtiyaçlarıyla meşgul olması mümkün olmaz.

Bu gibi durumlarda asıl mesele, kişinin çocuğuyla mümkün olduğunca çok vakit geçirirken, mali ya da ruhsal çöküşü en iyi

şekilde nasıl kendinden uzak tutacağıdır. Yarım gün çalışmak, iş paylaşmak, evden çalışmak ya da esnek çalışma saatleri ayarlamak, çocuğun hayatından neredeyse tamamen yok olmaktan çok daha iyidir. Depresyonu savuşturmak için bir başka yol da çevredeki ebeveyn grupları veya kursları sayesinde yetişkin arkadaşlar ve entelektüel uyaran imkânları aramaktır. Ev ve aileye önem vermek, çocukların eve kapatılması anlamına gelmez: Bebekler ve küçük çocukların normal dozda temiz havaya ve ayrıca diğer çocukların arasına karışmaya ve böylece çocuk hastalıklarına bağışıklık kazanmaya da ihtiyaçları vardır.

Araştırmalara göre, 3 yaş civarından itibaren çocukların yavaş yavaş artan sürelerde evden ve ailelerinden uzaklaşmaları ve gitgide daha çok biçimlendirilmiş öğrenme yoluyla ufuklarını genişletmeleri yararlı olacaktır. Çocuklar büyüdükçe genellikle ev dışında vakit geçirmekten daha çok hoşlanırlar ve bu da onlar için daha yararlı olur. Ancak böyleyken bile günün başında ya da sonunda ev ve aile ile zaman geçirilmesi; ailece yenen yemekler, uyku düzeni, sohbet etmek ve birlikte yapılan aktiviteler, çocuklar için ergenlik dönemine kadar önemini sürdürür.

EBEVEYNİN YERİNİ TUTACAK BİRİNİ BULMAK

Ebeveynler evde olamadıklarında seçeneklerden biri de günün bir bölümünde ya da tamamında kendilerinin yerini tutacak bir bakıcı ayarlamak olabilir. Alternatifler, yatılı dadılardan (çok pahalıdır, ancak büyük olasılıkla iyi eğitimlidirler), lisanslı çocuk bakıcılarına (daha uygun fiyatlıdır, sizin eviniz yerinde *kendi* evlerinde çalışırlar –genellikle iyi hizmet sunarlar), vasıfsız bakıcılara veya *au-pair*'lere* (şanslı çıkabilirsiniz, ama hiçbir zaman belli olmaz) uzanan bir çeşitliliktedir. Kimi zaman bir akraba memnuniyetle bu işi üstlenebilir, ve 2005 yılında Birleşik Krallık'ta yapılan bir araştırma, çalışan çocuklarının

(*) Eğitim amaçlı gittiği yurtdışındaki bir ülkede, ev işlerine yardımcı olmak ve çocuk(lara) bakmak karşılığında kendisine kalacak yer ve maaş veren kişi – e.n.

yerine bakıcılık yapmaları üzere çoğunlukla büyükannelerden yardım istendiğini göstermektedir. Büyükannelerin çocuk bakımı konusundaki değerli katkıları hakkında anektodata dayalı kanıt bulmak zor değildir, ancak ABD ve Birleşik Krallık'taki en son çalışmalar, genel olarak ailevi yardımın diğer çözümlere göre daha başarısız bir seçenek olabileceğini öne sürüyor.

Bakıcılarla ilgili en büyük sorun, bakıcıları, çocuklarının gönlünü fethettiğinde ebeveynlerin kıskançlığa gömülmeleri ya da çocukları mutsuz görünüyorsa paniğe kapılmalarıdır. İnsanın kendi çocuğuna bakıp büyütme ihtiyacı oldukça derindir, bu duygu birçok modern ebeveyni gafil avlar ve kimi zaman da abartılı duygusal tepkilere yol açabilir. Ancak sevdiğiniz küçük bir çocuğa bakmak gibi önemli bir konuda, bu işe dahil olan herkesin birbirini sevmesi ve birbirine güvenmesi şarttır. Her şeyin ötesinde, evin düzeninde ve davranış yönetiminde fikir birliği olması gerekir – aksi halde çok küçük çocuklar bile kendi çıkarları için, kendisine bakanları diğerlerine karşı kullanmakta zorlanmayacaklardır. Eğer kıskançlık veya endişe ortaya çıkarsa, bunlarla vakit kaybetmeden yüzleşmek ve üstesinden gelmeye çalışmak gerekir. Ve eğer çocuk gerçekten mutsuzsa, tabii ki neden olduğunu ortaya çıkarmak ve hemen gerekeni yapmak çok önemlidir.

Birçok ebeveyn kurumsal çocuk bakımını tercih eder – bebekler ve küçük çocuklar için kreşler, okulöncesi ve ilkokul çağı çocukları için gündüz bakım evleri ve okul tatilleri süresince de "çocuk kulüpleri". Bunların çoğunlukla daha güvenli bir seçenek olduğu düşünülür – bu merkezler düzenli olarak teftiş edilir, çok sayıda personel olması birbirlerini kontrol etmeleri ve sınırlamaları anlamına gelir, evinizi kimseyle paylaşmak zorunda kalmazsınız ve birdenbire ortadan kaybolup sizi yüzüstü bırakmazlar. Ayrıca büyük olasılıkla evdeki nitelikli bakımdan daha uygun fiyatlı olacaktır ve kendi düzeninizi anlatma sorunu da yaşamazsınız – burada kurallar hazır olarak elinize gelir ve eğer sizin sisteminiz biraz daha farklıysa bunun bir önemi yoktur, çünkü gündüz bakım evi oldukça farklı bir ortamdır. Asıl soru şu olmalıdır: Bir kurum, evin güvenli ve istik-

rarlı ortamının ve çocukların alışkın oldukları tek bir bakıcının duyarlı, kişisel ve insani ilgisinin yerini nereye kadar tutabilir?

0-3 YAŞ ARASI: BÜYÜK "KREŞ" TARTIŞMASI

Çocuk ne kadar küçükse bu sorun da o kadar acildir. Çok küçük çocuklar için iyi bir kreş, ebeveynlerin de tanıdığı ve düzenli irtibat halinde olduğu belirli ve tek bir bakıcı, düşük bir yetişkin-çocuk oranı ve rahat bir ev ortamı sağlayarak mümkün olduğunca evin ve ailenin yerini tutmaya çalışmalıdır. Ne var ki ebeveynler her zaman böyle üstün nitelikli koşullar bulamaz (ya da bütçeleri buna elvermez) ve rahatsız edici sayıda araştırmaya göre günde birkaç saatten fazla, pek de kusursuz olmayan bir kurumun sağladığı bakım, bazı küçük çocuklarda duygu ve davranış sorunlarına neden olur. ABD Ulusal Çocuk Sağlığı ve İnsan Gelişimi Enstitüsü 1997 yılı raporunda, 2 yaş altı çocuklarda duygusal güvensizliğe neden olan üç risk faktörü belirlemiştir: 0-1 yaş arasında haftada on saatten fazla kreş bakımı, 0-1 yaş arasında çocuk bakımı düzenlemelerinde değişiklik yapılması ve düşük kalitede kreş bakımı.

Kreş taraftarlarının karşı koyma çabalarına rağmen bulgular ortadadır. Birleşik Krallık hükümetinin sponsor olduğu uluslararası araştırmanın 2004 yılı değerlendirmesi ortaya koyuyor ki, 2 yaş altındaki çocuklar için haftada 20 saatten fazla bakım, nitelikli bir bakım bile olsa, "yıkıcı ve antisosyal davranışlarda artış görülmesi ve çocukların kurallara daha az uyması ve daha az işbirliği yapması" gibi küçük bir riske yol açıyor. Bu risk, kurumsal bakım haftada 40 saati aştığında artar – ki ebeveynler tamgün çalışıyorsa bu süre pek olağan dışı değildir. 2005 yılında yapılan Birleşik Krallık Aileler, Çocuklar ve Çocuk Bakımı çalışması bir defa daha, kreş bakımı "çok sayıda çocukta küçük ama anlamlı bir fark" yaratarak "içine kapanık, itaatkâr ve tutuk" olmalarına ya da yüksek oranda saldırganlığa açıyor.

Gazeteci Mary Eberstadt, çocuklardaki saldırganlığı ABD'deki gündüz bakım evlerinde görülen ısırma vakalarının araş-

tırmalarını tarayarak ortaya koyuyor. Görünüşe bakılırsa ısırma vakalarındaki patlama (bebeklerin ya da küçük çocukların kendilerini, birbirlerini ve bakıcılarını ısırmaları), çocukların Amerikan gündüz bakımından uzaklaştırılmalarındaki ana nedenlerden biridir ve "tıpkı kızamık gibi okul öncesi dönemin tamamına yayılabilir." Eberstadt'ın belirttiği üzere, küçük çocukların çoğu, ara sıra oyun sırasında ya da diş çıkarırken ısırabilirler ancak sürekli, bulaşıcı ısırma, yani "rastgele bir araya gelen çocukların ... dişlerini silah olarak kullanmaya başlamaları" oldukça üzücü ve yeni bir olgudur.

Ne yazık ki şimdiye dek duygusal etkilerin ölçülmesi zor olduğu için, kreş bakımının duygusal etkileri konusunda çok sayıda araştırma bulgusu yok. Uzun dönem araştırma çalışmalarının çoğu, bunun yerine çocukların akademik gelişmelerine odaklanır ve bu bağlamda bir gündüz bakım merkezine gitmenin kötü bir etkisi yok gibi görünür – esasında, yoksul ailelerin çocuklarının durumlarında olduğu gibi, ilkokulun ilk yıllarındaki test puanlarını bile yükseltebilir. Ancak saldırganlık, içine kapanıklık ve tutukluk arttıkça birçok uzman, İngiliz çocuk bakımı gurusu Penelope Leech ile çocukların "bilişsel becerilerde arayı sonradan kapatabilecekleri, ancak duygusal gelişim konusunda arayı sonrada kapatamayacakları" hususunda hemfikirdir. Daha önce de belirtildiği gibi, çok sayıda uluslararası araştırmayı inceledikten sonra vardığım sonuç şu: İnsanın evi gibisi yoktur. Bebekler ve küçük çocuklar için en tatlı yer – eğer mümkünse– ebeveynleri veya sevdikleri bir başka yetişkin ile birlikte olacakları, kendi evleridir.

Elbette bu, ev hayatının mutlu olduğu varsayılarak söylenmiştir. Bu alandaki başlıca araştırmacılarından biri olan Jay Belsky, Amerikan Psikoloji Birliği ile yaptığı röportajda şu sözleriyle, her akademisyenin göze almaya hazırlıklı olduğu riske girmiştir: "Eğer Tanrı size çocuğu iyi-işleyen, iyi şartlara sahip ama çocuk bakımında kötü olan bir aileye ya da pek de iyi işlemeyen ve pek de iyi şartlara sahip olmayan ama çocuk bakımında iyi olan bir aileye koyma tercihi sunarsa, yapacak tercih yoktur. İlkini seçmeniz gereklidir. Çocuk bakımı hakkındaki

tüm tartışmalarla sanırım bu gerçekliği gözden kaçırdık. Çocuk bakımının tek bir etkisi varsa o da ailenin karşı konulamaz altyapısının etkisine karşıdır."

Çocuklar 3 yaş civarına geldiğinde, durum değişir – uluslararası araştırmalar gösteriyor ki bu yaştan itibaren çocuklar için günde birkaç saat, kaliteli bir okul öncesi hazırlığı faydalıdır. 1-3 yaş arasındaki dönem, anne-babanın ve çocuğun kişilikleri ve sahip olunan şartların kalitesi gibi bireysel koşullara bağlı olan belirsiz bir dönemdir. Ancak uluslararası alanda (*écoles maternelles*'in* iki yaşında başladığı Fransa hariç) tarihsel eğilim anaokulu döneminin üç yaşında başlamasından yanadır.

3-6 YAŞ ARASI: NİTELİKLİ OKUL ÖNCESİ HAZIRLIK ARAŞTIRMASI

Okul öncesi dönemde bir başka tartışma daha kendini gösterir: 3 ila 6 yaş grubu çocuklar için "çocuk-merkezli" öğrenme mi, yoksa daha erken yaşta başlayan daha formel bir eğitim mi daha faydalıdır? Erken dönem uzmanları dünyanın her yerinde (öğrenmenin çocuğun oynadığı oyunlar ve çocukların doğal ilgileri yoluyla gerçekleştiği) çocuk merkezli yöntemlere meraklıyken, uzman olmayanlar ve politikacılar çoğunlukla bir an evvel okula daha çok benzeyen şeylere girişmek isterler. Ebeveynler ise kararsızdır: Bir yandan çocuklarının mutlu olmasını isterler ve küçük çocuklar en çok oyun oynadıkları zaman mutlu olurlar; diğer yandan ise oyuna zaman harcamanın, çocuklarının rekabetçi eğitim kültüründe "geri kalmaları" anlamına geleceğinden korkarlar. O halde, üstün nitelikli okul öncesi hazırlığı tam olarak nedir?

İskandinav ülkeleri, İtalya, Belçika ve İsviçre gibi uzun süredir okul öncesi eğitim geleneğini sürdüren ülkelerde çocuk merkezli yaklaşım standarttır. Çocukların oyunları ve ilgi alanları; konuşma, rol yapma, hikâyeler, müzik ve sanat için başlangıç noktasıdır ve ara sıra dinleme becerileri, sayıların anla-

(*) Fr. ana okulu – e.n.

şılması gibi yetişkinlerin idare ettiği aktiviteler düzenlenir; bunun yanı sıra açık havada oynamanın önemine ve doğadan bir şeyler öğrenmeye de vurgu yapılır. Formel okuma, yazma ve hesap yapma eğitim-öğretimi, çocuklar altı ya da yedi yaşına geldiğinde başlayacak olan ilkokula bırakılır.

Ancak eğitim sistemlerinin sınavlar, hedefler ve okuryazarlık standartları endişelerinin güdülediği aşırı rekabetçi ülkelerde (ABD, Birleşik Krallık ve Japonya gibi) altı yaşından küçük çocukların çoğundan okuma, yazma ve hesap yapma becerilerine olabildiğince erken asılmaları beklenir. Bu, özellikle de tarihsel olarak çocukların formel eğitime erken yaşlarda başladığı Birleşik Krallık'ta göze çarpar ve erken dönem uzmanlarının daha çok oyuna dayanan müfredata geçme yönündeki çabalarına rağmen, ulusal kültür halen erken başlangıçtan* yanadır. Aslında 1990'ların sonunda İngiltere'de bir yıl ücretsiz okul öncesi eğitim vermek siyasi açıdan çıkarlara uygun olduğunda, söz konusu 4 yaş altı çocukların çoğu doğrudan ilkokula çekilmiş ve ilkokul müfredatına başlanmıştır. Dünyanın başka yerlerinde bu imkânsız olabilir: Çeşitli Avrupa ülkelerinin öğretmenlerinin sistemi "acımasız" olmakla suçladıklarını duydum, hatta Hollandalı bir okul müdürü de gülerek, "Burada, anakarada biz eğitimciler siz Anglosaksonların deli olduğunuzu düşünüyoruz," dedi.

Aslında formel eğitime erken başlanmasının çocuklara yararlı olduğunu gösteren hiçbir kanıt yoktur ve birçok kişi, yapılandırılmış çocuk merkezli bir yaklaşım ile uzun vadede daha kendinden emin, dirençli, başarı oranı yüksek çocuklar yetiştirileceğini savunur. Birleşik Krallık'ın şu anki Okulöncesi Eğitimin Etkili Düzenlemesi Projesi (EPPE) dahil tüm araştırmalar, gereğinden önce kalem-defter çalışmalarına dalmak yerine çocukların ilgi alanları, açık hava oyunları, müzik, şarkı ve

(*) Birleşik Krallık'taki erken başlangıç aslında eğitimle ilgili değildir. İngiliz devlet okulu sistemi 1870 yılında başladığı sırada okula başlama yaşı iki nedenden dolayı 5 olarak düşünülmüştü: Birincisi, en yoksul çocukları evlerinden ve sokaklardan mümkün olduğunca erken çekip almak için; ikincisi, eğitim ne kadar erken başlarsa o kadar erken biteceği için – böylece artık eğitimli olan yoksul çocuklar kazançlı işlere başlayabilirlerdi. Birleşik Krallık'ın diğer ülkeleri ile Yeni Zelanda ve Malta gibi birkaç kolonisi de bu kurala uydular.

–5 yaş civarında– konuşma seslerinin tanıtılması (seslerin sembollerle ifade edilmesi) hakkında konuşmaların önemine işaret etmektedir. Ayrıca uluslararası karşılaştırmalar gösteriyor ki, okuma-yazma öncesi aktivitelerine zaman bakımından yatırım yapan ülkelerde çocuklar 10 yaşına geldiklerinde okuma, yazma ve hesaplama konusunda eğitime erken başlamış ülkelerdeki yaşıtlarıyla arayı kapatıyor ve çoğunlukla onları arkalarında bırakıyorlar. Formel eğitimin 7 yaşından önce başlamadığı Finlandiya ve İsveç, okuryazarlık becerilerinde geleneksel olarak uluslararası ligin ilk sıralarında yer alıyorlar. Ayrıca bu ülkelerde, zengin ve yoksul, kız ve erkek çocuklar arasındaki başarı uçurumu da daha küçüktür.

Dahası, yapılandırılmış çocuk merkezli yaklaşım ve formel öğrenime daha geç başlanması, çocukların davranışları bakımından belirgin yararlar sağlıyor gibi görünmektedir. Birleşik Krallık hükümetinin 2003 yılında İngiltere, Danimarka ve Finlandiya'daki 6 yaş grubu çocuklar arasında yaptığı karşılaştırmalarda, İskandinav çocukların İngilizlere oranla daha iyi odaklanma becerilerine sahip oldukları, dikkat sürelerinin daha uzun olduğunu ve bunun yanı sıra daha az davranış sorunları bulunduğunu ortaya çıktı.

Gitgide daha çok sayıda çocuk, yeterince gelişmemiş dil ve dinleme becerileriyle ve geçmişe oranla daha az doğrudan deneyimle (bkz. Dördüncü Bölüm) anaokulu ve yuvalara gittiği için, ilk fırsatta ellerine bir kitap almalarını ya da kalem kullanmalarını beklemek yerine, okuma-yazma ve hesap yapma becerilerinin temellerini atmak, çocukların dikkatini verme ve sosyal becerilerini geliştirmek daha mantıklı görünüyor. Doğrusunu isterseniz, uluslararası araştırmaların tümünün verdiği mesaj, "bu kadar erken yaşta bu kadarı fazla" kanısının toksik çocukluk sendromunun bir başka bileşeni olduğudur.

Ne var ki çocuk merkezli olsun ya da olmasın, okulöncesi eğitim çoğunlukla günde sadece birkaç saat sürer ve araştırmalara bakılırsa –en azından 3-4 yaş grubu için– bu saatleri artırmanın hiçbir faydası yoktur. Zamanın geri kalanında çalışan ebeveynler çocuklarına kendileri bakmak, yerlerini tuta-

cak bir bakıcı bulmak ya da kurumsal bakıma güvenmek arasında seçim yapmak zorunda kalacaklardır – ve bu seçim asla kolaylaşmaz. Kısa süre önce dinleyicilerin telefonla katıldıkları bir radyo programında, okulöncesi çağdaki çocuklarını sabah 8'den akşam 6'ya kadar gündüz bakım merkezine bırakan, çalışan bir anneyle konuştum: "Çocukları aldığımda onlarla meşgul olacak zamanım olmuyor ve zaten onlar da oldukça yorgun ve bitkin oluyorlar." Uzun süreli bir hastalık izninde çocuklarına kendi başına bakma zevkini tatmıştı ve şimdi de kariyeri ve çocukları arasında bir seçim yapmanın zorluğunu ve acısını çekiyordu. Ev ve aile boşluğunu doldurma sorunları çocuklar üç yaşını geçtikten sonra eskisi kadar şiddetli olmasa da ebeveynler için yürek parçalayıcı olmaya devam edebilir.

6-11 YAŞ ARASI: İKİNCİ BİR EV?

Gelişmiş ülkelerin tümünde çocuk 6 yaşına geldiğinde (ya da Birleşik Krallık'ta 5 yaşına) günde 4,5 ila 7 saat boyunca ilkokula gitmeleri gereklidir ve bu da yarım gün çocuk bakımının, eğitim sistemi sayesinde artık ücretsiz olduğu anlamına gelir. Eğitimle ilgili meseleler Yedinci Bölüm'de ele alınıyor, ancak gitgide daha çok sayıda çocuk için okul, sadece öğrenmek için gidilen bir yer olmaktan çıktı.

Dünyanın birçok yerinde okullar, dersler başlamadan yaklaşık bir saat önce başlıyor, çocuklara çoğunlukla kahvaltı veriliyor ve okul sonrası kulüpler, etüt ve diğer aktiviteler için saat 6'ya kadar açık kalıyor. Bu tür uygulamalar çoğu bölgede sadece okul zamanıyla sınırlı kalmıyor, tatil dönemlerinde de devam ediyor. Bu uygulamalar bir yandan karmaşık çocuk bakımı düzenlemeleriyle uğraşmaktan kurtulan, çalışan ebeveynler için ferahlama olabilir – süresi uzatılmış bir okul günü güvenli, hazır olarak sunulan, ekonomik, güvenilir çocuk bakım hizmeti anlamına gelir. Öte yandan, peki çocuklar aynı kuruma günde 10 saat, haftada 5 gün, yılda 48 hafta boyunca hapsedilmekleri hakkında neler hissediyor?

Daha önce de belirttiğim gibi, çocuklar ne kadar küçükse, sorun da o kadar acildir. 6 yaşındaki bir çocuk için haftanın birkaç günü bir şeyler atıştırmak, kulüp aktivitesine katılmak veya biraz daha oyun oynamak için okulda kalmakla, neredeyse uyanık olduğu tüm zamanını orada geçirmek arasında büyük fark vardır. Ebeveynler müsait değilse, bir çocuk bakıcısı ya da *au-pair* gibi evin ve ailenin yerini tutacak biri, çocuk bakımı açısından haftanın en azından bir bölümünde, bir kurumda uzun saatler geçirmesinden daha iyi bir seçenek olabilir. Ancak çocuklar büyüdükçe, alışkın oldukları yetişkinlerle daha az, yaşıtlarıyla ise eskisinden daha çok vakit geçirme ihtiyacı duyarlar. 8-12 yaş arasındaki çocuklar için gelişmiş kaynaklara sahip ve iyi düzenlenmiş "etütlü okullar"* Tanrı'nın bir lütfu olabilir.

Ancak bu yine de bir kalite meselesidir – ve kalite, etütlü okulların çocuk gelişimi için en uygun koşulları ne derece göz önüne aldığına bağlıdır. 2006 yılındaki bir konferansta psikolog Dr. Christopher Arnold, bu tür kurumsallaşmış çocuk bakımının "çok sayıda çocuğun çok az sayıda yetişkin desteğiyle yetiştirildiği bir ortamın duygusal açıdan sağlıklı olmaması" nedeniyle istenmeyen sonuçlar doğurabileceği uyarısında bulundu. İngiltere'nin West Midlands bölgesinde yapılan bir çalışma, kendileriyle ilgilenen okul personeli tarafından "etraflarının sarılması"nın, çocuklar tarafından ders devam ediyormuş gibi algılandığını gösteriyor: "Yoklama alınıyordu, ne zaman ne oynanacağı yetişkinler tarafından idare ediliyordu."

O halde, gözetimli bakım tam olarak nasıl olmalıdır? Tabii ki sağlıklı bir yetişkin-çocuk oranı ve tercihen "eğitim" ve "çocuk bakımı" arasında net bir ayrım olmalıdır. "Bakım ortamı" mümkün olduğunca ikinci bir ev gibi olmalı, yani iyi çocuk yetiştirmenin bu kitapta şimdiye dek bahsedilen tüm yönlerini yerine getirmelidir.

Birinci Bölüm'deki uzman önerisi göz önüne alındığında, sunulan tüm yemeklerin, atıştırmalıkların ve içeceklerin hem

(*) Türkiye'de çalışan anne-babaların çocuklara yönelik olarak açılan "etüt ve beslenme ilköğretim okulları" da buna örnek gösterilebilir – e.n.

cezbedici hem de besleyici olması, sağlıksız abur cubur yiyeceklerin ya da şekerli içeceklerin bulundurulmaması ve yemek saatlerinin düzenli, keyifli ve medeni bir çerçevede olması gerektiği gayet açıktır (çoğu İngiliz okulunun yemekhanesinde gördüğüm tablo gibi gürültülü ve rahatsız bir kaos ortamı olmamalıdır). İkinci Bölüm'deki uzmanlardan öğrendiğimiz kadarıyla vakitlerinin bir bölümünü geçirmek üzere kulüp aktivitelerine katılmanın yanı sıra (yaratıcılıklarını ve hayal güçlerini geliştirmek, takım çalışmasının ve rekabet sporlarının zevkini keşfetmek için) çocukların aynı zamanda serbest bir şekilde, uzaktan gözetim altında ve tercihen yeşil alanlarda oyun oynamaya da ihtiyaçları vardır. Bazı çocuklar daha fazla deşarj olmaya gereksinim duyarlar, dolayısıyla okul saatlerinin uzatılmasının yanında okul ortamının da uzatılmasına da ihtiyaç duyacaklardır. İdareciler okul alanının ötesine geçip çevredeki parklar ve doğal alanlardan yararlanmanın yollarını aramalıdır – bu noktada oyun rehberlerinin uzman bilgileri işe yarayabilir.

Üçüncü Bölüm'de de dinlenmenin önemini öğrendik. Küçük, tatlı bir kestirme için fırsatlar sınırlı da olsa her okulsonrası etüt merkezinde; masa oyunları, kitap okumak, ödev yapmak ya da sadece bir köşeye kıvrılıp hayal kurmak için sessiz ortamlar bulunması gerekir. Buna ek olarak Dördüncü Bölüm'de (ve gelecek bölümlerde) görüldüğü gibi çocukları televizyon, oyun konsolları veya okul bilgisayarlarına bağlayarak sessizce oturmalarını sağlamak kolay olsa da, bunların kullanımı tıpkı evdeki gibi sınırlandırılmalıdır (ve dikkatli bir şekilde denetlenmelidir). Çocukların birbirleriyle ve onların düşünceleriyle ilgilenen, gelişimlerinden haberdar olan yetişkinlerle gerçek hayatı deneyimlemeye ve etkileşimde bulunmaya ihtiyaçları vardır. Bir Amerikan araştırma grubu yaşanan zorluğu şu şekilde özetliyor: "Günümüzde artık oldukça fazla çocuk saatlerini, aylarını ve yıllarını çocuk bakım merkezlerinde geçirdiği düşünüldüğünde ... bu kurumlardaki ortamın çok dinamik bir şekilde düzenlenmesi gerekir ... İlk olarak, merkezin içinde ve dışında zengin ve çeşitli bir ortam

yaratılmalıdır. İkincisi, personelin bu tür ortamlarda çocuklarla oyun oynamayı öğrenmesi gerekir. Üçüncüsü, profesyonel beceriler ve ortamın türünün anlaşılmasının derinleştirilmesi ve geliştirilmesi için bir eğitim programı düzenlenmelidir." Bütün bunlar bizi bu bölümün başladığı yere döndürüyor: Etkin bir çocuk bakımı sağlamak masraflıdır, hem de oldukça masraflıdır.

SEVGİ PARAYLA SATIN ALINAMAZ

Ne var ki çocuk bakımının maliyetine yapılan bu vurgu, çocuk yetiştirmeye dair tüm sorunların para saçarak halledilebileceği anlamına gelmez. Evin dışındaki nitelikli çocuk bakımı pahalıdır: Önceki bölümlerde belirtildiği üzere, *ev içindeki* nitelikli çocuk bakımı, paradan ziyade zaman açısından maliyetlidir. Ancak rekabetçi bir tüketici kültüründe çocuklar için para harcamakla, onları sevmek arasında eşitlik kurmak çok kolaydır ve günümüz çocuklarının birçoğu eve geldiklerinde anne-babalarının onlara ayırdıkları zaman ve ilgiyle değil, pahalı ve müfredat dışı aktivitelerden oluşan insafsız bir programla karşılaşırlar.

Birkaç yıl önce İngiltere'nin orta sınıf bir bölgesinde yaşayan, oldukça eğitimli bir çifti ziyarete gittiğimde tipik bir okulsonrası programına şahit oldum. Vardığım gün, sekiz yaşındaki oğulları eve geldiğinde *au-pair*'in hazırladığı içecek ve sandviç onu bekliyordu ve sonrasında hemen Kumon metoduyla matematik* dersine yollandı. Döndüğünde yüzme kulübüne gitmeden önce ödevlerini bitirdi; ailecek aceleyle yenen akşam yemeği sonrasında, yatmadan önce bir saat PlayStation oynama iznini kullandı. Diğer akşamlar, hafta sonları ve tatilleri de benzer şekilde adeta ağzına kadar takviye dersler, kulüpler,

(*) 1954'te Japon matematik öğretmeni Toru Kumon tarafından geliştirilen ve 1956'dan itibaren açılan Kumon merkezlerinde dünya çapında milyonlarca çocuğa öğretilen, matematik ve okuma becerilerini kuvvetlendirme metodu. Alınan derslerle hız ve hatasızlık oranı artırılarak devamlı bir üst seviyeye çıkılması hedeflenir – e.n.

müzik dersleri ve özel gezilerle doldurulmuştu – serbest bir şekilde oyun oynamak veya sadece "dinlenmek" için bile zamanı yoktu. Bir keresinde iki randevu arasında zavallı çocuğun birkaç boş dakikası kalmıştı ve annesi paniklemiş gibi görünüyordu: sonunda bu boşluğu beni eğlendirmek için parende atmasını isteyerek doldurdu. Çocuk bu işte oldukça iyiydi, öte yandan belli ki hayatını, ebeveynlerini mutlu etmek için parendeler atarak geçiriyordu.

Bu tür çılgınca faaliyetler; kapıyı kendisi açıp içeri giren, mikrodalgaya hazır yemeklerden birini atıp "sanal dünyada" zaman geçirmek için elektronik aygıtlarla dolu odasına çekilen çalışan anne-baba çocuğunun [*latchkey child*] deneyimlerinden çok uzaktır. Ancak her iki senaryoya da aynı şey yol açar: uzun saatler boyunca çalışan ve yokluklarını (ya da yorgunluktan bitmiş varlıklarını) çocukları için para harcayarak telafi etmeye çalışan ebeveynler. Eğitimli orta sınıflar, ders dışı harcamalarını çocuklarının "hayata en iyi şekilde başlamasını" sağladıkları savıyla gerekçelendirirken; diğer ebeveynler çocuklarının, filanca komşunun çocuklarının elektronik aletleri ve marka giysilerinden geri kalmaması gerektiğini hissederler.

Anne-babaların bu tür aşırı harcamalarının nedeni suçluluk duygusu (bkz. Beşinci Bölüm), aşırı korumacılık (bkz. İkinci Bölüm), çocuğunun rekabetçi dünyada başarılı olması için duyulan endişe (bkz. Yedinci Bölüm), eşya eşittir memnuniyet inancı (bkz. Sekizinci Bölüm) ya da dördünün karışımından oluşan kuvvetli bir karışım olabilir. Günümüzde dünya o kadar hızlı dönüyor ve herkes bu hıza ayak uydurmak için öyle çılgınca koşturuyor ki durup "Bunu neden yapıyorum?" diye düşünmeye zaman kalmıyor. Kaliteli zaman miti ve bu zamanı doldurmak için gelişen oyuncak sanayii, aktiviteler ve donanım, duygusal olarak yüklü bu karışıma katkıda bulunuyor, dolayısıyla ebeveynler daha da çok para kazanmaları gerektiğini düşünüyorlar ve bu da evde eskisinden daha az zaman geçirmeleri anlamına geliyor. Ne var ki başarılı bir biçimde çocuk yetiştirmenin kilit noktası ebeveynlerin varlığıdır, sundukları armağanların varlığı değil; ve "her şeye sahip olma" sıkın-

tısı içindeki çocuklar, duygusal açıdan çok az şeye sahip olanlar kadar yoksundurlar.

Çocuğun ilgi alanlarına bağlı olarak (ve okuldaki etüt saatlerinin bir parçası olarak düzenlenen aktivitelerden bıkmadıklarını varsayarak), haftada iki ya da üç saat yapılan aktiviteler tabii ki değerlidir. Kulüpler ve spor aktiviteleri yeni becerilerin gelişmesini sağlar, çocukların başkalarıyla geçinmesine yardımcı olur ve zaman yönetimi ve kişisel organizasyon becerilerini geliştirir. Okul çağındaki çocuk için televizyon karşısında dinlenmek veya diğer elektronik eğlencelerin tadını çıkarmak da yararlıdır – hiç değilse çocuk parkındaki konuşmalarda kendilerini iyi savunacaklarından emin olmak için. Ancak Beşinci Bölüm'de anlatılan türde günlük aile aktivitelerine; kendi serbest, doğal oyunlarına ya da sadece hayal kurmak için ayıracakları zamana da ihtiyaçları vardır.

Yetişkin olmanın doğurduğu meşguliyetlerimiz bu gelişimsel gereksinimlerden bihaber kalmamıza neden olabilir. Carl Honoré'un *In Praise of Slow** (Yavaşlığa Övgü) adlı kitabında belirttiği gibi, "Her saniyeyi değerli kılmaya alışkın bir yetişkin için serbest oyun, zaman kaybı gibi görünür." Oğlundan parende atmasını isteyen arkadaşım, sanırım kendi haline bırakıldığında çocuğun sıkılmasından korkuyordu ve büyük olasılıkla da haklıydı. Hayatlarının her günü, her dakikası planlı aktivitelerle doldurulmuş çocuklar, kendi kendilerine düşünmeyi ya da hayal güçlerini çalıştırmayı öğrenmezler. Kendilerini eğitmeleri, eğlendirmeleri ya da başka bir şekilde oyalamaları için başkalarına bağımlı hale gelir ve sonuç olarak da çok çabuk sıkılırlar. Sonrasında can sıkıntılarını gidermesi için daha fazla aktivite veya başka şeyler isterler ve anne-babalar –sevgi, suçluluk duygusu ve endişe kokteylinin kuvvetli etkisi altında– onları mutlu etmek için çaresizce gitgide daha çok para harcarlar.

(*) Carl Honoré, *In Praise of Slow: How A Worldwide Movement is Challenging the Cult of Speed*, Orion Books, 2004 [Türkçe baskısı: *Yavaş: Hız Çılgınlığına Başkaldıran Yavaşlık Hareketi*, çev. Esen Gür, Alfa Yayınları, 2008] – e.n.

* * *

Tüm yetişkinlerin –erkekler kadar kadınların da– kendini gerçekleştirme ve ekonomik bağımsızlık fırsatlarına sahip olmayı beklediği bir dünyada, çocuk bakımı konusu siyasi, ekonomik, sosyal ve duygusal sorunlara neden olur. Bunları çözmek için tüm yetişkinler –kadınlar kadar erkekler de– çocuk yetiştirmenin gerekleri konusunda bilgi sahibi olmalıdır. Çocuk yetiştirmek, birçok politikacının düşündüğünün aksine, bebek bakıcılığıyla aynı şey değildir. Çocukluk da başarı şanslarının, zihinlerin uyarılması için bir konuya/derse çok yoğun bir şekilde çalışma [*hot-housing*], formel eğitime erken yaşta başlama ya da sonsuz "zenginleştirme" yoluyla geliştirildiği bir yarış değildir. Küçük çocuklara bakmak, geçmişte kadınlar arasında kuşaktan kuşağa, ancak günümüzde çoğunlukla unutulmuş olan bir uzmanlık gerektirir. Genetik miras ve hormonlar, insanların çocuklarını adeta kaçınılmaz olarak sevmeleri anlamına gelirken, türümüz, çocuklara en iyi nasıl bakılacağı veya iyi bakıldıklarından emin olunacağı konularında gitgide daha fazla kararsızlığa düşüyor.

Gelişmiş dünyanın en rekabetçi ülkelerinde bu sorun, sevgi ve paraya gösterilen karmaşık tavırla birleşerek daha da pekişti. Yüksek kaliteli bir bakım merkezi aramayı ya da buna para yatırmayı anlamlı bulmayan ebeveynler, yine de pahalı ders dışı aktivitelere ya da teknolojik dünyanın armağanlarına para yetiştirmek için gece gündüz çalışmaya hazırlıklılar. Toplum hepimizi paranın, çok çalışmanın ve dayanıklı tüketim mallarının birçok sorunu çözebileceğine şartlandırdı. Ancak ısıran bebekleri, konuşmadan önce yazmaya çabalayan okulöncesi çocukları ve her okul gününün sonunda saatler boyunca vasıfsız bakıcılar tarafından kuşatılan çocukları, teknolojinin son ürünlerini satın almakla tatmin etmek mümkün olmayacaktır. 21. yüzyıl ilerledikçe çocuklara kimin baktığı sorunu ortadan kalkmayacak.

ÇOCUK BAKIMINI DETOKSLAMAK

- Çocuk bakımı ve eğitim arasındaki farkın ne olduğundan emin olun. İlk yıllarda öğrenme büyük oranda enformeldir, ancak çocuklar 6 yaşına geldiklerinde eğitim gitgide formelleşir. Formel öğrenmeyi çocukların "iş hayatı"(zihinsel çaba ve disiplin gerektiren), çocuk merkezli enformel öğrenme fırsatlarıyla birlikte çocuk bakımını ise daha çok bir "aile zamanı" şeklinde düşünmek faydalı olacaktır.
- Dolayısıyla iyi çocuk bakımı, mümkün olduğunca, mutlu bir aile evinde olmasını beklediğimiz şartların aynısını yaratmaya çalışmalıdır.
- Çocuk bakımı planlarını önceden yapın – son dakikaya bırakıp kaliteden ödün vermek durumunda kalmayın.

0-3 yaş arası

- İlk yıllarda çocukların başlıca gereksinimleri tutarlı, birebir kişisel ilişkiler ve alışkın oldukları ortamlardır. Bazı seçenekler şöyle sıralanabilir:
  - ebeveyn(ler)in veya (küçük bir bebeğin ihtiyaçlarını karşılayabilecek dinçlikte olan) istekli diğer aile üyelerinin bakması
  - dadı, çocuk bakıcısı veya vasıfsız bakıcının kendi evinde ya da sizin evinizde bakması (bakıcının vasıfları ne kadar yüksekse, etkili olma olasılığı o kadar fazladır)
  - belirli bir bakıcı tarafından birebir bakım sunan, ev ortamına olabildiğince benzeyen bir kreş bakımı.
- Şunlardan sakının:
  - ebeveynlerle yetersiz temas
  - sık sık bakıcı değiştirmek
  - düşük kaliteli çocuk bakımı
  - günde birkaç saatten fazla süren kurumsal bakım.
- Aşağıda belirtilen noktaları sunabilen çocuk bakımı seçeneklerini tercih edin:
  - 1'den 4'e kadarki bölümlerde anlatılan çocuk yetiştirme uygulamaları

- çocuk bakımı ve ebeveynler arasında olabildiğince görünmez bir geçiş
- güvenilirlik ve kendinizi rahat hissettiğiniz bakıcı(lar)
- çocuğunuzun, sevdiği bir yetişkinin bakımında kendini güvende hissederken, diğer çocuklarla kaynaşma fırsatı.

3-6 yaş arası

- Bu dönemde çocukların keşfetmek ve öğrenmek için bolca fırsata ve diğer çocuklarla tanışma ve oynama imkânına ihtiyaçları vardır, dolayısıyla okul öncesi eğitimi önemlidir.
- Kaliteli bir okul öncesi eğitimi şunları sunmalıdır:
  - Çocukların kendi ilgi alanlarından doğan çocuk merkezli aktiviteler ve aralara serpiştirilmiş, "okul öğrenimi" için temel atmak üzere yetişkinler tarafından idare edilen seanslar (zaman geçtikçe bu seansların önemi artar)
  - bolca açık hava oyunları, müzik, sanat ve "devamlı ortak düşünme" (bkz. s. 134-136)
  - bu aktivitelere 4 yaşa kadar günde yaklaşık 3 saat, 4 yaş üzeri içinse 6 saate kadar yer verilmesi.
- Günün geri kalanında çocukların yukarıdaki "0-3 yaş arası" bölümünde bahsedilen, ailesel türde bakıma ihtiyaçları olacaktır. Seçenekler şunlar olabilir:
  - okul öncesi aktivitelerin arasına serpiştirilmiş "aile benzeri" yemek vakitleri, dinlenmeler, sessiz zamanlar, serbest oyunlar vs. sunan bir kreş
  - çocuğun okulöncesi bakım merkezine yarım gün devam etmesi ve sonrasında diğer uygun bakımlara başvurulması.
- Şunlardan kaçının:
  - ebeveynlerle yetersiz temas
  - çocuk bakımı düzenlemelerinin sıkça değişmesi
  - düşük kaliteli okulöncesi koşulları veya çocuk bakımı
  - 6 yaşından önce öğrenmeye karşı aşırı formel bir yaklaşım.
- Heyecan verici okulöncesi eğitim koşulları ve yukarıdaki "0-3 yaş arası" bölümünde listelenen ev konforu arasında iyi bir denge tutturmaya çalışın.

6-12 yaş arası

- Bu dönem boyunca çocukların bağımsızlığı artmalıdır, dolayısıyla ev ve aile ihtiyacı giderek azalır. Bununla birlikte, tıpkı yetişkinler gibi, çocukların da okul saatleri sonrasında "iş"e ara verip soluklanmaya ihtiyaçları vardır (verilen ara, çocuk ne kadar küçükse mutlu bir aile yuvasını o kadar fazla andırmalıdır).
- Okul günlerinde ve tatillerdeki çocuk bakımı seçenekleri şunlar olabilir:
  - yukarıda belirtildiği gibi, aile veya onların yerini alacak diğer bakıcılar
  - "etütlü okul"da ya da benzer şartlarda bir kurumsal bakım.
- İyi bir kurumsal bakım şunları sağlamalıdır:
  - Birinci Bölüm'den Dördüncü Bölüm'e kadar bahsedilen yeme alışkanlıkları, oyun, açık hava aktivitesi ve çocuk-yetişkin etkileşimi tutumlarını bünyesinde bulunduran, çok sayıda çocuğa da uyabilecek nitelikli gözetim
  - planlanmış aktiviteler ve kulüpler
  - serbest oyun, bir şeyler okuma ve sakince dinlenme fırsatları
  - çocukların planlanmış ve serbest aktiviteler arasındaki dengeyi kendilerinin seçme hakkı.
- Çocuklar büyüdükçe, iyi bir kurumsal bakımdan daha uzun süre ve daha sıklıkla faydalanacaklardır. Bununla beraber tüm çocukların yine de evde, kendi aileleriyle bolca zaman geçirmeye ihtiyaçları vardır (bkz. Beşinci Bölüm).

İŞ-ÇOCUK BAKIMI DENGESİ

- Partnerinizle çocuk bakımı konusunda –tercihen çocuk sahibi olmadan önce– konuşun ve şunları aklınızdan çıkarmayın:
  - durumunuza uygun olan anne ve baba doğum izinleri, hak ve yardımlar
  - *gerçek* mali ihtiyaçlarınız (örneğin "yaşam tarzı seçimleriniz"in aksine yaşam giderleriniz)
  - bebek bakımı konusundaki ilginiz/yeteneğiniz (bebek geldiğinde bunun iyi ya da kötü yönde değiştiğini görebilirsiniz)
  - izin almanın gelecekteki kariyerinize etkileri – ve bunları riske atma pahasına* çocuk sahibi olmayı isteyip istemediğiniz

  Çocuk yetiştirmenin ardındaki ekonomik meseleler hakkında Onuncu Bölüm'de ve "Sonuç: Çocukluğu Detokslamak" kısmında daha fazla tartışmaya yer veriliyor.
- Çocuk yetiştirmenin zaman, çaba ve ilgi gerektirdiğini aklınızdan çıkarmayın, bunları sağlayamıyorsanız ya da hazırlıklı değilseniz, iki seçeneğiniz var demektir:
  - bunu sizin adınıza, olabildiğince iyi bir biçimde yapması için parayla birini tutmak (ancak yine de "aileyi şekillendirmek" için yeterince zaman ayırmaya çalışmak – bkz. Beşinci Bölüm)
  - çocuk sahibi olmamak – ebeveyn olmadan hayatın tadını çıkarmaya devam etmek
- Evde çocuk bakımı için mevcut seçenekler şunlardır:
  - ebeveynlerden biri çocuk bakımı için tamgün sorumluluk alır, diğer ebeveyn evin geçimini sağlar
  - ebeveynlerden biri ya da ikisi birden, çocuk bakımı için çalışma saatlerini azaltır
- İş saatlerini azaltmak için şunlar önerilebilir:
  - yarım gün çalışma (haftada çalışılan gün ya da günde çalışılan saat sayısını azaltma)
  - iş paylaşma (örneğin, işini paylaşmak isteyecek başka ebeveynlerle çalışıyor/tanışıyor olabilirsiniz)

(*) Ancak unutmayın ki, izin almanın etkileri mutlaka olumsuz olmayabilir. Kimi insanlar sonunda tamamen yeni, daha ilgi çekici bir kariyere sahip olurlar.

- evden çalışma (çocuk bakımına uyacak saatlerde çalışma).

- Siz işteyken uygun olabilecek çocuk bakımı seçenekleri "Çocukluğu Detokslamak" bölümünde anlatılmıştır. Ancak bu seçeneklerin aşağıdakiler açısından fazla zaman alabileceği ve çaba gerektirebileceğini unutmayın:
  - çocuğu bırakma ve geri alma zamanının ayarlanması
  - çocuğunuzun mutlu olduğundan emin olmak için bakıcılarla iletişim kurmak ve bağlantıda olmak
  - özel araç-gereçler ve giysiler sağlamak ve bunları iyi bir şekilde muhafaza etmek
  - sizden beklenen her tür ebeveynsel "görevler" (bir annenin dediği gibi, "çoğunlukla çok da ilginç olmayan yoğun işlerde payınıza düşeni yapmanız gerekiyor, ev dışında çalışıyor olun ya da olmayın")
  - acil durumlarla baş etme, örneğin yolculuk ayarlamalarında sorun olduğunda
- Çocukların tutarlılık ve düzen ortamında çok daha iyi geliştiklerini unutmayın. Çocuk ne kadar küçükse düzenlemelerin birdenbire durdurulması veya değiştirilmesi de o derece zararlıdır, dolayısıyla:
  - en başından itibaren mümkün olan en iyi seçeneği sağlamak için bolca ön hazırlık yapın
  - Düzenlemelerinizin yolunda gitmemesi ihtimaline karşı birden fazla güvenilir "güvenlik ağı" içeren etkin acil durum sistemleri geliştirmek için zaman harcayın.
- Düzenlemelerinizi sıkça gözden geçirin. Her iki ebeveyn de işlerin gidişatından memnun mu? Çocuğunuz mutlu görünüyor mu?

EBEVEYN GÜCÜ: DÜNYAYI DEĞİŞTİRMEK

Birçok ebeveyn kendi yaşamıyla başa çıkmakla o kadar meşgul ki, iş-yaşam dengesini daha iyi hale getirmek için ebeveyn gücünü kullanmaya hiç zamanları yok gibi görünüyor. Ancak birer jonglör gibi, ebeveynliğin gerektirdiği, bir sürü işi aynı anda yapmaya çalışırken bile, hayatı sizin ve gelecek nesiller için iyileştirecek birkaç basit adım vardır.

- İş-yaşam dengesinde karşılaştığınız sorunlar hakkında diğer ebeveynlerle (ve sizi dinleyecek diğer herkesle) konuşun. Bu kendi sosyal ağınızı geliştirmeye yardım etmekle beraber, elinizin altında ve çevrenizde neler olduğunu keşfetmeniz için de iyi bir yoldur. Fakat sadece sızlanmakla kalmayın – işleri daha iyi hale getirmek için neler yapılabileceği hakkında konuşun.
- Diğer ebeveynlerin yeterliliği ve planlı-programlı görüntüleri keyfinizi kaçırmasın. Herkes bir maske takabilir ve ben şimdiye kadar tanıdığım tüm ebeveynlerin, görünürde ne kadar kuğu gibi ve sakin olsalar da benim kadar zorlandıklarını gördüm. Ama insanlar tavsiye vermekten hoşlanırlar, bu nedenle fikir danışmak kendinizi tanıtmak için iyi bir yol olabilir.
- Daha fazla bilgi ve öneri için internete başvurun –Google'da yarım saat araştırma yaparak bulabilecekleriniz hayret vericidir– BBC'nin ebeveynlik hakkındaki internet sitesinde birçok yararlı öneri ve sohbet etme imkânı vardır. Ancak çocuğunuzla zaman geçirmeniz gerekirken internete takılıp *kalmayın* (bkz. Dördüncü Bölüm) ve internet ortamındaki insanlarla iletişimi, gerçek insanlarla görüşmekle bir tutmayın.
- İnternet ortamındaki gündelik sohbet ve sanal kılavuzları, endişe ve ilgi alanlarınızı paylaşan kişilerle gerçek hayattaki ilişkilerinizi güçlendirmek için kullanın. Gerçek hayattaki ilişkiler, mevcut sorunu çözmeseniz de, sizin ve çocuğunuz için yararlıdır (bkz. Onuncu Bölüm).
- Daha resmî toplantılara katılmaktan geri durmayın – Okul-Aile Birlikleri, ebeveyn grupları, değişim için baskı grupları gibi. Eğer istemezseniz dahil olmak zorunda değilsiniz – ama katılmazsanız, im-

kânlarınızın neler olduğunu hiç öğrenemezsiniz. Oturduğu yerden ağlanıp sızlanarak kimse bir şeyi değiştiremez.

- İş yerinde, tamgün çalışma koşulları yerine aileye daha uygun alternatifler olup olmadığını öğrenin. Ama özel muamele bekleyerek çocuk sahibi olmayanları çileden çıkarmayın – çocuk sahibi olmak sizin seçiminizdi, dolayısıyla dünyadaki herkesin sizin için bedel ödemesini bekleyemezsiniz. Bununla beraber, çalışanlarının ofis dışında da bir hayatları olması hakına saygı duyan esnek bir iş düzeni, herkes için faydalıdır.
- Yerel ve ulusal seçim zamanı geldiğinde oyunuzu aşağıdaki hususlara dair politikalardan etkilenerek vereceğinizi (e-posta yoluyla, adaylara yazarak ya da bizzat söyleyerek) açıkça belirtin:
  - bu bölümde belirtilen üç yaş aralığının her birindeki çocuklar için etkin çocuk bakımı
  - esnek çalışma saatleri ve doğum iznini de içeren iş-yaşam dengesi.
- Olaylara dahil olmayı seven biriyseniz, bu tam size göre. Ebeveyn olarak neslimizin en önemli konularından biri hakkında uzman bilgisine sahipsiniz: bunu daha iyi bir dünya yaratmak için kullanın.

İlave okumalar

0-3 yaş arası çocuk sahibi ebeveynler için:

Sue Gerhardt, *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain*, Brunner-Routledge, 2004.

3-6 yaş arası çocuk sahibi ebeveynler için:

Diane Rich vd., *First hand experience – what matters to children*, Rich Learning Opportunities, 2005.

Ros Bayley ve Lynn Broadbent, *Flying Start with Literacy*, Network Educational Press Ltd, 2005.

Faydalı siteler

Çocuk bakımı seçenekleri hakkında detaylar için internet siteleri:

Daycare Trust (Gündüz Bakımı Vakfı): www.daycaretrust.org.uk

National Network for Childcare (Çocuk Bakımı Ulusal Ağı): www.nncc.org

Daycare Link: www.childcarelink.gov.uk

3-6 yaş arası çocuklara yönelik erken eğitim üzerine harika broşürler için bkz. www.early-education.org.uk

BOŞLUĞA DİKKAT

1960'larda ABD hükümeti "risk altındaki" ailelere, küçük yaşta çocuk bakımı desteği sağlamak ve sosyal sorunları başlamadan evvel engellemeye çalışmak amacıyla Head Start adında bir program başlattı. Uzun vadeli çalışmalar gösterdi ki, etkin erken-dönem hazırlığına yatırılan her bir dolar karşılığında daha düşük suç oranı, daha iyi iş imkânları ve geliştirilmiş eğitim sonuçları bakımından yedi dolar tasarruf edilmiş oluyor. Fakat buradaki "etkin" kelimesi önemlidir. ABD'li ekonomist Steven Levitt'in de söylediği gibi, devletin sağladığı çocuk bakımı, "çocuk gününü kendi eğitimsiz, çok çalışan annesiyle geçirmek yerine ... başkasının eğitimsiz, çok çalışan annesiyle (ve bir oda dolusu ilgiye muhtaç çocukla birlikte)" geçiriyorsa çok da etkin olmayacaktır.

Birleşik Krallık'ın İşçi Partisi hükümetinin önde gelen kuruluşlarından biri Head Start'a dayanır. Sure Start hareketi, İngiltere'nin yoksul bölgelerinde 0-3 yaş arası çocuklara gündüz bakım merkezleri ve çocuk hizmetleri sunuyor. Ne yazık ki ilk değerlendirmelere göre Sure Start bölgeleri ile diğer bölgelerdeki çocukların dil, davranış ve toplam gelişimlerinde bir farka rastlanmadı – ancak Sure Start annelerinin çocuklarına "daha sıcak" davrandıkları, daha az olumsuz eleştiri yapıp daha çok sevgi gösterdikleri ortaya çıktı. Her zaman olduğu gibi uzun dönemde başarı olasılığı, yatırımların ve personel eğitiminin düzeyine bağlı olacaktır. Ülke çapında, Northamptonshire'daki Pen Green Centre ve Londra'daki Thomas Coram Centre gibi önemli çalışmaların örnekleri bulunmaktadır ancak bu başarılı girişimler büyük ölçüde, çalışmalarını finanse etmek için personelin sistemle nasıl oynayacaklarını (kamusal ve kişisel) bilmelerine bağlıdır.

Araştırmalar açıkça gösteriyor ki çocuklar 3 yaşına geldiğinde etkin bir okulöncesi hazırlık, kendilerine miras kalan yoksul aile geçmişinden kurtulmasını sağlayabilecek "ikinci bir şans" sunabilir – ancak devam ettikleri okulöncesi kurumların iyi işletilmesi ve iyi kaynaklara sahip olması kaydıyla. Aşırı formel okulöncesi çalışmalarının uzun dönemde neden olduğu zarar, yoksul evlerden gelen çocuklar için daha fazla oluyor. ABD'deki The High/Scope Foundation 1960'ların so-

nunda bir okulöncesi öğrenci grubunu izledi ve formel bir okulöncesi eğitim kurumuna devam etmiş olanların otuz yıl içinde sosyal sorunları olması ihtimalinin daha yüksek olduğunu belirledi. Bu uzun vadeli sorunlar arasında iş hayatında tutunmakta zorlanma, kişisel ilişkilerde güçlükler yaşama ve belirgin oranda yüksek suça karışma ihtimali sayılabilir.

Sonuç olarak, çocuklar büyüdükçe "uzatılmış okul günü"nün nerede daha "yaşam zenginleştirici" bir deneyim olacağını düşünürsünüz? Geniş okul alanlarının bulunduğu ve ebeveyn baskısının heyecan verici, çeşitli, iyi kaynaklara sahip koşullar yaratılmasını garanti ettiği orta sınıf bir bölgede mi? Yoksa çok eski binaları ve sınırlı oyun alanları olan, ebeveynlerin çok az dahil olduğu ve çocuğa "başkasının eğitimsiz, çok çalışan annesinin" göz kulak olduğu şehrin yoksul iç kısımlarındaki bir okulda mı?

Hangi yaşta olursa olsun, yetersiz çocuk bakımının olumsuz etkileri yoksul ailelerdeki çocuklarda, daha ayrıcalıklı bir altyapıya sahip olanlara oranla daha çok görülür. Öte yandan Finlandiya, Norveç ve İsveç gibi ülkelerin deneyimleri açıkça göstermektedir ki tüm çocuklar için hayatlarının ilk on yılında kaliteli koşullara (ve eğitime) yapılan yatırım herkesin yararına olacaktır. Bu, daha az ruhsal dengesizlik, daha az suç, daha az antisosyal davranış ve gelecek nesillere bırakılacak daha az kaotik ve düzensiz bir yaşam tarzı anlamına gelir. Giderek büyüyen uçurumu kapatmak istiyorsak, yapabileceğimiz en iyi yatırım, çocuklarımızın *tümü* için yüksek kaliteli bakım sağlamaya yönelik yatırımdır.

YEDİNCİ BÖLÜM

HAYATLARININ EN GÜZEL GÜNLERİ

Çocuklar doğdukları andan itibaren öğrenmeye başlarlar. Deneme ve yanılma yöntemiyle uzuvlarını kontrol etmeyi, dik oturmayı, yürümeyi, konuşmayı, koşmayı ve zıplamayı öğrenirler. Birçok farklı şeyin nasıl göründüğünü, sesinin nasıl duyulduğunu, nasıl bir şekli olduğunu, nasıl korktuğunu ve tadının neye benzediğini deneyim yoluyla öğrenirler. Yetişkinleri palto düğmelerini iliklemek gibi günlük işleri yaparken izleyip kendi fiziksel becerileri geliştiğinde onları taklit etmeye başlar ve sonra da bunu, alışkanlık haline gelene kadar tekrar ederler. Eğimli bir yerden suyun akması gibi doğal olayları izler ve dünyanın nasıl işlediği hakkında çıkarımlar yaparlar – bunlardan bir kısmı tabii ki alabildiğine yanlıştır ... ama şaşırtıcı bir şekilde çoğu doğru çıkar. Çocukların ilk yıllardaki beyin gelişimlerini izleyen nörobilimciler, onların, tüm bu öğrenme süreçleri karşısında büyük heyecan duyuyor, ki insanlık tarihinin büyük bir kısmı boyunca biz bunları tamamen doğal karşılamıştık.

Ve neredeyse tüm bu öğrenmeler tamamen gönüllü gerçekleşir, yapmış olmanın saf keyfi içindir. Tuvalet eğitimi, "lütfen" ve "teşekkür ederim" demek ve sofra adabı gibi yetişkinlerin öğrenilmesinde ısrarcı olduğu birkaç sosyal beceri vardır. Ancak yetişkinler ne kadar "büyüdükleri" konusunda övgüler su-

nup bolca iltifat ederlerse, çocuklar da bu becerileri de o kadar çabuk öğrenirler. Genel olarak, çocuklar öğrenmek konusunda isteklidir ve ebeveynler ve diğer temel bakıcılar onlardan ne beklenebileceğini tahmin etmede oldukça iyidirler. 3 yaş civarında çocuklar anaokuluna başladıklarında bile rutin aşağı yukarı aynıdır – öğrenme, ilgi alanlarından doğar ve anaokulu öğretmenleri gelişim seviyelerini dikkate alır.

Ve sonra okula başlarlar.

HAPİSHANENİN GÖLGELERİ...

Çocuklar 6 yaşına geldiklerinde, gelişmiş dünya ülkeleri formel eğitim için okula yazılmalarını zorunlu kılar. Wordsworth'ün pek de coşkun olmayan tanımlaması;

Hapishanenin gölgeleri başlar örtmeye
büyümekte olan oğlanın üzerini

günümüzde birçok çocuğun, öğrenme gönüllü olmaktan çıkıp müfredatın isteklerine göre belirlenmeye başlayınca neler hissettiğini özetler. Üstelik, büyük sınıflarda –devlet okullarında genellikle otuz ya da daha fazla öğrenci bulunur– tek bir öğretmen çoğunlukla, çocukların her birinin gelişimsel seviyesini tek tek dikkate alacak durumda değildir.

Bununla birlikte toplumun, modern kültürel şovu sürdürecek vatandaşlar yaratmaya yardım etmek için okullara ihtiyacı vardır ve ilköğretimin görevi, yaşam boyu öğrenme için gereken temelleri atmaktır. Bu, çocukların öğrenme motivasyonlarını, hem tek başlarına hem başkalarıyla birlikte çalışma becerilerini ve en önemlisi de okuma-yazma ve hesap yapma becerilerini geliştirmek anlamına gelir. Eğer çocuklar canlı ve hevesliyse ve ilkokul sonrasında okuma, yazma ve temel matematik bilgileri tamsa, ortaokuldan tam anlamıyla faydalanabilecek durumdadırlar ve umulan odur ki ileride başarılı, çalışkan yetişkinler olacaklardır.

Yüzyılı aşkın sürelik devlet destekli ilköğretimin ardından, gelişmiş dünya ülkelerinin çocuklarını mutlu, istekli ve bilgili gençler olarak yetiştirdiklerini sanabilirsiniz. Gelgelelim okullar da çalkantılı toplumsal ve teknolojik değişim rüzgârları tarafından, diğer kurumlar kadar hırpalanmıştır. Yaklaşık son 20-30 yıldır toksik çocukluk sendromu, çocukların öğrenmelerini ve kontrol edilmelerini epey zorlaştırdı. Çocuklarının gitgide daha rekabetçi bir hale gelen dünyada başarılı olma şansı konusunda kaygılanan ve düşen standartları bildiren raporlardan, akranlarına zorbalık eden çocuklardan ve altüst olmuş sınıflardan endişe duyan ebeveynler, okulların etkinliğine de daha az güvenir oldular. Ve dünyanın her yerinde hükümetler, bu değişimlere bildikleri tek şekilde yanıt verdi, okulların idaresinde kontrolü hiç olmadığı kadar ellerine aldı.

Hükümetin eğitime müdahale etmesinin bir talihsiz sonucu da bürokrasinin hızla artmasıdır. Her geçen yıl daha fazla sistem, yönetmelik ve hedef dayatıldığını, belge, istatistik ve test sonucu taleplerinin arttığını ve tüm bunların da kocaman bir kâğıt dağı oluşturduğunu görüyoruz. Öğretmenler bu bürokratik işlerle daha fazla meşgul oldukça, öğretmek için zamanları ve enerjileri azalıyor ve dolayısıyla çocukların bireysel ihtiyaçları yeterince dikkate alınamıyor.

Diğer bir sorun da politikacıların seçmenleri etkilemek için hızlı sonuçlara ve istatistiki ilerleme kanıtlarına ihtiyaç duymalarıdır. Bu durum, okulların başarı standartlarına şiddetle odaklanmalarına ve sınav-ve-hedef kültürünün içine itilmelerine neden olur. Örneğin ABD'deki ilkokullarda *No Child Left Behind* (Geride Hiçbir Çocuk Kalmasın) yasası hâkimken, Birleşik Krallık'ta okuryazarlık ve matematiksel beceri edinimi için "Ulusal Stratejilere" milyonlarca sterlin akıtılmaktadır. Ebeveynler bu temel becerilerin çocukları için ne kadar önemli olduğunu bildiklerinden, genel olarak bunlara odaklanılmasını hoş karşılarlar. Ancak bu odağın gitgide daralması gibi bir tehlike de vardır ve durum böyle olursa, çocukları geliştirmek yerine daha başarılı olma şanslarına zarar verebilir.

MULTİMEDYA ÇAĞINDA OKUMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Okuma-yazma ve hesap yapma bilgisinin, eğitimin temel taşları olduğu şüphesizdir, ve okumanın da aralarındaki en önemlisi olduğu söylenebilir. Eğlence ve bilginin gitgide sanallaştığı multimedya dünyasında bile okuma becerisi hayatın her aşamasında çok gereklidir. Okumak, birçok ekstra avantajı da beraberinde getirir. Okumayı öğrenme, "okuryazar olma" süreci çocukların entelektüel ve sosyal gelişimlerinin oldukça önemli bir parçasıdır.

Her şeyden önce, okumayı öğrenmek aslında çocukların düşünme becerilerini geliştirir. Yazılı dil, günlük konuşma dilinden daha karmaşık ve sofistike olduğu için okumak, çocukların düşüncelerinde, kelime dağarcıklarında ve kendilerini ifade etme kapasitelerinde belirgin bir artış sağlar. Yazmak da önemlidir çünkü yazmayı öğrenmek, düşünce sürecini yavaşlatmayı, bir düşünceyi iletmek için en iyi kelimeleri ve ifadeleri seçmeyi gerektirir. Dil ve düşünce birbiriyle iç içe geçmiş olduğundan, kelime gücünün artması demek beyin gücünün artması demektir – uzun zamandır biliniyor ki çocuklar okuma-yazmayı öğrendiklerinde IQ üzerinde zincirleme bir etki oluşuyor.

Okuryazarlık aynı zamanda çocukların duygusal ve sosyal gelişimlerini de etkiler. Dili temsil etmeye yarayan sembolik sistem insan keşfidir – karmaşık bir erken dönem teknoloji aracılığıyla sayfa üzerine çizilen eğri büğrü çizgiler, insan beyni tarafından anlamlı kelimelere dönüştürülür. Okumayı ve yazmayı öğrenmek yürümeyi, konuşmayı vs. öğrenmek gibi kendiliğinden gerçekleşmez ve her yeni neslin bu becerileri bilinçli uygulamalar yoluyla öğrenmesi gerekir. Bu uzun ve özen gerektiren bir süreçtir (birçok yetişkin bunun ne kadar zor olduğunu unutmuştur) ancak çocuklar zaman içinde okuma-yazmayı öğrendiklerinde beyinlerinin, rasyonel düşünce, karar verme, sosyal davranış ve özdenetim ile ilişkilendirilen bölgesi olan prefrontal korteskteki bağlantılarda düzenli bir artış görülür.

Böylece "okuryazar olmak" çocukların beyinlerindeki sinir ağlarının zenginleşmesini sağlar ve bu da medeni davranış şeklinin gelişmesinde önemli bir yere sahip olabilir. Yazı dilinin tüm başarılı medeniyetlerde temel unsur olmasının sadece bir tesadüf olduğunu sanmıyorum ve evrensel okuryazarlığın, demokratik sistemlerin başarısı için vazgeçilmez olmasının da. Amerikalı yazar Neil Postman'ın ifade ettiği gibi, "Yazı, yavaşlatılmış bir zihin demektir ... Yazılmış ve sonrasında basılmış kelime, uygarlığa yeni bir toplumsal düzen getirdi. Mantık, bilim, eğitim ve nezaketi getirdi." Ancak Postman aynı zamanda, "Elektronik [bilimi], zihni hızlandırır," diye ekliyor ve uzun zamanda ve yavaş yavaş okuma-yazma öğrenme sürecinin, elektrik hızıyla hareket eden bir dünyada yaşayan çocuklar için daha zor olduğunu söylüyor.

Bu nedenle tam anlamıyla okuma-yazmayı öğrenmek, motivasyon ve bolca alıştırma yapmayı gerektirir ve işte bu noktada dar bir şekilde sınav sonuçlarına odaklanmak zarar verici olabilir. Çocukların çoktan seçmeli testlerde puan almaları için gereken yüzeysel becerilerle, zevk için okumanın zenginliği ve aydınlanmanın uzaktan yakından ilgisi yoktur – bunlar okuryazarlıktan oldukça yüzeysel bir şekilde yararlanır. Bu bağlamda J.K. Rowling gelişmiş dünya ülkeleri çocukları için, 21. yüzyılın eğitici kurumlarının tümünden daha çok şey yapmıştır. Çocukların öğrenmeye karşı motivasyonlarını ve okumaktan aldıkları zevki pekiştirmek, onlara temel becerileri öğretmekle aynı derecede önemlidir.

Ne var ki, bu beceriler olmadan çocukların bir yere varmaları imkânsız ... ve önemli sayıda çocuk hâlâ bunları öğrenmeyi başaramıyor. Bu bir dereceye kadar "okuryazar olma süreci"nin ilk aşamalarının uygulama ve sebat gerektirmesinden kaynaklanır, dolayısıyla öğretmenler çocukları, zihinlerini yavaşlatmaya ve sayfadaki karmaşık sembolik bilgiyle ilgilenmeye ikna etmek durumundadırlar. Formel okuma öğretimi çok erken başlarsa ya da hangi yaşta olursa olsun, çocuklar toksik çocukluk sendromundan şikâyetçi iseler bu biraz zor olabilir. Ancak çocukların kimi zaman temel okuma becerilerini edinmekte ba-

şarısız omalarının, tartışma konusu olan "ses okuma temelli eğitimi"yle ilişkilendirilen, başka nedenleri de vardır.

JOHNNY NEDEN HÂLÂ OKUYAMIYOR... VE NASIL OKUYABİLİR?

İlköğretim de en az bürokrasi kadar akademik teorinin geçici heveslerle tarafından altüst edilmektedir. Yüz yılı aşkın süredir akademisyenler en iyi okuma öğretme yönteminin ne olduğu konusunda tartışıyor: ses okuma eğitimi (çocuklara "k", "e", "d", "i" seslerinin bir araya gelince *kedi* olduğunu göstermek) veya eğlence (çocukların okumaya kendilerini kaptırmalarını ve böylece sesleri farkına varmadan ayrıntılarıyla öğrenmelerini sağlamak). Okullar bir oraya bir buraya çekiştirilmiş ve geçen yüzyılın sonlarına doğru uzunca bir süre için ses-harf temelli eğitim demode sayılmıştır.

Neyse ki, İngilizce gibi alfabetik bir dilde ses temelli bir eğitimin şart olduğu konusunda fikir birliği bulunur. Biraz ses bilgisi olmadan, çocukların kendilerini okumaya kaptırmak şöyle dursun, okumayı sökebilme ihtimalleri bile düşüktür. Gelgelelim, sağduyunun bu zaferine rağmen, birçok çocuk *hâlâ* okumakta zorlanıyor: öğretmenlerin sesleri öğretmelerine rağmen bazı çocuklar bunları kavrayamıyor. Son araştırmalara göre bu –diğer birçok gelişimsel sorun gibi– "kalıtım mı çevre mi" sorununun sonucu olabilir.

Çocukların ses eğitiminden yararlanabilmeleri için kendi dillerindeki konuşma seslerini (fonemler) tek tek ayırt edebiliyor olmaları gerekir; bu, okula başlamadan çok önce yaşamlarının ilk birkaç yılında edindikleri bir beceridir. Araştırmalar gösteriyor ki, yenidoğan bebekler herhangi bir dilin fonemlerini tanımak ve çıkarmak için donanımlıdır ancak –yaşamlarında yetişkinlere kulak verdikçe– bu donanımı ihtiyaç duyacakları dilin konuşma sesleriyle sınırlandırırlar. (Bu nedenledir ki Çinliler "r" sesini sadece çıkarmakta değil, duymakta da zorlanırlar. Bu ses Çince'de yoktur, dolayısıyla çocukluğun çok erken

yıllarında fonem dağarcığından çıkarılır.) Sesbilimsel farkındalık bu kadar erken bir dönemde kendiliğinden edinilmezse, çocukların bunu daha sonra edinmeleri çok zor olabilir.

Günümüzde bilim adamları, konuşma seslerinin beyinde işlendiği bölgeleri saptamışlardır ve bazı çocuklarda genetik faktörlerin, belli fonemlerin ayırt edilmesini zorlaştırdığı (uç örneklerde belki de imkânsız kıldığı) netlik kazanmıştır. Bu durumda bireysel biyoloji, çocuğun geri kalmasına yol açar.

Kimi çocuklar da, nörolojik açıdan sorunsuz olsalar bile erken yaşta dile yeterince maruz kalmadıkları için sesbilimsel farkındalıkları yetersiz olabilir. Kitabın önceki bölümlerinde çocuğun esas bakıcısıyla ilk 18 ayda düzenli etkileşim içinde olmasının ve çok küçük çocuklarda konuşmanın, şarkılar ve tekerlemeler söylemenin öneminin vurgulanmasının bir nedeni de budur. Şu anda birçok çocuğun sesbilimsel farkındalıklarının yetersiz oluşu, hayatlarının ilk yıllarında yetişkinlerle yeterince zaman geçirememelerinden ve onlardan ilgi görememelerinden kaynaklanıyor olabilir.

Okul çağına geldiklerinde çocuklar konuşma seslerini ayırt etmekte zorlanıyorlarsa –ister çevre, ister kalıtım, ister ikisinin birleşimi nedeniyle– yaşıtlarına oranla okumak için daha az donanımlı olacaklardır. Araştırmacılar şimdilerde hangi sesleri ayırt edemediklerini (görünüşe göre bu, çocuktan çocuğa değişim gösteriyor) belirlemek ve bu seslerin tanınması için eğitim vermek üzere yollar arıyor. Bu heyecan verici bir gelişme çünkü disleksi için bir "çare" olabilir. Ancak okulların ve araştırmacıların karşı karşıya olduğu sorun, konuşma seslerini işlemeyi öğrenmenin, insan gelişiminin de okumanın da sadece küçük bir parçası olmasıdır. Aşırı heyecanlı eğitim uzmanları, büyük resimle meşgul olan küçük çocukları sesbilimsel eğitim bombardımana tutmaya başlarlarsa, yarar sağlamaktan çok zarar verebilirler (bkz. Altıncı Bölüm: "Nitelikli Okulöncesi Hazırlık İçin Araştırma"). Büyük ihtimalle, en etkin müdahale türünü bulmak biraz zaman alacaktır.

Bu arada, ebeveynlerin ve bakıcıların, sorunları henüz *başlamadan* engellemek için yapabilecekleri birçok şey vardır. Ezi-

ci çoğunluktaki çocuk için Dördüncü Bölüm'de bahsedilen eski kuşaklardan gelen bilgelik, gerekli nöral yolları, okul henüz kimsenin aklına gelmemişken kendiliğinden açabilir. Şarkılar, tekerlemeler, sevilen biriyle birlikte gülmek ve sohbet etmek, bir çocuğu okumayı öğrenmesi için hazırlamak açısından, sesbilimsel eğitim programından çok daha etkin bir yoldur.

BİTMEYEN EĞİTİM KOŞUŞTURMASI

Okuma, yazma ve hesap yapma becerilerinin önemi ne kadar vurgulansa azdır, fakat dar bir anlamda sadece bunlara odaklanılması uzun vadede çocuklara yardımcı olmayacaktır. Kötü etkilerden biri Altıncı Bölüm'de tanımlanan "bu küçük yaşta bu kadarı fazla" sendromudur. Yetişkinler için, "Öğrenecek çok şey var, o yüzden ne kadar erken başlarlarsa o kadar iyi," veya "Bazı çocuklar 4 yaşında okumayı öğrenebiliyorsa, hepsinin bunu başarmasını bekleyebiliriz," gibi düşünceler anlamlı olabilir ama her çocuk birbirinden farklıdır, farklı hızla gelişme gösterirler ve yaşları ne kadar küçükse bu farklar da o kadar belirgin olur. Konuştuğum gelişimsel psikologların her biri, formel öğrenmenin, farklılıkların eşitlenmeye başladığı ve çocukların birçoğunun soyut fikirlerle baş etmek için yeterince olgunlaştıkları döneme, yani en az 6 yaşına kadar başlamamasının daha iyi olacağı konusunda hemfikirdi.

Okuma, yazma ve hesaplama becerileri zamanından önce gelişme gösteren çocukların potansiyelleri engellensin demek istemiyoruz. Çocukların potansiyellerinin engellenmesi, kendilerini aşan becerilerle uğraşmaları için onları zorlamak kadar acımasız ve zarar verici bir durumdur. Ancak bir çocuk, müfredatın bir alanında çok başarılı olmanın tadını çıkarırken, aynı zamanda diğer alanlardaki becerilerini geliştirmek için de cesaretlendirilebilir. Örneğin okumayı erken sökmüş olanlar, çoğunlukla sosyal beceriler, fiziksel koordinasyon ve kontrol, müzik ve yaratıcı sanatlar, sayısal kavramlar ya da etraflarındaki şeylerin nasıl işlediğini öğrenmek gibi alanlara eğilerek yarar sağlayabilirler.

Ne yazık ki, ABD ve Birleşik Krallık'taki ebeveynler ve öğretmenler kendilerini, büyük işletmelerin rekabetçi değer sistemlerini örnek alan, sonu gelmez bir eğitim yarışına kaptırmış ve erken yaşta okuryazarlığa odaklanmışlardır. Kıyasıya rekabet dünyasında ebeveynler haklı olarak çocuklarının "geri kalacağından" korkar ama Altıncı Bölüm'de bahsedilen araştırmaların tümü, bunun, yetişkinleri çocukların biyolojik ihtiyaçlarını görmekten alıkoyan modern kültürün etkilerinden biri –neredeyse tamamen abur cuburla beslenmelerine ya da dışarı çıkıp açık havada oynamaları gerekirken içerde kalıp televizyon ya da bilgisayar ekranı karşısında gözlerini şaşı etmelerine göz yummak gibi– olduğunu ortaya koymaktadır.

12 yaşındaki çocukların araba kullanmayı öğrenmesi gerektiğini önermek aklımızdan bile geçmez (teknik olarak çoğu bunu yapabilecek olsa da) çünkü duygusal olarak bir arabayı idare etmenin sorumluluğunu almaya hazır olmadıklarını biliriz. Aynı şekilde, 4 veya 5 yaşındaki çocukları da, daha sonra kolaylıkla öğrenebilecekleri beceriler için istemedikleri halde zorlamamalıyız. Rus araştırmacı Galina Dolya erken yaştaki bu baskının duygusal ve davranışsal güçlükleri tetiklediğine inanıyor ve şöyle diyor: "Hızlandırılmış bir çocuğun frustrasyon [engellenme] ve çöküntü yaşama ihtimali daha fazladır." Kuşkusuz, ABD ve Birleşik Krallık'taki ilköğretim okullarında, öğretmenler, en küçük çocuklarda daha öncesine oranla çok daha fazla şiddet ve saldırganlık görüldüğünü bildirmektedir ve en şiddetli suçluların bazıları sadece 5, 6 ve 7 yaşındaki çocuklardır.

Duygusal yansımaları bir kenara bırakırsak, (bunlar kimi zaman hemen görülür, kimi zaman da uzun yıllar boyunca ortaya çıkmaz) eğitime erken başlayan ülkelerdeki birçok çocuk, okuryazarlık yarışlarında ilk engelde tökezler ve bu da uzun dönemde okuma ve yazma güçlüklerine neden olur. Early Education* başkanı Marion Dowling uyarıyor, "Küçük çocuklara

(*) The British Association for Early Childhood Education – 1923'te kurulan ve İngiltere, Kuzey Irlanda, İskoçya ve Galler bölgelerindeki şubeleriyle, doğumdan sekiz yaşına kadar küçük çocukların eğitim ve bakımları konusunda destek, rehberlik ve bilgi sağlayan gönüllü kuruluş – e.n.

bilgi ve beceriler zorla verilmeye çalışılırsa, çocuklar öğrenmeye karşı heveslerini yitireceklerdir. Bu hevesin ileride yeniden ateşlenmesi çok daha zordur." Bu, özellikle, okuma-yazmayı öğrenmenin temelinde yatan becerilerin, kız çocuklara oranla daha yavaş geliştiği erkek çocuklarda görülen bir durumdur. Bu durumda, "arayı kapatma" programları için para, zaman ve çaba harcanır, ama ne yazık ki bunlar pek işe yaramaz. Bir süre önce okuryazarlık standartlarında yaşanan düşüşe tepki gösteren ve "çocukların küçük yaştan itibaren daha çok ders çalışması" çağrılarında bulunan Japon politikacılar, günümüzde İngiltere'de beş yaşındaki çocuklar arasında görülen okulu bırakma oranına dikkat etmelidirler.

KAZANANLAR VE KAYBEDENLER

Dar görüşlü, standartlara odaklı gündemlerin diğer bir kötü etkisi de sınavların çoğalmasıdır. Okullar elbette ki gerektiğinde hesap sorulabilir olmalıdır ve ara sıra yapılan ulusal çapta sınavlar çocukların kaydettikleri ilerlemeyi yakından takip etmek için çok önemlidir, ancak eğer sınav işine çok fazla önem atfediliyorsa bu kendi başına bir amaç haline gelir. Hem ABD'de hem de Birleşik Krallık'ta ilköğretim yılları boyunca uygulanan, sonuçları önemli standart sınavlar [*high-stakes testing*] (kazan veya kaybet, geç veya kal), Texas Üniversitesinden Profesör Joe Frost'un deyimiyle, okulları, "çocukları ve öğretmenleri kazananlar ve kaybedenler olarak sınıflandıran ve çocukları seri üretim hattındaki tavuklar gibi derecelendiren fabrikalara" dönüştürmektedir.

Ne yazık ki bir kez "kaybeden" olarak yaftalanan çocukların çoğu hiçbir zaman bunun üstesinden gelemez. Thomas Jefferson çocukluğu, "hayal gücünün taze ve izlenimlerin kalıcı" olduğu bir dönem olarak tanımlar. Dolayısıyla erken başarısızlığın olası sonuçları bir diğer Amerikan aforizmacısı, Homer Simpson tarafından şöyle özetlenmiştir: "Çocuklar, elinizden gelenin en iyisini yapmayı denediniz ve sefil bir şe-

kilde başarısızlığa uğradınız. Bundan şu ders çıkar: bir daha denemeyin."

Rekabetçi bir dünyada, çocukların kazanma ve kaybetmeyi öğrenmeleri gerektiğine kimse itiraz edemez. Geleneksel olarak okullar spor günlerinden takım oyunlarına, yüzme şenliklerinden sanat yarışmalarına, bilgi yarışmalarından yazı yazma ve heceleme yarışmalarına, rekabete imkân veren çeşitli etkinliklerle bunun için fırsatlar yaratır. Bu etkinliklerin yelpazesi ne kadar geniş olursa, her çocuğun üstünlük gösterebileceği bir etkinlik bulma ve başarının tatlı zevkini yaşama şansı da o kadar fazla olur. Bu aktivitelerin bir değeri olması için, tabii ki, herkesin bir ödül aldığı basitleştirilmiş etkinlikler yerine, gerçekten rekabete dayalı olması gereklidir. Eğer zafer ve yıkımla nasıl başa çıkılacağı dersi verilecekse, ortada her iki olasılık da olmalıdır ve spor günlerinin ayrım yapılmaksızın herkese, kazandığına dair kurdeleler ve sertifikalar verilmesi anlamına gelen okullar, işin özünü kavrayamamış demektir.

Rekabete dayalı etkinlikler ve sonuçları önemli standart sınavlar arasındaki fark; spor etkinliklerinin, maçların, galaların ve yarışmaların "oyun" olmasıdır. Oyun esnasında ne kadar önemli olursa olsun, herkes bunun sadece bir oyun olduğunu, ölüm kalım meselesi olmadığını bilir. Okuma, yazma ve hesap yapmayı öğrenmek ise oyun değildir: en küçük çocuk bile ebeveyn ve öğretmenlerinin bu becerilere yaklaşımından, bunları öğrenmenin oldukça önemli olduğunu hissedebilir. Bu üç beceriyi öğrenmek, kazanmayı ve kaybetmeyi öğrenmek için uygun bir araç değildir. Aslında bu, eğitim hayatında herkesin ödül alması *gereken* bir alandır –çocuklar ilkokulu okuma-yazma veya hesaplama yapmayı bilmeden bitirirlerse, uzun vadede kaybeden, toplumun tamamı olacaktır.

Biz ilkokuldaki sınavlara daha çok önem verdikçe, küçük çocukların üzerindeki baskıyı de o derece yoğunlaştırıyoruz demektir. Doğrusunu söylemek gerekirse, önemli sınavlar 6 ya da 7 gibi erken bir yaşta başladığında, "kazananlar" bile bundan zarar görebilir. Notlarını yüksek tutma baskısı kimi çocukları bunaltır ve zaman içinde ergenlik dönemine geldiklerinde

aşınma ve yıpranma belirtileri gösterirler (depresyon, madde bağımlılığı, kendine zarar verme, yeme bozuklukları...). Prestijli hazırlık okullarında görüştüğüm öğretmenler, başarılı olma baskısının kimi öğrencilerinin üstündeki etkileri konusunda çoğunlukla derin bir endişe duyuyorlar.

Hayat önlerine ne çıkarırsa çıkarsın altından kalkabilen vatandaşlar yaratmak için ilkokulların, çocukların denemekten korkmayacakları, –her başarılı bilim adamı ve girişimci gibi– başarısızlığın başarıya giden yolda gerekli bir durak olduğunu keşfettikleri yerler olması gerekir. Bu, öğretmenlerin çocukların yapabileceklerinden daha azına göz yummaları, ayrım gözetmeden hepsini gelişigüzel övmeleri veya doğruluğun önemli olmadığını söylemeleri gerektiği anlamına gelmez. Ama, çocuklar ne kadar küçükse yetişkinlerin de onların farklı ihtiyaçlarına, yeteneklerine ve gelişim aşamalarına karşı bir o kadar hassas olmaları gerektiği ve ilköğretim yılları boyunca öğrenmenin olabildiğince eğlenceli olması, güçlü tarafların tebrik edilip zayıf yanların üstesinden gelinmesine yardımcı olunacak şekilde düzenlenmesi gerektiği anlamına gelir. Toplum olarak ayrıca, sosyal beceri, sebat gösterme ve özdenetim gibi sınavla ölçülemeyecek niteliklerin, uzun vadede akademik başarı kadar önemli olduğunun farkına varmamız gerekiyor.

AT GÖZLÜĞÜYLE BAKMAK

Önemli sonuçları olan büyük sınavlar öğretmenlerin, anne-babaların ve çocukların kapsamlı ve dengeli bir müfredatın önemini görmezden gelmelerine neden olabilir. Okullara sınav sonuçlarına göre değer biçilince ve özellikle de öğretmenlerin konum ve gelirleri bu sınav sonuçlarına bağlı olunca, kaçınılmaz olarak sadece yıl sonu sınavlarında ölçülecek olan dar kapsamlı becerilere odaklanmaya başlarlar. "Test tekniğini öğretmek" (çocuklara konuları anlamaları ve onlardan zevk almalarına yardımcı olmak yerine puan almak için gereken hile ve teknik-

lerin öğretilmesi) günün gereklerinden biri haline gelir ve yaratıcılık ve sorgulayıcı zihinlerin geliştirilmesi, eğitimin öncelikleri arasında en alt basamaklara düşer. Günümüzde çoğunlukla okullarda yeni bir konu ortaya çıktığında yetenekli çocuklar, "Bu konu sınavda çıkacak mı?" diye sorarlar ve eğer çıkmayacaksa konuya olan ilgilerini kaybederler. Einstein'ın, "Merak unsurunun formel eğitimden sonra hayatta kalması bir mucizedir," yorumunu yapmasına yol açan, bu tarz bir zihniyettir. Sınav odaklı bir ilköğretim sistemi, çocukları at gözlüğüyle bakmak ve bu şekilde düşünmek üzere eğitir.

Örneğin okumayı ele alalım. 2004 yılında Birleşik Krallık hükümeti, İngiltere'de (dünyada en çok sınava tabi tutulan ülke) 11 yaş grubunun okuma puanlarının uluslararası karşılaştırılmalarda üçüncü sıraya çıktığını coşkulu bir biçimde duyurdu; oysa aynı çocukların okumaktan zevk alma alanında en alt kademelerde süründüğünü duyurmaya o kadar istekli değildi. Okullar ses okuma bilimini yeniden uygulamaya başlamış olabilirler, ancak bunu yaparak eğlenceyi gözden kaçırmışa benziyorlar.

Daha önce de belirtildiği gibi okumak, bisiklet sürmek gibi tekrar tekrar alıştırma yapılarak geliştirilen becerilerden biridir ... ve yeteri kadar alıştırma yapıldığından emin olmak için çocukların bunu yapmak için istekli olmaları gerekir. Gerçek şu ki, "ses okuma bilgisine karşı-eğlence" konulu okuma savaşında her iki grubun taraftarları da kısmen haklıdır. Öğretmenlerin karşı karşıya kaldıkları zorluk, becerileri öğretmek ve öğrenme sevgisi geliştirmek arasında doğru dengeyi kurabilmektir, ama takıntılı bir sınav sistemi ister istemez bu dengeyi beceriler tarafına çekmektedir. Onların hevesli, istekli, gerçek okuyucular olmalarını sağlamak daha fazla zaman ve çaba gerektirir, bunun ölçülmesi ise kolay değildir ancak uzun vadede çok daha fazla meyve verecektir.

Bu moda Batı'ya ulaşmadan çok önce, oldukça rekabetçi sınav sistemi ile ünlenen Japonya, birkaç yıl önce bu sistemin, öğrencilerde neden olduğu yüksek stres düzeyinin onlar için zarar verici olduğuna kanaat getirdi –1998'de Başbakan Ryu-

taro Hashimoto, "Çocuklarımız tam anlamıyla acı çekiyor ve yardım çığlıkları atıyor," açıklamasını yaptı. Yani ABD ve Birleşik Krallık önemli sonuçları olan büyük sınavlar yapma yolunu benimserken, Japonya bunları yürürlükten kaldırmakla meşguldü. Bugünlerde ise Japon okulları tam da merak ve yaratıcılığı öne çıkaran yeni bir ilköğretim müfredatını yürürlüğe koymuşken, düşen okuma standartlarının sebep olduğu panik panik yeni bir U dönüşüne yol açabilir – at gözlükleri geri dönmek üzere yolda olabilir. Ne var ki, Bay Hashimoto'nun da konuşmasında belirttiği gibi düşen standartların altında yatan gerçek sorun, sosyal ve kültürel değişimin etkileridir – ve aşırı rekabetçi, sınav-ve-hedef odaklı eğitim sistemi çocukların sorunlarını artırmaktan başka bir işe yaramıyor.

BÜYÜK E-ÖĞRENİM DEVRİMİ

Çocukların, becerilerini geliştirirken aynı zamanda ilgilerini çekmenin yere göğe konamayan yollarından biri de, yeni teknolojiden daha çok yararlanmaktır. Şüphesiz ki multimedya çağında e-öğrenim kaynaklarının gücünü görmezden gelmek aptalca olur – video, dersi zaman ve mekânda hareket ettirebilir, bilgiler internette hazır bulunabilir ve bilgisayar grafikleri, can sıkıcı eğitimsel angaryaları daha neşeli hale getirebilir. Ancak, eğitim konusunda her zaman olduğu gibi, kendini kaptırmamak önemlidir. Elektronik öğretim gerçek hayattaki öğrenmeleri zenginleştirebilir ama bunun yerini tutamaz. Çocuklar okul dışında olduğu kadar okul içinde de, ekrandaki ikinci el tecrübelerden çok, insan etkileşimine ve uygulamalı aktivitelere ihtiyaç duyarlar. Bu, Seymour Papert gibi her zaman ilk elden tecrübeleri zenginleştirmek için teknolojinin kullanılmasını öneren e-öğrenim meraklıları tarafından da kabul görmektedir.

Yalnızca dar kapsamlı, standart güdümlü okul müfredatlarını desteklemek için kullanıldıklarında bilgisayarların eğitimsel başarıda fark yarattıklarına dair sınırlı miktarda kanıt bulunur.

Okulların bilgisayar ve diğer elektronik aletlere yatırım yapması –1990'larda sadece ABD'de en az 55 milyar dolar değerinde– gözle görülür bir etki yaratmadı, üstelik donanım üreticilerinin yağcılıklarına ve politikacıların iyimserliklerine rağmen standartlarda hızla yükselme görülmedi. Münih Üniversitesi'ndeki araştırmacılar 2004'te bilgisayar kullanımı hakkındaki uluslararası bir çalışmanın sonuçlarını incelediler ve "kanıtlara bakılırsa okullardaki bilgisayar kullanımının öğrencilerin matematik ya da okuma gibi temel becerileri öğrenmesi üzerinde önemli bir katkısı bulunmadığı" sonucuna ulaştılar.

Öte yandan teknoloji, öğrencilerin tembelleşmesine *sebep olabilir*. 1990'ların başlarında İngiliz ilkokulları, modern çocukların, nasıl kullanıldıklarını bilmeleri gerektiği düşüncesine dayanarak hesap makinelerini uygulamaya koydu, ancak beş yıl içinde bu uygulamayı geri çekmeleri gerekti, çünkü ülke çapındaki öğrenciler toplama ve çıkarma yapmayı unutuyorlardı. Teknoloji aynı zamanda, dikkatleri daha yararlı meşguliyetlerden kendi tarafına çekmekte de oldukça etkilidir. Japonya'da dibe vuran okuryazarlık oranları, çocukların okumaya olan ilgilerinin azalmasına bağlanmıştır – yarıdan çoğunun okumak gibi bir alışkanlığı hiç yokken, bilgisayar oyunları, internet sohbetleri ve diğer elektronik aletlerle geçirilen zamanda hızlı bir artış görülmektedir.

Münih Üniversitesi'ndeki araştırmacıların vardığı sonuca göre, ev bilgisayarlarının öğrenme amaçlı kullanılması okul başarısını artırırken, oyun ve dedikodu için kullanılmaları ters etki yaratmaktadır; okulda ise bilgisayara ara sıra erişim hafif bir gelişime yol açarken, sıkça erişim (haftada birkaç kez) hiç erişim olmamasına oranla performansta kötüleşmeye neden olmaktadır. Tüm bunlar bizi BT [bilişim teknolojileri] uzmanı Greg Pearson tarafından dile getirilen sağduyulu sonuca götürmektedir – bilgisayarları bilinçli bir şekilde belirli bir amaç için kullanmadığınız sürece, "yararlı olmaktan çok daha kolay bir biçimde zaman ve enerji kaybı" haline gelebilirler.

Evde yaşananların, çocukların okuldaki öğrenme becerilerini derinlemesine etkilediği açıktır. Ev ve okul hayatı uyum içinde olduğu sürece çocukların başarı şansları daha yüksek olur. Bu kitap için araştırma yaparken öğretmenlere iyi anne-baba olmanın neleri gerektirdiğini, anne-babalara da bir öğretmende nasıl özellikler aradıklarını sordum.

Öğretmenlerin kararı şu yönde oldu: en iyi ebeveynler destekleyici, planlı-programlı, ve çocuklarının çalışmalarıyla ilgili –ancak aynı zamanda gerçekçi ve çocuklarını gereğinden fazla zorlamayacak– olanlardır. Çocuklarının iyi beslendiklerinden, yeterince egzersiz yaptıklarından ve bolca uyuduklarından emin olmak için ellerinden geleni yaparlar. Çocukları okula zamanında ulaştırır (gerekli tüm spor malzemeleriyle vs. birlikte) ve okuldan zamanında alırlar. Günün nasıl geçtiği hakkında çocuklarıyla sohbet eder, başarılarını över ve evde yapılması gereken çalışmaları denetlerler. (Çocuklarının ev ödevlerini kendileri *yapmazlar*.) Veli toplantılarına ve diğer okul etkinliklerine –özellikle de çocuklarının, ne kadar ufak olursa olsun, rol aldığı gösterilere– katılırlar ve çocuklarının ilerlemeleri ve durumları hakkında okulla düzenli iletişim içinde olurlar. Görünüşe bakılırsa bu kusursuz örnekten etrafımızda çok da fazla yok – ebeveynlerin çoğu günümüzde iş hayatı, çocuklar ve ev hayatı sorumluluklarıyla uğraşmakla o kadar meşgul ki, okula yardımcı olmak öncelik listelerinin en sonlarında yer alıyor.

Anne-babalara göre ideal öğretmen de az bulunan bir şeydir. İdeal öğretmen kendinden emin ve cana yakındır, ebeveynlere düzenli bilgi verir (ama onları duyuru ve imzalanması gereken form bombardımanına tutmaz), makul ve belirli bir ödev çizelgesi vardır (ödevlerin ne zaman teslim edileceğine dair yeterli bilgi içerir), çocukların eşyalarının kaybolmayacağı ve çocukların neler olup bittiği konusunda fikir sahibi olacağı şekilde sınıfın düzenine hâkimdir. Sağlam bir disiplin anlayışı vardır ama aynı zamanda çocuklarla iyi ilişkiler kurar, çocuklarının sınıfta mutlu olmasını ama aynı zamanda da sıkı çalışmala-

rını ve iyi not almalarını sağlar. Ne var ki, çoğu öğretmen bürokrasiyle, sınav sonuçlarını daha iyi hale getirmeye ve artan disiplinsizliği durdurmaya çalışmakla o kadar meşgul ki, ebeveynlere düzenli bilgi vermek ve ihtiyaçlarını karşılamak akıllarındaki son şey oluyor.

Bütün bunlar utanç vericidir çünkü bu iki istek listesi bir araya getirilebilse, ortaya mutlu ve başarı oranı yüksek çocuklar yetiştirmenin reçetesi çıkacaktır. İki grup arasında dürüstçe birkaç fikir alışverişi, bir okul ve öğrencileri için birkaç raf dolusu hükümet teşebbüsünden çok daha faydalı olabilir. Ancak Birleşik Krallık ulusal gazetelerinden birinde eğitimsel sıkıntılar üzerine köşe yazıları yazan gazeteci Hilary Wilce, ebeveynlerin ve öğretmenlerin kolaylıkla iletişim kuramamalarının önemli bir nedeni olduğunun altını çiziyor: "Öğretmenler ve ebeveynler farklı taraflardan gelir ve farklı amaçları vardır. Ebeveynler çocukları için kırmızı halı muamelesi yapılmasını ister; öğretmenler ise sınıflarının raydan çıkmamasını. Ebeveynler okul tarafından ciddiye alınmadıklarında hayal kırıklığına uğrar; okullar ise, ebeveynlerin mantıksız olduğunu düşündükleri istekleri karşısında muhalif ve savunmacı davranışlar sergilerler." Bu nedenle çoğunlukla ebeveynler okullardan, okullar da ebeveynlerden uzak duruyor.

Demek oluyor ki, işler yolunda gitmediğinde ve ebeveynler ve öğretmenler bunu çözmek için bir araya geldiklerinde duygular mantığın önüne geçebiliyor. Ebeveynler, bunun çocuklarına yansıyacağından korktukları için çoğunlukla öğretmene karşı çıkmaktan tedirginlik duyarlar. Söz konusu sorun yüzünden canları sıkkınsa, bu durumda okula saldırgan, savunmacı, endişeli veya nutku tutulmuş gibi bir ruh haliyle gelebilirler. Öğretmenler de çoğunlukla –belki güvensizlik, ebeveynlerle ilişkilerinde deneyimsizlik ya da yüzleşme korkusu nedeniyle– benzer bir stres altındadır. Hilary Wilce, bu çarpışmanın sadece her iki tarafın da daha anlayışlı olmasıyla çözülebileceğine inandığını ifade ediyor – yeni öğretmenlere ebeveynlerle nasıl ilişki kuracakları konusunda eğitim verilebilir, ebeveynler de okulla daha yakından ilgilenmeye teşvik edilebilirler.

En başarılı olarak bilinen okulların, ebeveynler ve öğretmenler arasında rahat etkileşim olanakları sağlayabildiği görülüyor. Ve aslında her iki taraf da, çocukların iyiliklerini ve gelişme kaydetmelerini istediği için birçok ortak amaçları vardır. Bu kitapta okulların çocukların yaşamlarının detokslanmasına nasıl yardımcı olabileceği konusunda öneriler yer alıyor ve bu önerilerin çoğu anne-babaların ve öğretmenlerin, Hilary Wilce'ın öne sürdüğü gibi karşı kutuplarda yer almak yerine, ortak bir amaç için bir araya gelmeleri için fırsatlar sağlayabilir. Onuncu Bölüm'de de bahsedileceği gibi toksik çocukluk sendromuna karşı koymak için bir "yetişkin ittifakı" oluşturmak herkesin yararına olacaktır.

AKRAN İSTİSMARI

Ebeveyn ve öğretmenlerin birbirlerinin bakış açısını anlamayı başaramamasının endişe verici bir örneği de büyümekte olan akran istismarı [zorbalık] sorunudur. Anne-babalar çoğunlukla çocuklarını akran istismarından korumak için okulların daha fazla şey yapabileceğini düşünürken, öğretmenler de bu duruma, şimdilerde akran istismarı olarak adlandırılan bazı davranışların aslında çocuk parkı politikalarının hararetli tartışmaları olduğu ve aşırı istekli bir şekilde müdahale etmenin iyilik yerine kötülük sağlayabileceği gözüyle bakarlar.

Akran istismarı, Birleşik Krallık hükümetinin internet sitelerinden birinde şöyle tanımlanıyor: "alay etme ve isimler takma, tehdit etme ve fiziksel şiddet uygulama, eşyaya zarar verme, çocukları kasten sosyal aktivitelerin dışında bırakma, dedikodu veya üzücü cep telefonu veya e-posta mesajları yayma." Erkek çocuklarda çoğunlukla şiddet de işin içine girer; kızlarda durum daha çok psikolojik boyuttadır, ki bu da aynı ölçüde zarar vericidir. Çocuğu zorbalığa maruz kalmış olarak eve geldiğinde anne ya da baba, haklı olarak kaygılanır ve okulun harekete geçmesini istemesi son derece makuldür.

Ne var ki, yukarıda sıralanan aktivitelerin küçük örnekle-

ri, dünyada her gün her çocuk parkında yaşanır –ve çocuklar tamamıyla medeni şekilde doğana kadar da yaşanmaya devam edecektir. Tam anlamıyla akran istismarı ile çocuk parkında yaşanan dalaşmalar, ara sıra sergilenen kindar davranışlar veya çocukların arasının açılması arasında bir fark vardır. Dirençli çocuklar bu gibi olaylarla kendileri baş edebilir ve bu sorunları çözmeyi öğrenmek, her çocuğun sosyal gelişiminin oldukça önemli bir parçasıdır. Çocuk parkında yaşanan olaylarla başa çıkmanın en iyi yollarını bulmak için, güvendikleri yetişkinlerle sorunlar hakkında konuşmak tüm çocuklar için yararlı olacaktır, ancak İkinci Bölüm'de belirtildiği gibi oyunların çok fazla kontrol edilmesi de, çocukların sosyal becerilerini kendi başlarına geliştirmelerine yardımcı olmak yerine, zorbalar ve kurbanlar yaratabilir.

Öte yandan gerçek akran istismarı, aşırı oranda ya da uzun süreli, kurbana kendisini savunma kabiliyetinden mahrum bırakacak kadar kindar ve zarar verici bir davranıştır. Bir öğretmenin ifade ettiği gibi, "Dalaşmak, bir mumun titrek alevinin yalayıp geçmesine, akran istismarı ise mum alevinin devamlı yakmasına benzer." Gerçek akran istismarından tüm çocukların korunması gerekir ve her okulun da akran istismarına karşı, bir olay yaşandığında anında uygulamaya koyacağı açık ve net, doğrudan ve pratik (zorbalar için tatsız sonuçları olan –bkz. gelecek bölüm) politikaları olmalıdır. Bu politikalar yürürlükte olursa ve çocuklar zorbalarla baş etmenin en iyi yolu hakkında bilgilendirilmişse (s. 251'deki internet adreslerine göz atabilirsiniz), ebeveynlerin bir olayın mumun titrek alevinin değip geçmesi mi yoksa birinci dereceden bir yanığın parçası mı olduğuna karar verilmesi konusunda öğretmenlere güvenmeleri gereklidir.

İkinci Bölüm'de anlatılan kültürel faktörler, hem ebeveynlerin hem de çocukların giderek daha çok endişelenmesine yol açtı. Akran istismarının kimi zaman görülen trajik sonuçları ya da zorbaları cezadan kurtaran (son zamanlarda bazı İngiliz okullarında denenen "no-blame"* [suçlamak yok] stratejisi gi-

(*) İngiltere'de özellikle 1990'larda yaygın olarak uygulanan yaklaşım. Akran istismarında bulunan zorbaları doğrudan cezalandırmak yerine, davranışları-

bi) gelip geçici politikalar hakkındaki medya haberleri, bu endişeyi alevlendirir. Çoğu ebeveyn, okulun değerlendirmelerini kabul etmek konusunda geçmişe oranla daha isteksizdir. Bunun karşılığında okullar da ebeveynlerin şikâyetlerine karşı daha savunmacı yaklaşırlar. Ve yukarıda da belirtildiği üzere, çocuk yetiştirme girişiminde partnerler arasındaki güvenin yerle bir olması, çocuklar ve toplum üzerinde en az akran istismarı kadar endişe verici ve uzun vadeli etkilere neden olacaktır.

DİSİPLİNLE UĞRAŞMAK

Hiçbir çocuk bir zorba olarak doğmaz, tıpkı hiçbir çocuğun terbiyesiz bir küçük yaramaz olarak doğmadığı gibi. Bazı talihsizlerin genetik olarak kaderinde, gelişme basamaklarında geride kalmak olabilir ve bu durumda da normal sosyal düzene uyum sağlamak için ekstra yardıma ihtiyaç duyarlar. Fakat huzurlu ve varlıklı bir ülkede yetişmiş çocukların çoğunluğu, 6 yaş civarına geldiklerinde uslanıp okuldan tam anlamıyla faydalanmaya başlamalıdır.

O halde neden çocukların birçoğu yaramaz oluyor? Nedenleri şöyle sıralayabiliriz: beslenme, yetersiz uyku ve açık hava oyunu, yetersiz duygusal bağ veya dil, ailevi sorunlar, okulda erken başarısızlık, motivasyon eksikliği, kötü davranışların havalı sayıldığı çocuk parkı kültürü (bkz. Sekizinci Bölüm), televizyon ve bilgisayardaki şiddetin etkisi (Dokuzuncu Bölüm) ... kokteyl her bir vakada farklı olacaktır ama kökleri, iyi çocuk yetiştirmenin esaslarını unutmuş bir kültüre dayanmaktadır.

Ve okulda kötü davranışlar bir kez başladığında, bu da toksik karışıma önemli oranda katkıda bulunur. Sınıfta birkaç kötü davranış sergileyen çocuğun varlığı, öğretmenin kalabalığı kontrol etmekle uğraşması anlamına gelir. Bu durumda motive edici dersler için yeterince zaman ve enerji kalmaz ve bundan

---

nın temel sebebi hakkında sınıf arkadaşlarıyla konuşup, öğretmenin de yardımıyla bunun üstesinden gelmeye çalışmanın yollarını arama fikrine dayanır – e.n.

tüm çocukların eğitimi zarar görür. Gelişmiş ülkelerde artık öğretmenlerin dertlerinin en önemsizinin eğitim olduğu birçok okul vardır – günlerini çaresizce sınıftaki kargaşa, talimatlara uymaya itirazlar ve sınıf arkadaşlarına ve öğretmenlere gitgide artan oranda uygulanan fiziksel şiddeti zaptetmekle harcarlar.

Disiplin konusu günümüzde ebeveynler için olduğu kadar öğretmenler için de oldukça çetrefillidir. 20. yüzyılda eğitim düzeni, Batı toplumunun geri kalanı gibi, davranış konusunda geleneksel otoriter yaklaşımdan bireyin haklarına odaklanan, çok daha liberal bir görüşe geçiverdi. 1989'da Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi ile doruğa ulaşan çocuk haklarına dair endişeler, bazı eğitimsel politikacıların çocuklar bir kuralı çiğnediğinde ya da kabul edilebilir davranışların sınırlarını aştığında ceza verilmesi fikrine karşı çıkmasına yol açtı ve bu daha önce de bahsedilen "suçlamak yok" politikası gibi gelip geçici heveslerle sonuçlandı. Sınıflarında düzeni sağlamak zorunda olan öğretmenler, kendilerine ulusal veya yerel danışmanlarca kabul ettirmeye çalışılan "davranış değiştirme stratejileri"ni çoğunlukla ikna edici bulmuyorlar.

Sorun, son 20-30 yıldır genel olarak otoriteye saygı gösterme konusunda yaşanan erozyon sebebiyle giderek kızıştı. Ama yaklaşık 30 kişilik bir öğrenci grubunu kontrol etmek için öğretmenler otorite sahibi olmak *zorundadır*. Sayfa 319-320'de bahsedilen araştırmalara göre en etkin ebeveynlik tarzı, içtenlik ve çocuğun bakış açısına gösterilen saygının, davranış için sağlam sınırlar oluşturma ihtiyacıyla dengelendiği "otoritatif" [demokratik] tarzdır. Öğretmenler de otoritatif dengeyi sağlamak için çaba göstermelidir. Eğer çok fazla müsamahakâr olurlarsa sınıftakiler onları bastırıp ciddiye almaz; otoriter olurlarsa da muhtemelen arkalarını döner dönmez öğrenciler kötü davranışlar sergilemeye başlar.

Ahlaki açıdan göreceli bir toplumda yetişkinlerin kendilerini otoritatif hissetmesi zor olabilir. Özellikle de bir öğretmen için bir sınıfta 30 civarı çocuğun ilgisini dengelemeye çalışmak oldukça zordur. Bu nedenle okullarda, dahil olan herkesin –çocuklar, öğretmenler, ebeveynler, okul camiası– uymaktan mut-

luluk duyacağı kurallar olması önemlidir. Bu durumda otoritatif öğretmen, kuralları kararlı ancak arkadaşça bir yolla uygulayıp devamını sağlarken, çocukların kişisel bakış açılarına saygı göstermek için de mümkün olan her şeyi yapar.

Fakat çocuklar saygısız bir biçimde kuralları hiçe saydığında, öğretmen hem otoriteyi korumak hem de tüm öğrencilere antisosyal davranışın istenmeyen sonuçları olduğunu göstermek için, bir tür yaptırım uygulayabilmelidir. Büyük bir çocuk topluluğu ile uğraşılıyorsa, adaletin yerine geldiğinin görülmesi gerekir – kötü davranışları yanlarına kâr kalırsa bu onları (ve diğerlerini) sınırları daha da zorlamak için cesaretlendirecektir. Öğretmenlerin çoğunlukla suçluyu sınıftan çıkarmak olmak üzere çeşitli derecelerde ceza uygulamaları dereceleri vardır. Bu herkese gösterir ki, kuralları çiğnemek ve dolayısıyla kişinin gruba olan sorumluluğunu görmezden gelmek, sonuç olarak topluluktan dışlanmaya sebep olabilir.

Çok küçük yaştaki suçlular için araştırmalar, davranışların nezaket yoluyla geliştirilebileceğini öne sürüyor. Şimdilerde Birleşik Krallık'ta, uzman personelin duygusal açıdan zarar görmüş küçük bir grup çocuğa fazla formel olmayan ve ev benzeri ortamlarda sosyal becerileri öğretmeye çalıştığı "nurture groups" adında bir çocuk yetiştirme hareketi bulunuyor. Özdenetim sağlamayı öğrenen çocuklar, sınıflarına dönebilecek kadar "büyümüş" kabul edilerek ödüllendirilirler.

Bununla beraber, bu türden yetiştirme taktikleri çocuklar büyüdükçe çok da etkili olmamaya başlar. Konuştuğum öğretmenlerin çoğu, çocuklar iki basamaklı yaşlara yaklaştıklarında kötü davranışları (özellikle zorbalığı) aleni nezaketle halletmek için artık çok geç olduğuna inanıyor. Çocuk ne kadar büyükse, sevgi de o kadar dayanıklı olmalıdır. Üstelik, diğer çocuklara da mesaj vermek için utanç da işin içine katılmalıdır. Yaptırım ne olursa olsun, okulun sosyal hayatına dahil olan herkesin –öğretmenler, ebeveynler ve çocuklar– bunun kötü bir şey olduğunu düşünmesi gerekir, aksi halde hiçbir etkisi olmaz. İster kötü kişinin ayrıcalıklarının elinden alınması, ister kurallara uyana dek sınıfta cezaya dikilmesi, ya da en kötü durumda,

okuldan tamamen uzaklaştırılması şeklinde olsun, cezanın hoş bir şey olmaması (*sizin* çocuğunuz için olsa bile) gerçeğinden kaçış olmamalıdır.

Bununla birlikte, dengeli ve mutlu çocuklar için katı tedbirler nadiren gerekli olur. Bu yüzden giderek artan kötü davranışlarla mücadele etmek yerine, yetişkinlerin bir araya gelerek çürümeyi başlamadan evvel engellemeleri daha mantıklıdır ve bu da toksik çocukluk sendromunun sebeplerinin hem evde hem de okulda üstesinden gelmek demektir.

* * *

Tüm çocukların iyi vatandaş olmanın temelinde yatan ve sahip olunması gereken ödülleri –öğrenmek için motivasyon; okuma, yazma ve hesaplama bilgisi ve diğerleriyle anlaşabilme becerisi– kazanmalarını sağlamak hiçbir zaman kolay olmamıştır, ancak çağdaş kültürün bazı yönleri ve bu kültürün çocuklar üzerindeki etkisi, bu görevi hiç olmadığı kadar zorlaştırmıştır. Bu şartlar altında, öğretmen ve ebeveynlerin –okul çocuklarının iyiliğini en çok düşünen– toksik çocukluk sendromunun üstesinden gelmek için güçlerini birleştirmeleri her iki tarafında oldukça yararına olacaktır. Oysa sendromun geliştiği sosyal ve kültürel çevre, bu "yetişkin ittifakı"nın kurulmasını giderek zorlaştırıyor.

Eğitim alanında yetişkin ittifakını tekrar canlandırma sorumluluğu okullara düşse de, aynı zamanda ebeveynlerin kendi çocukları için, diğer çocukların zararına olmasına rağmen, istedikleri "kırmızı halı muamelesi"nin mümkün olmadığını anlamalarına da bağlıdır. Kıran kırana rekabetçi bir kültür, 10 yaşın altındaki çocuklar için uygun değildir –çocukluk bir yarış *değildir*– öte yandan çocukların üzerine çok fazla düşmemek, şımartmamak ve yaptıklarının sonuçlarından korumamak gerekir. Başkalarıyla bir arada var olabilme kapasitesi (ki bunun, uzun vadede, tartışmasız bir şekilde, sahip olunması gereken ödüllerin en büyüklerinden biri olduğu söylenebilir), çocukların güvenli bir ortamda başarı ve başarısızlıkla nasıl başa çıkılacağını, oyun parkı politikalarıyla nasıl uğraşılacağını ve bi-

rey olarak kendi haklarıyla başka insanlara karşı sorumlulukları arasındaki dengeyi nasıl kuracaklarını öğrenmelerine bağlıdır. Bu derslerin alındığından emin olmak için okullar toplum tarafından desteklenmelidir (ve ebeveynlerin de onlara güvenmesi gerekir).

Tüm çocukları iyi birer vatandaş olarak hazırlayacak bir ilköğretim sistemi için çalışmak ... ve bunun geçici eğitimsel hevesler, vakit alan bürokratik işler ya da yanlış yönlendirilmiş siyasi denemeler tarafından raydan çıkmasına engel olmak; ebeveynlerin, öğretmenlerin ve toplumun yararına olacaktır.

ÇOCUĞUNUZ İÇİN EĞİTİMİ DETOKSLAMAK

- En başından itibaren, ilköğretimin bir yarış olmadığını kabul edin.
- Uzun vadede başarılı olan çocukların:
  - yıldız ya da yüksek notlar almak için değil, öğrenmekten zevk aldıkları için çalıştıklarını
  - öğrenmek için istekli olduklarını ve kolay kolay vazgeçmediklerini
  - diğer çocuklarla ve öğretmenleriyle iyi anlaştıklarını ve başkalarıyla uyumlu bir şekilde çalışabildiklerini unutmayın.
- Çocukların farklı oranlarda geliştiklerini kabul edin. Bugün harika iş çıkartan bir çocuk yarın öbür gün yavaşlayabilir; yavaş başlayan bir çocuk ise sonunda herkese yetişip onları geçebilir.
- Çocuklarınızın başarılarını içtenlikle övün, özellikle de çok çalıştıklarını ve çaba gösterdiklerini gördüğünüzde. İşler yolunda gittiğinde memnun olduğunuzu gösterin.
- *Ama* övgü işini abartmayın – çocuğunuzun yaptığı her şey için aşırı sevinç gösterirseniz, gerçekten gerektiği bir yerde övgünüz anlamını yitirecektir.
- Çocuğunuzun kapasitesinin altında başarı gösterdiğini düşünüyorsanız, eleştirel yorumlarınızı en aza çekin – yanlışın nerede olduğunu tartışın ve yardım etmenin yollarını arayın.
- *Ama* baskıyı abartmamaya çalışın. Beklentileriniz çok yüksek olursa, bu, çocuğunuzun başarı şansına zarar verebilir.
- Anne-babaların, çocuklarına yardım etmeleri için en önemli yol, onlarla konuşmak ve onları da konuşmaları için cesaretlendirmektir. Dördüncü Bölüm'deki önerilerin yanında, çocuğunuzu, okulda gününün nasıl geçtiği hakkında konuşmaya teşvik edecek sorular sorun; örneğin "Bugün okulda olan en iyi şey neydi peki?" "Öğretmenin size okuduğu hikâye nasıl ilerliyor?" "Bu Roma projesi ne hakkında?" Ne kadar çok ilgi gösterir ve cevaplarını ilgiyle dinlerseniz, çocuklar o kadar fazla konuşacaktır.
- Çocuğunuzun akran istismarının ne olduğunu (ve ne olmadığını); bununla nasıl baş edileceğini ve, böyle bir şey olursa hemen size ya da öğretmenine bildirmesi gerektiğini bildiğinden emin olun.

Bölüm sonunda verilenler gibi internet sitelerinde konuyla ilgili işe yarar öneriler bulabilirsiniz.

- Ne kadar sıkıcı bulursanız bulun, okul etkinliklerine katılmak için elinizden geleni yapın. Sadece orada olmakla çocuğunuza sevgi ve desteğinizi göstermiş olursunuz ve aynı zamanda okula da destek olduğunuz mesajını verirsiniz. Eğer katılamazsanız neden olduğunu çocuğunuza açıklayın ve yerinize birini göndermeye çalışın (örneğin büyükanne-baba, çocuk bakıcısı veya bir aile dostu).
- Eğitim hakkındaki haberlere kulak verin ve okulunuzun da bunları ele aldığından emin olun. Belli eğitim stratejileri hakkındaki ölçüsüz iddialardan etkilenmeyin – eğitimde mucize formüller yoktur, çünkü birçok şey öğretmenlerin ve çocukların kişiliklerine bağlıdır. Belli bir sınıf ve belirli bir öğretmen için işe yarayan bir şey, bir başka sınıf için fiyasko olabilir.

EBEVEYN-OKUL İLİŞKİSİ NASIL DETOKSLANIR?

- Okul seçimini tanıtım broşürleri okuyarak, görüşmeye giderek, bölgedeki diğer ebeveynlerle sohbet ederek yapın – örneğin okul sadece sınavlara odaklanmayarak "çocuğun her yönünün" gelişimini destekliyor mu? (İşin ilginci, geniş kapsamlı ve heyecan verici bir müfredat sunan okullar, sınavlarda da çoğunlukla başarı sağlıyor.)
- Çocuğunuz okula başladığında, organizasyonel anlamda önemli noktaları iyi öğrenmeye bakın; örneğin ödevler hakkındaki beklentiler, çocukların okula götürülmesi ve okuldan alınması için ayarlamalar vs. Bunların alışkanlık haline gelmesi için, ailenin rutin düzeninin bir parçası olmalarını sağlayın.
- Tanıtım broşürlerini ve okul kuralları hakkındaki diğer dokümanları bir dosyada tutun ve bunlara ara sıra göz atın. Çocuğunuzun karnelerini, takdirnamelerini veya sertifikalarını saklamak da yararlı olabilir.
- Her zaman veli görüşmelerine katılmaya çalışın. Katılamayacaksınız, uygun bir zaman için randevu ayarlayıp ayarlayamayacağınızı sorun. Öğretmenlerin çoğunlukla iki ayağı bir pabuçta olur ve her zaman, önceden haber verilmeden durup çocuklar hakkında konuşamayabilirler.
- Çocuğunuzla okul hakkında konuşurken olumlu olmaya çalışın – ebeveynlerin yaklaşımları çocukları da etkiler; yetişkinlerin okula yaklaşımları ne kadar olumluysa, çocuklara da o kadar olumlu etki edecektir. Dolayısıyla:
  - okul hakkında kötü deneyimleriniz olduysa, bunların sizi etkilemesine izin vermeyin
  - okul ve çocuğunuzun öğretmeni hakkında övebileceğiniz noktalar bulmaya ve sizi kızdıran şeyler için mümkün olduğunca dilinizi tutmaya çalışın
  - çocuklarınızın önünde diğer ebeveynlerle dikkatsizce dedikodu yapmayın.
- Ancak bir şeyler yolunda gitmiyorsa, bunun hakkında çocuğunuza yalan söylemeyin. Çocuklar ne zaman doğruyu söylediğinizi bi-

lirler. Ayrıca kendilerini endişelendiren bir şey olduğunda sizinle açıkça konuşabileceklerini bilmeye de ihtiyaçları vardır.

- Diğer ebeveynlerle tanışıp kaynaşma fırsatlarını değerlendirin, ama okul kapısı önündeki dedikodulardan kaçının – söylentilerin ve yanlış anlaşılmaların kontrolden çıkması çok kolaydır. En iyi politika büyük olasılıkla "görmedim, duymadım, bilmiyorum" yaklaşımıdır.
- Okul-Aile Birliği'ni, toplantıları ve yapılan işleri destekleme imkânınız varsa, bunu yapın. Ebeveyn gücünü uygulama fırsatı olması dışında, öğretmenlerle gayriresmî şekilde tanışma ve çocuğunuzun sınıf arkadaşlarının ebeveynlerini tanıma fırsatı bulursunuz.

Okuldaki sorunlarla uğraşma

- Çocuğunuz için okulda işler yolunda değilse, bunun hakkında konuşmasına yardımcı olun. Gerçekte ne olduğunu bulmaya çalışın ve çocuğunuzun bununla baş etmesi için bir yol bulmasına yardım edin (bkz. Dördüncü Bölüm).
- Çocuğunuzun başı dertteyse serinkanlı olmaya çalışın – hemen savunmak için ortaya atılmayın. Konuyu her iki açıdan da görmeyi deneyin. Çocuğunuzu sevmek, onun hiç yanlış yapmayacağını farz etmek anlamına gelmez.
- Diğer yandan, kimse çocuğunuzu sizin kadar tanıyamaz veya iyiliği için uğraşmaz. Ciddi şekilde düşündükten sonra okulun hatalı olduğuna inanıyorsanız, harekete geçmeniz gerekir.
- Bu gibi durumlarda öfkeli ya da üzgün halde şikâyet için okula koşmayın. Sakin kalmaya ve bakış açınızı ortaya koymak için doğru kanalları kullanmaya çalışın.
- Okul ve disiplin kurallarının tamamını ve belirli durumlarda kiminle iletişime geçeceğinizi bildiğinizden emin olun (bu noktada broşürlerin vs. olduğu dosya işe yarayacaktır). "Doğruca en yetkili kişiye" çıkmaya çalışmayın; bu, sorunları çözmek yerine kızıştırabilir.
- İlk olarak, sorununuz hakkında mümkün olduğunca sakin ve makul bir mektup yazmak iyi bir fikir olacaktır. Bu, neler olup bittiğini kafanızda çözümlemenize yardım eder ve böylelikle temel

- Görüşmelere gitmeden önce, görmek isteyeceğiniz sonuçları düşünün – konuyu çözmek için okulun ne yapmasını istediğinizi biliyor musunuz?
- Başlangıçtan itibaren bazı noktaları yazılı sunmak, olayı daha ileri götürmenin –örneğin, okul idarecisine veya bölge/şehir yetkililerine– gerekli olduğu noktalarda yararlı olacaktır.

EBEVEYN GÜCÜ: OKULLA BERABER ÇALIŞMAK

Hem bir ebeveyn hem de öğretmenlik yapmış biri olarak, ebeveyn-öğretmen ilişkisinin çok çetin bir ceviz olduğunu biliyorum, ancak iletişim iyi olursa, bundan özellikle çocuklar olmak üzere herkes yarar görecektir. Okullarda şu an yaşanan zorlukların çoğu, her iki tarafın da anlayış göstermemesi sebebiyle şiddetlenmektedir. Örneğin, konuştuğum ebeveynler eğitim alanındaki bu sonu gelmez yarışa okulların neden olduğunu düşünürken, öğretmenler de aynı konuda ebeveynleri suçluyor. Okulların da anne-babaların da amacı mutlu, sağlıklı çocuklar yetiştirmek olduğuna göre, bu gibi anlamsız önyargılardan vazgeçilmesi çok önemlidir.

- Elinizden gelen her şekilde resmî kanallar yoluyla –ebeveyn buluşmaları, okul aile birliği toplantıları, idareciler kurulu– iletişim yolları oluşturmaya çalışın ve çocukların iyiliği hakkında endişe ettiğiniz noktaları gündeme getirin. Okullarda ne zaman sınavlar ve hedeflerin kötü etkileri hakkında konuşsam, bu konuda ne kadar çok ebeveynin bu konuda endişelendiğini ama bunu söylemek istemediğini görüp şaşırırım.
- Okuldaki sosyal etkinliklerin düşüncesi bile korkunç gelebilir, ancak daha iyi hale gelmelerini sağlamanın tek yolu bunlara katılmaktır. Etkinliklere gidin, gülümseyin, sosyalleşin, iletişim ağı kurun ... ve endişeleriniz hakkında konuşun. Dosdoğru eleştiri yapmaktan kaçının – olumlu yönleri görürseniz daha kolay ilerleyebilirsiniz.
- Okul kapısı önünde yapılan sohbetleri ve ebeveynlerle olan okul dışı ilişkilerinizi, olumlu ve yapıcı ebeveyn-okul işbirliği yaklaşımları geliştirmek için kullanın. Belirli bir konu üzerinde okulla birlikte çalışma yolu bulabilirseniz, sonraki işbirlikleri için olasılıklar artacaktır.
- Okul müfredatını (veya okul sonrası kulüpleri) canlandırmak için kullanabileceğiniz bir yeteneğiniz (resim? bilim? uygulamalı beceriler?) ve biraz boş zamanınız var mı? Çalışmayan ebeveynler ve büyükanne-babalar bu açıdan büyük birer kaynak olabilir ve kişinin heyecan ve şevkini, kendisinden sonraki nesile aktarması, büyük bir hoşnutluk duymasını sağlar.

İlave okumalar

Bill Lucas and Alistair Smith, *Help Your Child to Succeed: the Essential Guide for Parents,* Network Educational Press Ltd, 2002.

Hilary Wilce, *Help Your Child Succeed at School,* Piatkus, 2004.

Adele Faber and Elaine Mazlish, *How to Talk So Kids Can Learn: at Home and in School,* Piccadilly Press, 2003 [*Çocuklarla İletişim. Çocuklar Nasıl Konuşursak Bizi Dinler ve Nasıl Dinlersek Bizimle Konuşurlar*, çev. İpek van den Born, Kuraldışı Yayınevi, 2003].

Faydalı Siteler

Akran istismarına çözüm bulmak için internet siteleri: www.bullying.co.uk; www.kidscape.org.uk; www.pareintlineplus.org.uk

Eğitim Tavsiye Merkezi: www.ace-ed.org.uk (bağımsız bilgi ve öneriler)

Eğitim yasası için öneriler: www.childrenslegalcentre.com

İngiltere hükümetinin resmî eğitim sitesi: www.dfes.gov.uk

BOŞLUĞA DİKKAT

Devlet tarafından finanse edilen bir eğitim sisteminin amaçlarından biri "fırsat eşitliği" – tüm çocuklar için geçerli olan temel bir eğitim seviyesi sağlamaktır. Bir diğeri, farklı çevre ve yetişme şartlarından gelen çocukların kaynaşması ve böylece daha büyük bir toplumsal dayanışmanın desteklenmesi için fırsat sağlamaktır. 1980'lerin başında öğretmenlik yaptığım son ilkokul sınıfı, meslek sahibi ailelerden vasıfsız işçilere kadar farklı alt yapılara sahip çocuklardan oluşmaktaydı. Hepsi birlikte geçinip gidiyorlardı ve sanırım hem çocuklar hem de ebeveynleri, farklı alt yapılara sahip insanlarla karışma fırsatından yarar sağlıyordu.

Ne var ki, insanlar bir sisteme olan inançlarını kaybettiklerinde, parasal gücü olanlar bu sistemin dışına çıkar. Artan ücretlerine rağmen özel eğitim giderek gelişiyor – ABD ve Birleşik Krallık'taki çocukların yaklaşık %10'u devlet eğitim sistemi giderek sisteminin dışında eğitim görüyor. Aslına bakılırsa, ebeveynlerin bu kadar yoğun çalışmasının sebebi, bir açıdan da çok yüksek okul ücretleri ödüyor olmalarıdır. Sistemin içinde kalsalar da, daha varlıklı olan ebeveynler çocuklarının "iyi" okullara girmesi içi çeşitli manevralar yapmakta ustadır. Sonrasında verdikleri destekler zaten iyi olan okulları daha da iyi yaparken, daha az popüler olanlar iyice dibe batıyor; tüm bunlar bazı okulların, özellikle de şehir içindeki yoksul kesimlerde bulunanların, çaresiz ve çok kötü durumda olduğu iki kademeli bir sisteme yol açıyor. Toksik çocukluk sendromu kötüleştikçe, disiplin sorunları kontrolden çıkıyor ve bazen çocukları eğitmek hepten imkânsız hale geliyor.

Tüm dünyada ilkokul öğretmenleri mücadeleye devam ediyorlar, ne var ki okuma-yazma ve hesaplama eğitimine hararetli bir şekilde ve erkenden konsantre olunmasının, mağdur çocukların sorunlarının üstesinden gelinmesinde yeterli olduğunu savunan politikacılar tarafından yardım görmüyorlar. Birleşik Krallık Eğitim Bakanlığı sonunda şunu kabul etmeye zorlandı: "Kişinin ebeveynlerinin kim olduğunun, 1998 yılında olduğu gibi 2005 yılında da –tüm çabalarımıza rağmen– hâlâ, elde edeceği şeyleri etkileyebilmesi olasılığına ciddi şekilde müdahale etmemiz gerekiyor." Bravo! Ne var ki, siyasi deneme-

lerin neden olduğu sınav ve hedeflere saplantılı şeklinde önem verilmesi olgusu, şimdilerde eğitim sürecine çok daha rekabetçi bir yön vererek, yoksul çocukların daha iyi yaşama imkânlarına erişmelerine gitgide daha çok engel oluyor. Bu kazananlar-ve-kaybedenler yaklaşımından en çok zarar gören çocuklar, geride kalmaması için en çok uğraştığımız çocuklardır.

İlköğretimi, bu sonu gelmez yarış ortamından çıkarmak kolay olmayacaktır. Artık duruma öyle şiddetli rekabet koşullarında bakılıyor ki, daha varlıklı olan ebeveynler anlaşılır biçimde, kendi çocuklarının kazananlar arasında olduğundan emin olmak istiyorlar, böylece daha yoksul çocuklar başarısız olduğunda gereksiz yere üzülmüyorlar. Ancak yaklaşık on yıl sonra, "kaybeden" çocuklar alışveriş merkezinin çevresinde tehditkâr şekilde dolanıp duran asi gençlere, vergi mükelleflerini soyup soğana çeviren yirmi yaş altı annelere veya zengin sınıfın iyiliğini neden umursaması gerektiğini anlamayan suçlulara dönüştüklerinde bir noktada *üzüleceklerdir*. Hoşumuza gitsin gitmesin, büyümekte olan uçurum hepimizi etkiliyor – ve zenginler ve yoksullar için aynı şekilde işleyen, devlete bağlı bir eğitim sistemi herkesin yararına olur.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

FISILTI GAZETESİ

Hilary Clinton'ın 1990'larda bize hatırlattığı gibi, "Bir çocuğu eğitmek için köyün tamamının yardımı gereklidir." Çocukların gelişimi üzerinde sadece anne-babaları değil, ailenin diğer üyeleri, arkadaşları ve çevre halkından bazı kişiler de etkilidir. Aslına bakılırsa nörobilimci Steven Pinker, bu geniş çevreden insanların etkisinin ebeveynlerin etkisinden daha önemli olduğunu iddia ediyor.

Gelişmiş ülke çocuklarının yaşadığı köy, günümüzde, kitle iletişim araçları ve eğlenceden oluşan elektronik köydür. Çocukların birçoğu, boş zamanlarının hiç değilse hayatlarındaki gerçek insanlarla geçirdikleri kadarını, ekran karşısındaki aktivitelerle geçiriyor. Dolayısıyla çocukların televizyonda ne izledikleri, filmler, DVD'ler ve bilgisayarda ve oyun konsollarında ne yaptıkları, gelişimlerini açıkça etkilemektedir. Elektronik medyayla doğrudan etkileşimlerinden ortaya çıkan asıl meseleler gelecek bölümde incelenecek. Ancak medyanın pazarlama kanalıyla çocukların oyunlarını, arkadaşlıkları ve kültürlerini ve yaşamlarını etkiledikleri başka ve oldukça sinsi bir yol vardır.

Akran baskısı, büyümenin her zaman önemli bir parçası olmuştur, ama önceki nesillerde çocukların oyunları ve çocuk

parkındaki etkileşimler çoğunlukla kendi özel meseleleri olurdu. Bunlar, gelip geçici hevesler ve çılgınlıklardı ve çoğunlukla yetişkin dünyasıyla alakalı olurlardı ama ağırlıklı olarak çocukların kontrolü altındalardı. Fakat son birkaç onyılda, ekran temelli aktiviteler arttıkça, çocuk parkında neler olup bittiği pazarlama endüstrisinin kontrolü altına girdi. Anne-babaların birçoğu çocuklarını eğlendiren televizyon programlarının ve bilgisayar oyunlarının arkasında, bir ordu gizli manipülatörün, yani gelecek nesil tüketicilerin kalplerini ve akıllarını kazanmak üzere büyük işletmeler adına çalışan pazarlama yetkilileri ve çocuk psikologlarının, pusuya yatmış olduğu gerçeğinin farkında değildir ya da bunu reddeder. Bu çok güçlü "elektronik köylüler" şimdilerde çocukluk kültürü üzerinde ve çocukların birbirleriyle olan ilişkilerinde çok büyük bir etkiye sahiptir.

YARATICI OYUNDAN "OYUNCAK TÜKETİMİ"NE

Bu kültürel değişimin gözle görülen bir yönü de, oyuncakların doğasındaki değişikliktir. Psikologlar, özellikle çok küçük yaştaki çocuklar için, bir eşya ne kadar basit yapıdaysa, yaratıcı oyunu o kadar canlandırdığını ifade ederler. Masanın üstüne atılmış bir örtü bir mağara yaratabilir, boş bir kutu hayal gücü sayesinde bir arabaya, kayığa ya da dünyadaki –hatta gezegendeki– herhangi bir şeye dönüştürülebilir. Bu tür sembolik oyunlar çocukların hayal güçlerinin ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesinde tarih boyunca oldukça önemli rol oynamıştır. Benzer şekilde, çocukların doğal yaratıcılık dürtüsü –kum, su, kâğıt, renkli kalemler, atılmış giysilerden oluşan kostüm kutusu, maket yapmak için evdeki ıvır zıvırlar gibi– basit maddeleri kullanarak tatmin edilebilir.

Sorun şu ki, eski giysiler bedavadır ve bedava şeylerin tüketici kültüründe yeri olamaz. Bu yüzden oyuncak firmaları bunların yerine, ebeveynlerin para vererek alabilecekleri, daha önce

hiç olmadığı kadar parlak renkli ve gelişmiş (çoğunlukla üzerinde "eğitici" etiketi olan) oyuncaklar icat ettiler. Ve reklamcılar da bir sürü zaman, para ve enerji harcayarak çocukları bu ürünlerin onları mutlu edeceğine inandırmaya çalışırlar. Ne yazık ki, bu oyuncakların çoğu hayal gücüne yer bırakmadığından, dünyanın her yerinde anne-babalar –sahip olmanın heyecanı zamanla yok olduğunda– çocukların, oyuncakla eskiden olduğu kadar oynamadıklarını fark etmektedir.

Yaklaşık son 20-30 yıldır, daha fazla teknoloji temelli oyunlara doğru endişe verici bir eğilim gözlemleniyor: gitgide daha çok sayıda oyuncak, ekran temelli bir aktiviteden diğerine geçişte sıçrama tahtası görevi görüyor. Bu, çoğunlukla bir film ya da televizyon şovuyla başlayan, her şeyi kapsayan bir multimedya tecrübesinin bir parçası oluyor. Çocukları hedef alan filmler, en başından beri ticari satış fırsatlarını en iyi şekilde kullanacak şekilde tasarlanır: oyuncaklar (bebekler, maketler vs.), kişisel eşyalar (kalem kutuları, beslenme çantaları, giysiler vs.), internet siteleri ve konsol oyunları. Çocuklara yönelik televizyon şovları, aynı çeşitlilikte tüketici ürünleri ile birlikte sunulur. Satıcıların, çocukların şiddetle istemeleri için özendirdiği oyuncaklar artık yaratıcılıklarını harekete geçirmemekte, pasif ve hareketsiz bir eğlenceden diğerine köprü görevi görmektedir.

Pazarlama gurusu Martin Lindstrom bu akımın en şiddetli olarak, teknolojinin halkın hayal gücünü oldukça erken –ve hükümetin çok az müdahalesiyle– ele geçiren ve böylece elektronik oyun ve oyuncakların, 1970'lerden beri sinema filmi ve televizyon kanalıyla ticari satışa entegre edilmesini sağlayan Japonya'da görüldüğünü ifade ediyor. Şimdilerde neredeyse tüm Japon ürünleri böyle bağlantılara sahiptir ve Japon çocuklar dünyadaki diğer herkesten daha çok ekrana bağımlıdır. Bir önceki bölümde belirtildiği gibi, 20. yüzyılın sonuna gelindiğinde, Japonya'daki yetkili makamlar genç nesillerindeki yaratıcılık eksikliği karşısında telaşa kapılmışlardı – ne ekerseniz onu biçeceğinizin klasik bir örneği. Ne yazık ki şimdilerde gelişmiş ülkelerinin tümü, bu hayal gücünü çürüten, yaratıcılığı öldüren kasırgayı ekiyor.

Modern oyunların endişe verici bir başka özelliği de (bkz. İkinci Bölüm) nadiren açık havada gerçekleşiyor olmalarıdır ve içeri tıkılmanın asıl nedenlerinden biri de "yabancı tehlikesi"dir. Oysa çocuklarını evlerinin dışındaki yabancılardan korumak için her şeyi göze alan ebeveynler, en küçük çocukları bile memnuniyetle ekrandaki yabancılarla saatlerce baş başa bırakırlar. Ve bu yabancıların, veya arkalarındaki reklamcıların, çoğunlukla satacak bir şeyleri vardır.

Hepimiz, yaşımız ne olursa olsun, kitle iletişim araçları tarafından sürekli olarak yönlendiriliyoruz ama birçok yetişkin, bu yönlendirmenin farkına varıp, gerçek olanla aldatmacanın arasındaki farkı görecek, izlediklerinin tadını çıkarıp gördükleri üzerinde akılcı kararlar verecek kadar bilinçlidir. Çocuklar ise değildir. Yaşları ne kadar küçükse, televizyon ve gerçeklik arasındaki ayrım da o kadar belirsizdir. Sorumluluk sahibi program yapımcıları bunu anlar ve dikkate alırlar, ama pazarlama şirketleri güvenilir davranışlarıyla tanınmazlar. Çocuklara duydukları ilgi daha çok mal satma amaçlıdır. Ve satıcılar çocuklara, televizyon programlarındaki reklamların yanı sıra giderek artan oranda internet, konsol oyunları, cep telefonları ve –sponsorluk ve ürün yerleştirme* stratejileri aracılığıyla– günlük yaşamlarının başka birçok vasıtasıyla ulaşmaktadırlar.

Bugünün çocukları, ABD'li psikiyatr Susan Linn'in deyimiyle, bir "pazarlama girdabı"nda büyüyorlar. ABD, Birleşik Krallık ve Avustralya'daki ortalama bir çocuk yılda 20.000 ila 40.000 televizyon reklamı görüyor. Araştırmalar gösteriyor ki, çocuklar yaklaşık sekiz yaşına kadar pazarlamacıların niyetlerinin farkında olmuyor – reklamları sadece keyifli bir eğlence ve bilgilenme şekli olarak görüyorlar. Gerçekte, pazarlama mesajlarına eleştirel bir anlayış geliştirebilmeleri için on bir ya da

(*) 1980'lerde yaygınlaşan, logonun ya da ürünün film, dizi, televizyon programları vs. gibi medyada yer alan birçok görsel ürün hatta yazılı metinde kullanılmasına dayanan, gizli/örtülü reklam olarak da bilinen reklam stratejisi – e.n.

on iki yaşına gelmeleri gerekir ama bu yaşa geldiklerinde çoğunun beyni zaten etkin bir biçimde yıkanmış oluyor. Bu nedenle İsveç, 12 yaş altı çocuklara pazarlama yapılmasını yasaklamıştır ve gelişmiş dünya ülkeleri de pazarlamanın etkileri karşısında gitgide huzursuz olmaktadır.

Geçmiş yıllarda çocukları hedef alan reklamlar, daha çok çocuk eşyalarına yönelikti –oyuncaklar, çikolata, kalıvaltı gevrekleri– ve nispeten düşük bütçeliydi. Geçtiğimiz yirmi yılda çok büyük bir değişim yaşandı. *Kids as Customers* (Müşteri Olarak Çocuklar) adlı 1992 tarihli kitabında ABD pazarlama stratejisi uzmanı James McNeal, büyük işletmelerin dikkatlerini çocuk piyasasına çekti: "Çocuklar tüketiciler arasında en saf ve tecrübesiz olanlardır; en az şeye sahiptirler ve dolayısıyla en çoğunu isterler. Sonuç olarak ele geçirmek için en iyi durumdakiler, çocuklardır." Pazarlama departmanları ve reklam ajansları şimdilerde çocuklara muazzam çapta bütçeler ayırıyorlar, özellikle de çocuklukla ergenlik arasındaki 8-14 yaş grubuna.

Çoğu yetişkin bu bombardımandan hemen hemen habersizdir – ergenlik öncesi grubu hedef alan gelişmiş pazarlama teknikleri, yetişkin yaşamını etkilemez– ve kendi hafızalarındaki reklamlar çok daha masum, başka bir çağa aittir. Ancak Susan Linn'in belirttiği gibi, "Otuz yıl önceki reklamlarla, çocuklarımızın dünyasına sızan ticari zihniyeti karşılaştırmak, havalı tabancayı akıllı bombayla karşılaştırmak gibidir ... günümüzde çocukları hedef alan pazarlama patlaması kusursuzca hedeflenmiş, bilimsel yöntemlerle geliştirilmiş ve çocuk psikologlarınca bilenmiştir – kısacası, yaşamlarına daha önce hiç olmadığı kadar izinsiz ve davetsizce girmekte ve her tarafa yayılmaktadır."

TÜKETİCİ OLARAK ÇOCUKLAR

Pazarlamacıların satış sunumlarının değişmesinin çeşitli nedenleri vardır. Bunlardan ilki, günümüz çocuklarının harcayabilecekleri paranın ve anne-babalarının net gelirlerine erişimlerinin giderek artıyor olmasıdır. Pazarlamacılar günümüz-

de "suçluluk duygusu parası"nı –işte geçirdikleri uzun saatlerin kendilerini çocuklarından uzak tutuyor olmasından endişelenen ebeveynlerin dağıttığı cep harçlığı ve hediyeler– özellikle hedef alırlar. Onların gözünde, ebeveynlerin evde olmaması çocukların televizyon başında daha çok zaman geçirmesi anlamına gelir, böylelikle de genç tüketicileri tavlamak için bolca fırsatları olur.

Aslına bakılırsa, uzun çalışma saatleri kültürü, daha fazla ürün satmak için mükemmel bir döngü yaratır:

- Çocuklar ebeveynlerinin yokluğu yüzünden mutsuzdur.
- Reklamlar ürünlerin satın alınması yoluyla mutluluk teklif eder.
- Çocuklar söz konusu ürün istekleri ile ebeveynlerinin başını şişirir ve suçluluk duygusuna kapılan ebeveynler bu sorunu para yağdırarak çözmeye çalışır.
- Ürünün satın alınması çocukları ve ebeveynleri kısacık bir süre için mutlu eder...
- ... Sonrasında yerini mutsuzluğa bırakır çünkü hediyeler ebeveynlerin varlığının yerini tutmaz, ve bu döngü böyle sürüp gider.

Çocuklar sürekli daha çok şey isterler ve ebeveynler bunları karşılamak için daha çok çalışmak zorunda kalır. Genel kabul bu yöndedir.

Kullanılan vurgunun değişmesine etki eden bir diğer faktör, çocuklardaki "istediğini yaptırmak için tutturma gücü"nün sadece çocuk ürünlerinde değil, ailelerin aldığı her şeyde – arabalardan tatillere, eğlenceden yiyeceğe, hatta ev gereçlerinden temizlik ürünlerine kadar – işe yaramasıdır. Doyumsuz televizyon izleyicileri olarak çocuklar, pazarlama mesajlarını anne-babalarına aktarabilirler ve doyumsuz tüketiciler olarak neyin moda olduğunu ya da olmadığını hemen anlarlar. Böylelikle pazarlama endüstrisi kendileri adına çocukları çalıştırmaya başladı ve "dırdır faktörü" artık aile alışverişleri için büyük kampanyaların hepsinde baş rolde yer alır. ABD piyasa araştırması gösteriyor ki, araba satın alımlarının % 67'sinde çocuk-

lar etkili olurken –Birinci Bölüm'de belirtildiği gibi– genç neslin, ailelerin yiyecek alışverişlerine de belirgin bir katkısı vardır. Bir tüketici raporuna göre, 2 ila 5 yaşında çocuklara sahip ebeveynlerin %100'ü yiyecek ve atıştırmalık alışverişlerinde çocuklarının büyük etkileri olduğu konusunda hemfikirdir. Doğrusunu söylemek gerekirse, çocukların istediklerini yaptırmak için tutturma gücü, pazarlama açısından çok önemli hale gelmiştir –bir ABD araştırmasına göre ürünün satışı, çocuk özel olarak talep etmediğinde üçte bir oranında düşmektedir, oyuncaklarda ve eğlence ürünlerindeyse bu düşüş çok daha fazladır.

Gençlerin hedef alınmasının bir başka nedeni de –ve belki de en kötü niyetlisi– marka tutkusuyla gençleri mümkün olduğunca erken tanıştırmaktır. Kıran kırana rekabete dayalı tüketici kültüründe, marka bilinci ve marka sadakati paha biçilmez değerlerdir, dolayısıyla pazarlamacıların amacı, tüketicileri "hayal gücü taze ve izlenimler kalıcı" iken kapana kıstırmaktır. Çocukları; belli bir gazlı içecek, yiyecek, giysi, ulaşım, eğlence vs. markasının yaşamlarını, diğer tüm rakip markaların ürünlerine kıyasla daha eksiksiz kılacağı yönünde etkilemek uğruna milyonlar feda ederler.

Şimdilerde pazarlama endüstrisi, çocuklarda iki gibi erken bir yaştan itibaren, marka logolarını ve ekranda ya da sevdikleri ürünlerin üzerinde markaların maskotlarını görmeleri yoluyla marka sadakatinin teşvik edilebileceği prensibiyle işlemektedir. Üç yaşındaki çocuklar, markaları isimleriyle bilip özellikle bir markayı istemeleri için etki altında kalabilirler. 3,5 yaşına geldiklerinde kendileri uzanıp raftan almak için yeterince olgunlaşırlar. Bu yaşta belli markaların alıcıya belli nitelikler sağladığı konusunda ikna edilebilirler, böylece pazarlama stratejisi farkındalık yaratmaktan, destekledikleri belli markaya bağımlılık yaratmaya doğru değişiklik gösterir.

Açıkça ifade etmek gerekirse, bu, büyük işletmelerin günümüzde çocukların aklını çelmek için onlarla karmaşık oyunlar oynadığı anlamına gelir. Avlarının ne kadar küçük yaşta olduğuna bakılacak olursa durum hiç de adil değildir; neredey-

se kitlesel beyin yıkamakla eşdeğer, haksız bir yarış söz konusudur. Pazarlamacılar çocukların gitgide daha bilinçli tüketiciler olduğunu iddia etseler de, ancak multi-milyonluk bütçelere sahip ve en yeni psikolojik silahlarla donatılmış yetişkinler kadar bilinçli olma ihtimalleri yoktur. ABD'nin en büyük reklam ajanslarından birinin genel müdürü olan Nancy Shalek'in meslektaşlarına ifade ettiği üzere: "Reklamcılığın en iyisi, insanları, sizin ürününüz olmadan bir hiç olduklarını hissetmelerini sağlamaktır. Çocuklar buna karşı oldukça duyarlıdır. ... Duygusal zayıflıkları deşersiniz ve bunu çocuklarla yapmak çok kolaydır çünkü duygusal açıdan en savunmasız olanlar onlardır."

PEMBE GÖNLÜM SENDE

Reklamcılar çocukları hedeflerken, çok uyanık bir şekilde cinsiyet farklılıklarını da dikkate alırlar. 20. yüzyılın sonlarında birçok anne-baba çocuklarını ciddi bir biçimde cinsel önyargılardan korumaya çalışırken, dünya genelindeki pazarlama güçlerinin başka fikirleri vardı. Evrimsel biyologların, canlı türlerinin erkek ve dişilerinin farklı davranış ve ilgileri olduğuna dair iddialarını hiç vakit kaybetmeden desteklediler. Ve farklılıkları hedefleyerek bunları vurgulamış ve özendirmiş oluyorlar, bu da her iki piyasanın da gelecekte analiz edilmesini kolaylaştırıyor.

Kız çocukları genellikle bakıp, büyütmeye eğilimlidir. Başka insanlarla ilgilidirler ve oldukça güçlü ve iyi gelişmiş bir empati gücüne sahiptirler (bunun olumsuz tarafı ise, birçok anne-babanın bildiği üzere, ustaca bilenmiş bir kötüye kullanılma potansiyelidir). Pazarlama güçleri bu dişil özellikleri simgelemesi için pembe rengi seçmiştir ve küçük kızların ruhlarına koleksiyon için biriktirilebilecek bebekler, küçük tüylü hayvanlar ve süslenme malzemelerinden oluşan, pembe bir duman bulutu aracılığıyla seslenilmektedir. (Saçına başına çekidüzen vermek evrimsel bir önem taşır. Uzak bir geçmişte, büyük ihtimalle birbirlerinin kürkünden pire ayıklayarak ilişki kuruyorlardı;

modern akranları ise birbirlerinin saçlarını yaparak eğleniyorlar, ancak üreticiler bunun yerine Barbie'nin saçlarını yapmaları için akıllarını çeliyor.) Erkek çocuklarına oranla teknolojiyle daha az ilgili olsalar da, kızlarda bilgisayara Barbie'nin Everyting Girl (Kızlar için her şey) sitesi –şarkılı, danslı, pembe parıltılı– ve Hello Kitty'nin arkadaş canlısı ana sayfası gibi siteler sayesinde ilgi duyabilirler.

Kız-odaklı pazarlamanın iç bayıltıcı aşırı duygusallığı, birçok anne-babanın, kızlarının kısa sürede büyüyüp bundan kurtulmalarını umarak hoşnutsuzlukla uzaklaşmasına yol açar. Ancak bu pembe dünyayla erken yaşlarda tanışmak, sadece bir başlangıçtır. Her çocuğun içinde var olan bir başka evrimsel arzu ise bir gruba dahil olma ihtiyacıdır, ki bu da sosyal ve duygusal hassasiyetleri, piyasa istismarına açık ve ideal hale getirir.

Geçtiğimiz yirmi yılda, çocukların oyun parkındaki kimliklerinin oluşturulmasında markalar oldukça önemli hale gelmiştir. Martin Lindstrom'un *BRANDchild* (MARKAçocuğu) adlı kitabında 11 yaşındaki bir kız çocuğu şöyle ifade etmektedir: "Markaları çok seviyorum ... Markalar bana kim olduğumu anlatmakla kalmıyor, aynı zamanda sınıfta başkalarıyla sorun yaşamaktan da koruyor." Çocuklar gitgide kendilerini ve diğer insanları ne yedikleri, ne içtikleri, ne giydikleri ya da neye sahip olduklarıyla yargılamayı öğreniyorlar. Birleşik Krallık'ta bir öğretmenin söylediği gibi, "En küçükleri bile etiketleri tanıyabiliyor – süpermarkette satılan giysileri giyen çocuklar veya öğlen yemeğine mağazanın kendi adını taşıyan marka cipslerden getiren çocuklar küçümseniyor, doğru etiketli ürünleri getirenlerse havalı oluyor."

BÜYÜMÜŞ DE KÜÇÜLMÜŞ

Pazarlamacılar kendi markalarının havalı olan, en çok aidiyet ve en çok koruma vaat eden marka olmasını sağlamak için için servet harcıyorlar. Pazarlama cephanelerinin en büyük silahlarından biri, özellikle kızlarda etkili olan KAGOY (Kids Are

Getting Older Younger)* stratejisidir. Küçük kızlar her zaman büyüyüp anneleri gibi olmak istemişlerdir –yetişkinler gibi giyinmek, makyaj yapmak, sofistike görünmek. Başlangıçta, Disney'in –balo elbiseleri içinde salınan ve peri saraylarında yaşayan– kadın kahramanlarına özenirler, bu sebeple, tabii ki, üretilmiştir bu hayallerini beslemek için çok sayıda bebek ve aksesuar üretilmiştir ... ama KAGOY stratejisi, kızları hızlı bir şekilde, çağdaş moda ve stile daha fazla önem vermeye iter. Kızlara yönelik dergiler, internet siteleri ve televizyon programları bu ilgiyi pekiştirir ve tüketim olanakları sınırsız hale gelir.

Bu nedenle üreticiler KAGOY'un yaş sınırını gitgide daha aşağı çekerek, en minik ufaklıkları bile moda kurbanlarına dönüştürmüşlerdir. Koskaca dükkânlar küçük çocuklar için son moda giysilerle donatılmıştır ve birçok anne-baba, ünlü tasarımcıların etiketlerini taşıyan kıyafetlere birer servet döker. Yetişkinlere yönelik moda akımlarını çocuklara satmak, kaçınılmaz olarak küçük kızların zamanından önce cinselleştirilmesine yol açıyor; 5-6 yaşındaki çocuklar okula seksi tangalar ve dantelli sutyenlerle giderken, ergenlik öncesindeki kızlar "oğlanları" cezbetmek için makyaja bulanıyor. Bu cinselleştirmenin küçük kızlara zarar verip vermediği henüz kanıtlanmadı, ama gelişmiş dünya ülkelerinde genç kızların çok daha erken yaşlarda cinsel açıdan aktif olmaya başladıklarına şüphe yok.

İkincil etkiler de aynı şekilde endişe vericidir – sokaklar tersanenin civarındaki fahişeler gibi giyinmiş çocuklarla dolunca pedofilinin artması hiç de şaşırtıcı değildir (bkz. Dokuzuncu Bölüm). Ve anne-babalar pedofiller konusunda giderek daha paranoyak hale geldikçe, çocuklara karşı toplumsal yaklaşımlar da değişiklik gösterdi. Otuz yıl önce öğretmenlik yaparken sıkıntılı çocukları dizinize oturtarak rahatlatmak veya kolunuzu omzuna atmak doğal sayılırdı – bunu bugün denemeye

(*) Türkçe'ye "çocuklar daha genç yaşta yaşlanıyor" şeklinde çevrilebilecek, çocukların popüler kültüre dahil olmaları ve daha büyük yaşta tüketicilere yönelik, maddi ürünlere istek duydukları fikrine dayanan pazarlama kavramı – e.n.

kalkarsanız, "Lolita" bile diyemeden kendinizi cinsel suçlar biriminin önünde bulursunuz.

Modayla ilgilenmek, beraberinde beden imgesiyle ilgilenmeyi de getirir. Etrafları (günümüzde çıta gibi incecik ve mümkün olmayacak Barbie göğüslerine sahip olmak anlamına gelen) fiziksel kusursuzluk imgeleriyle kuşatılmış olan ve "havalı" kalıbına girmeye çalışan kızlar, korkunç bir baskı altındalar. Oxford'daki Sosyal Konular Araştırma Merkezi'nin bir raporu, kadınların görünüşleriyle ilgili tatminsizliklerinin erken yaşta başladığını ortaya koyuyor: "Çocuklar aynada kendilerini tanımaya iki yaş civarında başlıyorlar ve kız çocuklar bundan sadece birkaç yıl sonra gördüklerinden memnun olmamaya başlıyor." Yakın zamanda yapılan bir kamuoyu araştırmasına göre yedi yaş grubundaki çocukların yaklaşık dörtte üçü daha ince olmak istediklerini çünkü bunun, kendilerini daha popüler yapacağını düşündüklerini ifade ediyor. İronik olan nokta, bu çocukların çoğunun büyük olasılıkla abur cubur pazarlaması nedeniyle *kilolu* olmasıdır. Ne yazık ki birçok anne-baba çocuklarını bir elleriyle sağlıksız yiyeceklerle, diğeriyle de beden imgesi paranoyasıyla beslemektedir – 2005 yılında ergenlik öncesi çocuklar için spa sağlık merkezleri, son İngiliz çılgınlığı haline geldi ("Bazen bedenim konusunda kendimi rahat hissetmiyorum ve spa bana yardımcı oluyor," diyor annesiyle spa merkezine gelen küçük bir kız). Yeme bozukluklarının gelişmiş ülkeleri kasıp kavurmasına şaşmamak gerekir.

KÜÇÜK SAVAŞÇILAR

Erkek çocukları hedef alan pazarlama da aynı insani hassasiyetleri kendi çıkarı için kullanır, ama erkeksi bir bakış açısıyla. Erkek çocuklarının koleksiyon amacıyla biriktirdikleri eşyalar, pembenin aksine acayiptir ve genellikle çatışma, hiyerarşi veya mekanikle ilişkili şeylerdir. Pokémon, Yu-Gi-Oh!, Dragon-Ball Z, Medabots ve Cardcaptors – hepsi de çocukların biriktirme arzularını tatmin ederken, bir yandan da erkeğin doğasın-

daki rekabetçi içgüdüye hitap eder. Bu rekabetçi içgüdü, pazarlamacılar arasında "üstünlük" veya "egemenlik" olarak bilinir ve erkek çocuklarının içlerindeki "güç, kaba kuvvet, egemenlik, kontrol" gibi isteklerine hitap etmeyi de içerir.

"Egemenlik içgüdüsü" bazı erkek çocuklarını spor sahasına götürür – ve saldırgan enerjilerini aktivite yoluyla boşaltma fırsatı verir. Ancak oturulan yerden aynı sonuca ulaşmanın birçok yolu varken neden bu kadar çaba harcanıp takım kurmayla uğraşılsın ki? Erkek çocuklar teknolojiye doğuştan meraklıdır ve konsol ve internet oyunları, fiziksel aktivite veya sosyal etkileşim çabası olmaksızın başarı kazanma fırsatı sunar. Xbox'ın "Hayat kısadır, daha çok oyun oynayın" ve Nintendo'nun "Hayat bir oyundur" gibi sloganları, "oynamak" ve "oyun" fikirleri ile teknolojik ürünler arasında bağlantı kurar. Günümüzde çocukların çoğu, bu kelimeleri açık havada oynanan oyun ve sporla değil, iç mekânlardaki sanal deneyimlerle ilişkilendiriyor.

Oyun fanatikleri, en iyi bilgisayar oyunlarının, oynayanların IQ'larını yükseltebileceğini, sabır ve konsantrasyonlarını artırabileceğini iddia ederler, fakat on yaş altı çocuklara yönelik oyunların çoğunda fare kontrolü ve el-göz koordinasyonunun eşlik ettiği birkaç basit seçenekten fazlası bulunmaz. Esasında, birçok çocuk için, bilgisayar oyunlarının çekici gelen tarafı mücadele değil, yasaklanmış şiddetin verdiği heyecandır. Pazarlamacılar biliyor ki, birçok ebeveynin onaylamamasına rağmen genç erkek zihni şiddet, saldırganlık ve savaşı oldukça çekici bulur. Birçok ülkede bunların çocuklara doğrudan satılması yasalar tarafından engellenmiştir, ne var ki –çocukların başka bir şekilde "üstünlük" göstermesine imkân verenler dahil olmak üzere, hukukun etrafından dolanmak için çeşitli yollar her zaman varolmuştur.

Şaşkınlık uyandıracak kadar çok sayıda ergenlik öncesi yaştaki çocuk, anketlerde *Mortal Kombat* ve *Grand Theft Auto III* gibi şiddet oyunları oynadıklarını belirtmiştir. Bunlar 18 yaş üstüne yönelik ürünler olduğundan, bu iddiaların her zaman sahte bir cesaret gösterisi olduğunu düşünürdüm – ta ki kı-

zım, çocuklarına baktığı saygıdeğer bir İngiliz ailesinin evinden, sorumluluğu altındaki çocukların (6 ve 9 yaşında iki erkek çocuğu) bütün akşam *GTA III* oynadıkları haberiyle dönene dek. Çocuklara oyunu nasıl satın aldıklarını sorduğunda sırıtarak annelerinin aldığını söylemişler. Bu nedenle yirmi yaşındaki araştırmacımdan *GTA III* oyununu bana göstermesini istedim ve tanık olduğum şiddetin gerçekçiliği ve gereksizliği karşısında şaşkınlığa uğradım. Oyuncu araba çalmaya, yayaları katletmeye ve yoldan geçenleri beyzbol sopasıyla etrafta bir kan gölü oluşturuncaya dek dövmek dahil bir sürü gelişigüzel şiddet suçları işlemeye teşvik ediliyor. Grafikler aşırı derecede gerçekçi olduğundan, birini gerçekten eşek sudan gelinceye kadar dövme hissi oldukça güçlü oluyor. Her ne kadar araştırmacım bunun büyütecek bir şey olmadığını düşünse de, (ince bir alaycılığa sahip yüksek eğitim görmüş biridir) çocukların sosyal ve duygusal gelişimi hakkında bir şeyler bilen biri için oyun kesinlikle 18 yaş üstü kategorisini hak ediyor. Bu olayı on yaşında bir çocuk annesi olan bir arkadaşa anlattığımda oldukça tedirgin olduğunu fark ettim. Sonunda "bütün arkadaşlarında olduğu için" oğluna da bir kopya aldığını itiraf etti – PlayStation'ı hiç bilmeyen biri olarak, oyunun ne içerdiği hakkında hiçbir fikri yoktu.

EN HAVALI KİM?

Grup tarafından kabul görme arzusu, kızlarda olduğu gibi erkeklerde de oldukça güçlüdür ve kabul görmelerini sağlamak için markalara duyulan güven erkeklerde daha fazla bile olabilir – son yapılan bir ankete göre kızlarda %67 civarındaki orana karşılık, erkek çocukların %75'i popüler marka giysileri giymek istediklerini söylemiştir. Bununla beraber, "havalı"nın tanımı farklıdır. Erkekleri hedef alan pazarlama için havalı kavramının "keskin" tarafları vardır –çoğunlukla esprili, bazen oldukça duygusuz, genellikle otorite karşıtıdır– ve içeriğini bilse yasaklayacak bir anneden *Grand Theft Auto III*'ün kopyasını hi-

leyle almak buna çok iyi bir örnektir. Birçok erkek çocuğu için maçoluk ve şiddetin çekici gelmesinin bir nedeni de yaşamlarındaki kadınları korkuttuğu içindir, bu yüzden çocukların büyük oynaması, büyük laflar etmesi ve ukalalık taslayıp kadın milletiyle dalga geçmesi için belirgin bir akran baskısı vardır.

"Havalı" olmanın başarılı bir şekilde pazarlaması, bu tür davranışlar gibi birçok örnek içerir. Çoğunlukla komiktir çünkü alaycı mizah, ürünleri post-modern ebeveynden geçirmeye yardımcı olur ancak çocukların küstahça cevap yetiştirmek, sinsilik ve otoriteye meydan okuma heveslerine çanak tutarak, ebeveyn kurallarını çiğnemek için onaylama –hatta teşvik– mesajı gönderirler. Modern ebeveynlerin kendileri de çoğunlukla havalı ve cüretkâr görünmek istedikleri için, esprilere katılmaktan çoğunlukla memnuniyet duyarlar – ta ki çocuklarının otorite karşıtı davranışlarını geriye döndürmek için çok geç olana dek. Nickelodeon (sloganı: Çocuklar yönetir) çocuk kanalı bu türden bir "havalı" anlayışına özellikle düşkündür ve bunun çocukları güçlendirdiğini ileri sürmektedir.

Ekrandaki şiddetin potansiyel kötü etkileri ayrıntılarıyla şekilde tartışılır (bkz. Dokuzuncu Bölüm), ama çocukların özendirildiği alaycı, yetişkinlerle dalga geçen, otorite karşıtı davranışların uzun dönem etkilerine pek değinilmez. Özellikle erkek çocukları, sosyolog Juliet Schor'un da belirttiği gibi bu mesajlara oldukça açıktır: "Çocuklar ve ürünlerin kendi hallerine bırakıldıklarında yarattıkları dünyanın aksine, yetişkinler baskıcı ve neşesiz bir dünyayı zorla kabul ettirmeye çalışırlar." Anne-babaların sebze ağırlıklı beslenme, ödevleri tamamlama, günlük işleri bitirme ve iyi bir gece uykusu uyuma konusundaki şiddetli önerileri "Hayat bir oyundur" türünden vaatlerden çok daha az çekicidir. Schor, çocukları –özellikle de erkek çocukları– "cüretkâr ve havalı" mesajlarla damardan beslemenin uzun dönemli etkisinin, çocuklarla hayatlarındaki yetişkinlerin arasını bozmak olduğunu ifade ediyor. Ben daha da ileri giderdim. Pazarlamanın şimdilerde çocuklarımıza her gün aşıladığı mesajlar, medeni değerlerin adım adım, –ne kadar da ironik– altüst olması anlamına geliyor.

Tabii ki, yıkıcı ve otorite karşıtı bir çocuk kültürü her zaman varolmuştur – ki bu da birçok yönden, kitapta önerdiğim "gerçek oyun" kavramının sağlıklı ve çok önemli bir parçasıdır. Tüm öğretmenler bilir ki çocuk parkları iğrenç, korkunç ve pis olanı öven oyunlar, hikâyeler ve şarkılarla doludur – ve çoğunlukla bunları görmezden geliriz çünkü çocuklar böyledir ve her şeyin ötesinde, "erkek çocuklar daima erkek çocuklar olarak kalacaklardır". Ancak çocuk kültürü; çocuklar ve uluslararası pazarlama güçleri arasındaki kötü bir ittifakla aynı şey değildir. New York Üniversitesi'nden Profesör Mark Crispin Miller'ın deyimiyle, "Ebeveynlerinizin tuhaf tipler, öğretmenlerinizin antika ve geri zekalı, otorite figürlerinin gülünç olduğu ve sponsor şirket dışında çocukları kimsenin gerçekten anlamayacağı, resmî reklamcılık dünyasının bakış açısının bir parçasıdır." Pazarlamacılar, çocukluğun yıkıcı yanını açıkça teşvik edip onaylayarak, kontrol etmesi gitgide zorlaşan güçleri serbest bırakıyorlar.

Örneğin, "cüretkâr havalı" anlayışının medeniyetten uzaklaştıran bir etkisi de çocukların, özellikle de erkek çocukların, çoğunun yaşamını mahvetmekte olan eğitim karşıtı değer sistemine katkı sağlamasıdır. Erkek çocuklar önemli ve büyük sınavlara dayalı bir sistemde başarı gösteremediklerinde, çoğu kez okul değerlerini görmezden gelmeyi seçip alternatif bir çocuk parkı kültürünü benimsiyorlar. *The Economics of Acting White* (Beyaz Gibi Davranma Ekonomisi) adlı çalışmasında Harvard ekonomisti Roland G. Fryer, yeni bir çevreye giren çok başarılı bir çocuğun bu kültürle nasıl ters düştüğünü şöyle anlatıyor: "Hedef haline geldim ... Hep A alıyordum ve bu yüzden herkes benden nefret ediyordu; düzgün konuşuyorum diye bana toy diyorlardı. Tehditlerle baş etmek için yeni bir dil öğrenmem gerekti." Bu öyküde dokuz yaşındaki çocuklar siyahi Amerikalılardı, fakat aynı kurum karşıtı, eğitim karşıtı kültür, dünyanın her yerinde geri kalmış sayılabilecek bölgelerdeki çocuk parklarında görülebilir; söz konusu çocukların rengi her ne olursa olsun. Doğruyu söylemek gerekirse, ağaçlarla kaplı banliyölere kadar da girmeye başlamıştır. Çocukları okulda sıkı çalışmaları için motive etmek, –giydikleri, yedikleri

ve boş zamanlarında yaptıkları her şeyle özetlenebilecek olan– egemen ergenlik öncesi kültürü gayret karşıtı, otorite karşıtı ve akademi karşıtı olduğu sürece, ebeveynler ve öğretmenler için hiç de kolay olmayacaktır.

ÖNEMLİ OLAN EKONOMİ, APTAL*

2004'ün sonlarında İspanya'da görüştüğüm bir öğretmen durumu şöyle ifade etmişti: "Bazen, okulda çocuklara öğretmeye çalıştığımız şeyler, okul dışında öğrendikleri her şeyle çelişiyor gibi görünüyor." Öğretmene göre dürüstlük, vicdanlı olmak, çalışkanlık ve diğer insanları düşünmek, okulun dışındaki dünyada artık değer verilen şeyler değildi ve çocuklar kendi değerlerini hiçbir ahlaki standartla değil, sahip olduklarıyla ve akranları arasındaki sosyal şöhretleriyle tanımlıyorlardı. Benim gibi birçok ebeveynin, sözünü ettiği değerlere hâlâ inandığını iddia ettiğimde ise şöyle yanıtladı, "Belki de – ama bunları çocuklarına aktarmıyorlar. Yalnızca onlara bir şeyler alarak çocuklarını parayla elde etmeye çalışıyorlar."

Öğretmenin söyledikleri hakkında geçtiğimiz yıl boyunca ebeveynlerle konuştuğumda, ne kadar çok sayıda ebeveynin kendisini, kültürel etkiler karşısında bu "eski moda değerler"i savunmak için yeterince güçlü hissetmediğini görmek sinir bozucuydu. Birçoğu, sahip olunan şeylerin çocuklarının yaşamında bu kadar önemli bir yeri olmaması gerektiğine inanıyor, ancak bir yandan çocukların istediklerini yaptırmak için, tutturma gücü diğer yandan gayet makul bir şekilde çocuklarını sosyal dışlamadan koruma isteğiyle kuşatılan ebeveynler, grup içinde bir yer satın almak için para vermekten başka bir seçenek göremiyorlar. Yalnızca en kararlı ve iradeli olanlar "başka herkes yapıyor, o yüzden çocuğunun gruptan dışlanan tip olmasına göz yumamazsın" bahanesine direnebiliyor.

Bunu bir sorun olarak görmeyen birkaç ebeveynle de kar-

(*) "It's the economy, stupid", Bill Clinton'ın 1992'de George H.W. Bush'a karşı seçim kampanyasında kullandığı slogan – ç.n.

şılaştım. Tüketici kültüründe gerçekten de sevgi eşittir sahip olunan eşyalar olduğuna inanıyorlar –aslında gitgide daha büyük ve iyi markalara yatırım yaparak çocuklarını sosyal merdiven basamaklarında yukarı doğru itmeye hevesliler– böylece çocuğun isteklerini yükseltiyorlar. Kızlarının görüntüleriyle ilgili takıntılarına veya oğullarının filizlenen saygısızlıklarına, bu özelliklerin rekabetçi bir dünyada işlerine yarayacağını düşünerek, özellikle karşı çıkmıyorlar.

Belki de haklılardır. İnsanoğlu evrim geçirdikçe, değerlerin de onlarla birlikte evrim geçirmesi ve çok yakında, "Önemli olan ekonomi", anlayışının nihai gerçek olacağı ihtimali her zaman vardır. Tüketici kültür dünya üzerinde yayıldıkça, belki de nasıl göründüğünüz ve sahip olduklarınız, kim olduğunuzdan daha önemli *olacaktır*. Ve anneler ve babalar çocukları için duydukları sevgileri onlara devamlı daha çok şey vererek gösterdikçe, belki de para sonunda sevginin yeni para birimi haline gelecektir ... ?

BRANDchild adlı kitabında Martin Lindstrom bu cesur yeni dünyanın gelmesini dört gözle beklemektedir. Lindstrom'a göre, "Batı dünyasında resmî din aşınmaya devam ettikçe, markalar boşluğu doldurmak için onun yerini almaktadır." Görünüşe bakılırsa, pazarlamacılar giderek artan oranda "çocukları şirketin hissedarları ve dolayısıyla şirketin kaderinin bir parçası yapmak" istediklerine göre, çocukların kaderinde bu süreçteki esas misyonerler olmak vardır. Lindstrom haklıysa ve pazarlama şu anki akımları takip etmeyi sürdürecek olursa, gelecek nesli yüzeysel görünümlere, saygısızlığa, hedonizme ve anlık hazza dayalı bir gelecek bekliyor demektir. Ben her nasılsa bunun, karmaşık teknolojik kültürünü suyun üzerinde tutmak için yeterli olacağını düşünmüyorum.

KAHRAMANLAR VE KÖTÜ ADAMLAR

Modern çocukların yaşamındaki, gitgide bozulmakta olan bir diğer önemli faktör de, rol modeli olacak kişilerdir. İnsanlar

büyük ölçüde taklit yoluyla öğrenir ve ilk yıllarda anne-babalarını ve diğer aile üyelerini taklit ederler. Zaman içinde öğretmenler veya daha büyük çocuklar da önemli rol modelleri haline gelebilir – hatta tarihten, televizyon ve diğer medya araçlarından, hayranlık duyulan kişiler de. Geniş çevrelerindeki bu rol modelleri, çocukların davranışlarını ve yapmak istediklerini her zaman etkilemiştir.

5.000 anne-babaya çocuklarının davranışlarının en çok hangi kurgusal karakterden etkilendiğini düşündükleri sorulduğunda, listenin başındaki isim, düşündürücü bir biçimde, Bart Simpson olmuştu. *The Simpsons*'dan alıntıların bulunduğu internet sitesine göre, Bart'ın en ünlü lafı şudur: "Çalışmakla işim bitti benim; elimi eteğimi çektim: çalışmak enayiler içindir." (Homer'dan cevap: "Evlat, seninle gurur duyuyorum. Ben bunu anladığımda yaşım seninkinin iki katıydı.")

The Simpsons dizisini sevdiğimi ve bunun gibi şakalara güldüğümü itiraf etmeliyim. Sorun şu ki, yetişkinler alaycı mizahı anlayıp severken, ortalama sekiz yaş altındaki çocuklar bu ifadeleri gerçek anlamlarıyla anlarlar ve yaşça daha büyük ergenlik öncesi çocuklar için bile hiciv, sırrı çözülememiş bir gizemdir. Bart Simpson'a özenip onun gibi davranan kaç çocuğun aslında Bart'ın felsefesinin tamamını ezberlemiş olduğunu bilemeyiz. Büyük olasılıkla sayıları fazla değildir, çünkü aynı ankette ebeveynlerin %79'u çocuklarının çoğunlukla kötü davranışlar sergilediğini ve %68'i şu anki neslin tarihte en kötü davranan nesil olduğunu ifade etmektedir.

Bunun haricinde gerçek dünyadan da çok sayıda rol modeli vardır: sporcular, popüler müzisyenler, televizyon yıldızları (özellikle çocuk oyuncular) ve bir şöhretler kültüründe, başlıca yeteneği dikkat çekmek olan reality-TV yarışmacıları gibi. Kısa bir süre önce *Big Brother** programının "yıldız"larından birini yetiştirmiş olan, Londra'nın yoksul kesimlerindeki bir okulu ziyaret ettiğimde, öğretmenler çaba harcamak ya da nitelik sahibi olmaksızın ("Jade'in yaptığı gibi") bir gecede ünlü ol-

(*) Türkiye'de yayınlanan "Biri Bizi Gözetliyor" adlı program formatının Birleşik Krallık'taki versiyonu – e.n.

ma beklentisi içindeki çocukları motive etmenin ne kadar zor olduğunu söylediler.

Ne yazık ki, günümüzde birçok rol modelinden yalnızca bozuk dil, kalitesiz yaşam tarzı, hile ve aldatma (spor sahasında ve özel hayatlarında) ve her şeyin ötesinde paranın peşinde koşmak konusunda örnek olmalarını bekleyebiliyoruz. Belki de rekabetçi bir kültürde çok başarılı olan kişiler, çocuklarımızın örnek almasını istediğimiz türden insanlar değildir. Nispeten masum özel ve toplumsal yaşamlar sürdürenler bile, ticari birlikteliklerden çok da uzak değildir: pazarlamacılar, çocuklar tarafından havalı olarak görülen herkesin üzerine atlar ve daha çok mal satabilmek için kullanır.

Anne-babaların, bu rol modellerinin etkisine karşı koymak için yapabilecekleri pek bir şey yoktur: onlar dışarıda her yerdedir ve çocuklar da ister istemez onlara maruz kalırlar. Dahası, şimdilerde geleneksel kurumlar bile onları oldukları gibi kabul etmiş görünüyor. Susan Linn, 7 yaşında bir kız çocuğu olan ve kızının okulunu arayıp (o dönemde hayatı gitgide daha perişan hale gelen) Britney Spears'ın pek de giyinik olmayan bir resminin sağlıklı beslenme promosyonunda kullanılmasından şikâyet eden bir annenin hikâyesini anlattı. Okul yetkilileri sorunun ne olduğunu anlayamamışlar. Bununla birlikte yine de annenin endişesini hafifletmek için Britney'in göbeğini siyah kalemle boyamayı önermişler. Böylesine aklını kaçırmış bir dünyada, ebeveynlerin tek müdafaa hattı, evde çok daha iyi rol modelleri oluşturmak ve bunları vakit kaybetmeden ortaya koymaktır.

Unutmayın; çocukların en çok etki altında kaldıkları dönem doğuştan sekiz yaşa kadar olan süre olduğu için, bu oldukça güçlü bir eylem planı olacaktır. Bu nedenle Cizvitlerin o meşhur lafı, "Çocuk sekiz yaşına gelene kadar bana verin, sonsuza kadar benim olacaktır," der ve reklamcılar da bu nedenle bu yaş grubunun marka sadakatini ele geçirmeye çalışır. Ebeveynler çocuklarıyla zaman geçirir, onlar için en yararlı olduğuna inandıkları değerleri aşılar ve bu değerler için kendileri örnek oluştururlarsa, Bart ya da Britney'in daha sonraki bir tarihte çok belirgin bir etki yapma ihtimali de oldukça düşük olacaktır.

* * *

Kitabın bu bölümü için araştırma yaparken, çocuk oyunlarının ve kültürünün, tüketici zihniyet tarafından ne ölçüde hücuma uğradığını görmek beni şoke etti. Kitlesel pazarlama güçleri tarafından kurnazca yönlendirilen akran baskısı, çocuklar ve kendilerine bakan yetişkinler arasındaki ilişkiye zarar vermeye bile başladı. Oyun alanları, yaratıcılığın dün gece yayınlanmış olan televizyon şovunun taklidini yapmak demek olduğu yerlere dönüştü ve "havalı olmak", markalı ürün ve giysilerle, sosyal başarıya giden yol olarak kabul ediliyor.

Bununla beraber, biliyoruz ki –ve psikologlar da bunu devamlı olarak tekrar doğruluyor– mutluluğa giden yol bu değil. Avustralya'daki araştırmacılar, çocukların sağlıklı davranışlar sonucunda ve zahmete değecek amaçlar peşinde koştuklarında, sonucu ne olursa olsun kendilerini iyi hissettiklerini düşündüklerini belirledi. Öte yandan moralleri bozuk olan çocuklar mutluluğun şöhret, para ve iyi görünmekten geçtiğini düşünmeye yatkındır. Dolayısıyla kız çocuklar, kendilerini fiziksel "kusursuzluk"un imkânsız imgeleriyle karşılaştırmakla özsaygılarını edinemeyecek ve erkek çocuklar da karakterlerini yetişkin karşıtı küstahlıklarıyla, zorbalıkla ya da Rambo gibi çalım satmakla güçlendirmeyeceklerdir. Gitgide saldırganlaşan tüketici kültürüne maruz kalmaktan *kazanacakları* şey, toksik çocukluk sendromunun üç ana özelliğinin iyice artması olacaktır: dikkat dağınıklığı, dürtüsellik ve benlik takıntısı.

Tüketici kültürünün aşırılıklarına karşı bir saldırı düzenlemek, çocukların hayatlarındaki yetişkinlere bağlıdır. İnsanların kendi çocuklarına zaman, sevgi ve ilgi vererek etkili rol modelleri oluşturmaları harika bir başlangıçtır, ancak pazarlama güçleri dizginleri çekmedikçe oyun alanı kültürü değişmeyecektir. Şu anda tüm çocukların –evde ne kadar iyi yetiştirilmiş olurlarsa olsunlar– oyun alanının moda meraklısı değer sistemine karşı direnmesi gereklidir. İsveç'teki gibi çocuklara yönelik reklamların yasaklanması, ileriye doğru atılacak bir adım olabilir. Aynı zamanda Ulusal Tüketici Konseyi'nden Ed Mayo'nun

"haydut ülkesi internet" sözüne de kulak vermeliyiz. Ancak hükümetlerin, büyük şirketlerin esareti altındayken, kendiliklerinden bu gibi önerilerle gelmelerini bekleyemeyiz. Hükümetler bunu ancak ebeveynler demokratik güçlerini kullanır ve elektronik köyden çocuklarının zihinlerini kendi çıkarları için kullanabilecek kimselerden temizlemek için birlikte çalışırlarsa yapacaktır.

TÜKETİCİ KÜLTÜRÜNÜ DETOKSLAMAK

- Çocukların televizyonda, DVD'de ve filmlerde neler izlediklerini kontrol edin – ev eğlence ürünlerini evin ortak bir alanına koyun ve mümkün olduğunca çocuklarınızla birlikte izleyin.
- Gözünüz reklam ve pazarlama yöntemlerinin üzerinde olsun, yeni trendlere dikkat edin ve pazarlamacıların çocukları hedef alma yollarından haberdar olun.
- Küçük çocukların televizyon izlemelerini Cbeebies [BBC'nin çocuk kanalı] gibi ticari olmayan kanallarla ya da seçtiğiniz DVD ve videolarla sınırlandırın.
- Çocuklar ticari kanallar izlemeye başladıklarında, eğlence ve pazarlama arasındaki farkı öğrenebilmeleri için "Reklamları bulmaca" oyunu oynayın.
- Çocuğunuzla reklamlar, ürünler ve markalar hakkında konuşun. Reklamları birlikte izleyin ve reklamcıların insanların umutlarını, korkularını ve ihtiyaçlarını nasıl hedef aldıklarını tartışın. Şunları da tartışın:
  - fotoğraflar, müzik, sloganlar vs. nasıl hissettiğinizi ve reklamı yapılan ürüne yaklaşımınızı nasıl etkileyebilir?
  - denedikleri ürünler reklamda vaat ettiklerini ne derece yerine getiriyor?
  - reklamlardaki aileler gerçek hayatla uyuşuyor mu (gerçek insanlar gibiler mi?)
  - bir ürün nereye kadar memnuniyet sağlayabilir ve başka neler önemlidir?
  - *özgürlük, seçim, sevgi, doğal, heyecan verici* gibi reklam kelimelerinin aslında ne anlama gelir?
- Çocuğunuzla reklamları izlerken, "Bize neyi anlatmıyorlar?" oyunu oynayın (ürün hakkındaki hangi gerçekler reklam dışında bırakılmış ve neden?), örneğin reklam bir yiyecek ürünü için "az yağlı" dediğinde, şeker gibi diğer kalori değeri taşıyan içeriklerden de bahsediyor mu?
- Sevdikleri programları videoya çekin ve çocuğunuza reklamlara gelindiğinde nasıl ileri saracağını öğretin.

- Çocuğunuz ve arkadaşlarına bir tüketici testi yapın. Gözlerini kapatıp, ünlü markaların ve süpermarketlerin kendi markalarının yiyecek ve içeceklerini karıştırarak testi uygulayın (örneğin, konserve kuru fasulyeler, gevrekler, ketçap, meşrubatlar, kolalar). Farkı anlayabiliyorlar mı ve reklamlar tahminlerini ne kadar etkiliyor?
- Çocukların istediklerini yaptırmak için tutturma gücüne teslim olmayın. Buna karşı duruşunuzu ne kadar erken geliştirirseniz, o kadar iyidir – ama çocuğun yaşı ne olursa olsun, bir kez karar verdiğinizde, kendinizden emin olun. Kararlı olursanız çocuğunuz sonunda, bunun işe yaramayacağını öğrenecektir.
- Para ve harcama konularında net ve adil kurallar belirleyin. Düzenli olarak neler alacağınıza/almayacağınıza karar verin, sonra cep harçlığının ne kadar olacağını belirleyin – eğer çocuğunuz ekstra bir şey istiyorsa, harçlığını biriktirmesini ya da doğum gününü/yılbaşını/diğer hediye alınan zamanları beklemesini öğretin.
- Tüketici kararlarının akılcı şekilde verilmesine çocukları da dahil edin, şu noktaları da düşünün:
  - alışveriş listesini yaparken yardım etmelerine izin verin ve yiyecek seçimi konusunda fikir alışverişi yapın (bkz. Birinci Bölüm)
  - ailenin satın alacağı diğer şeyleri (araba, tatil, vs.) onlarla da tartışın, katkılarını dikkatle dinleyin ve düşünüp ortaklaşa verdiğiniz kararlarınıza onları da dahil edin.
  - Çocuğunuzla ailece dışarı çıkmak, aktivite ve hobiler, el becerilerini kullanarak bir şeyler yapmak vs. gibi başka uğraşlar yoluyla, tüketici kültürüne maruz kalmasını sınırlandırın (bkz. bir sonraki bölüm).

YARATICI OYUN NASIL TEŞVİK EDİLEBİLİR?

Bebekler ve küçük çocuklar

- Çok küçük çocuklar hayal güçlerini kullanmak için teşvik edilmeye ihtiyaç duymazlar – yapılması gereken şey, ebeveynleri, çocuklara engel olmaktan vazgeçirmektir!
- İlginç ama güvenli parçalardan oluşan bir kutu ya da sepet hazırlayın: tahta kaşıklar, büyük çam kozalakları ve deniz kabukları, ses çıkaran ambalajlar, işe yaramayan kapaklar veya kutular, kumaş, kurdele veya kürk parçaları vs. ... Çocuğunuzun bunların arasından istediğini seçmesine izin verin ve yaptıklarını izleyin – çocuğunuza katılın ve ona yol gösterin.
- Çocuğunuzla birlikte resimli kitaplar okuyun ve bunlar hakkında konuşun – bu, oyun oynamak için birçok fikir sağlayacaktır. Birlikte televizyon izlemek de aynı şekilde fikir verir.
- Küçük çocuklarınıza ucuz şeyler verin ve iç mekânlarda oynamalarına izin verin, örneğin:
  - büyük boş bir kutu araba, kayık ya da uzay roketine dönüşebilir
  - bir bez ya da çarşaf bir mağara, bebekler ya da yumuşak oyuncaklar için yatak ya da saklanma yerine dönüşebilir
  - kaplar ve tencereler doldurulup boşaltılabilir, müzik aleti gibi çalınabilir, üst üste konup devrilebilir ve taşınabilir.
- Dağıtıp dökebileceğiniz bir yer belirleyin (dışarısı? Seramik döşeli bir alan?) ve farklı durumlarda çocuğunuzun kum, su, çamur, boya, baloncuklar, kil, yiyecek malzemeleri, kar ve dünyadaki doğal ya da yapay dünyadan çeşitli ilginç şeylerle oynamasına izin verin. Karıştırmak için bir sürü çubuk ve kaşık, doldurup boşaltmak için kaplar verin ve güvende olduklarından emin olmak için gözünüzü üstlerinden ayırmayın.
- Çocuğunuza bu aktivitelere önem verdiğinizi hissettirin.
- Çocuğunuza bakan diğer yetişkinlerin de bu aktivitelere önem verdiğinizi bildiğinden emin olun.

Daha büyük çocuklar

- Çocuklar deneyim sahibi oldukları şekilde oynayacaklardır. Önlerine sunulan zengin tecrübeler, oyunlarını ve dünyayı keşfetmelerini hareketlendirecektir. Bir yerlere gitmek, her gün gittikleri, yakındaki yerler bile olsa, insanlarla görüşmek, etraflarındaki dünyayı araştırma ... bunların hepsi oyun için bir kaynak ve yakıt sağlar.
- Daha büyük çocuklar da ortalığı dağıtmaktan ve yukarıda sıralanan malzemelerle keşif yapmaktan zevk alır. Çocukları kendi hallerine bırakın ve neler yaptıklarına bir bakın. Bu aktivitelere gerçekten değer verdiğinizi çocuklara hissettirin ve çocuğunuza bakan diğer yetişkinlerin de bunu bildiklerinden emin olun.
- Birlikte kitap okumaya ve çocuğunuzun düşünceleri hakkında sohbet etmeye devam edin.
- Yapıştırıcı, selobant ve boya ile birlikte evinizdeki ıvır zıvır ve ambalajları verin ve çocukları maketler ve kendilerine çeşitli oyuncaklar yapmaları için teşvik edin. Büyüleyici şeyler yapmaları gibi bir beklentiniz olmasın – önemli olan ortaya çıkan ürün değil, yapım sürecidir.
- Bir masanın üzerine örtü ya da çarşaf örterek nasıl mağara yapılacağını gösterin. Çocukları mağaralar, evler, kaleler, kuleler, dağlar, gezegenler vs. yapmak için başka yollar bulmaya teşvik edin.
- Kâğıt, boya, boya kalemleri, keçeli kalemler, yapıştırıcı, renkli kâğıt parçaları ve sim verin ve tebrik kartları, aile etkinlikleri için posterler, kitaplar, albümler veya "kafanızdan" resimler yapmayı önerin.
- Müzik çalın (yalnızca popüler listelerdekileri değil), dinleyin, ritim eşliğinde hareket edin, etrafınızdaki malzemeleri de kullanmayı deneyin.
- Bir şeyler toplamak için dışarı çıkın – yaprak, taş, deniz kabuğu, kozalak, böcek, solucan, kurbağa yavrusu (eğer canlıysa ona bakın ve büyümesini izleyin).
- Süslenme oyunları için eski giysilerden, ayakkabılardan, şapkalardan, boncuklardan, kurdelelerden, kumaşlardan vs. oluşan bir kutu hazırlayın. İkinci el dükkânlardan alınan ucuz egzotik şeyleri de ekleyin.

- Bir kedi kumu tablası alın ve konuştuklarınızdan ve okuduklarınızdan ilham alarak çocuğunuzu "küçük dünyalar" (çiftlikler, adalar, uzaylı gezegenleri, dinozor dünyası vs.) yapmaları için teşvik edin. Ya da kutuları yapıştırıp bebekler için evler, kibrit kutularından mobilyalar yapmaları için yardım edin.
- Çocuklar yemek yapmaya veya şişelerde veya kavanozlarda karışımlar ve iksirler yapmaya bayılır. Bırakın bir aşçı, bilim adamı, kâşif, cadı veya büyücü olsunlar – ancak güvende olmaları için göz kulak olmayı ihmal etmeyin.
- Kendinizi her zaman oyun malzemesi sağlamak zorunda hissetmeyin. Yaşça büyük çocukların aktiviteleri kendileri düşünmeleri ve kendi kendilerine oynamaları onlar için yararlıdır.

ROL MODELLERİNİ DETOKSLAMAK

- Sizin, partnerinizin ve çocukla ilgilenen diğer yetişkinlerin, çocuğunuzun edinmesini istediğiniz davranışları sergileyen rol modelleri olduklarından emin olun.
- Çocuklar aile dışında kahramanlar da edindiklerinde, bu kahramanların sergilediği iyi özellikler hakkında çocuklarınızla konuşun. Kahramanların, çocuğunuzun anlamayabileceği yönlerini tartışın (örneğin, Örümcek Adam'ın bazen insanlarla kavga etmesi neden gereklidir?).
- Gözünüz, çocukların hayran olduğu televizyon karakterlerinin üzerinde olsun – konuşma ya da davranışlarını taklit etmeye başlarlarsa, bu kişi ve onu neden sevdikleri hakkında konuşun. Uygunsuz bir kahraman seçtiklerinde, çocuğunuzu bundan vazgeçirmekten çekinmeyin.
- Aynı şekilde, şarkıcılar ve diğer ünlülere ilgi göstermeye başladığında çocuğunuzla konuşup fikirlerini dinleyin. İnsanların değerleri üzerinde dikkatlice düşünmelerini teşvik edin. Çocuğunuz hangi özelliklerin gerçekten önemli olduğunu düşünüyor? Ve bu kişiler çocuğunuzun gözündeki standartlara uygun davranıyorlar mı?
- Çocuğunu tek başına yetiştiren bir anneyseniz çocuğunuz için onunla zaman geçirebilecek, tavsiye ve destek vermek için yanında olabilecek uygun bir erkek rol modeli (örneğin aileden biri, gençlik grubu lideri) sağlayabilmek için elinizden geleni yapın.

EBEVEYN GÜCÜ – PAZARLAMACILARA HADLERİNİ BİLDİRMEK

Bu bölümün içeriğinin "korkutucu" olduğu uyarılarına rağmen, tonunu hafifletme konusundaki önerilere karşı koydum, çünkü çocuklar üzerindeki saldırgan pazarlama stratejilerinin etkisinin korkutucu *olduğuna* ve buna dur demenin tek yolunun ebeveyn gücü olduğuna inanıyorum. Benimle aynı fikirdeyseniz bunu engellemek için atılacak ilk adım, diğer ebeveynlerle birlikte çalışmaktır.

- Reklamların çocuklar üzerindeki etkisi hakkında diğer ebeveynlerle konuşun.
- Aşağıda belirtilen internet sitelerine bir göz atın. Anlatılanlara katılıyorsanız, siz de dahil olun. İsminizi bir dilekçeye eklemek bile işe yarayacaktır, ama aslında en çok işe yarayacak olan şey, konu hakkında kesin görüşe sahip diğer insanlarla bir araya gelmektir. Fikir paylaşımı, birlikte çalışmak ve iletişim ağları kurmak, değişimi desteklemenin en iyi yollarıdır.
- Konu hakkında bir şeyler okuyun – Juliet Schor ve Susan Linn'in aşağıda önerilen kitapları, kamunun dikkatini bu konuya çekmek için öneriler sunar.
- Çocuğunuzun okuluna, görüşlerinizi ve isteklerinizi bildirin.
- Sizi temsil eden tüm politikacıların fikirlerinizi bildiğinden emin olun. Bir sonraki seçim zamanı geldiğinde, çocuklar üzerindeki saldırgan pazarlama stratejileri hakkında neler yaptıklarını sorun. Bu arada kendilerine yazabilir ve on iki yaş altındaki çocuklara yönelik reklam yapma yasağı konusuna destek vermelerini isteyebilirsiniz.
- Önemli olan sesinizi yükselmek ve düşündüklerinizi dile getirmektir. Ebeveynler çocukların –tüm çocukların– iyiliği için seslerini yükseltmezlerse bunu başka kim yapacak?

İlave okumalar

Diane Rich, Denise Casanova, Annabelle Dixon, Mary Jane Drummond, Andrea Durrant, Cathy Myer, *First Hand Experiences: What Matters to Children*, Rich Learning Opportunities, 2005.

Juliet Schor, *Born to Buy*, Simon & Schuster, 2004.

Susan Linn, *Consuming Kids: the Hostile Takeover of Childhood*, The New Press, 2004.

Faydalı siteler

Media Smart (başta reklamcılığa odaklanan medya kültürü projesi): www.mediasmart.org.uk

Reklamcılık Standartları Kurulu (reklamların içerikleri hakkında şikâyetler için): www.asa.org.uk

Sustain: çocukları abur cubur reklam ve promosyonlarından korumak için bir kampanya yürüten, yiyecek ve tarım ittifakı: www.sustainweb.org

Ulusal Tüketici Konseyi (tüketicinin korunması hakkında bilgiler, çocuklar hakkındaki *Shopping Generation* (Alışveriş Nesli) raporunu da bulabilirsiniz): www.ncc.org.uk

Reklamsız bir çocukluk için ABD kampanyası: www.commercialexploitation.com

Çocuklar ve medya hakkında ABD kampanyası: www.childrennow.org/issues/media/index.hmtl

BOŞLUĞA DİKKAT

Mutlu bir çocukluk paraya bağlı olmamalıdır ve geçmiş yıllarda –piyasa çocukların hayatlarını ele geçirmeden önce– durum zaten böyle değildi. Karton kutular ve süslü kıyafetlerle oynayarak mutluluk içinde büyümüş biri olarak bunun altına imzamı atabilirim. Ne var ki, "neye sahipsen olsun" görüşü geçerli olduğunda yoksulluk kişiseldir. Hayatını Southwark, Londra'daki yoksul çocuklarla çalışmaya adamış olan Camilla Batmanghelidjh, "İngiltere'deki yoksulluk, yoksul ülkelerdekinden daha kötü, çünkü bu soyutlayıcı. Ayrım televizyonda, dükkânlarda, her an yüzünüze çarpıyor," diyor. Çocuklar parasızlığı, değersizlik ve haysiyetsizlik ile ilişkilendirmeyi çok erken yaşlarda öğreniyorlar.

Sanayi sonrası dönemin, haysiyet ve saygının kişinin doğduğu koşullara bağlı olmadığına dair demokratik rüyası, yetenek ve çok çalışmanın yoksulluktan kurtulmak için bir yol sunduğu varsayımına dayanmaktadır. Ancak oyun imkânları azaldıkça (*gerçek* oyun: spor sahasında, çocuk parkında veya hayal gücünde) çocukların doğal yeteneklerinin ortaya çıkma ihtimali de azalır – ve dar görüşlü, kısıtlayıcı bir eğitim sistemi de bu yetenekleri besleyemez. Bir de, akran baskısını zorla kendi istediği yöne çeviren pazarlamacılar, havalı olunmasını –cüretkâr, alaycı, otorite karşıtı– destekleyince, "çalışmak enayiler içindir" mesajından kurtulmak tüm çocuklar için zor olacaktır.

Bunun yerine, en savunmasız olan çocuklar peri masallarındaki gibi sonlar aramayı, şöhret ve servetin tıpkı Jade ve Chantelle'de olduğu gibi gökten düşeceğini ummayı, hatta beklemeyi öğrenecekler. Bu onları şöhret kültürünün içkin mesajına karşı da savunmasız hale getirir: "İlgi ve dikkat çekme arayışı içinde olun –hangi yolla olursa olsun–, sonunda sizin olacaktır." Ebeveynler evde olumlu rol modelleri olmayı başaramıyorlarsa ve geleneksel toplumsal rol modelleri (öğretmenler, dinî liderler, yasa uygulayıcılar) zayıflatılıyorsa, ekrandaki yabancıların davranışları etraftaki tek yol gösterici olacaktır.

Son yıllarda pazarlama güçlerinin çocuklar üzerindeki saldırıları, demokrasinin dayanağı olan eşitlikçi değer sistemine sinsice zarar

vermektedir. Toksik çocukluğun diğer yönleriyle birlikte bu durum, dünyanın en zengin uluslarındaki toplumsal hareketliliğin azalmasına belirgin bir katkıda bulunmaktadır. Fırsat eşitliği ilkesini tekrar yürürlüğe koymak istiyorsak, çocuklarımızın içinde yetiştiği kültürü değiştirmek zorundayız. Çocukları gitgide saldırganlaşan bir pazarlama endüstrisinden –gerekirse, yasa gücüyle– korumak zorundayız.

DOKUZUNCU BÖLÜM

ELEKTRONİK KÖY

Aileler Marshall McLuhan'ın elektronik, küresel köyüne taşınmaya başlayalı yarım yüzyıldan fazla oldu. Ancak bu zamanın çoğunda, insanların gerçek zamanlı gerçekliğe dönmek için basit bir yolu vardı: buna, "kapatma düğmesi" deniyordu. Elektrik hızının gerçek zamanı geride bırakmasıysa, aşağı yukarı son yirmi yıl içinde, teknolojinin yaşamımızın ve işimizin her yönünü işgal etmesiyle gerçekleşti. Kişisel bilgisayarlar, internet, web ve cep telefonları, hoşumuza gitsin gitmesin, elektronik köyün 7 gün 24 saat etrafımızda olması anlamına geliyor. Artık kapatma düğmesi ortadan kalkmışa benziyor, sadece uzaktan kumandaların karmaşası var.

Genelde çoğu yetişkin, elektronik köyde yeterince mutlu gibi görünüyor –olduğumuz yerde durabilmek için iki katı hızla koşmamız gerekiyor olabilir, ancak ebeveynlerimizin ve büyükannelerimizin yaşadığı dünyadan kesinlikle çok daha ilginç, rahat ve eğlenceli bir yerde yaşıyoruz. Belki de McLuhan'ın rüyası gerçek oluyordur? Eski coğrafi ve ulusal sınırlar zamanla kayboluyor gibi: genç Britanyalılar kendilerini New York ve Melbourne'deki *Friends** ve *Neighbours*** dizilerindeki insanla-

(*) New York'ta yaşayan üç erkek ve üç kız arkadaşın başından geçenleri konu alan Amerikan dizisi – e.n.

(**) Melbourne'de bir banliyöde yaşayan ailelerin başından geçenleri konu alan Avustralya dizisi – e.n.

ra, kendi sokaklarındaki insanlar kadar yakın hissediyorlar ve dünya toplumu, sportif başarılar ve doğal felaketler karşısında birlikte hareket ediyor. Kadınların statüsündeki değişimde televizyonun inkâr edilemez bir yardımı olmuştur: tarihî önyargılarla mücadele etmeye devam ederse ırkçılığın, homofobinin ve diğer toplumsal meselelerin üstesinden gelinmesine de yardımcı olabilir. Küresel köy belki de sonunda, herkesin (diğer insanların kendilerini gerçekleştirmelerine müdahale etmeden) kendisini gerçekleştirme şansına sahip olduğu, tamamen demokratik bir topluluk haline gelir.

Ne var ki bu ütopik vizyon, herkesin demokratik ilkelere bağlı kalmasına bağlıdır. Ve bu da her yeni çocuk neslinin, düşünebilmesine, öğrenebilmesine ve düzgün bir eğitim alıp köyün diğer bileşenlerinin işleyişini koruyabilmek için yeterince iyi davranabilmesine bağlıdır. *Zehirlenen Çocukluk*'un da göstermiş olduğu gibi, çocukların elektrik hızında değil biyolojik hıza göre ilerleyen, gerçek insan bakımına ihtiyaçları vardır. Çocuklar gerçek ailenin verdiği güven hissine, dünyayı ilk elden deneyimleyip öğrenmek için fırsatlara, gerçek arkadaş ve komşulara ve piyasanın baştan çıkarıcı çağrılarına direnmelerine yardımcı olacak insani değerlere ihtiyaç duyarlar. Bunun olması için uzaktan kumandaları toplamamız ve "kapatma düğmesi"ni yeniden icat etmemiz gerekiyor.

ELEKTRONİK BEBEK BAKICISI

Televizyon izlemek günümüzde artık doğumdan kısa bir süre sonra başlıyor. Bu durum Japonya'da, araştırmacıların 4-5 aylık bebeklerin günde bir saatten fazla, mutlu mesut bir şekilde izlediklerini buldukları (televizyon çoğunlukla uyudukları odalara, beşiklerinden izleyebilecekleri şekilde yerleştiriliyordu) 1980'lerden beri sıradan bir olay olarak görülmektedir. *With Mother* (Anneyle) adındaki Japon eğitim programı, 2 yaş altındaki çocuklar için hazırlanan ilk programdı ve İngilizce konu-

şan program yapımcıları bu piyasayı keşfedene dek aradan on yıl geçse de, bu işin önünü açan *Teletubbies* oldu.

Küçük çocuklar için televizyonun ulaşılabilir olmasına dair esas endişe, elektronik bebek bakıcısı olarak kullanılmasını çok kolay hale getirmesidir. Altıncı Bölüm'de bahsedilen, etkileşimli ve "zenginleştirici ortamlarda" yaşayan fareler daha akıllı olurken, yapacak hiçbir şeyi olmadan boş boş duran farelerin, günbegün donuklaştıklarını hatırlıyor musunuz? Bu çalışmanın yazarlarından biri olan Dr. Marian Cleeves Diamond, ABD'deki televizyon ve küçük çocuklar hakkındaki bir konferansta konuktu ve donuk, hareketsiz farelerin, etrafta keyifli bir şekilde dolaşıp duran, zenginleştirilmiş fareleri izleyerek de daha zeki olmadıklarını ifade etti. Diamond, öğrenmek için "nesnelerle hem fiziksel hem de zihinsel olarak etkileşime girmek, keşfetmek ve incelemenin önem taşıdığına" dikkat çekti. Çocuklar izleyerek değil, yaparak öğrenirler, tıpkı (Dördüncü Bölüm'de anlatıldığı üzere) dil becerilerini ekrandakileri dinleyerek değil, gerçek konuşmacılarla etkileşime girerek edindikleri gibi.

Diğer bir endişe kaynağı da, erken yaşta televizyonun etkisine açık bırakılmanın dikkat eksikliğindeki olası payıdır. Pediatri uzmanı Dimitri Christakis'in 2004 yılındaki araştırmasına göre, 4 yaşından önce her gün fazladan izlenen bir saat, 7 yaşında dikkat sorunlarını artırma riskinde %9 artışa neden olmaktadır. Christakis, televizyonda hızla değişen görüntülerin, gelişmekte olan beyni gerçek hayatta mümkün olandan daha yüksek seviyede uyaran beklentisi içine soktuğuna inanır. Az miktarda televizyon tahminen çok zararlı değildir, ancak pazar araştırmacısı, *ChildWise*'dan (gençlik piyasası uzmanları) Rosemary Duff'ın iddia ettiği üzere "Ebeveynler onları saatlerce, uzman bir kanalın önüne oturtmaktan mutluluk duyuyor"sa, televizyonun toksik çocukluk sendromuna gözle görülür bir katkısı olabilir.

Amerikan Pediatri Akademisi bu nedenle iki yaş altı çocukların hiç televizyon izlememesini öneriyor, ancak televizyon 21. yüzyıl evlerinde mobilyaların öyle ayrılmaz bir parçası haline geldi ki, bu öneri ne yazık ki gerçek dışı görünüyor. Bu-

nunla birlikte, iyi ve eğitici televizyon, ebeveyn ve çocuk arasında sohbet imkânı yaratabilir ve bebekleri ve çocukları ekranda gördükleri hareketleri yapmaları için harekete geçirebilir. Konuşmaya başladıklarında televizyon keyfi, çocukların kelimelerle ilgilenmesini sağlayabilir. Ve Dördüncü Bölüm'de de belirtildiği gibi, çocuklar konuşmaya başladıklarında, sevdikleri programların veya videoların tekrar tekrar izlenmesi, kelime dağarcıklarına katkıda bulunabilir.

Sorumluluk sahibi program yapımcıları, ortaya çıkardıkları ürünün mümkün olduğunca az zarar verip mümkün olduğunca yararlı olmasını sağlamaya çalışırlar. BBC'nin okul öncesi çocuklara yönelik kanalı *Cbeebies*, eğlendirici ve eğitici olmayı taahhüt eden ulusal bir yayındır – ve BBC'nin "Teyzecik" lakabından gurur duyan tek bölümüdür. Bu kanal, çizgi filmlerden ve (ABD'de çocuk kanallarının çoğunda olduğu gibi bir kareden diğerine hızla geçen) "montaj televizyon"dan uzak durur, bunun yerine yavaş bir tempo ve yaş grubuna uygun dil kullanmayı ve çocuk izleyicileriyle doğrudan konuşan çok sayıda gerçek sunucuya yer vermeyi amaçlar. *Cbeebies* yöneticisi Clare Elstow, çocukların arkadaşça yüzlerle ve belirgin göz temasıyla meşgul olduklarını ve daha büyük yaşta çocukların, kelimeler ağızdan çıkarken dudakları görebilirlerse televizyondan dil açısından bir şeyler kapabileceklerini ifade ediyor.

İlk birkaç yıl için en önemli nokta akıllıca seçimler yapmak –araştırmaların başlıca bulgularından biri de televizyon izlemenin yaşa uygun olmasıdır–, mümkün olduğunca çocuklarla birlikte izlemek, izlediklerinizi hakkında konuşmak ve televizyon izleme süresini makul bir seviyede tutmaktır. Aynı öneriler, çok küçük çocuklara yönelik tüm teknolojik oyuncaklar için de geçerlidir. Bunların çoğu Altıncı Bölüm'de anlatılan çocukları yarıştırma dürtüsüne kötü yönde katkıda bulunur (*Bebek Einstein* gibi isimler tüylerimi diken diken ediyor!) oysa ebeveynler paralarını birkaç güzel resimli kitaba yatırsalar daha iyi ederler.* Ulusal Medya ve Aile Enstitüsü'nden Dr. David

(*) "Eğitim amaçlı olmayan" internet siteleri, DVD'ler ve "lapware" adı verilen, bebeklere yönelik basit metinler ve animasyonlardan oluşan yazılımlar eğlenceli

Walsh'un deyimiyle, "Çocuklarımızı hayatlarının böyle erken bir döneminde ekrana yöneltirsek, medyayı otomatik olarak varsayılan aktiviteleri haline getirme riskine girmiş oluruz."

DAĞILAN AİLE

İlk yıllarda anne-babalar çocuklarının elektronik köyle etkileşimlerini kontrol altında tutarlar. Ancak çocuklar büyüdükçe, birçoğunun istediği şekilde dolaşmasına izin verilir. Televizyon açısından bakıldığında, 1980'lerde kablo, uydu ve dijital yayının gelişmesiyle televizyon izleme düzenleri epeyce değişiklik göstermiştir. Bu zamana kadar çocuklar için çok sınırlı çeşitte yayın bulunuyordu – televizyon programlarının çoğu yetişkinlere yönelikti, çocuklar akşamın erken saatlerinde ailece izlemek için onlara katılırlardı. Televizyon izlemek, birçok ebeveyn ve çocuk için (ve hatta yakın çevreleri için) ortak bir deneyimdi ve çoğunlukla ertesi günkü sohbetin ana konusunu oluştururdu.

Doğrudan çocuklara yönelik yayın yapan uzmanlaşmış kanalların artması –Nickelodeon, Disney, Fox Kids, CBBC, Toonami– özel olarak hazırlanan programların 24 saat boyunca mevcut olmasını sağladı. Seçeneklerin gitgide artması, yayın trafiğinin kontrolü konusunda aileler arasında anlaşmazlığa ve son on yıl içinde de, kendi televizyonları olan çocukların sayısında büyük çapta bir artışa yol açtı. Kaiser Aile Vakfı tarafından 2003'te ABD'de yapılan bir anket, altı yaş ve altındaki her dört çocuktan birinin odasında televizyon bulunduğunu ortaya çıkardı. 2005 yılında Birleşik Krallık'ta yapılan bir anket, 5 ila 16 yaşındaki çocuklarda oranın %80'e kadar çıktığını öne sürdü ve sanayileşmiş dünya ülkelerinin geri kalanı da buna ayak uyduruyor gibi görünüyor.

---

olabilirler ve ebeveyn ile çocuk arasındaki etkileşimi canlandırabilirler. Ancak bunlar; bir bebek ya da küçük bir çocukla kucaklaşmak, oyun oynamak, şarkı söylemek, masal anlatmak ve yalnızca "vakit geçirmek" gibi eylemlerden oluşan asırlık insan repertuarının, sadece arada sırada gerçekleştirilecek bir parçası olmalıdır. İlk birkaç yılda, gerçek anlamda etkileşimli, ilk elden edinilecek deneyimler teknolojik oyuncaklardan çok daha fazla önemlidir.

Önceki bölümlerde, yatak odasında bulunan televizyonlar hakkında seslendirilen endişelerden ayrı olarak, çocukların ailelerinin kucaklarında televizyon izlemesiyle, kendi odalarında yalnız başlarına, ebeveynlerinin denetimi ya da arabuluculuğu dışında izlemeleri arasında çok büyük bir fark vardır. Ve odalara girmiş olan yalnızca televizyon da değildir. 10 yaşında İspanyol bir çocuk bana, okuldan sonra ve hafta sonlarında çekildiği "sanal dünya"sından –televizyon, bilgisayar, oyun konsolu, DVD, iPod– gururla bahsetmişti. Bu arada anne-babası da, zamanlarını kendi ilgi alanlarına göre oluşturulmuş kendi sanal dünyalarında geçirirler.

Medyadaki insanlar buna, izleyicinin "dağılması" (bir odada çocukların televizyon izlemesi ya da oyun oynaması, bir diğerinde babanın spor izlemesi, annenin başka bir yerlerde e-postalarla ilgilenmesi) adını verir ve bu durum, gelişmiş dünya ülkelerinde norm haline gelmiştir. İngiltere'de 1.200 çocuğun katıldığı yakın tarihli bir anket "5-6 gibi çok küçük yaşta –ve gitgide artan sayıda– çocuğun kendi DVD oynatıcıları, video kaydedicileri ve MP3 çalarları gibi bir dizi teknolojiye sahip olduğunu" ortaya çıkarmıştır. Yer azlığının, mahremiyete sahip olmanın daha zor olduğu anlamına geldiği Japonya'da şimdi *MyRoom* (Benim Odam) –salonun bir köşesine yerleştirilebilecek, yarı saydam ses geçirmez bir kabin– satın alabilir, tek bir aile ferdi için minyatür bir sanal dünya yaratabilirsiniz.

Türümüz, doğası gereği sosyal bir türdür: insanlık tarihinin büyük bir kısmında oldukça kamusal hayatlar yaşadık – komün halinde yaşadık, yemek yedik ve hatta uyuduk. Gitgide artan refah, mahremiyet için daha çok fırsat sağladıysa da, nispeten yakın bir zamana kadar ailenin bir araya geldiği birçok durum olurdu – yemek saatleri, birlikte dışarı çıkmak ve ailece televizyon izlemek gibi. Ve çocuklar diğer insanlarla etkileşime girmeyi aile içinde öğrenirlerdi. Bu dağılma yeni bir şeydir ve önceki bölümlerde belirtilmiş olan etkilere bakılırsa, sağlıklı bir gelişme de değildir.

Son on yılda –adeta yeni teknolojinin ruhani evi olan– Ja-

ponya, *hikikomori** olarak bilinen yeni bir olguyla tanıştı. Ergenlik dönemlerinde ve yirmili yaşlarındaki gençler, özellikle de erkekler, kendilerini gitgide artan oranda her tür insan temasından soyutluyorlar. Bir milyondan fazla gencin kendilerini evlerindeki bir odaya kilitledikleri, dışarı çıkmayı reddettikleri ve sanal dünyaya sığınmayı tercih ettikleri düşünülüyor. Japonların doğal çekingenlikleri *hikikomori*'de büyüyerek tam bir sosyal soyutlamaya dönüşmüştür.

Roman yazarı ve film yönetmeni Ryu Murakami, *hikikomori* ve "bir internet terminolojisi ve bir DVD oynatıcıyla birlikte gelen ... [ve] ister istemez insanları kendi kişisel alanlarına sabitleyen yeni Sony PlayStation ve benzeri aygıtlar" arasındaki neredeyse kesin olan bağlantıya dikkat çekiyor. Ancak bu olguyla ilgili ulusal endişe, sanal dünyada varolmaya duyulan ilgiyi hiçbir şekilde azaltamadı. Bu hastalıkla ilgili araştırma yapan Psikiyatr Satoru Saito, olayı sosyal soyutlanmaya doğru genel bir çekilmeye bağlıyor: "Korkarım Japonya'nın kendisi *hikikomori* olmaya başlıyor. İletişim kurmaktan hoşlanmayan bir ulustur Japonya. Dolayısıyla bu gençlerin yaptıkları, etraflarındaki yetişkin dünyasında gördüklerini bir ayna gibi yansıtmaktan başka bir şey değil."

Oyun alanlarındaki "havalı" olma baskısının boyutundan bahsetmiştik. Bazı çocuklar, özellikle de erkek çocuklar için maço ve rekabetçi mücadeleden çekilip, bilgisayar oyunlarının güvenli limanına sığınmak daha kolaydır. Ne kadar çok "oynarlarsa" sosyal açıdan o kadar yeteneksiz hale gelirler ve bilgisayarın cazibeside bir o kadar artar. Ebeveynler çocuklarının sanal dünyanın kozasına sığınmış halde, tehlike altında olmadığını düşünebilirler, ancak insanoğlu gibi bir sürü hayvanı için geniş çaplı bir sosyal soyutlamanın uzun vadede ne gibi riskler taşıdığı henüz bilinmiyor.

(*) Japonca'da "elini eteğini çekmek", "geri çekilmek" gibi anlamlara gelen kelime ve bu isimle anılan hastalık. Temelinde Japon kültürünün ve özellikle yalnızlığı ve asaleti öne çıkaran geleneksel Japon müziği ve şiirinin olduğu düşünülüyor. Japonya'nın dışında Çin, Tayvan ve Güney Kore'de de görülmektedir – e.n.

Bu arada bir de, çocuklar teknoloji zengini odalarına çekilip ortadan kaybolduklarında ne izledikleri, oynadıkları ve dinledikleri sorunu vardır. Ebeveynler çocuklarına televizyon verdiklerinde çocuk kanallarını, yetişkinlerin kaçacak yer aradığı o sürekli sırıtan sunucuları ve yüksek renkli çizgi filmleri izleyeceklerini sanıyorlar. Beş yaş altındaki çocuklarda durum böyle olabilir, ama uzun sürmez. Çocuklar meraklı, kanal değiştirmeye yatkın yaratıklardır ve oldukça rahatsız edici arkadaşlar edinmeleri uzun sürmeyebilir.

Birleşik Krallık'ta 2005 yılında yapılan bir anket, 2-12 yaş arası her üç çocuktan ikisinin kimsenin denetimi altında olmadan televizyon izlediğini göstermektedir. Kanal engelleme aletleri ya da her gece belli bir saatten sonra televizyon erişimini kesen sınırlandırma aygıtlarında çok az bir artış vardır. Görüştüğüm öğretmenler, çocukların televizyon izleme alışkanlıkları hakkında anlattıklarını ebeveynleri duysa, tüylerinin diken diken olacağını söylüyorlar.

Bir de elektronik medyanın geri kalanı var. Ebeveynler çoğunlukla kendileri konsol oyunlarına meraklı olmadıkları ve dolayısıyla "dijital ayrım"ın diğer tarafında yer aldıkları için, bilgisayar oyunlarının içerikleri hakkında bilgi sahibi değildir. Çocuklarının uzmanlıklarını kabul edip alışverişlerde verdikleri kararlara boyun eğerler – böylece de önceki bölümde anlatıldığı gibi, on yaşın altındaki çocuklar genellikle olağanüstü şiddet içeren materyalleri ele geçirebilirler. İnternetteki engelleme ve filtreleme programları çok güvenilir değildir ve zaten birçok ebeveyn de bunların nasıl kullanıldığını tam olarak bilmez: yakın zamanda yapılan bir ankette düzenli olarak internet kullanan ebeveynler arasında bile sadece %15'i nasıl filtreleme programı kurulacağını bildiğini ifade etmiştir. Çocuklar aynı zamanda MTV ve iPodları vasıtasıyla her gün eriştikleri pop müzik sayesinde şiddet içeren fikirler, aleni cinsel göndermeler ve uygunsuz dil kullanımı bombardımanına tutulurlar. Ve yine ebeveynler çoğunlukla bundan habersizdir çünkü

bu, kendilerinin dinlediği bir müzik tarzı değildir. Genel anlamda, medyanın sorumluluk sahibi olmayan kesimlerinde gereksiz şiddet, antisosyal davranışlar ve adi cinsellikte yavaş yavaş bir artış yaşanıyor – ve çocuklar kapalı kapılar ardında bunları izliyor ve dinliyorlar.

Psikologlar on yaş altı çocukların izledikleri ve dinledikleri şeylerin korkutucu, endişe verici ve duygusal açıdan denge bozucu olduğuna – daha çok, zihinsel bir savaş bölgesinde yaşamaya benzediğine inanıyorlar. Aslına bakılırsa çocuklarımız haber yayınları sayesinde gerçek savaş bölgelerine, şiddet içeren suçlara ve dehşet verici felaketlere erişebiliyorlar. Şimdilerde ergenlik öncesi yaşta birçok çocuk, nereden bakılırsa bakılsın Hieronymus Bosch'a* hakkını verecek derecede yalnız başına, zihinsel bir dünyada yaşıyor. Uzun vadede etkili olacak duygusal bedeller, boşanma patlamalarının sonuçları gibi, henüz ortaya çıkmamıştır ancak gözle görülür kısa vadeli sonuçlar, uyku sorunları (bkz. Üçüncü Bölüm) ve açık havada oynama konusunda isteksizliktir (bkz. İkinci Bölüm) ve her ikisinin de öğrenme ve davranışlar üzerinde etkileri vardır.

Görüşüne bakılırsa gelişmiş ülkelerin çoğu, çocuklarına eşlik eden bu arkadaşı inkâr ediyor. Fakat medyanın bu en kötü tarafları, artık ciddi bir çocuk koruma meselesi haline geldi. "Kapatma düğmesini" tekrar uygulamaya koymanın oldukça açık bir yolu teknolojiyi ailece paylaşılan alanlara geri taşımatır, ancak bu da, oldukça karmaşık soruya fazlasıyla basite kaçan bir cevap vermek olacaktır. Elektronik medya artık çocukların hayatının her yerine öyle bir sızmış durumda ki, ebeveynlerin küresel köydeki diğer yetkililerin desteğine ihtiyaçları vardır. Tıpkı gerçek hayattaki köylerin, kanunlara saygılı aileleri zarar verici saldırılardan koruması gibi, bizim de artık elektronik medyayı kontrol altına almak için daha ciddi bir yaklaşıma ihtiyacımız var.

(*) 1450-1516 yılları arasında Hollanda'da yaşamış olan ve en ünlüsü "Dünyevi Zevkler Bahçesi" olmak üzere resimlediği pek çok triptikte, çağının çok ötesinde bir imgesel çeşitliliğe ve gerçeküstü öğelere yer veren ressam – e.n.

Gelişmiş dünya ülkelerindeki ebeveyn organizasyonlarının çoğu, çocukların medya yoluyla ne izledikleri ve dinledikleri üzerinde daha fazla hükümet sınırlandırması olması için çağrıda bulunuyor Fakat konu, insan hakları gündeminin tam kalbinde yer alan bir tartışmayla, sansür meselesiyle birbirine dolanmaya başladı. ABD'de çocukların izlediklerini ve dinlediklerini düzenleme çabalarının tümü, [Amerikan Anayasası'nın] Birinci Değişiklik Maddesi'yle çatışır. Dünyanın geri kalanında da sansür karşıtı kampanyalar, insan hakları yasasından alıntı yapar. Çocukların sağlıklı bir ortamda büyüme hakları konusu bu nedenle, yetişkinlerin canları ne isterse okuma, izleme ve dinleme haklarıyla düştüğü ihtilafta kaybolur.

Örneğin şiddeti ele alalım. 2000 yılında aralarında Amerikan Sağlık Birliği, Amerikan Psikoloji Birliği ve Amerikan Pediatri Akademisi'nin de bulunduğu birçok oldukça etkili kurum ortak bir bildiri yayımladı: "Günümüzde binden fazla çalışma ... medyadaki şiddet ve çocuklardaki saldırgan davranışlar arasındaki bağlantıya kuvvetle dikkat çekmektedir." Ortalama bir Amerikalı çocuğun on yaşına gelene kadar yaklaşık 100.000 şiddet ve 8.000 cinayet sahnesine şahit olduğu göz önünde tutulursa, bu ciddi bir endişe kaynağıdır. Ancak bu ortak duruş, dünya genelindeki, bahsi geçen araştırmaları eleştirip bunun aksini kanıtlayanlara dikkat çeken sansür karşıtlarının şimşeklerini üzerine çekmekte gecikmedi. Ebeveynlerin de normal olarak bu birbiriyle çelişen mesajlardan dolayı kafaları iyice karıştı – ve sansür karşıtları haklı çıkarsa oyunbozan konumuna düşecekler diye endişelenmeye başladılar.

Buna karşın, bu tür çekişmelerin üstesinden gelirsek, birçok ebeveyn muhtemelen gerçek hayatta çocuklarını aşırı şiddet görüntülerinden korumaya çalışacakları konusunda hemfikir olacaktır. Ekran görüntüleri gitgide daha gerçekçi bir hal alırken, araştırmalar bu görüntülerin beyinde, gerçek şiddet deneyimleriyle aynı duygusal merkezleri uyardığını gösteriyor. Dahası, video ve DVD'ler başa sarılıp izlenebilir, yavaşlatılabilir,

görüntü dondurulabilir ve bilgisayar oyunları tekrar tekrar oynanabilir. Burada *Tom ve Jerry*'den ya da kızartma tenceresiyle kafasına vurulup dayak yiyen Roadrunner'dan değil, gerçekçi –ve doğrusunu söylemek gerekirse, haber bültenlerinde tamamıyla gerçekçi– kanlı cinayet ve sakatlama olaylarından bahsediyoruz. Psikologlar, çocuklar bu gibi şiddet içeren görüntüleri izlediklerinde saldırgan davranışların artması ihtimalinin, olası etkilerden sadece bir tanesi olduğuna dikkat çekiyor. Diğerleri, acıya ve ızdıraba karşı hassasiyetin azalması (zorbalık patlamasına etkileri olabilir) ve etraflarındaki dünyaya karşı duyulan korkunun artmasıdır (bu da çocukları kendi evlerinin güvenliğinin ötesine geçmekten korkar hale getirir). Amerikan yazar Neil Postman, en belirgin etkinin çocukların, yetişkinlerin onları şiddet dolu bir dünyada koruyabilecek güçte olduklarına duydukları güvenin zedelenmesi olduğunu savunuyor.

Çocuk koruma ve sansür tartışmasındaki bir diğer hararetli nokta da, birçok televizyon programındaki cinsel içeriklerdir. Gitgide çarpıcı hale gelen cinsel sahneler veya şehvet içerikli konuşmaların (her gün *Jerry Springer* gibi şovlarda görüldüğü üzere) çocuklar üzerindeki etkileri de, yetişkinler için neyin kabul edilebilir olduğu tartışmasının içinde gürültüye gitmiştir. Henüz hiç kimse cinsel senaryolara ve cinsel dramlara şahit olmanın, küçük yaşta seks ve hamilelikteki artışla ilişkili olup olmadığını kesin olarak netliğe kavuşturmuş değildir ... fakat aracısız tüketici baskısının çocuklar üzerindeki etkisini çoktandır biliyoruz. Küçük kızlara giyim-kuşam, diyet, makyaj ve "erkekler"e duyulan ilgiyi satan medya, aynı zamanda, düzenli program içerikleri yoluyla, cinsel maceraların cazibesiyle de tanıştırıyor. Ve yine ebeveynlerin, çocuklarının gerçek hayatta bu görüntülere şahit olmalarından memnun olup olmayacaklarını düşünmeleri gerekir.

Birleşik Krallık adli psikoloğu Profesör Kevin Browne, kısa süre önce yetişkinlerin "evde ya da etraftaki ilaç ya da kimyasallara gösterdikleri ilginin aynısını yetişkin medyaya" da göstermeleri gerektiğini, çünkü sınırsız televizyon izlemenin "çocuğa duygusal anlamda kötü muamele etmenin bir türü" ola-

rak değerlendirilebileceğini öne sürüyor. Ancak cinsellik ve şiddetin televizyondaki hâkimiyeti göz önüne alındığında, anne-babaların birçoğu çocuklarının ne izlediklerini ve duyduklarını kontrol etme yetisinden yoksun olduklarını düşünüyor. Birleşik Krallık medya düzenleyicisi Ofcom'dan Ed Richards gibi uzmanlar bile aynı fikirdedir: "On yaşındaki bir çocuk, sabah ebeveynleri alışverişe çıktığında videoya kaydedilmiş 18 yaş üstü kategoride bir film izlerken sınırlandırmayı nasıl düşünebiliriz?" Öyle görünüyor ki, yetişkinlerin medya özgürlüğü haklarının, çocukların toksik olmayan bir ortamda büyüme haklarıyla doğrudan bir çatışma içerisine girdiği noktaya ulaştık.

ELEKTRONİK DOSTLAR ... VE DÜŞMANLAR

Ebeveynlerin, çocukların medya aktiviteleri arasında, kontrol etmekte sorun yaşadığı bir başka alan da, elektronik sohbettir. Cep telefonu sahibi olma oranlarını gösteren son Birleşik Krallık istatistikleri, 7 yaşındaki her dört çocuktan birinde cep telefonu olduğunu, 11-12 yaş grubunda ise bu oranın artarak ve %89'lara çıktığını gösteriyor. Bu rakamlar, çocukların cep telefonu kullanımının ileride beyin hastalıkları riskini artırabileceğine dair kuvvetli uyarılara rağmen, artmaya devam ediyor. Belki de yetişkinler günün her saati herkese ulaşabiliyor olmaya o kadar alıştılar ki, bunu genişletip çocuklarını da dahil etmek istiyorlar. Her iki ebeveyn de işteyken aile arasındaki iletişimi sağlayan esas noktalardan biri cep telefonu olabiliyor.

Beyin hastalıkları konusundaki uyarılar, cep telefonlarının mesajlaşmak için kullanılmasıyla ilgili olmadığı için (ve mesajlaşmak konuşmaya göre daha ucuz olduğu için), çocuklar artık gerçek hayattaki arkadaşlıklarını çoğunlukla kısa mesaj yoluyla devam ettiriyorlar. Bunun dışında çocuklar yine artan oranda, internetteki sohbet odaları, CBBC ve PlayStation siteleri gibi internet sitelerindeki anında mesajlaşma uygulamaları yoluyla sanal arkadaşlıklar kuruyorlar. Çocuklar çoğunlukla yüz

yüze olmayan temas kurmanın (utangaç ya da sosyal açıdan soyutlanmış biriyseniz, idealdir) ve arkadaşlarla temasta olmanın kolay bir yolu olarak bu tür sohbetlere önem verirler. İnternet sohbeti konusunda ebeveynlerinden genellikle daha bilgili oldukları için –çevrimiçi yetişkinlerin neredeyse iki katı kadar çevrimiçi genç, anında mesajlaşma programlarını kullanmaktadır– ebeveynler kendilerini, teknolojik açıdan geride kalmış hissedebilir.

Bununla birlikte, elektronik arkadaşlıkla ilgili birçok tehlike söz konusu olduğundan, ebeveynlerin çevrimiçi sohbet konusunda bilgilenmeleri gerekir – sayfa 283'teki internet sitelerine göz atmak işe yarayabilir. Örneğin, bir önceki bölümde görüldüğü gibi, pazarlamacılar çocuklarla kısa mesajlaşma, internet mesaj sistemleri ve internet siteleri yoluyla daha fazla temas kurar hale gelmiştir. "Havalı" ürünleri satmanın popüler bir yolu da, ürün yerleştirmenin kurnazca kullanıldığı oldukça havalı –ve görünürde sahici olan– bir blog sitesi kurmaktır. İyi bloglar hakkındaki haberler gençlerin sohbet toplulukları arasında elektrik hızıyla yayılır, böylece pazarlamacının mesajı sonsuz sayıda ailenin bilgisayarına indirilir – istediğini yaptırmak için tutturma gücü evinize hiç çaba harcamadan girmiş olur.

Aynı zamanda cep telefonları ve internet de, gitgide akran istismarının bir aracı olarak kullanılmaya başlamıştır, dolayısıyla tehditler ve çirkin mesajlar talihsiz çocukları evlerinin güvenli kapılarının içine kadar takip edebilir. Birleşik Krallık'ta fotoğraf ve video çekebilen telefonlardaki artış, 2005 yılında "happy slapping" çılgınlığına –bir grup gencin hiçbir şeyden habersiz bir kişiye ani ve şiddet içeren saldırılarda bulunması– yol açtı. Bu saldırılar fotoğraflanıyor ya da videoya çekiliyor (amaç kurbanın şaşkın ifadesini kaydetmek) ve görüntüler elden ele yayılıyor. Çocukların olay yerine yardım etmek için değil, olup bitenleri telefonlarına kaydetmek için dalan birer paparazzi gibi davrandığı olaylar da meydana gelmiştir – akıllara, psikologların medyadaki şiddetin çocukların acı çekmeye karşı duyarsızlaştığı uyarılarını getiren bir gelişme.

Endişe verici diğer bir nokta ise, çocukların sanal yolla edindikleri arkadaşların, aslında göründükleri kişiler olmayabilecekleri gerçeğidir. *BBC*'nin güvenli internet kullanımı kitapçığı, "İnternette insanlar çoğunlukla takma isimler kullanır ve çoğunlukla başka bir yaşta ya da cinsiyetteymiş gibi davranırlar: bu eğlencenin bir parçasıdır," uyarısıyla olaya iyi tarafından bakmaktadır-herhalde internet dolandırıcılığını çocukların "mahsuscuktan oyunu" ile eşitleme çabası. Bu bana sorumsuzluk gibi geliyor. Dışarıdaki insanların bir kısmı neşeli takma isimleri altında kılık değiştiriyor ve bu insanlar bizden çok daha farklı eğlence anlayışlarına sahipler.

Çocuk tacizcilerinin, interneti, çocukları tatlı sözlerle kandırıp istismar amaçlı kullanması hakkındaki arada sırada patak veren medya çılgınlığı, ebeveynlerin genel olarak bu riskin pekâlâ farkında oldukları anlamına geliyor. Teknoloji haber sitesi ZDNet'in yaptığı bir deneyde, bir gazeteci "Tina Bell"i yarattı (Londra'da yaşayan 12 yaşında bir kız) ve kızı bir yığın pedofilin anında iletişime geçtiği bir Yahoo sohbet odasına dahil etti. Deneyin kamuya açılması bazı servis sağlayıcılarının sohbet odalarını kapatmalarına, diğerlerinin de sitelerinin düzenlerini geliştirmelerine yol açtı ve ebeveynlere internet-dadılığı hizmetlerini kullanmaları ve çocukların bilgisayar kullanımını denetlemeleri için uyarmaya itti. Ne yazık ki, önerilerin çoğu kısa sürede geçerliğini yitiriyor, çünkü çocuklar ve potansiyel "arkadaşları" ebeveynlerin fark etmesini engellemek için yaratıcı yollar keşfediyorlar. Ne var ki, dışarıda plastik maskeli adamlar dışında başka entrikacı kişiler de yok değil. Çocuklar her türden işe yaramaz insanla tesadüfen karşılaşabilir ya da (sonsuz merakları göz önüne alındığında) onları bizzat arayıp bulabilirler ve bu tür insanlar giderek çoğalmaktadır.

İnternetin düzensiz doğası, kötü niyetli insanların birbiriyle kolayca temas kurabilmesi anlamına gelir. Gerçek bir köyde, "normal davranış" kurallarından sapan herkes kendisini çoğunlukla dışlanmış bulur. Bu durum toplum için hiçbir tehdit oluş-

turmayanlar açısından trajik olsa da, şiddet yanlısı veya yağmacı kişilerin durumlarında toplumsal açıdan yapıcıdır. Günümüzde şiddetli pornografi meraklılarından psikopatlara ve teröristlere kadar herkes bağlantı kurarak ağ üzerinde organize olabiliyor. Kendileri gibi düşünen kişilerle tanışma şansı, sapkınlıklarının normalleşmesi anlamına geliyor ve eskiden rastlamanın zor olduğu bilgileri yaymalarına olanak veriyor. Aynı zamanda, toksik çocukluk sendromu sayesinde sayıca çoğalmakta olan, duygusal açıdan savunmasız gençlerle de temas kurabiliyorlar. Birkaç yıl içinde iletişim teknolojisinin gelişmesiyle ortalama bir cep telefonunda diğerleriyle bağlanabilirlik oranı şaşkınlık uyandıracak boyutlara varacak. Bu gibi çoğunlukla faydalı ilerlemelerin istenmeyen sonuçlara yol açmamasını sağlamak, yasalara saygılı elektronik köy sakinlerine bağlıdır.

Geçmişte gerçek hayattaki köylerin sakinleri, yaşadıkları çevrenin denetim altında tutulmasında ve tehlikelerin savuşturulmasında işbirliği yaparlardı; özellikle de gençleri zararlı etkilerden korumak söz konusu olduğunda. Ne var ki, şimdiye kadar, elektronik köyün polisliği, Keystone Kops'u* andıracak şekilde, suç işleyenleri bir tehlikeli adresten diğerine kovalarken gitgide uluslararası bürokratik zorlukların içinde kaybolmakta.

Eski kafalı bir demokrasi ve konuşma özgürlüğü destekçisi olarak, dünyadaki hükümetlerin Birleşmiş Milletler veya benzeri bir uluslararası kurum yoluyla çocukları –ve hepimizi– sanal suçtan korumak için gerçekten çaba harcaması gerektiğine inanıyorum. İnternet üzerindeki ekonomik çıkarları korumak için hazırlanmakta olan birtakım hareketler var (şu anda BM ve ABD, her zamanki gibi, konu hakkında anlaşmazlık içinde olsa da) ve 2003'ten beri "Virtual Global Taskforce"**

(*) Keystone Film Şirketi tarafından 1912-1917 arasında çekilen bir dizi sessiz komedide yer alan beceriksiz bir grup polisin adı – e.n.

(**) İnternette çocuk istismarına karşı mücadele etmek üzere, dünya genelinde birçok emniyet teşkilatının bir araya geldiği özel birlik. Halihazırda Avustralya, Birleşik Krallık, İtalya, Kanada, ABD, BAE ve Yeni Zelanda'dan emniyet güçleri internetin çocuklar için daha güvenli bir yer haline getirilmesi amacıyla çalışıyorlar – e.n.

(Küresel Sanal Görev Birliği) adında bir birlik, çocuk tacizi faaliyetlerini engellemek için çalışmaktadır. O halde diğer tehlikeli siteleri de kapatmak için neden daha fazla şey yapamıyoruz? *Web Sheriff*'ten* John Giacobbi gibi internet polisliği uzmanları, hükümetlerin internet servis sağlayıcılarını ve telefon şirketlerini sert kurallar uygulamaya zorlamalarını ve hizmetleri yoluyla şiddet veya ahlaksız içerikli materyal yayılmasına izin verenlere de ağır cezalar vermelerini öneriyor. Bunun gerçek anlamda etkili olması için haydut devletlere yaptırımların uygulandığı uluslararası bir protokol gereklidir – ancak yine de *mümkündür*.

Bununla birlikte, polisliğin zorluklarının yanı sıra bir de insan hakları yasasının aşırıya kaçan yorumlamaları ve ABD'de Birinci Değişiklik Maddesi sorunu var. İnternette konuşma özgürlüğü savunucularının sesleri, medya sansürü eleştirmenlerinden bile daha çok çıkar, dolayısıyla makul ve dengeli bir yaklaşım bulmak için daha alınacak çok yolumuz var. Aynı zamanda nezih insanların büyük çoğunluğunda bu tartışmaya katılmak konusunda çok büyük bir isteksizlik söz konusudur. Anne-babalar çocukların televizyonda ne izlediği ve internette neyle karşılaşabileceği konusunda endişe ederlerken, bağnaz veya aşırı sağcı sanılma korkusu, çoğunu, görüşlerini açıkça belirtmekten alıkoyar.

Hal böyleyken, Onuncu Bölüm'de bahsedileceği gibi, ahlaki göreceliğin tamamı, toplumda güven ve saygı çöküntüsüne yol açtığı için dengeli çocuk yetiştirilmesini olağanüstü derecede zorlaştırır. Elektronik köyün büyük bir bölümünde varolan oldukça düzensiz koşullar içerisinde bulunan çocuk ve gençlerin gerçekten tehlikeye açık hale gelmesi gibi bir ihtimalin gerçek olduğuna inanıyorsak, bu sorunlar üzerine en azından toplumsal bir tartışma söz konusu olmalıdır. Ebeveyn gücü bu tartışmanın sürmesini sağlayabilir.

(*) Birleşik Krallık temelli; özellikle telif hakkı ihlali, özel hayatın gizliliği ihlali, marka hakkına tecavüz ya da "internet alan adı korsanlığı" gibi konularda internet polisliği yapan bir kuruluş – e.n.

Çocukların uygunsuz sanal dünyaların içine düşmeleri tabii ki kaçınılmaz değildir. Eğer ebeveynler kendi evlerindeki elektronik medyayı kontrol altına almaya karar verirlerse, teknoloji, çocuklarının hayatını, birçok yetişkinin hayatını zenginleştirdiği oranda, zenginleştirebilir. Televizyon yeniden evin ortak bir alanına yerleştirilebilir ve –çocukların kararlaştırılmış sürelerde kendi özel programlarını izlemelerine izin verildiği takdirde, ailece televizyon izlemek– eskiden olduğu gibi birlikte zaman geçirme ve sohbet etme fırsatına dönüşebilir. Bilgisayar ve oyun konsolları da evde ortak bir alana konacak olursa, ekranda neler olup bittiğinden herkesin haberi olacaktır. Aslına bakılırsa, bu çoğunlukla çocukların uzman rolünü üstlenip ve ebeveynlerine sanal ilgi alanlarını gösterecekleri bir alandır.

Teknolojinin getirdiği çocuk yetiştirme sorunlarını bilmek ne kadar önemli olsa da yararlarını görmezden gelmek de açıkçası ayıp olur. Çocuklara yönelik iyi televizyon, harika bir kaynak olabilir, küçük çocukların zihninde diğer medyanın ulaşamayacağı bazı bölümlere ulaşabilir. Çocuğu dünyanın herhangi bir yerine, herhangi bir tarihe ve hayal gücünün herhangi bir diyarına taşıyabilir. Televizyon aynı zamanda çocukların diğer insanların nasıl yaşadıklarını görmelerini ve onların bakış açılarını anlamalarını sağlar. Amerikalı psikolog Paul Bloom, çocukların, uzaktaki insanların bakış açılarını dinlemelerine yardımcı olan hikâyeler sayesinde erdemli varlıklar olarak büyüdüklerini öne sürmektedir – küresel köydeki diğer insanlarla empati kurma fırsatını sağlayabilecek bu hikâyeleri televizyon bizlere sunabilir.

Dahası, bu tecrübeleri enformel ve didaktik olmayan bir biçimde de sunabilir. *BBC*'de Öğrenme ve Etkileşim Deneticisi Liz Cleaver "televizyonun yaptığı en iyi şeyin, insanlara ilham vermek ve bir şeylerle ilgilenmelerini sağlamak" olduğuna inanıyor. İlgili internet siteleri yoluyla artan interaktif katılım kapasitesiyle, televizyondan ilham alarak ilgi alanları oluşturma potansiyeli şimdilerde olağanüstüdür. Ulusal yayın yapan kanallar eğitime yeni yaklaşımlar geliştirmek üzere giderek artan

oranda başka kurumlarla yan yana çalışıyorlar – önümüzdeki yıllarda mucizelerine şahit olabiliriz.

Bu, televizyonla karşı karşıya gelinen her anın eğitici olması gerektiği anlamına gelmiyor. Günümüz çocukları, tıpkı ebeveynleri gibi, oldukça yorucu hayatlar yaşıyor – onlar da okul-ev arasında gidip gelirken trafikte sıkışıyorlar ve hızlı tepkiler ve devamlı değişimlerin egemen olduğu bir dünyayla baş etmeleri gerekiyor. Birazcık içi boş sanal sakız çiğnemek, rahatlamak için harika bir yoldur ve zor bir günün sonunda bir saat kadar çocuk programı izleyerek rahatlamayı onlara çok görmemek gerekir.

Aynı şekilde, bilgisayarlar ve oyun konsolları da hem eğitici hem öğretici olabilirler. İnterneti araştırma yapmak, kelime işlemci olarak kullanmak ve masaüstü yayıncılık amacıyla ya da kendi internet sitelerini veya video sunumlarını yaratmak için kullanmayı öğrenen çocuklar, okulda ve dışarıdaki hayatlarında oldukça avantajlı durumdadır. Tüm bunlar daha üst düzeyde düşünce süreçleri ile dil ve okuryazarlık becerilerine hâkimiyet gerektirir. Bazı konsol oyunları –şehirler inşa edilen veya verilen görevin engellenmeye çalışıldığı türdekiler– düşünme becerilerini ve sabrı geliştirirken, aerobik egzersiz (kick-box veya disko dansı) içeren webcam oyunları da iç mekânda egzersiz yapmak için harika bir yol olabilir. Ayrıca web-tabanlı eğlence ve internette yeni arkadaşlar edinme imkânı tüm çocuklar için yararlı olabilir. Kilit nokta, her zaman olduğu gibi, dengedir.

Teresa Orange ve Louise O'Flynn, *The Media Diet for Kids* (Çocuklar için Medya Diyeti) adlı muhteşem kitaplarında çocukların ekrana dayalı aktivitelerle geçirdikleri zamanı sınırlandırmak, ne izlediklerini ve yaptıklarını duyarlı bir şekilde denetlemek için oldukça yararlı öneriler veriyor. Ebeveynler çocuklarının neler yaptığından haberdar, aktivitelerin güvenli ve çocuklar için uygun olduğundan emin olup teknolojik eğlenceyi güvenli sınırlar içinde tuttukları sürece, televizyon ve bilgisayar iyi yönde muazzam birer güç olabilir.*

(*) Fakat nasıl ki çocuğunuzu tanımadığınız bir yetişkine emanet etmeyi aklınızdan bile geçirmezseniz, onları bir odada bir televizyon ya da herhangi bir sihirli kutuyla baş başa bırakmak da aynı ölçüde yanlıştır.

Küresel köyde, bu defa ebeveynlere yardım bakımından daha nice iyi haber var. Toplumsal sorunlar –toksik çocukluk sendromuyla ilişkilendirilenler dahil– açıkça ortaya çıktıkça, teknoloji bunların çözümü için yeni yollar sunar. Çeşitli bilgiler, öneriler ve hatta sanal danışmanlık hizmetleri veya ebeveynlik kursları içeren çok sayıda internet sitesi vardır – genişbantınız olduğu sürece, sizinle aynı yollardan geçmiş insanların önerilerine anında başvurmak işten bile değildir. İnternette bu siteleri araştırmak için gezinirken, "bilge erkek ve kadınlar"ın vekillerini ziyaret ediyormuş gibi hissettim. Bilgeliklerini köyün bir köşesindeki bir mağarada dağıtmak yerine, şimdi bunu internet yoluyla yapıyorlar.

Aynı şekilde, televizyon da düzenli olarak iyi fikirlerin ve yararlı bilgilerin yayılmasında da kullanılıyor. Sohbet şovlarından reality TV'ye, program yapımcıları köyün bilge kişileri rolüne bürünmenin yollarını aradılar – aile doktoru, babacan öğretmen, manevi ya da ruhani yol gösterici gibi. Bunlar bazı açılardan geleneksel geniş ailenin yerini tutar hale geldi – birçok izleyici, favori dizilerindeki karakterlerin hayatlarını ve ilişkilerini kendi aile üyelerininkinden daha iyi biliyor.

Çocuk bakımı açısından, çocukların davranışları bozulduğu için televizyonda bol miktarda destek verilmeye çalışılıyor. Gündüz kuşağı programlarında ebeveynlere ipuçları ve öneriler verip, bilgelik dağıtan programlar vardır. (Fransa'da çocuk bakımı hakkında, her gün bir saat süreyle yayınlanan *Les Maternelles* adlı program başka ülkelerdeki program yapımcılarına ders alabilecekleri, tipik nazik Fransız tarzında çocuk yetiştirmek üzerine, geniş çaplı bilgiler vermektedir.) *BBC*'nin dikkat çeken *Child of Our Times* (Zamane Çocuğu) adlı programı gibi, belgesel türü yayınlar da bulunmaktadır – 2000 yılında doğan çeşitli çocukların hayatlarını konu alan bu dizi, çocuk gelişiminde izlenen popüler bir yol haline gelmiştir ve şimdi *BBC*'nin ebeveynlere yönelik yeni sitesinde, diziyi tamamlayıcı interaktif bir bölüm de yer almaktadır. Önerilerden ve ebe-

veynlik becerilerinin video çekimlerinden yararlanmak, büyük bir ailede yetişerek öğrenmenin 21. yüzyıldaki dengi olabilir. Ve elbette ki *Supernanny* (Süper dadı) gibi, ümidini kaybetmiş ebeveynlerin kontrolden çıkmış çocuklarını nasıl terbiye edebileceğini gösteren, çok sayıda eğitici-eğlendirici program vardır.

Bu tür eğitici-eğlendirici programlar hakkında karmaşık hisler beslediğimi kabul etmeliyim. Çocukların davranışlarını yönetme konusunda yararlı mesajlar verdikleri kesin, ancak krizden drama yaratmak etrafında döndükleri için, çocukların istenmeyen davranışları bakımından devamlı bir kötüye gitme söz konusudur. Aynı zamanda bu sorunları çözmek için dahil edilmiş –birçok ebeveynlik kılavuzunda yer alan, ebeveynlerin tek başlarına çocuklarını yetiştiremeyecekleri izlenimini güçlendiren– bir süper dadı ya da çocuk psikoloğu şeklinde bir "uzman" vardır. Aile danışmanı Jill Curtis'in ifade ettiği gibi, "Bu programlarda görünen o ki bazı ebeveynler çaresizlik içinde, birinin gelip kötü kişi olmasını bekliyor. Neden?" Buna ek olarak bir de elektrik hızı sorunu var. Televizyonda yaşanan dönüşümler programın devam ettiği yaklaşık yarım saatlik bir sürede gerçekleşmek zorundadır. Biz sadece yayın için hazırlanmış ilgi çekici olayları görürüz – çocukları yetiştirmenin "yavaş çekim"deki gerçekliğine değinilmez.

* * *

Yine de hüküm vermek için henüz erken. Hepimiz hâlâ öğreniyoruz. Kamu hizmetindeki yayıncılar yukarıda bahsedilen konular üzerinde ciddi şekilde çalışıyorlar ve dijital teknolojideki gelişmeler, gelecekte eğitici interaktivitenin çok daha nitelikli olacağını vaat ediyor. Ayrıca yeni medyanın söyleyecek güçlü bir şeyi olduğunda sonuçlar şaşırtıcı olabiliyor. Önce sinemada gösterilen, sonra DVD'lerde ve sonra da televizyonda yayınlanan *Super Size Me* (Şişir Beni) filmi, *BBC* belgesellerinin yöneticisi Alan Hayling'in deyimiyle, "Büyük ihtimalle gençlerin fast-food tarzı yiyeceklerin etkileri üzerine, hiçbir kamu bilgilendirmesinin başaramadığı kadar kafa yormalarını sağla-

dı." Ve ünlü aşçı Jamie Oliver'ın televizyon ve internete dayalı olarak yürüttüğü kampanya, Birleşik Krallık hükümetinin okul yemekleri konusundaki politikalarında bir U dönüşüne neden oldu. Yayıncılar izleyicileriyle birlikte nasıl yaratıcı bir ortaklık içinde çalışacaklarını öğreniyorlar, ancak bu ortaklık tabii ki izleyicilerin fikirlerini belirtmesine de dayalıdır.

İyi ve kötü –yeni teknolojinin eğitici, zihin açıcı potansiyeli karşısında köyün karanlık tarafında iş başındaki belirsiz güçler– arasındaki büyük görsel savaş henüz yeni başladı ve izleyici katılımı (özellikle ebeveyn gruplarının baskısı) sonucun belirlenmesine yardımcı olacak. Bu arada bizler, televizyon ve diğer elektronik aletleri çocuklarımızın odalarından ne kadar erken çıkarır ve evin ortak bir alanına yerleştirirsek, o kadar iyidir.

ELEKTRONİK KÖYÜ DETOKSLAMAK

- Çocuk yetiştirmenin tüm yönlerinde olduğu gibi, bu konuda da nasıl devam edecekseniz öyle başlayın; hatta mümkünse bir aile kurmadan evvel. Partnerinizle elektronik eğlence araçlarına yaklaşımlarınız hakkında konuşun ve uygun olabilecek politikalar geliştirin.
- Çocukların bakışı açısından, ekrandaki yabancıları gerçek hayattaki yabancılar gibi düşünün. Çocuğunuzu tamamen güvenmediğiniz birinin yanında asla gözetimsiz bırakmayın.
- Televizyon ve bilgisayar konusunda yapılan anket ve çalışmalar, multimedyanın sadece *uygun* materyal –çocuğunuzun yaş grubu için özel hazırlanmış programlar ve yazılımlar– olduğu durumlarda yararlı olduğunu vurgulamaktadır.
- Çocuğunuzu uygunsuz programlamalardan korumak için yayın filtreleyici çiplere, yazılımlara vs. güvenmeyin. Bilgisayar güvenlik duvarları gibi, bu teknoloji de güncelliğini hızla kaybetmiştir. Bunları yardımcı olarak kullanabilirsiniz, ama kontrol sizde olsun.
- Kontrolü sağlamanın en iyi yolu, tüm elektronik medyayı evin ortak bir alanına yerleştirmek ve bunları mümkün olduğunca beraber kullanmaktır. Hava sahasının kontrolü için uzlaşma sağlamak zorunda olmak, herkesin bir ölçüde ödün vereceği anlamına gelir ama bunun çok büyük yararları vardır:
  - ayrı değil birlikte zaman geçirirsiniz (bkz. Dördüncü, Beşinci ve Altıncı Bölüm)
  - çocuğunuzun elektronik aktivitelerini denetleyebilirsiniz (bkz. Sekizinci ve Dokuzuncu Bölüm)
  - evin değişik odalarına dağılmış, birbirinden tamamen farklı bireyler olmak yerine düzgün bir aile olursunuz.
- Televizyon, internet vs. harika kaynaklar olsa da, başka her güzel şeyde olduğu gibi çocuklar bunların da dozunu kaçırabilirler. Yediklerini nasıl denetliyorsanız, medya diyetlerini de denetleyin.
- Elektronik eğlencenin evinizde "varsayılan aktivite" haline gelmesine izin vermeyin – örneğin aile üyelerinden hiçbirinin eve girdiğinde otomatikman televizyonu ya da bilgisayarı açmamasını kural haline getirin. Elektronik medyayla geçirilecek zamanın her zaman

maksatlı ve sınırlı olduğundan emin olun (bkz. "Televizyon Bağımlısı Nasıl Detokslanır?" s. 311-312; tüm bu öneriler diğer elektronik eğlencelere de uygulanabilir).

- Elektronik medya, karar ve kurallarınızın nedenleri hakkında çocuğunuzla konuşun. Asıl endişenizin onların iyilikleri ve mutlulukları olduğunu bildiklerinden emin olun. Çocuklar "yabancı tehlikesi" ve gerçek hayattaki diğer tehditleri anlayabilirler – elektronik tehditlerin de sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimleri için aynı ölçüde zararlı olduğunu görmelerine yardımcı olun.
- Çocuğunuz televizyon, film veya DVD'de gördüğü bir şey yüzünden korkuyorsa;
  - 7 yaşa kadar olanlarda, dikkatlerini dağıtın, onlara sarılın ve içlerini rahatlatın
  - 8 yaş ve üstü için, neden güvende oldukları hakkında mantıklı açıklamalar yapın, örneğin:
    * Bu gerçekleşemez çünkü bu bir kurgu
    * Burada gerçekleşemez/senin başına gelemez çünkü ...
    * Gerçekleşecek olsaydı bile, şunları yapardık ...
- Üstün teknoloji dünyamızda, teknoloji konusunda bilinçli olun. Evinize giren her türlü donanım ve yazılım hakkında mümkün olduğunca çok şey öğrenmeye çalışın. Bazen çocuğunuz okuldan ya da arkadaşlarından bunlar hakkında bir şeyler öğrenebilir ve gizemlerini size de gösterebilir – kaliteli bir iletişim için harika bir fırsat olur. Ancak bir elektronik ürün hakkında bilgi edinmeye ayıracak zamanınız ya da enerjiniz yoksa, satın almayın.
- İnternet, ebeveynler ve çocuklar için muhteşem bir kaynaktır. Olumlu kullanılması için aşağıda verilen internet sitelerine göz atın.
- Çocuklara internette nasıl davranacaklarını öğretin, tehlikelerden ve bunları nasıl uzak tutacaklarından haberdar olmalarını sağlayın, tıpkı gerçek hayattaki gibi. Ve yine internet sitelerindeki ayrıntılı önerilere göz atın.
- Çocuğunuza, size danışmadan hiçbir zaman şüpheli bir e-postayı açmaması, şüpheli bir bağlantıyı tıklamaması, cep telefonlarında beklenmedik bir mesaja cevap vermemesi veya internette bir form

doldurmaması gerektiğini öğretin. (Sistemi çökerten virüsler ve istenmeyen posta iletilerinin nasıl oldukça can sıkıcı hale gelebileceği hakkında ciddi uyarılarda bulunun.) Aynı şekilde çocuklar elektronik köyde tanıştıkları hiç kimseye gerçek adreslerini veya telefon numaralarını vermemelidir.

- Çocuklarınızın, elektronik köyde kendilerini rahatsız eden, utandıran veya endişelendiren bir şeyle karşılaştıklarında size anlatmaları gerektiğini bildiklerinden emin olun.
- Halkla ilişkiler personeli, sorunun üstünü yaldızla örtmeyi tercih etse de tüm köylerin karanlık yanları olduğunu unutmayın. Şimdilerde elektronik köyün halkla ilişkiler görevlileri dünyamızda dolaşan bilgilerin çoğunu kontrol altında tuttuğu için de, uyanık olun. Sizin aileniz için onların karar vermesine izin vermeyin – kontrolü kendiniz sağlayın.

TELEVİZYON BAĞIMLISI NASIL DETOKSLANIR?

Bazı ebeveynler en iyi yöntemin, bu akışkanlığı bir anda bu alışkanlıktan vazgeçmek olduğu konusunda beni ikna etmeye çalışıyorlar. Televizyon evden kaldırılsın ve onsuz yeni bir hayata başlansın. Eğer siz kendiniz televizyon olmaksızın yaşayabiliyorsanız, bu büyük ihtimalle işe yarayacaktır – ancak şahsen ben düzenli olarak dizimi *(Coronation Street),* haber programlarını ve belgeselleri izlemekten zevk alıyorum. Ve eğer anne-babalar televizyon izliyorsa, çocuklarına yasak koymaları kolay olmaz.

- Ailenin genel olarak televizyon izleme alışkanlıklarını gözden geçirin – hepinizin detokslanmaya ihtiyacınız olabilir.
- Çocuğunuzla neden televizyon bağımlısı olduğu hakkında konuşun. Başka yapacak bir şey olmadığından mı? Varsayılan bir aktivite haline mi geldi de alternatifler hakkında hiç düşünmüyorlar mı?
- Televizyonun evin ortak bir alanında yer aldığından emin olun (bkz. "Televizyon Yatak Odasından Nasıl Kaldırılır?," s. 147).
- Ailenize uyacak şekilde "elektronik zaman" ölçeğini ayarlamanın yollarını arayın, örneğin:
  - her hafta bir televizyon rehberi alın ve herkes izlemek istediği programı (belli bir sayıda anlaşın) daire içine alsın, böylece sadece gerekli olduğunda televizyonu açarsınız ve programların çakışması durumunda videoya kaydedersiniz
  - her gün ne kadar televizyon izleneceği, oyun oynanacağı, internette sohbet edileceği konusunda zaman sınırlamaları olsun ve bunlara sadık kalın – çocuk yetiştirirken diğer her şeyde olduğu gibi, ilk bir hafta tamamen tutarlı ve kararlı olursanız bu düzenleme, alışkanlık haline dönüşecektir.
- Herkesin patlamış mısır ve içecekleriyle birlikte yerini alacağı düzenli "ailece televizyon akşamları" düzenleyebilir ve ortaklaşa karar verdiğiniz bir DVD veya hepinizin izlemek istediği, videoya kaydedilmiş programları izleyebilirsiniz.
- Elektronik eğlenceyle yarışabilecek birçok gerçek aktivite bulmaya çalışın ve özellikle çocuğunuz küçükken bunları birlikte yapmak için zaman ayırın. Aktivitelerin karmaşık ya da pahalı olması gerekmez. Örneğin çocuğunuzla birlikte:

- aile fotoğraflarından bir yığın oluşturabilir ve bunları albümlerde defterlerde/yaşam öykülerinde/çocuğunuzun duvarı için bir kolaj halinde düzenleyebilirsiniz (resimleri düzenlerken hatıralardan bahsetme ve konuşma fırsatı bulursunuz)
- yemek tarifi kitaplarını çıkarın, birlikte göz gezdirerek, pişirmekten hoşlandığınız yemekleri seçebilirsiniz. Haftalık menü hazırlayarak, malzemeler için çocuğunuzla alışverişe çıkarak, birlikte yemek pişirin.
- yaşadığınız muhiti keşfedebilirsiniz. Bir harita alın ve bilmediğiniz her yeri görmek için gezmeye çıkın (pek umut verici görünmeseler de). Gereken her şeyi yanınıza aldığınızdan emin olun –fotoğraf makinesi, defter, yiyecek– ve seyahatlerinizden bir resimli defteri oluşturmak için bilgi, resim ve hediyelik eşya toplayın.
- parti verebilirsiniz. Birlikte bir tema (örneğin, korsanlar, hayaller ülkesi, robotlar) ve bütçe (düşük olsun) belirleyin, sonra da, ko tümler, dekorasyon, yiyecek, davetiyeler ve aktiviteleri keyifle planlayın – bütçeniz ne kadar düşükse o kadar yaratıcı ve becerikli olmak zorundasınız demektir. Çocuğunuzun arkadaşlarından bazılarını ve ebeveynlerini davet edin ve keyfinize bakın.

"Koltuk Patatesi Sendromu Nasıl Önlenir?", "On Yaşına Gelmeden Bir Çocuğun Yapması Gereken 33 Şey", "İletişimi Detokslamak", "Çocuğunuzun Öğrenmesi İçin 34 Yaşam Becerisi", "Yaratıcı Oyun Nasıl Teşvik Edilebilir?" bölümlerine de göz atın.

- Arada bir ekran karşısına yerleşip keyfine bakmakta sorun olmasa da kendinizi ve başkalarını eğlendirmenin çok daha keyifli olduğu konusunda çocuğunuza örnek olun. Ancak sihirli kutuyu kapatmaz ve bir şeyler yapmak için çaba göstermezseniz, hiçbir zaman gerçek dünyada yaşamanın tadına varamazsınız.

EBEVEYN GÜCÜ: KÖYÜN GÜVENLİĞİNİ SAĞLAMAK

Bu konu hakkında araştırma yapmaya başladıktan kısa bir süre sonra, çocuklar ve medya hakkında Google'da araştırma yapmanın birkaç ömür sürebileceğini fark ettim. Ayrıca gördüm ki internet güvenliği hakkında bol miktarda faydalı site olmasına rağmen, güvenli televizyon izleme hakkında ölçülü bir yaklaşım bulmak için sonsuza kadar arama yapmanız gerekebilir. Bu konudaki düşüncelerin her iki tarafının da yırtıcılığı, konunun öneminin bir kanıtıdır – ancak aynı zamanda doğru dürüst, aşırı uçlarda olmayan ebeveynlerin seslerini yükseltmelerini engellemesi kötüdür. Bu nedenle işte size, ebeveynlerin elektronik köyün makul bir şekilde güvenliğini sağlamalarına yardımcı olacak birkaç mütevazı öneri:

- Sizi endişelendiren şeyler hakkında diğer ebeveynlerle konuşun. Bir programın içeriğinde herhangi bir şey sizi rahatsız ettiğinde, bunu dile getirin – internete şikâyetlerinizi nasıl iletebileceğinize dair ayrıntıları bulabilirsiniz, örneğin Birleşik Krallık'ta www.ofcom.org.uk.
- Okullarda çocukların, elektronik köy hayatının avantajları ve dezavantajları hakkında farkındalıklarının geliştirilmesini amaçlayan, medya eğitimi için yapılan çağrılara destek verin.
- Özel paket programlar satan televizyon sağlayıcıları ile temasa geçin ve aile bireylerinin odalara dağılmasını engellemek için "ailece izleme" paketleri talep edin.
- Yayın yetkilileri ve telekom şirketlerinin, dünya genelinde yaydıkları içerikleri daha sıkı kontrol etmeleri için kampanyalar düzenleyin. Bu bir sansür sorunu ya da insanların, istedikleri şeyi izleme ve söyleme haklarını inkâr anlamına gelmez. Dijital çağa doğru ilerlediğimiz bu günlerde, şiddet ya da cinsellik içeren materyallerin her an herkes için değil, yalnızca istendiğinde yetişkinler için erişilebilir olmasını hedeflemeliyiz.
- Fransa'da olduğu gibi cep telefonu sahibi olanların kayıt altına alınması için yapılan çağrılara katılın. Eğer telefon sahipleri yaş ve kimlik göstermek zorunda olurlarsa, telefonların izi sürülüp sahiplerine ulaşılabilir ve böylece yayılan resim ve bilgilerin takip edilmesi kolaylaşır.

- Seçilmiş temsilcilere, çocuk gelişimi uzmanlarının film, video ve bilgisayar oyunlarına sertifika verilmesi kararlarında daha etkin olması gerektiğini; ve yetişkinlere yönelik materyallerin çocuklara satılması ya da kiralanması üzerindeki kontrollerin sıkılaştırılması gerektiğini önerin.
- İnterneti çocuklar için güvenli hale getirmek üzere Childnet International ve Cyber Angels gibi organizasyonlarla işbirliği yapın.

İlave okumalar

Teresa Orange ve Louise O'Flynn, *The Media Diet for Kids,* Hay House, 2005 [Aynı yazarların konu hakkında başka bir çalışması için bkz. *Her Anne Babanın Yaşadığı Sorunlar ve Çözümleri*, çev. Sibel Yıldız Akçay, Yakamoz Yayıncılık, 2010].

Aric Sigman, *Remotely Controlled: How Television is Damaging Our Lives and What We Can Do About It,* Vermilion, 2005.

Faydalı siteler

www.cyberangels.org (uluslararası ebeveynler organizasyonu – oldukça faydalı)

www.chatdanger.com (telefonlar, sohbet odaları ve anında mesajlaşma gibi sorunlara dergi formatında bir yaklaşım)

www.kidsmartorg.uk (kullanımı kolay sunumuyla temel güvenlik önerileri)

www.getnetwise.org (internet sitelerini engellemek vs. için gerekenler listesi veriyor)

www.childnet-int.org (internetin güvenli hale gelmesine yardım etmek için uluslararası bir kampanya)

www.thegoodwebguide.co.uk (her konuda internet sitesi hakkında değerlendirmelerin olduğu iyi bir rehber)

www.unicef.org/magic (UNICEF MAGIC – medya aktiviteleri ve çocuklar tarafından/ile/için işe yarar fikirler)

BOŞLUĞA DİKKAT

Elektronik köydeki hayatın sayfa 308-310'de belirtilen olumlu yanları, çoğunlukla daha varlıklı aileler için geçerlidir – bu kitabı okuyabilecek ve muhtemelen genişbant internet erişimi olan, ileri teknolojiye dayalı televizyon izleme alışkanlıklarına ve yüksek bir medya kültürüne sahip olan insanlar. Bu tür anne-babalar 21. yüzyıl teknolojisinin iyi ve kötü yönleri hakkında bilgilendikçe, çocuklarını da bu tehlikelerden korumak için gerekli adımları atar ve onların dijital bir dünyada yaşamanın sunduğu avantajlardan yararlanmalarını sağlarlar. Bu arada zenginler ve yoksullar arasındaki uçurum daha da genişler.

Madalyonun ömür yüzünde ise, yoksul çevreden gelen çocuklar iki açıdan mağdur durumdadırlar:

- Evde faydalı dijital teknolojiye erişim yetersizdir, dolayısıyla onların medya okuryazarlığı becerileri daha avantajlı çocuklarınki kadar gelişmemiştir.
- Televizyona ve akla dayalı olmayan bilgisayar oyunlarına erişim çok fazladır ve bu da beyinlerini açmaktan çok kapanmalarına neden olur (üstelik bunların çoğu yüksek seviyede şiddet içerdiğinden, saldırganlıkta artışa yol açabilir).

Toplum bu gibi eşitsizlikleri, eğitim ve okul sonrası kulüplerde uygun ve faydalı teknolojilere erişim sağlama yoluyla eşitlemeye çalışabilir. Ancak köyün güvenliği gerektiği gibi sağlanamıyorsa mağdur çocuklar, her zaman olduğu gibi, yozlaşma ve istismara karşı en savunmasız olanlardır. Şimdilerde kabul gören, çocukların elektronik köyde ne izlediği ve dinlediğinin denetlemesinin ebeveynlere bağlı olduğu düşüncesi, sorumluluk almayan ya da alamayan ebeveynleri göz ardı etmektedir. Bu problemin kolay bir çözümü yoktur, ne var ki bu da işin ucunu bırakmak anlamına gelmemelidir. Günümüzde dar görüşlü, aşırı ahlakçı ve sağcı olarak anılma korkusu, nezih çoğunluğun bunu görmezden gelmesine sebep oluyor.

Elektronik köyümüzde giderek genişlemekte olan uçuruma el atmak ve tüm ebeveynlere, çocuklarına hayata en iyi şekilde başlama şansı sunmalarına yardım etmek için muazzam bir potansiyel vardır. Ancak çocuklara yönelik artmakta olan tehditleri görmezden gelir ve

bununla ilgilenmezsek, aynı ölçüde bir tehlike potansiyeli ortaya çıkacaktır; ve toplumun teknolojik zenginliklerinden kazanan ve kaybedenler arasındaki uçurum, her geçen yıl genişlemeye devam edecektir.

ONUNCU BÖLÜM

İNSANI YARATAN DAVRANIŞLARIDIR

Elektronik köy çocukların hayatını gitgide daha çok etkilese de, çocukların yine de gerçek hayatta yaşamaları gerekir. Gerçek hayattaki komşularla, dükkân sahipleriyle ve diğer başka yetişkinlerle anlaşmak, sanal bir dünyada öğrenilemeyecek sosyal beceriler gerektirir. İlk 8 yaş civarında çocuklar dışarı çıktıklarında çoğunlukla yanlarında ebeveynler, öğretmenler ya da ebeveynlerinin yerindeki insanlar olur; ama büyüdükçe denetim olmaksızın dışarıda dolaşabilirler.

Geçmişte medeni toplumlarda; evlerinden dışarıda karşılaştıklarında, çocuklar ve yetişkinler arasında yazılı olmayan ama yine de kanun haline gelmiş bir davranış biçimi vardı. Çocukların yaşça büyüklerine saygıyla davranması beklenirdi – örneğin, toplu taşıma araçlarında yer vermek, kendisiyle konuşulmadan konuşmamak, oynadıkları oyunlarla yetişkinleri mümkün olduğunca rahatsız etmemek gibi. Bu tür davranışlar "terbiye" olarak görülürdü. Karşılığında da birçok yetişkin, çocukların iyiliği için onlara göz kulak olurdu ve hatta tamamen yabancı insanlar bile, güvenli olmayan yanlış hareketler karşısında çocukları uyararak, aleni tehlikelere karşı koruyarak ve doğru yolda ilerlemelerini sağlayarak birer ebeveyn gibi davranırlardı. Üstü kapalı kurulmuş bir "yetişkin ittifakı" bu güven ve

saygı döngüsünün devam etmesini sağlıyor, köyün tamamı çocuğun yetiştirilmesinde gerçekten yardımcı oluyordu. Bir komşu, öğretmen veya başka bir saygın yetişkin çocukların kötü davranışlarından şikâyet ettiğinde, anne-babaların çoğu yetişkinin tarafını tutar ve çocuklar neredeyse yok sayılırlardı.

Geçtiğimiz yüzyılın son çeyreğinde ve özellikle de şehrin kalabalık ve yoksul kesimlerinde yazılı olmayan bu kurallar uçup gitmiş gibi görünüyor. Çocuklar genel olarak, geçmişte olduğu gibi saygılı ve terbiyeli değiller. Aynı şekilde, yetişkin ittifakını teşvik eden komşuluk ve dayanışma duygusu da yok oldu. Aslına bakılırsa İngiltere'de tümden kaybolmuş durumda – artık yetişkinler çocukların uygunsuz davrandığını görünce, kafalarını başka yöne çeviriyorlar; ve eğer müdahale ederlerse, yok sayılacak olanın kendileri olabileceğini biliyorlar. Davranışlarla ilgili tartışmalarda günümüz ebeveynleri, çoğunlukla çocuklarının tarafını tutma eğilimindeler.

Bu değişimin suçlusu olarak çoğunlukla yetersiz ebeveynlik gösterilir (ve televizyondaki dadı programlarının bolluğu medyanın, ebeveynlik becerilerini geliştirmek için bir çabasıdır) ancak bu kitabın göstermiş olduğunu umduğum üzere, bu iş o kadar da basit değil. Birçok ebeveyn kale direklerinin sadece yerinden oynamakla kalmayıp adeta yok olduğu bir dünyada, çılgınca, ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyorlar.

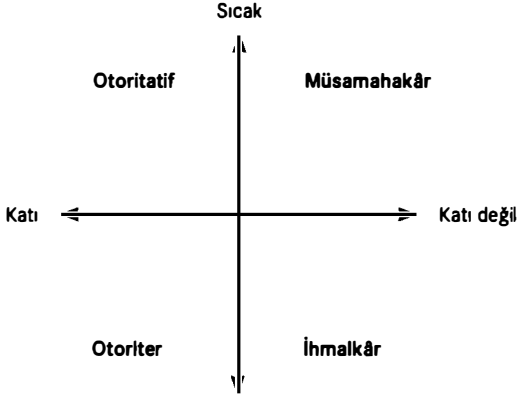
EBEVEYNLİK DENGE YASASI

İşin ironik olan tarafı şu ki, iyi ebeveynliğin ne gerektirdiği konusunda artık pek şüpheye yer kalmadı. Geçtiğimiz yirmi küsur yıl boyunca psikologlar çeşitli ebeveynlik tarzlarının özelliklerini belirlediler ve uzun vadeli araştırmalar, günümüzün küresel köyünde aileler için en iyi işleyenin ne olduğunu açıkça gösterdi. Çocukların beyinlerinin gelişim biçimlerini inceleyen nörobilimciler de bulguları destekliyor. Kilit nokta –insan davranışında her zaman olduğu gibi– dengedir.

Anne ve babanın, ortasını bulmaya çalıştığı iki unsurun –sı-

caklık ve katılık– dengesine dayalı olan kabaca dört farklı ebeveynlik tarzı vardır. Sıcaklık, çocuklarına ne kadar sevgi ve destek verdiklerinin ölçüsüdür; katılık ise çocuklarının yaşamları üzerinde ne seviyede kontrol uyguladıklarıyla ilgilidir.

Araştırmaların, en etkili ebeveynlik tarzının [demokratik] ebeveynlik olduğunu gösterdiğini belirtmiştim. Otoritatif ebeveynler çocuklarına sıcak davranırlar, bu da uygulamada, onlara bolca zaman ayırmak, sevgi ve ilgi göstermek, söylediklerine kulak vermek, endişelerine yanıt vermek ve birkaç (güvenli) seçenek sunmak anlamına gelir.



Fakat aynı zamanda katıdırlar; istikrar ve güven sağlamak için kurallar koyup düzenlemeler yaparlar – örneğin, düzenli aile yemekleri, uyuma düzenleri ve öncesinde yapılan hazırlıklar, televizyonda neler izlendiğinin denetlenmesi (ve yatak odasında televizyon bulunmaması) gibi. *Zehirlenen Çocukluk* kitabının yazımı boyunca konuştuğum tüm uzmanların önerileri, otoritatif ebeveynlik yaklaşımını işaret etmektedir. Psikologlara göre sıcaklık ve katılık arasındaki denge doğru kurulursa; zorluklara karşı dayanıklı, dengeli, insiyatif kullanabilen, iyimser ve gerçek özsaygısı olan, "kendi kendini idare edebilen" ço-

cuklar yaratacaktır. Böyle çocuklar okulda başarılı olur, birçok arkadaş edinir (ve arkadaşlığını sürdürür) ve mutlu, başarılı bir hayat sürdürmeye devam ederler.

Çocuklarına karşı katı olan ancak sıcak davranmayan ebeveynler ise *otoriter* olarak görülüyor. Bu tarz ebeveynler çocuğun bakış açısını hiç dinlemeden veya tartışma, seçenek ya da müzakere fırsatı sunmadan, kanun gibi kurallar koyarlar. Belki bu kuralın kendilerine daha yüksek bir otorite tarafından devredildiğine inanırlar, belki de kendi ebeveynlerinden gördüklerini uygularlar; veya herhangi bir polemiğe katlanabilecek kadar kendilerinden emin değildirler. Bu tür bir idare, çokça istikrar ve güvenlik anlamına gelir, ancak çocuğun duyguları ya da düşüncelerine önem verilmez. Sonuçta genellikle terbiyeli, söz dinleyen bir çocuk ortaya çıkar, ama düşük bir benlik saygısına sahip olur – ve genelde liberal bir toplumda çocuk, ebeveylerinin kontrolünden çıktığında düşük benlik saygısı kimi sorunlara neden olabilir (kendine zarar verecek veya antisosyal davranışlar gibi).

Öte yandan, sıcak davranan ve yeterince katı olmayan ebeveynler *müsamahakâr* ebeveynler olarak adlandırılır: bunlar, "akıllıca değil ama çok fazla" sevme alışkanlıkları olanlardır – isteklere hayır diyemezler, çocuklara, kendileri için iyi olandan daha fazla seçim yapma hakkı tanırlar, kendi çocuklarının menfaatlerini başka insanlarınkinden önde tutarlar ve çocuklarının başı derde girdiğinde otomatikman onları savunmaya başlarlar. Bu ebeveynlerin bazıları kendi otoriter tarzda yetiştirilişlerine gereğinden fazla tepki gösteriyor olabilir; bazıları ebeveyn yerine çocuğunun "arkadaşı" olma düşüncesini seviyor olabilir; diğerleri ise en baştan çocuğun onları yönlendirmesine izin vermiş –örneğin, aileye uygun uyku düzenleri oluşturmayı başaramamış– ve sonunda bunnu telafi edip kontrolü ellerine alamamış olabilir. Müsamahakâr ebeveynlerin çocukları çoğunlukla sevildiklerini hissederler ve genellikle kendilerine güvenirler ama okula uyum sağlamakta ve diğer çocuklarla veya yetişkinlerle anlaşmakta sıkça sorun yaşayabilirler (bir öğretmenin dediği gibi, "yetkinlik duyguları olağan üs-

tüdür"). Bu gibi çocuklar ileride raydan çıkabilirler –araştırmalar gösteriyor ki ergenlik döneminde uyuşturucu veya alkol sorunları yaşama ihtimalleri daha fazladır– ya da dünyadaki diğer herkesten önemli olmadıklarını ve başlarının çaresine bakmaları gerektiğini kabullenmekte zorluk yaşayabilirler.

Aşırı övgünün eşlik ettiği aşırı müsamahanın bazı çocuklarda, "narsisistik kişilik bozukluğu"nu* –gazetecilerin psikoloji jargonuna yeni eklenen ve gelecek yıllarda daha çok duyacağımızı düşündüğüm bir kavram– tetikleyebileceği yönünde kanıtlar söz konusudur.

Ne sıcak ne de katı olan son ebeveynlik tarzı ise *ihmalkâr* olarak adlandırılır ve ne çocuğa sevgi ve ilgi göstermekle ne de davranışsal sınırlarla ilgilenir. Ne yazık ki, kendileri de çoğunlukla ihmalkârca yetiştirilmiş olan ve kendi yaşamlarındaki dramlarla çok meşgul olan "Boşluğa Dikkat" ebeveynleri arasında sıkça görülen bir durumdur. Philip Larkin'in ifade ettiği gibi, "İnsanın insana verdiği yokluktur ancak/ve bu da kıyı sahanlığı gibi derinleşir gitgide."** Ancak aynı zamanda varlıklı ailelerde, çocuk yetiştirmeye zaman ayıramayacak kadar kendi işine dalmış ebeveynlerde de görülebilir. İhmalkâr bir ev ortamında yetiştirilen çocukların özsaygıları oldukça düşüktür ve davranış sorunları yaşama ihtimalleri çok daha fazladır, ki bunlar da ileride kendine zarar verici ve antisosyal davranışlara yol açar.

Birçok ebeveyn, kendi tarzlarına ait unsurların birden fazla kategori içinde verilmiş olduğunu görebilir; bunlar arasındaki ayrımlar hiçbir zaman çok net değildir. Dahası, bazen anne ve babaların farklı tarzları olabilir ve güzel bir orta yol bulunmadıkça, sonuçta ortaya çıkan çatışma, hem ilişkileri hem de çocukları için kötü olacaktır. Ama kişinin kusurları neler olursa olsun, otoritatif ebeveynliğin toksik çocukluk sendromunun

(*) Kişinin kendisini herkesten farklı ve mükemmel görmesi, yetenek ve başarılarını abartması, başkalarının ne düşündüğüne ve hissettiğine önem vermemesi, eleştiriye katlanamaması, herkes tarafından beğenilmek ve kıskanılmak istemesi – e.n.

(**) Philip Larkin'in "This Be the Verse" (Bu Olsun Şiir) adlı şiirinden, çev. Selahattin Özpalabıyıklar – e.n.

etkilerini azaltırken, diğer yöntemlerin etkiyi artıracağı aşikârdır. O halde, sorunun ne olduğunu biliyorsak *ve* çözümünü de biliyorsak, neden daha fazla ebeveyn otoritatif ebeveynliği benimsemiyor?

KAYIP KALE DİREKLERİ MESELESİ

Ne yazık ki, Üçüncü Bölüm'de de belirtildiği gibi, otoritatif olmak için yaptıklarınıza dair kendinize güveninizin tam olması gerekir. Fırtınalı değişimlerin yaşandığı bir dünyada güven çok az bulunur. Bir zamanlar yetişkin ittifakını oluşturan ahlaki ve sosyal kesinliklerin bütünlüğü bozuldu ve onların yerine koyacak bir şey yok gibi görünüyor. Toplumun, vatandaşlarına bir ebeveyn gibi davrandığını düşünürsek, ebeveynlik tarzı – birkaç nesil içerisinde– otoriterden ihmalkâra doğru kaymıştır.

Pek uzak olmayan geçmişte, davranış kurallarını sarsmak mümkün değildi – birçoğu oldukça katıydı. Dinî gelenekler, katı sınıfsal yapılar ve köklü sosyal normların hepsi, şüpheye yer bırakmayacak şekilde kanun gibi kurallar koyarak, insanlara açık ve net şekilde yol gösterdiler. Örneğin yarım yüzyıl öncesine kadar İngiliz kilise müdavimleri yüksek sesle şunları söylüyordu:

> *"Zengin adam şatosunda,*
> *Fakir adam onun kapısında,*
> *Tanrı onları üst ve alt yaptı*
> *Ve sınıflarını tertipledi."*

Belirli bir düzen kesinlikle söz konusuydu, ancak –bir şatosu olan şanslılardan biri olmadığınız sürece– bunun için bir bedel ödemeniz gerekiyordu.

Sonra, birkaç yüzyıldan beri Batı medeniyetinde sessiz ve kararlı bir şekilde emeklemekte olan demokratikleşme süreci, birdenbire elektrik hızına ulaştı. Birkaç nesil içerisinde eski yol göstericilerin birçoğu ortadan kalktı. Dayandıkları gizem, tele-

vizyonun göz kamaştırıcı ışıklarıyla dağılınca geleneksel otorite figürlerine duyulan saygı azaldı. Sosyal tutumlar gevşedi ve etkileşimler giderek daha teklifsiz olmaya başladı – patron ve çalışan, öğretmen ve öğrenci veya farklı nesillere ait olanlar gibi daima, farklı statülere sahip oldukları düşünülen insanlar arasında bile. Geçmiş yılların otoriter kültüründe kök salmış dinî gelenekler, gitgide daha gereksiz ve önemsiz hale geldi. Gelişmiş dünya ülkelerinin çoğunda eski otoriter sosyal normlar ortadan kayboldu ve bunların yerini alacak hiçbir değer sistemi –belirsiz bir ahlaki görecelik dışında– ortaya çıkmadı. Kendini gerçekleştirme, artık birçok insan için karanlık bir gökyüzündeki tek kılavuz yıldız haline geldi.

Ebeveynlik tarzları da aynı sosyal ve kültürel akımları izledi. Ebeveynler otoriter yaklaşımın "eski moda" olduğunu bilirler fakat ahlaki bir pusulaları olmaksızın otoritatif bir ebeveyn olmak için yeterince güvene sahip değildirler. Bu yüzden de yaygın olan müsamahakâr davranma rüzgârına kapılırlar. Ne de olsa eşitlikçi bir toplumda herkes herkesle aynı insan haklarına sahiptir, peki bu neden çocuklar için de geçerli olmasındır ki? Madem herkese kendini gerçekleştirme etkisi veriliyor, çocukların, sırf yaşları yüzünden neden başkalarına boyun eğmesi bekleniyor? Başka bir yetişkini rahatsız etmemek için neden yer vermeleri, dillerini tutmaları, oyunlarını kısıtlamaları gerekiyor?

"Sıcak" ebeveynlerde bu yaklaşım –Freudyen psikolojiden doğan ve reklam endüstrisiyle beslenen–, çocukların doğal eğilimlerini bastırmanın, bir şekilde gelişimlerine zarar vereceği korkularıyla harmanlanır. Bu inanış, ihmalkâr ebeveynlerin çocuklarını başıboş bırakmaları için iyi bir bahanedir. Ve ebeveynlerin televizyon programlarında ve reklamlarda gördüğü çocukların davranış modelleri, "normal" çocukların, kabul edilebilir davranış sınırlarını zorlayan şımarık ve hazırcevap küçük yaratıklar olduğu izlenimini desteklemektedir. Bu modelleri tabii ki çocuklar da görür ve –Sekizinci Bölüm'de gördüğümüz gibi– pazarlamacılardan çocuklara istediklerini yaptırmak için tutturma güçlerini uygulamaları ve otorite figürlerine karşı direnmeleri için ciddi bir baskı söz konusudur.

20. yüzyılın sonları aynı zamanda çocuk hakları konusunda birçok tartışmalara şahit oldu. Taslakları 1980'lerde oluşturulan BM Uluslararası Çocuk Haklarına Dair Sözleşme, çocukların yetişkinler tarafından ne ölçüde kısıtlanması gerektiği konusunda daha fazla belirsizlik yaşanmasına öncülük etti. Gerçek sözleşme duyarlı ve adildir ama, kabul edilebilir ve edilemez davranışlar üzerine, özellikle de disiplin açısından, tartışmalara yol açmıştır. Benim kişisel teorime göre babalar, yavrularını herkese karşı savunmaya dair dişi "kaplan içgüdüsü" tarafından disiplin denkleminden çıkarılıyorlar.

Çağımızın bu sosyal ve etik girdabında, birçok otoritatif olmak için gereken ahlaki güvene sahip olmamasına şaşmamak gerekir. Ancak çocukların ruh sağlığı ve mutlulukları hatırına, bunu bir yerden bulmaları şarttır.

MUTLULUK ARAYIŞI

Birçok ebeveyn, her şeyin ötesinde çocuklarının mutlu olmasını istediklerini söylerler. Ancak internette bulabileceğiniz Dünya Mutluluk Veritabanı gösteriyor ki artan zenginliğe rağmen ABD, İngiltere ve Japonya'da yaşayan insanlar, elli yıl öncesine göre daha mutlu değiller. Kültürel kendini gerçekleştirme arayışımız –ve bunun bedelini ödeme becerimiz– insan mutluluğunu bir nebze de olsa artırmış değildir. Ve kitabın başında özetlenen ruh sağlığı sorunlarındaki artışa dayanarak bir karara varacak olursak, çocuklarımız aslında gitgide daha mutsuzlaşıyor. Önde gelen İngiliz ekonomisti Richard Layard, bunu tüketicilik ve ekonomide yaşanan sürekli büyümenin oluşturduğu kombinasyonun, oldukça başarılı ülkelerdeki insanlar aşırı rekabetçilik yönünde cezbetmesine bağlıyor: "Günümüzün temel sorunu insanlar arasında bir ortak duygu eksikliği, yaşamın gerçekte rekabetçi bir mücadele olduğu kavramıdır. Bu tür bir felsefeyle, kaybedenler yabancılaşıp geri kalanlar için tehdit oluştururlar ve kazananlar bile huzur içinde dinlenemez hale gelir."

Diğer siyaset bilimcilerle birlikte Layard da, bir toplumun başarısının, ekonomik büyümeyi sağlayan maddi sermaye kadar "sosyal sermaye"sine de bağlı olduğunu öne sürmektedir. Harvard profesörü Robert Puttnam'a göre sosyal sermaye, insanların ortak bir amaç için bir araya geldiklerindeki "sosyal iletişim ağlarıyla ilişkilendirilen güven, karşılıklılık, bilgi ve işbirliği"nden ortaya çıkar. Sosyal ağlar dinî cemaatler, siyasi gruplar ve baskı grupları, spor kulüpleri veya sosyal kulüpleri – bir bowling liginden kitap grubuna kadar her şeyi içerir. Ancak Batılılaşmış toplum, evinde oturup aşırı zenginlikten doğan psikolojik rahatsızlıklarına hasta bakıcılık ettikçe, bu gibi grupların üyelerinde gözle görülür bir azalma oldu – toplum da, tıpkı aile üyelerinin kendi kişisel sanal dünyalarına dağıldıkları gibi, aynı şekilde dağıldı.

Bir sosyal ağın parçası olmak –başarılı bir ailenin parçası olmak gibi– zaman ve sorumluluk gerektirir. Ancak ne olursa olsun bu çabaya değer. Puttnam'ın ifade ettiği gibi: "İlişki içerisindeki insanlar, toplumdan soyutlanmış insanların hayal bile edemeyeceği hedeflere ulaşabilirler" ve aynı zamanda "beraberlikten, bir topluluğun parçası olmaktan doğan içsel tatminin" tadına varabilirler. Bu tür sosyal birlikteliklerin bilinen başka avantajları da vardır – insanları nelerin mutlu ettiğini araştıran bir çalışmanın değerlendirmesinde, davranışsal biyolog Paul Martin, bir gruba bağlanmış olma duygusunun, mutluluğun kritik bir parçası olduğunu öne sürmektedir. Üstelik, sizi daha sağlıklı kılar – Puttnam'ın internet sitesine göre, herhangi bir gruba katılmak "gelecek sene ölme ihtimalinizi yarıya indirir".

Değişmekte olan dünyamızda anne-babaların manevi güven kazanmasının belki de en iyi yolu, kendini gerçekleştirmenin yalnızca kendini (ya da çocuğunu) mutlu etmek olmadığını, ortak bir amaç için başka insanlarla birlikte çalışmak demek olduğunu kabul etmektir. Bu tamamıyla yeni bir fikir değildir – aslında, şimdiye dek varolmuş her büyük din öğretisinin ve ahlaki sistemin temelini oluşturur. Ancak bundan yararlanmak için kiliseye, siyasi tahrikçiliğe veya ahlaki haçlı seferlerine ka-

tılmamız gerekmez. İyi çocuk yetiştirmenin diğer insanlarla işbirliği içinde olmayı gerektirdiğini – ve etkin bir işbirliği için, onların mutluluklarının da en az bizimki kadar önemli olduğunun farkına varmamız yeterlidir.

Bu kitapta sosyal iletişim ağları kurmaya önayak olacak birçok detoks önerisi yer alıyor – örneğin, ebeveynlerin sokaktaki çocuklara göz kulak olunması için komşularla temas içinde olması (İkinci Bölüm) veya çocukların ev dışında başarılı ve mutlu olmalarını sağlamak için çocuk bakımı görevlileriyle ve okullarla işbirliği yapması (Altıncı ve Yedinci Bölüm) gibi. Detoks bölümlerinin çoğunluğu, genel sosyal normlar oluşturulması için (örneğin uygun uyku saatleri ve televizyona karşı yaklaşımlar) diğer ebeveynlerle konuşma ve yerel çevrenin geliştirilmesi, pazarlamacılar ve elektronik köyün diğer karanlık güçlerinin çocukların zihinlerine saldırmalarına engel olmak için bir araya gelme önerisinde bulunuyor. Bütün bunlar yetişkinlerin ortak çıkarlar adına birlikte çalışmaları için birer nedendir – aslına bakacak olursanız, gelecek nesli yetiştirmekten daha önemli bir ortak amaç da yoktur. Çocukluğu detokslamakla ilgilenen yetişkinler, bir zamanlar yetişkin ittifakının temelini oluşturan sosyal sermayeyi tekrar kurmak için güçlü bir motivasyona sahiptir.

GERÇEK DÜNYADA BAŞKALARIYLA ANLAŞMAK

Ne yazık ki, sosyal değişim bizi çok meşgul ve her şeyden şüphelenir hale getirdikçe, insanlar giderek toplum içinde yüz yüze temas kurmaktan vazgeçip bunun yerine çevrimiçi sanal arkadaşlıklara ve başka insanların sosyal hayatlarını ekrandan izlemeye yöneldiler. Ancak New York'taki arkadaşlar (*Friends*) ve Melbourne'deki komşular (*Neighbours*) ve sanal dünyanın dört bir yanındaki yararlı rehberler, çocukların günden güne sosyalleşmesi için hiçbir zaman gerçek uygulamalı yardımlar gibi etkili olamaz. Bunun için, gerçek bir toplum ve gerçek bir etkileşim gerekir. Sanal etkileşimlere ve teknolojik çözümle-

re aşırı derecede bel bağlayacak olursak, çocuklarımızın büyüdüklerinde sağlıklı ve tüm işlevlerini yerine getirebilen insanlar olma şanslarını tehlikeye atmış oluruz.

Belki de, dağılmış bir dünyayı yeniden biçimlendirmek için şimdiki nesil ebeveynlerin, kendi çevreleri dışındaki insanlarla kurdukları günlük ilişkilerin dişlilerini yağlama konusunda yardıma ihtiyaçları vardır. Geçmişte birçok toplumda varolmasına kesin gözüyle bakılan olan bu beceri, kişilerin başkalarıyla kurdukları etkileşim üzerinde tamamen kontrol sahibi olduğu (bunların "nerede", "ne zaman" ve "ne kadar" olacağını seçebilir ve bir şey ters gidecek olursa siberalemden yok olabilirler) sanal ilişkiler yoluyla kazanılamaz. İnternet etiği gerçek zamanda ve mekândaki insanlarla anlaşmaktan daha farklı ve kolaydır, özellikle de uluslararası kültürel devrimimizin, "terbiye" olarak bilinen sosyal takım çantasını ortadan kaldırdığı şu günlerde...

Birçok genç için terbiye, saygı ve züppelik ile aynı yolun yolcusudur. Ancak sosyal temasların pürüzlerini gidermek için güncelliğini yitirmiş alışkanlıklar ve makul gelenekler arasında çok büyük fark vardır. Kişi başka insanları ne kadar rahat ettirebilir, yanlış anlaşılmalarla ilgilenir ve kabul gören geleneklere uygun şekilde saygı gösterirse dünya da kendi ekseninde o kadar kolay dönecektir. Bu bakımdan terbiye, insanın varoluşunun bir parçasıdır. Neyse ki konuya duyulan ilgi son zamanlarda yeniden canlandı – 2005 yılında, kesme işaretlerini çekici hale getiren Lynne Truss'ınki de dahil olmak üzere, sadece Birleşik Krallık'ta adap üzerine beş kitap yayınlanmıştır.

Görgülü olma politikasını benimsemek, sosyal ağlar kurma yolunda atılacak ilk adımdır ve ebeveynlerin kolaylıkla yapabileceği bir şeydir. Sosyal olarak aktif olmak için, çok az bir ölçüde olsa bile çaba harcayarak, ve karşılıklı alışverişlerimizin keyifli ve saygılı olmasını sağlayarak (görüntüsünden hoşlanmadığımız insanlarla dahi), toplumdaki güven ve karşılıklılık ilkesinin gelişmesine katkıda bulunmuş oluruz. Karşımızdaki kişiler aksilik yapacak olursa iş daha zor olabilir ancak öte yandan, duyarlı davranarak karşılık vermeleri oldukça sevindirici-

dir, üstelik kibarlığınızın etrafınızdaki diğer insanları da kibarlaştırdığını hissedebilirsiniz.

Ve elbette bu kural, aynı zamanda evde de işe yarar. Otortitatif ebeveynliğin kökleri, aile üyeleri arasındaki saygı ve karşılıklılık ilkesini göstermek açısından, ebeveyn *ve* çocukların terbiye kurallarına uymalarında yatar.

SOSYAL SERMAYE EVDE BAŞLAR

Terbiye, diğer insanlara davranma alışkanlıklarından oluşur ve dünyadaki ilk günlerinden itibaren çocuklar iyi ya da kötü alışkanlıklar geliştirebilirler. Saygılı bir davranış biçimi oluşturmak için ebeveynler sorumluluk alarak aile için kural ve düzenler oluşturmalı ve çocuklarını bunlara uymak üzere eğitmelidir. Bu tabii ki, aynı terbiyeyi sizin de sürekli olarak göstermeniz demektir – çocuklar, ne yaparsanız (ve aynı zamanda ne söylerseniz, bu yüzden kullandığınız dile dikkat edin) onu kopyalayacaklardır.

Aile kuralları oluşturmadaki katılık, tabii ki, her zaman sıcaklıkla dengelenmelidir. Çocuklar iyi davranışları için sıcak bir övgüyü hak ederler ve eğer kuralları sorgulayacak olurlarsa, yetişkinlerin dinlemesi ve saygı çerçevesi içinde cevap vermeleri gerekir. Çocuklara, belirlenmiş sınırlar çerçevesinde mantıklı kararlar vermeleri için fırsat verilmesi, kendi kendilerini idare etmeyi öğrenmelerine de yardımcı olur. Çocuklar büyüdükçe ve kendileri adına düşünebildikçe, uygun davranışların sınırlarını çizme sorumluluğu onlarla paylaşılır. Otoritatif ebeveynlik sürecinin tamamı, ebeveynler ve çocukları arasında karşılıklı güvene dayanan, karşılıklı saygıyı gerektirir.

Dikkat edilebilecek aile kuralları çoğunlukla birkaç alanı kapsar:

- güvenlik, sağlık ve hijyen konuları
- sofra adabı gibi toplumsal gelenekler
- ahlaki kurallar (sıranı beklemelisin, kız kardeşine vurmamalısın vs.)

- ev işlerini kolaylaştırmak için basit kurallar, örneğin çamurlu botları arka kapıya götürmek ve sıcak havayı içerde tutmak için kapıları kapatmak gibi.

Sosyal ayaklanma ve kaos zamanında, bu kuralların kabul edilebileceğine ve herkes tarafından korunacağına inanmak oldukça zordur. Ancak yetişkinler, davranış sınırlamalarını makul ve tutarlı bir şekilde uygulama sorumluluğunu kabul ederlerse (hiçbir zaman kontrollerini kaybetmemeye yiğitçe gayret göstererek), tüm çalışmalar, çocukların kısa zamanda kendilerine davranıldığı gibi davranmayı öğreneceklerini ve böylece aile yaşamının çok daha keyifli hale geleceğini gösteriyor.

Saygılı davranışların evin dışındaki diğer insanlara da yayılması, çocuklara "kendinize davranılmasını istediğiniz gibi davranın" kuralının aile çevresinin dışına nasıl ulaştığını gösterir ve diğer yetişkinlere nasıl saygılı davranacaklarını bilmelerini sağlar. Aynı zamanda ebeveyn ve çocuklar, toplumları inşa eden güven ve saygıyı karşılıklı olarak büyütmeye başlarlar.

2003 yılında, ABD'deki önde gelen çocuk doktorları, araştırmacı bilim adamları ve gençlik hizmetleri profesyonellerinden oluşan bir heyet olan Risk Altındaki Çocuklar Komisyonu, çocukların bozulan ruh sağlıkları hakkındaki toplumsal endişelere hitap etmenin en iyi yolunun "otoritatif toplumlar"dan geçtiğini ifade etti. Bununla ifade edilmek istenen, on sekiz yaş altındaki gençlerin dahil olduğu ya da onlara hizmet eden tüm sivil, eğitim, eğlence ve toplum hizmetlerinde; mesleki, kültürel ve dinî gruplarda otoritatif bir kültür olmasıdır. Otoritatif toplumlar sıcak, geliştirici, çocukların ve gençlerin bakış açılarına saygılı olurlar ama aynı zamanda net sınırlar belirler, ahlaki gelişimi ve herkese eşit saygı göstermeyi teşvik ederler. Eğer bu sağlanabilirse, sanırım çocukluğun detokslanmasında son noktaya ulaşılmış olacaktır.

Sayesinde tüm dünyayı görebildiğimiz televizyon, yürümeyen ilişkiler ve toplumsal çöküntülere bu kadar odaklanmak yerine sağlıklı sosyal etkileşimin avantajlarını yansıtabilirse, oldukça yararlı olacaktır. Ekonomist Richard Layard'ın söyle-

diği gibi, kendimiz kadar başkalarının iyilikleri için de ahlaki sorumluluk hissetmeye önem veren bir toplum yaratmak için "ukala davranışlarla bağdaştırılan prenstiji kibarlıkla bağdaştırılan prestijle değiştirmek" zorundayız. Popüler televizyon programları –özellikle de çocuklar tarafından sıkça izlenen diziler– bu değişikliğin oluşmasına yardımcı olabilir.

BİLGİ GÜÇTÜR

Basit bir ahlaki kılavuz olan "kendine davranılmasını istediğin gibi davran" kuralı, ebeveynlerin daha otoritatif hissetmesine yardımcı olabileceği gibi, güven sağlayabilecek önemli bir yol daha vardır: bilgi. Ebeveynler çocuk gelişimi hakkında ne kadar çok şey bilirlerse, sıcaklık ve katılık arasındaki yaratıcı dengeyi hedeflemek yolunda o kadar donanımlı olacaklardır. Ancak bu kitap için yaptığım araştırmalar, bana birçok yetişkinin çocuklar hakkında ne kadar az şey bildiğini öğretti. Bir öğretmen olarak söyleyebilirim ki, her gün çocuklarla çalışırken insan kısa süre içinde birkaç asli gerçeği öğreniyor, aksi halde sınıfta var olmak mümkün olmuyor. Bu önemli gerçeklerden biri, çocukların –hatta çok küçük çocukların bile– doğuştan çıkarcı olduklarıdır. Hayatta kalmayı başarmak için öyle de olmaları gerekir – insan türünün en küçük ve zayıfları olarak, gereksinimlerinin farkına varılmasını sağlamak için psikolojiye bel bağlamak zorunda kalırlar. Dolayısıyla, yetişkinleri gülümsemeleriyle nasıl ödüllendireceklerini ve çığlıklarıyla nasıl cezalandıracaklarını çok erken öğrenirler ve zaman içinde birçoğu, kendi istediklerini yaptırmakta son derece ustalaşır.

Öğretmenler çocukça hileleri engin tecrübeleri yoluyla öğrenirler, ancak anne-babaların çoğunun çocuk konusundaki deneyimi sınırlıdır. Geleneksel ailenin yok olmasıyla birlikte, modern yetişkinlerin çocuk yetiştirme hakkındaki bilgileri, çoğunlukla bugünün dünyasından oldukça farklı olan kendi çocukluklarının belirsiz anılarıyla ve belki de televizyondan edinilen birkaç izlenimle sınırlı kalmıştır. Gitgide daha çok aile

artık tek çocuk sahibi olduğu için (ki bu karşılaştırma yapma imkânı olmadığı anlamına gelir ve paylaşmaya gerek kalmaz), ebeveynler çoğunlukla çocuklarının merhametlerine kalmış ve sevginin gücü tarafından adeta haraca bağlanmışlardır.

Anne-baba sevgisi birçok insan tamamen gafil avlar. Julia Roberts'ın 2005 yılı başında *Oprah Winfrey Şov*'da okuduğu, yeni doğmuş ikizleri hakkındaki mektubuna bir göz atalım:

> "Bebekler tam anlamıyla büyüleyici. Gözlerinizin içine bakmaları, canlı ve neşeli tebessümleri, her güne vaat kokan bir şekilde, taptaze ve uykulu başlayışları... Sanırım daha önce hiç farkına varmamışım – bebekler gerçekte ebeveynlerinden doğmuyorlar, ebeveynlerinin sahip olmuş olduğu tüm nazik sözlerinden, sevecen hareketlerinden, umut ve hayallerinden doğuyorlar. Büyük bir mutluluk."

Eğer annelik deneyimini yaşadıysanız (ya da işin her aşamasına katılan türde bir babalık), Bayan Roberts'ın bu iç dökmesi gözlerinizi yaşlarla doldurabilir. Eğer yaşamadıysanız, büyük ihtimalle kusacak gibi olmanıza neden olacaktır. Sorun şu ki, bir çocuğa bakmak için derin bir ebeveynlik dürtüsü ve felç edici bir duygusallık arasında oldukça ince bir çizgi vardır. Eğer yanlış noktada durursanız, en küçük çocuk bile –hatta aslında sevimli aguları ve dehşet verici çığlıkları ile özellikle en küçükleri– kısa sürede size, emirleri üzerine taklalar attırmaya başlayabilirler.

Bu nedenle en akıllıca yol, ebeveynleri bu deneyime hazırlamaktır. Medya zaten bütün o dadı programlarıyla yardım elini uzatıyor – ancak bu gibi televizyon çılgınlıkları reytinglere bağlı olarak gelip geçici oluyor. Ayrıca harika kitaplar ve kısa süre önce izlenen bir duruşmada yıkıcı davranışları yarıya indirdiği, öte yandan evlilikleri güçlendirdiği ve ebeveyn stresini azalttığı ortaya çıkan, Avustralya'daki "Triple P: Positive Parenting Programme" (Pozitif Ebeveynlik Programı) gibi kurslar da vardır.

Pozitif Ebeveynlik Programı yeni teknolojiden oldukça etkin bir şekilde yararlanmaktadır –videolar, internet sitesi bağlan-

tıları vs. Aslında, Dokuzuncu Bölüm'de belirtildiği üzere multimedya ve internet, geleneksel ailenin, köyün bilge kadınlarının vs. ölümüyle birlikte geride kalan bilgi dağıtma boşluğunun doldurulması için, gitgide artan bir potansiyel gösteriyor. Fakat destek arayıp aramamak hâlâ ebeveynlere bağlıdır. Eğer çocuk yetiştirmenin kültürümüzde hak ettiği yere kavuşmasını istiyorsak, tüm ebeveynlerin çocuk gelişiminin aslını bildiğinden emin olmamız gerekir – ve bu, büyük ihtimalle hükümetlerin de işe dahil olması anlamına gelir. Ancak işte bu noktada *Zehirlenen Çocukluk* boyunca tekrar tekrar baş gösteren sorunla burun buruna geliyoruz – devlet, ailelerin işleyişine ve çocuk yetiştirilmesine ne ölçüde müdahale etmelidir?

DADI EN İYİSİNİ BİLEBİLİR Mİ?

Devletin, çocuklarımızı yetiştirmemize müdahale etmesi konusu, her zaman sert yorumlara neden olur. Örneğin Almanya'da 2004 yılında bir bakan, çocuklardaki obezitenin neredeyse salgın hastalık boyutlarına ulaştığını açıkladığında ve çocukların beslenme ve egzersiz alışkanlıklarının değiştirilmesi için çağrıda bulunduğunda, aşırı bir tepkiyle karşılaştı. Eleştirmenler bakanın önerilerini "Nazilerin ve Komünistlerin gözetimi altındaki gençlik programlarını çağrıştırmakla" suçladılar ve siyasi bir muhalif, "Tüm bunlar, özellikle de zorunlu beden eğitimi dersleri ve üreticilere 'doğru şeyi yapmaları' konusunda gözdağı verilmesi, korkunç bir hortlağı diriltiyor," şeklinde görüş bildirdi. Bir sonraki sene hükümet, ülkenin birçok yerinde türemiş olan gündüz çocuk bakımı düzenlemelerindeki karmaşayı, evin dışında bebek ve çocuk bakan insanlar için zararlı olmayacak şekilde düzene koymak için oluşturulan kanun teklifi "Childcare Bill"i sunduğunda İngiliz basını olaylı bir gün geçirdi. Gazetelerden biri "Bebekler için milli müfredat" konulu bir panik başlatmaya çalışırken, bir diğeri Aldous Huxley'in *Cesur Yeni Dünya* kitabındaki çocuk üretim çiftlikleri hakkında korkutucu konuşmalar yaptı.

Çocuk yetiştirilmesine yapılan her tür müdahaleye gösterilen bu kökleşmiş direnç, çocuk yetiştirmenin "doğal" bir insani süreci olduğu, devletin rehberliğine ya da düzenlemesine ihtiyaç duyulan bir şey olmadığı hissinden kaynaklanıyor gibi görünüyor. Bununla birlikte, toksik çocukluk sendromunun ardındaki en önemli faktörlerden biri de, köklü toplumsal ve kültürel değişimlerin, ebeveynleri bir zamanlar kadınlar arasında nesilden nesle aktarılan çocuk büyütme bilgilerinden mahrum bırakmasıdır. Artık çocuklar ve gelişim süreçlerine dair bilgiye "doğal" bir erişimimiz yok, çünkü artık büyükanne ve diğer "bilge kadın"ların yardım ve tavsiyelerini sunmak için hazır bulunduğu geniş ailelerde ve birbirine bağlı toplumlarda yaşamıyoruz. Ve bu bilgileri başka yerlerden edinmeye başlamadığımız sürece, çocuklara verilen zarar –özellikle Boşluklara Dikkat ailelerinde– artacak gibi görünüyor.

Dünyanın her yerinde ülkeler, geçmişte çocukların çıkarlarını korumak için sıklıkla müdahalede bulundu. Dadı rolündeki devletin, alışkanlık sayesinde normal olarak görülmeye başlanan iki örneği, çocuk emeğinin yasaklanması ve zorunlu eğitimin yürürlüğe konması; önemli sosyal ve kültürel değişimlere karşılık olarak doğmuştu ve o zamanlar anne-baba haklarına büyük bir ihlal sayılmıştı. Benim burada önerdiğim devlet müdahalesi, çocuk yetiştirme üzerine hükümet diktaları ya da tavsiyeleri bile değil. Sadece devletlerin, çocukların nasıl geliştiği ve farklı aşamalarda nelere ihtiyaç duydukları hakkında bilimin öğrettiği önemli noktaların *bütün* vatandaşlar aktarılmasında yardımcı olmasıdır.

İlk konuyla ilgili olanlar eğitim sistemi yoluyla aktarılabilir. Artık çoğu ülkede cinsel eğitim dersleri veriliyor, ancak cinsel ilişkilerin canlı ürünlerinin ihtiyaçları ve bakımlarına dair hiçbir şey öğretilmiyor – garip ve endişe verici bir eksiklik. Tüm yetişkinlerin en azından temel bilgilere sahip olduklarından emin olmanın en iyi yolu, çocuk gelişimi araştırmalarını, çocukların ergenlik çağlarında olduğu ortaokul müfredatına dahil etmektir. Nörobilim ve psikolojiye dayanan insan gelişimi hakkında kısa bir ders, gençler için hem ilginç hem de bilgilen-

dirici olabileceği gibi, ebeveynlik için de önceden hazırlıklı olmalarını sağlar.

İkinci konuyla ilgili olarak ise, doğum öncesi ve doğum sonrası bakımın ayrılmaz bir parçası olarak, ebeveynlerin dinlemek için gerçekten nedenleri olduğu bir zamanda, sağlık hizmetleri yoluyla bilgilendirme yapılabilir. Ve belki de üçüncü bir bölüm, ebeveynler çocuklarını tam gün eğitim için kaydettirmeye gittiklerinde, okullar vasıtasıyla sağlanabilir. Doğum öncesi klinikte veya okuldaki veli toplantısında bilginin en hatırda kalacak şekilde kullanılması için günümüz teknolojisinden yararlanılan kısa bir sunum, çocuk gelişimine dair en önemli noktaları aktarabilir. Böylece, istediğinde ayrıntılı bilgi ve önerilere internetten de ulaşılabilir. Kitapta birçok yerde önerildiği gibi, okullar da sağlıklı çocuk yetiştirme konusunda araştırmaya dayalı tavsiyeler –örneğin önerilen uyku saatleri, sağlıklı beslenme konusunda bilgiler ve elektronik eğlence hakkında rehberlik– dağıtımı açısından değerli kaynaklar olabilir.

New Yorker'da geçenlerde yayınlanan bir karikatürde, etrafları küresel teknolojinin ürünleriyle çevrilmiş, yorgun bir çift görünüyor ve çocuklarına "Annen ve ben bunaldık artık, bu yüzden sizin kendi kendinizi yetiştirmeniz gerekiyor," diyorlar. Toplumsal değişim ve ahlaki yönelim bozukluğu girdabında, çocukların gelişimsel ihtiyaçları hakkında evrensel olarak kabul gören bazı gerçekler, tüm ebeveynlerin daha az bunalmasına katkı sağlayabilir. Üstelik bu ortak, herkesçe paylaşılan bilginin güncel bilimsel bilgiye dayalı olduğuna inanmaları, ebeveynlerin çocuklarına karşı otoritatif şekilde davranma konusundaki güvenlerini destekleyebilir. En azından erken yatmanın neden önemli olduğunu veya yatak odasında televizyon bulunmasının iyi bir fikir olmadığını açıklarken, devletin gücünü arkalarında hissetmek ebeveynlerin işlerine yarayabilir.

Ne var ki, günümüzde birçok hükümet bu taşın altına elini sokmaya cesaret edemiyor. Dolayısıyla çağdaş kültürün çocuk gelişimi üzerindeki yaygın kötü etkileri, kamusal olarak tartışılmıyor ve toplumda, modern ebeveynliğin zorlukları hakkında ortak bir anlayış oluşmuyor. Ebeveynler yalnızca çalkantılı

sosyal ve kültürel değişim yüzünden değil, yüzlerce farklı uzmanın elinden çıkan bilgi karmaşası yüzünden bunalmaya devam ediyorlar. Ve gelişmiş dünya ülkelerde çocuklar, gitgide daha toksik bir ortamda büyümeye devam ediyorlar.

* * *

Ebeveynlik sadece içeriye, ailenin merkezindeki çocuklara bakmakla değil; dışarıya, bu çocukların ve gelecek nesillerdeki çocukların büyüyecekleri ve yaşayacakları yere bakmakla da ilgilidir. Farklı kültürler dinî, felsefi ve siyasi geleneklerine bağlı olarak, çocuklarının yetiştirilmesinde her zaman farklı ahlaki ve etik yaklaşımlar benimserler. Birey ve devlet arasındaki ilişkiye bakıldığında, örneğin Japonlar toplumsal uyumluluğu genel olarak kişisel tatmine giden yol olarak görürken, Amerikan rüyası sonunda toplumun tamamına yarar sağlayacak bireysel başarının bir örneğini sunar. Küresel köy, gelenekleri aşındırıp hepimizi birbirimize yaklaştırdıkça, kültürel referans noktalarının kaybedilmesi, anne-babaların tereddütlerini artırıyor. Ne var ki, ister "ağlamayan çocuğa meme vermezler" tarzındaki Amerikan görüşünü, ister Japonlar gibi "sürüden ayrılanı kurt kapar" görüşünü benimseyin, demokratik bir toplumda yaşamın temelini, kişisel haklar ve sosyal sorumluluklar arasındaki denge oluşturur.

Şimdilerde bu denge, piyasanın güdümlediği kendini şımartma, ahlaki yönelim eksikliği ve kimi zaman insan hakları yasalarının kasten yanlış yorumlanmasını içeren korkunç bir karışımın tehdidi altındadır. Ve bu kafa karışıklığı, medya tarafından sürekli kılınmaktadır. Öfkeli bir okul müdürünün *The Times Educational Supplement*'da yazdığı gibi, "Gündüz saatinde, başınıza gelen her kazanın tazminatlık olması gerektiğini ifade eden reklamların bombardımanına tutulmadan televizyon izlemek imkânsız. Pembe diziler ve dergiler bireylerin kendilerini ifade etme, karşı gelme, istediklerini elde etmelerini sağlayacak kadar seslerini yükseltme haklarının ısrarla üzerinde duruyor."

Günümüzde çoğu genç, toplumsal sorumluluğun önemini gözden kaçırıyor gibi görünüyor. Ebeveynler kendilerini gitgi-

de daha çok kapana kıstırılmış ve yalnız hissediyor ve bir zamanlar yetişkin ittifakında kendilerine katılanlara karşı güvenlerini kaybediyorlar. Öğretmenler, komşular ve yerel cemiyetin diğer üyeleri, çocukların davranışları ve ebeveynlerin güvensizliği yüzünden kendilerini gitgide daha fazla tehdit altında hissediyorlar. Birileri bu kısır döngüyü kırmalı ve bu birileri de büyük ihtimalle, bu dünyada yaşayacak olanlar kendi çocukları olduğuna göre, ebeveynler olmalıdır. Julia Neuberger'in *The Moral State We're In* (İçinde Bulunduğumuz Ahlaki Durum) kitabında dediği üzere:

> "Sosyal sorumluluklarımızı tekrar düşünmediğimiz ve güven duygusunu yeniden değerlendirmediğimiz sürece insani iyiliğe karşı daha inançsız, birbirimizden tamamen farklı ve hiç olmadığı kadar bireyci olacağız – ve ortada toplum diye bir şey kalmayacak."

DAVRANIŞ BİÇİMİNİ DETOKSLAMAK

- Çocuğunuzla tüm ilişkilerinizde otoritatif tarzı hedefleyin. *Katılık*'la dengelenmiş *sıcaklık* sağlamanız gerektiğini unutmamaya çalışın.
- Ebeveynlerin işi, çocuklarınnın ihtiyaçlarını karşılamaktır – bu, her zaman istedikleriyle aynı olmayabilir. Çocuğunuz kendisi için iyi olmadığını bildiğiniz bir şey istiyorsa, kararlı bir duruş sergilemek sizin sorumluluğunuzdur.
- Otoritatif ebeveynlik, çocuğun bakımından sorumlu tüm yetişkinler hemfikir olduğunda daha kolaydır (bkz. "Görevdeki Yetişkin Olmak: Partnerinizle Konuşmanız Gereken Bazı Noktalar", s. 183). Eğer fikir birliğine varamazsanız, sorunsuz biçimde farklı düşünmenin yollarını arayın – ancak çocuklara karşı aynı cephede yer alın.
- Çocuk ne kadar küçükse, gerekli davranışlar hakkında ebeveynlerin, o kadar çok karar vermesi ve çocuğu gereken davranışlar için nazikçe eğitmeleri gerekir. Amaç, çocuklara sonunda kendi kendilerini yönetebilir hale gelebilmeleri için duygularını nasıl kontrol edeceklerini öğretmektir. Küçük bebeklerin kendi kendilerine uykuya dalabilmeleri için verilen önerilere göz atabilirsiniz (s. 101-103) .
- İstediğiniz davranışın alışkanlık haline gelmesini ne kadar sağlama alabilirseniz, çocuğunuz kurallara uymayı o kadar kolay bulacaktır – düzenlilik, alışkanlıklar ve istikrar çok önemlidir, örneğin uyku saatleri ve okula hazırlık düzenleri, düzenli yemek saatleri vb.
- Alışkanlık ve düzenlilik aynı zamanda sizin için de yararlıdır. Günlük angaryaların bir kısmı alışkanlık haline dönüştükçe, bunları düşünmenize gerek kalmaz. Böylece işinizi yaparken bir yandan sohbet etme, düşünme veya müzik dinleme şansı bulabilirsiniz.
- Partnerinizle birlikte size uygun olan aile ve görgü kurallarına karar verin:
  - güvenlik, sağlık ve hijyen kuralları
  - sofra adabı gibi toplumsal alışkanlık ve âdetler
  - çocukların başkalarına kendilerine davranılmasını istedikleri gibi davranmalarına yardımcı olacak ahlaki kurallar
  - herkesin hayatını daha kolay ve keyifli hale getirecek aile kuralları.

- Kuralları mümkün olduğunca olumlu bir şekilde açıklayın – ne yapmamaları gerektiğindense ne yapmaları gerektiğini söyleyin.
- Bu kurallardan bazılarının (ve bunlara göre oluşturduğunuz düzenlerin), örneğin uyku saatlerinin, zaman içinde, çocuklar büyüdükçe değişeceğinin bilincinde olun. Çocuk büyüdükçe, aile kurallarıyla ilgili tartışmalara onu da dahil etmek bir o kadar önemli hale gelir. Çocuk on yaşına gelinceye dek amaç, ebeveyn idaresinden çıkıp yavaş yavaş kendi kendini idare edebilir hale gelmesini sağlamaktır.
- Çocukların *kendi* davranış ve duygularını idare etmeyi öğrenmeleri gerektiğini aklınızdan çıkarmadan, otoriter davranmaktan kaçının. Ebeveynlerin koyduğu kural ve düzenlemeler bu hedefe ulaşmalarına yardımcı olacaktır – ebeveynler kutsal karar mercileri değildir. Disiplin meselesinin önemsiz konularına takılıp kalmayın.
- Davranış biçimleri hakkında konuşma şekliniz de sıcak ama kararlı olmalıdır:
  - iyi davranışları övün (olması gerekenin bu olduğunu düşünmeyin) ama, aşırı övgüden kaçının – çocuk her şey için göklere çıkarılırsa, gerçek başarıların değeri düşecektir.
  - çocuğunuzun hangi yaptığından neden memnun olduğunuzu ifade edin ("oyuncakları kaldırmanı çok seviyorum")
  - çocuğunuz kötü bir davranış sergilerse, hangi yaptığından ve neden hoşlanmadığınızı belirtin ama gerekenden fazla eleştiri yapmayın (ve hiçbir zaman dırdır etmeyin)
  - istediğiniz davranışı yapmasını, kibarca isteyin: karşılık vermezlerse ne yapmasını istediğinizi bir kez daha kesin bir dille belirtin – ve yerine getirmesini bekleyin.
- Çocuğunuz fikrini belirtecek olursa, saygıyla dinleyin ve dürüstçe yanıt verin. Bu, çocuğun yetkin olduğunu düşündüğünüzü ve fikrine değer verdiğinizi gösterir. Ancak bu, aynı fikirde olmanız gerektiği anlamına gelmez – sonuçta alınan kararların sorumluluğu ebeveyndedir.
- İyi bir rol modeli oluşturun. Çocuğunuzun:
  - neyi nasıl yaptığınızı
  - neyi nasıl söylediğinizi kopyalayacağını unutmayın.

YETİŞKİN İTTİFAKINI YENİDEN KURMAK

- Çocuğunuza en başından beri başka insanların neler hissettiğini ve nelere ihtiyaç duyduklarını düşünmeyi ve *herkese* saygıyla davranmayı öğretin.
- Bunu yapmaya, çocuğunuz henüz bebekken, kendiniz de bu şekilde davranarak başlayın. Halka açık alanlarda (örneğin restoranlar, toplu ibadetler, dükkânlar, müzeler, gösteri mekânları) çocuğunuz ağladığında ya da yaramazlık yaptığında kolayca çıkabileceğiniz bir yere oturun. Sıkıntılı ve huzursuzlanan çocuğu uzaklaştırarak;
  - etraftaki diğer insanları rahatsız etmemiş,
  - sorunun büyümesine izin vermeden çocuğu sakinleştirmiş olursunuz.
- Başkalarına karşı düşünceli ve güvenilir olmanın yanı sıra, onların da karşılık vereceğini varsaymak faydalı olur. Etrafta güvenilir olmayan birkaç insan olmasına rağmen, büyük çoğunluk iyi kalplidir. Herkese güvenebileceğinizi umarak başlayın, fakat diğer yandan, aksini gösterecek herhangi bir kanıt için gözünüzü açık tutun. Yavaş yavaş çocuğunuza da aynı dengeyi amaçlamayı öğretin.
- Çocuklara yaşlı insanların gençler kadar zinde olmadığını ve yaşın ayrıcalık nedeni olduğunu anlatın (örneğin, otobüste yer vermek veya rahatsız edici davranışa daha çok hoşgörü göstermek).
- Bu, çocukların kendilerini rahatsız eden ya da korkutan davranışlara göz yummaları gerektiği anlamına gelmez – kendilerini endişelendiren her şeyi size anlatmalarını sağlayın.
- Toplumda diğer yetişkinlere saygılı davranarak her zaman örnek olun. Diğer insanlar aynı şekilde yaklaşmadığında canınız sıkılmasın – birilerinin bu akımı başlatması gereklidir ve sonunda toplumsal sermayedeki bu artıştan yararlanacak olan sizin çocuğunuzdur.
- Etrafınızdaki diğer yetişkinlerle temas kurun ve –fırsatını bulduğunuzda– yetişkin ittifakının öneminden bahsedin. Fikirlerini ve endişelerini dinleyin ve yetişkin ittifakını tekrar kurmaya onları da dahil etmeye çalışın.
- Çocuğunuz bir yetişkine saygısızlık yapacak olursa, özür dileyin ve hayal kırıklığınızı çocuğunuza hissettirin. Sonrasında çocuğa hangi davranışının neden yanlış olduğunu açıklayın.

- Hiçbir çocuğun mükemmel olmadığını aklınızdan çıkarmayın. Küçük bir melek bile bazen terbiyesizce davranabilir (pek tatlı çocukların fütursuzca yalan söylediklerine şahit oldum). Başka insanlar çocuğunuzun davranışını sorgulayacak olursa, ne düşündüklerini saygıyla dinleyin. Başka birinin çocuğunun aynı şekilde size davrandığını düşünmeye çalışın.
- Çocuğunuz bir yetişkinin hoş olmayan bir şekilde davrandığından yakınıyorsa, bunun hakkında konuşun ve neden bu şekilde davranıyor olabileceklerini düşünmeye çalışın. (Bir keresinde kızımın öğretmeni tuhaf bir biçimde huysuzlaştığında, okul dışında bir şeyin onu üzüyor olabileceğini düşündük. Kızım öğretmenine "En Sevdiğim Öğretmenim" kartı hazırlamaya karar verdi ve bunun onu ne kadar mutlu ettiği karşısında şaşkınlığa uğradık.)
- Hiçbir şey işe yaramıyorsa ve bir yetişkin çocuğunuza karşı düşmanca yaklaşımlar gösteriyorsa, çocuğunuza bundan nasıl uzak duracağını öğretin. Ve eğer bu da mümkün değilse ona, hoşnutsuzluk doğuran durumları engellemek için dikkat çekmeme sanatını öğretin.

KÜÇÜK BİR CANAVAR NASIL DETOKSLANIR?

- Yukarıda "davranış biçimini detokslamak" kısmına göz atın. Eğer küçük canavarınızın kötü davranışları derinlere işlemişse, sayfa 344'teki kitaplara/internet sitelerine danışın. Bu kısa bölüm size, birkaç başlangıç noktasından fazlasını sağlayamaz.
- Kötü bir davranışı yanlışlıkla ödüllendirmediğinizden emin olun, örneğin:
  - kötü davranan bir çocuğa ilgi göstermek
  - çocuğun bir şey yapmayı kesmesi için ödül vermek
  - kötü davranışa gülmek.

Bütün bunlar çocuğu aynı davranışı tekrar yapmaya teşvik eder.

- Mücadele alanınızı belirleyin. Çocuğu bir kerede mükemmel hale getiremezsiniz. İlk olarak hangi davranışla uğraşacağınıza karar verin ve diğer alanları, bunda başarı gösterinceye kadar askıya alın. O zaman elinizde övebilecek bir şey olacaktır.
- Küçük çocuklardaki davranışların ilk belirtileri gösterdiği noktalara dikkat edin ve sorun başlamadan önce çocuğun dikkatini dağıtın, örneğin:
  - içinde çok miktarda ilginç ama güvenli parçalar olan bir "dikkat dağıtıcı çanta"nız olsun (bkz. Sekizinci Bölüm, "Yaratıcı Oyun Nasıl Teşvik Edilebilir?")
  - şarkılar, oyunlar, tekerlemeler vs. dikkat dağıtmak için oldukça iyidir.
- Her yaş için, hazırlıklı olun. Olasılıkları öncesinden ne kadar detaylı düşünürseniz, ortaya çıktıklarında bu sorunlarla uğraşmak o kadar kolay olur. Çocuğunuzun ne tür bir şeytanlık yapacağını biliyorsanız, bunun olmasını engelleyebilirsiniz, örneğin:
  - çocuğunuza tam olarak ne istediğinizi söyleyin, bununla ilgili bir sıkıntısı olup olmadığını konuşun
  - çocuğunuzu meşgul edin, örneğin, arabada boyama kitapları, şarkı ya da masal kasetleri bulundurun
  - istediğiniz davranış için bir ödül sunun (ama ödülü tatmin olursanız verin)
  - bir özendirme sistemi kullanın; örneğin, iyi davranışlar için çıkartmalar yapıştırdığınız bir duvar şeması, (ama başlamadan ön-

ce dikkatlice düşünün: bir defa başlarsanız buna sadık kalmanız gerekir ve ödül sistemleri içinden çıkılmaz bir hale dönüşebilir)
  - Misket Kavanozu basit bir ödül sistemidir: bir kavanoza yirmi adet misket koyun (küçük canavarınızın ulaşamayacağı bir yere) ve her kötü davranış sonrasında bir tanesini çıkarıp her iyi davranışta bir tane ekleyin. Önceden belirlenen sürenin sonunda kavanozda yirmiden fazla misket varsa, bunları önceden karar verilmiş bir ödüle dönüştürün.
- Dikkat çekmek için yapılan, aptalca davranışları mümkün olduğunca görmezden gelin. Ne kadar gereksiz öfke ve telaş sergilerseniz, çocuğunuzun aynı davranışı tekrar etme ihtimali o kadar fazla olur.
- Eğer olayı görmezden gelemiyorsanız, en başında durdurun, büyümesine izin vermeyin.
  - sakin bir şekilde hemen neden hoşlanmadığınızı, nasıl bir davranış görmek istediğinizi ve görmezseniz neler olacağını açıklayın
  - sonrasında çocuğunuzun olumlu bir şekilde karşılık vermesini bekleyin.
  - tartışmaya girmeyin – itaat etmelerini bekleyin ve etmezlerse sakin bir şekilde cezayı uygulayın.
- Kötü davranışın siz öfkeden kendinizi kaybedene kadar sürmesine asla izin vermeyin, yani siz de kargaşaya dahil olmayın. Yalnızca hayal kırıklığına uğramış görünün, bir yetişkin gibi davranın ve istediğiniz davranışı talep etmeyi sürdürün. Teslim olmayın ve çocuğu azarlayıp durmayın. Sadece bekleyin, gerekirse çocuğu kibarca dizginleyin ve istediğiniz davranışa doğru yönlendirin. Bu gibi durumlarda kendi kendinize tekrarladığınız küçük sihirli sözler bulmak işe yarayabilir ("sıcak ama kararlı, sıcak ama kararlı" ...).
- Kötü davranış için bir ceza belirleyin, örneğin yaramazlık sandalyesinde oturmak veya cep harçlığını azaltmak gibi; böylece çocuğunuz kötü davranış sergilediğinde gözdağı olarak kullanabileceğiniz bir şey olur (birdenbire ortaya çıkarmak iyi bir fikir değildir çünkü her zaman bunlara uyamayabilirsiniz).
- Çocuk ne kadar küçükse ceza da o kadar kısa sürede verilmelidir.
- Eğer çocuğunuzu bir şeyle korkutursanız, dediğinizi *her zaman* yerine getirin. Bunu yapmazsanız ciddi olmadığınızı öğrenirler.

- Bununla birlikte, kendinizi cezaya odaklamayın. Olumlu olmanın yollarını bulun, örneğin iyi davranışları övün ve ilk fırsatta "Davranış biçimini detokslamak" bölümünde bahsedilen genel davranış planına geçin.
- Bu sayfalarda verilen kitap ve internet sitelerinde, daha spesifik öneriler bulabilirsiniz.

Ebeveyn gücü

Otoritatif ebeveynlikten otoritatif toplumlara bu kitapta verilen öneriler, çocuk yetiştirmeyi toplumsal sermayenin tekrar kurulmasıyla bağlantılandıracak birçok araç sunmaktadır.

- Toplulukları çocuklar için güvenli hale getirmek üzere büyükanne-babalarla, aile üyelerinizle, komşularınızla ve diğer ebeveynlerle birlikte çalışın.
- Sadece kendi çocuklarınızın değil, tüm çocukların çıkarlarının gözetilmesi için okul ve çocuk bakımı kuruluşlarıyla işbirliği yapın.
- Sadece çocuğunuzun yetiştirilmesi için değil, daha iyi bir iş-yaşam dengesi oluşturmak için de sosyal ağları kurmaya çalışın, elektronik köyün güvenliğini sağlamak için etkin yollar bulun vs.
- Çocuk gelişimi eğitimi için lobi yapın, böylece gelecek neslin bunu rastgele deneyip bulması gerekmez – üç yönlü bir yaklaşım herkese hitap edebilir:
  - sonradan vatandaş olanlara çocuk gelişimi dersleri
  - doğum öncesi ve sonrası bakımın bir parçası olarak "0-5 yaş arası gelişimsel ihtiyaçlar"
  - çocuklar ilkokula başladıklarında ebeveynlere yönelik çocuk gelişimi toplantıları.

Otoritatif toplumlar, uzmanlıklarını bir araya getiren aileler ve vatandaş olarak güçlerini kullanan ebeveynler sayesinde varolacaklardır.

İlave okumalar

Tessa Livingstone, *Child of Our Time*, Bantam Press, 2005.

Norbert ve Elinore Herschkowitz, *A Good Start in Life: Understanding Your Child's Brain and Behaviour From Birth to Age 6*, University of Chicago Press, 2004.

Kendi kendinize çözüm bulmanızı sağlayacak harika materyaller: Triple P: Positive Parenting Programme (Pozitif Ebeveynlik Programı)

Carol Markie-Dadds, Matthew Sanders, Karen Turner: *Every Parent's Self Help Workbook* ve Triple P videosu: *Families: Every Parent's Survival Kit*, Australia: Families International Publishing, 1999.

Faydalı siteler

BBC'nin ebeveynlere yönelik internet sitesi: www.bbc.co.uk/parenting

Raising Kids: www.raisingkids.com (çocuk yetiştirmeye dergi formatında bir yaklaşım)

BBC/Açık Üniversite çocuk yetiştirme ve ebeveynlik: www.open2net/childofourtime

BOŞLUĞA DİKKAT

Harap ve köhne bir İngiliz kasabasında iki genç annenin arkasından yürüyordum. Birinin kucağında bebeği vardı, diğeri de iki buçuk yaşlarındaki oğlunu dolaşmaya çıkarmıştı. Bu oğlan birden annesinin dikkatini çekmek istedi: "Hey kaltak!" diye bağırdı, annesinin koluna kuvvetle vurarak. İki kadın sinirle güldü. "Babasından duyuyor," diye açıkladı kadın, yanındaki arkadaşına.

Davranış standartlarındaki düşüş her yerde olmasına rağmen, en kötü haline sosyal olarak geri kalmış bölgelerde rastlanıyor. Kendilerine *herkesin* kaltak demesine izin verecek kadar az özsaygıları olan annelerin, çocuklarında toplumsal bir zorunluluk teşvik etmek bile bir yana, kendi kendini idare etme becerisini kazandırmaları beklenemez. Böylece genel saygı eksikliği nesilden nesle aktarılır ve geri kalmış bölgelerde antisosyal davranışlar artar, daha çok kötü davranışa neden olarak yoksul ailelerin kötü durumlarının katlanmasına neden olur.

Böyle ortamlarda büyüyen çocukların korunmak için birleşmekten başka pek çareleri yoktur. Michigan'dan bir çocuğun çocuk gelişimi uzmanı James Garbarino'ya söylediği gibi, "Bir çeteye katılırsam, yüzde elli güvendeyim demektir. Eğer bir çeteye girmezsem yüzde sıfır güvendeyim demektir." Ve ahlaki olarak göreceli bir toplumda çocuklar bir kere sürüler halinde dolaşmaya başlayınca, çete hareketleri yasaları çiğnemeye başlamadan, önce faaliyetlerine dur denmesi mümkün değil gibi görünüyor.

İngiliz Birkenhead milletvekili Frank Field, temsil ettiği bu köhne bölgelerdeki seçmenlerinin endişelerinin yirmi küsur yıl içinde nasıl değişikliğe uğradığını anlatıyor. Eskiden barınma, istihdam ve sosyal haklar konusunda sorular yöneltirken, son on yıldaki başlıca sorun "bazı komşularımızın ve daha ziyade komşu çocuklarının kabul edilemez davranışlarının hayatlarımızı berbat etmesini engellemek için neler yapılabileceği"dir. Konuyu uzun yıllar boyu araştırdıktan sonra Field, çürümenin durdurulması için, polise vekil ebeveynler olarak, kontrolden çıkmış gençleri disipline sokma gücü verilmesi dahil olmak üzere, katı yöntemlerinin gerekli olduğu sonucuna vardı. Haklı oldu-

ğuna eminim: toplumsal düzen bu derece bozulduktan sonra tepeden inme otoriterlik büyük olasılıkla tek çözüm yoludur.

Ancak Field aynı zamanda toplumsal dayanışmanın sağlanması için ebeveynlik ve vatandaşlık eğitiminin de çok önemli olduğuna inandığını ifade ediyor. Böylece sorunu temelinden ele alıp çözmeye çalışıyor ve gelecek nesil çocukların kendilerine ve başkalarına saygılı olarak yetiştirilmelerini temin ediyor. Gezegenin tarihindeki en gelişmiş ve üstün medeniyette, iki yaşında bir çocuğun annesine "kaltak" demeyi öğrenmesinden hepimiz utanç duymalıyız.

ÇOCUKLUĞU DETOKSLAMAK

Zamanların en iyisiydi, belki de en kötüsü de. Rahatlık, kolaylık ve vaatler çağında yaşıyoruz – yetişkinlerin çalışması ve dinlenmesi için muhteşem bir yer. Ancak bu, çocuklar için her zaman en iyisi demek değil. Derinlerde bir yerde bunu hepimiz biliyor, ancak kabul etmekten korkuyoruz. Yaratmış olduğumuz dünya, çocuklarımızın beynine zarar veriyor.

Nörobilimciler gelişim bozukluğu teşhisi konmuş çocukların beyninde neler olduğunu artık tanımlayabiliyorlar. Belirli kimyasal maddelerdeki fazlalıklara veya belirli alanlardaki özellikle de prefrontal kortekste ki, kusurlu nörolojik yapılara, işaret ediyorlar. Bu semptomlar kalıtım yoluyla geçebileceği gibi, doğum sırasındaki veya öncesindeki bir travmanın sonucu olarak da ortaya çıkabiliyor. Ne var ki nörobilimciler, insan beyninde nöronlar arsındaki bağlantıların ezici çoğunluğunun ve bu bağlantılara imkân sağlayan kimyasalların, çocukluk süresince üretildiğini ve çocukların yaşantılarından etkilendiğini de ortaya koydular.

Önde gelen nörobilimcilerden Susan Greenfield, beyinde Amazon yağmur ormanlarındaki ağaçlar kadar nöron bulunduğunu ve nöronlar arasında, bu ağaçlardaki yapraklar kadar bağlantı bulunduğunu belirtmiştir. Benzetmeyi sürdürmek ge-

rekirse, nöron bağlantılarına yardımcı olan kimyasallar, Amazon ormanlarındaki güneşe, suya, havaya ve toprağa benzer.

Kafatasımızdaki bu kadar fevkalade bağlantı ve kimyasal ağı düşündüğümüzde, tek bir çevresel etkinin çokça zarara yol açabilmesi pek de mümkün görünmüyor – tıpkı Amazon ormanındaki çok geniş arazilerde ara sıra meydana gelen kuraklığın, sıcaklık dalgasının veya testereli adamların karmaşık ekolojinin düzenini bozamayacağı gibi. Ancak birçok şey birden yolunda gitmez ve birikim, taşma noktasına ulaşacak kadar artarsa, Amazon'daki yağmur ormanı bile tehlikeye girebilir. Gelişmiş ülkelerdeki birçok çocuğun günlük hayatlarındaki zarar verici faktörlerin, bu alanda uzmanlaşmış birçok kişinin düşündüğü gibi ben de, taşma noktasına yaklaştığını düşünüyorum.

DAVRANIŞ SORUNLARIMI SEVİYORUM... ANNEM BABAM DA BENİ SEVİYOR

Uffizi'nin merdivenlerindeki kızı hatırlıyor musunuz? En fazla on yaşında olmasına rağmen, ufaklıkların en mutsuz olanı. Nasıl o hale geldi? Belki bu on yılını burger, pizza ve dondurmalarla beslenerek, şekerli kolayla yıkanarak geçirmiştir. Belki de uzun saatlerini kendi başına sanal dünyasında, pazarlamacıların mesajlarını emerek, gerçek oyunlar yerine bilgisayar oyunları oynayarak, dışarı çıkıp güneşte oynamak yerine televizyon programlarına bakarak harcamıştır. Günün ilk saatlerine kadar televizyonda uygun olmayan programları izleyerek ve arkadaşlarına mesaj atarak uyanık mı kalıyor? Bu hareketsiz, ekran odaklı yaşam tarzı okulda odaklanma, ruh halini kontrol altında tutma ve başkalarıyla ilişki kurmasında sorunlara mı yol açıyor? Ve ebeveynleri paranın satın alabileceği ter türlü lüksü sağlamışken, bir tanecik küçük kızları bu kadar sorunlu göründüğü için şaşkınlar mı?

Tabii ki onun da ebeveynleri modern kültürün birer ürünü. Toksik çocukluk sendromunun dünyada en gelişmiş dört ülke-

de en kötü durumda olması tesadüf değil. Bu ülkeleri bu kadar zengin yapan nitelikler –rekabet, iş yaşamına bağlılık, değişimi benimseme kapasitesi– aynı zamanda çocuk yetiştirme işiyle bağdaşamayan vatandaşlar yaratıyor. Dolayısıyla bu küçük kızımızın ebeveynlerinin, çocuk yetiştirmenin oldukça şaşırtıcı bir tecrübe olduğunu düşündüklerinden eminim.

Okulda ve işte; çalışmanın, daha iyiyi hedeflemenin, gitgide insanı çileden çıkaran teslim tarihlerine uymanın iyi olduğu kendilerine öğretilmiştir. Dolayısıyla büyük ihtimalle çocuk yetiştirmeye de aynı şekilde yaklaşmışlar, küçük prenseslerinin en iyi, birinci, kazanan olmasını istemişlerdir. Bahse girerim kızlarını "doğru dürüst iş" yapan bir kreşe mümkün olduğunca erken kaydettirmişler, sürüden bir adım ileride olduğundan emin olmak için bir yığın kulüp ve kursa para dökmüşlerdir. Belki de kızlarını okulda başarılı olması için sıkıştırmışlar (eğer toksik çocukluk öğrenme potansiyeline zarar verdiyse) ve bu sadece küçük kızın endişesinin katlanmasına neden olmuştur. Okul dışında kendisinden iki kat büyük biri gibi kışkırtıcı şekilde giyinmesine göz yumarak hızla büyümesine izin vermişlerdir – göğsündeki alaycı yazı gerçekte halen çok küçük bir çocuk gibi davrandığını gösterse de.

Ve yine bahse girerim ki, prenseslerini, gördüğü şeylerden mahrum bırakmamak için her iki ebeveyn de uzun saatler çalışıyor, eve iş getiriyor ve günün 24 saati e-posta ve telefonlara cevap vermek üzere hazır bekliyordur. Bu derece yoğun çalışan ebeveynler aile hayatının insani ritmine inmekte çoğunlukla güçlük çekerler. Dahası 21. yüzyıl kafaları, her gün aynı tören ve alışkanlıklara değil, sürekli değişim ve uyaran aramaya programlanmıştır. Dolayısıyla kızlarının hayatında da, büyük ihtimalle, çok da istikrar ve düzen veya gelecekte onu neler beklediğini bilmenin verdiği güven yer almaz. Hayatının belki de en tahmin edilebilir unsuru en sevdiği televizyon programının jenerik müziğidir.

Anne-babanın kızlarının ne kadar televizyon seyrettiği konusunda endişe ettiğini sanmıyorum. Kendileri de hayat boyunca televizyon izleyen kişiler olarak büyük olasılıkla, önce-

den kestirilemeyen hava durumuyla, bilinmez fiziksel tehlikelerle ve ortalıkta dolaşan suça eğilimli insanlarla doğal dünyaya nazaran, teknolojiye daha çok güveniyorlardır. Kızlarının dışarıdaki bu tehditkâr dünyayla iletişimde olmasındansa, televizyona ya da konsol oyunlarına gömüldüğünü bilmek daha güven vericidir. Elektronik köyde tek başına gezinmesine izin vermenin, civardaki herhangi bir parkta gezinmesine izin vermekten çok daha fazla tehlikeye maruz bıraktığından habersizdirler.

Her şeyin ötesinde, ebeveynlik tarzlarını tahmin etmek hiç de zor değil – sıcak, ama katı olmaktan çok uzak. Bebekleri dünyaya geldiğinde çocuk yetiştirme hakkında büyük ihtimalle en ufak bir fikirleri bile yoktu ve sevginin her şeyi halledeceğini düşündüler. Çocuğun hayatlarına girişi, onları havalara uçurmuş olmalı. Pazarlamacılar hayatına girdiğinde zavallı ebeveynlerin başka şansı yoktu – daha fazlasını verme ihtiyacı, sevgilerinin sonunda yarattığı küçük canavarı doyuracak parayı kazanmak için sonsuza kadar kariyer yolunda kapana kıstırılmalarını garanti ediyordu.

Bu ebeveynler için içim sızlıyor. Onlara kültürel yan etkilerden bahseden olmamıştır – hiçbiri bilmiyordu. Aslında benzer birçok tuzağa düşmüş biri olarak (Tanrı'ya şükür, sonuçların bu derece korkunç olmadığı önceki yıllarda olsa da), duygularını paylaşıyorum. Prenseslerine mantıklı olmayan, büyük, çok büyük bir sevgi verdiler.

TOKSİK ÇOCUKLUK SENDROMUYLA UĞRAŞMAK

Çocukların hayatlarının aşağıda belirtilen yönlerinin, beyin fonksiyonlarını ve sağlıklı duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimlerini etkilediğinden bahsetmiştik. Aynı zamanda birçok çocuğun hayatında, her birinin son 20-30 yılda gözle görülür bir değişime uğradığını da görmüştük:

- çocukların yediği yemekler
- egzersiz, aktivite ve serbest oyun miktarı

- dış mekânlarda, özellikle de doğal ortamlarda harcanan zaman miktarı
- uyku süresi ve düzeni
- güvenilir ve dengeli yaşam tarzı
- ilk 18 ay boyunca duygusal bağ potansiyeli
- yetişkinlerin çocuklarla konuşma miktarı ve tarzı
- çocuklukları boyunca edindikleri doğrudan deneyimler
- çocuk bakımı düzenlemelerindeki istikrar
- kendi kendilerini idare edebilmeleri için ne ölçüde yardım aldıkları
- çevrelerinde kendilerine örnek olan rol modelleri
- çocuklukları boyunca duygusal güven ve denge seviyesi
- aile içinde sosyal etkileşime ayrılan süre
- gittikleri anaokulu ve okullardaki değer ve inanç sistemleri
- ebeveynlerin çocuk yetiştirmenin her alanında kendilerine güvenleri
- çevre desteğinin "yetişkin ittifakı"

Bu değişimlerin sonucu, çağdaş kültürün toksik çocukluk sendromunu besleyen yan etkileri olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak yine de çocukluğu detokslamak için hâlâ hükümetin ve diğer kurumların yapabilecekleri şeyler var. Örneğin dünyanın çeşitli yerlerinde aşağıdakiler geçerlidir:

- keyifli bir ortamda sağlıklı, mecburi okul yemekleri
- okul çevresinde abur cubur yemek satımının yasaklanması
- çocukların okul yemekleri için yiyecek yetiştirdikleri ve hazırladıkları *Yenilebilir Okul Bahçesi Projesi* (Edible Schoolyard Project) gibi sağlıklı beslenmeyi destekleyen girişimler
- çocukların ev-okul arası yolculuklarının düzenlenmesi veya "yürüyen otobüs"ler
- çocuklara uygun şehir planlaması, örneğin "ev bölgeleri" ve ortak alanlar, çocukların dışarıda oynaması için sokakların daha güvenli hale getirilmesi
- şehirlerin yeşillendirilmesi ve doğal oyun alanları yapılması

- 6 yaşın altındaki çocuklar için iyi finanse edilmiş, çocuk odaklı okulöncesi hazırlık
- çeşitli yaş grubu çocukları için uygun, esnek, ekonomik, kaliteli çocuk bakım hizmetleri
- okuryazarlığa dengeli bir yaklaşımı olan heyecan verici bir ilköğretim müfredatı
- ergenlik öncesi çocukları hedef alan reklamların yasaklanması
- cep telefonu sahibi olmaya ciddi düzenlemeler getirilmesi
- ebeveynlere yardımcı olacak televizyon programları ve internet siteleri
- etkin, geniş kapsamlı ebeveynlik programları.

Her hükümet gelecekteki vatandaşları için bu kuralları uygulayacak olursa, toplamda insanların mutlulukları artacaktır. Hükümet hareketi çok önemlidir, ancak önceki 10 detoks bölümünün de ortaya koyduğu gibi, sonuçta çocuklarının iyiliğinden ve esenliğinden ebeveynler sorumludur.

Nereden başlamak gerektiğini düşünen ebeveynlerden biriyseniz, paniğe kapılmayın – bu bir yarış değil. Mükemmel bir ebeveyn olmak gibi bir zorunluluğunuz da yok: Donald Winnicot'un deyimiyle yalnızca "yeterince iyi" olmak yeterli. Çocuğunuzun yaşam biçimini uzun uzadıya gözlemleyin, partnerinizle, diğer aile üyeleriyle ve yeterince büyük olduğunu düşünüyorsanız çocuğunuzla konuşup bir strateji geliştirin. Ve hayata geçirirken "Sıcak ama kararlı, sıcak ama kararlı" sözünü unutmayın.

İşe koyulduğunuzda, büyük ihtimalle detokslama sürecinin sizin kendi hayatınızda da bazı değişikliklere yol açtığını göreceksiniz.

- Yavaşlamanız, etrafınızdaki gülleri koklamanız ve çevrenizdeki gerçek hayatın farkına varmanız gerekecektir.
- Çevrenizde size yakın insanlarla konuşacak, bir şeyler yapacak, paylaşacak ve bağlantı kuracaksınız.
- Çocuğunuz için düzen ve alışkanlıklar oluşturmak amacıyla hayatınızı eve daha çok zaman ayıracak şekilde tekrar organize etmeniz gerekecektir.

- Bu, değerlerinizi tekrar gözden geçirmenizi ve sizin ve aileniz için nelerin gerçekten önemli olduğunu belirlemenizi gerektirebilir.
- Gerçek hayattaki çevrenizde, ilgi alanları sizinle uyuşan kişilerle bile tanışabilirsiniz.

İşin ilginci, bunlar yaşam biçimi gurularından, yaşam koçlarından veya psikoterapistlerden duymak için bir servet harcamanız gereken değişimlerle aynıdır.

ÇOCUKLUĞU DETOKSLAMAK HERKESİ NASIL MUTLU EDER

21. yüzyılın başları, insan mutluluğu ile ilgili bir sürü kitaba tanık oldu. Bunların arasında yaşam biçimi ve psikoterapi kitapları, bilimsel kitaplar ve 2005 yılında Profesör Richard Layard'ın yazdığı, ekonomi konusunda gelmiş geçmiş en sıra dışı (ve kolay okunabilen) *Happiness* (Mutluluk) kitabı da yer alır. Bunların tümü, bilimin gösterdiklerini bize anlatıyor: Belli bir seviyede ekonomik refah söz konusuysa, sosyal bir varlık olan insanın mutluluğu daha çok paraya değil, çevrede aile ve arkadaşlarla kurulacak daha çok başarılı insan ilişkisine bağlıdır.

Bu bulgu elbette ki, şu anda sürekli ekonomik büyümenin önemini vurgulayan ekonomi teorisiyle çelişir. Bu büyümenin devam etmesi için piyasanın, bizim mutluluğa giden gerçek yolun para harcamak olduğuna inanmamıza ihtiyacı vardır. Pazarlamacıların amacı, teknolojinin mucizelerinin de yardımıyla, bölmek ve fethetmektir. Piyasa bizi çevremizden ve aileden ayırarak kadın, erkek ve çocuğu reklamcıların belirli psikolojik zayıflıkları istismar edebileceği bireysel sanal dünyaların içine çekerek, daha çok mal satabilmek için gereken şartları yaratır.

Çocuğun odasından televizyonu kaldırmak ve gerçek insan etkileşimine odaklanmak sadece çocukluğu detokslamak yönünde değil, daha mutlu olmak yolunda da atılan bir adımdır. Küresel köyde, diğer ebeveynlerle sokaktaki çocuklara "göz

kulak olur" veya daha etkin çocuk koruması konusunda lobi organizasyonlarına katılırsanız, sadece kendi çocuklarınızın ve diğer çocukların detokslanma sürecine katkıda bulunmakla kalmayacak, sosyal sermaye toplumumun gelişmesine de katkı sağlamış olacaksınız.

Bu, teknolojinin sağladığı nimetlere sırt dönmek, anneyi mutfağa geri göndermek veya geleceğin heyecan verici gelişmelerine sırt dönmek, çocuklarımızın televizyon, bilgisayar oyunları veya internetin sunduğu heyecandan zevk almalarını engellemek anlamına da gelmez. Sadece teknolojinin dozu ve insan ihtiyaçları arasında bir denge bulmak, teknolojinin yaşam tarzımızı belirlemesine ne ölçüde izin vereceğimiz konusunda kendimize karşı sıcak ama kararlı olmak demektir. Aynı zamanda aynı sıcaklık ve kararlılıkla iş-yaşam dengemizi ele almalı ve zamanımızı harcamayı seçtiğimiz şeylerde hâkimiyeti elden bırakmamalıyız.

* * *

Öyle görünüyor ki, çocuklarımız için doğru dengeyi bulabilirsek, tüm elektronik köy için de doğrusunu bulmuş olacağız. Ve eğer işe bugün başlarsak, dünyayı kurtarmak için belki de geç kalmış sayılmayız.

EK

İLKÖĞRETİM ÖĞRETMENLERİ ANKETİ

2004-5 yılları boyunca 1.000 İngiliz ilkokul öğretmenine kültürel faktörlerin çocukların öğrenmelerini ne ölçüde etkilediğini düşündüklerini sordum. Öğretmenler çeşitli sosyoekonomik durumlara sahip kırsal ve kentsel bölgeler olmak üzere, Birleşik Krallık'ın her yerinden geliyorlardı fakat düşünceleri dikkat çekecek kadar benzerdi.

Sorulan başlıca soru şuydu:

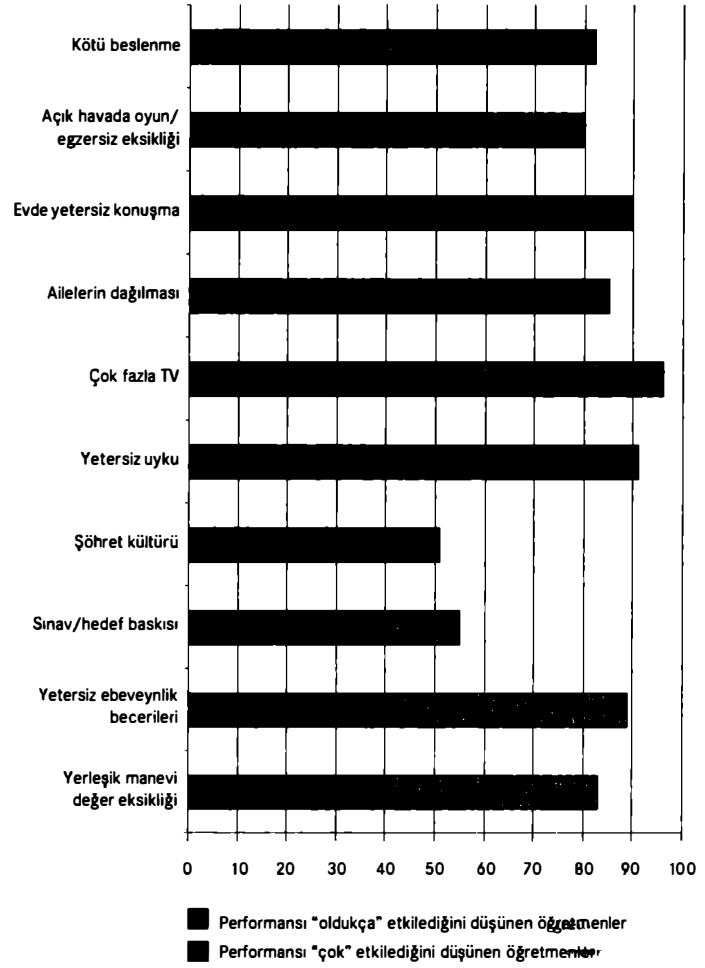
"Aşağıda belirtilen faktörlerin her birinin, eğitim verdiğiniz çocukların öğrenmelerini ne kadar etkilediğini düşünüyorsunuz?"

Seçenekler şunlardı: "Çok", "Oldukça", "Pek değil" veya "Hiç".

Katılımcıların çok azı "Hiç" veya "Pek değil" yanıtlarını verdiler. Aşağıdaki grafik kaç öğretmenin, çocukların öğrenmelerinin belirgin biçimde etkilendiğini düşündüğünü göstermektedir.

Faktörler listesi, araştırmamın erken dönemlerinde 2003 yılında bir grup öğretmenle yapılan görüşme sonucunda derlenmişti. Zaman ilerledikçe başka noktaları da eklemiş olabilme-

yi isterdim ("Pazarlamanın etkileri" gibi) ancak istatistiki nedenlerden dolayı orijinal kategorilere bağlı kaldım. Ne var ki yıl boyunca tüm günlerini gerçek, canlı çocuklarla geçiren insanlardan bu kültürel faktörlerin etkilerin devamlı onayını almak öğretici ve eğitici oldu. Formu dolduran tüm öğretmenlere, özellikle de telefon numaralarını vererek daha sonra da görüşme yapınama imkân verenlere teşekkür ediyorum (ve iletişim kuramadıklarımdan da özür diliyorum).



GİRİŞ: TOKSİK ÇOCUKLUK SENDROMU

Çocuklara neler oluyor?

- Gençlerin ruh sağlığı: bkz. Collishaw, Stephen, Maughan, Barbara, Goodman, Robert, Pickles, Andrew, "Time Trends in Adolescent Mental Health", *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, sayı 8, s. 1350-63, Kasım 2004; DeAngelis, Tori, "Children's mental health problems seen as 'epidemic'", *American Psychological Association: Monitor on Psychology*, cilt 35, sayı II, Aralık 2004. Ağustos 2005'te Birleşik Krallık Ulusal İstatistik Ofisi, Britanya'da 2004 yılında 5-16 yaşlarında her on çocuktan birinde, klinik olarak tanınabilir bir ruhsal bozukluklar olduğunu bildirdi. Yine aynı zamanlarda Almanya'da da benzer rakamlar verilmiştir: Rosenblatt, *Evidence-Based Mental Health*, 2005; 8: 28.
- Gençlerin yıkıcı davranışları hakkında genel istatistikler için, bkz. Dünya Sağlık Örgütü'nün devam etmekte olan çalışması "Young People's Health in Context": www.euro.who.int/eprise/main/who/informationsources/publications/catalogue/20040518_1. 2002 yılı ABD hükümet istatistiklerine göre intihar, gençlerde ölüm nedenleri arasında üçüncü sırada yer alıyor (National Vital Statistics Reports, 2004) ve Birleşik Krallık Ulusal İstatistik Ofisi, 11-15 yaşındaki her elli çocuktan birinin kendisine zarar vermeye ya da kendisini öldürmeye kalkıştığını kaydediyor (Children and Adolescents Who Try and Harm, Hurt or Kill Themselves, 2001).
- Almanya'da antisosyal davranışlar, yorum ve değerlendirmeler için bkz. "Youth Violence on Rise in Germany", Eric Geiger, Chronicle Foreign Service 17 Mart 2001, International Child and Youth Care Network'ün *Today* adlı dergisinde yeniden yayınlanmıştır; rakamlar ve toplumsal çözümlerin tartışması için www.dijfu.de adresinde bkz. Silke Pies ve Christian Schrapper, *Deutsche Zeitschrift für Kommunawissenschaft*, cilt 42 (2003), sayı I.

- Elaine Lies, "Japanese Girl, 11, cuts girl's throat", Reuters News, Tokyo, 3 Mart 2004; "Serious Crimes by Juveniles Under 14 on Rise", Kyodo News Service, Japonya, Economic Newswire, 3 Şubat 2005.

"Özel ihtiyaçlar" patlaması

- DEHB Wender, 2000.
- DEHB istatistikleri: American Academy of Pediatrics (Amerikan Pediatri Akademisi) internet sitesi, 2005 (www.aap.org) okul çağındaki çocukların %4 ila %12'sinde DEHB olduğunu ifade ediyor.
- Disleksi: Snowling, 2000.
- Disleksi istatistikleri: http://www.dyslexia-inst.org.uk/
- ASD: Frith, 1991
- ASD istatistikleri: Amerikan Pediatri Akademisi internet sitesi, 2005; Birleşik Krallık otizm rakamları: *Survey of the Mental Health of Children and Young People in Great Britain*, 2004 Sağlık Bakanlığı ve İskoçya Hükümeti'nin görevlendirmesiyle Ulusal İstatistik Ofisi tarafından uygulanmıştır. Rakamlar gerçeğin altında olabilir: 2001 yılında Uluslararası Otizm Araştımaları Konferansı'nda önde gelen otizm epidemiyolojisti Dr. Eric Fombonne, otizm yaygınlığı oranının "10.000'de 68 veya 147'de 1" olduğunu ifade etmiştir.

Kalıtım, çevre ve davranış

- Kalıtım ve çevre canlı bir etkileşim içindedir: bkz. Rose, 2005; Greenfield, 2003.
- National Research Council, Institute of Medicine vd., 2000'de alıntılanan maymun araştırması.

Görgülü davranmayı öğrenmek

- Ertelenmiş haz deneyi: bkz. Goleman, 1997, BBC *Child of Our Times* programları tarafından tekrarlanmıştır: bkz. Livingstone, 2005.

21. yüzyıl karnesi

- Okumayı öğrenme süreci, aslında çocukların düşünme ve anlama becerilerini geliştirir – bkz. Yedinci Bölüm, ve Donaldson, 1978 ve 1989.
- Janet Street-Porter, "I've Changed My Mind Over Smacking", *Independent*, 4 Kasım 2004.
- Akran istismarının dünya çapında artış gösterdiği bildiriliyor, örneğin, Ernest Gill, "Bullying Takes on Epidemic Proportions in German Schools", Deutsche Presse-Agentur, 7 Temmuz 2005; Amelia Hill, "Children's Czar Warns of Huge Increase in Bullying", *Observer*, 13 Kasım 2005.
- Japon okuryazarlık standartları: "Falling Academic Standards a Cause for Concern, Not Panic", Midori Matsuzaawa, The Yomiuri Shimbu (Tokyo), 8 Şubat 2005.

Kör adam ve fil

- Eleştirmenler 1950'lerde televizyonun yaygınlaşmasından beri, dikkat eksikliğinden şikâyet ediyorlar ve son yirmi yıldır çocukların televizyon izlenme oranlarında aşırı artış yaşanmaktadır. Örneğin, Winn, 2002.
- John Godfrey Saxe'ın şiiri, "Kör Adam ve Fil".

Mazi başka bir gezegendir

- "The past is a foreign country", L.P. Hartley, *The Go-Between*, Penguin UK, 1953.
- Kanadalı medya öngörücüsü Marshal McLuhan: bkz. McLuhan ve Fiore, 2001.

Çocukluğu detokslamak

- Boseley, Sarah, "Big Rise in Number of Children Given Mind-altering Drugs", *Guardian*,18 Kasım 2004.
- Ilaçlar azar azar dağıtılabilir: Wong, I., Murray M., vd., "Increased Prescribing Trends of Paediatric Psychotropic Medications", *Archives of Disease in Childhood*, 89: 1131-2, 2004.
- Courtney Love alıntısı, bkz. Eberstadt, 2004.

Boşluğa dikkat

- Birleşik Krallık'ta toplumsal hareketlilikteki düşüş: Buxton, J., Clarke, L., Grundy, E. ve Marshall C.E., *The Long Shadow of Childhood: Associations Between Parental Social Class and Own Social Class, Educational Attainment and Timing of First Birth; Results From the ONS Longitudinal Study* (London School of Hygiene and Tropical Medicine, 2005) Birleşik Krallık Ulusal İstatistik Ofisi'nin 29 Ekim 2005 tarihli Basın Açıklaması'ndan alıntılanmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM: ZİHNİN GIDASI

- Sağlıksız beslenmenin tehlikelerinden geniş çaplı bahsedilmektedir, örneğin Olhansky, S., Passaro, D., vd., "A Potential Decline in Life Expectancy in the United States in the 21st Century", *New England Journal of Medicine*, 253, 11, 17 Nisan 2005.
- Beyin dejenerasyonu alıntısı hakkında: Anthony E. Kelly, George Mason Üniversitesi, ABD, OECD Beyin Araştırmaları ve Öğrenme Bilimi Sempozyumu'ndaki sunumu, Almanya, 2003.
- Uluslararası beslenme kılavuzları: Knight, Jonathan, "Around the World in Three Square Meals", *Nature*, 24 Şubat 2005; ABD 2005 besin piramidi: www.mypyramid.gov.
- ABD 2005 beslenme kılavuzundaki son değişiklikler: www.healthierus.gov/dietaryguidelines.
- Washington DC'deki bir beslenme savunma grubu olan Center for Science in the Public Interest'in başkanı Michael Jacobson'ın kılavuzu hakkında alıntı, Butler, Declan ve Pearson, Helen, "Flash in the Pan", *Nature*, 24 Şubat 2005.

Abur cubur bağımlıları

- Bu bölüm için Medical Research Council'deki (Tıbbi Araştırmalar Konseyi) Center for Nutrition and Health Research (HNR) (Beslenme ve Sağlık Araştırmaları) başkanı Dr. Susan Jebb'e teşekkür borçluyum, Cambridge – kişisel görüşme, 2004.
- Kutu içeceklerin şeker içerikleri: Warren S. Jafferian, Başkan Yardımcısı, Worldwide Education Market, Sodhexo USA – kişisel görüşme, 2004.
- Bağımlılık alıntısı: Deanne Jade, psikolog ve UK Center for Eating Disorders (Birleşik Krallık Beslenme Bozuklukları Merkezi) kurucusu, bildiren Rachel

Newcombe, "Is Junk Food Addictive?", *BUPA Investigate News*, 19 Temmuz 2003.

Pazarlama mesajları

- Coca Cola'nın beyin üzerindeki etkileri konulu araştırma: Houston Teksas'taki Baylor College'de Brown Human Neuro-imaging Laboratory'den Dr. P. Read Montague, *Independent*, 17 Ekim 2004.
- Çocuklar ve markalar: Ofcom raporundan: *Childhood Obesity – Food Advertising in Context: Children's Food Choices, Parent's Understanding and Influence and the Role of Food Promotions*, Birleşik Krallık, Temmuz 2004.
- Meyveli atıştırmalık kampanyası: Felicity Lawrence, tüketici ilişkileri muhabiri, "Revealed: How Food Firms Target Children", *Guardian*, 27 Mayıs 2004. Kampanya üçte biri şekerden oluşan Kellogg's Real Fruit Winders ürünü içindi ve Lawrence'ın makalesi bir reklam şirketinin 2002 yılında "etkinlik ödülü" için Institute of Practitioners of Advertising'e verdiği bir sunuya dayanıyordu.

Abur cubur ormanında tuzağa düşmek

- Sağlıksız yiyecekleri destekleyen okullar: bkz. National Union of Teachers (Ulusal Öğretmenler Birliği) kılavuzu (http://www.teachers.org.uk/resources/pdf/EXPLOITATION05.pdf) veya ve şirketlere "piyasanı hedefle: markanızı onların ellerine bırakın" davetinde bulunan okul reklam sitelerine göz atın.
- Jamie Oliver'ın muhteşem kampanyasının detayları için – www.feedmebetter.com.
- Beslenmede yetersiz ebeveyn kontrolü: Ofcom raporu 2004.
- "Mantıkla değil ama hakkıyla": *Othello*, Bölüm 5, Sahne 6.

Şeker (kaynaklı enerji) patlaması

- Bkz. "Sugar Rush", *New Scientist*'ten Karen Scmidt, Ekim 2002 ve Ursell, 2005.
- Vitamin ve mineral eksikliği üzerine çalışmaların değerlendirmeleri: *Nutrition, Health and Schoolchildren*, British Nutrition Foundation (İngiltere Beslenme Kurumu), 2003.
- Bernard Gesch, Kıdemli Araştırmacı Bilimadamı, Oxford Üniversitesi Fizyoloji Bölümü, *Food on the Brain*, Independent TV, Birleşik Krallık, 29 Nisan 2005.
- Güney Kaliforniya Üniversitesi'nde bir çalışma: Jianghong Liu, Ph.D., Adrian Raine, D.Phil., Peter H. Venables, Ph.D., D.Sc. ve Sarnoff A. Mednick, Ph.D., D.Med., "Malnutrition at Age 3 Years and Externalizing Behaviour Problems at Ages 8, 11 and 16 Years", *American Journal of Psychiatry*, 161: 2995-13, Kasım 2004.

Katkı maddesi kokteyli

- Bkz. Ursell, 2005.
- 283 abur cubur yiyeceğin değerlendirilmesi: *Carrots or Chemistry: Snacking and Child Health*, Lizzie Vann, 2004: www.babyorganix.co.uk/media/coc2.htm adresindeki basın açıklamasına göz atılabilir.
- Dr. Vyvyan Howard, toksik-patolog, Liverpool Üniversitesi, Tim Utton "Children's Drinks Are a Chemical Coctail" yazısında alıntılanmıştır, Daily Mail, 11 Mayıs 2004.
- Patrick Holford, *Food on the Brain*'de beslenme uzmanı, Independent TV, Birleşik Krallık, 29 Nisan 2005.

Yağlar ve balık yağı

- Bu bölümdeki bilgiler (ve bu bölümdeki bilgilerin genel arka planı için) için Dr. Alex Richardson'a (Kıdemli Araştırmacı Akademik Üyesi, Mansfield College ve University Laboratory of Physiology, Oxford) teşekkür borçluyum
- Omega 3 eksikliği hakkında Japon araştırması: Dr. H. Okuyama ve diğerleri *Progressive Lipid Research*, 1997 35(4): 409-57.
- Omega 3/6 dengesizliğine bağlı olabilecek çağımız hastalıkları arasında ateşli hastalıklar (kalp hastalıkları, yüksek tansiyon ve inmeler) ve depresyon yer almaktadır.
- Balık yağı takviyeleri araştırma çalışması 2005 –Richardson, A.J., Montgomery, P., "The Oxford-Durham Study: a Randomized Controlled Trial of Dietary Supplementation With Fatty Acidsin Children With Developmental Co-ordination Disorder", *Pediatrics* 115 (5): 1360-6, 2005.
- Bilim Editörü Robin McKie'nin, Profesör Tom Sanders'dan alıntısı, "Modern Diet Storing Up Mental Health 'Time Bomb' Warns Experts", *Observer*, 27 Haziran 2004.
- Glenda Cooper'ın, Felicity Lawrence'dan alıntısı, "What Your Kids Should Be Eating", *The Sunday Times*, 27 Mart 2005.
- Dr. Alex Richardson trans-yağlar alıntısı – bu konuda ve diğer beslenme araştırmaları hakkında detaylı bilgi Food and Behaviour Research internet sitesinde bulunabilir: www.fabresearch.org
- Anne Kelley alıntısı: Rachel Newcombe'un haberi, "Is Junk Food Addictive", *BUPA Investigative News*, 19 Temmuz 2003.

Aile yemeklerinin azalması

- Shelia Pell'in makalesi: "Family Diner Minus Family", *Washington Post*, 11 Ocak 2005.
- Aile yemekleri hakkında Birleşik Krallık anketi: *Regional Eating and Drinking Habits*, Mintel, 2001.

Sofra öğünleri, görgü ve esrar

- Brewsters restoranlar zincirinin sofra adabı anketi, Adam Powell alıntısı, "Pupils Get Lessons in How to Use Knife and Fork", *Daily Mail*, 7 Nisan 2005. Aynı zamanda bir okul müdüründen aşağıdaki alıntıya -Birleşik Krallık'ta gittiğim her yerde öğretmenlerin bana söylediği tipik şey (ilginçtir bir şekilde, Kıta Avrupası'nda daha azdır)- da yer vermiştir. "Son beş yılda çocukların aile yemeklerindeki azalmaya ve uygun yemeklerin eksikliğine bağlı olarak okula çatal ve bıçak tutmayı ya da masada düzgünce oturmayı bilmeden gelmesi gibi bir akım söz konusu. Sanırım birçok ailenin evinde artık bir masa yer almadığını ve ailenin bir araya geldiği tek yerin araba olduğunu fark etmişsinizdir. Ne kadar çok sayıda çocuğun akşam eve gittiğinde babasının gelmesiyle birlikte annesininin akşam vardiyası için evden çıkması inanılmaz."
- Dr. Pat Spugin alıntısı (www.raisingkids.com) aynı makalede, (aynı zamanda kişisel görüşme, 2005).
- Japonya'da aile yemeklerinin azalması: kadrolu yazar Masami Ito'nun Yukio Hattori ile görüşmesi, "Food for thought", *Japan Times*, 2 Kasım 2005.

- Yalnız çocuklar alıntısı: Alexandra Frean'ın *Mother and Baby* editörü Karen Pasquali Jones alıntısı, "TV Meals Are "Eroding Manners", *The Times*, 31 Mart 2004.
- Aile yemeklerinin sosyal önemi: Eisenberg, Marla E. vd., *Correlations Between Family Llife and Psychological Well-Being Among Adolescents*, Archives of Pediatrics and Adolescents Medicine, Ağustos 2004, cilt 158.
- National Merit Scholarship Corporation tarafından yapılan ABD'de geçen 20 yıldaki National Merit Bursiyerleri hakkında anket, Mimi Knight tümünün yemeklerini ailece yediklerini "The Family That Eats Together ...", *Christian Parenting Today*, Ocak/Şubat 2002 tarihli yazısında ifade ediyor.

Bir aileyi beslemek

- Yemek çubuğu kullanmayanlar grubu alıntısı: Asako Aramaki "Pick Up Those Sticks: Chopstick Use Seen as Sign of Healthy Diet", *Trends in Japan*, Japan Echo Inc. 8 Temmuz 2005 düzenlemesiyle: http://web-japan.org/trendsoo/honbun/tj990708.html.
- Köklü İtalyan bebek besleme alışkanlığı –bunu, bu alışkanlığa çok inanan birçok İtalyan annesinden duydum, ancak hiçbir resmi referans bulamadım– sanırım İkinci Dünya Savaşı'nın öncelerine kadar dayanıyor. Ne var ki, internetin mucizeleri sayesinde şu adresten ulaşabilirsiniz: http://www.epinions.com/content_4367097988.
- İki yaş huysuzluğu: Cooke, L., Wardle, J., Gibson, E.L., "Relationship Between Parental Report of Food Neophobia and Everyday Food Consumption in 2-6-Year-Old Children", *Appetite* 41 (2003): 205-6 ya da Wardle, J., Cooke, L. vd., "Increasing Children's Acceptance of Vegetables; a Randomized Trial of Parent-Led Exposure", *Appetite Journal* 40 (2003):155-62.
- Ne, ne zaman, nerede; ne kadar ve yenecek?: Satter, 2000.
- Susan Jebb alıntısı – kişisel görüşme, 2004.

Atıştırmalıklara hücumu azaltmak

- Sağlıklı atıştırmalıklar listesi: Better Health Channel, Victoria Australia, www.betterhealth.vic.gov.au.

İKİNCİ BÖLÜM: DIŞARIDA OYNAMAK

- Stevenson, Robert Louis, *Child's Garden of Verses*, "Good and Bad Children".

Korkunun kendisinden korkmak

- Dünya Ticaret Merkezi saldırısının etkileri hakkındaki araştırma: bkz. Restak, 2003.
- Televizyon haberlerinin olumsuz içerikleri: Szabo, Dr. Attila, Nottingham Trent University School of Biomedical and Natural Sciences çalışması, Birleşik Krallık, Basın Açıklaması – "TV News Can Make Us Miserable", 22 Mart 2005.
- Beslan kuşatması konulu alıntı: Melanie McDonagh "How close to home these terrified children seemed", *Sunday Times*, 5 Eylül 2004.
- Çocukların korkuları: bkz. Cantor, 2001, Bourke, 2005.
- Kansas profesöründen alıntı: Eric M. Vernberg, "Psychological Science and Terrorism: Making Psychological Issues Part of Our Planning and Technology", http://merrill.ku.edu/publications/2002 whitepaper/vernberg.html.

Korkuya haddini bildirmek

- Çocuk güvenlik kiti: Laura Sessions Stepp, "Teaching Timidity To Kids", *Washington Post*, 8 Aralık 2002.
- Astım patlaması araştırması: bkz. "Factors associated with different hygiene practices in the homes of 15 month old infants" ve "Hygiene levels in a contemporary population cohort are associated with wheezing and atopic eczema in preschool infants", A. Sherriff, J. Golding ve The Alspac Study Team in *Archives of Disease in Childhood*, 2002 (87): 26-9.

Korku, çocukları nasıl koltuk patatesine dönüştürüyor?

- Bu bölümdeki birçok bilgi için Cardiff, Birleşik Krallık, Discovery Centre for Learning Difficulties Başkanı, Dr. Amanda Kirby'ye teşekkür borçluyum – kişisel görüşme, 2004.
- Dr. Christine Mcintyre alıntısı, Early Years Education Conference'tan bir sunum, Harrogate, 23 Eylül 2005: aynı zamanda bkz. Macintyre ve McVitty, 2004.
- Güneş ışınlarından sakınma: D vitamini hakkında bilgi için bkz. Gillie, 2004 ve www.healthresearchforum.org.uk.
- Kilolu çocuklar: Reilly, J.J., Methven, E., McDowell, Z.C., Hacking, B., Alexander, D., Stewart, L., Kelnar, C.J.H., "Health Consequences of Obesity", *Lancet*, Ocak 2003.

Çocukları koltuktan kaldırmak

- Kaza sonucu ölümlerle ilgili bilgiler: Brown, Hester, Living Streets, "School Run Moms Have Some Thinking to Do", *Independent*, 10 Aralık 2004.
- Dr. Amanda Kirkby – kişisel görüşme, 2004.

Beden eğitimi, oyun zamanı ve paranoya

- Japon çocuklarının fiziksel zindelikleri: Ihara, Atsushi, "Japan Perspective; Kids, Society Becoming Weak", *Daily Yomiuri*, 9 Ağustos 2002.
- Isveç çocuklarının zindelikleri: Hershkowitz, 2002.
- *Raijo taiso*'da azalma: Alice Gordenker, "Better Off Sleeping Than Working Out", *Japan Times*, 16 Ağustos 2002.

Serbest çocukların azalması

- Bu ve sonraki iki bölümdeki çoğu fikir için Rethinking Childhood Başkanı Tim Gill'e teşekkür borçluyum – kişisel görüşme, 2004.
- Çocuklukların eskisi kadar özgür olmadığı hakkındaki araştırma: Simon Crompton Profesör Colin Pooley'den, Lancaster Üniversitesi, Birleşik Krallık alıntısı, "Look Out, No Kids About", *The Times*, 14 Ağustos 2004.

Oynanacak yerler, birlikte oynanacak kişiler

- Dışarda oyun oynayacak yerlerin azalması: Tim Gill, veda nutku: *Bred into Captivity?* Children's Play Council, 20 Eylül 2004 – www.ncb.org.uk/cpc/cpclecture.pdf.
- Sıkıcı oyun alanları: *Urban Myths About Children's Playgrounds*, Child Accident Prevention Trust Raporu, 31 Ağustos 2005.

Çocukların gezip dolaşma haklarının yeniden düzenlenmesi

- Issy Coles-Hamilton, UK Children's Play Council, *Best Magazine*, Mayıs 2003.

Daha güvenli sokaklar

- Şehir tasarımcısı, Ben Hamilton-Baillie'in Bristol, Royal Society of Arts'a seslenişi ve kişisel görüşme, 2005.
- Ev bölgeleri – bkz. www.homezonenews.org.uk.
- Sarı okul otobüsleri: Wrexham ve Hebden Bridge'da Sutton Trust tarafından yapılan başarılı pilot uygulamalar "It's Time for the Yellow Solution", Hilary Wilce'ın *Independent*'taki haberi.
- Japonya'daki yürüyen otobüsler: bkz. Ashby, 1994. İngiliz örneği: http://www.worcestershire.gov.uk/home/large_text/cs-sus-transport-ooschool-plan-walking_buses.
- *The Child in the City*, Degen-Zimmermann, D., Hollenweger, J., vd., Zwei welten: Zwischenbericht zum Projekt "Das Kind in der Stadt". Zürih, Marie-Meierhofer-Institut für das Kind (1992).

Yeşil alanlarda mutlu oyunlar

- Yeşilliğin DEHB üzerindeki etkileri: Taylor, A.F., Kuo, F.E. ve Sullivan, W.C., *Go Out and Play: Nature Adds Up for ADD Kids*, Illinois Üniversitesi, 2001.
- Japon *sanson ryugaku*: Alice Gordenker, "City Kids Bring Diversity to Countryside Schools", *Japan Times*, 19 Ağustos 2004.
- Japonların doğayı temizleme eğilimi: Kerr, 2001.
- Japon çocuklar ve doğa hakkındaki araştırma Kawamuro Gakuen Women's University'den Profesör Tetsuro Saito tarafından yapılmış, Sankei Shimbun tarafından 28 Kasım 2004 tarihinde *-Nature? What's That?* adlı çalışmada bildirilmiştir; www.accj.journal (Şubat 2005).
- Kanada Evergreen hareketi: www.evergreen.ca.
- Freiburg'daki parklar: Tim Gill – "In need of an unlevel playing field", *Guardian*, 3 Ağustos 2005.
- İskoç oyun bahçesi – the Bahama Playscape in Loch Lomond and Trossachs National Park: see Melville, 2005.
- *Learning Through Lanscapes*: www.ltl.org.uk.
- Oyun arkadaşı eğitimi – oyun arkadaşı eğitimi ve eğitmenleri hakkındaki bilgiler için Leeds Metropolitan Üniversitesi, Sinema, Televizyon ve Sahne Sanatları Fakültesi Bölüm Başkanı Sue Palmer'a teşekkür borçluyum – kişisel görüşme, 2005.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: UYKU ZAMANI

- Uyku konusunda genel bilgiler – Martin, 2003.
- Uyku bozuklukları araştırması üzerine Amerika Ulusal Komisyonu, *Wake Up America: a National Sleep Alert* (Washington DC, Department of Health and Human Services - 1993).

Yorgun aileler

- Önerilen uyuma saatleri ve 2004 uyku oylaması: US National Sleep Foundation (Amerika Ulusal Uyku Derneği) –www.sleepfoundation.org.

İyi bir gece uykusu

- Bu ve sonraki iki bölümdeki tavsiyeler için Almanya, Luebeck Üniversitesi Nöroendokrinoloji Başkanı, uyku araştırmacısı Dr. Jan Born'a teşekkür borçluyum – kişisel görüşme, 2005.

Uykuda öğrenme?

- Ulusal Uyku Derneği (bkz. üst kısım) "yeterince uyuyan çocukların daha etkin çalıştığı ve davranış sorunları ve huysuzluğa daha az eğilimli olduğunu" belirtiyor. Birçok çalışma bunu destekleyici nitelikte, örneğin Fallone, G., Acebo, C., Seifer, R. ve Carskadon, M.A., "How Well Do Children Comply With Imposed Sleep Schedules at Home?", *Sleep Medicine Review*, 25, 739-45, ABD, 2002.
- Dr. Gillian Nixon, Talk About Sleep, 2003 www.talkaboutsleep.com.
- Son uyku araştırmalarının kapsamlı bir özeti için, bkz. Martin, 2003.
- Uyku, beyni yeniden düzenlenme yapması ve fazla kısımları atması için fırsat sağlar: Salk Enstitüsü, ABD, Computational Neurobiology Laboratory Yöneticisi Terry Sejnowski alıntısı, *Time Magazine*, 2005.

"Üzerine uyumak" neden önemlidir?

- REM uykusu ve öğrenme: Maquet, P., Laureys, S., vd., "Experience-dependent changes in cerebral activation during human REM sleep", *Nature Neuroscience*, s. 831-6, Ağustos 2000.
- Yavaş-dalga uykusu ve öğrenme: Huber, R., Ghilardi, M., vd., "Local Sleep and Learning", *Nature*, cilt 430, 1 Temmuz 2004.
- Born, J., Gais, S., "Low Acetylcholine During Slow-Wave Sleep is Critical for Declarative Memory Consolidation", *PNAS* cilt 101, sayı 7, s. 2140-4, Şubat 2004.
- Born'un yaratıcı düşünce deneyi: kişisel görüşme, 2005.

E bebeğim eee ... uyku sorunlarını başlamadan engellemek

- Öneriler hakkındaki genel açıklamalarım Amerikan Pediatri Akademisi, Ulusal Uyku Derneği ve Birleşik Krallık'ta Livinstone'dan alınmıştır, Livingstone, 2005.
- Tessa Livingstone alıntısı: Livingstone, 2005.

Kitabı okumamış olan bebekler

- Son yılların en popüler kitaplarından biri *The Contented Little Baby Book* (Ford, 1999) adlı kitaptır – bebeği katı uyku sistemine iyi tepki veren ebeveynlerin sevdiği; vermeyenlerin pek de hoşlanmadığı söylenebilir.
- "Huysuz" bebekler: bkz. Shimada, M. ve Takahashi, K., "Emerging and Entraining Patterns of the Sleep-Wake Rhythm in Preterm and Term Infants", *Brain Development* 21, 1999 ve National Research Council Institute of Medicine, 2000.
- Çocukların kendi kendilerine dalabilmelerinin yolları hakkında daha fazla bilgi için, bkz. Woodhouse, 2003.
- Eğer önerilen tüm teknikleri denediyseniz ve çocuğunuzun yatma ve/veya uyuma sorunları dokuz ay sonrasında halen devam ediyorsa, doktora ya da pediatri uzmanına danışın ve hatta gelişmiş ülkelerde hızla yayılan "uyku kilinikleri"nden birine sevkinizi isteyin.

Kestirme zamanı

- Kestirmek neden önemlidir: Weissbluth, 2003.
- Televizyon ve kestirmek: Winn, 2002.

Uykulu okul çocukları

- Çocuklarda yetersiz uyku hakkındaki araştırma: Silentnight beds oylaması, *Guardian*, 1 Mayıs 2003; Chervin, R.D., Archbold, K.H., Dillon, J.E. vd., "Inattention, Hyperactivity and Symptoms of Sleep-Disordered Breathing", *Pediatrics*, 2002; 109: 449-56; Yoshimatzu, Shingo ve Hayashi, Mitsu, "Bedtime and Lifestyle in Primary School Children", *Sleep and Biological Rhythms*, cilt 2, sayı 2, s. 153, Haziran 2004.
- Brillat-Savarin, Jean-Anthelme, *The Physiology of Taste*, Fransa, 1825.
- Kafein sayacı: www.sleepfoundation.org.
- Uykuyu obeziteyle ilişkilendiren çalışmalardan: Horvath, T.L., Xiao-Bing, G., "Imput Organization and Plasticity of Hypocretin Neurons, Possible Clues to Obesity's Association With Insomnia", *Cell Metabolism*, cilt 1, sayı 4, s. 279-86, Nisan 2005.

Horlama ve diğer endişeler

- Horlama araştırması: Gozal, David vd., "Sleep Disordered Breathing and School Performance in Children", *Pediatrics* cilt 102, sayı 3, s. 616-20, Eylül 1998; Chervin, R.D., Archbold, K.H., Dillon, J.E. vd., "Inattention, Hyperactivity and Symptoms of Sleep-Disordered Breathing", *Pediatrics*, 2002 (109): 449-56; ve bkz. Weissbluth, 2004.
- Tonsilektomi hakkındaki alıntı, Profesör Jim Horne, Nottingham Üniversitesi: "ABD'de uzmanlar hafif ila orta dereceli DEHB olan çocukların %20'sinin kronik soğuk algınlığı, bademcik büyümesi ve nefes alma sorunlarına bağlı olarak uyku bozuklukları yaşadığını ortaya koymuşlardır. Bundan şu sonuç çıkıyor, hafif ila orta dereceli DEHB davranışlarına neden olan bu uyku bozukluklarıdırancak ebeveynler DEHB hakkında bir şeyler yapmadan çocuklarının uyku bozuklukları yaşamadıklarından emin olmalıdırlar. Bazen çocuğun bademciklerinin alınması örneğin sorunu çözebilir", Niki Chesworth, "How Lack of Sleep Can Turn Little Angels into Nightmares", *Sunday Express*, 4 Ağustos 2004.

Düzenli uyku vakti

- Uykudaki düzelmeye bağlı olarak çocukların davranışlarında oluşan değişiklikler: Dahl, R.E., Pelham, W.E., Wierson, M., "The Role of Sleep Disturbances in ADD Symptoms", *Journal of Pediatric Psychology*, 16, 1991 ve Gozal, Dr. David, vd., "Sleep and Neurobehavioural Characteristics of 5 to 7-Year Old Children With Parentally Reported Symptoms of ADHD", *Pediatrics* cilt III, sayı 3, Mart 2003.

Yatak odasındaki canavarlar

- Televizyon ve uyku sorunları: Owens, J., Maxim, R., McGuinn, M., vd., "Television Viewing Habits and Sleep Disturbance in School Children", *Pediatrics* cilt 104, sayı 3, Eylül 1999; The Brown University Child and Adolescent Behaviour Letter, Ocak 2000.
- Yatak odalarındaki televizyon rakamları: 4 yaş altı – US Kaiser Family Founda-

tions anketi 2003; 5 yaş üstü – ChildWiseMonitor Trends Raporu 2005, www.childwise.co.uk/trends.htm.

- 24 saatlik ritmin sıfırlanması: Psikiyatrist Doçent Joh Herman, University of Texas Southwestern Medical Center basın açıklaması, Dallas, ABD, 30 Eylül 2002.
- Televizyon ışıklarının etkileri: Salti, R. and Galluzi, G. vd., "Nocturnal Melatonin Patterns in Children", *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, cilt 85, sayı 6, s. 2137-44, Floransa Üniversitesi, İtalya, 2000.
- Uzun dönem uyku sorunları: Johnson, J. G. vd., "Association Between Television Viewing and Sleep Problems During Adolescence and Early Adulthood", *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 2004 (158): 562-8.
- Cep telefonlarının uykuyu bozucu etkileri: Psikoloji Kıdemli Eğitmeni Van den Bulck, Jan, Catholic University of Leuven, Belgium, *Journal of Sleep Journal Research*'a mektup, 2003 (12): 263.
- Cep telefonu sahibi olma rakamları: Campbell, Denis, "Mobiles, MP's, DVDs": www.childwise.co.uk.
- Franklin, Benjamin, *Poor Richard's Almanack for the Year*, 1735.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: KONUŞMAK İYİDİR

- Başparmakla iletişim. Japonya'da kısa mesaj kullanıcıları "başparmağı kabilesi" ("*oyaj ubi zoku*") olarak biliniyor – bu ifade zamanalarını iskambil oyunları oynayarak geçiren insanlar için kullanılırmış. Artık yüzyüze konşmak yerine mesajlaşmayı tercih edenler için kullanılıyor.

Dil, okuryazarlık ve öğrenme

- İngiliz Ulusal Okuryazarlık Planlaması hakkında bilgi için, bkz. www.standards.dfes.gov.uk/literacy.
- Amerikan öğretmenlerinin endişeleri: Healy, 1990.
- Alman araştırması: Herschkowitz, 2004.
- Japon öğretmenlerin endişesi: "80 per cent of teachers say language skills declining", *Daily Yomiuri*, 8 Ağustos 2002, National Institute for Educational Policy Research Kıdemli Araştırmacısı Hidefumi Arimoto'dan alıntı.

Gözlerimin içine bak çocuk

- "The Dance of Communication" (İletişim Dansı): Dr. Colwyn Trevarthan, kişisel görüşme, 2005.
- *The Epidemic*: Shaw, 2003.
- Erken dönem ebeveyn-çocuk iletişimi konusu son yıllarda oldukça ilgi görmektedir, örneğin Gopnik vd., 1999, Bloom, 2004.
- Çocukların "akıl okuması"nın önemi hakkında daha fazla bilgi için bkz. Bloom, 2004; aynı derecede önemli olan konu, annelerin çocuklarının aklını ne dereceye kadar okuduğudur – bkz. E. Meins, C. Fernyhough R. Wainwright, D. Clark-Carter, M.D. Grupta, E. Fradley ve M. Tuckey. "Pathways to Understanding Mind: Construct Validity and Predictive Validity of Maternal Mind-Mindedness", *Child Development*, cilt 74, sayı 4, 2003. Bu *etkileşimsel* bir süreçtir.

Düşüncenin beşiği

- *The Cradle of Thought* (Düşüncenin Beşiği), Hobson, 2002 ve kişisel görüşme, 2005.
- Birbiriyle bağlılık üçgeninde kazanılan ikinci "kavram", "theory of mind" olarak biliniyor ve son dönemde psikologlar ve filozoflar arasında oldukça popüler, örneğin bkz. Bloom, 2004.
- Çocukların sembolik oyununun önemi Rus psikolog Lev Vygotsky tarafından netlik kazanmıştır. Vygotsky, bizi birbirimizden ayıran sembolleri kullanmanın insanlara özel bir beceri olduğuna inanıyor – semboller ruhsal dünyamız üzerindeki kontrolümüzü genişletmemize yardım eden "ruhsal aletler"dir, tıpkı çekiç ve kaldıraçların fiziksel dünyadaki kontrolümüzü genişlettiği gibi. Aynı zamanda Galina Dolya ve Sue Palmer'ın kaleme aldığı "Lev Vygotsky" makalesine benim internet sitemden göz atabilirsiniz: www.suepalmer.co.uk (ilk olarak *The Times Educational Support*'da yayınlanmıştır, Temmuz, 2004).
- Birçok erken dönem pratisyeni sembolik oyunun çocukların bilişsel gelişimi için çok önemli olduğunu Kabul ediyor, örneğin Bergen, Dorris, "The Role of Pretend Play in Children's Cognitive Development", *Early Childhood Research and Practice*, cilt 4, sayı 1, Bahar 2002.
- "Gitgide artan sayıda nörobilimsel araştırma Hobson'ın haklı olduğunu ortaya koyuyor" – bu durum Gerhardt, 2004'te oldukça kapsamlı bir şekilde tartışılıyor. Aynı zamanda Dr. Bruce Perry ve diğerlerinin, Baylor College of Medicibe, Houston, Texas, çalışmalarına da göz atabilirsiniz (www.childtrauma.org).

Çağdaş kültür dansa nasıl sekte vuruyor

- Çocuklarıyla iletişim kurmakta başarısız olan ebeveyn betimlemeleri geizici sağlık çalışanlarından, konuşma ve dil terapistlerinden ve ev ziyaretleri yapan kreş pratisyenlerinden edinilen anekdota dayalı kanıtlara dayanmaktadır – aynı hikâyeler Birleşik Krallık çapında da anlatılmaktadır.
- Bebeğinizle Konuşun internet sitesi (www.talktoyourbaby.org) Ulusal Okuryazarlık Vakfı tarafından yürütülmektedir. Bebek arabası dizaynı hakkındaki bilgi TTYB yöneticisi Liz Attenborough tarafından 2004 yazı yönetim kurulu görüşmesinde verilmiştir.

Kanalı ayarlamak veya kapatmak

- Gürültünün çocukların okul başarısına olan etkisi, örneğin Hygge, S., Evans, G.W., ve Bullinger, M., "The Munich airport noise study – effects of chronic aircraft noise on children's cognition and health", 7th *International Congress on Noise as a Public Health Problem*, Sydney, Avustralya, 268-74, Kasım 1998.
- TV gürültüsünün 6 yaş civarında çocukların okumaları üzerindeki etkisi: araştırma Kaiser Foundation tarafından değerlendirilmiştir: *Zero to Six: Electronic Media in the Lives of Infants, Toddlers and Preschoolers*, 28 Ekim 2003, bkz. www.kff.org.
- Sally Ward'ın araştırması – kişisel görüşme, birkaç makalede belirtilmiştir, örneğin "Time for Teletubbies?", *Independent*, 30 Ekim 1997. Aynı zamanda bkz. Ward, 2000.
- Ulusal Okuryazarlık Vakfı tarafından çocukların bozulan konuşmaları ve dinlemeleri hakkında başöğretmenlere yapılan anket, Birleşik Krallık 2003; I Can tarafından (konuşma ve dil yardım derneği) kreş personeline yapılan anket, Birle-

şik Krallık 2005: her ikisine de Julie Henry'nin "Why the Au Pair May Be Damaging Children's Speech" çalışmasında referans verilmiştir, *Sunday Telegraph*, 20 Kasım 2005.

- Düzenli tempo araştırması – bkz. Kuhlman, K. ve Schweinhart, L. J. *Basic Timing and Child Development* (High/Scope Educational Research Foundation, Ypsilanti, Michigan, ABD, 2000) ve Palmer ve Bayley, 2004.
- İnternetteki şarkı ve tekerlemeler, örneğin http://www.nurseryrhymes4u.com/; http://www.bbc.co.uk/cbeebies/
- Bebeklerle işaret diliyle anlaşma çılgınlığı ebeveyn-çocuk etkileşim ve iletişimini desteklemenin bir başka yoludur, bkz. www.babysign.com ve www.babysigning.co.uk.
- TV'deki Amerikan Pediatri Akademisi önerileri – *Television and the Family* – http://www.aap.org/family/tvl.htm.

Dil iç güdüsü

- Bu bölümün başlığı Steven Pinker'ın Chomsky'nin argümanlarını özetleyen ancak bir dili içselleştirmek için belirli bir dile maruz kalmanın önemini teslim etmeyen 1995 tarihli kitabından alınmıştır – bkz. Tomasello, 2003, Palmer ve Bayley, 2004.
- Erken dil gelişimi – Herschkowitz, 2004; Law, 2004; Woolfson, 2002.

Kelimelerin gücü

- Dr. Pat Spugin, sosyal psikolog ve *Raising Kids* kurucusu: kişisel görüşme, 2005.
- "Aralıksız paylaşılan düşünce"yi öneren Birleşik Krallık çalışması: Siraj-Blatchford, I., Sylva, K., Muttock, S.,Gilden, R., Bell, D., "*Researching Effective Pedagogy in the Early Years*", Institute of Education, University of London, Department for Educational Studies/University of Oxford, Birleşik Krallık, Kasım 2004'te güncellenmiştir.
- Iram Siraj Batchford alıntısı – kişisel görüşme, 2004.
- *How to Talk So Kids Will Listen, and Listen So Kids Will Talk*, Faber and Mazlish, 2001.

Teknoloji çocuklarımızı nasıl yavaşlatabilir?

- Vincent'ın öyküsü Oxford'da Dil ve İletişim Profesörü Jean Aitchison tarafından anlatılmıştır – kişisel görüşme, 2005.
- Televizyon ve videoların etkisi hakkındaki araştırmaların değerlendirmeleri – Close, Dr. R., *Ulusal Okuryazarlık Vakfı* adına, "Television and Language Development in the Early Years", Mart 2004.

Masallar ve ekranlar

- Çocuklara hikâye okumanın okuldaki başarılarına yardımcı olduğunu gösteren birçok çalışma vardır, örneğin "The Importance of Parental Involvement in their Children's Literacy Practices", *National Literacy Trust*, 2004. Yeni bir kitapta (Levitt, vd., 2005) yazarlar uygulama yapmanın işe yaramadığını iddia ediyorlar – ne var ki, iyi bir argüman ya da kanıt öne sürmüyorlar, bu nedenle yalnızca akıllı görünme meraklısı olduklarını düşünüyorum. Okumanın neden önemli olduğu konusunda daha fazla tartışma için, bkz. Palmer ve Bayley, 2004 ve Bayley and Broadbent, 2005.

- RLS'den alıntılanan hoş bilgi için *Essays of Travel*, ii

Mesajlaşmanın zevki

- Kraliçe Victoria'nın mektupları – Buckingham Sarayı'nda sergilenmektedir, World Writer's Day, 2003.
- Steven Pinker'ın telgraf ve TweenSpeak tanımı alıntısı – Lindstrom, 2004.
- Bilgisayar okuryazarlığınınsezgisel doğası – bkz. Johnson, 2005.

Boşluğa dikkat

- Hart ve Risley, 1995.

BEŞİNCİ BÖLÜM: BİZ BİR AİLEYİZ

Devrim, ilişkiler ve roller

- Ailenin 2004 yılı değerlendirmesi: Williams, 2004.

Anne savaşları

- "Anne savaşları" ifadesi en azından '90'ların ortalarından beri basında modern kadınların çelişkisini anlatmak için kullanılmaktadır.
- Kadınların çalışma şartları konusundaki "boyun eğen halleri": Report on British Social Attitudes, *Horizons* dergisi, Birleşik Krallık Ulusal İstatistik Ofisi, Mart 2005.
- "Women, Work and Marriage": Brinig, Margaret F. ve Allen, Douglas W., *These Boots Are Made For Walking: Why Wives File For Divorce*, American Law and Economics Review, 2000.
- *Don't Know How She Does It*, Pearson, 2002.
- "Kırk yaşından ggre, her üç kadından biri doğurganlığını kaybeder", İngiliz doğurganlık uzmanı Lord Robert Winston, *London Evening Standard* röportajı, 9 Ağustos 2005, www.womendoingitall.com.
- "Pembe ilaç" bebekleri, "her şeyi yapan" ama çok az şeye sahip olan anneler: bkz. Heyman, 2000.

Tüm iklemlerin anası

- Madonna alıntısı: *I'm Going to Tell You a Secret*, Channel 4 TV, 1 Aralık 2005.

Babalar ne işe yarar?

- Ruth Hill'in sosyolog Laurie Taylor ve Fathers Direct yöneticisi Jack O'Sullivan'dan alıntısı, "How New Man Turned into a Distant, Confused New Dad", *Observer*, 20 Haziran 2004.
- Marion Salzman alıntısı: Salzman, 2005.
- Babaların çocuklarıyla ilişkileri: bkz. Motherhood Project, 2001 ve Livingstone, 2005.
- Babaların çocuk gelişimine olan etkileri: bkz. Lamb, 2004.

Eski ve yeni babalar

- Young, Toby "Baby sling? All that says is 'eunuch on board' ...", *Dad* dergisine gönderme yapıyor, *Night and Day*, 3 Ekim 2004.
- Stepford Erkekleri anketi: tüketici öngörü danışmanlığı Future Labaratuarı

kentsel alanlardaki 20-45 yaş arası 2.500 kişiyle, www.match.com adına röportaj yaptı, 14 Şubat 2005.

Teknoloji, ebeveyn ve çocukların arasına nasıl giriyor

- "Dikkat eksikliği zamanımızın paradigmtatik bozukluğudur", Rekstak, 2004; aynı zamanda bkz. Honoré, Orion Books, 2004.
- Zaman Bağı referansı: Hochschild, 1997.
- Japon işadamlarının sorunları: "Family Support Policies in Japan", Pat Boling, www.yale.edu/leitner/pdf/Boling.doc.
- İş-yaşam dengesi araştırmasının değerlendirmesi: Pocock, Prof. Barbara, Avustralya Adelaide University, "Can't buy me love?" *The Australia Institute*, Şubat 2004.

Sonsuza dek mutlu ...?

- Gary Becker alıntısı, *A Treatise on the Family*, Harvard University Press, 1981.
- Evliliğin artık sadece bir "anlaşma" olduğu –Wilson, James Q., "The Decline of Marriage", *San Diego Union-Tribune*, 17 Şubat 2002.
- "Women Prefer Bricks to Rings" (Kadınlar Tuğlaları Yüzüklere Tercih Ediyor), www.bbc.co.uk, 11 Ağustos 2003.
- Boşanma rakamları: (http://www.divorcereform.org/rates.html, www.contemporaryfamilies.org).
- Ekonomist Ono, Hiroshi, "Divorce in Japan: Why It Happens,Why It Doesn't", *EIJS Working Paper Series* 201, The European Institute of Japanese Studies, 2004.
- John Baker alıntısı, kişisel görüşme, 2005.

Ayrılmak zordur

- Boşanmanın duygusal yankıları: Brown, Alex; Young, Ellie and Allen, Melissa, "the Effects of Divorce on Children", *NASP Communique*, cilt 32, sayı 3, Kasım 2003.
- Boşanma çocuklar için daha az travmatik hale mi geliyor?: Neale, Bren and Flowerdew, Jennifer, *Parent Problems: Looking Back at Our Parents Divorce: Sayı* 2 (Young Voice), 22 Eylül 2004.
- Charlotte'ın alıntısı: Dodd, Celia and Guest, Katy, "How to Survive Divorce Without Damaging Our Children", *Independent on Sunday*, 10 Ekim 2004.
- Boşanmanın uzun dönem etkileri: Sun, Y., "Family Environment and Adolescents' Well-being Before and After Parents Marital Disruption: a Longitudinal Analysis", *Journal of Marriage and Family*, 63, 697-713, 2001.

Travmayı en aza indirmek

- Ayıcıkla konuşma alıntısı: aile hukuku uzmanları Prof. Douglas, Butler, Murch and Fincham, Cardiff ve Keele Üniversiteleri, UK, *Family Law Journal*, Mayıs 2001.
- Dr. James Kraut alıntısı, "Children Centered Divorce": www.divorcesource.com/FL/ARTICLES/kraut1.html.

Çocuklar hayatın merkezi

- Bu ve sonraki bölümdeki öneriler için aile uzmanları Pat Spugin ve Jill Curtis'e teşekkür borçluyum, kişisel görüşme, 2005.
- Anna Wahlgreen'in çalışması hakkında bilgi: Cecilia Weiler, kişisel görüşme, 2005.

Aileye biçim vermek

- "Ekonomi-dostu aileler" ifadesi Diamond, vd. , 2004, Richard Reeves'in bölümünden alınmıştır.
- "Aileyi ne normal yapar" alıntısı –bkz. Hart and Risley, 1995.
- Canterbury Başpiskoposu, Queen Mary'deki konuşma, Londra Üniversitesi, Birleşik Krallık, Lambert Palace Press Office tarafından basına verildi, 11 Nisan 2005, www.archbishopofcanterbury.org.

Boşluğa dikkat

- Tek ebeveynli aileler ve yoksulluk –Department for Works and Pensions anketi, 2003, Diamond, vd., 2004.
- Bekar anneleri doğum yapması: Barrett H.: *UK Family Trends*, 1994-2004: *Executive Summary*, National Family and Parenting Institute, 2004.
- İşle ve çocuk bakımıyla uğraşan yalnız annelerin sorunları: bkz. Heyman, 2000.
- David T. Lykken, Minnesota Üniversitesi Psikoloji Bölümü, "Parental Licensure", *American Psychologist*, Kasım 2001.
- Leon Feinstein araştırması: "Not Just the Early Years – the Need for Developmental Perspective for Equality of Opportunity", *New Economy* 10: 4, Aralık 2003.
- Devlet müdahalesi konulu alıntı son Fabian Society broşüründen: Diamond, vd., 2004.

ALTINCI BÖLÜM: ÇOCUKLARA KİM BAKIYOR?

- Çocuk bakımına uluslararası yaklaşımlar hakkında bilgiler: Childcare in a Changing World konferansı, Hollanda, 2004 ve Organisation for Economic Co-operation and Development araştırma projesi *Babies and Bosses* – www.oecd.org.
- Nörobilimsel araştırma: günümüze dek yapılmış en kapsamlı anket ABD hükümeti tarafından 1990'ların sonunda yürütülmüş ve 2000 yılında yayınlanmıştır: *From Neurons to Neighbourhoods*, bkz. National Research Council, Institute of Medicine, 2000. ebeveynler için, beyin gelişimindeki anahtar noktaların özeti için, bkz. Herscowitz ve Herscowitz, 2002.

Aşk mı para mı ...

- *Babies and Bosses – Reconciling Work and Family Life* (OECD Publishing), cilt 1: Australia, Denmark, The Netherlands, 12 Kasım 2002; cilt 2: Austria, Ireland and Japan, 13 Kasım 2003; cilt 3: New Zealand, Portugal, Switzerland, 5 Kasım 2004; cilt 4: Canada, Finland, Sweden and the United Kingdom, 27 Mayıs 2005.
- Alman Aile Bakanı Renate Schmidt, Kristine Ziwica tarafından "Germany Struggles to Close Daycare Gap" isimli yazısında alıntılanmıştır, *Deutsche Welle*, 21 Temmuz 2004.

- 'Çocuk bakımının görünmez müfredatı' alıntısı: Todd ve Risley, 1995.
- 'Lahana yaprakları' alıntısı: Shirley Burgraff, Reeves, R. tarafından alıntılanmıştır, 'Economy Friendly Families' –Diamond, *vd.*, 2004.

Ucuza çocuk bakımı

- Düşen doğum oranları: Lutz, W., Scherbor, S., Sanderson, W. 'The End of World Population Growth', *Nature*, 412 (2001)
- Alman düşük doğum oranları referansı: Emma Pearse, 'Germany in Angst Over Low Birthrate', *Women's eNews* 11/4/05 http://www.womensenews.org/article.cfm/dyn/aid/2253
- Foreign Pres Centre Japonya özeti 10 Haziran 2005: *Concern Deepens over Continuing Slide of Birth Rate in Japan, No Stop in Sight*, www.fjpcj.jp/e/

Yarış atı çocuklar

- Erken öğrenme ve beyin gelişimi üzerine bkz. Nutbrown, 1999; Pinker, 2003. Ayrıca *hot-housing* hakkında özel olarak, Blakemore, Dr Sarah-Jayne, "Life BeforeThree: Play or Hot-housing?" *RSA Journal*, Şubat 2005
- Steve Petersen alıntısı: bkz. Bruer, 1999
- Zorlayıcı anneler hakkında Kanada araştırması: Joussement, M., Koestner, R., Lekes, N., Landry, R., "A Longitudinal Study of the Relationship of Maternal Autonomy Support to Children's Adjustment and Achievement in School", *Journal of Personality*, Cilt 73, sayı 5, s. 1215-36, Ekim 2005
- Son Birleşik Krallık özeti alıntısı: Blakemore and Frith, 2005

Evim güzel evim

- Bowlby bağlılık alıntısı: Park, 2002'de bahsedilmiştir
- Çocuk bakımı seçenekleri hakkında ayrıntılar için ulusal internet sitelerine göz atın, örneğin Birleşik Krallık için Daycare Trust www.daycaretrust.org.uk; National Network for Childcare www.nncc.org; Child Care Link www.childcarelink.gov.uk
- Bakıcı büyükanneler: Mintel'in araştırması *Women's Changing Lifestyles*, 30 Kasım 2005 her üç büyükanneden biri gibi büyük bir çoğunluğun çocuk bakımı görevini üstlendiğini öne sürüyor
- Çocuklara bakan aile üyeleri: Hem Birleşik Krallık hem de ABD'de yapılan çalışmalar resmi olmayan ayarlamaların, resmi olanlara ggr daha az başarılı olduğunu öne sürüyor: Gregg, P., Washbrook, L., 'Working Mums: What Impact on Children's Early Years Development?' *University of Bristol, CMPO Market and Public Organisation*, Issue 9, August 2003 and Bernal, R. (North Western University), Keane, M.P. (Yale) 'Maternal Time, Child Care and Cognitive Development: the Case of Single Mothers' ilk versiyonu 22 Ağustos 2005 www.niu.edu sitesinde. Ne var ki, her iki araştırma projesi de çocukların okuldaki ilerlemesiyle ilgileniyor: Workin Families yardım derneği sözcüsünün, *Children Now* dergisinde (31 Ağustos 2005 – 6 Eylül 2005) belirttiği gibi, 'Çalışmalarda ölçülmeyen şey çocuğun duygusal sağlığıdır.' Mutlu ve güvenli bir çevrede bakılan çocuklar okulda başarıyı sonradan yakalayabilmelidir ve bu bağlamda büyükanne-babaların çocuklara bakması konusunda topladığım anekdota dayalı bilgiler genellikle oldukça olumlu idi.

- Üç yaşından itibaren okul öncesi eğitiminin olumlu etkileri üzerine yapılan çalışmaların özeti: Goodman, Alissa and Sianesi, Barbara, *Early Education and Children's Outcomes: How Long Does the Impact Last?* Institute for Fiscal Studies, Temmuz 2005

0-3 yaş arası: büyük 'kreş' tartışması

- Çocuk bakımının duygusal bağ üzerindeki etkileri 1997 raporu: Belsky, Profesör Jay, *vd.*, NICDHD Study of Early Child Care Research Network 'The Effects of Infant Child Care on Infant-Mother Attachment Security', *Child Development*, 68, 1997; aynı zamanda bkz. Belsky, Profesör Jay, 'Developmental Riks (still) Associated With Early Child Care', *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2001
- 2004 raporu: Profesör Ted Melhuish alıntısı, 'The Effective Provision of Pre-School Education (EPPE) Project: Final Report', Institute of Education, University of London, November 2004
- 2005 Aileleri, Çocukları ve Çocuk bakımı anketi alıntıları, 'Official: Babies Do Best With Mother', Yvonne Roberts, *Observer* 2 Ekim 2005. Bu anket hakkında ayrıntılı bilgi için bkz. www.familieschildrenchildcare.org
- Gündüz bakım evlerindeki ısırma vakaları: Eberstadt, 2005
- Penelope Leech alıntısı, 'Fear on Nursery Care Forces Rethink', Madeleine Bunting, *Guardian*, 8 Temmuz 2004
- Duygusal bağın beyin gelişimi üzerindeki etkileri: Gerhardt, 2004
- Belsky alıntısı: 'The Debate Over Childcare Isn't Over Yet', Beth Azar, *Monitor on Psychology*, Cilt 31, 3, Nisan 2000, Amerikan Psikoloji Birliği dergisi, www.apa.org

3-6 yaş arası: nitelikli okul öncesi hazırlık araştırması

- Belçikalı başöğretmen Anglo-Saksonlar konusunda haklı. Galler 7 yaş altı grup için müfredatlarını daha Avrupai bir modele dönüştürerek düzelttiler, Kuzey İrlandalılar da erken dönem eğitimine olan yaklaşımlarında değişikliğe gittiler ve birkaç İskoç eğitim otoritesinde değişim belirtileri görülüyor. Ne var ki, ABD'de anaokulu öğretimi için öncelerde çocuk merkezli olan yaklaşım gitgide resmileşiyor.
- Başarının uluslararası karşılaştırmaları: PIRLS 2001 International Report: IEA'S Study of Reading Literacy Achievement in Primary Schools, Mullis, I.V.S., Martin, M.O., Gonzalez, E.J., ve Kennedy, A.M. (2003), Chestnut Hill, MA: Boston College
- Sylvia, Kathy, Melhuish, Edward, *vd.*, 'The Effective Provision of Pre-School Education (EPPE) Project: Final Report', Institute of Education, University of London, November 2004
- 'Geç başlangıç' ülkelerindeki çocukların diğerlerini sollaması: bkz. 'Completing the Foundation for Lifelong Learning: an OECD Survey of Upper Secondary Schools', OECD Publishing/Studienverlag Ges m.b.H, Centre for Educational Research and Innovation, 10 Şubat 2004
- İskandinavya ve Birleşik Krallık'taki davranışların karşılaştırılması: *The Education of Six Year Olds in England, Denmark and Finland Ofsted*, UK 22 Temmuz 2003
- Okulöncesi saatlerinin uzatılmasının yararsız olduğu: Sylvia, Kathy, Melhuish, Edward, Sammons, Pam, *vd.*, 'The Effective Provision of Pre-School Education

(EPPE) project: Findings from the Pre-School Period', Institute of Education, University of London, Mart 2003

6-11 yaş arası: İkinci bir ev?

- Leeds Met University, School of Film, Television and the Performing Arts Başkanı Sue Palmer'a bu bölümdeki birçok fikirler için teşekkür borçluyum –kişisel görüşme, 2005
- Sadnwell Metropolitan Borough Council'da Kıdemli Eğitim Psikoloğu Dr. Christopher Arnold'un Division of Educational and Child Psychology Annual Conference'daki konuşması, Bournemouth UK, 5 Ocak 2006
- Amerikan çalışması alıntısı Nilda Cosco ve Robin Moore, *Playing in Place: Why the Physical Environment is Important in Playwork*, 14th Play Education Annual Play and Human Development Meeting: *Theoretical Playwork*: Ely, Cambridgeshire, UK. Ocak 26-7, 1999 www.naturalearning.org

Sevgi parayla satın alınamaz

- Carl Honoré alıntısı: Honoré, 2004

Boşluğa dikkat

- Erken dönem yardımlarla yapılan birikimler: bkz. Diamond, *vd.*, 2004
- Headstart alıntısı: Levitt ve Dubner, 2005
- Çok resmi erken başlangıcın uzun dönem etkileri hakkındaki çalışma: Schweinhart, L.J. ve Weikart, D.P., 'Lasting Differences: The High/Scope Preschool Curriculum Comparison Study Through Age 23', *Monographs of the High/Scope Educational Research Foundation*, Ypsilanti, MI: high/Scope Press, 1997

YEDİNCİ BÖLÜM: HAYATLARININ EN GÜZEL GÜNLERİ

- Heyecanlı nörobilimciler: Gopik vd.,1999

Hapishanenin gölgeleri

- Wordsworth alıntısı: Intimations of Immortatility from Recollections of Early Childhood, 1803-06
- Erkek çocukların kızlara oranla etkilenmeye daha eğimli olması: kız ve erkek çocukların güçlü oldukları farklı alanlar oldukları konusunda birçok kanıt söz konusudur (örneğin, Baron-Cohen, 2004, Biddulph, 1998, Sax, 2005). Erkek çocukların ses ayrımı gelişimleri, dil gelişimleri ve motor beceri kontrolleri daha yavaştır ve bu durum okuryazarlık becerilerinde yavaşlık anlamına gelir ve bu da ilköğretimin ilk yıllarında sorunlara neden olabilir
- William Crane alıntısı, Alliance for Childhood, 2004

Multimedya çağında okumak neden önemlidir

- Okumanın beyin üzerindeki etkileri: Blakemore ve Frith, 2005; aynı zamanda bkz. Donaldson, 1999
- Neil Postman alıntıları: Postman, 1994
- J.K. Rowling'in *Harry Potter* kitapları milyonlarca çocuğu okumaya özendirmiştir

Johnny neden hâlâ okuyamıyor ... ve nasıl okuyabilir

- Okuma sorunlarının sesbilimsel temelleri: Snowling, 2000
- Okuma sorunlarıyla ilgili araştırmaların son durumunun özeti: *The Dyslexia Myth* isimli TV programı, David Mills prodüktörlüğüyle, Channel 4, 8 Eylül 2005; profesyonel konferans: The Death of Dyslexia, London 21 Ekim 2005

Bitmeyen eğitim koşuşturması

- Hızlandırmaya karşı genişletme: Bu bölümde yer alan fikirler için Russian Academy of Education araştırmacısı ve *Key to Learning: Developmental Cognitive Curriculum for Early Years* yazarlarından biri (diğeri Profesör Nickolai Veraksa) Galina Dolya'ya teşekkür borçluyum –kişisel görüşmeler 2004-5
- İlköğretimin başlarında saldırganlık raporları: ABD 'School Violence Hits Lower Grades', Greg Toppo *USA Today*, 13 Ocak 2003; UK *Child Education*, September 2005
- Marion Dowling alıntısı, Early Years Conference açılış konuşmasından, Harrogate UK, 24 Eylül 2005
- Japon politikacılar alıntısı: Eğitim, kültür, spor, bilim ve teknoloji başkanı Nariaki Nakayama, 'Academic ağabeylities Decline', Foreign Pres Centre/Japan, 13 Aralık 2003
- 5 yaş grubu için okul bırakma oranları: bu konuda bir istatistik bulunmamaktadır, ancak şu anda İngiltere'de her 100 çocuktan 15'i, çocuk 7 yaşına geldiğinde minimum okuma seviyesine ulaşmakta başarısız oldu: deneyimler çok azının yeniden düzeldiğini gösteriyor

Kazananlar ve kaybedenler

- Profesör Joe Frost, 'Bridging the Gaps: Children in a Changing Society', University of Texas, 2003
- Thomas Jefferson alıntısı: J. Bannister'a yazılan bir mektuptan alınmıştır, Paris, 15Oct. 1785, *Memoirs,Correspondence, and Private Papers of Thomas Jefferson*, Cilt 1, Thomas Jefferson Randolph, ed., 1829, pp. 345-7
- Homer Simpson alıntısı *I Love Lisa*'dan

At gözlüğüyle bakmak

- 2005 yılında İngiltere'deki tüm eğitim sendikaları büyük sınavların etkilerini kınamak için birleşti: *Key Stage 2 Assessment: a Joint Union Statement*, ATL, NAHT, NASUWT, NUT, PAT ve SHA'nın ortak demeci, 12 Eylül 2005
- Mullis, I.V.S., Martin, M.O., Gonzalez, E.J., ve Kennedy, A.M., PIRLS, 2001 International Report: IEA's Study of Reading Literacy Achievement in Primary Schools, Chestnut Hill, MA: Boston College, 2003
- Başbakan Ryutaro Hashimoto'nun Japanese National diet 142. oturumunda politika ilkelerini açıklayan konuşması, 16 Şubat 98
- Yeni Japon müfredatı: Michael Fitzpatrick 'Dawn of a New Creativity', *The Times Educational Supplement*, 18 Haziran 99 aynı zamanda bkz. *Japan: context and principles of education*, http://www.inca.org.uk/2162.html (9 Haziran 2005 tarihinde güncellenmiştir)

Büyük e-öğrenim devrimi

- Seymour Papert'in çalışması hakkında daha fazla bilgi için: http://www.papert.org/ ve http://www.mamamedia.com
- ABD teknoloji harcamaları vs. hakkında bilgi için, bkz. Alliance for Childhood, 2004
- Münih Araştırması: Fuchs, T.,Woessmann, L., 'Computers and Student Learning: Bivariate and Multivariate Evidence on the Availability and Use of Computers at Home and at School', October 2004, Royal Economic Society'nin University of Nottingham'da düzenlenen 2005 Annual Conference'da sunulmuştur, 23 Mart 2005
- Büyük hesap makinesi skandalı: bkz. Ben Preston, 'Inquiry into Pupils' Use of Calculators', *The Times*, 23 Mayıs 95
- Greg Pearson alıntısı, Alliance for Childhood, 2004

Ebeveynler ve öğretmenler

- Bu bölümdeki düşünceler için *Help Your Child Succeed at School* yazarı Hilary Wilce'a teşekkür borçluyum, kişisel görüşme, 2005

Akran istismarı

- Akran istismarının tanımı –www.direct.gov.org.uk

Disiplinle uğraşmak

- Nurture groups: bkz. Bennathan ve Boxall, 2002, Boxall, 2002
- Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Kongresi, 1989 – bkz. www.unicef.org/crc

Boşluğa dikkat

- Birleşik Krallık'taki özel okullar: bkz. Patrick O'Flynn, 'Blair Admits State Scandal; Clsmour to Be at Private Schools', *Daily Express*, 8 Temmuz 2004 ve Matthew Taylor, 'Fall in Private Pupils as Fees Rise', *Guardian*, 10 Mayıs 2005 (Burada bahsedilen düşüşün düşen doğum oranlarına bağlı olduğu ortaya çıkıyor.) Çocuklarını okuldan alıp evde eğitim veren ebeveynlerde de artış yaşanıyor: bkz. http://www.home-education.org.uk/ ve http://www.nheri.org/
- Birleşik Krallık eğitim sekreteri alıntısı: Ruth Kelly'nin IPPR semineri konuşması bkz. 'Education Reforms Aid the Beter Off', Richard Garner, *Independent*, 27 Temmuz 2005

SEKİZİNCİ BÖLÜM: FISILTI GAZETESİ

- Hillary Clinton, *It Takes a Village* (Touchstone, 1996)
- Geniş çevrenin etkisi, Pinker, 2003

Yaratıcı oyundan 'oyuncak tüketimi'ne

- Gerçek oyun – 'The Increasing Role of Electronic Toys in the Lives of Infants and Toddlers' – Should We Be Concerned?' Diane E. Levin ve Barbara Rosenquest, *Contemporary Issues in Early Childhood*, Cilt 2, Sayı 2, 2001
- Pazarlama referansları: Lindstrom, 2003

Ekrandaki yabancılar

- Çocuklara yapılan pazarlama bilgileri: bkz. Schor, 2004, Linn, 2005
- Çocukların reklamları kavrayışları hakkındaki çalışmalar *Childhood Obesity – Food Advertising in Context: Children's Food Choices, Parents' Understanding and Influence and the Role of Food Promotions* 'da özetleniyor, UK, Temmuz 2004
- James McNeal alıntısı, bkz. McNeal, 1992

Tüketici olarak çocuklar

- Suçluluk duygusu parası, kafa ütüleme gücü ve 'markalar için kazanmak' konusunda daha fazla bilgi için, bkz. Schor, 2004
- Araba seçimine çocukların etkisi: reklam ajansı Millward Brown tarafından yapılan çalışma, Brandchild internet sitesinde bahsediliyor: www.dualbook.com
- Çocukların yiyecek alışverişinde %100 etkili olması: Griffin Bacal reklam ajansı anketinden 'Preschoolers: an Emerging Consumer Set"de bahsediliyor, *Kidscreen: Reaching Children Through Entertainment*, 1999 – www.kidscreen.com
- Çocuklar özellikle talep etmediğinde satışların üçte bir düşmesi: Idell, C, 'The Nag Factor', Western Media Initiative, 1998
- Farklı yaşlarda marka farkındalığı: Lindstrom, 2003
- Nancy Shalek alıntısı,'Why They Whine: How Corporations Prey on Our Children'da bahsediliyor, *Mothering*, Kasım-Aralık, 1999

Pembe gönlüm sende

- Cinsiyet farkılıkları konusu: bkz. Baron-Cohen, 2003, Sax, 2005
- Barbie internet sitesi: www.everythinggirl.com
- Little Kitty internet sitesi: www.hellokitty.com
- 'Markaları seviyorum' alıntısı: Lindstrom, 2003

Büyümüş de küçülmüş

- KAGOY hakkında daha fazla bilgi için: Lindstrom, 2003, Schor, 2004
- Beden görüntüsünden tatminsizlik: Kate Fox, *'Mirror, Mirror: a Summary of Research Findings on Body Image'*, Social Issues Research Centre, Oxford, UK, 1997
- yaş grubu anketi: Dohnt, H., Tiggemann, M., 'Peer Influences on Body Dissatisfaction and Dieting Awareness in Young Gils' *British Journal of Developmental Psychology*, Cilt 23, Sayı 1, Mart 2005
- *'Bazen bedenim konusunda kendimi rahat hissetmiyorum ve spa bana yardımcı oluyor'* – on yaşındaki Taylor Hawkins, Amelia Hill'in haberi, 'Why Beauty Spas Thank Heaven for Little Girls', *Observer*, 1 Mayıs 2005
- Kanada – BBC News 'Eating Disorders Rife inGirls', 4 Eylül 2001

Küçük savaşçılar

- Egemenlik ve bilgisayar oyunları hakkında bilgi: bkz. Linn, 2005

En havalı kim?

- Popüler marka giyinmek isteyen erkek çocuklar: bkz. Mayo, 2005
- Nickelodeon hakkında bilgi, bkz. www.nick.com
- Nickelodeon 'yetkilendirmesi' gündeminin açıklaması Kevin Sandler 'A Kid's

Gotta Do what a Kid's Gotta Do', *Nickelodeon Nation*'da, değerlendirmesi *Academia*'da bulunabilir, Şubat 2005 (www.ybp.com/acad/reviews)

- Mark Crispin Miller alıntısı PBS'nin 27 Şubat 2001 tarihli *The Merchants of Cool* yayınından alınmıştır (tam metin: www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/cool/etc/script.html)
- *The Economics of Acting White*, David Austen Smith ve Roland G. Fryer Jr., National Bureau of Economic Research working paper, USA 2003 Levitt ve Dubner, 2005'te alıntılanıyor

Kahramanlar ve kötü adamlar

- Hayali karakterler anketi, Tomy Toys tarafından yapılmış ve CBBC News programında 24 Nisan 2003 tarihinde yayınlanmıştır
- Bart Simpson alıntısı: www.thesimpsonsquotes.com
- Çocuklar ve alay: bkz. *Humour: its Origins and Development*, Paul E. McGhee (W.H. Freeman, 1979)
- Britney Spears hikâyesi: bkz. Linn, 2005
- 2003 yılı Avustralya araştırması – Street, H., Durkin, K. *vd.*, *Childhood Conceptions of Happiness and Vulnerability to Depression*, British Psychological Society'nin yıllık konferansında sunulmuştur, Bournemouth, UK, Mart 2003
- Ed Mayo alıntısı, 'The Onslaught' Jonathan Freedland, *Guardian Unlimited* özel rapor, 25 Ekim 2005

Boşluğa dikkat

- Camilla Batmanghelidjh alıntısı, Mayo, 2005

DOKUZUNCU BÖLÜM: ELEKTRONİK KÖY

Elektronik bebek bakıcısı

- Japonya'da ufak çocukların televizyonu – S.I. Kodaira'nın 1986 anketi, 'Television's Role in Early Childhood Education in Japan', Tokyo Broadcasting Culture Research Institute, 1987
- Akıllı fareler çalışması: University of California, nöroanatomi profesörü Dr. Marian Cleeves Diamond Department for Health and Human Services Konferansındaki konuşması, 'Television and the Preparation of the Mind for Learning', 1992. Winn, 2002'de alıntılanmış.
- Televizyonun önüne oturtma alıntısı: ChildWise araştırma yöneticisi Rosemary Duff, Anil Dawar'ın 'One in Four Under Eights Has a Mobile'yazısında, *Daily Mail*, 15 Şubat 2005
- Iyi, eğitici TV, çocukların aktiviteleri yapmaları üzere harekete geçirebilir: örneğin Huston, A.C., Wright, J.C. *vd.*, 'Development of TV Viewing Patterns in Early Childhood: A Longitudinal Investigation', *Developmental Psychology*, 26, 1990; *Watching Children Watch Televisionand the Creation of BluesClues*, Daniel R. Andersen Hendershot, 2004'de; *Deferred Imitation From Television During Infancy*. Rachell Bar, Georgetown Early Learning Project, Georgetown University, 28 Ekim 2005
- Cbeebies hakkındaki bilgiler: Okulöncesi idarecisi Clare Elstow, BBC –kişisel görüşme, 2005

- Erken dönemde izlenen TV kaynaklı dikkat bozukluğu: University of Washington ve Seattle Çocuk Hastanesi, Pediatri bölümü Doç. Dimitri Christakis'in çalışması, Christakis, D.A., Zimmerman, F.J., DiGuiseppe, D.L., McCarty, C.A., 'Early television exposure and subsequent attentional problems in children', *Pediatrics*, 113: 708-13, Nisan 2004
- Varsayılan aktivite alıntısı: Media and the Family National Institute Başkanı Dr. David Walsh, 2002, www.MediaFamily.org

Dağılan aile

- İlk çocuk kanalı Nickelodeon 1979 yılında yayına başladı ve başlangıçta Colombus Ohio'da sadece 600,000 aboneye ulaşabiliyordu. Şimdi ise dünya çapında neredeyse 3 milyon hane halkına ulaşıyor. www.nick.com: 'everything nick –history'
- Rideout, V., Vandewater, E., Wartella, E., 'Zero to Six: Electonic Media in the Lives of Infants, Toddlers and Preschoolers, *The Kaiser Family Foundation / Children's Digital Media Centers*, Pub. Sayı 3378, 28 Ekim 2003
- 5 ila 16 yaş grubunun %80'inin odasında TV olduğu rakamsal bilgisi: ChildWise Piyasa Araştırma Grubu, UK, 2005
- 1,200 çocuğun sanal dünyaları anketi – istatistikler: *Observer*, 13 Şubat 2005
- Dennis Campbell, 'Mobiles, DVDs and MP3s Send Under Eights to Techno Heaven', *Observer*, 13 Şubat 2005
- MyRoom, aynı zamanda bkz. Leo Lewis 'Thinking Inside the Box: How to Deal With Noisy Husbands', *The Times*, 27 Mayıs 2005
- *Hikikomori* – terimi *Shakaitei Hikikomori* (Sosyal Bir Fenomen Olarak Hikikomori), *Hikikomori Bunkaron* (Hikikomori kültürü) ve diğer çalışmaların yazarı Tamaki Saito tarafından üretilmiştir – bu durumdan şikayetçi olanların tahmini sayısı 1.2 milyon olduğu sanılıyor
- David McNeill, 'Japan's Lethal Teenage Angst: the Social Outsiders Who Hide Inddors', *Independent*, 6 Aralık 2004
- Romancı ve film yönetmeni Ryu Murokami alıntısı 'Japan's Lost Generation: In a World Filled With Virtual Reality, the Country's Youth Can't Deal With the Real Thing', *TIMEasia*, 1 Mayıs 00
- Psikiyatr Satoru Saito, Tokyo 2002 – Michael Zielenziger tarafından alıntılanmıştır. Knight Ridder News Service –aynı makale başka bir başlık altında birkaç Amerikan gazetesinde de yer almıştır, örneğin, 'Stagnant Japanese are Becoming a Lonely Crowd', *Miami Herald*, 22 Aralık 2002
- Sosyal soyutlanma uluslararası bir sorundur. Aşağıdaki alıntı bir İngiliz piyasa araştırmacısından alınmıştır: 'Günümüz çocuklarının çoğu aile hayatından gitgide soyutlanıyor gibi görünüyor ... Ne yazık ki, birçok durumda modern teknoloji aile birliğininin yerine başka bir şey koyuyor ve böylece herkes istediği şeyi istediği zaman yapıyor, bu kendi başlarına yapmaları demek olsa da'. Jenny Catlin, basın açıklaması 'Modern Technology Replaces Traditional Family Values', 25 Ağustos 2004, 'Marketing to Children Aged 11-14', haberi hakkında MINTEL, Temmuz 2004, UK

Köyün karanlık tarafı

- Çocukların TV izlemesi hakkında 2005 yılı anketi *Remote, no control* Matt Born tarafından yapılmıştır, *Daily Mail*, 25 Temmuz 2005

- 'Modern Technology Replaces Traditional Family Values' basın açıklamasından alıntı 25 Ağustos 2004 (bkz. üst bölüm)
- İnternet filtreleme yazılımları hakkında bilgili olmayan ebeveynler: Livingstone, S., Bober, M., *UK Children Go Online: Final Report*, London School of Economics, 2005 http://www.children-go-online.net/
- Müziklerde ve kliplerdeki şiddet/cinsel göndermeler/uygunsuz dil kullanımı – çocukların bunlardan zarar gördüğünü gösteren somut bir kanıt bulunmamakla beraber içeriklerin – şüphe yok – bkz. Roberts, D.F., Christenson, P.G. ve Gentile, D.A.: 'The effects of violent music on children and adolescents' *Media Violence and Children* ed. Gentile, D.A. (Praeger, 2003). Ebeveynler ve başkaları rap müziğin içerikleri hakkında özellikle kaygılı –bkz. Eberstadt, 2004 ABD'de; Giles Hattersley: '*!@**! Where did that come from?' *The Sunday Times*, 31 Temmuz 2005 Birleşik Krallık'ta; Ruth Elkins: 'Rap Music and the Far Right; Germany Goes Gangsta; a New Wave of Rap Music is Sweeping Germany: sexist, violent, often', *Independent*, 17 Ağustos 2005 ve 'Youth and Violent Music,' Issue Brief Series (2000). Studio City, CA: Mediascope Pres ve diğerleri 'Children and Media' da
- Psikologlar ... duygusal açıdan denge bozucu olduğuna inanıyorlar: bkz. Joanne Cantor, *The Psychological Effects of Media Violence on Children and Adolescents*, Television and Violence in Society konulu konferanslar serisinde sunulmuştur, Montreal, 19 Nisan 2002

Haklar meselesi

- Ebeveynlerin sınırlandırma için çağrısı – bkz. Linn, 2005
- 2000 kurumun şiddetin sınırlandırılması çağrısı: American Academy of Pediatrics, *Joint Statement on the Impact of Entertainment Violence on Children*, Congressional Public Health Summit'de, Washington DC, 26 Temmuz 00 sunulmuştur (http://www.aap.org/advocacy/releases/jstmtevc.htm). Hissizleşme araştırması hakkında daha ayrıntılı bilgi için, bkz. *Effects of televised violence on aggression, The handbook of children and media* eds Dorothy G. Singer ve Jerome L. Singer (Thousand Oaks, CA: Sage, 2001)
- Ekrandaki şiddetin üç etkisi AAP'nin yukarıda belirtilen bildirisinde belirtilmiştir
- İngiliz araştırmacıların yorumları: Profesör Kevin Browne (adli tıp ve aile psikolojisi ünitesi) ve Catherine Hamilton-Giachritsis, Birmingham University: 'The Influence of Violent Media on Children and Adolescents – a Public Health Approach' *Lancet*, Cilt 365, Issue 9460, 702-10, 19 Şubat 2005
- Ed Richards alıntısı: Westminster Media Forum, Ofcom Annual Lecture 20 Temmuz 2005 – Trends in Television, Radio and Telecoms http://www.ofcom.org.uk/media/speeches/2005/07/nr_20050720

Elektronik dostlar ... ve düşmanlar

- Cep Telefonu Sahipliği: Childwise Monitor Anketi 2004/2005 – www.childwise.co.uk
- Cep telefonlarının sağlık riskleri: Sir William Stewart (Başkan), *Mobile Phones and Health: A Report By the Board of NRPB*, Cilt 15, Sayı 5, Chilton, 2004
- www.bbc.co.uk/cbbc -CBBC
- www.playstation.co.uk –PlayStation

Köy siyaseti

- BBC kitapçığı: *Chatguide: a Guide for Parents on How to Keep Children Safe Online and on Mobiles*, BBC, 2004 www.bbc.co.uk adresinde bulabilirsiniz
- 'Tina Bell' çocuk tacizi araştırması ve makalesi: Richard Barry, 'Chatroom Danger: Opinion – When Online Chats Leads to the Crying Rooms', *ZDNet UK*, 15 Mart 2001
- İnternet engelleme aletleri hakkında bilgi, bkz. www.getnetwise.org
- Web Sheriff'ten John Giacobbi'nin internet polisliği hakkındaki önerileri *Mail on Sunday*, 11 Eylül 2005
- www.virtualglobaltaskforce.com
- Lars Kongshem, 'Filters or Free Speech?' *Electronic School*, Mart 1998
- Livingstone, S., Bober, M., 'UK Children Go Online: Final Report', 28 Nisan 2005

Ve şimdi iyi haberler ...

- Sheffield Üniversitesi'nden Dr. Jackie Marsh'a teknolojinin çocukların gelişimi üzerindeki olumlu etkilerinin değerlendirilmesindeki yardımlarından dolayı teşekkür borçluyum –kişisel görüşme, 2005
- Amerikan psikolog Paul Bloom, bkz. Bloom, 2004
- Liz Cleaver alıntısı *Can Entertainment Educate?* BBC Seminerindeki konuşma, London, 30 Eylül 2005

Köy bilgeliği

- Aile yardımı internet siteleri: *Zehirlenen Çocukluk* boyunca belirtilmiştir
- *Les maternelles*: bkz. www.lesmaternelles.com
- BBC *Child of Our Time* www.bbc.co.uk/childofourtime ve akademik destek için www.open2.net/childofourtime aynı zamanda bkz. Livingstone, 2003
- www.supernanny.net
- Jill Curtis alıntısı: kişisel elektronik posta

ONUNCU BÖLÜM: İNSANI YARATAN DAVRANIŞLARIDIR

Ebeveynlik denge yasası

- Otoritatif ebeveynlik – çalışmaların özeti için bkz. Martin, 2005. Birçok araştırmacı 'otoritatif' terimini kullansa da, çalışmadan çalışmaya değişiklik gösteren başka terimler de kullanılmaktadır. Ben bana en basit ve net görünenini tercih ettim. Otoritatif ebeveynliğin en çok başarılı olduğu iddiası, Batılılaşmış demokratik toplumlar için geçerlidir –farklı kültürel çevrelerde başka tarzlar daha çok işe yarayabilir
- 'Sefalet babadan oğla geçer' Philip Larkin 'This Be the Verse', *High Windows*, 1974
- 'Kalesindeki zengin adam', Cecil Alexander'ın *Hymns for Little Children*, 1848, kitabındaki 'All Things Bright and Beautiful' ilahisinden bir dizedir
- Çocukluk dönemindeki isteklerin engellenmesinin sinir ve ruh bozukluklarına yol açtığı Freudyen teori, kendi kızı Anna dahil, birçok psikoterapist tarafından oldukça ateşli tartışmalara neden olmuştur. Harvard'daki derslerde Anna Freud, babası-

nın aslında 'engellemenin üstesinden gelmeyi başaramamanın sinir ve ruh bozukluklarına yol açabileceğini' sabunduğun iddia etmiştir, örneğin çocukların engellenmiş istekleriyle baş etmelerini sağlayan kendini idare etme becerilerini öğrenmeye ihtiyaçları vardır –bu referans için Profesör Norbert Herschkowitz'e teşekkürler

- Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Kongresi, 1989 –bkz. www.unicef.org/crc

Mutluluk arayışı

- Veenhoven, R., *World Database of Happiness, Distributional Findings in Nations*, Erasmus University Rotterdam. www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl (2005) adresinden ulaşılabilir
- Richard Layard alıntısı, Layard, 2005
- Robert Puttnam ve sosyal sermaye, bkz. Puttnam, 2000 Puttnam ve Feldstein, 2003 alıntısı, aynı zamanda bkz. www.bowlingalone.com ve www.bettertogether.org
- Mutluluk alıntısı, Martin, 2005
- 2005 yılında Birleşik Krallık'ta yayımlanan terbiye konulu beş kitap:
- *Talk to the Hand: the Utter Bloody Rudeness of Everyday Life*, Lynn Truss (Profile Boks)
- *Blaikie's Guide to Modern Manners*, Thomas Blaikie (Fourth Estate)
- *Manners from Heaven: the Easy Way to Beter Behaviour for all the Family*, Sean Davoren ve Sue Carr
- *The Done Thing: Negotiating the Minefield of Modern Manners*, Simon Fanshawe (Random House)
- *Mind Your Manners: A Guide to Good Behaviour*, Robert O'Byrne (Prion)

Sosyal sermaye evde başlar

- Otoriter toplumlar: *Hardwired to Connect: The New Scientific Case for Authoritative Communities* (YMCA, USA, Dartmouth Medical School, Institute for American Values, 2003) Araştırmacıların PowerPoint sunusuna www.americanvalues.org adresinden ulaşılabilir
- Richard Layard alıntısı – kişisel görüşme, 2005

Bilgi güçtür

- Julia Roberts alıntısı: *Oprah Winfrey Show*, ABD, 10 Şubat 2005
- Triple P Parenting Programme (Tam Ebeveynlik Programı) –ayrıntılar s. 335'te
- Triple P çalışması: Felicia A. Huppert, 'A Population Approach to Positive Psychology: the Potential for Population Interviews to Promote Well-being and Prevent Disorder' *Positive Psychology in Practice* eds P.A. Linley ve Stephen Joseph, 2003 (NJ John Wiley ve Sons Inc)

Dadı en iyisini bilebilir mi?

- Bakan Renate Kunäst'in önerileri karşısında Alman delişeti -*Deutsche Welle*, 17 Haziran 2004 www.smh.com.au
- Başöğretmen alıntısı Geoff Barton alıntısı, Suffolk, UK, *The Times Educational Supplement*, Mart 2005
- Julia Neubger alıntısı: Neuberger, 2005

Boşluğa dikkat

- Michigan alıntısı: Garbarino, 1995
- Frank Field alıntısı ve öneriler: Field, 2003

SONUÇ: ÇOCUKLUĞU DETOKSLAMAK

- Nörobilim ve gelişimsel bozukluklar: bkz. Snowling, 2000, Wender, 2000, Blakemore ve Frith, 2005
- Yağmur ormanları örneksemesi: bkz. Greenfield, 1997

Toksik çocukluk sendromuyla uğraşmak

- Neyin uygun olduğunu gösteren uluslararası detoks ölçüleri aşağıdakiler dahil birçok ülkede bulunabilir:
  - Kusursuz okul yemekleri – Finlandiya, İspanya, Fransa
  - Okulların çevresinde abur cubur yemeklerin yasaklanması – Almanya
  - 'Edible Schoolyard Project' – California, USA
  - Yürüyen otobüsler – Japonya
  - Çocuk dostu şehir planlaması – Hollanda, Almanya
  - Şehirleri yeşillendirme – Kanada
  - Doğal oyun alanları – Birleşik Krallık
  - Kusursuz okul öncesi hazırlık – İskandinavya
  - 12 yaşın altındaki çocuklara yönelik pazarlamanın yasaklanması – İsveç
  - Cep telefonu sahipliği konusunda sıkı kurallar – Fransa
  - Başarılı, geniş çaplı kullanılan ebeveynlik programı – Avustralya
- Yeterince iyi ebeveyn – bkz. Battelheim, 1995

Çocukluğu detokslamak herkesi nasıl mutlu eder

- *Happiness* – Layard, 2005

KAYNAKÇA

Abbott, John ve Ryan Terry, *The Unfinished Revolution: Learning, Human Behaviour, Community and Political Paradox*, Network Educational Press, 2000.

Adams, Sian ve Moyles, Janet, *Images of Violence – Responding to Children's Representations of the Violence They See*, Featherstone Education Ltd, 2005.

Aitchison, Jean, *The Seeds of Speech – Language Origin and Evolution*, Cambridge University Press, 2000.

Alderson, Priscilla ve Goodney, Christopher, *Enabling Education: Experiences in Special and Ordinary Schools*, The Tufnell Press, 1998.

Alliance for Childhood, *Tech Tonic*, Alliance for Childhood, 2004.

Ashby, Gwyneth, *School Under a Volcano*, Longman Group, 1994.

Athey, Chris, *Extending Thought in Young Children –A Parent-Teacher Partnership*, Paul Chapman Publishing Ltd, 1990.

Baron-Cohen, Simon, *The Essential Difference: Men, Women and the Extreme Male Brain*, Allen Lane, 2003.

Bayley, Ros ve Broadbent, Lynn, *Flying Start With Literacy*, Network Educational Press, 2005.

Bennathan, Marion ve Boxall, Marjorie, *Effective Intervention in Primary Schools: Nurture Groups, second edition*, David Fulton Publishers, 2002.

Bettelheim, Bruno, *A Good Enough Parent: Guide to Raising Your Child*, Thames and Hudson, 1995.

Biddulph, Steve, Raising Boys: *Why Boys are Different, and How to Help Them Become Happy and Well-balanced Men*, HarperCollins, 1998.

Blakemore, Sarah-Jane ve Frith, Uta, *The Learning Brain – Lessons for Education*, Blackwell Publishing, 2005.

Bloom, Paul, Descartes' Baby: *How Child Development Explains What Makes Us Human*, William Heinemann, 2004.

Bloom, Paul, *How Children Learn the Meanings of Words*, A Bradford Book, The MIT Press, 2000.

Blythe, Sally Goddard, Hawthorn Press, 2004.

Borkowski, J., Ramsey, S., Bristol-Power, M. (eds), *Parenting in the Child's World: Influences on Academic, Intellectual and Socio-economic Achievement*, Lawrence Erlbaum Associates, 2002.

Bourke, Joanna, Fear: *A Cultural History*, Virago Press, 2005.

Boxall, Marjorie, *Nurture Groups in Schools: Principles and Practice*, Paul Chapman, 2002.

Bradley, Alan ve Beveridge, Jody, *How to Help the Children Survive the Divorce*, Foulsham, 2004.

Bruer, John, *The Myth of the First Three Years*, Free Press, 1999.

Burrel, Andrew ve Riley, Jeni, *Promoting Children's Well-Being in the Primary Years*, Netword Educational Press/Right from the Start, 2005.

Byron, Dr Tanya ve Baveystock, Sacha Little Angels: *The Essential Guide to Transforming Your Family Life and Having More Fun With Your Children*, BBC Books, 2003.

Cantor, Joanne, Mommy, *I'm Scared: How TV and Movies Frighten Children and What We Can Do to Protect Them*, Harvest Books, 2001.

Collins, Andrew, *Where Did it All Go Right? Growing Up Normal in the 70s*, Ebury Press, 2003.

Cragg, Arnold, Dickens, Sarah, Taylor, Cheryl, Henricson, Clem, Keep, Gill, *Researching Parents: Producing and Delivering Parent Information Resources- A Qualitative Research Study and Practice Guide*, National Family and Parenting Institute, 2002.

Curtis, Jill, *Find Your Way Through Divorce*, Hodder & Stoughton, 2001.

Dalrymple, Theodore, *Life at the Bottom: the World View That Makes the Underclass*, Ivan R. Dee, 2003.

Diamond, P., Katwala, S., Munn, M., *Family Fortunes: the New Politics of Childhood*, Fabian Society, 2004.

Damasio, Antonio, *Looking for Spinoza- Joy, Sorrow and the Feeling Brain*, Vintage, 2004.

Donaldson, Margaret, *Children's Minds*, Fontana Press, 1978.

Donaldson, Margaret, *Human Minds: an Exploration*. Allen Lane, 1992.

Donaldson, Margaret, *Sense and Sensibility: Some Thoughts on the Teaching of Literacy*, Reading and Language Information Centre, 1989.

Eberstadt, Mary, *Home Alone America: the hidden toll of daycare, Behavioural Drugs and Other Parent Substitutes*, Sentinel, 2004.

Editors of Scientific American, *The Scientific American Book of the Brain (Introduction by Antonio R. Damasio)*, The Lyons Press, 1999.

Elkind, PhD, David, *The Hurried Child: Growing Up Too Fast Too Soon*, Da Capo Press, 2001.

Erikson, Martha Farrell ve Aird, Enola G., *The Motherhood Study: Fresh Insights on Mother's Attitudes and Concerns*, Institute for American Values (Amerikan Değerleri Enstitüsü), 2005.

Faber, Adele ve Mazlish, Elaine, *How to Talk So Kids Will Learn at Home and in School*, Scribner, 1995.

Field, Frank, *Neighbours From Hell: the Politics of Behaviour*, (Politico's Publishing, 2003.

Ford, Gina, *The Contented Little Baby Book*, Vermilion, 2002.

Frith, Uta, *Autism and Asperger Syndrome*, Cambridge University Press, 1991.

Frost, Jo, *Supernanny*, Hodder & Stoughton, 2005.

Garbarino, James, *Raising Children in a Socially Toxic Environment*, Jossey-Bass, 1995.

Gavin, Mary L., Dowshen, Steven A., Izenberg, Neil, *Fit Kids: a Practical Guide to Raising Healthy and Active Children – From Birth to Teens* ,Dorling Kindersley, 2004.

Gerhardt, Sue, *Why Love Matters How Affection Shapes a Baby's Brain*, Brunner-Routledge, 2004.

Gillie, O., *Sunlight Robbery*, Health Research Council, 2004.

Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence*, Bantam Books, 1997.

Gopnik, Alison, Meltzoff, Andrew N., Kuhl, Patricia K., *The Scientist in the Crib: What Early Learning Tells Us About The Mind*, HarperCollins, 1999.

Greenfield, Susan, *The Human Brain: a Guided Tour*, Phoenix, 1997.

Greenfield, Susan, *Tomorrow's People: How 21st Century Technology is Changing the Way We Think and Feel*, Allen Lane, 2003.

Hart, Betty ve Risley, Todd R., *Meaningful Differences in the Everyday Experience of Young American Children*, Baltimore, 1995.

Hartley-Brewer, Elizabeth, *Raising Confident Boys: 100 Tips for Parents and Teachers*, Da Capo Press, 2001.

Healy, Jane, M., *Endangered Minds – Why Children Don't Think –and What We Can Do About It*, Simon & Schuster, 1990.

Herschkowitz MD, Norbert ve Chapman Herschkowitz, Elinore, *A Good Start in Life: Understanding Your Child's Brain and Behaviour From Birth to Age 6*, Dana Press, 2002.

Heymann, Jody, *The Widening Gap: Why America's Working Families are in Jeopardy –and What Can Be Done About It*, Basic Books, 2000.

Hobson, Peter, *The Cradle of Thought: Exploring the Origins of Thinking*, MacMillan, 2002.

Holford, Patrick, *Patrick Holford's New Optimum Nutrition Bible*, Piatkus Books Ltd, 2004.

Holloway, Susan D., *Contested Childhood: Diversity and Change in Japanese Preschools* ,Routledge, 2000.

Holmes, Jeremy, *John Bowlby and Attachment Theory*, Brunner-Routledge, 1993.

Honoré, Carl, *In Praise of Slow: How a Worldwide Movement is Challenging the Cult of Speed*, Orion Books, 2004.

Johnson, Steven, *Everything Bad is Good For You*, Allen Lane, 2005.

Kerr, Alex, *Dogs and Demons: The Fall of Modern Japan*, Penguin Books, 2001.

Kirby, Jill, *Choosing to Be Different: Women, Work and the Family*, Centre for Policy Studies, 2003.

Lamb, Michael (ed), *The Role of the Father in Child Development*, dördüncü baskı, John Wiley and Sons, 2004.

Law, Professor James, *Johnson's Learning to Talk: A Practical Guide for Parents*, Dorling Kindersley, 2004.

Layard, Richard, *Happiness: Lessons From a New Science*, Allen Lane, 2005.

Levitt, Steven D. ve Dubner, Stephen J., *Freakonomics: a Rogue Economist Explores the Hidden Side of Everything*, Allen Lane, 2005.

Lindstrom, Martin, (with Seybold, Patricia B.), *BRANDchild* , (gözden geçirilmiş baskı) Kogan Page Limited, 2003.

Linn, Susan, *Consuming Kids: the Hostile Takeover of Childhood* , New Press, 2005.

Livingstone, Tessa, *Child of Our Time: How to Achieve the Best for Your Child from Conception to 5 years*, Bantam Press, 2005.

Louv, Richard, *Last Child in the Woods: Saving Our Kids From Nature-Deficit Disorder*, Algonquin Books, 2005.

Lucas, Bill ve Smith, Alastair, *Help Your Child to Success: the Essential Guide for Parents*, Network Educational Press, 2002.

Macintyre, Christine ve Mc Vitty, Kim, *Movement and Learning in the Early Years-Supporting Dyspraxia (DCD) and Other Difficulties*, Paul Chapman, 2004.

Martin, Paul, *Counting Sheep – the Science and Pleasures of sleep and Dreams*, Flamingo, 2003.

Martin, Paul, *Making Happy People: the Nature of Happiness and Its Origins in Childhood*, Fourth Estate, 2005.

Matsumoto, David, *The New Japan: Debunking Seven Cultural Stereotypes*, Intercultural Press, 2002.

Mayo, Ed, *Shopping Generation*, National Consumer Council, 2005.

McEvedy, Flora, *The Step-Parents' Parachute: the Four cornerstones to Good Step-parenting*, Time Warner, 2005.

McLuhan, Marshall ve Fiore, Quentin, *The Medium is the Message*, Gingko Press, 2001.

McNeal, James, U., *Kids as Customers: a Handbook of Marketing to Children*, Lexington Books, 1992.

Medhus MD, Elisa, *Hearing is Believing: How Words Can Make or Break Our Kids*, New World Library, California.

Melville, Sandra, *Places for Play*, Playlink, 2005.

Motherhood Project, *The, Watch Out for Children: A Mother's Statement to Advertisers*, Institute for American Values(Amerikan Değerleri Enstitüsü), 2001.

National Association of Elementary School Principles, *Standards for What Principals Should Know and Be Able to Do*, National Association of Elementary School Principles, 2004.

National Research Council, Institute of Medicine(Tıp Enstitüsü), *From Neurons to Neighbourhoods: the Science of Early Childhood Development*, National Academy Press, 2000.

Neuberger, Julia, *the Moral State We're In: a Manifesto for a 21st –century Society*, HarperCollins, 2005.

Noel, Brook, *Back to Basics: 101 ideas for Strengthening Our Children and Our Families*, Champion Press Ltd, 1999.

Nutbrown, Cathy, *Threads of Thinking: Young Children Learning and the Role of Early Education, second edition*, Paul Chapman Publishing Ltd, 1999.

Orrey, Jeanette, *The Dinner Lady: Change the Way Your Children Eat, for Life*, Bantam Press, 2005.

Orange, Teresa ve O'Flynn, Louise, *The Media Diet for Kids*, Hay House, 2005.

Paley, Vivian Gussin, *The Kindness of Children*, Harvard University Press, 2000.

Parentline Plus, *Being a Parent*, Hawthorn Press, 1999.

Pearson Alison, *I Don't Know How She Does It*, Chatto & Windus, 2002.

Phillips, Melanie, *All Must Have Prizes*, Time Warner Paperback, 1998.

Pinker, Steven, *The Language Instinct*, Penguin Books, 1995.

Pinker, Steven, *The Blank State*, Penguin books, 2003.

Pipher PhD, Mary, *The Shelter of Each Other – Rebuilding Our Families*, Ballantine Book, 1997.

Postman, Neil, *Amusing Ourselves to Death*, Random Haouse, 1985.

Postman, Neil, *The Disappearance of Childhood*, Vintage, 1994.

Putnam, Robert D., *Bowling Alone: the Collapse and Revival of American Community*, Simon & Schuster, 2000.

Putnam, R.P. ve Feldstein, L., *Better Together*, Simon & Schuster, 2003.

Ramachandran, Vilayanur, *The Emerging Mind*, Profile Books, 2003.

Restak, Dr Richard, *The New Brain: How the Modern Age is Rewiring Your Mind*, Rodale Ltd, 2004.

Rich, Diane, Myer, Cathy, Durrant, Andrea, Drummond, Mary Jane, Dixon, Annabelle, Casanova Denise, *First Hand Experience – What Matters to Children*, Rich Learning Opportunities, 2005.

Richardson, Alex, *They Are What You Feed Them*, Harper Collins, 2006.

Rose, Steven, *The Making of Memory – From Molecules to Mind*, Vintage, 2003.

Rose, Steven, *The 21st Century Brain: Explaining, Mending and Manipulating the Mind*, Jonathan Cape, 2005.

Salzman, Marian, *The Future of Men*, Palgrave MacMillan, 2005.

Satter, Ellyn, *Child of Mine: Feeding With Love and Good Sense*, Bull Publishing Company, 2000.

Satter, Ellyn, *How to Get Your Kid to Eat ... But Not Too Much*, Bull Publishing Company, 1987.

Sax, Leonard, *Why Gender Matter:-What Parents and Teachers Need to Know About the Emerging Science of Sex Differences*, Doubleday, 2005.

Schor, Juliet B., *Born to Buy*, Scribner, 2004.

Shaw MD, Robert, *The Epidemic: the Rot of American Culture, Absentee and Permissive Parenting, and the Resultant Plague of Joyless, Selfish Children*, Regan Books, 2003.

Sheppard, Philip, *Music Makes Your Child Smarter: How Music Helps every Child's Development*, Artemis Editions, 2005.

Sigman, Aric, *Remotely Controlled: How Television is Damaging Our Lives and What We Can Do About It*, Vermilion, 2005.

Snowling, Margaret J., *Dyslexia*, ikinci baskı , Blackwell, 2000.

Stevens M.S., Laura J., *12 Effective Ways to Help Your ADD/ADHD Child: Drug Free Alternatives for Attention-Deficit Disorders – A Guide to Controlling Attention and Hyperactivity Using Nutrition and Other Safe, Natural Methods*, Avery, 2000.

Storr, Anthony, *Music and the Mind*, HarperCollins, 1992.

Tomasello, Micael, *Constructing a Language: a Usage Based Theory of Language Acquisition*, Harvard University Press, 2003.

Ursell, Amanda, *What Are You Really Eating?: How to Become Label Savvy*, Hay House, 2005.

Ward, Dr Sally, *Babytalk*, Century, 2000.

Weissbluth MD, Marc, *Healthy Sleep Habits, Happy Child*, Random House, 1998.

Wender MD, Paul H., *ADHD Attention-Deficit Hyperactivity Disorder in Children, Adolescents and Adults*, Oxford University Press, 2000.

Whalley, Margy ve the Pen Green Centre Team, *Involving Parents in Their Children's Learning*, Paul Chapman Publishing Ltd, 2001.

Whittingstall, Jane, *The Good Granny Guide*, Short Books, 2005.

Wilce, Hilary, *Help Your Child Succeed at School*, Piatkus, 2004.

Williams, Fiona, *Rethinking Families*, Calouste Gulbenkian Foundation, 2004.

Winn, Marie, *The Plug-in Drug: Television, Computer, and Family Life*, Penguin Books, 2002.

Woodhouse, Sarah, *Sound Sleep: Calming and Helping Your Baby or Child to Sleep*, Hawthorn Press, 2003.

Woolfson, Dr Richard C., *Small Talk: rom First Gestures to Simple Sentences* ,Hamlyn, 2002.

abur cubur
-a ara sıra izin vermek 48, 51, 52
bağımlılığı 30, 31, 42
-u detokslama 45, 47
geri kalmış çocuklar 57
küçük çocuklar 35
acil durum planları 83, 214
açık hava egzersizleri
açık hava egzersizlerine yüreklendirme 66, 71, 77, 79
kilolu çocuklar *bkz.* obezite
uyku ve açık hava egzersizleri 66
yaratıcı 88
aile geçmişi 218
aileler
çocuklar ailenin 'merkezinde' 172, 173, 184, 335
detokslama 23
geniş 19, 101, 128, 131, 305, 333
kültürel değişim 21, 25, 42, 152, 234, 256, 333, 335
Aitchison, Jean 369
akran istismarı (*ayrıca bkz.* zorbalık) 238-240, 245, 251, 299, 358
aktivite kulüpleri 66, 86
alerjiler 64, 106
alkol kullanımı 8, 12, 31, 170, 321
Almanya
boşanma oranları 19
çocuk yetiştirmeye devlet müdahalesi 333
dil gelişimi 121, 123, 139
doğal oyun alanları 351
'ev bölgeleri' 78, 89, 351
yatağını ıslatma 106
Ani Bebek Ölümü Sendromu 64
anneler
annelerin rollerinin değişimi 154-156
bebek büyütme 195
çalışan anneler 18, 157, 165, 189-191, 204, 207, 218, 219
dikkat eksikliği 165
disiplin 155, 175
evlenmemiş 186
antisosyal davranışlar 8, 11, 24, 90, 198, 219, 242, 295, 320, 321, 345, 357
Aramaki, Asako 44
arkadaşlıklar 255, 298, 326
Arnold, Dr. Christopher 204
Asperger sendromu 10, 65
astım 64, 363
atıştırmalıklar 30, 31, 34, 36, 47, 51, 204, 362

Attenborough, David 59, 135, 368
Avrupa Birliği 37, 191
Avustralya 47, 110, 258, 274, 287, 301, 331, 368, 371, 379, 384
az yağlı ürünler 276

babalar 59, 60, 159-166, 173, 179, 195, 370
bademcikler 105, 106, 366
bağımlılık
  abur cubur 30, 45, 53, 359
  kafein 94
  televizyon 19, 21, 95, 118, 147, 148, 309, 311
bağımsızlık 76, 155, 209, 212
Baker, John 167, 371
bakıcılar 69, 115, 124, 173, 196, 197, 199, 209, 212, 214, 222, 227
balık yağı takviyeleri 40, 51, 361
Batmanghelidjh, Camilla 284, 379
BBC 16, 17, 100, 117, 131, 132, 215, 276, 290, 300, 303, 305, 306, 344, 358, 378, 379, 382
Becker, Gary 166, 371
bebekler
  aşırı-uyarıcılık 129
  çocuk bakımı 213
  dinleme 130
  dil gelişimi 121, 123, 139, 369
  egzersiz 21
  kendi kendine dalabilme 100
  kestirme 99, 100, 103
  yaratıcı oyun 135, 256
bebek arabası dizaynı 67, 129, 368
bedeller 70, 103, 167, 171, 216, 295, 322, 324
beden dili 124, 125
beden görüntüsü 378
Belçika 200
Belsky, Jay 199, 374
Bennet, Alan 140
beslenme, *ve bkz.* abur cubur beslenme; yemek saatleri
beslenme bozuklukları 45, 359
beyin
  bebeklere şarkı söyleme 129, 132, 135, 144, 291
  dil gelişimi 139
  duygusal merkezleri 61, 296
  fonksiyonu 38, 40, 350
  gelişimi, 36, 39, 65, 76, 372-374
  hastalıkları 298
  nöronlar 347
  uyku süresince, *ve bkz.* nörobilim 96, 97, 351
  yıkama 262
biçim vermek
  evliliğin dağılması 166-168
  medya 'dağılması' 292
  öğünler 31, 42, 43, 49, 107, 361
  tatiller 108, 115, 174, 179, 197, 206, 212, 260
bilgisayar oyunları 19, 21, 60, 73, 110, 235, 256, 266, 293, 294, 297, 314, 315, 348, 354, 378
bilgisayarlar, *ve bkz.* internet 19, 155, 205, 234, 235, 287, 304
Birleşik Devletler
  babasız aileler 186
  boşanma oranları 19
  DEHB 9, 11, 12, 24, 37, 40, 106, 107, 358, 364, 366
  dil gelişimi 121, 123, 139, 369
  eğitim yasası 251
  gündüz bakımı araştırması 199
  hot-housing 373
  kültürel farklılıklar 18
  okulöncesi hazırlık 218, 227, 352
  ortak çocuk velayeti 170
  otizm 10, 11
  otoriter toplumlar 383
  özel eğitim 10-12, 252
  rekabetçi eğitim kültürü 200
  sarı okul otobüsü sistemi 78
  yaz kampları 79
Birleşik Krallık
  boşanma oranları 19
  Childcare Bill 332
  çocuklara yazılan ilaçlar 46
  disleksi 10, 12, 15, 17, 37, 40, 106, 227
  okulöncesi hazırlık 218, 227
  otizm 358
  özel eğitim 10-12, 252

rekabetçi eğitim kültürü 200
televizyon reklamları 32, 258
bisiklet 69, 75, 85, 87, 98, 233
bitkisel yağlar 39, 51
Blakemore, Dr. Sarah-Jane 194, 373, 375, 384
Bloom, Paul 303, 367, 368, 382
Born, Jan 99, 365
boşanma 19, 153, 167-173, 182, 185, 186, 295, 371
Bowlby, John 195, 373
Brillat-Savarin, Jean-Anthelme 105, 366
Browne, Profesör Kevin 297, 381
Burgraff, Shirley 191, 373
büyükanneler-babalar 51, 131, 197, 287, 373
büyüme hormonları 96

'Canavar Kovucu Sprey' 108
cep harçlığı 260, 277, 342
cep telefonları 19, 110, 121, 175, 258, 287, 298, 299, 309, 367, 382
cezalar 302
Chomsky, Noam 133, 369
Christakis, Dimitri 289, 380cinsel eşitlik 155
cinselleşme 264
cinsiyet 155, 156, 167, 262, 300, 378
Cleaver, Liz 303, 382
Clinton, Hillary 13, 255, 377
Cobain, Kurt 24
Coles-Hamilton, Issy 76, 363
Crispin, Profesör Mark 269, 379
Curtis, Jill 185, 306, 372, 382

Çalışan anneler, *ve bkz.* çocuk bakımı 18, 157, 165, 189-191
Çalışan ebeveynler, *ve bkz.* ebeveynler ve ebeveynlik 46, 60, 107, 108, 191, 192, 202, 203, 207, 349
çatışma çözme tekniği 146
çekirdek 131, 153
çete kültürü 90, 91, 345
Çin 30, 154, 226, 293
çocuk bakıcıları 196
çocuk gelişimi 65, 102, 106, 124, 125, 179, 204, 305, 314, 330, 332-334, 343, 345, 370
çocuk hakları 241, 241, 324, 377, 383
çocuk suçları 8
çocuk tacizi 302, 382
çocuk tekerlemeleri 122
çocuk yetiştirme, *ve bkz.* ebeveynlere öneriler 9, 19-21, 23, 25, 51, 101, 102, 153-155, 159-163, 166, 173, 178, 184, 186, 190, 192, 204, 206, 207, 209, 210, 213, 240, 242, 303, 305, 308, 321, 326, 330, 332-334, 343, 344, 349-351
çocukluğu detokslamak
abur cubur yemek 31, 44, 351, 384
aile hayatı 106, 107, 135, 147, 166, 173, 178, 349, 380
Dexedrine 11
Diamond, Dr. Marian Cleeves 289, 372, 373, 375, 379
dikkat bozuklukları 79, 164, 380
ebeveyn-okul ilişkisi 247, 250
gelişimsel bozukluklar 384
kötü davranışlar 74, 240-243, 272, 318, 341
rol modelleri 161, 272-274, 281, 284
televizyon bağımlılığı 95
tüketici kültürü 276
uyku alışkanlıkları 112
yemek saatleri 45, 47, 49, 107, 205, 292, 337

D vitamini 66, 363
danışmanlık hizmetleri 171, 182, 305
Danimarka 81, 202
dans 69, 85, 124-126, 128, 144, 263, 304, 368
dava açılması korkusu 71
davranış sorunları 7, 8, 38, 97, 106, 168, 198, 202, 321, 348, 365
ayrıca bkz. anti sosyal davranışlar; dikkat bozukluğu; zorbalık; terbiye
DEHB (dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu) *ve bkz.* dikkat bozukluğu 9, 11, 12, 24, 37, 40, 106, 107, 358, 364, 366

balık yağı takviyeleri 40
soğuk algınlıkları 366
uyku saati düzeni 108, 112, 147
vitamin eksikliği 36, 37, 360
denetleme 137, 159, 183, 300, 304, 315
düzenlemeler
uyku bozuklukları 94, 106, 364, 366
dikkat bozukluğu 79, 164, 380
ve bkz. DEHB (dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu)
dil gelişimi
ebeveyn-çocuk etkileşimi 125, 132, 369
okulöncesi 202, 209
söz dağarcığı seviyesi, *ve bkz.* iletişim; okuryazarlık; masallar 137
din 271, 373
dinleme 122, 130, 132, 133, 135-137, 139-142, 145-147, 149, 170, 175, 200, 202, 296, 303, 320, 328, 334, 368
disleksi öbeği 10, 12
doğa 59, 71, 74, 79, 80, 165, 292, 300, 364
doğum oranları 27, 191, 373, 377
Dolya, Galina 229, 368, 376
doymuş yağlar 40
Dowling, Marion 229, 376
Duff, Rosemary 289, 379
duygusal denge 21
duygusal sorunlar 8, 106, 209
dürtüsellik 9, 24, 36, 168, 274
düzenlilik
otoritatif ebeveynler 174, 319
öğün saatleri 45
uyku saati 108, 112, 147, 179

Eberstadt, Mary 198, 199, 359, 374, 381
ebeveyn endişesi 8, 67, 69
ebeveyn gücü 55, 88, 116, 149, 184, 215, 248, 250, 282, 302, 313, 343
ebeveynler ve ebeveynlik
aileye biçim vermek 174, 372
anti-otoriteci kültür ve 323
çalışan, *ve bkz.* boşanma; aileler; babalar; anneler 46, 60, 107, 108, 191, 192, 202, 203, 207, 349
çocuklar olmadan zaman geçirmek 183
dikkat bozukluğu 79
geri kalmış 137
ihmalkar 44, 118, 128, 158, 191, 319, 321, 323
müsamahakâr 241, 320, 323
otoriter 382
öğün saatleri 45
rekabetçi 200
rol modelleri 161, 272-274, 281, 284, 351
suçluluk duygusu parası 260, 378
tarzlar 323, 350
yorgun 95, 364
zorbalık 37, 377; *ayrıca bkz.* akran istismarı
egzersiz, *ve bkz.* açık havada egzersiz; oyun; spor 85
eğitim
boşanmanın etkileri 168
dil gelişimi 121, 123, 139, 369
ebeveynlik becerileri 160, 318
erkek çocukları 161, 263, 265-269, 375
fiziksel 67, 70, 88, 103
gelişimsel bozukluklar 384
geri kalmış çocuklar 137
hakkındaki haberler 246
hot-housing 373
okulöncesi 193, 201, 202, 211, 219
özel 10-12, 252
ses temelli eğitim 226; *ayrıca bkz.* sesbilimsel eğitim 227, 228
temel beceriler 12, 225, 235
Einstein, Albert 233, 290, 372
elektronik postalar, *ve bkz.* internet 382
emekleme 65, 322
empati 14, 20, 24, 91, 126, 168, 189, 262, 303
emzirme 138
e-postalar 141, 142, 308; *ayrıca bkz.* internet

ergenlik 7, 8, 13, 71, 90, 110, 122, 139, 140, 175, 189, 190, 196, 231, 259, 264-266, 270, 272, 293, 295, 321, 333, 352
ertelenmiş haz 14, 16, 20, 358
esnek çalışma 157, 174, 196, 216
etnik azınlıklar 186
evlenmemiş anneler, *ve bkz.* bekar ebeveynler 186
evlilik
evliliğin yıkılması 167, 173
evlilik dışı beraber yaşama 19

Faber, Adele 136, 146, 149, 251, 369
Field, Frank 345, 346, 384
filmler 32, 33, 57, 168, 255, 257, 276
Finlandiya 57, 190, 192, 202, 219, 384
Franklin, Benjamin 111, 367
Fransa 189, 200, 305, 313, 366, 384
Frith, Profesör Uta 194, 358, 373, 375, 384
Frost, Profesör Joe 230, 376
Fryer, Roland G. 269, 379

Garbarino, James 345, 384
gazlı içecekler
kafein 37, 94, 105, 113, 366
Gesch, Bernard 37, 360
gıda endüstrisi 40, 43
gıda takviyeleri 49
Giacobbi, John 302, 382
Gill, Tim 73, 77, 358, 363, 364
giyim kuşam ürünleri 33, 297
Greenfield, Susan 347, 358, 384
gündüz bakımı, *ve bkz.*çocuk bakımı 199
güneş ışığı 66, 363
güvenlik
yol güvenliği 67, 68, 76, 78, 83

hafıza 32, 93, 99, 259
Hamilton-Baillie, Ben 364
Hart, Betty ve Risley, Todd 150, 151, 175, 186, 370, 372
Hashimoto, Ryutaro 234, 376
Hattori, Dr. Yukio 43, 361
hayal gücü 127, 230, 256, 257, 261, 284, 303
Hayling, Alan 306
hazır yemekler 40, 42, 207
Headstart programı 375
Healey, Jane 123
Heyman, Jody 158, 370, 372
hidrojene bitkisel yağlar 40, 51
hiperaktivite, *ve bkz.* DEHB 9, 36
Hobson, Peter 125-127, 151, 195, 368
Hochschild, Arlie Russell 165, 371
Holford, Patrick 38, 360
Hollanda 27, 69, 78, 201, 295, 372, 384
Honoré, Carl 185, 208, 371, 375
horlama 105, 106, 366
Horne, Profesör Jim 106, 366
Howard, Vyvyan 38, 360
hükümet
beslenme kılavuzları 51, 359
cinsel eşitlik 155
çocuklara yönelik reklam 274, 282
çocukluğu detokslama 23, 72, 213, 326, 347, 351, 353, 359, 384
medya düzenlemeleri 298
sağlıklı beslenme kampanyaları 51, 58, 273

ırksal gerilim 187
ısırma sorunları 198, 199, 374

iletişim
çocuk-ebeveyn iletişimi 126
ebeveyn-öğretmen iletişimi 250
hobi ve ilgi alanları 179
iletişimi detokslama 143, 312
problem-çözücü iletişim 99
internet
çocuk yetiştirme önerileri 344
denetleme 159
internetin olumlu kullanımı 309
intihar 8, 24, 34, 62, 357
İskandinavya 374, 384
oyun arkadaşı eğitmen hareketi 81, 364
şehir planlaması 351
İspanya 19, 57, 270, 384

İstediğini yaptırmak için tutturma gücü 260, 261, 277, 299
İsveç 27, 56, 172, 190, 202, 219, 259, 274, 363, 384
İsviçre 70, 110, 200
iş-çocuk dengesi 213
iş-yaşam dengesi 156, 174, 184, 215, 216, 343, 354, 371
işgücü tasarrufu aletleri 164
iş hayatı 116, 156, 160, 165, 166, 190, 195, 210, 219, 236
işlenmiş yiyecekler 106
İtalya 45, 109, 200, 301, 362, 362, 367

Jacobson, Michael 30, 359
Jade, Deanne 31, 272, 284, 359
Japonya
  aile yemekleri 43, 361
  boşanma 19
  çocuk bakımı 170, 191
  çocuk kaçırma 170
  çocuk tarafından işlenen cinayet 8
  dil gelişimi 123
  disleksi, kültürel farklılıklar 10
  egzersiz 70
  eğitimsel testler 201
  elektronik bebek bakıcıları 288, 289, 379
  okulöncesi hazırlık 13
  okuryazarlık seviyeleri 17
  Omega 3 araştırması
  sosyal tecrit 139
  uyku anketi 104
  'yürüyen' otobüsler' sistemi 78, 364
Jebb, Dr. Susan 31, 46, 47, 359
Jefferson, Thomas 230, 376

kâbuslar 106
kadınlar
  çocuk sahibi olmama tercihi, *ve bkz.* anneler 191, 213
kadınların statüsündeki değişim 186, 288
KAGOY (Kids Are Getting Older Younger) 263, 264
kafein 37, 94, 105, 113, 366
kalıtım-çevre tartışması 11
kalp rahatsızlıkları 39, 361
Kanada 29, 80, 301, 359, 364, 373, 378, 384
"karyola ölümü" 64
katkı maddeleri 30, 35, 37, 38, 51, 105
kazalar 64, 74, 77, 78, 84
Kelley, Dr. Ann 41, 361
kendi kendini idare etme 319, 338, 345
Kerr, Alex 80, 364
kestirmeler 103, 119
kısa mesaj 19, 110, 121, 141, 298, 299, 367
Kirby, Dr. Amanda 65, 69, 363
kulüpler, *bkz.* aktivite kulüpleri 56, 66, 72, 81, 86, 193, 197, 203, 206, 208, 212, 250, 315, 325
Kraut, James 171, 371
konuşan kitaplar 112, 140, 145, 147
konuşma, *ve bkz.* iletişim; dil gelişimi
küçük çocuklar
  evde birebir bakım 195, 210
  günlük bakım 128
  iletişimi detokslama 143, 312
  KAGOY stratejisi 378
  kestirmeler 103
  masallar 134, 139, 284
  yaratıcı oyun 312, 341
kültürel değişim 21, 25, 42, 152, 234, 256, 333, 335

Lancaster Üniversitesi araştırması 73, 363
Larkin, Philip 321, 382
Latchkey child 207
Lawrence, Felicity 40, 360, 361
Layard, Richard 324, 325, 329, 353, 383, 384
Leech, Penelope 199, 374
Levitt, Steven 218, 369, 375, 379
Lindstrom, Martin 257, 263, 271, 370, 377, 378
Linn, Susan 258, 259, 273, 283, 378, 381
Livingstone, Tessa 100, 344, 358, 365, 370, 381, 382

Love, Courtney 24, 359
Lykken, David 186

Macintyre, Dr. Christine 65, 89, 363
madde kullanımı 8, 26, 232
Malta 201
marka bilinci 261
Martin, Paul 94, 325
matematik 10, 193, 206, 222, 235
masallar 134, 139, 284, 369
Mazlish, Elaine 136, 146, 149, 251, 369
McDonalds 30, 55
McLuhan, Marshall 20, 287, 359
McNeal, James 259, 378
medya, *bkz.* internet; televizyon
medya 'dağılması' 292
melatonin 109, 110, 367
mineral eksiklikleri 37, 360
MRI (manyetik rezonans görüntüleme) 96, 97
monosodyum glutamat 37
Münih Üniversitesi araştırması, okullarda bilgisayar kullanımı 235
Murakami, Ryu 293
mutluluk 108, 140, 172, 174, 241, 274, 284, 289, 309, 324-326, 331, 352, 353, 379, 383
müfredat dışı aktiviteler 206
müzik 34, 65, 85, 114, 132, 143, 144, 149, 193, 200, 201, 207, 211, 228, 276, 278, 279, 294, 295, 337, 381

narsisistik kişilik bozukluğu 321
Neuberger, Julia 336, 384
Nixon, Dr. Gillian 97, 365
Norveç 81, 219
Nörobilim, *ve bkz.* beyin 22, 41, 61, 93, 96, 98, 102, 125, 127, 133, 189, 193-195, 221, 255, 318, 333, 347, 368, 375, 384
'nurture groups' 242, 377

obezite 34-36, 38, 39, 41, 67, 69, 105, 332, 366
odaklanma, *ve bkz.* dikkat bozukluğu 9, 13-15, 40, 71, 97, 163, 165, 166, 171-173, 175, 202, 223, 232, 247, 329, 348, 353
OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development) değerlendirmesi 190
O'Flynn, Louise 304, 314
okullar
  Beden Eğitimi dersleri 72, 332
  düşen standartlar 223, 234
okul yolculuğu 78
  saatleri uzatılmış okul günü 219
  sağlıklı beslenme kampanyaları 58
  yıkıcı öğrenciler 331
  yol güvenliği kampanyaları 67, 68
okulöncesi eğitim 201, 211, 374
okul yemekleri 35, 58, 307, 351, 384
okuma, *ve bkz.* disleksi, okuryazarlık, masallar
okuryazarlık 17, 122, 123, 128, 130, 133, 140, 201, 202, 223-225, 229, 230, 235, 304, 358, 367
Okuyama, Dr. H. 39, 361
Oliver, Jamie 32, 34, 35, 55, 307, 360
Omega 3 ve 6 39, 40, 51, 361
Ono, Hiroshi 167, 371
Orange, Teresa ve O'Flynn, Louise 304, 314
ortak zaman 68
OSB (otistik spektrum bozuklukları) 10, 12
otizm 10, 11, 127, 358
otomatik yiyecek makineleri 34
otorite 10, 11, 127, 358
oyunlar
bilgisayar oyunları 19, 21, 60, 73, 110, 235, 256, 266, 293, 294, 297, 314, 315, 348, 354, 378
oyun parkları 243, 263

öğrenme *bkz.* eğitim
öğretmenler
  anketi 123
  artan bürokrasi 237
  disiplin 16
  kültürel etkiler 270
öğrencilerin ev ortamı ve 198, 210, 321

Papert, Seymour 234, 377
parklar 66, 74, 83, 88, 91, 205, 269, 364
Pasquali-Jones, Karen 44, 362
pazarlama sanayi
  ebeveyn gücü 55, 88, 116, 149, 184, 215, 248, 250, 282, 302, 313
  erkek çocukları 161, 263, 265-269, 375
  kız çocukları 161, 262
  rol modelleri 272
  sağlıklı çocuklar 250
Pearson, Greg 157, 235, 370, 377
Pell, Shelia 42, 361
Petersen, Steve 194, 373
Pinker, Steven 141, 255, 369, 370, 373, 377
Pipher, Mary 180, 185
polislik 301, 302, 382
Postman, Neil, 225, 297, 375
Puttnam, Profesör Robert 325, 383

REM (Rapid eye Movement) uykusu 96-99, 103, 365
Reeves, Richard 174, 372, 373
reklamlar
  bilinçaltı 32
  televizyon 32, 258, 311
  'tweens' 142, 370
  oyuncaklar 33, 257
  yasaklar 282
Restak, Richard 164, 362
Richards, Ed 298, 381
Richardson, Dr. Alex 40, 41, 56, 361
risk değerlendirme 71, 74
Risley, Todd 150, 151, 175, 186, 370, 372, 373
Ritalin 11, 17, 24
Roberts, Julia 331, 383
rol modelleri 161, 272, 273, 274, 281, 284, 351
Rowling, J.K. 225, 375
ruhsal sağlık sorunları 8
rüşvet 53

sağlık ve güvenlik 71, 72, 74
Saito, Satoru 293, 380
Salzman, Marian 160, 370
Sanders, Profesör Tom 40, 361
sansür 296, 297, 302, 313
Satter, Ellyn 46, 53, 54, 56, 362
Schor, Juliet 268, 282, 283, 378
Sejnowski, Terry 98, 365
ses okuma eğitimi 226, 233; *ayrıca bkz.* sesbilimsel eğitim 227, 228
ses okuma bilimi 233
seviyeler
  okullardaki 17
sınavlar, *ve bkz.* okuma; yazma 201, 230-232, 234, 247, 250, 269, 376
seyahatler, *ve bkz.* kabadayılık; eğitim; öğrenme; okulöncesi eğitim; öğretmenler 68, 115, 179, 180, 312
Shalek, Nancy 262, 378
Shaw, Robert 124, 357, 367, 383
Sınavlar-ve-hedefler 201, 250, 253
'Sırtüstü Uyku' kampanyası 64, 66
Siraj-Blatchford, Iram 136, 369
sofra öğünleri 42, 361
soğuk algınlıkları 366
sohbet odaları 141, 298, 300, 314
sosyal sermaye 325, 326, 328, 354, 383
sosyal soyutlanma 293, 380
sosyalleşme 13, 74, 77, 326
sözlü iletişim
  kaliteli televizyon 137
spor 70, 72, 86, 175, 205, 208, 231, 236, 266, 273, 288, 292, 376
Spugin, Pat 43, 135, 174, 361, 369, 372
Stepp, Laura 64
Stevenson, Robert, Louis 59, 60, 79, 140, 362
Street-Porter, Janet 16, 358
suç 11, 63, 218, 219, 301
suçluluk duygusu 17, 25, 165, 172, 207, 208, 260, 378
Sure Start hareketi 218
süt ürünleri 36, 39

şarkı söylemek 124, 129, 132, 135, 144, 291
şehir planlaması 351, 384

şeker 19, 29-38, 41, 51, 52, 55, 57, 58, 205, 276, 348, 359, 360
şiddet
  şiddet suçları 24, 267
şöhret kültürü 272, 284

takım oyunları 72, 85, 231
tartrazin 37
tatiller 70, 108, 115, 174, 179, 197, 206, 212, 260
Taylor, Laurie 160, 364, 370, 377, 378
tek ebeveyn 153, 186, 372
teknoloji
  çalışan ebeveynler ve, *ve bkz.* bilgisayarlar; internet; cep telefonları, televizyon 19
  ebeveynler için tavsiye 21
  elektronik posta ve kısa mesaj 382
  iletişim teknolojisi 144, 301
  uzun saatler kültürü 204, 207, 260, 348
  yatak odalarındaki 112, 147, 149
  zenginleşme 316
tekrar evlenmek 172
televizyon
  atıştırmalıklar 33
  bağımlılığı 19, 95, 147, 148, 309, 311
  birlikte izleme 290
  çocuk kanalları 290, 294
  elektronik bebek bakıcısı olarak televizyon 44, 104, 132, 137, 138, 288, 289, 379
  gürültüsü 130
  haberler 61, 64, 83, 151, 362
  kalitesi 137
  kestirme alışkanlıkları ve 104
  koltuk patatesi yaşam tarzı 64, 85, 147, 312, 363
  reklamları 32, 258
  rol modelleri 273, 284
televizyonda cinsellik 298, 313
televizyonda şiddet 298
  ve uyku
yatak odası televizyonu 138, 139, 147, 148, 292, 311, 319, 334, 366
temizlik 65
terbiye-görgü
  iyi davranış 49, 179, 338, 341-343
  sofra adabı 43, 46, 49, 175, 221, 328, 337, 361
terör 62
teşvik ve ödüller 44, 79, 86, 135, 144, 148, 237, 245, 261, 267, 269, 278-281, 312, 318, 329, 341, , 345
topla oynanan oyunlar 69, 135
toplu taşıma 181, 317
toplumsal hareketlilik 27, 57, 58, 187, 285, 359
trafik, *ve bkz.* yol güvenliği 60, 65, 66, 68, 77, 78, 83, 90, 130, 304
trans yağlar 40, 41, 51, 361
Trevarthen, Profesör Colwyn 124
Truss, Lynne 327, 383
Tsunami (2004) 61, 158
tuz 29-31, 35
tuvalet eğitimi 221
tüketicilik, *ve bkz.* reklamlar; pazarlama sanayi 324

uyku saati alışkanlıkları 108, 112, 147, 179
uykunun bozulması 105
yatak odaları 108, 112, 116, 147
uykusunu almamış çocuklar 97
uykusuzluk 106

ücretler
  devlet müdahalesi 333
üvey-ebeveynler 153

Vandallar 91
vejetaryenlik 39
velayet 170, 182
Vernberg, Eric 63, 362
vitamin eksikliği 36

Wahlgren, Anna 172
Walsh, Dr. David 291, 380
Ward, Dr. Sally 130, 131, 368
Weber, Henri 187
Weissbluth, Marcus 103, 106, 366
Wilce, Hilary 237, 238, 251, 364, 377
Williams, Fiona 154, 370

Winn, Marie 104, 358, 366, 379
Winnicot, Donald 352
Wordsworth, William 222, 375

'yabancı tehlikesi' 258, 309
yağ
  yağlı asitler 40
  yağlı balıklar 39, 51
yarımgün çalışma 196, 213
yaşam becerileri 160, 175, 179
yazma 10, 12, 16, 21, 71, 122, 123, 141, 143, 149, 152, 161, 201, 202, 209, 222, 224, 225, 228-231, 243, 248, 252
yemek seçenler 53
Yeni Zelanda 124, 201, 301
yemek pişirme 56, 85, 181
yetişkin ittifakı 238, 243, 317, 318, 322, 326, 336, 339, 351
yol güvenliği 67, 68, 76, 78, 83
yöntemsel öğrenme 98
Yunanistan 189
yürüyüş 61, 69, 85, 129, 178
yüzme 69, 70, 85, 178, 206, 231

20. yüzyılın ikinci yarısından beri içinde yaşadığımız modern dünya, bir yandan hayatlarımızı hiç olmadığı kadar renklendirip kolaylaştırırken diğer yandan inanılmaz derecede hızlanan temposuyla bizi strese sokuyor.

Yetişkinler olarak yaşadığımız toplumsal değişimin farkında olsak ve dizginleri tamamen elimizden bırakmamaya çalışsak da, korumayı unuttuğumuz bir şey var: çocuklar. Yüzyılın son çeyreğinden beri, başta gelişmiş dünya ülkeleri olmak üzere dünyanın birçok ülkesinde, davranış sorunları ve duygusal sorunlarda büyük bir artış gözleniyor. DEHB ve disleksi gibi rahatsızlıklarda adeta patlama yaşanırken depresyon, dürtüsel davranış ve öğrenme güçlükleri giderek hız kazanıyor. Peki neden?

Otuz yıl boyunca öğretmenlik ve eğitim danışmanlığı yapmış olan Sue Palmer bu önemli ve çarpıcı kitabında, modern hayatın birbirinden ayrı tutulamayacak unsurlarının bir araya gelip toksik bir karışım oluşturarak çocuklarımızı nasıl zehirlediğini ortaya koyuyor. Sağlıksız ve düzensiz beslenmeden ebeveynlerin tecrübesizliklerine, elektronik aletlerden niteliksiz çocuk bakımına uzanan geniş bir yelpazede modern çocukların sorunlarını ele alıyor. Palmer *Zehirlenen Çocukluk*'ta, çeşitli disiplinlere mensup uzmanlardan edindiği verilerden yararlanıyor ve dünyanın birçok yerinde yapılan en son araştırmaları sunuyor. Her bir sorunu ayrı ayrı açıklayıp bunların nasıl üstesinden gelineceğine dair öneriler getiriyor.

Zehirlenen Çocukluk, anne-babalar, öğretmenler ve gelecek neslin modern sorunlarına çözüm arayan herkes için değerli bir kaynak.

iletişim

ISBN-13: 978-975-05-0818-9