JOHN GOTTMAN

ve

JOAN DECLAIRE



EBEVEYNLİĞİN KALBİ

DUYGUSAL ZEKÂSI YÜKSEK ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK





"Çocuğunun duygusal gelişimini desteklemek isteyen ama duyguları yönetmekte zorlanan her ebeveyn Gottman'ın yönteminden yararlanabilir."

—*Publishers Weekly*

Duygusal Zekâ yazarı

DANIEL GOLEMAN'ın

önsözüyle

11. BASIM

The Heart of Parenting
Raising an Emotionally Intelligent Child

© 1997 John Gottman

Bu kitabın Türkiye'deki yayım hakları Brockman, Inc. aracılığıyla Görünmez Adam Yayıncılık'a aittir. Hiçbir şekilde çoğaltılamaz, kopyalanamaz ve yayımlanamaz. Yayıncının yazılı izni olmaksızın alıntı yapılamaz.

ISBN: 978-605-64301-6-9

1 - 10. Basım: Ekim 2017 - Ocak 2023 (22.000 adet)
11. Basım: Mart 2024 (2.000 adet)

Çeviren ve Yayıma Hazırlayan: Yiğit Ataman
Redaksiyon: Albina Ulutaşlı
Son Okuma: Şeyda Ataman
Kapak Görseli: Luis Louro
Kapak ve Sayfa Düzeni: Yiğit Ataman

Baskı ve Cilt:
Bizim Büro Matbaa Dağıtım Basım Yayıncılık
San. ve Tic. Ltd. Şti. (Sertifika No: 42488)
Sanayi 1. Cd. Sedef Sk. No. 6/1 İskitler/Ankara
Tel: (0 312) 229 99 28

Görünmez Adam Yayıncılık (Sertifika No: 52449)
Güzeltepe Mh. Halide Nusret Zorlutuna Cd. 14/24
Çankaya/Ankara 06690
Tel: (0 312) 440 82 84

www.gorunmezadam.com.tr • bilgi@gorunmezadam.com.tr
www.facebook.com/gorunmezadamyayincilik
www.instagram.com/gorunmezadamyayincilik

Toplu alımlara özel indirimler için: satis@gorunmezadam.com.tr

EBEVEYNLİĞİN KALBİ

DUYGUSAL ZEKÂSI YÜKSEK ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK

John Gottman
ve
Joan DeClaire

Türkçesi: Yiğit Ataman

TEŞEKKÜR

Meta duygu *(meta-emotion)* üzerine bir araştırma yapma fikri, John Gottman'ın yıllık izni sırasında Robert Levenson'a gerçekleştirdiği bir ziyarette doğdu (yıl 1984, yer ise Paul Ekman'ın San Francisco'daki laboratuvarıydı). Bu araştırma, Gottman'ın ilk psikofizyoloji laboratuvarını da kuran Robert Levenson'un desteği olmadan asla ilerleyemezdi. (Söz konusu araştırma, o laboratuvarda yapılan ilk çalışmadır.) Araştırma, İnsan Gelişim Engelleri Merkezi (Center for Human Developmental Disabilities) direktörü Dr. Michael Guralnick'ten ve merkez bünyesindeki ana tesislerden, özellikle de Washington Üniversitesi'ndeki Cihaz Geliştirme Laboratuvarı'ndan da (Instrument Development Laboratory) büyük destek gördü. Finansal destek ise Ulusal Akıl Sağlığı Kurumu'nun (National Institute of Mental Health) "Aile içi geçimsizlik, ebeveynlik ve çocuğun duygusal gelişimi" başlıklı MH42484 ve "Çocuklar arasında arkadaşlığın oluşumu" başlıklı MH35997 araştırma hibelerinden sağlandı; sonrasında ise araştırma desteğinin süresini uzatan NIMH MERIT Ödülü ve John Gottman'a verilen K2MH00257 Araştırmacı Bilim Adamı Ödülü ile takviye edildi. John Gottman, Seattle Evlilik ve Aile Enstitüsü'nde (Marital and Family Institute) ebeveyn eğitim gruplarını yöneten ve ebeveynlik macerasında kendisiyle omuz omuza veren eşi Julie Schwartz Gottman'a büyük sevgisi, yardımları ve düşünsel alandaki yoldaşlığından ötürü teşekkür eder. Gottman, büyük sevgisi, sabrı ve kendisine öğrettiklerinden ötürü kızı Moriah'a da teşekkürlerini sunar. Yazarlar, dikkatli bir okur ve kendini çocuğuna adamış bir baba olarak yaptığı yorumlardan ötürü Mark Malone'a ve metne dair uzman görüşlerinden ötürü de yazar Sondra Kornblatt'a teşekkürü borç bilirler.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 9

GİRİŞ 11

1. Duygu Koçluğu 15

2. Ebeveynlik Tarzınızı Değerlendirin 41

3. Duygu Koçluğu Sürecinin Beş Kilit Adımı 71

4. Duygu Koçluğu Stratejileri 115

5. Evlilik, Boşanma ve Çocuğun Duygusal Sağlığı 146

6. Babanın Kritik Rolü 173

7. Farklı Yaşlarda Duygu Koçluğu 198

EK: ÖNERİLEN ÇOCUK KİTAPLARI 231

NOTLAR 237

DİZİN 245

Dr. Haim Ginott'un anısına ve
çalışmalarına ithaf edilmiştir.

ÖNSÖZ

Hem çocuklar hem de ebeveynler açısından zor bir dönemden geçiyoruz. Son yirmi yıl içinde çocukluğun doğasında büyük değişimler oldu, bunlar da insan duygularına dair temel bir kavrayış geliştirmeyi çocuklar açısından zorlaştırmakla kalmadı, bu kavrayışı evlatlarına kazandırmaya uğraşan anne babaları da daha kapsamlı çabalar göstermek durumunda bıraktı. Gerçekten de ebeveynler, çocuklara temel duygusal ve toplumsal dersleri öğretirken artık daha zekice yöntemler kullanmak zorunda. John Gottman, elinizde tuttuğunuz pratik rehberde işte bu yöntemleri açıklıyor.

Söz konusu yöntemlere duyulan ihtiyaç hiçbir zaman bu denli büyük olmamıştı. İstatistiklere bir bakalım: Son yirmi yıl içinde ergenlik çağının sonuna yaklaşan çocuklar arasındaki cinayetler dört kat, intiharlar üç kat, tecavüzler ise iki kat arttı. Manşetlere çıkan bu istatistiklerin altında ise daha genel bir duygusal huzursuzluk var. Örneğin, rastgele seçilmiş iki binden fazla çocukla gerçekleştirilen bir araştırmada ebeveyn ve öğretmenlerin görüşleri (önce 70'lerin ortalarında, ardından ise 80'lerin sonlarında) göstermişti ki çocukların duygusal ve sosyal becerileri uzun vadede köreliyordu: Zaman geçtikçe daha gergin ve sinirli oluyorlardı, suratları daha asılıyor ve ruh halleri sert değişimler geçiriyordu, daha yalnız kalıyor ve depresyona giriyorlardı, daha dürtüsel ve isyankâr davranışlar sergiliyorlardı. Kısacası, kırktan fazla göstergede geriliyorlardı.

Bu bozulmanın ardında başka unsurlar bulunmaktadır. Birincisi, ekonomik gerçekler nedeniyle günümüz ebeveyni aileyi geçindirebilmek için geçmiş kuşaklara kıyasla daha çok çalışmak zorunda. Bu da pek çok ebeveynin çocuklara daha az zaman ayırmasına neden oluyor (özellikle de geçmişte kendilerine

ayrılmış zamana kıyasla). Dahası, her gün daha da fazla aile akrabalardan uzağa taşınıyor ve çocukların komşuya bırakılması bir yana, sokakta oynamasının bile kaygı yarattığı semtlerde yaşıyor. Çocukların yaşamlarında ise gittikçe daha fazla saat televizyon veya bilgisayar ekranına bakarak geçiyor. Bu da, dışarı çıkıp diğer çocuklarla oynamaya ve doğrudan etkileşim kurmaya ayırdıkları süre hızla kısalıyor demek.

İnsanlığın uzun tarihine baktığımızda ise görüyoruz ki çocukların temel duygusal ve sosyal becerileri geliştirmesi, hep ebeveynleri, akrabaları ve komşuları üzerinden, hatta diğer çocuklarla oyunlarındaki hırgür sayesinde mümkün olmuş.

Duygusal zekâ geliştirememek zaman içinde gittikçe kötüleşen sonuçlar verir. Örneğin, kanıtlar ortaya koyuyor ki kaygı ile açlık duygusu arasındaki farkı anlayamayan kız çocukları yeme bozukluğu riskini en çok taşıyan bireyler olarak öne çıkmakta; ergenlik sonlarında hamile kalma olasılığı en yüksek olanlar ise erken çocuklukta dürtülerini kontrol etmekte güçlük çekenler. Oğlanlarda erken çocukluk dönemindeki dürtüsellik, gelecekte çocuk suçlarına ve şiddete yönelme riskini yükseltiyor. Hem kızları hem de oğlanları ilgilendiren bir gerçek ise kaygı ve duygusal çöküntü ile baş edemeyenlerin alkol ve uyuşturucuya eğilim gösterdiğidir.

Tüm bu gerçeklere baktığımızda rahatça diyebiliriz ki ebeveynler çocuklarıyla geçirdikleri altın dakikaları en iyi şekilde değerlendirmelidir; huzursuz edici duyguları anlamak ve onlarla baş edebilmek, dürtüleri kontrol altına almak ve empati kurmak gibi kilit insan becerilerini geliştirmeleri konusunda çocuklara bilinçli ve aktif bir şekilde rehberlik etmeleri gereklidir. John Gottman, *Duygusal Zekâsı Yüksek Çocuklar Yetiştirmek* kitabında, çocuklara bu önemli becerileri kazandırmayı hedefleyen bilimsel ve uygulanabilir yöntemler sunuyor.

Daniel Goleman,
Duygusal Zekâ (Emotional Intelligence) yazarı

GİRİŞ

Baba olmadan önce yaklaşık yirmi yılımı gelişim psikolojisi alanında çocukların duygusal yaşamlarını inceleyerek geçirmiştim. Ama ebeveyn-çocuk ilişkisinin gerçeklerini hakkıyla anlayabilmem ancak kızımız Moriah'ın 1990'daki doğumundan sonra mümkün oldu.

Pek çok ebeveyn gibi çocuğuma besleyeceğim duyguların bu denli yoğun olabileceğini ben de öngörememiştim. Gülümsemeyi, konuşmayı, kitap okumayı öğrendiğinde bu denli heyecanlanacağımı bilemezdim. Ona bu kadar sabır ve ilgi göstermem gerekeceğini, hatta ihtiyaç duyduğu tüm ilgiyi, bütün işimi gücümü bırakma pahasına vermeye rıza göstereceğimi de düşünemezdim. Diğer yandan, onunla iletişim kuramadığım anlarda şevkimin nasıl bu denli kırılabildiğine, uygunsuz davranışları karşısında yaşadığım yoğun düş kırıklığına çok şaşırdım. Dahası, dünyanın gayet tehlikeli bir yer olabileceği gerçeğiyle yüzleştikten, kızımı kaybetmenin ise her şeyi kaybetmek anlamına geleceğini gördükten sonra hissettiğim güçsüzlük ve savunmasızlık duygusu da beni hayrete düşürdü.

Kendi duygularım hakkında yeni şeyler öğrenirken profesyonel yaşamımda da bunlarla ilgili keşifler yapıyordum. Ben, soykırımdan kaçmak için ABD'ye sığınmış Avusturyalı Yahudi ebeveynlerin çocuğuyum, dolayısıyla da ahlaki açıdan sağlıklı çocuklar yetiştirmek için otoriter bir ebeveynliğe ihtiyaç olduğu görüşünü reddeden kuramcılara hep saygı duydum. Söz konusu kuramcılar, ailenin demokratik biçimde işlev görmesi, ebeveyn ile çocukların da eşit ve rasyonel ortaklar olarak hareket etmesi gerektiğini öne sürmekteydi. Ama aile dinamiklerine yönelik, yıllardır süren araştırmalarım, ebeveyn ile çocuk arasındaki *duygusal etkileşimlerin* çocuğun uzun vadedeki esenliği üzerinde *daha da büyük* etki yarattığına dair kanıtlara ulaşmaya başlamıştı.

Günümüzde ebeveynlere yönelik tavsiyelerin duyguyu tamamen yok sayması son derece şaşırtıcıdır. Gerçekten de, bunların dayandığı kuramlar çocukların uygunsuz davranışını gidermeye çalışırken o davranışın altındaki duyguları tümüyle göz ardı eder. Ama çocuk yetiştirme yöntemlerinin yegâne amacı tümüyle itaatkâr ve riayetkâr çocuklar büyütmek olmamalıdır. Zaten çoğu ebeveynin bundan daha büyük hedefleri vardır. Onlar çocukların ahlaklı ve sorumluluk duygusu gelişmiş, topluma katkılarda bulunan, kendi seçimlerini yapabilecek kadar güçlü bir kişiliğe sahip olan, yetenekleri sayesinde elde ettiği başarıların keyfini sürebilen, yaşamın ve sunduğu zevklerin tadına varabilen, arkadaşlarıyla iyi ilişkiler kurup başarılı evlilikler yürütebilen, sonunda ise iyi ebeveynlere dönüşen bireyler olmasını istiyorlar.

Araştırmalarım sırasında sevginin kendi başına yeterli olmadığını gördüm. Son derece ilgili ve sıcak ebeveynlerin bile hem kendi duygularına hem de çocuk duygularına yönelik öyle tutumları vardı ki neden üzgün, kızgın veya korkmuş olduğunu çocukla konuşmalarını engelliyordu. Ama sevgi kendi başına yeterli olmasa da o sevgiyi birtakım temel becerilere dönüştürmek ve bunlarla çocuğa duygular konusunda bir nevi rehberlik etmek *gayet yeterliydi*. İşin sırrı, duyguların şahlandığı anlarda ebeveynin çocukla nasıl bir etkileşim kurduğunda yatıyordu.

Ebeveyn-çocuk ilişkilerini son derece ayrıntılı laboratuvar çalışmalarında inceledik ve çocukları da büyürlerken takip ettik. Bu araştırmalarla geçen yaklaşık on yıl sonunda bir grup ebeveynin, duyguları hareketlenen çocuklara rehberlik etmek ve onları duygusal karmaşa içinde yönlendirebilmek amacıyla beş farklı uygulamadan yararlandığını saptadık. Biz bu beş uygulamaya topluca "Duygu Koçluğu" adını veriyoruz. Gördük ki ebeveyni Duygu Koçu olan çocuklar diğer çocuklardan apayrı bir gelişim rotası izliyorlar.

Duygu Koçu ebeveynlerin çocukları büyüdükleri zaman Daniel Goleman'ın ifadesiyle "duygusal zekâsı yüksek" bireylere dönüşüyorlar. Yani duygularına yönelik daha kapsamlı beceriler geliştiriyorlar. Duygu hallerini dengeleyebiliyor, öfkelendikleri

zaman kendilerini dinginleştirebiliyor, kalp atışlarını daha kısa sürede yavaşlatabiliyorlar. Fizyolojilerinin sakinleşmeyi sağlayan bölümünde böylesi üstün performans gösterdikleri için bulaşıcı hastalıklardan da daha az mustarip oluyorlar. Odaklanmak konusunda daha başarılılar. İnsanlarla daha sağlam bağlar kuruyorlar. (Orta çocukluk döneminde alaylara maruz kaldıkları koşullarda bile bunu yapabiliyorlar, o çağlarda duygusal olmak akranlar tarafından olumsuz addedilse de.) İnsanları daha kolay anlıyorlar ve onlarla daha iyi arkadaşlıklar kuruyorlar. Okulda ise yüksek akademik performans gerektiren koşullarda daha iyi iş çıkarıyorlar. Kısacası, insanlara ve duygular âlemine dair bir çeşit "IQ," yani duygusal zekâ geliştirmiş oluyorlar. Elinizdeki kitap işte bu özelliklere sahip, duygusal zekâsı yüksek çocuklar yetiştirebilmemiz için beş adımdan oluşan Duygu Koçluğunu anlatmaktadır.

Ebeveyn ile çocuk arasındaki duygusal bağa verdiğim önem gerçekleştirdiğim bir boylamsal araştırmadan doğdu. Bildiğim kadarıyla bu araştırmam gelmiş geçmiş en müthiş çocuk klinisyenlerinden psikolog Dr. Haim Ginott'un çalışmalarını doğrulamış ilk bilimsel araştırmadır. Ginott, duyguları harekete geçmiş çocuklarla konuşmanın önemini de, ebeveynin bu konuşmayı nasıl yapması gerektiğini belirleyen temel ilkeleri de çok iyi kavramıştı.

Duygu Koçluğu bize ilişkilerimizin niteliğini belirleyen, duygusal iletişime dayalı bir bağlam verir. Ebeveyn çocukla empati kurduğunda ve öfke, üzüntü ya da korku gibi olumsuz duygularla başa çıkması için ona yardımcı olduğunda son derece güçlü sadakat ve duygu köprüleri de inşa eder. Duygu Koçu ebeveyn sınırlar belirlemiyor değildir, ama sözünü ettiğim bağlam içinde uygunsuz davranışlar odak noktası olmaktan çıkar. Kurallara riayet ve sorumluluk duygusu çocuğun aileyle kurduğu bağdan ve hissettiği sevgiden ileri gelmeye başlar. Böylece aile üyeleri arasındaki duygusal etkileşimler çocuğa değerleri aşılama ve onu ahlaklı bir fert olarak yetiştirme çabalarının temeline yerleşir. Çocuk, aile standartları doğrultusunda hareket eder, çünkü kendisinden hoş davranışlar beklendiğini sezer; doğru şekilde

yaşamayı öğrenmek, aileye aidiyetin bir parçası haline gelir.

Beş adımdan oluşan Duygu Koçluğu, çocuk davranışını kontrol etmek için karman çorman bir stratejiler yumağı sunan ebeveynlik teorilerinden farklı olarak, çocukla yakın ilişkiler kurup muhafaza etmenizi sağlayacak bir çerçeve çizmektedir.

Meslektaşlarım ve ben, bilimsel incelemeler sonunda şundan emin olduk ki ebeveyn ile çocuk arasındaki duygusal etkileşimler çok büyük önem taşıyor. Anneler ve babalar Duygu Koçluğu yapmaya başladıklarında çocukların başarı ve mutluluk düzeylerinde hatırı sayılır değişimler gerçekleşiyor.

Çalışmalarımız, çocukların duygularına olan yaklaşımımızı çağımız ebeveynlerine hitap eden (Ginott'un 1960'lardaki çalışmalarına konu olmayan) yeni bir bağlama yerleştirmekte. Artan boşanma oranlarına ve gençler arasındaki şiddetin yoğunluğuna bakarsak duygusal zekâsı yüksek çocuklar yetiştirmek bugün hiç olmadığı kadar önemli görünüyor.

Araştırmalarımız, aile içi geçimsizlik ve boşanmayla ilişkili olduğu kanıtlanmış çeşitli risklerden çocukları nasıl koruyacağımıza dair de şaşırtıcı gerçekleri ortaya çıkardı. Dahası, duygusal bağlantı kurabilmiş bir babanın, evliliğini ister sürdürsün ister de bitirsin, çocuğun esenliği üzerinde ne büyük bir rol oynadığını gösterdi.

Başarılı ebeveynliğin anahtarı karmaşık kuramlarda, kapsamlı aile içi kurallarda veya karman çorman davranış formüllerinde gizli değildir. Ebeveynlik dediğiniz, çocuğunuza beslediğiniz derin sevgi ve onunla yakınlığınız üzerine kuruludur, ifadesini ise anlayış ve empatide bulur. İyi ebeveynlik kalbinizde başlar ve duyguların şahlandığı, çocuğunuzun üzüldüğü, öfkelendiği veya korktuğu anlarda tezahür eder. Ebeveynliğin kalbi, gerektiği anda, belli bir *yöntem* izleyerek çocuğunuzun yanında olduğunuzu göstermektir. Elinizdeki kitap da işte o yöntemi anlatmaktadır.

Prof. Dr. John Gottman

1| DUYGU KOÇLUĞU: Duygusal Zekâsı Yüksek Çocuklar Yetiştirmenin Anahtarı

Diane işe geç kalmış olmasına rağmen hâlâ kapının önünde durmuş, yuvaya bırakacağı üç yaşındaki oğlu Joshua'ya ceketini giydirmeye uğraşıyor. Gereğinden hızlı bir kahvaltı faslı ve hangi ayakkabının giyileceğiyle ilgili tartışmadan ötürü Joshua zaten gerilmiş halde; annesinin bir saat sonra önemli bir toplantıya girecek olması onu hiç ilgilendirmiyor. Evde kalıp oyun oynamak istediğini anlatıyor annesine. Diane bunun olanaksız olduğunu söylediğinde ise kendini yere bırakıyor ve tüm öfkesi ve üzüntüsüyle ağlamaya koyuluyor.

Yedi yaşındaki Emily çocuk bakıcısının gelmesine beş dakika kala ağlamaya başlıyor ve ebeveynlerine, "Beni tanımadığım birine bırakmanız haksızlık," diye sitem ediyor. Babası, "Ama gelen bakıcı annenin iyi bir arkadaşı, hem bu konsere gideceğimiz de haftalar öncesinden belliydi," diye açıklama yapıyor. Emily ise "Olsun, gitmenizi istemiyorum," diyor.

On dört yaşındaki Matt annesine gidip o gün okul bandosundan atıldığını, çünkü öğretmenin okul servisinde birisinden esrar kokusu aldığını söylüyor. "Yemin ederim ben içmemiştim," diye kendini savunuyor. Ama okul notları zaten düşmekte ve son zamanlarda da başka çocuklarla geziyor. Annesi, "Sana inanmıyorum," diyor. "Notları yükseltene dek dışarı çıkmak yok." Matt bu konuşmadan ötürü inciniyor ve öfkeye kapılıyor, tek söz etmeden kapıyı açıyor ve çıkıp gidiyor.

Üç aile. Üç çatışma. Farklı gelişim aşamalarındaki üç çocuk. Yine de ebeveynlerin karşılaştığı sorun aynı: Duygular şahlandığında çocuklara nasıl davranacaklarını bilemiyorlar. Aslında çoğu ebeveyn gibi onlar da çocuklarına adaletle, saygıyla ve sa-

bırla muamele etmek istiyorlar. Dünyanın çocukların karşısına pek çok zorluk çıkardığının bilincindeler ve onlara destek vermek, kapsamlı bir anlayış ve kavrayış kazandırmak niyetindeler. Sorunların nasıl etkili biçimde çözüleceğini ve sağlıklı, güçlü ilişkilerin nasıl kurulacağını çocuklara öğretmeyi amaçlıyorlar. Ama bunları yapmayı *istemek* ile başaracak donanıma sahip olmak apayrı konulardır.

Çünkü iyi ebeveynlik, yüksek zekâdan daha fazlasını gerektirir ve geçen otuz yıl içinde ebeveynlere verilen tavsiyelerin çoğunda göz ardı edilmiş bir kişilik boyutuna dokunur. Kısacası, iyi ebeveynlik *duygu*dan yararlanır.

Bilim, duyguların yaşamda oynadığı role dair pek çok şey keşfetti. Araştırmacıların saptadığına göre aile ilişkileri de dâhil yaşamın tüm alanlarında başarılı ve mutlu olmamız, IQ'dan daha ziyade duygusal farkındalığımıza, ayrıca duyguları kontrol altına alıp yönetme becerimize bağlıdır. Yaygın olarak "duygusal zekâ" diye adlandırılan bu nitelik, ebeveynler söz konusu olduğunda çocuk duygularının farkına varmak, çocukla empati kurmak, onu dinginleştirip avutmak ve yönlendirmek anlamına geliyor. Çocuklar söz konusu olduğunda ise dürtüleri kontrol altına almayı, gerektiğinde doyumu ertelemeyi, kendini motive etmeyi, sosyal ilişkilerde diğer kişilerin hal ve hareketlerinden ipuçları yakalamayı, en önemlisi de yaşamın iniş çıkışları ile baş edebilmeyi kapsıyor.

Psikolog Daniel Goleman bu kavrama dair bilgilere ulaşmamızı sağlayan araştırmaları ayrıntılı biçimde anlattığı *Duygusal Zekâ (Emotional Intelligence)* kitabında, "Aile yaşamı, duygusal öğrenimdeki ilk okulumuzdur," der. "Bireylerin son derece yakın ilişkiler yürüttüğü bu ortam içinde kendimize dair ne hisler besleyeceğimizi ve başkalarının bu hislere nasıl yanıt vereceğini; bu hisleri nasıl irdeleyeceğimizi ve ne şekillerde tepki verebileceğimizi; umut ve korkuları nasıl okuyacağımızı ve ifade edeceğimizi öğreniriz. Bu duygusal öğretim ebeveynlerin çocuğa söylediği veya yaptığı şeylerle verilmez yalnızca, onların kendi duygularını yönetmeye çalışırken gösterdiği örnekler ve birbirine karşı takındığı tutumlar üzerinden de gerçekleşir. Dolayısıyla

bazı ebeveynler çok yetenekli duygu öğretmenleridir, bazıları ise tam bir felakettir."[1]

Peki, bu farkı yaratan acaba hangi ebeveyn davranışlarıdır? Ebeveyn-çocuk ilişkilerini inceleyen bir araştırmacı psikolog olarak son yirmi yılın büyük kısmını bu sorunun yanıtını arayarak geçirdim. Illinois ve Washington Üniversitelerinden araştırma gruplarıyla yürüttüğümüz çalışmalarda 119 ailenin katılımıyla iki derinlemesine inceleme gerçekleştirdik ve ebeveynler ile çocukların, duyguların hareketlendiği durumlarda birbirlerine nasıl tepkiler verdiğini gözlemledik.[2] (Bu çocukları dört yaşından ergenlik çağına dek de izledik.) Hâlihazırda yürüttüğümüz bir araştırmada ise bebeği olmuş yeni evli 130 çifti izliyoruz. Böylesi araştırmalarda her ebeveynle evliliğini, çocuğun duygusal deneyimlerine nasıl yanıt verdiğini ve duyguların yaşamda oynadığı rolün ne kadar farkında olduğunu konuştuğumuz uzun görüşmeler gerçekleştiririz. Çocukların gergin ebeveyn-çocuk etkileşimlerindeki fizyolojik tepkilerini de takip ederiz. Çocukların öfkesine veya üzüntüsüne verilen ebeveyn tepkilerini dikkatlice gözlemledik, aradan belli bir süre geçtikten sonra ebeveynlerle yeniden görüştük ve çocukların sağlık, akademik başarı, duygusal gelişim ve sosyal ilişkiler konusunda ne tip bir ilerleme gösterdiğini saptadık.

Sonuçlar gayet yalın ama ilginç bir gerçeği ortaya koydu. Keşfettiğimize göre ebeveynler iki gruba ayrılıyordu: Duygu âlemine dair rehberlikte bulunanlar ve bulunmayanlar.

Çocukların duygularına önem veren ve ilgi gösteren ebeveynleri "Duygu Koçu" olarak nitelendirdim. Bu ebeveynler, tıpkı sporcuların antrenörleri ve koçları gibi çocuklara yaşamın iniş çıkışlarıyla baş etme stratejilerini öğretirler. Çocukların öfke, üzüntü veya korku ifadelerine itiraz etmezler. Onları görmezden gelmeyi de seçmezler. Daha ziyade, olumsuz duyguları yaşamın bir gerçeği olarak kabullenirler ve duyguların ön plana çıktığı anları da önemli yaşam dersleri verme ve daha yakın ilişkiler kurma fırsatı olarak kullanırlar.

Bir araştırmamıza katılan ve beş yaşında bir kız annesi olan Maria şunları söylemişti: "Jennifer'ın üzgün olduğu zamanlar,

çok önemli bağ kurma *(bonding)* zamanlarıdır. Ona, kendisiyle konuşmak ve nasıl hissettiğini öğrenmek istediğimi söylerim."

Araştırmalarda karşılaştığımız pek çok Duygu Koçu ebeveyn gibi Dan de (Jennifer'ın babası) kızının üzgün veya kızgın olduğu anları ebeveyne en çok gereksinim duyduğu anlar olarak görmekteydi. Zaten baba olduğu hissini de en çok, kızını dinginleştirmeye ve avutmaya çalıştığı sırada deneyimliyordu: "Onun yanında olmam gerek... Ona her şeyin yolunda olduğunu, bu sorunu bir şekilde aşacağını, hatta gelecekte başka sorunlar da yaşayacağını anlatmalıyım."

Maria ve Dan gibi Duygu Koçu ebeveynler, "sıcak" ve "pozitif" olarak nitelenebilirler. Aslında öyledirler de. Ama sıcak ve pozitif olmak kendi başına duygusal zekâ geliştirmez. Gerçek şu ki ebeveynlerin büyük bölümü zaten sevgi dolu ve ilgili bireylerdir ama çocukların olumsuz duygularıyla baş etme yetenekleri sınırlıdır. Çocuklarına duygusal zekâ kazandırmayı başaramayan böylesi ebeveynleri üç gruba ayırdım:

1. Duyguları dikkate almayan ebeveynler, çocukların olumsuz duygularını yok sayar veya önemsiz bulurlar.
2. Duyguları onaylamayan ebeveynler, olumsuz duyguları dışa vuran çocukları eleştirirler, bazen de duygu ifadeleri yüzünden azarlar veya cezalandırırlar.
3. Duygulara müdahale etmeyen, gereğinden hoşgörülü ebeveynler, çocukların duygularını kabul eder ve empati kurarlar, ama rehberlik etmekte veya davranışa sınır getirmekte yetersiz kalırlar.

Duygu Koçu ebeveynler ile koçluk edemeyen bu üç grup ebeveyn arasındaki farkları daha iyi anlamak için oğlu yuvaya gitmeyi reddeden Diane'in bu rollerde neler yapacağına bir bakalım.

Diane, Duyguları Dikkate Almayan bir ebeveyn olsaydı, yuvaya gitmeyi reddeden oğluna "saçmaladığını," evden çıkıyor diye üzülmesi için hiçbir neden olmadığını söylerdi. Sonra da çocuğun dikkatini üzüntüsünden uzaklaştırabilmek için ona ya

rüşvet olarak bir kurabiye verirdi ya da öğretmenin o gün için planladığı eğlenceli etkinliklerden söz ederdi.

Onaylamayan bir ebeveyn olsaydı Joshua'yı ayak dirediği için iyice bir azarlar, bu şımarıklıktan artık bıktığını söyler ve tokat atmakla tehdit ederdi.

Müdahale Etmeyen bir ebeveyn olsaydı, Joshua'yı tüm öfkesi ve üzüntüsü ile kabul eder, onunla empati kurar, evde kalma isteğinin son derece doğal olduğunu söylerdi. Ama bundan sonra ne yapması gerektiğini asla bilemezdi. Oğlunu azarlamak, tokatlamak veya rüşvetle ayartmak istemezdi, ama onu evde bırakması da mümkün olmazdı. Herhalde işin sonunda bir anlaşmaya varmaya çalışırdı: Seninle on dakika oyun oynayacağım, sonra ağlamadan yuvaya gideceğiz. Ama bu anlaşma da yalnızca o sabah için geçerli olurdu.

Peki, Duygu Koçu neleri farklı yapar? Müdahale Etmeyen ebeveyn gibi başlar; Joshua'yla empati kurar ve onun üzüntüsünü anladığını bilmesini sağlar. Ama bununla kalmaz, Joshua'ya bu huzursuz edici duygularına nasıl yaklaşması gerektiği konusunda rehberlik de eder. Aralarında şöyle bir konuşma geçebilir:

Diane: Haydi paltomuzu giyelim Joshua. Gitme vakti geldi.

Joshua: Hayır! Gitmek istemiyorum.

Diane: Neden?

Joshua: Çünkü seninle kalmak istiyorum.

Diane: Öyle mi?

Joshua: Evet. Evde kalmak istiyorum.

Diane: Sanırım ne hissettiğini anlıyorum. Bazı sabahlar ben de şu kapıdan koşturarak çıkmak yerine seninle birlikte kanepeye kıvrılmak ve kitap okumak istiyorum. Ama ofistekilere dokuzda orada olacağıma söz verdim ve sözümü tutmam gerekli.

Joshua (ağlamaya başlar): Tutmasan ne olur? Haksızlık bu. Gitmek istemiyorum.

Diane: Gel bakayım Josh. (Sarılır.) Üzgünüm tatlım ama evde oturamayız. Bu durum seni düş kırıklığına mı uğratıyor?

Joshua (başını sallar): Evet.

Diane: Biraz da üzüyor sanırım.

Joshua: Evet.

Diane: Ben de üzülüyorum. (Oğlana sarılır ve biraz daha ağlamasına izin verir.) Bak ne yapalım: Yarını düşünelim, çünkü yarın ben işe gitmeyeceğim, sen de yuvaya gitmek zorunda değilsin. Tüm günü birlikte geçirebiliriz. Yarın yapmak istediğin özel bir şey var mı?

Joshua: Krep yiyip çizgi film izleyelim mi?

Diane: Harika olur. Başka?

Joshua: Arabamla parka da gidebilir miyiz?

Diane: Bence o da olur.

Joshua: Kyle da gelebilir mi?

Diane: Annesine sorarız, isterse gelir. Ama şimdi çıkmamız gerekli, tamam mı?

Joshua: Tamam.

Duygu Koçu ebeveyn ilk bakışta Duyguları Dikkate Almayan ebeveyn gibi görünebilir çünkü ikisi de Joshua'yı, evde kalmaktan başka bir eylemi düşünmeye yönlendirmektedir. Ama arada önemli bir fark vardır: Diane, Duygu Koçluğu yaparak oğlunun üzüntüsünü fark etti, oğlanın bunu tanımlamasını sağladı, bu duyguyu deneyimlemesine izin verdi ve o ağlarken de yanında kaldı. Kısacası, oğlanın dikkatini, duygularından uzağa çevirmeye çalışmadı. Duyguları Onaylamayan ebeveynler gibi oğlanı paylamadı da. Onun duygularına saygı duyduğunu ve isteklerinin meşruiyetine inandığını gösterdi.

Gereğinden hoşgörülü, Müdahale Etmeyen bir ebeveynin aksine, Duygu Koçu ebeveyn net sınırlar belirler. Diane, duygularını kontrol altına alabilmesi için Joshua'ya fazladan zaman tanıdıysa bile işe geç kalmayacağını ve iş arkadaşlarına verdiği sözü tutacağını oğlunun anlamasını ve kabullenmesini sağladı. Joshua yine düş kırıklığına uğradı ama bu, oğlanın da, annesinin de üstesinden gelemeyeceği bir duygu değildi. Joshua, üzüntü duygusunu tanımladı, deneyimledi, ardından da kabul etti; bu noktadan sonra Diane ona, üzüntüsünü aşabileceğini ve sonraki günün eğlenceli etkinliklerini bekleyebileceğini gösterdi.

Diane'in duruma verdiği yanıt, başarılı ebeveyn-çocuk etki-

leşimlerine yönelik araştırmalarda saptadığımız Duygu Koçluğu sürecinin bir parçasıdır. Bu süreci beş adım halinde düşünebiliriz. Ebeveynler:

1. Çocuğun duygusunun farkına varır;
2. Duyguyu bir yakınlaşma ve öğretme fırsatı olarak görür;
3. Empati kurarak dinler ve duyguların geçerliliğini onaylar;
4. Çocuğun, duyguyu adlandırmasını sağlayacak doğru sözcükleri bulmasına yardım eder;
5. Çocuğun sorunu çözmesine yardımcı olurken bir yandan da sınırlar belirler.

DUYGU KOÇLUĞUNUN ETKİLERİ

Bir ebeveynin Duygu Koçu olup olmamasının ne önemi vardır? Aileleri uzun süre gözlemleyerek ve söylemleri, eylemleri, duygusal yanıtları inceleyerek yaptığımız çalışmalarda[3] Duygu Koçluğunun ciddi bir etki yarattığını fark ettik. Duygular konusunda sürekli rehberlik alan çocuklar (almayanlara kıyasla) daha sağlıklı ve başarılı oluyorlar. Arkadaşlarıyla daha iyi geçiniyor, sorunlu davranışları daha seyrek gösteriyor ve şiddet eylemlerine daha az meyil ediyorlar. Olumsuz duyguları daha az, olumlu duyguları ise daha çok deneyimliyorlar. Kısacası, duygusal açıdan da daha sağlıklı yaşamlar sürüyorlar.

Ama kanımca en şaşırtıcı sonuç şu: Anneler ve babalar böylesi bir rehberlik sunduklarında, çocuklar olumsuzlukların ardından daha kolay toparlanıyorlar. Elbette zor koşullarda üzülüyor, kızıyor veya korkuyorlar ama bunların ardından kendilerini dinginleştirip verimli etkinlikleri sürdürmekte daha başarılı oluyorlar. Diğer bir deyişle, duygusal açıdan daha zekiler.

Araştırmalarımız şunu da gösterdi ki çocuklar, aile içi çatışma ve boşanma gibi durumların olumsuz etkilerinden Duygu Koçluğu sayesinde korunabiliyorlar.

Evliliklerin neredeyse yarısının boşanma ile sonlandığı[4] bu günlerde milyonlarca çocuk, toplumbilimcilerin ailenin parça-

lanmasıyla ilişkilendirdiği pek çok sorun yaşama riski taşıyor. Okul başarısızlığı, diğer çocuklar tarafından reddedilme, depresyon, sağlığın bozulması ve antisosyal davranışın da aralarında yer aldığı bu sorunlar, yalnızca boşanmış ebeveynlerin çocuklarında değil, çatışmanın eksik olmadığı, mutsuz ailelerde büyüyen çocuklarda da görülüyor. Araştırmalarımızın sonuçlarına göre çiftler sürekli kavga ettiğinde, çocuğun arkadaşlık kurma becerisi örseleniyor. Dahası, aile içi çatışma nedeniyle okuldaki başarısı düşüyor ve hastalıklara yatkın hale geliyor.[5] Artık biliyoruz ki bozulan ve sona eren evliliklerin en büyük sonucu, çocuklar ve ergenlerin normalden sapan veya şiddet içeren davranışlarıdır.

Bizim araştırmalarımıza katılan Duygu Koçu ebeveynler arasında anlaşmazlık yaşayanlar, ayrılanlar veya boşananlar ise ortaya farklı sonuçların çıkmasını sağladılar.[6] Bu anne babaların çocukları, diğerlerine kıyasla üzgün olsalar bile Duygu Koçluğu sayesinde çatışma, ayrılık ve boşanmanın yaygın olarak yarattığı zararlı etkilerden korunuyorlardı. Diğer bir deyişle, boşanmanın ve çatışmanın kanıtlanmış etkileri olan akademik başarısızlık, saldırganlık ve akranlarla sorunlar yaşamak, Duygu Koçu ebeveynlerin çocuklarında görülmüyordu. Tüm bunlar da Duygu Koçluğunu, boşanmanın etkilerine karşı çocuğa kalkan olduğu kanıtlanmış ilk yaklaşım haline getiriyordu.

Bu sonuçlar çoğunlukla, evliliklerinde sorun yaşayan çiftleri veya boşanmanın etkileriyle baş etmeye çalışan aileleri ilgilendiriyormuş gibi görünebilir. Ama inancımız o ki yeni araştırmalar, Duygu Koçluğunun çocukları daha pek çok çatışmanın, kaybın ve kalp kırıklığının etkilerinden koruduğunu gösterecektir.

Araştırmalarımızda elde ettiğimiz ilginç bulgulardan biri de babalarla ilgiliydi. Babalar Duygu Koçluğu yaptıklarında, çocukların duygusal gelişimi üzerinde devasa bir etki yaratıyorlar. Bir baba, çocuk duygularının farkına vardığında ve çocuğa sorunları çözmesi konusunda destek olduğunda, çocuk da okulda daha başarılı oluyor ve diğer öğrencilerle daha iyi ilişkiler kuruyor. Duygusal açıdan soğuk (sert, çocuğun duygularını eleştiren veya yok sayan) bir baba ise olumsuz etkide bulunuyor. Onun

çocuğu okulda başarısız oluyor, diğer öğrencilerle kavga ediyor ve sağlık sorunlarıyla boğuşuyor. (Burada babaya yaptığım vurgu, annenin çocuk yaşamına katılımının duygusal zekâyı etkilemediği anlamına gelmemektedir. Anne-çocuk etkileşiminin yarattığı tesir elbette son derece belirleyicidir. Ama araştırmalarımıza göre babanın etkisi, iyi veya kötü yönde, çok daha *keskin* olabilmektedir.)

Tedirginlik yaratacak sayıda çocuğun (yaklaşık %28) boşanmış anneler tarafından büyütüldüğü günümüzde,[7] babanın çocuk yaşamındaki yerini ve belirleyiciliğini göz ardı etmek iyice olanaksız hale gelmiştir. Ama "Baba olsun da, nasıl olursa olsun," dememeliyiz. Çocuğun duygularını fark eden ve anlayan bir babanın çocuk yaşamına büyük katkısı vardır, soğuk ve zalim bir babanın ise büyük zararı dokunur.

Araştırmalarımız, Duygu Koçu ebeveynler sayesinde çocukların daha sağlıklı ve başarılı yetişkinlere dönüştüğünü göstermektedir. Ama Duygu Koçluğu yöntemi, profesyonel bir terapistin desteğini gerektirecek kadar ciddi sorunlara kendi başına çare olamaz. Aslına bakarsanız, bazı ebeveynlik kuramı savunucularının aksine, Duygu Koçluğunun, aile yaşamındaki *tüm olağan* sorunları çözeceğini iddia etmekten bile kaçınıyorum. Duygu Koçluğu yöntemini uygulamak, aile içindeki bütün tartışmaların ortadan kalkacağı anlamına gelmez; sert sözlerin ve incinen duyguların tarihe karışmasını, üzüntü ve stresin ortadan kaybolmasını sağlamaz. Çatışma, aile yaşamının bir gerçeğidir. Ama çocukların duygularına rehberlik ettiğinizde onlarla yakınlaştığınızı hissedersiniz. Aile, daha derin bir saygı ve yakınlık ile etkileşim kurduğunda, üyeleri arasındaki sorunlar da hafifler.

Son olarak, Duygu Koçluğu, disipline son vermek değildir. Tersine, çocuklarla duygusal bir yakınlık kurduğunuzda onların yaşamına daha fazla dâhil olursunuz, bu da daha büyük bir etki yaratmanızı sağlar. Müsamaha göstermemeniz ve sağlam durmanız gereken koşullarda elbette sağlam duracaksınız. Çocuğunuz hatalar yapıyorsa veya gevşeklik ediyorsa dikkatini bu duruma çekin. Sınırlar belirlemekten korkmayın. Beklediğinizden daha düşük performans gösterdiğinde daha iyisini yapabilece-

ğini anlatın. Onunla duygusal bir bağınız olduğu için sözleriniz büyük önem taşıyacaktır. Sizin ne düşündüğünüze önem verecektir, dolayısıyla da memnun olmanız için çaba gösterecektir. Bu şekilde, Duygu Koçluğu sayesinde çocuklarınızı yönlendirebilir ve motive edebilirsiniz.

Duygu Koçluğu büyük bir kararlılık ve sabır gerektirir ama aslında herhangi bir koçun yaptığı işten de çok farklı değildir. Eğer çocuğunuzun sportif becerilerinin gelişmesine yardım etmek istiyorsanız spordan uzak durmazsınız; aksine, kolları sıvar ve çocukla birlikte çalışırsınız. Benzer biçimde, çocuğun olumsuz duyguları yönetebilmesi, stresle başa çıkabilmesi ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için kendinizi kapatmak veya olumsuz duygu ifadelerini yok saymak yerine onunla iletişim kurar ve rehberlik edersiniz.

Anneanneler, nineler, dedeler, öğretmenler ve diğer yetişkinler de Duygu Koçu görevi görebilirler ama bunu en iyi ve etkili şekilde yapacak konumdaki kişiler ebeveynlerdir. Sonuçta, çocuğun öğreneceği değer ve kurallar *ebeveynin* değer ve kurallarıdır, yaşam güçleşmeye başladığında çocuğun yanında olacak kişi de yine ebeveynlerdir. Sorun teşkil eden konu kolik, tuvalet eğitimi, kardeş çatışması veya sevgiliden ayrılık olabilir; hangisi olursa olsun çocuğunuz bir işaret görmek için mutlaka size bakacaktır. Bu noktada Duygu Koçluğu ile ona rehberlik edebilir ve zor koşullardan sıyrılıp çıkmasını sağlayabilirsiniz.

DUYGU KOÇLUĞU, ÇOCUĞUN KARŞILAŞTIĞI RİSKLERİ NASIL AZALTABİLİR?

Şu bir gerçek ki günümüz ebeveyni yepyeni sorunlarla boğuşuyor. Örneğin, önceki kuşağın ebeveynleri mezuniyet balosunda gizlice alkol tüketilmesinden şikâyet ederken, bugünün ebeveynleri ortaokullara dek giren kokain kullanımından kaygılanıyor. Eskiden küçük yaştaki evlilik dışı gebelikler endişe yaratırken bugünün çocukları AIDS gibi hastalıklara karşı uyarılıyor. Bir kuşak önce çete çatışmaları yalnızca dış mahallelerde ve yumruk

kavgası (seyrek olarak da bıçaklama) biçiminde gerçekleşirken artık orta sınıfın mahallelerinde de aynı çatışmalarla karşılaşılabiliyor. Üstelik yaygınlaşan silahlar ve uyuşturucu kullanımı nedeniyle bu çatışmalarda silahlar konuşuyor ve insanlar ölüyor.

Çocuklara ve gençlere karşı işlenen suçlar da ürkütücü oranda artıyor. 1985 ile 1990 arasında on beş ila on dokuz yaşındaki çocuk grubunda işlenen cinayetler erkeklerde %75, kızlarda ise %30 arttı.[8] Aynı zamanda, genç erkekler daha da erken yaşlarda suç işlemeye başladılar. 1965 ile 1991 arasında çocuk suçlarından ötürü tutuklamalar ise üç katına çıktı. 1982 ile 1991 arasında, reşit olmayan bireylerin cinayetten tutuklanma oranı %93, adam yaralamadan tutuklanma oranı %72 yükseldi.[9]

Günümüz ebeveynleri, çocuklara temel bir eğitim vermekten, iyi bir öğretim sağlamaktan ve güçlü bir ahlaki anlayış kazandırmaktan çok daha fazlasını yapmak zorunda. Gerçek o ki temel sağkalım becerilerini de çocuklarına öğretmeleri gerekli. Genç nüfusu gittikçe daha yaygın biçimde zehirleyen bu saldırganlık hastalığına karşı çocuklarımıza nasıl bağışıklık kazandırabiliriz? Sorumluluk duygusuyla güvenli seçimler yapacak kadar olgunlaşana dek cinselliği ertelemelerini nasıl sağlarız? Alkol ve uyuşturucu kullanımına hiç yanaşmamalarını sağlayacak düzeyde kendilerine ve sağlıklarına önem vermelerini nasıl olanaklı kılabiliriz?

Toplumbilimciler geçen yıllar içinde şunu kanıtladılar ki antisosyal davranışlara ve suça yönelmenin altında aile ortamındaki olumsuzluklar yatmaktadır. Eş çatışması, boşanma, babanın yokluğu veya duygusal açıdan uzak oluşu, aile içi şiddet, niteliksiz ebeveynlik, ihmal, istismar ve yoksulluk bu olumsuzlukların başta gelenleridir. O halde çözüm, daha iyi evlilikler kurmak ve ebeveynlerin de çocukları daha iyi yetiştirmek için gereksinim duyduğu ekonomik ve sosyal desteği almasını sağlamaktır. Ama toplumlar ne yazık ki bunun tam ters yönünde hareket eder görünmektedir.

50'lerde küçük çocuğu olan kadınların %4'ü evli değildi, bu oran artık %30'a yaklaşmıştır.[10] Bekâr annelerin büyük çoğunluğu sonunda bir şekilde evlense de bu sefer yüksek boşanma

oranları (yeni evliliklerin yarısından fazlası kısa sürede boşanma ile sonuçlanmaktadır)[11] annenin tek ebeveyn olduğu hane yüzdesini yüksek tutmaktadır (%28 civarı)[12] ve bu hanelerin yarısı da yoksuldur.[13]

Ebeveynleri boşanmış çocukların bir kısmı, babadan gelmesi gereken maddi ve duygusal destekten mahrumdur: İştirak nafakası almasına hükmedilen annelerin yarısından biraz fazlası bu tutarı almaktadır; çeyreği bunun yalnızca bir kısmıyla yetinmek durumunda kalırken, beşte biri hiçbir şey alamamaktadır.[14] Çocukların boşanmadan iki yıl sonra ne durumda olduğunu inceleyen bir araştırma ise büyük çoğunluğun babayla artık görüşmediğini ortaya koymuştur.[15]

İkinci evlilikler de yeni sorunlara gebedir. Boşanma, ikinci evliliklerde (ilk evliliklere kıyasla) daha sık görülür. Dahası, araştırmalara göre üvey babalar daha istikrarlı bir gelire sahiplerse de çocuğun yaşamında fazladan stres, kafa karışıklığı ve üzüntü yaratırlar. Anne veya babanın üvey olduğu ailelerde çocuk istismarı da daha sık gerçekleşir. Bir araştırmaya göre, üvey anne veya babayla yaşayan okulöncesi çağdaki çocukların fiziksel veya cinsel istismarla karşılaşması, öz anne ve babayla yaşayanlara kıyasla kırk kat daha olasıdır.[16]

Duygusal ıstırap çeken çocuklar derslere girmeden önce sorunlarını okul kapısında bırakıyor da değillerdir. Sonuç olarak, geçen yıllarda okullarda yaşanan sorunlu davranışlarda çarpıcı bir artış olmuştur. Okullar, duygusal gereksinimleri ev ortamında karşılanmayan çocuklar için ek destekler sağlamak durumunda kalmaktadır. Gerçekten de kimi koşullarda okullar, boşanma, yoksulluk veya ihmalden ötürü duygusal yaralar alan çocuklar için tampon bölge görevi görürler. Bunun sonucunda temel öğretime ayrılması gereken kaynakların bir kısmı çocuklara verilen fazladan destek için kullanılır ve öğretim niteliği düşüş gösterir.

İşgücü ve ekonomi bağlantılı değişimlerin yarattığı stres de aileler üzerine fazladan yük bindirir. Hane geliri geçen yıllarda büyük oranda erozyona uğradığından pek çok ailenin suyun üstünde kalmak için çift gelir elde etme zorunluluğu doğmuştur. Daha fazla kadın işgücüne katılmıştır. Bu durum pek çok çift

için ek sorunlar yaratmıştır, çünkü erkeğin para kazanan tek kişi olma rolünü yitirmesiyle gerçekleşen güç kayması, stresi daha da yükseltmiştir. Öteki taraftan ise işverenler, çalışanların işe daha da çok zaman ayırmasını talep etmektedir. Harvard ekonomi profesörlerinden Juliet Schor'a göre ortalama bir aile, yirmi beş yıl öncesine kıyasla senede bin saat fazla çalışmaktadır.[17] Bir araştırma ise insanların boş zamanının 1970'lere kıyasla üçte bir oranında azaldığını ortaya koymuştur.[18] Dolayısıyla, uyumak, yemek yemek ve çocuklarla oynamak gibi temel eylemlere bile daha az zaman ayırabildiğini söyleyen kişiler bizi şaşırtmamalıdır. Gerçekten de, ebeveynlerin çocuğa ayırdığı zaman 1960 ile 1986 arasında haftada on saat azaldı. Bu zaman kıtlığında, aile yapısını sağlamlaştıran toplumsal etkinliklere ayrılmış süreler de kısıtlandı. Ekonomik nedenlerden ötürü başka kentlere taşınan aileler ise yakın akraba ve arkadaş desteğinden yoksun kaldılar.

Tüm bu toplumsal değişimlerin etkileri nedeniyle çocukların sağlık ve esenliği artık daha büyük riskler altındadır. Çocukları korumak konusunda ailelere yardımcı olan destek sistemleri ise zayıflamaktadır.

Bunlara karşın, ilerleyen sayfalarda da göreceğiniz gibi, çaresiz veya çözümsüz kalmış değiliz. Yaptığımız araştırmalar gösterdi ki çocukları risklerden korumanın yolu onlarla daha güçlü duygusal bağlar kurmaktan, böylece daha yüksek seviyede duygusal zekâ geliştirmelerini sağlamaktan geçiyor. Ebeveynlerin sevgi ve desteğini hisseden çocukların gençler arası şiddet, antisosyal davranış, uyuşturucu bağımlılığı, zamansız cinsellik, ergen intiharı ve diğer toplumsal nitelikli olumsuzluklardan korunabildiğini gösteren kanıtlar birikmeye başladı. Araştırma sonuçlarına göre, aile içinde kendisine saygı gösterildiğini ve değer verildiğini hisseden çocuk okulda daha başarılı oluyor, daha çok arkadaşlık kuruyor, daha sağlıklı ve başarılı bir yaşam sürüyor.

Ailelerin duygusal ilişkilerindeki dinamiklere yönelik yeni araştırmalar sayesinde bu koruyucu etkinin nelerden ileri geldiğini ve nasıl işlediğini artık anlayabiliyoruz.

BİR EVRİM BASAMAĞI OLARAK DUYGU KOÇLUĞU

Ailelerin duygusal yaşamları üzerine yaptığımız araştırmalarda ebeveynlerle görüşürüz ve okulöncesi çağdaki çocukların olumsuz duygularına nasıl yanıt verdiklerini sorarız. Pek çok baba gibi Mike da dört yaşındaki kızı Becky'nin kızdığında pek komik olduğunu söylemişti: "Kızınca 'Hoppala! Hay lanet!' diye söyleniyor ve cüce gibi sallana sallana yürüyüp gidiyor. Çok komik görünüyor!"

Böylesi küçük bir insanın bu denli büyük bir duyguyu ifade etme biçimi gerçekten de pek çok kişinin yüzüne bir gülümseme yerleştirir. Ama Mike, eşinin öfkesine de aynı biçimde karşılık veriyor mudur? Peki, Mike kızgınken patronu böyle yapsa ne olur? Herhalde bu durumu pek komik bulmaz. Yine de çoğu yetişkin, okulöncesi çağdaki çocuğun öfkesini bir kahkaha ile karşılar. Pek çok iyi niyetli ebeveyn, çocuğun korkularını ve kızgınlıklarını önemsizmiş gibi bir kenara süpürür. Gece kâbustan uyanıp ağlamaya başlayan beş yaşındaki çocuğa, "Korkacak bir şey yok," deriz. Çocuk buna karşılık olarak "Benim gördüğümü görmedin de ondan!" dese ne yanıt vereceğiz? Ama bunu demez, daha ziyade ebeveynin kanaatini doğru kabul eder ve kendi yargısından kuşku duymayı öğrenir. Duygularının yersiz ve geçersiz olduğunu ifade edip duran yetişkinlere baka baka sonunda özgüvenini de yitirir.

Öyle görünüyor ki miras aldığımız gelenek, çocukların daha ufak, daha deneyimsiz, daha güçsüz ve daha az rasyonel olmasına bakıp duygularını yok saymamıza yol açıyor. Çocukların duygularını ciddiye almak istiyorsak, empatiden ve keskin dinleme becerilerinden yararlanmamız, hatta olan biteni onların gözünden görmeye istekli olmamız gereklidir. İşin özveri boyutunu da yabana atmayalım. Davranış psikolojisi alanından bazı çalışmalar göstermektedir ki okulöncesi çağdaki çocuk *dakikada üç kez* ebeveynden veya bakıcıdan bir ihtiyacını gidermesini veya bir isteğini yerine getirmesini talep etmektedir.[19] İdeal koşullarda ebeveynler bu çocuğa güler yüzle yanıt verirler. Ama stresli iseler veya kafaları başka şeylerle meşgulse, çocuğun aralıksız

ve zaman zaman da mantıksız istekleri nedeniyle çıldırabilirler.

Bu, yüzyıllardır yaşanmakta olan durumdur. Ebeveynlerin çocuklara her zaman büyük bir sevgi beslediğine inansam da, tarihsel kanıtlara baktığımda, geçmiş kuşakların sabır gösterme, kendini frenleme ve çocuklara nezaketle muamele etme gereğini pek idrak edememiş olduğunu görüyorum. Psikiyatrist Lloyd deMause, 1974 yılında yayımlanan makalesi "Çocukluğun Evrimi"nde ("The Evolution of Childhood") Batı dünyasındaki çocukların çağlar boyunca mustarip olduğu zulüm ve ihmalkârlıkların dehşet verici bir resmini çizmiştir. Yine de makalesi, on dokuzuncu yüzyılda ve yirminci yüzyılın başlarında bu durumun aşama aşama düzeldiğini de anlatmaktadır. Her yeni kuşağın ebeveynleri, çocukların fiziksel, psikolojik ve duygusal gereksinimlerini karşılamak konusunda bir öncekinden daha başarılı olmuştur. DeMause'un ifadesiyle, ebeveynlik artık "çocuk iradesini kırmak değil; bu iradeyi eğitmek, doğru tarafa yönlendirmek, toplumsallaştırmak ve gerektiğinde de riayete yöneltmek anlamına gelmektedir."[20]

Her ne kadar Sigmund Freud 1900'lerde, çocuğu güçlü bir cinselliğe sahip, saldırgan bir varlık olarak niteleyen görüşler belirtiyorduysa da, takip eden yıllardaki gözlemsel araştırmalar bunun tersi bulgulara ulaşmıştır. Örneğin 1930'larda, yürüme çağındaki ve okulöncesi çağdaki çocuklarla kapsamlı deneyler yapan ve gözlemlerde bulunan sosyal psikolog Lois Murphy ortaya koymuştur ki çoğu küçük çocuk doğası itibari ile özgecildir ve empati kurmaya eğilimlidir. Sıkıntı yaşayan bir başka çocukla karşılaştıklarında bu özellikleri daha belirgin biçimde gözlenmektedir.[21]

Çocukların özde iyi kalpli olduğuna duyulan inanç gittikçe yaygınlaştı ve toplumlar, yirminci yüzyılın ortalarında yeni bir ebeveynlik dönemine adım attılar. DeMause bu ebeveynliği tanımlamak için "yardımcı/destekçi kip" ifadesini kullanmıştır. Bu süreçte pek çok anne baba, çocukluğundaki katı, otoriter ebeveynlik modellerini terk etmiş ve çocuğun kendi ilgi alanları, gereksinimleri ve istekleri doğrultusunda büyüyüp gelişmesine yardım etmenin daha önemli olduğuna inanmaya başlamıştır.

Psikolojik kuramcı Diana Baumrind, bunu "söz geçiren" ebeveynlik olarak tanımlamıştır.[22] *Otoriter* ebeveynler pek çok sınır belirlemekte ve herhangi bir açıklama yapmaya gerek görmeden bunlara mutlaka uyulmasını beklemektedir. *Söz geçiren* ebeveynler ise sınır belirleseler de daha esnektirler, çocuklara sıcak davranır ve gerektiğinde neden böyle sınırlar belirlendiğine dair açıklamalar yaparlar. Baumrind, *müsamahakâr* olarak nitelediği bir ebeveynlik şekli daha tanımlamıştır, bunu kullanan anne ve baba da çocuğuna sıcak davranır ve sık iletişim kurar ama davranışa nadiren sınırlama getirir. Baumrind, 1970'lerde okulöncesi çağdaki çocuklarla yaptığı araştırmalar sonunda, otoriter ebeveynlerin çocuklarının çatışan duygu ve dürtülere sahip, kolay sinirlenen bireyler olduğunu; müsamahakâr ebeveynlerin dürtüsel, saldırgan, başarı düzeyi düşük ve kendine yetemeyen çocuklar yetiştirdiğini; söz geçiren ebeveynlerin ise işbirliğine dönük, kendine yeten, enerjik, arkadaş canlısı ve başarı odaklı çocukları olduğunu yazmıştı.

Otoriter yaklaşımın terk edilip, çocuk gereksinimlerine daha duyarlı bu ebeveynlik kipine geçişin ardında, çocuk psikolojisine ve ailelerin sosyal davranışlarına dair bilgi ve kavrayışımızda gerçekleşen devasa artış vardır. Örneğin, toplumbilimcilerin bulguladığına göre, bebekler, doğdukları günden başlayarak, ebeveynlerinden sosyal ve duygusal işaretler almak konusunda müthiş bir beceri gösterirler. Artık biliyoruz ki bebeğin bakımından sorumlu kişi onun işaretlerine duyarlılıkla yanıt verdiğinde (göz teması kurduğunda, "agulama"ya yanıt verdiğinde, uyarımların bebeğe aşırı geldiği hallerde dinlenmesine müsaade ettiğinde) bebek de kendi duygularını dengelemeyi ve düzenlemeyi erkenden öğrenmektedir. Bu bebekler yeri geldiğinde elbette heyecanlanırlar ama sonrasında da kendilerini sakinleştirebilirler.

Araştırmalar şunu da göstermektedir ki anne veya baba bu işaretlere dikkat etmediğinde (depresif ruh hali nedeniyle bebekle konuşmadığında veya aşırı kaygılı olduğu için onunla gereğinden uzun süre ve fazlasıyla hırçın biçimde oynadığında) bebek, duygularını dengeleyip düzenlemek konusunda aynı

beceriyi sergileyememektedir. Ses çıkarmanın dikkat çekmediğini öğrenebilir ve bu yüzden sessiz ve pasif hale gelebilir, bu da sosyal bağlantılar kurmasını engeller. Diğer uçta ise sürekli uyarıldığı için parmağını emerek veya battaniyesini okşayarak sakinleşebileceğini bir türlü keşfedemez.

Sakinleşmek ve dikkati odaklayabilmek, bebek büyüdükçe daha da önem kazanır. Bu beceriler sayesinde çocuk, ebeveynlerden, bakımından sorumlu kişilerden ve ortamındaki diğer bireylerden gelen sosyal işaretleri ve ipuçlarını fark eder. Nasıl sakinleşeceğini bilmesi, öğrenme anlarında yoğunlaşmasını ve uğraştığı şeyleri başarıyla tamamlamaya odaklanmasını da sağlar. Söz konusu beceriler, daha ileri yaşlarda ise oyuncak paylaşmak ve oyun arkadaşlarıyla iyi geçinmek konularında öne çıkar. Toparlamak gerekirse, *özdüzenleme* adı verilen bu beceriler kümesi, çocuğun yeni oyun gruplarına katılması, yeni arkadaşlar edinmesi ve reddedildiği hallerde de bu durumla baş edebilmesi konularında ona büyük yararlar sağlar.

Ebeveynin duyarlılığı ile çocuğun duygusal zekâsı arasındaki bu bağlantıya dair farkındalık son yirmi veya otuz yılda iyice güçlendi. Ebeveynlere, bir sıkıntı yaşamakta olan bebeği avutmalarını ve rahatlatmalarını salık veren sayısız kitap yazıldı. Pozitif disiplin çeşitleri kullanmaları; eleştirmek yerine övmeleri; cezalandırmak yerine ödüllendirmeleri; cesaret kırmak yerine yüreklendirmeleri vs. öğütlendi. Şükürler olsun ki böylesi öğütlerin altındaki çeşitli kuramlar, dayağın cennetten çıktığı ve kızını dövmeyenin dizini dövdüğü günleri geride bırakmamızı sağladı. Artık biliyoruz ki nezaket, sıcaklık, iyimserlik ve sabır, duygusal açıdan sağlıklı ve terbiyeli çocuklar yetiştirmek konusunda sopadan daha etkili araçlar olma niteliği taşıyorlar.

Bu evrimsel süreçte daha ileri gidebileceğimize de inanıyorum. Aile psikolojisi laboratuvarlarında yaptığımız çalışmalarda ebeveyn ile çocuk arasındaki sağlıklı duygusal iletişimin yararlarını görebiliyor ve ölçebiliyoruz. Ebeveynlerin bebekle olan etkileşimlerinin onun sinir sistemini ve duygusal sağlığını ömrü boyunca etkileyebileceğini artık anlamaya başladık. Şunu da keşfettik ki bir evliliğin sağlamlığı çocukların esenliğini de etki-

liyor ve çocuklarıyla daha sıkı bir duygusal bağlantı kuran babalar onların yaşamında devasa etkiler yaratıyorlar. Son olarak, ebeveynlerin kendi duygularına dair farkındalıkları, çocukların duygusal zekâsını geliştirme işinin merkezinde yer alıyor. 3. Bölüm'de ayrıntılandıracağımız Duygu Koçluğu yaklaşımı, işte bu araştırma ve bulgulardan türetilmiş bir ebeveynlik çerçevesi çizmektedir.

Ebeveynlik konusundaki popüler literatür duygusal zekâ boyutunu es geçer görünmektedir. Ama durum her zaman böyle değildi. Bu noktada, ailelerin duygusal yaşamlarına dair kavrayışımızın gelişimine büyük katkılar yapmış bir psikolog, öğretmen ve yazar olan Haim Ginott'u anmadan geçemeyeceğim. Ginott, 60'larda son derece popüler olan üç kitap yazdı (bunlardan biri *Anne Baba ve Çocuk Arasında [Between Parent and Child]** yapıtıdır), 1973 yılında ise kanser yüzünden genç yaşta yaşamını yitirdi.

"Duygusal" ve "zekâ" sözcüklerinin bir araya getirilmesinden çok önce yazdığı yazılarda,[23] ebeveynin en büyük sorumluluğunu, çocuğa kulak vermek, onun yalnızca sözcüklerini değil, sözcüklerin ardındaki duygularını da işitmek olarak tanımlamıştı. Duyguların ifade edildiği türden iletişimler kurmanın çocuğa değerleri öğretmek konusunda etkili bir yol teşkil ettiğini de vurgulamıştı.

Ama bunun mümkün olabilmesi için ebeveynlerin, çocuk duygularına gerçek bir duyarlılıkla yaklaşması gerekliydi. Çocukla empati kurmaya, onun duygularını hissetmeye çalışmaları lazımdı. Ebeveyn ile çocuk arasındaki iletişimlerin, iki tarafın da özsaygısını koruyan cinsten olmasına ise dikkat edilmeliydi. Durumun anlaşıldığına dair ifadeler, öğütlerden önce gelmeliydi. Ginott'un ebeveynleri uyardığı konulardan biri de nasıl hissetmeleri gerektiğini çocuklara dayatmamaktı, çünkü çocuklar bu yüzden duygularına güvensizlikle yaklaşmaya başlıyorlardı. Ebeveyn, "Öyle hissetme" dese veya belli bir duygunun yersiz olduğunu söylese bile çocuğun duyguları ortadan kaybolmuyordu. Ginott'a göre her davranış makbul değildi, ama her duy-

* Bu kitap Türkiye'de de yayımlanmıştır. (Yay. N.)

gu ve istek öyleydi. Bu nedenle ebeveynler yalnızca eylemlere sınırlama getirmeliydi, duygulara ve arzulara değil.

Çoğu uzmanın ve ebeveyn eğitimcisinin aksine, Ginott çocuklara kızmanın karşısında değildi. Ebeveynin kızgınlığını dürüstçe ifade etmesi gerektiğini savunuyordu, ama bu ifade elbette belli bir sorunla kısıtlı kalmalıydı ve çocuğun kişiliğine (veya daha genel olarak karakterine) yönelik bir saldırıya asla dönüşmemeliydi. Kısacası Ginott, ölçüsü kaçmadığı sürece ebeveynin kızgınlığının, etkili bir disiplin sisteminin parçalarından olacağına inanıyordu.

Ginott'un çocukla duygusal iletişim kurmaya verdiği önem pek çok bilim insanına ilham olmuştur. Bu kişilere, Ginott'un öğrencileri olan Adele Faber ve Elaine Mazlish de dâhildir. Faber ve Mazlish'in yazdığı kitaplar *Özgür Ebeveynler, Özgür Çocuklar (Liberated Parents, Liberated Children), Kardeş Rekabeti (Siblings Without Rivalry), Konuş ki Dinlesin, Dinle ki Konuşsun (How to Talk So Kids Will Listen and Listen so Kids Will Talk)* ve *Nasıl Konuşmalı ki Çocuklar Öğrenebilsin (How to Talk so Kids Can Learn),* hep Ginott'un çalışmalarını temel alan, uygulamaya dönük ve son derece önemli yapıtlardır.[24*]

Ginott'un kuramları, bilimsel yöntemler ve ampirik kanıtlarla şimdiye dek doğrulanmamıştı. Ben ise gururla şunu açıklayabilirim ki araştırmacı meslektaşlarımın da desteğiyle Ginott'un fikirlerinin özde doğru olduğunu ortaya koyan ilk ölçülebilir kanıtlara ulaştım. Tıpkı Ginott'un söylediği gibi, empati önemli olmakla kalmaz, etkili ebeveynliğin temelini de oluşturur.

DUYGU KOÇLUĞUNU NASIL KEŞFETTİK?

Araştırmalarımıza 1986 yılında, Illinois'nin Champaign kentinde, elli altı evli çift ile başladık. Çiftlerin tümünün dört veya beş yaşlarında çocuğu vardı. Araştırma ekibimizin üyeleri her çift ile on dört saat geçirdi; bu sürede onlarla görüşmeler gerçekleştirdi,

* Bu kitaplardan *Konuş ki Dinlesin, Dinle ki Konuşsun* ve *Kardeş Rekabeti* Türkiye'de de yayımlanmıştır. (Yay. N.)

anketler yaptı ve davranışları gözlemledi. Her çiftin evliliğine, çocukların arkadaş ilişkilerine ve ailelerin duygular hakkında ne düşündüğüne dair geniş ve zengin bir bilgi havuzu oluşturduk.

Örneğin, banda kaydettiğimiz bir dizi görüşmede, çiftler, olumsuz duygu deneyimlerini, duygu ifadesi ve kontrolü felsefelerini, çocukların üzüntüsü ve öfkesi konusunda neler hissettiklerini anlatmışlardı. Bu anlatılarda ebeveynlerin duyguları fark etme ve düzenleme, ayrıca çocukların olumsuz duygularını tanıma ve bu konuda onlara rehberlik etme becerilerini inceledik; çocuk duygularına saygı gösterip göstermediklerini ve üzgün/kızgın bir çocukla duygulara dair nasıl konuşmalar yaptıklarını saptadık. Çocuklara, duygularını ifade ederken hangi kurallara uymaları gerektiğini öğretiyorlar mıydı? Çocukların kendilerini dinginleştirmesini sağlayacak stratejileri anlatıyorlar mıydı?

Çocukların sosyal yeterliğini ölçümlemek amacıyla, arkadaşlarıyla evde oyun oynadıkları sırada otuz dakikalık ses kayıtlarını aldık. Araştırmacılar bu kayıtlarda gerçekleşen etkileşimleri inceleyerek çocukların ne kadar olumsuz duygu ifadesi kullandığını ve çocuğun genel oyun kalitesinin hangi düzeyde olduğunu inceledi.

Kaydettiğimiz bir başka grup görüşmede çiftler, üç saat boyunca, evlilik geçmişlerine dair açık uçlu sorulara yanıt verdiler. Nasıl tanışmışlardı? Flört dönemleri nasıldı? Evlenmeye nasıl karar vermişlerdi? İlişkileri yıllar içinde ne gibi değişimler geçirmişti? Çiftlere, evlilik felsefeleri ve evliliğin yürümesi için ne yapmak gerektiği konusundaki fikirleri de soruldu. Bu kayıtlar daha sonra, birbirlerine ne ölçüde beğeni veya rahatsızlık ifade ettikleri, kendilerinden çift olarak mı yoksa birey olarak mı söz etmeye daha eğilimli oldukları, birlikte göğüsledikleri zorlukları ne kadar andıkları gibi etkenler doğrultusunda çözümlendi.

Bu görüşme ve gözlemler, aileleri tanımak ve anlamak açısından çok önemliydi, ama gerçekleştirdiğimiz araştırmayı diğerlerinden farklı kılan yönlerden biri, katılımcıların duygulara verdiği fizyolojik tepkileri de ölçmemizdi. Buradaki amaç, belli bir duygu yaşayan katılımcının otonom (veya istemsiz) sinir sistemindeki hareketliliği gözlemlemekti. Örneğin, ailelerin yirmi

dört saatlik süreler içinde çocuklarından idrar örnekleri almalarını istedik ve bu örneklerde stres hormonları aradık. Otonom sinir sisteminin verdiği tepkilere dair diğer verileri ise kalp atım ve solunum hızını, kan dolaşımını, motor etkinliği ve ellerin ne ölçüde terlediğini izlediğimiz laboratuvar ortamında topladık.

Aile gözlemlerini böylesi fizyolojik süreçlerle birlikte incelemek, yalnızca anketlere, görüşmelere veya gözlemlere dayalı çalışmalara kıyasla daha nesnel veriler sunar. Sizin de tahmin edeceğiniz nedenlerden ötürü, ebeveynlere soracağınız "Çocuğunuzu ne sıklıkla eleştiriyorsunuz?" gibi sorulara tümüyle dürüst yanıtlar alamayabilirsiniz. Bilim insanları, çift yönlü ayna gibi "gizli kamera" yöntemleri kullandığında bile bir kişinin davranışının diğerinin duygularına ne kadar dokunduğunu tam saptayamayabilir. Strese verilen otonom tepkileri izlemek daha pratiktir. Elektrotları katılımcının göğsüne yapıştırdığınızda kalp hızını kolayca takip edebilirsiniz; bu elektrotlar, tuz üzerinden aktarılan elektrik miktarını ölçerek, katılımcının ellerinin ne kadar terlediği verisini bile kaydedebilir.

Bu teknoloji güvenilir kabul edilmektedir. Hatta polis, bu teknolojiyi yalan makinesi olarak kullanmaktadır. Ama polis memurlarının aile araştırmacılarından farkı, sorular sordukları kişinin kıpırdamadan oturmasını kolayca sağlamalarıdır. Araştırmacılar ise dört veya beş yaşındaki çocuklarla çalışırken kurnazca önlemler almak durumundadır. Örneğin, büyük deneylerimizden biri için uzay mekiği maketi hazırlamamız bundandı. Çocuklar astronot giysileri giyip maketin içine giriyorlardı. Burada onlara elektrotları yapıştırıyorduk ki duygu yaratma amacıyla hazırladığımız etkinlik veya koşullardaki fizyolojik tepkileri ölçelim. Onlara *Oz Büyücüsü*'ndeki uçan maymunlar sahnesi gibi kısa görüntüler izletiyorduk. Bazen de ebeveynleri çağırıp çocuklarına bir konsol oyununu öğretmelerini istiyorduk. Katılımcıların kapalı ve kısıtlı bir alanda bulunması etkinlik sırasında görüntü kaydı almamıza da izin veriyordu. Bu görüntüleri sistematik biçimde izliyor; aile üyelerinin sözlerini, eylemlerini ve yüz ifadelerini inceliyor; konuşmaların içeriğini, ses tonunu, jest ve mimikleri çözümlüyorduk.

Ebeveynlerin para, din, kayınvalide/kayınpeder ve çocuk eğitimi gibi sürtüşme yaratma olasılığı yüksek konuları tartışırken ne gibi fizyolojik ve davranışsal tepkiler verdiğini incelemek için de benzer izleme ekipmanından yararlandık (ama onları elbette uzay mekiğinin içinde oturtmadık). Çiftlerin bu etkileşimleri sırasında hem olumlu ifadeleri (espri yapma, şefkat gösterme, onaylama, ilgi gösterme, keyif dışavurumu) hem de olumsuz ifadeleri (kızgınlık, iğrenme, horgörü, üzüntü, söylenenlere kulak tıkama) kavramsal kodlara dönüştürülüp çözümlendi.

Farklı ebeveynlik tarzlarının çocuklar üzerinde ne tür etkiler yarattığını incelemek için 1986 yılındaki çalışmamıza katılan aileleri üç yıl sonra yeniden ziyaret ettik (%95'ine ulaşabildik). Artık yedi veya sekiz yaşına gelmiş çocukların seslerini yine bir arkadaşlarıyla oynadıkları oyun sırasında kaydettik. Öğretmenlere ise aynı çocukların saldırganlık ve çekingenlik düzeylerine, ayrıca sınıftaki sosyal yeterliklerine dair anketler yaptık. Dahası, hem öğretmenler hem de anneler, çocukların akademik performansına ve davranışlarına dair değerlendirme soruları içeren formlar doldurdular. Her anne, çocuğunun genel sağlık durumu hakkında bilgiler verdi, ayrıca bir hafta zarfında onun olumsuz duygu dışavurumlarını izledi ve bildirdi.

Çiftlerin evlilikleri hakkında da bilgi aldık. Telefonla gerçekleştirdiğimiz görüşmelerde ebeveynlere, aradan geçen üç yıllık sürede ayrılık veya boşanma yaşayıp yaşamadıklarını (ya da ayrılık veya boşanmayı ciddi ciddi düşünüp düşünmediklerini) sorduk. Yüz yüze yapılan anketlerde ise devam eden evliliklerden ne ölçüde hoşnut olduklarına dair bilgiler topladık.

Yaptığımız bu devam araştırması bize gösterdi ki Duygu Koçu ebeveynlerin çocukları gerçekten de akademik performans, sosyal yeterlik, duygusal esenlik ve fiziksel sağlık konularında daha iyi durumdaydı. IQ farkları dikkate alındığında bile matematik ve okuma alanlarında başarı düzeyleri daha yüksekti. Arkadaşlarıyla daha iyi geçiniyorlar ve daha gelişkin sosyal beceriler kullanıyorlardı. Annelerin bildirimlerine göre ise olumsuz duyguları daha seyrek, olumlu duyguları ise daha sık deneyimliyorlardı. Pek çok gösterge, bu çocukların daha az stres

yaşadığına da işaret etmekteydi. Örneğin, idrarlarında daha az stres hormonu vardı ve dinlenme halindeki kalp atım hızları daha düşüktü. Hatta annelerin anlattığına göre, nezle ve grip gibi bulaşıcı hastalıklara daha az yakalanıyorlardı.

DUYGU KOÇLUĞU VE ÖZDÜZENLEME

Duygu Koçu ebeveynlerin yedi ve sekiz yaşındaki çocuklarını incelerken karşılaştığımız pek çok olumlu sonuç, "yüksek vagus tonusu" adını verdiğimiz özellikten ileri gelmekteydi. Bu terim vagus sinirinden türetilmiştir. Vagus siniri; kalp atım hızı, solunum, sindirim gibi gövde (torso) işlevlerini yürüten impulsları yaratır. Otonom sinir sisteminin parasempatik koluna ait çoğu işlevin gerçekleşmesinden sorumludur. Sempatik sinir sistemi, stres yaşayan kişinin kalp atım ve solunum hızını artırırken, parasempatik sistem bir dengeleme ve düzenleme mekanizması olarak görev yapar, istemsiz işlevleri frenler ve vücut sistemlerinin kontrolden çıkacak denli hızlanmasına engel olur.

"Vagus tonusu" (veya "vagal tonus") terimi, kişinin, otonom sinir sistemi tarafından başlatılan istemsiz fizyolojik süreçleri dengeleme ve düzenleme becerisidir. Nasıl ki iyi bir kas tonusuna sahip çocuklar sporda başarılı oluyorlarsa, yüksek vagus tonusuna sahip çocuklar da duygusal stresle başa çıkma ve stresin ardından toparlanma konusunda çok başarılıdır. Bu otonom sistem sporcularının kalp atım hızları bir tehlike veya ani heyecan durumunda geçici olarak yükselir ama acil durum biter bitmez de vücutları kendini hızla toparlar. Bu çocuklar kendini dinginleştirmek, dikkatini odaklamak ve gerektiğinde etkinliğini azaltmak/sınırlamak gibi konularda çok başarılıdır.

Örneğin, vagus tonusu yüksek olan birinci sınıf öğrencileri yangın tatbikatlarında hiç şaşırmazlar. Yaptıkları işi bırakıp hızlıca ve kargaşa yaratmadan binadan çıkabilirler. Tatbikat bittikten sonra ise hemen dinginleşip matematik problemlerine devam edebilirler. Ama vagus tonusu düşük çocukların kafası karışır. ("Ne? Şimdi mi gidiyoruz? Ama teneffüs zili daha çalma-

dı ki!") Sınıfa döndüklerinde ise heyecanlarını yatıştırmaları ve derse odaklanmaları zaman alır.

Konsol oyunu deneyimizde gördük ki Duygu Koçu ebeveynleri olan çocuklar gerçekten de örneklemin otonom sistem sporcularıydı. Ebeveynleri Duygu Koçluğu yapmayan çocuklarla kıyaslandıklarında strese daha güçlü fizyolojik karşılıklar veriyorlar, stresin ardından ise daha hızlı toparlanıyorlardı. En ilginci ise bu çocuklarda stres yaratan ana unsurun, babanın eleştirisi veya alayı olmasıydı. Böylesi alay ve eleştiriler, Duygu Koçluğu yapan ailelerde seyrek görülür, çocukların stres yaşamasının nedeni de herhalde buna alışık olmamalarıdır. Yine de bu çocuklar (strese daha yoğun fizyolojik tepkiler verseler bile) stres halinden diğerlerine kıyasla daha çabuk çıkıyorlardı.

Strese böyle güçlü tepki verme ve akabinde hemen kendini toplama becerisi yalnızca çocukluk döneminde değil, sonrasında da büyük avantajdır. Bunu duygusal zekânın ayrı bir boyutu, dikkati odaklamayı ve yoğunlaşmayı sağlayan ayrı bir yönü olarak değerlendirebiliriz. Bu beceri sayesinde çocuklar, diğer çocuklarla ilişki kurabilecek duygusal duyarlılığı ve özkontrolü kazandıkları için arkadaşlık kurma ve yürütme konularında da başarılı olurlar. Vagus tonusu yüksek çocukların kavrayışı da güçlüdür, diğer çocukların tutum ve davranışlarındaki duygusal nitelikli işaretleri hemen görür ve uygun karşılıkları verirler. Çatışma durumlarında ise kendi olumsuz tepkilerini kontrol edebilirler.

Araştırmalarımız kapsamında yarım saatlik ses kaydı aldığımız oyunlardan birinde bu nitelikler son derece belirgindi. Oyun oynayan dört yaşındaki iki çocuk (bir kız, bir oğlan) bir noktada tartışmaya başladı: Biri evcilik oynamak isterken diğeri Süpermen olmak istiyordu. İsteklerini birkaç kez bağırarak ifade ettikten sonra oğlan sakinleşti ve bir orta yol önerdi: Süpermen'in evindeymiş gibi yapacaklardı. Kız bunun çok iyi bir fikir olduğunu söyledi ve böylece sonraki yarım saati yaratıcı bir oyunla geçirdiler.

Dört yaşındaki iki çocuğun böylesi yaratıcı şekilde orta yol bulabilmesi için gelişmiş sosyal becerilere sahip olması gerekli-

dir (örneğin, birbirini dinleme, empati kurma ve sorunu birlikte çözme). Ama çocukların Duygu Koçluğu sayesinde öğrendikleri, bu sosyal becerilerle kısıtlı kalmaz ve ortaya çok daha geniş bir duygusal zekâ tanımı çıkar. Bu özellikler bütünü orta çocukluk döneminde (8-12 yaş), yani akranlar tarafından benimsenmenin, "havalı olmak" ve duygusal dışavurumlarda *bulunmamak* gibi özelliklere bağlı olduğu süreçte belirginleşir. Psikologlar şunu keşfetmişlerdir ki, duyguyu, Duygu Koçluğu yapan ebeveynlerin (ve çocuklarının) tercih ettiği şekilde dile getirmek, bu yaş grubundaki çocuklara sosyal zorluklar yaratabilmektedir. Çocuğun sürekli duygu ifade etmektense iyi gözlemler yapması ve ilgiyi fazla üzerine çekmeden grubun içine karışmasını sağlayacak sosyal işaretleri yakalaması gereklidir. Araştırmalarımız sırasında yaptığımız keşiflerden biri, erken çocukluk döneminde Duygu Koçluğu ile rehberlik edilen çocukların ileriki yıllarda gerçekten de böylesi bir sosyal beceri geliştirdiği ve bu sayede de akranları tarafından daha çabuk benimsenip arkadaşlıklar kurabildiğiydi.

Çocuğun duygusal zekâ gelişimi belli ölçüde mizacından (doğuştan getirdiği kişilik özelliklerinden) etkilenir ama ebeveyniyle etkileşimlerinin de bu gelişimde rolü vardır. Söz konusu etkileşimler, olgunlaşmamış bir sinir sisteminin inşasına başlanan bebeklik günlerinden itibaren etkiler yaratır. Çocuğun, parasempatik sinir sistemi henüz oluşum aşamasındayken yaşadığı duygu deneyimleri, vagus tonusunun ne kadar yükseleceğinde (ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde de kişi olarak ne kadar duygusal esenliğe sahip olacağında) önemli bir rol oynuyor olabilir.

Bu demektir ki çocuğuna bebeklikten itibaren kendini dinginleştirmeyi öğretecek ebeveynler onun duygusal zekâ gelişimine büyük bir katkıda bulunacaktır. Bebekler ne kadar aciz olurlarsa olsunlar, deneyimledikleri rahatsızlık ve huzursuzluklara verdiğimiz karşılıklar sayesinde duygunun bir istikameti olduğunu, sıkıntı, öfke veya korku deneyimleme halinden gevşeme ve toparlanma haline geçilebildiğini öğrenirler. Ama duygusal gereksinimleri görmezden gelinen bebekler bu dersi öğrenme fırsatını yakalayamazlar. Korkudan, üzüntüden veya öfkeden ötürü ağ-

ladıklarında tek deneyimledikleri daha fazla korku, üzüntü veya öfke olur. Bunun sonucunda pasifleşirler ve çoğu zaman dışavurumsuz kalırlar. Ama bir sinirlendiler mi de tüm kontrolü yitirirler. Huzursuzluk ve rahatsızlık halinden gevşeme ve rahatlama haline geçmelerini sağlayacak bir yönlendirme alamadıkları için kendilerini nasıl dinginleştireceklerini bilemezler. Sonuçta da olumsuz duyguyu, içinden çıkamadıkları karanlık bir kaygı ve korku çukuru olarak deneyimlerler.

Duygusal rehberlik almış çocuğun yetişkinlerden gördüğü dinginleştirici tepkileri adım adım kendi davranışları içine işlemesini izlemek son derece ilginç bir deneyimdir. Bu süreci belki kendi çocuklarınızda, bir oyun sırasında siz de izlemişsinizdir. Bir arkadaşlarıyla veya bir oyuncak bebekle/figürle hayali oyunlar oynadıkları sırada öyle durumlar yaratırlar ki karakterlerden biri mutlaka korkmuş veya yaralı halde olur, diğeri ise onu avutan kişi veya kurtaran kahraman rolüne girer. Bu oyunlar sayesinde, üzgün veya kızgın olduklarında yararlanabilecekleri deneyimler edinirler; kendilerine özgü duygu dengeleme ve sakinleşme motifleri yaratıp bunları kullanma alıştırmaları yaparlar. Böylece birbirleriyle de yüksek duygusal zekâyla biçimlenmiş iletişimler kurarlar.

Duygusal zekâsı yüksek çocuklar yetiştirmek isteyen ebeveynin atacağı ilk adım, duyguları yönetmek için *kendisinin* ne teknikler kullandığını ve söz konusu tekniklerin çocukları nasıl etkilediğini anlamaktır. Bu da 2. Bölüm'ün konusudur.

2| EBEVEYNLİK TARZINIZI DEĞERLENDİRİN

Duygu Koçluğu dediğimiz aslında çocuklara beslediğimiz derin sevgi ve onlarla kurduğumuz empatiden doğan, gayet yalın bir kavramdır. Ama ne yazık ki sevgi, bu işi hakkıyla yapmak için tek başına yeterli değildir. Bir ebeveynin çocuğuyla sıcak ve olumlu ilişkiler yürütmeye yönelik bilinçli kararı da kendiliğinden Duygu Koçluğuna dönüşmez. Duygu Koçluğu, duygusal farkındalık gerektiren bir sanattır. Dahası, belli dinleme ve sorun giderme davranışlarını (sağlıklı ve yüksek işlev gösteren, yani duygusal zekâsı yüksek kabul edilen ailelerde gözlemlediğimiz eylem ve tutumları) geliştirmenizi ister.

İnancım o yönde ki her anne ve baba birer Duygu Koçu olabilir, ama çoğu ebeveynin aşması gereken engeller vardır. Bu engellerin bir bölümü, kendi büyüdükleri aile ortamında duyguların ele alınma biçiminden doğmuştur. Bazı ebeveynler ise iyi bir dinleyici olmak için gereken becerilerden yoksundur. Sebep ne olursa olsun, bu tür engeller yüzünden kimi ebeveynler, çok isteseler bile güçlü, destekleyici anneler ve babalar olmanın uzağında kalırlar.

Gelişime ve ustalığa giden tüm yollar gibi daha iyi bir ebeveyn olmaya giden yol da kişinin kendini incelemesinden geçer. Aile laboratuvarlarında yürüttüğümüz araştırmalar bu noktada çok önemlidir. Katılımcı ailelerle yaptığımız derinlemesine analizleri dünya üzerindeki her aileyle yinelememiz elbette olanaklı değil ama isterseniz kendi ebeveynlik tarzınızı değerlendirmek için takip eden test sorularını yanıtlayabilirsiniz. Testin ardından, araştırma sonuçlarımız doğrultusunda tanımladığımız dört farklı ebeveynlik tarzını anlatacağım. Her bir tarzın, çocukları nasıl etkilediğini de yine o bölümde okuyabilirsiniz.

TEST: EBEVEYNLİK TARZINIZ HANGİSİ?

Aşağıdaki sorular, hem sizin hem de çocukların hissettiği üzüntü, korku ve öfkeyi incelemektedir. Her soruda lütfen görüşünüzü yansıtan seçeneği işaretleyin. Eğer emin değilseniz, yakın olduğunuz seçeneği tercih edin. Yanıtlamanız gereken çok soru olsa da testi sabırla tamamlamanızı öneririm. Uzun olmasının nedeni, tüm ebeveynlik tarzlarının farklı yönlerini ele almasıdır.

D = Doğru Y = Yanlış

1. Çocukların üzülmesini gerektiren pek bir şey yok. **D Y**

2. Öfke, kontrol edilebildiği sürece sorun değildir. **D Y**

3. Üzgünmüş gibi yapan çocuk, aslında yetişkinlerin kendisi için üzülmesini istemektedir. **D Y**

4. Öfkeli çocuk molayı hak etmiş demektir. **D Y**

5. Çocuğum üzgünken tam bir baş belası oluyor. **D Y**

6. Çocuğum üzgünken her sorunu gidermem ve dünyayı kusursuz kılmam gerekliymiş gibi hissediyorum. **D Y**

7. Üzüntü ile uğraşacak zamanım yok. **D Y**

8. Öfke tehlikeli bir duygudur. **D Y**

9. Eğer çocuğun üzüntüsünü yok sayarsanız kendi kendine kaybolup gider. **D Y**

10. Öfke çoğunlukla saldırganlığa dönüşür. **D Y**

11. Çocuklar, istediklerini yaptırmak için üzülmüş gibi davranırlar. **D Y**

12. Üzüntü, kontrol altında tutuluyorsa sorun değildir. **D Y**

13. Üzüntü, takılıp kalmanız değil, üstesinden gelmeniz gereken bir duygudur. **D Y**

14. Çocuğun üzüntüsünü gidermeye çalışırım, yeter ki çok sürmesin. **D Y**

15. Mutlu bir çocuğu aşırı duygusal bir çocuğa tercih ederim. **D Y**

16. Çocuğum üzgünse çözmemiz gereken sorunlar var demektir. **D Y**

17. Çocuğumun bir an önce üzüntü halinden çıkmasını sağlarım ki keyifli şeylere yönelebilsin. **D Y**

18. Çocuğun üzüntüsü, bir şeyler öğretme fırsatı değildir. **D Y**

19. Çocuk üzülüyorsa yaşamdaki olumsuzlukları abartıyor demektir. **D Y**

20. Çocuğum öfkeliyken tam bir baş belası oluyor. **D Y**

21. Çocuğumun öfkesine sınırlar getiririm. **D Y**

22. Çocuğum üzgün görünüyorsa dikkat çekmeye çalışıyordur. **D Y**

23. Öfke, incelemeye değer bir duygudur. **D Y**

24. Çocuğun öfkelenme nedeni, olgunlaşmamış olması ve olayları anlamakta güçlük çekmesidir. **D Y**

25. Çocuğumun öfkeli ruh halini neşeli bir ruh haline dönüştürmeye çalışırım. **D Y**

26. Öfkenizi ifade etmeniz gereklidir. **D Y**

27. Çocuğumun üzüntüsü onunla yakınlaşma fırsatıdır. **D Y**

28. Çocukların öfkelenmesini gerektiren pek bir şey yok. **D Y**

29. Çocuğum üzgünse, onu üzen şeyi irdelemesine yardım ederim. **D Y**

30. Çocuğum üzülüyorsa onu anladığımı gösteririm. **D Y**

31. Çocuğumun üzüntüyü deneyimlemesini istiyorum. **D Y**

32. Önemli olan, üzüntünün sebebini bulmaktır. **D Y**

33. Çocukluk dertsiz tasasız bir dönemdir, üzgün veya kızgın hissedilecek zaman değildir. **D Y**

34. Çocuğum üzgünse, üzüntüsü hakkında konuşuruz. **D Y**

35. Çocuğum üzgünse neden böyle hissettiğini bulmasını sağlamaya çalışırım. **D Y**

36. Çocuğumun öfkesi onunla yakınlaşma fırsatıdır. **D Y**

37. Çocuğum öfkelendiğinde biraz durur ve bu duyguyu onunla birlikte hissetmeye çalışırım. **D Y**

38. Çocuğumun öfkeyi deneyimlemesini istiyorum. **D Y**

39. Çocukların arada sırada öfkelenmesi yararlıdır. **D Y**

40. Önemli olan çocuğun öfkesinin nedenini bulmaktır. **D Y**

41. Çocuğum üzüldüğünde çirkin bir karakter geliştirmemesi konusunda uyarıda bulunurum. **D Y**

42. Çocuğum üzüldüğünde olumsuz bir kişilik geliştireceğinden kaygı duyarım. **D Y**

43. Çocuğuma üzüntüye dair bir şeyler öğretme çabasında değilim. **D Y**

44. Çocuğuma üzüntüyle ilgili bir şey öğreteceksem, o da üzüntüyü ifade etmekte bir sakınca olmadığıdır. **D Y**

45. Üzüntü halini gidermek için bir şey yapılabileceğini sanmıyorum. **D Y**

46. Bir çocuk üzgünse onu avutmaya çalışmak dışında bir şey yapamazsınız. **D Y**

47. Çocuğum üzgünken ne olursa olsun onu seveceğimi bilmesini sağlarım. **D Y**

48. Çocuğum üzgünken ne yapmam gerektiğini pek bilemem. **D Y**

49. Çocuğuma öfkeye dair bir şeyler öğretme çabasında değilim. **D Y**

50. Çocuğuma öfkeyle ilgili bir şey öğreteceksem, o da öfkeyi ifade etmekte bir sakınca olmadığıdır. **D Y**

51. Çocuğum öfkeliyse ona anlayışla yaklaşmaya çalışırım. **D Y**

52. Çocuğum öfkeliyken ne olursa olsun onu seveceğimi bilmesini sağlarım. **D Y**

53. Çocuğum öfkeliyken ne yapmam gerektiğini pek bilemem. **D Y**

54. Çocuğum çok aksi ve bundan ötürü kaygılıyım. **D Y**

55. Çocuğun öfkesini göstermesini doğru bulmuyorum. **D Y**

56. Öfkeli kişiler kontrolden çıkarlar. **D Y**

57. Çocuğun öfke ifadesinin sonu öfke krizidir. **D Y**

58. Çocuklar istediklerini yaptırmak için öfkelenirler. **D Y**

59. Çocuğum öfkelendiğinde yıkıcı eğilimlerinden kaygı duyuyorum. **D Y**

60. Çocuğun öfkeyi serbestçe dışa vurmasına izin verirseniz her istediğini elde edeceğini düşünmesine neden olursunuz. **D Y**

61. Öfkeli çocuk aslında saygısızlık etmektedir. **D Y**

62. Öfkeli çocuk aslında pek komiktir. **D Y**

63. Öfkelendiğim zaman muhakeme yeteneğim zayıflıyor ve pişman olacağım şeyler yapıyorum. **D Y**

64. Çocuğum öfkeliyse çözmemiz gereken sorunlar var demektir. **D Y**

65. Çocuğum öfkelendiğinde iyi bir şamar istiyor demektir. **D Y**

66. Çocuğum öfkelendiğinde amacım onu durdurmaktır. **D Y**

67. Çocuğun öfkesini çok dert etmem. **D Y**

68. Çocuğun öfkesini pek ciddiye almam. **D Y**

69. Öfkelendiğim zaman patlayacak gibi oluyorum. **D Y**

70. Öfke hiçbir sorunu çözmez. **D Y**

71. Öfkeyi ifade etmek çocuklar için heyecan vericidir. **D Y**

72. Çocuğun öfkesi önemlidir. **D Y**

73. Çocukların öfkelenmeye hakkı vardır. **D Y**

74. Çocuğum öfkelendiğinde buna sebep olan şeyi bulmaya öncelik veririm. **D Y**

75. Çocuğun tam olarak neye öfkelendiğini fark etmesi çok önemlidir. **D Y**

76. Çocuğum bana öfkelendiğinde bu tavrına tahammül etmek zorunda olmadığımı düşünürüm. **D Y**

77. Çocuğum öfkelendiğinde "Onu kızdıran koşullara dayanmayı keşke öğrense" diye düşünürüm. **D Y**

78. Çocuğum öfkelendiğinde "Onu kızdıran koşulları neden kabullenemiyor?" diye düşünürüm. **D Y**

79. Çocuğumun öfkelenmesini ve hakkını korumasını istiyorum. **D Y**

80. Çocuğumun üzüntüsünü çok dert etmem. **D Y**

81. Çocuğum öfkelendiğinde ne düşündüğünü öğrenmeye çalışırım. **D Y**

PUANLAMA

Dikkate almayan ebeveyn:
Aşağıdaki sorulara kaç kez "doğru" yanıtı verdiğinizi sayın:
1, 2, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 24, 25, 28, 33, 43, 62, 66, 67, 68, 76, 77, 78, 80.
Toplamı 25'e bölün. Bu *dikkate almayan ebeveyn* puanınızdır.

Onaylamayan ebeveyn:
Aşağıdaki sorulara kaç kez "doğru" yanıtı verdiğinizi sayın:
3, 4, 5, 8, 10, 11, 20, 21, 22, 41, 42, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 65, 69, 70.
Toplamı 23'e bölün. Bu *onaylamayan ebeveyn* puanınızdır.

Müdahale etmeyen ebeveyn:
Aşağıdaki sorulara kaç kez "doğru" yanıtı verdiğinizi sayın:
26, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 53.
Toplamı 10'a bölün. Bu *müdahale etmeyen ebeveyn* puanınızdır.

Duygu Koçu ebeveyn:
Aşağıdaki sorulara kaç kez "doğru" yanıtı verdiğinizi sayın:
16, 23, 27, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 51, 64, 71, 72, 73, 74, 75, 79, 81.
Toplamı 23'e bölün. Bu *Duygu Koçu ebeveyn* puanınızdır.

Önce puanlarınızı hesaplayın. Hangi puanınız en yüksekse o tarza meyillisiniz demektir. Daha sonra ilgili tarzın tipik davranışları ve çocuk üzerinde yarattığı etkilerle ilgili özet maddelere (ss. 48-51) göz atabilirsiniz.

Bu özetin ardından her ebeveynlik tarzına dair daha derinlemesine açıklamalar gelmektedir. Buradaki profillerin büyük bölümü dört veya beş yaşında çocuğu olan ebeveynlerle yaptığımız görüşmelerden ve bu araştırmaları temel alan atölye çalışmalarıma katılan anne ve babaların anlattığı öykülerden alınmıştır. Okurken, kendi etkileşim motifinizin hangi yönleriyle benzer veya farklı olduklarını değerlendirebilirsiniz. Hatta kendi çocukluk deneyimlerinizi de göz önünde bulundurabilirsiniz. Anılarınız, güçlü ve zayıf yönlerinizi saptamanıza yarayabilir. Büyüdüğünüz evde duyguların nasıl algılandığını bir düşünün. Ailenizin duygu felsefesi neydi? Üzüntünüzü ve kızgınlığınızı doğal mı karşılıyorlardı? Mutsuz, korkmuş veya öfkeli haldeki aile üyelerine kulak veriliyor muydu? Akrabalar bu anlarda birbirine destek veya öğüt veriyor ya da yardımcı oluyor muydu? Yoksa öfke yıkıcılık, korku yüreksizlik, üzüntü ise bir tür kendine acıma olarak mı görülüyordu? Duygular yararsız, boş veya tehlikeli mi addediliyordu? Kendine düşkünlüğün bir işareti miydi?

Şunu hep akılda bulundurmalıyız ki çoğu ailenin duyguya yönelik karma bir yaklaşımı vardır; yani duyguların ifadesine dair tutumları, hangi duygunun ifade edildiğine göre değişir.

Örneğin ebeveynler, arada sırada üzüntü duyulmasında bir sakınca görmeyebilirler ama öfke dışavurumlarını uygunsuz veya tehlikeli addedebilirler. Başka ebeveynler ise çocuğun öfkesini değerli bulabilirler, çünkü öfkeyi, fikir ve tercihleri güçlü biçimde savunmak olarak değerlendirirler, ama iş korku ve üzüntüye geldi mi, bu duyguları ödleklikle veya bebekleşmekle ilişkilendirirler. Dahası, ailenin bazı üyelerine farklı standartlar da uygulanabilir. Örneğin kimileri, oğlunun öfkesini veya kızının bunalımlı ruh halini olağan karşılar ama tersi durumu huzursuz edici bulur.

Farklı ebeveynlik tarzlarına dair açıklamaları okuduktan sonra çocuğunuzla ilişkinizin bazı yönlerini değiştirmeye karar verirseniz, bu konudaki önerileri Duygu Koçluğu sürecini teşkil eden beş adımın açıklandığı 3. Bölüm'de bulabilirsiniz.

Dört Ebeveynlik Tarzı

DİKKATE ALMAYAN EBEVEYN

- Çocuğun duygularını önemsiz ve boş bulur
- Çocuğun duygularını görmezden gelir veya onlarla bağlantısını keser
- Çocuğun olumsuz duygularının hızla yok olmasını ister
- Çocuğun duygularını ortadan kaldırmak için dikkatini başka şeylere çekmeye çalışır
- Çocuğun duygularını hafife alabilir veya onlarla alay edebilir
- Çocuğun duygularının rasyonel olmadığını, bu yüzden önem taşımadığını düşünür
- Çocuğun ifade etmek istediklerine az ilgi gösterir
- Kendi duygularının da, başka kişilerin duygularının da yeterince farkında olmayabilir
- Çocuğun duyguları nedeniyle huzursuzluk, korku, kaygı ve üzüntü deneyimler, sinirleri bozulur veya boğuluyormuş gibi hisseder
- Duygusal açıdan kontrolden çıkmaktan korkar

- Duygunun ne anlama geldiğine değil, onun üstesinden nasıl gelineceğine odaklanır
- Olumsuz duyguların zararlı ve zehirli olduğuna inanır
- Olumsuz duygulara odaklanmanın "her şeyi kötüleştireceğine" inanır
- Çocuğun duyguları karşısında ne yapacağını bilemez
- Çocuğun duygularını, aksiliklerin ebeveyn tarafından giderilmesi yönünde bir talep olarak algılar
- Olumsuz duyguların uyum sağlama sorununa işaret ettiğine inanır
- Çocuğun olumsuz duygularının ebeveynlik becerilerine gölge düşürdüğüne inanır
- Duyguları hareketlendiren olayları önemsizleştirerek çocuğun duygularını zayıflatmaya uğraşır
- Sorunları çocukla birlikte gidermeye çalışmaz; her şeyin zaman içinde düzeleceğini zanneder

Bu ebeveynlik tarzının çocuk üzerindeki etkisi: Duygularının uygunsuz, hatalı ve geçersiz olduğunu öğrenir. Böylesi duygular hissettiği için kendinde bir terslik olduğunu düşünür. Duygularını dengelemekte ve düzenlemekte güçlük çekebilir.

ONAYLAMAYAN EBEVEYN

- Dikkate Almayan Ebeveyn'in davranışlarını çok daha olumsuz şekilde gösterir
- Çocuğun duygu ifadelerini yargılar ve eleştirir
- Çocuklara sınır belirleme gerekliliğini abartır ve aşırı sınırlamalar getirir
- Belli standartlara uyma ve uygun davranış gösterme gerekliliğini sürekli vurgular
- Çocuğu, olumsuz davranışlarda bulunmadığı hallerde bile, sırf duygularını ifade ediyor diye azarlar, cezalandırır veya başka yolla disipline etmeye çalışır
- Olumsuz duyguların ifadesine süre sınırlaması getirmek gerektiğine inanır

- Olumsuz duyguların kontrol edilmesi gerektiğine inanır
- Olumsuz duyguların kötü kişilik özelliklerine işaret ettiğine inanır
- Çocuğun, olumsuz duyguları manipülasyon amaçlı kullandığına inanır; bunun sonucunda güç savaşlarına girer
- Duyguların çocukları zayıflattığını düşünür ve hayatta kalmak için kişinin sert olması gerektiğine inanır
- Olumsuz duyguların dişe dokunur hiçbir amaca hizmet etmediğine, zaman kaybı olduğuna inanır
- Olumsuz duyguları (özellikle de üzüntüyü) hesapsızca tüketilmemesi gereken bir mal gibi görür
- Çocuğun otoriteye itaat etmesine önem verir

Bu ebeveynlik tarzının çocuk üzerindeki etkisi: Dikkate Almayan Ebeveyn ile aynı.

MÜDAHALE ETMEYEN EBEVEYN

- Çocuğun her türlü duygu ifadesini kabul eder
- Olumsuz duygular deneyimleyen çocuğu avutur
- Davranışlar konusunda çocuğa yol göstermez
- Çocuğa duyguları öğretmez
- Çoğu şeye göz yumar; sınır belirlemez
- Çocuğun sorunları çözmesine yardım etmez
- Sorun çözme yöntemlerini öğretmez
- Olumsuz bir duygunun kendi kendine zayıflayıp yitmesini beklemek dışında yapacak bir şey olmadığına inanır
- Olumsuz duygu yönetiminin bir hidrolik meselesi olduğunu düşünür; duygudan kurtulmak için onun akıp gitmesine izin vermek gereklidir

Bu ebeveynlik tarzının çocuk üzerindeki etkisi: Duyguları dengelemeyi ve düzenlemeyi öğrenemez. Yoğunlaşmakta ve arkadaşlık kurmakta güçlük çeker. Diğer çocuklarla zor geçinir.

DUYGU KOÇU EBEVEYN

- Çocuğun olumsuz duygularını yakınlık kurma fırsatı olarak görür
- Üzgün, kızgın veya korkmuş bir çocukla zaman geçirmeye tahammül edebilir; sabrını yitirmez
- Kendi duygularının farkındadır ve değerli olduklarını düşünür
- Olumsuz duygular dünyasına önem verir ve ebeveynlik becerilerini orada da kullanması gerektiğini bilir
- Çocuğun duygu hallerine (açıkça ifade bulmadığı durumlarda bile) duyarlıdır
- Çocuğun duygu ifadeleri onu kaygılandırmaz veya kafasını karıştırmaz; ne yapılması gerektiğini bilir
- Çocuğun duygularına saygı gösterir
- Çocuğun olumsuz duygularını küçümsemez veya alay konusu etmez
- Çocuğun nasıl hissetmesi gerektiğini dayatmaz
- Çocuğun her sorununu gidermesi gerektiğini düşünmez
- Duygusal anları, aşağıdakileri yapmak için birer fırsat olarak görür:
  * Çocuğa kulak verme
    Empati kurma, sevgi gösterip avutucu sözler söyleme
    Çocuğun duyguyu inceleyip tanımasını sağlama
    Duyguları dengeleyip düzenlemekte çocuğa rehberlik etme
    Sınırlar belirleme ve duyguların makul yollarla nasıl ifade edileceğini öğretme
    Sorun çözme becerileri kazandırma

Bu ebeveynlik tarzının çocuk üzerindeki etkisi: Duygularına güvenmeyi, onları dengeleyip düzenlemeyi ve sorunları çözmeyi öğrenir. Özsaygısı yüksek olur, iyi öğrenir ve herkesle iyi geçinir.

DİKKATE ALMAYAN EBEVEYN

Robert, Dikkate Almayan ebeveyn olarak nitelendiğini duysaydı herhalde çok şaşırırdı. Araştırma ekibimizle yaptığı görüşmelerde kızı Heather'ı taparcasına sevdiği ve ona bolca zaman ayırdığı hemen anlaşılıyordu. Kızı ne zaman üzgün olsa, onu "şımartmak için" elinden geleni yaptığını söylemişti: "Onu kucağıma alıp dolaştırmaya başlarım ve ne istediğini sorarım. 'Televizyon izlemek ister misin? Bir film açayım mı? Yoksa dışarı çıkıp oynamak mı istersin?' Böyle böyle işleri yoluna koyup koyamayacağıma bakarım."

Tüm bunlara karşın Robert'ın yapmadığı bir şey vardı, o da çocuğunun üzüntüsü ile yüzleşmekti. "Nasıl hissediyorsun Heather? Bugün biraz üzgün müsün?" gibi soruları hiç sormuyordu. Bunun nedeni, hoş olmayan duygulara odaklanmanın, ayrık otlarını sulamakla eşdeğer olduğuna inanmasıydı: Onları daha büyük ve daha zararlı kılmaktan başka sonuç elde edemeyecekti. Öfke ve üzüntü gibi duyguların yaşamı ele geçirebildiğini çoğu ebeveyn gibi o da sık sık işitmekteydi ve bunun kendi hayatında da, büyük değer verdiği kızının hayatında da gerçekleşmesini istemiyordu.

Hem araştırmalarım sırasında hem de günlük yaşamda Robert gibi pek çok Dikkate Almayan ebeveyn gözlemledim. Bunun en iyi bilinen örneği herhalde Jessica Dubroff'un annesidir. Jessica, Nisan 1996'da, ABD'yi bir uçtan diğerine geçen en genç pilot olmak için bir deneme yaparken tek motorlu Cessna uçağının düşmesi sonucunda, daha yedi yaşındayken hayatını kaybetti. *New York Times*'a göre annesi, kızının "korku" veya "üzüntü" gibi sözcükler kullanmasına izin vermiyordu. Muhabirlere, "Çocuklar korkusuzdur," demişti. "Yetişkinler onların içine korku tohumları ekene dek doğal halleri böyledir." Kızının uçak kazasından sonra *Time* dergisine verdiği röportajda ise şunları söylemişti: "İnsanların ne istediğini biliyorum. Gözyaşlarımı görmek istiyorlar. Ama göstermeyeceğim. Duygular doğal değildir. Öyle oldukları söylemi asılsızdır."

Wyoming'deki olumsuz hava koşullarına rağmen kalkan ve

doğrudan sert bir fırtınanın içine giren uçağın, çakıldığı sırada Jessica'nın mı yoksa uçuş eğitmeninin mi kontrolünde olduğu hiç belirlenemedi. Ama Jessica'nın korkusunu ifade etmesine izin verilmiş olsaydı (ki korku dediğimiz, deneyimli pilotların böylesi fırtınalar varken uçuşları ertelemesini sağlar) kızın çevresindeki yetişkinler de duraklayacak ve eylemlerinin mantıklı olup olmadığını sorgulayacaklardı. Böylece bu trajedi belki de hiç yaşanmayacaktı.

Olumsuz duyguları reddetmek, pek çok Dikkate Almayan ebeveynin çocuklukta öğrendiği bir davranıştır. Bazıları, örneğin Jim, şiddetin hüküm sürdüğü evlerde büyümüştür. Jim, ebeveynlerinin otuz yıl önceki kavgalarını hâlâ anımsamaktaydı. Kavga başladığında kardeşleriyle odalarına kaçtıklarını, kendi başlarına bu duruma tahammül etmeye çalıştıklarını anlatmıştı. Kavgaları da, bu kavgaların kendilerini nasıl hissettirdiğini de söz konusu etmelerine olanak yoktu, çünkü bunu yaptıklarında babanın öfkesi iyice kabarabiliyordu. Jim bugün bile (artık evlenmiş ve iki çocuk babası olmuşsa da) en küçük çatışma veya duygusal acı emaresinde saklanmaya ve kendini güvene almaya çalışıyor. Okulda kabadayılık eden bir öğrenci konusunda altı yaşındaki oğluyla konuşmakta dahi zorlanıyor. Oğluyla yakınlık kurmayı, onun sorunlarını dinlemeyi ve çözümler bulmasına yardım etmeyi elbette istiyor ama bunları nasıl yapacağını (daha önce görmediği için) bilemiyor. Sonuç olarak böylesi konuları pek açmıyor, oğlu ise onun huzursuzluğunu sezdiği için hiçbir şey söylemiyor.

Düşkün veya ihmalkâr ebeveynler tarafından büyütülmüş kişiler de yetişkinlikte çocuk duygularıyla yüzleşmekte güçlük çekerler. Kendi çocukluk dönemlerinde kurtarıcı rolüne alıştıkları için evlatlarını inciten her sorunu bizzat çözme, tüm adaletsizlikleri giderme sorumluluğu hissederler. Ama bunları yapmak insanüstü bir çaba gerektirir; zaten bu yüzden de sırtladıkları yükün altında kısa sürede ezilmeye başlarlar ve çocukların gerçekte neye gereksinim duyduğunu gözden kaçırırlar. Örneğin, araştırmalarımız sırasında görüştüğümüz bir anne, en sevdiği oyuncak traktörünü kazara kıran okulöncesi çağdaki oğlunu bir

türlü avutamadığı için son derece şaşkın ve perişandı. Oğlanın üzüntüsünü gidermek için oyuncağı tamir etmek (dünyayı çocuk açısından yine kusursuz hale getirmek) dışında ne yapabileceğini bilmiyordu. Onun üzüntü ifadelerinde yalnızca, dünyayı daha iyi bir yer haline getirmesi yönünde bir talep işitiyordu ama çocuğun anlayış görme ve avutulma gereksinimini fark edemiyordu.

Böylesi ebeveynler zaman içinde çocuğun üzüntü ve öfke ifadelerini yerine getirilmesi olanaksız talepler gibi görmeye de başlarlar. Manipüle edildiklerine inanır ve düş kırıklığına uğrarlar, bunun sonucunda da çocuğun yaşadığı duygusal huzursuzluğu ya görmezden gelir ya da olduğundan küçük göstermeye çalışırlar. Sorunun boyutunu küçültür, paket eder ve uzak bir yere kaldırırlar ki orada unutulup gitsin.

Araştırmamıza katılan babalardan olan Tom bize şunları anlatmıştı: "Eğer Jeremy eve gelip de bir oyuncağını arkadaşının aldığını söylerse, 'Üzülme, elbet geri getirir' derim. 'Bu çocuk bana vurdu' dediğinde ise yanıtım, 'Kazara yapmıştır' olur (...) Ona zorluklara göğüs germeyi ve yaşamını sürdürmeyi öğretmek istiyorum."

Jeremy'nin annesi Mariann de oğlunun üzüntüsü karşısında benzer bir tavır sergilediğini söylemişti: "Keyfi yerine gelsin, sorununu unutsun diye ona dondurma alırım." Aslında Mariann bu ifadesinde Dikkate Almayan ebeveynler arasında yaygın bir görüşü dile getirmekteydi: Çocukların üzgün olması için bir neden yoktur; eğer üzgünlerse ya çocukta ya da ebeveynlerde psikolojik bir sorun var demektir. "Jeremy üzüldüğünde ben de üzülüyorum çünkü çocuğumun mutlu olmasını, iyi uyum sağlamasını istiyorum," diye devam etmişti Mariann. "Onu üzgün veya kızgın görmek istemiyorum. Sürekli mutlu ve huzurlu olmasını istiyorum."

Dikkate Almayan ebeveynler gülücükleri ve esprileri karanlık ruh hallerine tercih ettikleri için çocukların olumsuz duygularını "hafife almak" konusunda uzmanlaşırlar. Üzgün bir çocuğu gıdıklar veya kızgın bir çocuğun olumsuz duygularıyla eğlenmeye kalkarlar. İster iyi niyetli bir ifade kullansınlar ("Hani

nerede o güzel gülümseme?") ister de aşağılayıcı biçimde konuşsunlar ("Haydi ama, bebeklik etme!") çocuk aynı mesajı alır: "Bu durumu tamamen yanlış değerlendiriyorsun. Yargılaman hatalı. Duyguların güvenilir değil."

Çocuk duygularını önemsizleştiren veya dikkate almayan pek çok ebeveyn bu davranışı kendine geçerli de gösterir, çünkü karşılarındaki birey "sonuçta çocuktur." Dikkate Almayan ebeveynin bu ilgisizliği, köklü bir inanca dayanır: Çocuğun kırık bir oyuncak veya arkadaşıyla yaşadığı anlaşmazlık nedeniyle duyduğu üzüntü ıvır zıvır bir şeydir, özellikle de işsiz kalma, boşanma veya borç ödeyememe gibi ciddi sorunların yarattığı kaygılarla kıyaslandığında. Bu ebeveynler, ek olarak, çocukların rasyonel olmadığını da düşünür. Kızının duyduğu üzüntüye nasıl karşılık verdiğini sorduğumuz bir baba, sorumuza gayet şaşırarak herhangi bir karşılık vermediğini söylemişti: "Dört yaşındaki bir çocuktan söz ediyoruz burada!" Onun üzüntüsü çoğunlukla "dünyayı henüz anlamamış olmaktan ileri gelmekte" idi ve bu nedenle de büyük önem taşımıyordu. Dahası, "Tepkileri, *yetişkin* tepkileri değil" idi.

Dikkate Almayan her ebeveyn bu denli duyarsız değildir. Aslına bakarsanız bazıları çocukların ne hissettiğini gayet iyi anlar ve evladını korumaya yönelik doğal dürtü ile hareket eder. Sorun ise şudur ki olumsuz duyguları "zehirli" olarak bellemişlerdir. Çocukları zarar görecekleri hiçbir şeye "maruz" bırakmak istemezler. Duygulara "takılıp kalmayı" da sağlıksız bulurlar. Çocuklarla birlikte sorun çözmeye kalktıklarında ise duyguya değil, onun "üstesinden gelmek" için ne yapılması gerektiğine odaklanırlar. Örneğin Sarah, evde besledikleri gine domuzu ölünce, dört yaşındaki kızının ne tepki vereceğini tam kestirememiş ve kaygılanmıştı: "Eğer ben de duygulansaydım ve Becky'yle ağlaşsaydım herhalde onu daha çok üzecektim." Bu yüzden de her şeyi olduğundan küçük göstermişti. "Ona dedim ki: 'Böyle şeyler olur. Önemli değil. Zaten yaşlanıyordu. Yeni bir tane alırız.'" Bu umursamazca tepkisi sayesinde Becky'nin üzüntüsünün kendisinde yarattığı kaygıdan kurtulmuştur belki, ama Becky'yi avutmakta da, anlaşıldığını hissettirmekte de başarısız

olduğu açıktır. Hatta Becky'nin şöyle düşünmesine bile yol açmış olabilir: "Madem önemli bir şey değil, neden bu kadar kötü hissediyorum? Galiba hâlâ koca bir bebeğim."

Bazı Dikkate Almayan ebeveynler ise duygusallaşmanın "kontrolü yitirmek" anlamına geleceğini düşündükleri için çocuk duygularını reddeder veya yok sayarlar. Bu ebeveynlerin, olumsuz duyguları yangın, patlama, fırtına vb. olaylarla denk tutan mecazlar kullandığını sık sık işitirsiniz: "Aniden parlıyor." "Yine esti gürledi." "Hemen patlayıveriyor."

Bu ebeveynler kendi çocukluk dönemlerinde duyguların nasıl dengeleneceğine dair herhangi bir rehberlik almamış kimselerdir. Bunun sonucunda da üzüntü duyduklarında depresyona gireceklerinden, kızdıklarında ise kontrolü yitirip birini inciteceklerinden korkarlar. Örneğin Barbara, eşinin ve çocuklarının önünde aniden öfkeye kapılabildiği için suçluluk duyuyordu. Öfkeyi dışa vurmanın "bencilce" ve tehlikeli olduğunu düşünüyor, onu "katil arılara" benzetiyordu. Dahası, öfkesi "hiçbir şeyi çözmemekte" idi: "Sesim yükseldikçe yükseliyor (...) ve herkes benden iğrenmeye başlıyor."

Barbara, düşünce biçiminin temeline, öfkesinin neden olduğu bu sahneleri yerleştirmişti, dolayısıyla da kızının öfkesini savuşturmak amacıyla işi espriye vuruyordu. "Nicole kızdığı zaman ben gülümsemeye başlıyorum," diye anlatmıştı. "Gerçekten saçmaladığı zamanlar oluyor. Bunu ona söylüyorum. Sonra da 'Gevşe biraz' veya 'Boş ver gitsin' diyorum." Mevcut durumun Nicole açısından da komik olup olmadığı Barbara için önem taşımıyordu; Nicole'u kızgın görmek gülmeye başlamasına neden oluyordu. "Yüzü kıpkırmızı olmuş ufacık bir insan duruyor orada. Ona bakarken aklıma küçük oyuncak bebekler geliyor ve 'Bu komik değil de ne?' diye düşünüyorum."

Barbara, Nicole'un dikkatini olumsuz duygulardan uzağa çevirmek için de çaba gösteriyordu. Örneğin kızın, kendisini oyun dışında bırakan ağabeyine ve arkadaşlarına kızdığı bir günü anlatmıştı: "Onu kucağıma oturtup ufak bir oyuna başladım. Kırmızı taytına dokundum ve 'Bacaklarına ne oldu? Hem kızarmışlar hem de tüy tüy olmuşlar' dedim." Bu kez Nicole kıkırdamıştı.

Kız olasılıkla annesinin sevgi ve ilgisini hissediyordu, bu sayede de öfkesini unutup kendisini başka şeylere verebilmekteydi. Barbara da bu olayda durumu çok iyi yönettiğine inanıyordu: "Böyle şeyleri özellikle yapıyorum çünkü (...) Nicole'u idare etmenin en iyi yollarından biri bu." Ama Barbara, dışlanma ve kıskançlık gibi duygular hakkında kızıyla bir konuşma yapma fırsatını kaçırdığının farkında değildi. Kızın ağabeyiyle yaşadığı çatışmayı gidermesini sağlayacak birkaç ipucu bile verse yine çok önemli bir yönlendirme yapmış olurdu. Ama kıza, öfkesinin çok önemli olmadığı mesajını vermeyi seçmişti; Nicole, öfkesini yutmayı ve kafasını çevirip gitmeyi yeğ tutmalıydı.

ONAYLAMAYAN EBEVEYN

Onaylamayan ebeveynlerin Dikkate Almayan ebeveynler ile pek çok ortak noktası vardır ama belli yönlerden de açıkça ayrılırlar: Onaylamayan ebeveynler belirgin biçimde eleştireldir ve çocukların duygusal deneyimlerini irdelerken empati kurmayı başaramazlar. Yaptıkları yalnızca, çocukların olumsuz duygularını yok saymak, reddetmek veya küçümsemek değildir; bu duyguları tasvip de etmezler. Bunun sonucunda ise çocukları üzüntü, öfke veya korku ifadelerinden ötürü sürekli azarlar, cezalandırır veya başka yöntemlerle disipline etmeye uğraşırlar.

Onaylamayan ebeveynler duyguyu anlamaya çalışmak yerine duygu çevresinde oluşan davranışa odaklanırlar. Örneğin bir çocuk öfkeyle ayaklarını yere vurduğu zaman annesi onu neyin bu kadar kızdırdığıyla hiç ilgilenmez ve bu hoş olmayan isyanı çocuğu tokatlayarak cezalandırabilir. Bir baba ise her yatma saatinde ağlamaya başlayan oğlunu bir güzel haşlar ama onun gözyaşları ile karanlık korkusu arasındaki bağlantıyı hiç irdelemez.

Onaylamayan ebeveynler çocukların duygusal deneyimlerini uzun uzun tartıp yargılar, hafifletici sebepleri göz önünde tutarak çocuğu avutmaları mı yoksa eleştirmeleri mi (veya bazı koşullarda cezalandırmaları mı) gerektiğine karar vermeye çalışırlar. Joe, yargılama sürecini bize şöyle anlatmıştı: "Eğer Timmy

gerçekten kötü bir ruh halindeyse ve bunun için geçerli nedeni de varsa (örneğin annesi evde değilse ve onu özlüyorsa) anlayış gösteririm, empati kurarım, neşelendirmeye çalışırım. Onu kucaklarım falan. Havaya atıp yakalarım. O ruh halinden çıkması için ne gerekiyorsa yaparım." Ama Timmy, Joe'nun onaylamadığı bir nedenden ötürü ("Örneğin, gidip uyumasını söyledim falan diye") üzgün veya kızgınsa sert bir tepki görüyordu: "Şımarıklık olsun diye üzülüyorsa ya onu görmezden gelirim ya da kendine gelmesini söylerim." Joe bu iki davranış arasına çektiği çizgiyi bir tür disiplin olarak niteliyordu. "Timmy bunu yapmamayı [gereksiz yere üzülmemeyi] öğrenmeli. Ona derim ki 'Üzülüp sıkılmak sana bir şey kazandırmayacak.'"

Çoğu Onaylamayan ebeveyne göre çocuğun gözyaşları bir tür manipülasyondur ve bu durum da gayet rahatsız edicidir. Bir annenin açıkladığına göre: "Kızım ne zaman dikkat çekmek istese ya ağlar ya da surat asar." Çocukların gözyaşını veya öfkesini böyle yorumlamak duyguların ön plana çıktığı durumları birer güç savaşına dönüştürür. Ebeveyn içinden şunları söyleyebilir: "Çocuğum ağlıyor çünkü bir şey istiyor. İstediğini vermezsem daha çok ağlayacak, daha çok surat asacak, daha sert öfke nöbetleri geçirecek. Şu anda yaşadığımın birkaç katına tahammül etmek zorunda kalacağım." Bu düşünce, köşeye sıkışmış hissetmesini veya çocuğun şantaj yaptığına inanmasına yol açabilir, bunun sonucunda ise öfkeyle ve ceza kullanarak tepki gösterir.

Çoğu Dikkate Almayan ebeveyn gibi Onaylamayan ebeveynler de duygulardan çekinirler, çünkü onlar üzerindeki kontrolü yitireceklerinden korkarlar. Örneğin, beş yaşındaki Cameron'un annesi Jean, "Öfkelenmeyi sevmiyorum çünkü kendime hâkim olma becerimi yok ettiğini düşünüyorum," demişti. Bu gruba dâhil olan ebeveynler, asi bir çocukla karşı karşıya geldiklerinde duygusal tepkilere ve güvensizlikle baktıkları davranış şekillerine meyil ederler. Bu koşullarda öfkelenirler ve "anne babayı öfkelendiren" çocukları cezalandırmayı makbul görmeye başlarlar. Jean bu durumu gayet duru biçimde açıklamıştı: "Cameron haykırmaya başladığında, 'Buna tahammül etmek zorunda değilim!' derim. Devam ederse zaten şaplağı yer."

Son derece asabi biriyle evli olan Linda, dört yaşındaki oğlu Ross'un "babası gibi" olacağından korkuyordu. Oğlunu böyle bir gelecekten sakınmak için ise kendisi çok sert tepkiler vermeye başlamıştı. Ross öfkelendiği zaman "etrafı tekmeliyor ve bağırıp çağırıyor" idi, Jean de "onu sakinleştirmek için şaplaklar vurma" yolunu seçmişti. "Yanlış bir şey yapıyor olabilirim ama onun sinirli biri olmasını hiç istemiyorum," diyordu.

Benzer biçimde, bazı ebeveynler de çocukları "daha sağlam kılmak" için duygu ifadelerine azarlama veya cezalandırma ile karşılık verirler. Korku veya üzüntüsünü dışa vuran oğlanlar Onaylamayan babaların bu muamelesine daha çok maruz kalır çünkü Onaylamayan babalar dünyanın zorlu bir yer olduğunu düşünürler ve oğullarının da "sulu göz" veya "hanım evladı" olmaması gerektiğine inanırlar.

Bazı uç durumlarda ebeveyn, çocuğa, olumsuz duyguları asla ifade etmemeyi öğretmekte kararlıdır. Görüşme yaptığımız bir baba, "Ne olmuş Katy üzgünse?" diyerek, alaycı bir dille söze girmişti. "Ne yapacağım yani? Gıdısını mı okşayacağım? Böyle yapmak gerektiğine inanmıyorum. Zaten herkes kendi sorununu kendi çözmelidir." Bu baba, çocuğun öfkesi karşısında göze göz anlayışıyla hareket etmektedir; yani çocuk kızdı mı baba da kızmaktadır. Eğer Katy "zıvanadan çıkarsa" Richard da onun "poposuna şaplaklar vurarak" veya "kafasının tepesine bir tane yapıştırarak" karşılık vermektedir.

Şunu vurgulamak gerekli ki her dışavuruma aynı sert tepkiyi gösteren böylesi bir onaylamama eğilimiyle Onaylamayan ebeveynler arasında bile çok seyrek karşılaştık. Ebeveynler daha ziyade belli koşullar altında onaylamama davranışı sergiliyorlardı. Örneğin bazı ebeveynler, kabul edilir buldukları bir süreyle kısıtlı kalması koşuluyla, olumsuz duygulara hoşgörülü yaklaşıyorlardı. Görüştüğümüz bir baba, zihninde bir çalar saat canlandırdığını, "saat çalana dek" oğlunun olumsuz ruh haline tahammül ettiğini anlatmıştı. Saat çaldığında ise "Jason'ı o ruh halinden çıkarma vakti gelmiş" demekti. Bu ise Jason'a her zamanki cezasını vererek, yani ailenin geri kalanından tecrit ederek yapılıyordu.

Bazı ebeveynler çocukların olumsuz duygu (özellikle de üzüntü) deneyimlerini "enerji kaybı" olarak görürler ve bu yüzden onaylamazlar. Örneğin, kendisini "soğuk kalpli bir gerçekçi" olarak niteleyen bir baba, çocuğunun üzüntüsünü "yapıcı hiçbir uğraş ile değerlendirilmemiş, ziyan edilmiş zaman" olarak nitelediğini ve bu yüzden onaylamadığını ifade etmişti.

Bazıları üzüntüyü son derece değerli ve narin bir mal olarak görürler. Ivır zıvır için gözyaşı dökmemeniz, onları yaşamın gerçek üzüntülerine saklamanız gereklidir. Ama Onaylamayan ebeveynler üzüntüyü ister kaç dakika sürdüğüyle ister de ne kadar gözyaşı döküldüğüyle ölçsünler, sorun aynıdır: Çocuk onu ziyan etmektedir. Örneğin Greg demişti ki: "Charley'e üzüntüsünü ciddi şeylere, mesela ölen bir köpeğe saklamasını söylüyorum. Bir oyuncak kaybetmek veya kitabın bir sayfasını yırtmak üzülmenizi gerektiren bir şey değil. Ama köpeğin ölümü gerçekten üzülebileceğiniz bir şey."

Aile işleyişinde başvurulan örnek bu olduğunda, üzüntüyü "boş şeylerde" heba eden bir çocuğun neden cezalandırıldığı da zaten bellidir. Eğer ebeveynlerin kendileri de çocuklukta ihmal edilmiş bireylerse, üzüntüyü yalnızca duygusal açıdan "ayrıcalıklı" kişilerin sahip olduğu bir "lüks" olarak görebilirler. Bu durumun araştırmamızda karşılaştığımız en iyi örneklerinden biri, ebeveynleri tarafından terk edilen ve bir akrabanın evinden diğerine dolaşa dolaşa büyüyen Karen adında bir anneydi. Çocukken her türlü duygusal teselliden yoksun kaldığı için kızının "karanlık ruh hallerine" de tahammül edemiyordu.

Dikkate Almayan ebeveyn ile Onaylamayan ebeveyn davranışları pek çok durumda örtüşür. Gerçekten de, kendini Dikkate Almayan ebeveyn olarak tanımlayan kişiler bir sonraki gün Onaylamayan ebeveynler gibi davranabilmektedir.

Dikkate Almayan ebeveyn ile Onaylamayan ebeveynin çocuklarının da pek çok ortak noktası vardır. Araştırmamız bize gösteriyor ki iki çocuk da kendi yargılarına güvenmekte zorlanıyor. Duygularının uygunsuzluğu veya geçersizliği vurgulanıp durduğu için kendilerinde bir bozukluk olduğunu düşünerek büyüyorlar. Özsaygıları düşüyor. Duygularını dengeleyip dü-

zenlemekte ve sorunlarını çözmekte güçlük çekiyorlar. Yoğunlaşma, öğrenme ve akranlarla geçinme konularında da diğer çocuklara kıyasla daha fazla zorlanıyorlar. Ayrıca şunu da varsayabiliriz ki, duygularını ifade ettiği için azarlanan, tecrit edilen, tokatlanan veya başka yollarla cezalandırılan çocuklar duygusal yakınlığın son derece riskli olduğu mesajını alıyor, aşağılanmaya, terk edilmeye, acıya veya istismara neden olabileceğini düşünmeye başlıyorlar. Eğer duygusal zekâyı hesaplayacak bir ölçeğimiz olsaydı bu çocuklar herhalde oldukça düşük puanlar alırlardı.

Tüm bunların ortaya çıkardığı trajik gerçek ise şu ki çocuk duygularını dikkate almayan veya onaylamayan ebeveynler, aslında çocukları için besledikleri kaygılardan ötürü böyle davranıyorlar. Çocuklarını duygusal acılardan korumaya çalışırken gözyaşlarına veya öfke nöbetlerine yol açabilecek durumlardan ya kaçınıyorlar ya da bu durumların ortaya çıkmasına izin vermiyorlar. Sağlam karakterli, güçlü erkekler olmaları için korku veya üzüntü ifade eden oğullarını cezalandırıyorlar. İyi kalpli kadınlar yetiştirmek için kızlarını öfkeyi yutmaya ve diğer yanağı çevirmeye teşvik ediyorlar. Ama sonunda bütün bu stratejiler ters tepiyor, çünkü duyguları deneyimlemesine ve onlarla etkin biçimde baş etmesine izin verilmeyen çocuklar yaşamın güçlüklerine hazırlanamadan yetişkinliğe ulaşıyor.

MÜDAHALE ETMEYEN EBEVEYN

Araştırmalarımız sırasında gördük ki bazı ebeveynler, Dikkate Almayan ve Onaylamayan ebeveynlerin aksine, çocuk duygularını kabul ediyor, dışa vurulan duyguları (niteliği ne olursa olsun) koşulsuzca kucaklıyorlardı. Her şeye empatiyle yaklaşıyorlardı ve çocuk son derece sıkıntılı bir dönemden geçiyor olsa da bu durumun kendileri için sorun teşkil etmediğini söylüyorlardı.

Bu ebeveynlerin tutumundaki ana sorun, olumsuz duyguların yönetimi konusunda çocuklara rehberlik sunmak istememeleri veya bunu yapacak donanıma sahip olmamalarıdır. Çocuk

duygularına uzaktan bakarlar. Öfke ve üzüntüyü bir çeşit sinir atma yöntemi olarak görürler: Çocuğun duygularını ifade etmesine izin verdiyseniz ebeveyn olarak görevinizi yerine getirmişsiniz demektir.

Müdahale Etmeyen ebeveynler, çocukların duygusal deneyimlerden ders çıkarmasını nasıl sağlayacaklarını pek bilemezler. Sorun çözme yöntemlerini öğretemedikleri gibi davranışa sınır da getiremezler. Bazıları bu ebeveynleri gereğinden müsamahakâr olarak da niteler çünkü koşulsuz kabul uğruna çocukların uygunsuz veya abartılı dışavurumlarına seyirci kalırlar: Öfkeli bir çocuk saldırganlaşır, sözleri veya eylemleri ile başkalarını incitir; üzgün bir çocuk durmaksızın ağlar, çünkü kendini nasıl dinginleştireceği ve avutacağı konusunda hiçbir fikri yoktur. Bu olumsuz ifadeler ebeveyne olağan görünebilir ama çok daha kısıtlı yaşam deneyimine sahip çocuk için korkutucudur; acı verici duygularla dolu bir kara deliğe çekilmiş gibi hisseder ve nasıl kurtulacağını bilemez.

Araştırmalarımız gösterdi ki çoğu Müdahale Etmeyen ebeveyn, duygular konusunda çocuğa ne öğretmesi gerektiğini bilememektedir. Görüşmelerimiz sırasında bazıları bu konuya pek kafa yormadığını söylemişti. Bazıları ise çocuğa "biraz daha fazla" rehberlik vermesi gerektiği konusunda belli belirsiz bir düşüncenin hâsıl olduğunu ifade etmişti. Ama iki grup da, dar anlamlı bir koşulsuz sevgi göstermenin haricinde neler yapılabileceğini bir türlü kestiremiyordu.

Örneğin Louann, bir çocuğun oğlu Toby'ye kötü muamele etmesi durumunda huzursuz olduğunu anlatmıştı: "Toby bu durumlarda çok üzülüyor, o üzülünce ben de üzülüyorum." Ama bu duruma nasıl tepki verdiğini sorduğumuzda yanıtı şundan ibaretti: "Ne olursa olsun onu çok sevdiğimi ve dünyada hiçbir şeye değişmeyeceğimi söylüyorum." Toby bunu duymaktan herhalde mutlu oluyordu ama arkadaşıyla ilişkisini nasıl onaracağına dair herhangi bir fikir de üretemiyordu.

Tıpkı Dikkate Almayan ve Onaylamayan ebeveynler gibi Müdahale Etmeyen ebeveynlerin de tarzı kendi çocukluklarından etkileniyor olabilir. Örneğin istismarcı bir babası olan Sally,

öfkesini ve düş kırıklığını ifade etmesine izin verilmediğini söylemiş, ardından da eklemişti: "Çocuklarımın istedikleri gibi bağırıp çağırma hakları olduğunu bilmesini istiyorum. 'Rahatsız oluyorum ve bundan hoşnut değilim' demekte bir sakınca bulunmadığını öğrensinler."

Ama Sally sıklıkla düş kırıklığına uğradığını ve sabrının kolay tükendiğini de yadsımıyordu: "Rachel yanlış bir şey yaptığında, 'Bu pek iyi bir fikir değildi, belki başka bir şey denemeliyiz' diyebilmem gerekli." Ama bunu demek yerine Rachel'a "bağırıp çağırmaya" başlıyor, hatta bazen bir de şaplak indiriyordu. Anlatısını, "Sabrımın sonuna geldiğimde bunlardan başka çıkış yolu bulamıyorum," diye bitirmişti.

Araştırmamıza katılan bir başka anne Amy, çocukluk zamanında yoğun bir melankoli hissettiğini anımsıyordu (ki büyüdüğünde, bunun klinik depresyon olabileceğinden kuşku duymaya başlamıştı). "Sanırım korkudan ileri geliyordu," demişti, "hatta korku da belki duygulara sahip olma korkusuydu." Kökeni ne olursa olsun, Amy'nin yaşamında, duyguları hakkında kendisiyle konuşmaya yanaşacak hiçbir yetişkin olmamıştı. Bunun yerine birileri sürekli kendini toplamasını talep edip durmuştu. "İnsanlar bana sürekli 'Gülümse!' diyorlardı. Nefret ediyordum öyle demelerinden." Sonunda öğrendiği şey, üzüntüsünü gizlemek ve içine çekilmek olmuştu. Büyüdükçe koşmaya da merak sarmıştı, çünkü depresyondan kaçışı, yalnız başına gerçekleştirdiği egzersizlerde bulmuştu.

Görüşmelerimiz sırasında Amy iki erkek evlat annesiydi ve birinin aynı kendisi gibi tekrarlayan üzüntülerden mustarip olduğunun farkındaydı. Onunla empati kuruyordu. "Alex bunu 'tuhaf bir his' olarak tanımlıyor, tıpkı eskiden benim yaptığım gibi." Alex'ten gülümsemesini talep etmemeye kararlı olduğu için ona diyordu ki: "Ne hissettiğini biliyorum çünkü zamanında ben de öyle hissediyordum."

Ama Amy, oğlu üzgün hissettiğinde onunla kalmayı başaramıyordu. Alex'in üzüntüsünü ifade ettiği zamanlarda ne yaptığını sorduğumuzda, "Koşuya çıkıyorum," yanıtını vermişti. Aslında bu şekilde içe çekildiği zaman oğlunu da tıpkı kendi

çocukluğundaki güç durumda bırakıyordu. Alex korku ve kaygıları ile baş başa kalıyor ve anneden gelecek duygusal destekten mahrum oluyordu.

Duyguları kabul eden ama rehberlik veremeyen böylesi ebeveynler çocuk üstünde nasıl etkiler yaratırlar? Ne yazık ki olumlu bir etki yaratmazlar. Yetişkinlerden rehberlik alamayan çocuk, duygularını dengeleyip düzenlemeyi öğrenemez. Üzüldüğünde veya kızdığında kendini dinginleştirme becerisinden yoksun kalır, bu nedenle de yoğunlaşmakta veya yeni beceriler edinmekte güçlük çeker. Sonuç olarak ise okulda pek başarılı olamaz. Sosyal iletişimlerde insanlardan ipucu almayı da iyi beceremez, bu nedenle arkadaş edinmekte ve ilişkileri devam ettirmekte zorlanır.

Burada da çelişki vardır. Müdahale Etmeyen ebeveynin her şeyi kabul eden yaklaşımı aslında çocuğa her türlü mutluluk olanağını tanıma hedefi gütmektedir, ama çocuğa zor duyguları nasıl yöneteceğine dair rehberlik vermediği için Dikkate Almayan ve Onaylamayan ebeveynle aynı soruna yol açar: Çocuğu duygusal zekâ geliştiremez, bu nedenle de geleceğe eksik hazırlanır.

DUYGU KOÇU EBEVEYN

Duygu Koçu ebeveyn bazı yönlerden Müdahale Etmeyen ebeveyne benzer. İkisi de çocuk duygularını koşulsuzca kabul ederler. Onları görmezden gelmeye veya reddetmeye kalkmazlar. Çocuğun duygusal dışavurumlarını küçümsemeye veya alaya almaya meyil de etmezler.

Ama aralarında ciddi farklar da vardır ki en önemlisi, Duygu Koçu'nun duygular âlemine dair rehberlikte bulunmasıdır. Duygu Koçu duyguyu kabul ederken uygunsuz davranışa sınırlama getirir. Dahası, çocuğa duyguları dengelemeyi ve düzenlemeyi, uygun ifade kanalları bulmayı ve sorunları çözmeyi öğretir.

Araştırmalarımız gösterdi ki Duygu Koçu ebeveynlerin (hem kendilerine hem de sevdiklerine yönelik) güçlü bir duygu farkındalığı var. Dahası, tüm duyguların (üzüntü, öfke ve korku gibi olumsuz nitelenenlerin bile) yaşamda olumlu amaçlara hiz-

met edebildiğinin bilincindeler. Örneğin bir anne, bürokrasiye duyduğu kızgınlığın, kendisini şikâyet mektupları yazmaya nasıl yönelttiğini anlatmıştı. Bir baba ise eşinin öfkeli tarafını, evde sürekli yeni bir şeyler yapmasını sağlayan yaratıcı bir güce dönüştürdüklerinden söz etmişti.

Melankoliye bile yeri geldiğinde olumlu bakılabiliyor. Dan demişti ki "Ne zaman üzüntü hissetsem anlıyorum ki biraz yavaşlamam ve yaşamımda olan bitene dikkat kesilmem, neyi kaçırdığımı bulmam gerekiyor." Dan aynı şeyi kızıyla ilişkisinde de yapıyordu. Jennifer'ın duygularını hor görmüyor veya törpülemiyor, kızın üzüntüsünü onunla yakınlık kurma fırsatı olarak değerlendiriyordu. "Böylesi anlarda ona sarılırım, konuşurum, aklından geçenleri anlatmasını sağlarım." Baba ile kızı aynı frekansa geçtiklerinde Jennifer da duygu âlemine ve diğer kişilerle kurduğu bağlantıya dair pek çok şey öğrenme fırsatı yakalıyordu: "Her on durumun dokuzunda duygularının nelerden kaynaklandığını bilemiyor. O yüzden duygularını tanımlamasına yardım ediyorum. Sonra da bir dahaki sefere ne yapmak gerektiğini, şu veya bu duyguyu nasıl yönetebileceğini konuşuyoruz."

Çoğu Duygu Koçu ebeveyn, çocuğun duygu dışavurumlarını, onunla aynı değerleri paylaştığının birer işareti olarak da görüyor. Örneğin bir anne, beş yaşındaki kızının acıklı bir televizyon filmi izlerken hüzünlenmesinden söz etmişti: "Bunu görmek çok hoşuma gitti çünkü bir kalbi olduğunu hissettim; yalnız kendisini düşünmediğini, başkalarını da umursadığını anladım."

Bir başka anne dört yaşındaki çocuğunu azarladıktan sonra çocuğun kendisine verdiği karşılıktan ötürü hem gurur duymuş hem de şaşkınlık yaşamıştı. "Bu ses tonundan hoşlanmadım anne!" demişti küçük kızı, "Böyle konuştuğunda duygularımı incitiyorsun!" Anne şaşkınlığını attığında kızının bu direncine hayret etmiş ve kızgınlığını saygı talep etmekte kullanmasından çok hoşlanmıştı.

Bu ebeveynler, belki olumsuz duyguları da değerli bulduklarından ötürü, çocukların üzgün, kızgın veya korkulu hallerine daha büyük sabırla yaklaşırlar. Ağlayan veya terslenen çocuklarla daha çok zaman geçirir, kaygılarına kulak verir, empati kurar,

öfkelerini boşaltmalarına izin verir veya basitçe "ağlayarak rahatlamalarını" sağlarlar.

Margaret, oğlu Ben'in kızgın veya üzgün olduğu zamanlarda ona kulak verdiğini, sonra da "ben küçükken" diye başlayan öykülerle empati kurduğunu anlatmıştı: "Bu öykülere bayılıyor çünkü içindeki duygulara sahip olmanın bir sorun teşkil etmediğini anlıyor."

Jack ise oğlu Tyler'ın bakış açısını anlamak için onunla iletişim kurmaya özen gösterdiğinden söz etmişti (özellikle de tartıştıktan sonra): "Tyler'a kulak verdiğimde kendini çok daha iyi hissediyor, çünkü sorunları, kabul edebileceği koşullar temelinde çözüyoruz. Bir adam ve köpeği gibi davranmıyoruz, anlaşmazlıklarımızı iki insan gibi gideriyoruz."

Duygu Koçu ebeveynler duygusal dürüstlüğü de teşvik ederler. Dört kız annesi Sandy şunları söylemişti: "Çocuklarım, sırf öfkelendiler diye kötü insanlar olduklarını veya birine öfkelenmenin ondan nefret etmek anlamına geldiğini düşünmemeli. Kızdıkları olayların güzel tarafları da olabileceğini anlamalarını isterim."

Sandy bir yandan da davranışlara sınırlama getiriyor ve öfkenin yıkıcı olmayan yollarla ifade edilmesini sağlamaya çalışıyordu. Kızlarının hep arkadaş kalmasını istiyordu ama bunun mümkün olması için birbirlerine nezaketle davranmaları ve ilişkilerini sürekli besleyip büyütmeleri gerektiğini de biliyordu. "Onlara, birbirlerine kızmakta bir sakınca bulunmadığını ama incitici sözler kullanmanın yanlış olduğunu söylerim. Şartlar ne olursa olsun insan her zorlukta ailesinden destek alır, bu yüzden aile üyelerini kendilerinden uzaklaştırmamalarını öğütlerim."

Böylesi sınırlar Duygu Koçu ebeveynler arasında yaygındır, çünkü her duyguyu kabul etseler de her davranışı etmezler. Çocuk kendine veya başkalarına zarar verecek bir davranış göstermeye başlarsa Duygu Koçu ebeveyn bu davranışı hızla sonlandırır ve çocuğu zararsız bir eylem veya ifade şekline yöneltir. Çocuğu, duyguların alevlendiği her durumdan da sakınmaz; bilir ki duyguları dengelemeyi ve düzenlemeyi öğrenmesi için bu durumları deneyimlemesi gereklidir.

Örneğin Margaret, ruh hali bebeklik zamanından beri değişken olan dört yaşındaki oğlu Ben için farklı duygusal dışavurum seçenekleri denemekteydi. Ben öfkesiyle baş başa kaldığında, "dişlerini sıkıyor, haykırıyor ve eşyaları fırlatıyor, sinirini kardeşinden çıkarıyor veya bir oyuncağını kırıyor" idi. Margaret, Ben'in öfkesini yok etmeye uğraşmak yerine (boşuna bir çaba olacağına inanıyordu) bunu daha iyi yollarla dışarı vurmasını sağlamaya çalışıyordu. Çocuğun gittikçe gerginleştiğini her gördüğünde onu fiziksel boşalma sağlayacak bir etkinliğe yöneltiyordu. Ya dışarı çıkartıp koşturuyordu ya da bu iş için özellikle alıp bodruma kurduğu davul setinin başına geçiriyordu. Ben'in mizacından ötürü kaygı duysa bile onun inatçı ve tutkulu kişiliğinin olumlu yönlerini de görüyordu: "Kolay vazgeçen biri değil. Çizdiği resim istediği gibi olmuyorsa, belki beş veya altı kez baştan deniyor. İstediği gibi çizmeyi sonunda becerdiğinde ise tüm düş kırıklığı ortadan kayboluyor."

Sorunlarla boğuşan çocuğa uzaktan bakmak (müdahale etmeden izlemek) bazı ebeveynlere güç gelse de Duygu Koçu ebeveynler tüm sorunları çocuk adına giderme zorunluluğu hissetmezler. Örneğin Sandy, istedikleri tüm oyuncakları ve giyecekleri alamayacağını duyan dört kızının hep şikâyet ettiğini anlatmıştı. Onları hemen sakinleştirmeye çalışmak yerine hüsranı ifade etmelerine izin veriyor ve böyle hissetmenin son derece doğal olduğunu söylüyordu. Bize de, "Bu yaşlardaki nispeten küçük hüsranları yönetmeyi öğrenirlerse, gelecekte daha büyükleriyle baş edebilirler," demişti.

Maria ve Dan de sabırlarının karşılığını alacaklarına inanıyorlardı. Maria, "On yıl sonra Jennifer böylesi duygularla yeterince boğuşmuş olacak, artık nasıl tepki vermesi gerektiğini iyi bilecek," demişti. "Umarım böyle hissetmenin normal olduğunu ve olumsuz hislerini gidermek için bir şeyler yapabileceğini düşünecek özgüvene de sahip olur."

Duygu Koçu ebeveynler, duygunun yaşamdaki değerini ve amacını anladıkları için kendi duygularını göstermekten korkmazlar. Üzüldükleri zaman çocukların önünde ağlarlar; öfkelenip neye kızdıklarını çocuklara söylerler. Duyguyu anladıkları

ve öfkeyi, üzüntüyü veya korkuyu yapıcı biçimde ifade edebildikleri için iyi birer örnek de teşkil ederler. Gerçekten de, ebeveynin duygu dışavurumları, çocuğa bu konuda pek çok şey öğretir. Örneğin, tartışan anne ve babasının daha sonra sorunu nasıl çözdüğünü izleyen bir çocuk, çatışmaların nasıl giderilebileceğine dair değerli bir örnek görmüş olur. Dahası, sevgi dolu ilişkilerin kalıcı gücüyle de tanışır. Benzer biçimde, ebeveynlerini (boşanma veya ailedeki bir ölüm nedeniyle) son derece üzgün gören çocuk, umutsuzluk hissi veya keder ile nasıl baş edildiğine dair önemli dersler çıkarır. Çevresinde birbirine yardım ve teselli veren destekleyici, sevgi dolu yetişkinler de varsa, bu dersler daha etkili olur. Çocuk, üzüntü paylaşmanın daha derin bir yakınlık kurduğunu ve bağları iyice güçlendirdiğini öğrenir.

Duygu Koçu ebeveynler çocuklarına incitici eylem veya söylemlerde bulunduklarında (bu her ailede gerçekleşen bir olaydır) özür dilemekten de çekinmezler. Stres altındaki ebeveyn bazen düşünmeden hareket edebilir; çocuğa hoş olmayan bir şekilde hitap edebilir veya tehdit edici şekilde sesini yükseltebilir. Bu eylemlerinden pişman olunca üzgün olduğunu söyler ve olaydan yeni dersler çıkarmaya çalışır. Böylece bu tatsız olay yeni bir yakınlık kurma fırsatına dönüştürülür, özellikle de ebeveyn, olay yaşandığı sırada nasıl hissettiğini de anlatır ve bu hislerle gelecekte daha iyi mücadele etmek için neler yapabileceğini çocukla tartışırsa. Bu yolu izlemek, ebeveyne, suçluluk, pişmanlık ve üzüntü gibi huzursuz edici duyguları yönetmek konusunda yeni *örnekler gösterme* fırsatı da tanımaktadır.

Duygu Koçluğu, uygunsuz davranışların ne tip sonuçlar doğuracağına dair açıkça belirlenmiş pozitif disiplin kuralları uygulayan ailelerin de çok işine yarar. Aslına bakarsanız, duygulara dair rehberlik etme yolunu seçen ebeveynler, bu işte ustalaştıkça, uygunsuz davranışların hızla azaldığını görürler. Bunun birkaç nedeni vardır.

Birincisi, Duygu Koçu ebeveynler, duygular şiddetlenmeden çocukla iletişime geçerler. Bir diğer deyişle, çocuk, duygu fırtınası içinde kalmadan, istediği ilgiyi görmeye başlar. Zaman içinde ebeveynlerin kendisini anladığını, empati kurduğunu, yaşamın-

da olup bitenleri umursadığını görür. Onların dikkatini çekmek için gürültü koparmasına gerek kalmaz.

İkincisi, çocuk küçük yaştan beri Duygu Koçluğu ile yetiştirilmekteyse kendini dinginleştirme sanatında erkenden ustalaşır ve stres altındayken bile sakin kalmayı başarır. Bu da uygunsuz davranışlara yönelme olasılığını düşürür.

Üçüncüsü, Duygu Koçu ebeveynler, çocuğun duygularını onaylamayan kişiler değillerdir, bu tutumları da ilişkilerinde sürtüşme yaratacak noktaların azalmasını sağlar. Diğer bir deyişle, çocuk, bir düş kırıklığından ötürü ağladığı veya öfkesini dışarı vurduğu için azarlanmaz. Ama Duygu Koçu ebeveynler sınırlar da belirler ve çocuğa ne tür davranışların uygun ve makbul olduğuyla ilgili süreğen ve tutarlı mesajlar gönderirler. Çocuk, kuralları ve bunların çiğnenmesinin nasıl durumlar meydana getirdiğini iyice anladığında uygunsuz davranışlarda bulunma olasılığı da düşer.

Son olarak, bu ebeveynlik tarzı, çocuk ile ebeveyn arasındaki bağı güçlendirir, böylece çocuk, ebeveynin isteklerine daha olumlu yanıt verir. Ebeveynlerini birer müttefik ve sırdaş olarak görür; onları mutlu etmek ister ve düş kırıklığına uğratmaktan kaçınır.

Suzanne adında bir anne, sekiz yaşındaki kızının yalan söylemesi karşısında Duygu Koçluğu yönteminden nasıl yararlandığını anlatmıştı. Kızı Laura'nın ödevleri arasında, okuldaki başka bir kızla ilgili nahoş sözcüklerin yazılı olduğu bir kâğıt bulmuştu. Kâğıtta Laura'nın adı yoktu ama yazı onun yazısıydı. Suzanne Laura'ya kâğıttan söz ettiğinde kız onu yazmadığında ısrar etmişti, ama Suzanne yazanın Laura olduğundan emindi. Bu olaydan ötürü günlerce huzursuzluk yaşamıştı ve kızına duyduğu güvenin de, zihnindeki masum Laura imajının da erimeye başladığını hissettiğinde kızıyla bir kez daha yüzleşmiş ve bu kez hislerini de ifade etmişti.

Açık ve keskin biçimde, "O kâğıt konusunda yalan söylediğini biliyorum," demişti. "Bu yüzden beni çok üzüyorsun. Senin dürüst biri olduğuna inanıyorum ama şu anda bana yalan söylüyorsun. Doğruyu söylemeye hazır olduğunda seni dinleyeceğim."

Sessizlikle geçen iki dakika sonunda Laura'nın gözleri dolmuştu. "Yalan söyledim anneciğim," diye ağlamaya başlamıştı. Gerçeği itiraf ettikten sonra Suzanne ona sarılmış ve kâğıttaki yazının içeriği, yazılmasına neden olan çocuk ve Laura'nın onunla çatışmasını nasıl giderebileceği hakkında uzun uzun konuşmuşlardı. Suzanne, dürüstlüğün ilişkileri açısından büyük önem taşıdığını da yinelemişti. Bildiği kadarıyla o günden sonra Laura bir daha yalan söylememişti.

Çocuk, ebeveynle duygusal bir bağlantı kurduğunu hissettiğinde ve ebeveyn de bu bağlantıdan yararlanarak duyguların dengelenip düzenlenmesine ve sorunların çözülmesine yönelik rehberlikte bulunduğunda çok güzel sonuçlar alınmaktadır. Daha önce de ifade ettiğim gibi araştırmalarımız gösterdi ki Duygu Koçluğu yapan ebeveynin çocuğu akademik açıdan daha yüksek başarı elde etmekte, daha sağlıklı olmakta ve akranlarıyla daha iyi ilişkiler kurmaktadır. Daha az davranış sorunu göstermekte, zor deneyimlerden sonra ise kendini daha kolay toplamaktadır. Duygusal zekâsı ona gelecekteki riskler ve zorluklara karşı sağlam bir donanım kazandırmaktadır.

3| DUYGU KOÇLUĞU SÜRECİNİN BEŞ KİLİT ADIMI

Kızım Moriah ile ilişkimde Duygu Koçluğundan yararlanabileceğimi keşfettiğim günü hâlâ anımsıyorum. O sırada iki yaşında olan Moriah'la akrabalarımızı ziyaretten dönüyorduk. Uçakta sıkılan ve zaten yorgun olduğu için huysuzlanmaya başlayan kızım, en sevdiği (ve yatışmasını en çok sağlayan) oyuncak olan Zebra'yı istedi. Ama düşüncesizlik etmiş ve oyuncağı, bagaja verdiğimiz bavulun içinde bırakmıştık.

"Üzgünüm tatlım ama Zebra'yı şimdi alamayız. Uçağın başka tarafında, o koca bavulun içinde duruyor," diye açıklama yaptım.

"Zebra'yı istiyorum," diye mızırdandı.

"Biliyorum tatlım, ama Zebra yanımızda değil. Uçağın altındaki bagaj bölmesinde duruyor ve uçaktan inene kadar da onu almam olanaksız. Üzgünüm."

"Zebra'yı istiyorum! Zebra'yı istiyorum!" diye bağırmaya koyuldu, bir yandan da oturduğu çocuk koltuğunda eğilip bükülerek, daha önce birkaç atıştırmalık aldığımı gördüğü, yerde duran çantama uzanmaya uğraştı.

Tansiyonumun yükseldiğini hissettim. "Zebra'yı istediğini biliyorum ama çantanın içinde değil; onu yanımızda getirmedik ve şu anda gidip bavuldan almam olanaksız," diye bir açıklama daha yaptım. Sonra en sevdiği kitaba uzandım. "Onun yerine neden biraz Ernie okumuyoruz?"

"Ernie'yi istemiyorum!" diye ağlamaya başladı kızgınlıkla. "Zebra'yı istiyorum. Şimdi istiyorum!"

Diğer yolcular, uçuş görevlileri, hatta koridorun öbür yanında oturan eşim, "Bir şeyler yap," diyen bakışlar atmaya başlamışlardı. Moriah'ın öfkeden kıpkırmızı kesilmiş yüzüne bak-

tım ve ne kadar düş kırıklığına uğramış olduğunu düşündüm. Sonuçta her istediğinde fıstık ezmeli sandviçler yapan harika adam değil miydim ben? Televizyonun tek bir düğmesine basarak ekranda kocaman, mor dinozorlar belirmesini sağlamıyor muydum? Peki, şimdi ne olmuştu da en sevdiği oyuncağından yoksun bırakıyordum onu? Oyuncağı ne kadar istediğini anlamıyor muydum?

Kendimi çok kötü hissettim. Sonra zihnimde bir ampul yandı. Gidip Zebra'yı getiremezdim ama kızıma en az onun kadar değerli bir şey sunabilirdim: Babadan gelecek bir avuntu ve dinginlik.

"Zebra yanında olsun istiyorsun," dedim.

"Evet," diye yanıtladı üzüntüyle.

"Gidip onu alamadığımız için kızdın."

"Evet."

"Zebra *şimdi* yanında olsun istiyorsun," diye yineledim.

Merakla, hatta şaşırmışçasına bana bakmaya başladı. "Evet," diye mırıldandı. "Onu *şimdi* istiyorum."

"Çok yorgunsun ve Zebra'ya sarılıp, kokusunu içine çekmeyi eminim çok isterdin. Keşke Zebra yanımızda olsaydı da ona sarılsaydın. Hatta keşke şu koltuklarımızdan kalkıp da kocaman, yumuşak bir yatak bulabilseydik ve bütün oyuncak hayvanlarını yatağa doldurup biz de biraz uzanabilseydik."

"Evet," diye bana katıldı.

"Ama şimdi gidip Zebra'yı alamıyoruz çünkü uçağın başka bir yerinde. Bu da seni üzüyor."

İç çekti ve "Evet," dedi.

"Üzgünüm," dedim. Gerilimin izleri yüzünden silinmişti. Kafasını arkaya yasladı. Biraz daha şikâyet etti ama artık sakinleşiyordu. Birkaç dakika sonra uykuya dalmıştı.

Moriah iki yaşındaydı ama ne istediğini çok iyi biliyordu: Zebra'yı. Onu almanın olanaksızlığını anlamaya başladıkça benim mazeretlerim, savlarım veya dikkatini dağıtma çabalarım hiç umurunda olmamıştı. Ama onun duygularını doğrulamam ve onaylamam işin başka bir boyutuydu. Duygularını anladığımı bilmesi, kendini daha iyi hissetmesini ve dinginleşmesini sağ-

lamıştı. Benim içinse bu olay, empatinin gücünü açıkça ortaya koyan unutulmaz bir deneyim olmuştu.

EMPATİ: DUYGU KOÇLUĞUNUN TEMELİ

Empatiden yoksun bir evde büyümenin nasıl bir şey olduğunu hayal edelim: Farz edin ki ebeveynleriniz sürekli neşeli, mutlu ve dingin olmanızı bekliyorlar. Üzüntü ve öfkeyi bir başarısızlık emaresi veya olası bir felaketin işareti olarak gördükleri için "karanlık ruh halleriniz" onlarda kaygı yaratıyor. Size memnun ve iyimser olmanızı, "işe iyi yanından bakmanızı," şikâyet etmemenizi ve kimse veya hiçbir şey hakkında kötü konuşmamanızı öğütlüyorlar. Siz küçük bir çocuksunuz yalnızca, onların haklı olduğunu düşünüyorsunuz: Kötü bir ruh hali, kötü bir çocuk olduğunuzun işaretidir. Bu yüzden de onların beklentilerini karşılamak için elinizden geleni yapıyorsunuz.

Sorun ise şu ki yaşamınızda sürekli bir şeyler oluyor ve bu mutluluk resmini korumayı neredeyse olanaksız hale getiriyor. Örneğin, yürüme çağındaki kız kardeşiniz çizgi roman koleksiyonunuzu paramparça ediyor. Yapmadığınız bir şey yüzünden okulda başınız belaya giriyor ve en yakın arkadaşınız da sizi aklayabilecekken bu duruma seyirci kalıyor. Her yıl katıldığınız bilim fuarında sonuç bu yıl da fiyasko oluyor. Bir de ebeveynlerinizin aylardır sayıkladığı o aile gezisine çıkıyor, bitmez tükenmez bir araba yolculuğu sırada annenizin "muhteşem" manzaraya düzdüğü övgüleri ve babanızın "büyüleyici" tarihi mekânlar hakkında çektiği nutukları dinliyorsunuz.

Ama bunların sizi rahatsız etmemesi gerekiyor. Eğer kız kardeşinizin "kımıl zararlısı" olduğunu düşünüyor ve bunu beyan ediyorsanız anneniz hemen "Elbette öyle düşünmüyorsun!" diyor. Okuldaki olayı babanıza anlattığınızda, "Öğretmeni kızdıracak *bir şey yapmışsındır* mutlaka!" diye yapıştırıyor. Ya bilim projeleri? "Boş ver. Seneye daha iyisini yaparsın." Peki, aile gezisi? Ağzını bile açma. Sakın. ("Biz sizi gezdirmek için o kadar para harcayalım...")

Bir süre sonra çenenizi kapalı tutmayı öğreniyorsunuz. Okulda bir sorun yaşasanız bile odanıza çıkıyor ve mutluluk maskenizi takıyorsunuz. Anne babayı huzursuz etmenin âlemi yok. Sorunlardan nefret ediyorlar.

Akşam yemeğinde babanız, "Bugün dersler nasıldı?" diye soruyor.

Zoraki bir gülümseme ile "İyiydi," diyorsunuz.

"Ne güzel, ne güzel," diye yanıtlıyor. "Tuzu verir misin?"

Bu evde büyüseniz ne öğrenirdiniz? Birincisi, içinizdeki o kötü ve tehlikeli duyguların anneniz ve babanızda olmadığını, dolayısıyla ebeveynlerinize hiç benzemediğinizi düşünürdünüz. Bu duyguları hissettiğinize göre sorunun sizde olduğuna da inanırdınız. Üzüntünüz, çorbaya düşmüş sinek olurdu, öfkeniz ise ailenin utanç kaynağı. Korkularınız onların ilerlemesine engel teşkil ederdi. Kısacası, siz olmasaydınız, dünyaları herhalde kusursuz bir yerdi şimdi.

Zaman geçtikçe iç dünyanızla ilgili konuşmalar yapmak iyice anlamsız görünmeye başlar. Bu sizi yalnızlaştırır ama gidişatta hiçbir değişiklik olmaz. Çünkü öğrenmişsinizdir ki neşeliymiş gibi rol yaptığınız sürece herkes *gayet iyi* geçinip gitmektedir.

Hiç kuşkusuz bu durum bazen kafanızı karıştırabilir, özellikle de büyüyüp, yaşamın zaman zaman usandırıcı hale gelebildiğini gördüğünüzde. Doğum gününüzde istediğiniz oyuncağı almazlar. En yakın arkadaşınız kendisine başka bir en yakın arkadaş bulur ve yemekhane sırasında yalnız dikildiğiniz günler başlar. Diş teli takılır. Anneanneniz ölür.

Her şeye rağmen o kötü duygulara sahip olmamanız gereklidir. Böylece duygularınızı gizlemekte ustalaşırsınız. Bir noktadan sonra ise duygulanımı önlemek için çaba gösterirsiniz. Çatışmaya, öfkeye ve acıya yol açabilecek durumların ortaya çıkmasını engellemeye çalışırsınız. Diğer bir deyişle, insanlarla yakın bağlar kurmaktan kaçarsınız.

İnsanın kendi duygularını inkâr etmesi zordur ama olanaksız da değildir. Kafanızı dağıtacak, dikkatinizi başka yerlere çevirecek şeyler bulursunuz. Örneğin yemek yemek bazen tatsız duyguları bastırmayı başarır. Televizyon ve konsol/bilgisayar oyun-

ları sorunlardan belli süreliğine uzaklaşmanızı sağlar. Zaten birkaç yıl sonra sizi avutacak ve dikkatinizi dağıtacak unsurların âlâsını bulacaksınız. O zamana dek mutlu görünümü korur, ebeveynlerinizi memnun eder ve her şeyi kontrol altında tutarsınız.

Peki, ya koşullar farklı olsa? Ebeveynlerin neşe ve mutluluğa değil de empatik bir anlayışa önem verdiği bir ailede yetişseniz ne olur? "Nasılsın?" diye soran ebeveynlerin *gerçekten* nasıl olduğunuzu öğrenmek istediğini farz edin. Her seferinde, "İyiyim," demek zorunda kalmazsınız, çünkü "Bugün pek kolay geçmedi," biçiminde bir yanıtı kaldırabilirler. Sözlerinize bakıp olur olmaz tahminler yürüten ve saçma sonuçlara varan ya da yaşadığınız her sorunu giderilmesi gereken büyük bir felaketmiş gibi algılayan kişiler değillerdir. Sakince sizi dinlerler, anlamak ve yardımcı olmak için ellerinden geleni yaparlar.

Eğer arkadaşınızla bir sorun yaşadığınızı söylerseniz, anneniz bunun nedenlerini, sizi nasıl hissettirdiğini öğrenmeye çalışır ve bir çözüm bulmak konusunda size yardımcı olup olamayacağını sorar. Öğretmeninizle aranızda bir yanlış anlaşılma varsa ebeveynleriniz hemen öğretmenin tarafını tutmaz; olan biteni sizden dinler ve doğruyu söyleyeceğinize inandıkları için anlattıklarınızı gerçek olarak kabul ederler. Bilim projeniz başarısız olduysa babanız kendisinin de zamanında böyle bir deneyim yaşadığını anlatır ve lanet mekanizma orada tekleyip dururken tüm sınıfın önünde öylece kalakalmanın nasıl olduğunu bildiğini söyler. Eğer kız kardeşiniz çizgi roman koleksiyonunuzu tarumar ederse anneniz size sarılır ve "Neden bu denli kızgın olduğunu anlıyorum. O çizgi romanları çok seviyordun. Yıllardır biriktiriyordun," der.

Herhalde kendinizi pek yalnız hissetmezsiniz. Ne olursa olsun ebeveynlerinizin size destek verdiğini düşünürsünüz. Yardıma ihtiyacınız olduğunda onlara gidebileceğinizi, çünkü içinizde kopan fırtınayı anladıklarını bilirsiniz.

Empati, basitçe, bir başkasının duygularını hissedebilme yeteneğidir. Empatik ebeveyn, çocuğun ağladığını gördüğünde kendisini onun yerine koyabilir ve acısını hissedebilir. Tepinen çocuğuna baktığında onun düş kırıklığını ve hiddetini anlayabilir.

Eğer bu duygusal anlayış ve kavrayışımızı çocuklara ifade edebilirsek, deneyimlerinin gerçekliğini ve geçerliliğini kabul eder, ayrıca kendilerini dinginleştirmelerine yardımcı oluruz. Bu beceri bizi, raftingcilerin deyimi ile "parkura sokar." Çocuklarla ilişkimizde akıntının hızlandığı yerler ve tehlikeli kayalar olsa da suyun üzerinde kalır ve rehberliğe devam ederiz. Parkur iyice tehlikeli hale gelirse (ki ergenlik dönemi, bir rafting parkurunun azgın suları gibidir) engelleri aşıp riskleri atlatarak yola devam etmeleri konusunda çocuklara yardımcı oluruz.

Peki, empati nasıl bu denli güçlü olabiliyor? Bence bunun sırrı, çocukların empati sayesinde ebeveynleri birer müttefik olarak görmesinde yatıyor.

Bir örnek verelim: Sekiz yaşındaki William, mahalledeki diğer çocuklar kendisiyle oynamak istemediği için gayet neşesiz biçimde eve giriyor. Babası Bob ise başını gazetesinden kaldırıp şöyle seslenmeyi tercih ediyor: "Yine mi surat sallıyorsun William? Artık büyüdün, ufak bir çocuk değilsin. Çocuklar sana yüz vermedi diye üzülüp durma. Bırak ne yapıyorlarsa yapsınlar. Okuldan bir arkadaşını çağır. Kitap oku. Televizyon falan izle."

Çocuklar ebeveyn değerlendirmelerini çoğunlukla kabul ettikleri için William'ın zihninden şu düşünceler geçecektir: "Babam haklı. Bebeklik ediyorum. Çocuklar da zaten o yüzden benimle oynamıyor. Acaba bende nasıl bir terslik var? Neden babamın dediği gibi boş veremiyorum? İşe yaramaz mızmızın tekiyim. Kimse benimle arkadaş olmak istemiyor."

Şimdi babanın farklı yanıt verdiği bir senaryo daha düşünelim. Farz edelim ki Bob gazetesini sehpaya koyup şunu söylüyor: "Üzgün görünüyorsun William. Ne oldu, anlat bana."

Eğer Bob oğlunu dinlerse (yüreğini açıp *gerçekten* dinlerse) William kendisiyle ilgili farklı değerlendirmeler yapacaktır. Konuşmaları şöyle gelişebilir:

William: Tom ve Patrick beni takıma almadı.
Bob: Bu da duygularını incitti tabii.
William: Evet. Kızdım ayrıca.
Bob: Belli oluyor.

William: Beni neden oynatmıyorlar, anlamıyorum.
Bob: Bunu onlarla konuştun mu?
William: Konuşmak istemiyorum.
Bob: Ne yapmak istiyorsun?
William: Bilmem. Belki de boş versem en iyisi.
Bob: Öyle mi dersin?
William: Evet. Bence yarına fikir değiştirirler. Ben şimdilik okuldan birini çağırayım. Veya kitap okuyayım. Belki biraz televizyon izlerim.

Aradaki fark elbette empatidir. İki senaryoda da Bob oğlunun duygularına ilgi göstermektedir. Belki bir süredir oğlunun "aşırı duyarlı" olduğundan kaygılanmakta ve oyunun dışında kalmaya aşırı tepkiler verdiğini düşünmektedir; istediği, onun daha güçlü ve dayanıklı hale gelmesi olabilir. Ama ilk senaryoda çok alışıldık bir hata yapmakta, William adına belirlediği hedeflerin iletişimi engellemesine neden olmaktadır. Empati kurmak yerine eleştirir, küçük bir nutuk çeker ve William'dan herhangi bir talep gelmese bile öğüt verir. Sonuçta ise iyi niyetli çabaları ters teper. William babasının yanından ayrıldığında daha kırgındır; yine anlaşılmamıştır ve kendisini her zamankinden daha işe yaramaz hissediyordur.

İkinci senaryodaki Bob ise oğluna kulak verir ve onun deneyimini iyi anladığını belli eder. Bu sayede William daha rahat ve kendinden emin hisseder. Sonuçta ise babasının teklif etmeyi düşüneceği çözümleri (veya benzerlerini) kendisi bulur. Burada önemli olan, çözümleri kendi bulması ve bu sayede sağlam bir özgüvenle babasının yanından ayrılmasıdır.

Empatiden işte böyle yararlanırız. Çocukların deneyimini anlamaya çalıştığımızda desteklendiklerini hissederler. Yanlarında olduğumuzu bilirler. Onları eleştirmekten, duygularını önemsizleştirmekten veya dikkatlerini dağıtıp hedeflerinden uzaklaştırmaktan kaçınırsak bizi dünyalarına alırlar. Nasıl hissettiklerini anlatırlar. Kişisel görüşlerini ifade ederler. Davranışlarının ardındaki nedenler gizemli olmaktan çıkar, bu da onları daha iyi anlamamızı sağlar. Çocuklar bize güvenmeye başlar. Böylece,

sorun yaşadığımız durumlarda ortak zemin bulabiliriz. Hatta çocuklar, çözüm üretmek için bizimle beyin fırtınası yapabilirler. Gün gelir, bizim önerdiğimiz çözümlere bile kulak verirler!

Eğer empatiyi çok basit bir kavram gibi gösterdiysem, nedeni gerçekten de basit oluşudur. Empati dediğiniz, kendinizi çocuğun yerine koymak ve bu şekilde karşılık vermektir. Ama empatinin basit bir kavram oluşu, her zaman kolaylıkla uygulandığı anlamına da gelmez.

İzleyen sayfalarda, Duygu Koçluğunu teşkil eden beş adımı anlatacağım. Bunlar sayesinde ebeveynler, çocuklarıyla ilişkilerine empatiyi de dâhil etmekte, böylece çocukların duygusal zekâsını geliştirmektedir. 1. Bölüm'de de gördüğümüz gibi, bu adımları aşağıdaki gibi sıralayabiliriz:

1. Çocuğun duygusunun farkına varmak.
2. Duyguyu bir yakınlaşma ve öğretme fırsatı olarak görmek.
3. Empati kurarak dinlemek ve duyguların geçerliliğini onaylamak.
4. Çocuğun duyguyu adlandırmasını sağlayacak doğru sözcükleri bulmasına yardım etmek.
5. Çocuğun sorunu çözmesine yardımcı olurken bir yandan da sınırlar belirlemek.

Duygu Koçluğunu tamamlayıcı nitelikteki stratejiler 4. Bölüm'de anlatılmıştır. Duygu Koçluğu yapmaya uygun olmayan durumların örnekleri de yine aynı bölümde verilmiştir. Ayrıca, ileriki sayfalarda iki test daha bulacaksınız. Bu bölümdeki test duygusal farkındalığınızı, 4. Bölüm'deki ise Duygu Koçluğu becerilerinizi ölçecektir.

1. ADIM: ÇOCUĞUN DUYGUSUNUN FARKINA VARMAK

Bir ebeveynin, çocuğun hissettiği gibi hissedebilmesi için önce kendi duygularının, sonra da çocuk duygularının farkında olması gereklidir. Ama "duygusal farkındalık" dediğim tam ola-

rak nedir? Tüm duyguları açıkça dışa vurmak mıdır? Gardını indirmek midir? Gizlemeyi tercih edeceğiniz bazı kişisel konuları açıklamak mıdır? Eğer öyleyse, doğası itibariyle çekingen veya uysal babalar, lise zamanlarından beri çizmeye çalıştıkları o havalı ve erkeksi imaja ne olacağını merak edebilirler. Bundan sonra Disney filmlerinde ağlamaları, küçükler ligi futbol maçlarından sonra ise diğer babalara sarılmaları mı gereklidir? Stres altındayken nazik ve sabırlı davranmakta güçlük çeken anneler de kaygı duyabilirler. Öfkeye veya kırgınlıklara odaklandığınızda neler olur? Dırdır edip, yakınıp, çocuklara hiddetle çıkıştığınız bir durumda mı bulursunuz kendinizi? Onların sevgisini ve sadakatini yitirir misiniz?

Gerçek şu ki insanlar duygularını çokça göstermeden ve kontrolü yitirdiklerini hissetmeden de duygusal farkındalığa (dolayısıyla da Duygu Koçluğu için gerekli donanıma) sahip olabiliyorlar. Duygusal farkındalık dediğimiz, en yalın halinde, bir duygu deneyimlerken bunun farkına varmak, duyguyu tanımlamak ve diğer kişilerin hislerine duyarlı olmaktır.

CİNSİYET, DUYGUSAL FARKINDALIĞI NASIL ETKİLER?

Kişinin duygularını ne kadar ifade edebildiği belli oranda kültüre bağlıdır. Kültürlerarası araştırmalar göstermiştir ki İtalyanlar ve Latin Amerikalılar duygularını daha çok ifade etmekte ve tutkularını daha kolay göstermektedir; Japonlar ve İskandinavlar ise duyguları daha az dışa vurmakta ve bastırmaya meyil etmektedir. Ama bu tür kültürel etkiler, kişinin *duygulanım* yeteneğini etkilememektedir; sevgi, öfke veya üzüntü dışavurumunun kısıtlı olması, bunları hissetmediğini göstermez. Bu duyguları tanıma ve onlara karşılık verme becerisinden yoksun olduğuna da delalet etmez. Hiç kuşku yok ki tüm insanlar, kültürel arka planları ne denli farklı olursa olsun, çocuk hislerine duyarlı olma kapasitesine sahiptir.

Çoğu erkek, duygu dışavurumunu kısıtlamayı teşvik eden kültürlerde büyür. Popüler mitoloji, erkeği duygusuz, eşinin ve çocuklarının hislerinden habersiz, kaba saba bir yaratık olarak tasvir etse de, psikolojik araştırmalar bambaşka bir resim çiz-

mektedir. Hem bizim laboratuvarımızda hem de diğer kurumlarda yürütülen çalışmalar göstermiştir ki erkekler ve kadınlar duyguları farklı yollarla *ifade etse* bile aşağı yukarı aynı şekilde deneyimlemektedir.

Cinsiyetler arasında bir empati farkı olup olmadığını ölçmek için meslektaşlarımla bir araya geldik ve çiftleri, evliliklerinde çatışma yaratan bir konu üzerinde tartışırken videoya kaydettik. Daha sonra çiftleri ayırdık ve bantları yalnız başlarına izletip, tartışma sırasındaki duygularına dair neler anımsadıklarını sorduk. Yanıtlarını ölçebilmek için ise duygu hallerini gösteren bir düğmeyi çevirmelerini istedik; ibreyi, üzgün ya da kızgın olduklarını anımsadıkları yerlerde "olumsuz," mutlu oldukları yerlerde ise "olumlu" işaretine çevirdiler. Bundan sonra bandı bir kez daha izlettik ama bu sefer eşlerinin nasıl hissettiğini sorduk. Verilen yanıtları kıyaslayarak birbirlerinin duygularını ne kadar isabetli biçimde yakaladıklarını inceledik. Şaşırtıcı olan şuydu ki eşinin ne hissettiğini anlamak konusunda erkekler de en az kadınlar kadar başarılıydı. Bantları üçüncü kişilere izlettiğimizde, insanların duygusal tepkilerini yakalamak konusunda erkeklerin en az kadınlar kadar başarılı olduğunu bir kez daha gördük. Ayrıca şunu da keşfettik ki başkalarının duygularını isabetli biçimde fark edebilen kişiler, gözlemledikleri insanlarla benzer fizyolojik tepkiler de veriyorlardı. Diğer bir deyişle, videoya kaydedilen kişilerin nabızları öfkeye bağlı olarak yükseldiğinde, empatik gözlemcilerde de benzer bir yükselme gerçekleşiyordu. Cinsiyet farkı hiçbir şeyi değiştirmiyordu; gözlemledikleri kişiyle aynı frekansa geçebilen tüm katılımcılar (ister erkek olsun ister de kadın) benzer empatik fiziksel tepkiler veriyorlardı.[1]

Peki, madem erkekler de empati kurmak ve duygulara yanıt vermek konusunda kadınlar kadar başarılı, onların duygusuz varlıklar olduğu inancı neden bu denli yaygın? Yanıt aslında çok açık: Erkekler ve kadınlar duyguları iç dünyalarında benzer biçimde deneyimleseler de erkekler hislerini dış dünyadan gizlemeye meyil ediyorlar. Bizim elde ettiğimiz bulgulara göre, kadınlar duygularını anlatmak için sözcükleri, yüz ifadelerini ve beden dilini daha özgürce kullanıyor; erkekler ise kendilerini tut-

mayı, duyguların üzerini örtmeyi ve onları yok saymayı seçiyor.

Bir kurama göre, erkeklerin bu tercihinin nedeni, sert insanlar olacak ve "kontrolü kaybetmenin" sonuçlarından ürkecek biçimde toplumsallaştırılmalarıdır. Gerçekten de bazı erkeklerin bu eril savunmacılık algısı o denli çarpıktır ki kendilerini her türlü duygusal farkındalığa tamamen kapatırlar. Kanaatimce bu uç vakalar erkek nüfusunun küçük bir bölümünü (%10 kadar bir kesimi) oluşturmaktadır.

Erkeklerin duygularla yüzleşme isteksizliği aile ilişkilerinde bazen önemli sorunlara yol açsa da, bu durum, onların hiçbir zaman iyi birer Duygu Koçu olamayacağı anlamına gelmez. Araştırmalar, gereken her şeye iç dünyalarında zaten sahip olduklarını göstermektedir: Hislerinin farkındadırlar; çocukların duygularını fark etme ve onlara yanıt verme becerisine sahiptirler; empati kurmayı başarırlar. Kısacası, bir erkeğin duygusal farkındalık geliştirmesi, yeni bir beceri kazanması değil, hâlihazırda mevcut olanı deneyimlemek için kendine izin vermesidir.

EBEVEYNLER KONTROLÜ YİTİRMİŞ GİBİ HİSSETTİKLERİNDE

Öfke, üzüntü ve korku gibi olumsuz duyguların kontrolünü yitireceğinden korkan ebeveynler, kendilerine *hissetme izni* vermekte zorlanırlar. Bu ebeveynler özellikle de öfkelerini tanıyıp kabul etmekte güçlük çekerler çünkü her şeyin tamamen kontrolden çıkmasından çekinirler. Bazen çocuğu kendilerinden uzaklaştıracaklarından, bazen de çocuğun kendi tarzlarını benimseyip zaman zaman kontrolü kaybedeceğinden kaygı duyarlar. Bu ebeveynler, çocuğu fiziksel veya psikolojik olarak incitmekten de korkabilirler.

Araştırmalarımızda gördük ki duyguların kontrolünü elinden kaçıracağından korkan ebeveynler genellikle aşağıdaki kişisel özelliklerin birine veya daha fazlasına sahipti:

- Duyguyu (öfke, üzüntü veya korku) sıklıkla deneyimler.
- Çok yoğun ve şiddetli deneyimlediğine inanır.
- Yoğun duygular deneyimledikten sonra sakinleşmekte zorlanır.

- Duyguyu deneyimlediği sırada altüst olur ve işlev görmekte güçlük çeker.
- Duyguyu deneyimlediği sırada bulunduğu davranışlardan hoşnutsuzluk duyar.
- Duyguya karşı sürekli savunma halindedir.
- Yansız davranışlar benimser (sakin kalır, anlayış gösterir) ama aslında rol yapmaktadır.
- Söz konusu duygunun yıkıcı, hatta ahlaksızca olduğunu düşünür.
- Bu duygu konusunda yardım alması gerektiğine inanır.

Bu anne ve babalar, kontrolü kaybetme korkusunu telafi edebilmek için "süper ebeveyn" rolüne bürünüp duygularını çocuklardan gizlerler. (Ama öfkelerini eşlerine açıkça gösterebilirler, çocuk da buna tanık olur.) Böylesi ebeveynler öfkelerini gizlemeye çalışırken, çocuklarıyla duygusal anlar geçirme fırsatlarını da teperler. İşin ilginç tarafı şudur ki duygularını gizleyen ebeveyn, olumsuz duygularla başa çıkma becerisi eksik kalmış çocuklar yetiştirebilir. Duygularını çevreye zarar vermeyecek yollarla ortaya koymayı öğrenmiş ebeveyn ise çocuğunun bu konuda daha yetkin olmasını sağlar. Çelişki gibi görünen bu durumun nedeni, duyguyu gizleyen ebeveynin, duygusal yönden çocuktan uzak kalmasıdır. Dahası, çocuk da, zorlayıcı duygularla başa çıkmayı öğreneceği rol modellerden birini yitirmiştir.

Çalıştığımız bir ebeveyn grubuna dâhil olan Sophie, bu durumdaki insanların açık örneklerindendi. Alkolik ebeveynler tarafından yetiştirilmişti ve aynı geçmişe sahip pek çok kişi gibi özsaygısı düşük bir düzeydeydi. Son derece dindar da olan Sophie, kendi yetiştirilme tarzının yarattığı etkileri aşmak ve iyi bir ebeveyn olmak için sınırsız nezaket göstermesi ve çile çekmesi gerektiğine ikna olmuştu. Ama süreğen kendinden esirgeme *(self-denial)* eğilimi onda kırgınlıklar ve düş kırıklıkları yaratıyordu. Duyguları ne zaman deneyimlemeye başlasa onları bastırmakla kalmıyor, bencilce davrandığı için kendini de ayıplıyordu. Ama ne yaparsa yapsın bu "bencilce" duyguları tamamen yok edemiyordu. Stres yaşadığı bazı zamanlarda "küplere bi-

niyor," hiç de kendinden beklenmeyecek biçimde çocuklarına sert davranıyor ve mantıksızca cezalar vermeye başlıyordu. Bize şunları söylemişti: "Bu öfke nöbetlerimin çocuklar için hiç de iyi olmadığının farkındaydım. Ama onları nasıl durduracağımı da bilmiyordum. Sanki yalnızca iki vitesim var gibiydi, biri nezaket, diğeri acımasızlık. Vitesi değiştiren ise ben değildim."

Sophie, oğlu da öfke nöbetleri yüzünden okulda başını belaya sokana dek psikolojik danışmanlık almayı düşünmemişti. Duygularına olan yaklaşımının çocuklarına zarar verdiğini de zaten bu olayla anlamıştı. Kendi duygularını inkâr ederek çocuklarını bir rol modelden yoksun bırakıyor; aile yaşamında doğal olarak ortaya çıkan öfke, kırgınlık, kıskançlık gibi olumsuz duygularla nasıl baş edeceklerini öğrenmelerini engelliyordu. Yine de alışık olduğu tutum ve yaklaşımları terk etmesi kolay olmamıştı. Daha önceleri "benmerkezci," "narsistçe," hatta "günahkârca" diye nitelediği duygu ve düşüncelere odaklanmayı öğrenmesi gerekmişti. Ama sonunda, aşırı yükler altında kalmadan ve kontrolünü yitirmeden gereksinimlerini gidermeyi başarır hale gelmişti. Dahası, kendi duygularıyla temas kurması sayesinde, öfke, üzüntü veya korku hisseden çocuklarına daha iyi rehberlik edebildiğini görmüştü. "Bu iş, uçaklardaki güvenlik talimatlarına benziyor," demişti bize. "Önce kendi oksijen maskenizi takacaksınız, *sonra* çocuğunkini."

Kontrolü yitirmekten korkan ebeveynler, duygusal konularda çocuklarla daha sıkı bir bağlantı kurmak için neler yapabilirler? Birincisi, çocuğunuz sizi kızdırdığında, bu kızgınlığı ifade etmekte bir sakınca bulunmadığını hep aklınızda tutun. Buradaki kilit nokta, duygularınızı, ilişkileri zedelemeyecek yollarla dışa vurmaktır. Bunu başardığınızda çocuğa iki şey göstermiş olursunuz: (1) Güçlü duygular ifade edilebilir ve yönetilebilir; (2) çocuğun davranışları ebeveyn için önemlidir. Saygılı bir iletişim kurarsanız, kızgınlığınız üzerinden sevginizi ve içtenliğinizi bile gösterebilirsiniz. Araştırmalarımız, bu gibi durumlarda alay etmekten, kınamaktan ve aşağılamaktan kaçınmak gerektiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, çocuğun kişiliğinden ziyade eylemlerine odaklanmak gereklidir. En iyisi, sözlerinizi belli durum

veya eylemlere odaklı tutmak ve çocuğun davranışının sizi nasıl etkilediğini açıklamaktır.

Dahası, duygulanımın farklı düzeylerini ayırt etmek de işinizi kolaylaştırabilir. Eğer kızgınsanız ama çocuğunuzla rasyonel biçimde konuşabilecek ve belli oranda anlayış da gösterebilecek durumdaysanız iletişimi sürdürün. Diğer yandan, mantıklı düşünemeyecek denli öfkeliyseniz bir mola verin ve çocukla temas kurmak için duygularınızın biraz daha yatışmasını bekleyin. Ebeveyn, yıkıcı şeyler yapmasına veya söylemesine (örneğin, çocuğa vurmasına veya hakaret etmesine) ramak kaldığını hissederse de geri çekilmelidir. Tokat, alay, tehdit, aşağılayıcı veya kınayıcı her türlü ifade, koşullar ne olursa olsun kaçınmanız gereken şeylerdir. (Tokada dair daha ayrıntılı bir inceleme için bkz. ss. 108-109). Ebeveyn, çocuğa vurmak veya incitici sözler söylemek yerine biraz soluklanmalı, konuyu tartışmayı da oranla sakin olacağı bir zamana bırakmalıdır.

Eğer çocuğu fiziksel veya psikolojik olarak incitme sınırına sıklıkla geliyorsanız psikolojik destek almanızı öneririm. Yerel kamu sağlığı kurumları sizi uygun merkezlere yönlendirecektir.

Son olarak, kontrolü yitirme korkusu yaşayan ebeveynler, bağışlamanın iyileştirici bir gücü olduğunu da hep akılda tutmalıdır. Her ebeveyn zaman zaman hatalar yapar, çocuğuna öfkelenir, daha sonra pişman olacağı eylem veya söylemlerde bulunur. Çocuklar dört yaşında "Özür dilerim" cümlesinin ne demek olduğunu anlayacak kadar büyümüş olurlar, o nedenle pişmanlık duyduğunuz bir etkileşimin verdiği zararı onarma fırsatlarını kaçırmayın. Olay sırasında ne hissettiğinizi, duygularınızın daha sonra nasıl değiştiğini çocuğunuza anlatın. Bu, pişmanlık ve üzüntü gibi duyguların nasıl yönetileceğine dair değerli bir ders niteliği taşıyabilir. Hatta çocuğunuz sizinle beyin fırtınası yaparak gelecekteki çatışma ve yanlış anlaşılmaları nasıl önleyeceğinize dair fikirler geliştirmenize yardım edebilir.

Şunu da akılda bulundurmak gerekli ki çocuklar ebeveynlerinde hep bir yakınlık ve sıcaklık ararlar. İlişkiyi onarmak kendi çıkarlarınadır. Dolayısıyla, ebeveyne bol bol "ikinci bir şans daha" verirler. Şu da bir diğer gerçektir ki bağışlamanın çift

yönlü bir işleyişi vardır. Çocuğun ara sıra kötü bir ruh haline girmesine tahammül eden ve eylemlerini bağışlayan ebeveyn, bu işleyişi daha da etkin ve yumuşak kılar.

Duygusal özfarkındalık geliştirmek ömür boyu devam eden bir süreçtir, ama ebeveynler farkına vardıkları her şeyin yararını hemen görmeye başlarlar. Kendine öfkelenme izni veren anne, oğluna da aynı izni vermeye daha yatkın olur. Bir baba kendi üzüntüsünü tanıyıp kabul ettiği zaman çocuğunun üzüntüsüne kulak vermeye daha hazır hale gelir.

DUYGUSAL FARKINDALIK TESTİ

Bu test, duygusal yaşamınızı, kendinize öfke ve üzüntü duygularını deneyimleme izni verip vermediğinizi ve genel olarak duygular hakkında neler düşündüğünüzü ele almaktadır. Test sonundaki anahtardan yararlanarak duygusal farkındalık düzeyinize dair bir fikir edinebilirsiniz. Bu yönünüzü anlamak, diğer kişilerin (özellikle de çocuğunuzun) duygularına verdiğiniz tepkilerin altında yatanları görmenizi sağlayabilir.

ÖFKE

Önce yakın geçmişi, örneğin son birkaç haftayı düşünün. Sizi strese sokan, düş kırıklığı, rahatsızlık veya öfke yaratan unsurları aklınızdan geçirin. Buna ek olarak, size sabırsızlık, düş kırıklığı, öfke veya hoşnutsuzluk ile tepki veren kişileri de gözünüzün önüne getirin. Bu stres yaratan, öfkeli duygularla (kendinizde ve başkalarında) karşılaştığınızda, zihninizden geçen düşünceleri, görüntüleri ve temel hisleri bir anımsayın.

Aşağıdaki ifadelerin tümü, araştırmalarımıza katılan kişilerle yaptığımız görüşmelerden alınmıştır. Onlara ne ölçüde katıldığınızı değerlendirin ve size en yakın görünen yanıtı işaretleyin.

D = Doğru Y = Yanlış ED = Emin Değilim

1. Farklı öfke tipleri deneyimliyorum. **D Y ED**

2. Ya sakinim ya da öfke patlaması yaşıyorum, arası yok. **D Y ED**

3. En ufak bir rahatsızlığım veya huzursuzluğum dışarıdan hemen belli olur. **D Y ED**

4. Huysuz bir günümde olduğumu öfkelenmeden çok önce fark ederim. **D Y ED**

5. İnsanların öfkelendiğine dair en küçük işareti bile yakalarım. **D Y ED**

6. Öfke zehirlidir. **D Y ED**

7. Öfkelendiğim zaman bir şeyi ısırıyor, çiğniyor, dişlerimin arasında öğütüyor gibi hissederim. **D Y ED**

8. Öfkemin vücudumda vermeye başladığı işaretleri hissederim. **D Y ED**

9. Duygular özeldir. Onları ifade etmemeye çalışırım. **D Y ED**

10. Öfkeyi fiziksel bir ısı artışı olarak deneyimlerim. **D Y ED**

11. Öfkelenmek, buhar üretip basıncı artırmaya benzer. **D Y ED**

12. Öfkelenmek, buhar verip basıncı düşürmeye benzer. **D Y ED**

13. Öfkelenmek, basıncın hiç durmadan artmasına benzer. **D Y ED**

14. Öfkelendiğim zaman kontrolü yitirecek gibi olurum. **D Y ED**

15. Öfkelendiğim zaman insanlar beni itip kakamayacaklarını anlarlar. **D Y ED**

16. Öfkelenmek benim ciddi ve taviz vermez bir duruş gösterme yöntemimdir. **D Y ED**

17. Öfke bana enerji verir; sorunların üzerine gitme motivasyonu kazandırır, onlara yenilmemi engeller. **D Y ED**

18. Öfkemi içimde tutar ve bastırırım. **D Y ED**

19. Öfkeyi bastırmak felakete davetiye çıkarmaktır. **D Y ED**

20. Öfke gayet doğaldır, boğazını temizlemek gibidir. **D Y ED**

21. Öfke alev alev yanan ve patlamak üzere olan bir şeydir.
D Y ED

22. Öfke, tıpkı bir yangın gibi, sizi kül edebilir. **D Y ED**

23. Öfkem tükenip gidene kadar beklemeyi tercih ederim.
D Y ED

24. Öfke yıkımdır. **D Y ED**

25. Öfke medeniyetsizcedir. **D Y ED**

26. Öfke suda boğulmak gibidir. **D Y ED**

27. Öfke ile saldırganlık arasında fark yoktur. **D Y ED**

28. Çocuk öfkesi kötü bir şeydir ve cezalandırılması gerekir.
D Y ED

29. Öfkenin yarattığı enerjiyi bir yere boşaltmak gerek. En iyisi öfkeyi ifade etmek. **D Y ED**

30. Öfke size enerji ve itici güç kazandırır. **D Y ED**

31. Öfke ve incinme el eledir. İncindiğim için öfkelenirim.
D Y ED

32. Öfke ve korku el eledir. Öfkelendiğim zaman altında mutlaka bir güvencesizlik duygusu vardır. **D Y ED**

33. Öfkelendiğim zaman gücün elimde olduğunu, haklarımı ve çıkarlarımı savunduğumu hissederim. **D Y ED**

34. Öfke büyük oranda sabırsızlıktır. **D Y ED**

35. Öfkeyle baş etme yönetimim geçmesini beklemektir. **D Y ED**

36. Öfke, çaresizlik ve düş kırıklığıdır. **D Y ED**

37. Öfkemi içimde tutarım. **D Y ED**

38. İnsan içinde öfkelenmek utanç vericidir. **D Y ED**

39. Öfke kontrol edildiği sürece sakıncalı değildir. **D Y ED**

40. Öfkelenen insan atıklarını başkasının üzerine boşaltıyordur.
D Y ED

41. Öfkeyi def etmek, vücudumdaki gayet tatsız bir şeyden kurtulmak gibidir. **D Y ED**

42. Duygu dışavurumlarını utanç verici bulurum. **D Y ED**

43. Sağlıklı insanlar öfkelenmez. **D Y ED**

44. Öfke bir bağ veya temas kurulduğunun işaretidir. **D Y ED**

ÜZÜNTÜ

Son zamanlarda üzgün, moralsiz ve neşesiz hissettiğiniz anları düşünün. Çevrenizde üzüntü, depresyon veya melankoli dışavurumlarında bulunmuş kişileri aklınızdan geçirin. Bu üzüntülü duygularla (kendinizde ve başkalarında) karşılaştığınızda zihninizden geçen düşünceleri, görüntüleri ve temel hisleri bir anımsayın. Aşağıdaki ifadelere katılıp katılmadığınızı değerlendirin ve uygun yanıtı işaretleyin.

1. Üzüntü zehirlidir. **D Y ED**

2. Üzüntü hastalık gibidir, üzüntüden kurtulmak ise iyileşmektir. **D Y ED**

3. Üzgün olduğum zaman yalnız kalmak isterim. **D Y ED**

4. Pek çok farklı tür üzüntü deneyimliyorum. **D Y ED**

5. En ufak bir üzüntümün hemen farkına varırım. **D Y ED**

6. Başkalarının en ufak bir üzüntüsünün hemen farkına varırım. **D Y ED**

7. Bedenim, üzüntülü bir gün geçireceğime dair açık sinyaller verir. **D Y ED**

8. Üzüntü yararlıdır. Biraz yavaşlamanızı sağlar. **D Y ED**

9. Üzüntü iyidir. Yaşamınızda neyin eksik olduğunu anlamanızı sağlar. **D Y ED**

10. Üzüntü, kayıpların ve kederin doğal bir parçasıdır. **D Y ED**

11. Üzüntü çabuk sona eriyorsa sakıncalı değildir. **D Y ED**

12. Üzüntüye dikkat vermek arındırıcıdır. **D Y ED**

13. Üzüntü hiçbir işe yaramaz. **D Y ED**

14. "Şöyle iyi bir ağlamak" diye bir şey yoktur, sizi rahatlatmaz veya herhangi bir şey kazandırmaz. **D Y ED**

15. Üzüntü ufak tefek şeylerle ziyan edilecek bir duygu değildir. **D Y ED**

16. Üzüntünün bir nedeni vardır. **D Y ED**

17. Üzüntü zayıflıktır. **D Y ED**

18. Üzülen kişi, hissedebiliyor ve empati kurabiliyor demektir. **D Y ED**

19. Üzgün hissetmek, çaresiz ve/veya umutsuz hissetmektir. **D Y ED**

20. Üzgünken başkalarıyla dertleşmek boşunadır. **D Y ED**

21. Bazen şöyle iyi bir ağlar, rahatlarım. **D Y ED**

22. Üzgünken korkarım da. **D Y ED**

23. İnsanlara üzgün olduğunu göstermek kontrolü yitirmek demektir. **D Y ED**

24. Kontrolü yitirmediğim sürece üzüntü de bir zevk olabilir. **D Y ED**

25. Üzüntüyü belli etmemek en iyisidir. **D Y ED**

26. Üzülmek tecavüze uğramak gibidir. **D Y ED**

27. Üzgün insan yalnız başına olmalıdır. Bir nevi karantinaya alınmalıdır. **D Y ED**

28. Mutluymuş gibi yapmak üzüntünün panzehridir. **D Y ED**

29. Bir duygu, üzerinde yeterince düşünmek suretiyle bir başka duyguya dönüşebilir. **D Y ED**

30. Üzüntümden bir an önce kurtulmaya çalışırım. **D Y ED**

31. Üzüntü, irdelemenizi sağlar. **D Y ED**

32. Çocuğun üzüntüsü olumsuz kişilik özelliklerine işaret eder. **D Y ED**

33. Bir çocuğun üzüntüsüne herhangi bir tepki vermemek en iyisidir. **D Y ED**

34. Üzüldüğüm zaman kendimden iğreniyorum. **D Y ED**

35. Duygu, yaşamın bir parçasıdır. **D Y ED**

36. Kontrolü elde tutmak demek, neşeli ve iyimser olmak, üzüntüden uzak kalmak demektir. **D Y ED**

37. Duygular özeldir, kamuya açmanın âlemi yoktur. **D Y ED**

38. Çocuklarla ilişkilerde duygusallaşırsanız kontrolü yitirebilir ve istismara kayabilirsiniz. **D Y ED**

39. Uzun süre olumsuz duygular beslemek iyi değildir, olumlu duygulara ağırlık vermek gereklidir. **D Y ED**

40. Olumsuz duyguların üstesinden gelebilmek için kendinizi yaşamın rutin akışına bırakmanız gereklidir. **D Y ED**

PUANLAMA

Öfke ve üzüntü gibi duyguların ayırdında olan kişilerin bunlar hakkında konuşma şekilleri de farklıdır. Bu duyguları hem kendilerinde hem de başkalarında kolaylıkla tespit ederler. Onları küçük farklarla deneyimlerler ve yaşamın bir parçası olmalarına izin verirler. Bu kişiler, çocuk duygularının belli belirsiz ifadelerini bile hemen saptarlar. Duygusal farkındalığı daha düşük kişiler ise bunları gözden kaçırabilirler.

Kişinin bir duyguya yönelik farkındalığı yüksek, bir diğerine ise düşük olabilir mi? Bu gayet olanaklıdır. Farkındalık tek boyutlu değildir ve zaman içinde değişebilir.

ÖFKE. Öfke puanınızı hesaplamak için önce 1. Liste'deki soruların, sonra 2. Liste'deki soruların kaçına "doğru" dediğinizi sayın.

2. Liste'deki "doğru" sayısını 1. Liste'dekinden çıkarın. Puanınız ne kadar büyük çıkarsa farkındalığınız o kadar yüksektir.

1. Liste
1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 19, 20, 29, 30, 31, 32, 33, 44.
2. Liste
2, 6, 9, 13, 14, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43.
Eğer on defadan fazla "emin değilim" dediyseniz hem içinizdeki hem de başkalarındaki öfkenin farkına daha çok varmak için çaba göstermeniz gerekebilir.

ÜZÜNTÜ. Üzüntü puanınızı hesaplamak için önce 1. Liste'deki soruların, sonra 2. Liste'deki soruların kaçına "doğru" dediğinizi sayın. 2. Liste'deki "doğru" sayısını 1. Liste'dekinden çıkarın. Puanınız ne kadar büyük çıkarsa farkındalığınız o kadar yüksektir.

1. Liste
4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 16, 18, 21, 24, 31, 35.
2. Liste
1, 2, 3, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 40.
Eğer on defadan fazla "emin değilim" dediyseniz hem içinizdeki hem de başkalarındaki üzüntünün farkına daha çok varmak için çaba göstermeniz gerekebilir.

DUYGUSAL FARKINDALIK GELİŞTİRMEK İÇİN BAZI İPUÇLARI

Bu testten sonra duygusal yaşamlarıyla ilgili daha derin bir farkındalık geliştirmek isteyenler olabilir. Duygularınızla bağlantıya geçmek için meditasyon yapmak, dua etmek, günlük tutmak ve sanatsal dışavurumlarda bulunmak (bir müzik aleti çalmak veya resim çizmek) gibi yollar bulunmaktadır. Şu da akılda tutulmalıdır ki duygusal farkındalık geliştirmek için bir miktar yalnızlığa da gerek vardır. Çağımızın meşgul ebeveyni bu türden bir yalnızlığa ayıracak pek zaman bulamaz gerçi, ama bu sayede daha iyi bir ebeveyn olacağınızı kendinize anımsatırsa-

nız kendinizle baş başa kalacak vakitleri yine de yaratabilirsiniz. Çiftler yalnız başlarına sabah erkenden yürüyüşlere çıkabilir veya hafta sonları sırayla kendilerini dinleyecekleri bir yere gidebilirler. Bekâr ebeveynler ise aralarında bir grup kurup, çocuklarını sırayla birbirlerine bırakarak içlerine dönecek zamanlar yaratabilirler.

Bir "duygu defteri" tutmak da duygusal farkındalık geliştirmenizi sağlayabilir. Yan sayfadaki örnek haftalık tablo, pek çok farklı duyguyu takip etmenize yarayacaktır. Buna ek olarak, deneyimlediğiniz duygular hakkında ne düşündüğünüzü kaydedeceğiniz bir duygu günlüğü de tutabilirsiniz. Böylesi notlar, duygularınızı ne tip olay ve düşüncelerin tetiklediğine ve bunlara nasıl karşılık verdiğinize yönelik daha kapsamlı bir farkındalık geliştirmenize olanak tanıyacaktır. Örneğin, en son ne zaman sinirlerinize hâkim olamadığınızı veya ağlamaya başladığınızı anımsıyor musunuz? Buna ne sebep olmuştu? Hissettiğiniz duygular hakkında ne düşündünüz? Duygu yoğunluğu geçtiğinde rahatlama mı hissettiniz, utanç mı? Başkaları duygularınızın farkında mıydı? Birileriyle bu duygular hakkında konuştunuz mu? Bunlar duygu defterinize düşebileceğiniz türden notlardır. Başkalarının, özellikle de çocuğunuzun duygularına, onun öfkeli, üzgün veya korkulu hallerine nasıl yanıt verdiğinizi dahi not edebilirsiniz.

Duygu defterleri ve günlükler, duygusal tepkilerinden korkan veya bunlar nedeniyle kaygılanan kişilerin de işine yarayabilir. Çünkü bir duyguyu adlandırmak ve onunla ilgili yazılar yazmak, tanımlanmasına ve kontrol altına alınmasına olanak vermektedir. Eskiden gizemli, anlaşılmaz ve kontrol edilemez görünen duygular birdenbire şekil alır ve belli sınırlar içine yerleşir. Daha yönetilebilir hale geldiklerinden eskisi kadar korkutucu da olmazlar.

Duygu defteri kullanırken duygularınızın tetiklediği düşüncelere, zihinsel görüntülere ve konuşma/yazma üslubuna da dikkat edin. Duygularınızı tanımlarken kullandığınız benzetme ve betimlemelerde kavrayışınızı geliştirecek ipuçları arayın. Örneğin, öfkenizi veya çocuğunuzun öfkesini yıkıcı, patlayıcı, dola-

yısıyla da ürkütücü gördüğünüz oluyor mu? Yoksa onu güçlü, arındırıcı, enerji verici olarak nitelemeye daha mı yatkınsınız? Tüm bu betimlemeler, olumsuz duyguları kabul etme ve üzerlerinde çalışma niyetinizle ilgili neler açığa vuruyor? Duygulara yönelik tutum veya algınızda değiştirmek istediğiniz noktalar var mı?

Hafta:

DUYGU	Pzt	Sl	Çrş	Prş	Cm	Cts	Pz
Mutluluk							
Şefkat							
İlgi							
Heyecan							
Gurur							
Arzu							
Sevmek							
Sevilmek							
Şükran							
Stres							
İncinme							
Üzüntü							
Rahatsızlık							
Öfke							
Acıma							
İğrenme							
Suçluluk							
Kıskançlık							
Pişmanlık							
Utanç							

ÇOCUK DUYGULARININ FARKINDA OLMAK

Kendi duygularının farkında olan ebeveyn, bu duyarlılığını kullanarak çocuk duygularını da (ne denli yoğun veya belirsiz olursa olsun) hemen fark eder. Ama duyarlı ve duygusal farkındalığı yüksek biri olmanız, çocuk duygularını kolayca anlayabileceğinizin güvencesi değildir. Çocuklar duygularını çoğunlukla dolaylı yollarla dışa vururlar ve bu da yetişkinin kafasını karıştırır. Ama yüreğimizi açarak kulak verirsek, çocuğun farkında olmadan etkileşimler, oyunlar ve günlük davranışlar içine gizlediği mesajların şifrelerini çözebiliriz.

Ebeveyn söyleşi gruplarımızdan birine katılan David, yedi yaşındaki kızının öfkesinin nelerden doğduğunu ve kızın aslında neye gereksinim duyduğunu yaşadıkları bir olay sayesinde keşfettiğini anlatmıştı: Carly o gün sürekli "karanlık bir ruh hali" içinde kalmış, hayali tahriklere ("Jimmy yine bana bakıyor!" da dâhil) sert yanıtlar verip, dört yaşındaki erkek kardeşi ile sürekli kavga etmişti. Carly, her etkileşimde Jimmy'yi kötü adam yapıyordu ama Jimmy olumsuz bir eylemde bulunuyor gibi görünmüyordu. David birkaç kez Carly'ye neden kızdığını sormuştu ama alabildiği tek yanıt gözyaşı ve sessizlikti. O sorularını yineledikçe Carly iyice savunmacı bir tutum benimsiyordu.

Akşam olduğunda David Carly'yi yatırmak için kızın odasına gitmiş ve onu yine somurtur halde bulmuştu. Pijamalarını çıkarmak için dolabı açtığında yalnızca tek bir temiz pijama (küçülmüş, hırpani, ayaklı bir alt) olduğunu görünce, onu havada sallayarak kızına göstermiş ve yüzünde hafif bir gülümseme ile "Sence bu olur mu?" diye sormuştu. Sonra bir makas getirmişti ve pijamanın kızın üstüne gelebilmesi için birlikte ayak kısımlarını kesmişlerdi. Kıza, "Ne kadar da hızlı büyüyorsun, inanamıyorum," demişti, "kocaman bir kız oluyorsun."

Beş dakika sonra Carly mutfağa gelmiş ve yatmadan önce bir şeyler atıştırmak için masada bekleyen aileye katılmıştı. Ruh hali tamamen değişmişti: "Bambaşka bir çocuk gibiydi. Şen şakraktı, konuşkandı. Jimmy'ye bile şaka yollu takıldı."

David olayı aktardıktan sonra bize, "Pijamanın ayak kısımlarını keserken bir şey oldu ama ne oldu anlamadım," dedi. Grup

içinde tartıştıktan sonra ise yanıtı buldu: Carly ciddi ve duyarlı bir çocuktu, herkesi büyüleyen, sevimli kardeşini hep kıskanmıştı. O gün ise şu veya bu nedenden ötürü, aile içinde *kendi* yerinin de önemli olduğuna dair özel bir güvence almaya gereksinim duymuştu. Belki de David'in kendisine, Jimmy'ye beslediğinden farklı bir sevgi beslediğini duymak istemişti. Belki de çok hızlı büyüdüğüne dair o yorum tam da gerekli olan şeydi.

Kritik nokta şudur ki çocuk (tıpkı bir yetişkin gibi) belli nedenlerden ötürü duygu deneyimler. Bu nedenleri açıkça ifade edip edememesi önemli değildir. İncir çekirdeğini doldurmayacak bir şeye kızdığını veya üzüldüğünü ne zaman görsek bir adım geri giderek büyük resme bakmamız ve yaşamında neler olup bittiğini hesaba katarak bir değerlendirme yapmamız işimizi oldukça kolaylaştırabilir. Üç yaşındaki bir çocuk size gelip, "Özür dilerim anne, son zamanlarda çok mızmızım, herhalde yeni yuvaya uyum sağlamaya çalışırken stres yaşıyorum," diyemez. Sekiz yaşındaki bir başka çocuk ise "Babamla para konusunda tartıştığınızda çok geriliyorum anne," demeyecektir (ama neden gerçekten de bu olabilir).

Yedi yaş ve altındaki çocukların duygularına dair ipuçları çoğunlukla fantezi oyunlarında ortaya çıkar. Rol yapmak, farklı karakter, sahne veya oyuncaklarla oynamak, çocukların farklı duyguları denemesine olanak sağlar. Kızım Moriah'ın dört yaşındayken Barbie bebeğini bu amaçla kullandığını anımsıyorum. Bir gün küvette oynarken, "Sen kızdığında Barbie çok korkuyor," demişti. Bunu, beni neyin kızdırdığına, kızdığımda sesimin nasıl yükseldiğine ve sesim yükseldiğinde kendini nasıl hissettiğine dair bir konuşma başlatma yöntemi olarak kullanmıştı. Karşıma böyle bir fırsat çıktığı için çok mutlu oldum ve Barbie'yi (böylece de kızımı) aslında kimseyi korkutmak istemediğime, kızdığım zamanlarda da onu sevmeyi sürdürdüğüme temin ettim. Moriah aslında Barbie karakterine girdiği için doğrudan bebekle konuştum ve bebeği avuttum. Kanımca bu yaklaşım, Moriah'ın kızdığım zaman nasıl hissettiğini daha kolay ifade etmesini (hatta ilerleyen günlerde ifade etmeyi sürdürmesini) sağladı.

Çocuklardan gelen mesajları çözmek her zaman bu denli ko-

lay değildir. Yine de çocuklar, korku ve kaygılarını, terkedilme, hastalık, yaralanma veya ölüm gibi ciddi temalı oyunlarda sıklıkla ortaya koyarlar. (Çocukların bir süper kahramanın gücüne veya büyülere sahipmiş gibi davrandığı oyunlar oynaması sizce şaşırtıcı mıdır?) Dikkatli ebeveynler, çocuğun oyununda ifade bulan korkulardan ipuçları alabilirler. Daha sonra ise bu korkulara dair konuşmalar yapıp çocuğu teselli edebilirler.

Aşırı yeme, iştah kaybı, kâbuslar ve baş veya karın ağrısı şikâyetleri de çocukların duygusal huzursuzluğuna işaret edebilir. Lazımlığa alışık çocuklar birdenbire yatak ıslatmaya başlayabilir.

Eğer çocuğunuzun üzgün, kızgın veya korkmuş olduğundan kuşkulanıyorsanız kendinizi onun yerine koymanız, dünyayı onun bakış açısından görmeye çalışmanız yararlı olabilir. Yine de bunu yapmak göründüğünden daha zordur. Örneğin, ev hayvanı öldüğünde kederin zaman içinde hafiflediğini *siz* bilirsiniz ama bunu ilk kez deneyimleyen bir çocuk duygunun şiddetiyle ezilebilir. Duygunun deneyimlenmesindeki bu farklılıkları ortadan kaldıramazsınız ama çocuğunuzun yaşama, henüz yapılanmakta olan, daha tecrübesiz ve kırılgan bir perspektiften baktığını göz önünde bulundurarak hareket edebilirsiniz.

Çocuğunuzun duygularını paylaştığınızda, onun duygularını siz de hissettiğinizde, empatiyi deneyimliyorsunuz demektir ki empati de Duygu Koçluğunun temelidir. Eğer duyguyu (ne denli zor veya huzursuz edici olursa olsun) canlı tutabilirseniz bir sonraki adıma, yani bu andan bir güven inşa etme ve rehberlik sunma fırsatı olarak yararlanma aşamasına geçebilirsiniz.

2. ADIM: DUYGUYU BİR YAKINLAŞMA VE ÖĞRETME FIRSATI OLARAK GÖRMEK

Çince'de "fırsat" sözcüğünü temsil eden ideogramın "kriz" sözcüğünü temsil eden ideogram içinde yer aldığı söylenir. Bu iki kavramın ilişkilendirilmesi hiçbir alanda ebeveynlikte olduğu kadar yerinde değildir. Söz konusu kriz ister patlak bir balon ister de sürekli düşen matematik notu (veya beklenmedik anda

kazık atan yakın bir arkadaş) olsun, empati kurmak çocukla daha da yakınlaşma fırsatı yaratır ve duygularla baş etme yöntemlerini öğretmeye uygun bir altyapı hazırlar.

Çocuğun olumsuz duygu deneyimlerini onunla bağ kurma ve öğretme fırsatı olarak ele almak çoğu ebeveyni rahatlatan, hatta özgürleştiren bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımın benimsenmesiyle birlikte çocuğun kızgınlığı artık otoritemize bir başkaldırı olmaktan çıkar; korkuları, yetersiz ebeveynler olduğumuza delalet etmeyi bırakır; üzüntüsü ise "bugün yoluna koymam gereken lanet bir şey daha" olmanın ötesine geçer.

Çalışmalarımıza katılan bir Duygu Koçu babanın ifadesini yinelemem gerekirse, çocuğun ebeveynlere en çok gereksinim duyduğu an, üzgün, kızgın veya korkmuş olduğu andır. Sinirleri bozulmuş bir çocuğu avutabilmek, "ebeveyn olduğumuzu en çok hissetmemizi" sağlayan şeydir. Çocukların duygularını fark ve kabul ederek, ömürleri boyunca yararını görecekleri bir "kendini dinginleştirme becerisi" geliştirmelerine yardımcı oluruz.

Bazı ebeveynler çocuğun olumsuz duygusunu yok sayar ve onun kendi kendine kaybolacağını umar, ama duygular ilgi gösterilmediği zaman yitip giden şeyler değildir. Aksine, olumsuz duyguların dağılıp, yitip gitmesini sağlayan, onlar hakkında konuşmak, onları tanımlayıp adlandırmak ve şahsen başkaları tarafından anlaşıldığını hissetmektir. Duyguyu henüz zayıf haldeyken saptamanın ve büyük bir krize dönüşmeden üzerine gitmenin son derece mantıklı bir yaklaşım olması bundandır. Eğer beş yaşındaki çocuğunuz dişçi randevusu nedeniyle geriliyorsa, yaşadığı korkuyu randevudan önce ele almak, dişçi koltuğunda çığlıklar atmaya başladığında ele almaya yeğdir. Eğer on iki yaşındaki çocuğunuz okul takımında istediği pozisyona yakın bir arkadaşı seçildi diye kıskançlık duyuyorsa bu hislerini sizinle konuşmasını sağlamanız, kıskançlığın iyice büyüyüp önümüzdeki hafta iki arkadaş arasında çatışma yaratmasını önleyebilir.

Duyguları henüz yoğun değilken irdeleyen aileler, atılacak yanlış bir adımın ciddi sonuçlar doğurmayacağı bir ortamda dinleme ve sorun çözme alıştırması yapmak için fırsat da bulurlar. Eğer bir oyuncağın kırılmasına veya küçük bir sıyrığa ilgi

gösterirseniz, bu deneyimleri birer yapıtaşı haline getirirsiniz. Çocuk, müttefik olduğunuzu anlar ve nasıl işbirliği yapabileceğinizi öğrenmeye başlarsınız. Bundan sonra büyük bir kriz çıksa da onu birlikte göğüslemeye hazır olursunuz.

3. ADIM: EMPATİ KURARAK DİNLEMEK VE DUYGULARIN GEÇERLİLİĞİNİ ONAYLAMAK

Belli bir durumun yakınlık kurmaya ve sorun çözme becerisi kazandırmaya olanak tanıdığını görebiliyorsanız, Duygu Koçluğunun herhalde en önemli adımına, yani empati kurarak dinleme kısmına hazırsınız demektir.

Bu bağlamda "dinleme" derken, kulak aracılığıyla veri toplamaktan daha fazlasını yapmayı kastediyorum. Empatik dinleyici dediğimiz gözlerini kullanır ve çocuğun duygularına dair ipucu verebilecek fiziksel işaretler olup olmadığını tarar; düş gücünü kullanır ve her duruma çocuğun açısından bakmaya çalışır; sözcükleri kullanır ve çocuktan duyduklarını dinginleştirici ve eleştiriden kaçınan ifadelerle geri yansıtır, böylece duygularını tanımlayıp adlandırmasına yardımcı olur. Ama en önemlisi, kalbini kullanır ve çocuğun duygularını onunla beraber hisseder.

Çocuğun duygularını yakalayabilmek için onun beden diline, yüz ifadelerine ve el-kol hareketlerine dikkat etmeniz gereklidir. O çatık kaşları, sıkılmış dişleri, yere vuran ayağı hiç kuşkusuz daha önce de görmüşsünüzdür. Bunlar çocuğun duygularına dair size neler anlatır? Bu noktada unutmayın ki çocuk da sizin beden dilinizi okur. Eğer çocuğunuzla rahat ve ilgili bir şekilde konuşma niyetiniz varsa buna uygun bir duruş benimseyin. Onunla aynı seviyede oturun, derin bir soluk alın, gevşeyin ve odaklanın. İlgi göstermeniz sayesinde çocuk, kaygılarını ciddiye aldığınızı ve bunları gidermek için zaman ayırmaya istekli olduğunuzu öğrenir.

Çocuk, duygularını size açtıkça, işittiğiniz ve dikkatinizi çeken her şeyi ona geri yansıtın. Böylece dinlediğinizi gösterirsiniz ve duygularını onaylarsınız, dolayısıyla da onların geçerli olup

olmadığı konusunda zihninde kuşku oluşmasını engellersiniz. Bir örnek verelim:

Nicky'ye doğum gününde hediye gelince dört yaşındaki kardeşi Kyle öfkeyle tepki gösterir: "Haksızlık bu!" Baba ise tipik bir karşılık vererek *zaman içinde* hakkaniyetin tesis edileceğini söyler: "Senin doğum günün geldiğinde babaannen sana da bir hediye gönderecek."

Bu ifadesi hiç kuşkusuz Nicky'ye hediye gönderilmesinin ardındaki mantığı açıklamaktadır ama Kyle'ın o sırada nasıl hissettiğini tamamen göz ardı etmektedir. Bu nedenle Kyle, gelen hediyeden ötürü duyduğu kıskançlığın üzerine, babasının kendisini anlamamasından ötürü öfke de hissetmeye başlar.

Bir de babanın yalın bir gözlem yaptığını farz edelim: "Babaannen sana da bir hediye göndersin isterdin, değil mi? Herhalde şu anda Nicky'yi biraz kıskanıyorsun." Kyle, "Evet, öyle," diye düşünebilir. "Bugün Nicky'nin doğum günü olsa ve bundan rahatsızlık duymamam gerekse bile kıskanıyorum. Neyse ki babam anlıyor beni." Kyle, doğum gününde kendisine de bir hediye geleceğine dair açıklamayı bu noktadan sonra daha kolay kabul edecektir.

Ebeveyn gruplarımıza katılan bir başka anne de, "Kimse beni sevmiyor," diye şikâyet ede ede okuldan dönen kızıyla benzer bir deneyim yaşamıştı.

"Kendimi 'Elbette herkes seni seviyor' demekten alıkoymak çok güçtü," diye itirafta bulunmuştu. "Okulda gerçekten çok sevildiğini biliyordum. Ama bunu söyleyip durmaktansa dinleyip empati kurdum ve krizi bir dakikada giderdik. Artık anlamaya başladım ki duygularını anlatırken değerlendirmelerine mantık kuralı uygulamanın âlemi yok. Dinlemekle yetinmek en iyisi."

Empatik dinlemeye bir örnek daha verelim: Aşağıdaki konuşma, bir başka ebeveyn grubumuza katılan bir anne ile dokuz yaşındaki kızı Megan arasında geçmişti. Burada annenin önce duyguların geçerliliğini onayladığına dikkat çekerim.

Megan: Yarın okula gitmek istemiyorum.
Anne: Ama seviyorsun okulu. Bir şey mi var seni üzen?

Megan: Var gibi.

Anne: Nedir?

Megan: Bilmiyorum.

Anne: Bir şey seni üzüyor ama ne olduğunu tam bulamıyorsun.

Megan: Evet.

Anne: Biraz gergin gibisin.

Megan (ağlayarak): Evet, belki Dawn ve Patty yüzündendir.

Anne: Dawn ve Patty bir şey mi yaptı?

Megan: Teneffüste beni görmezden geldiler.

Anne: Bu da duygularını incitti tabii.

Megan: Evet.

Anne: Yarın da seninle ilgilenmezler diye korktuğun için de okula gitmek istemiyorsun.

Megan: Evet. Bugün ne zaman yanlarına gitsem kalkıp benden uzaklaştılar.

Anne: Arkadaşlarım bana böyle yapsa ben de çok kötü hissederdim.

Megan: Ben de çok kötü hissettim. Ağlayacaktım neredeyse.

Anne: Tatlım (sarılır), böyle olduğuna çok üzüldüm. Bundan ötürü üzgün ve kızgın olduğunu görebiliyorum.

Megan: Evet. Yarın ne yapacağımı bilmiyorum. Yarın okula gitmek istemiyorum.

Anne: Çünkü arkadaşlarının bir kez daha duygularını incitmesini istemiyorsun.

Megan: Evet. Ben hep onlarla oynuyordum. Başkalarının hep kendi arkadaşları var.

Konuşma bu şekilde devam etmiş ve Megan kızlarla olan etkileşimine dair başka ayrıntılar da vermişti. Annenin bize anlattığına göre, bu konuşma sırasında kızına ne yapması gerektiğine dair pek çok şey söylemek istemiş, "Üzülme, Dawn ve Patty yarın farklı davranır" veya "Boş ver onların arkadaşlığını, başkalarıyla arkadaş ol sen de" gibi karşılıklar vermeyi aklından geçirmişti.

Ama böyle davranma eğilimine direnmişti çünkü olaya dair kavrayışını Megan'a aktarmak ve kızın da kendi başına bazı yanıtlar bulmasını sağlamak istemişti.

Bence burada çok doğru bir yöntem izlemiştir. Eğer Megan'a üzülmemesini söyleseydi veya bu işin kolay bir çözümü olduğunu ima etseydi, sorunun önemsiz ve saçma olduğu mesajını verirdi. Böyle yapmayarak Megan'ın kendisine açılmasını sağlamış ve kızını teselli edebilmişti. Birkaç dakika daha dinledikten ve kızın söylediklerini ona geri yansıttıktan sonra onunla birlikte bu durumu gidermek için neler yapılabileceğini düşünmeye koyulmuşlardı. Megan, annesinin durumu anladığını bildiği için onun öğütlerine de açıktı. Konuşmanın kalanı şöyle gerçekleşmişti:

Megan: Ne yapacağımı bilmiyorum.

Anne: Neler yapabileceğine dair birkaç fikir üretmene yardım edeyim mi?

Megan: Evet.

Anne: Belki Dawn ve Patty'ye seninle ilgilenmedikleri zaman nasıl hissettiğini söyleyebilirsin.

Megan: Olmaz. Utanırım.

Anne: Bunu anlayabiliyorum, gerçekten de cesaret ister böyle konuşmalar yapmak. Bilemedim şimdi başka ne yapılabilir. Biraz düşünelim. (Anne kızının sırtını sıvazlarken biraz zaman geçer.) Belki de biraz bekler ve neler olup bittiğine bakarsın. Biliyorsun, Dawn bir gün iyidir, bir gün kötü. Sonraki gün yine eskisine döner. Belki yarın daha iyi davranır.

Megan: Ya davranmazsa?

Anne: Bilmem. Sence ne yapmalı?

Megan: Bilmem.

Anne: Oynamak isteyeceğin başka birileri var mı?

Megan: Hayır.

Anne: Bahçede ne oynanıyor?

Megan: Top oynuyorlar bir tek.

Anne: Top oynamayı seviyor musun?

Megan: Hiç oynamadım.

Anne: Anladım.

Megan: Krista hep oynuyor ama.

Anne: Kamptan arkadaşın olan Krista mı?

Megan: Evet.

Anne: İkinizi kamp toplantılarında görmüştüm, ondan pek çekinmiyordun. Belki nasıl oynayacağını öğretmesini isteyebilirsin.

Megan: Belki.

Anne: İyi. Bak bir seçenek daha oldu.

Megan: Evet, belki işe yarar. Ama yaramazsa?

Anne: Sen hâlâ kaygılanıyorsun canım. Oynayacak kimse bulamayacağından ve yalnız başına kaldığında ne yapacağını bilemeyeceğinden mi korkuyorsun?

Megan: Evet.

Anne: Kendi başına oynaması zevkli oyunlar bulamaz mısın?

Megan: İp atlamak gibi mi?

Anne: Evet.

Megan: Yarın ipimi götürebilirim.

Anne: Böylece Dawn ve Patty ile oynamazsan ve top oynamayı da sevmezsen ip atlayabilirsin.

Megan: Evet.

Anne: İstersen ipi çantana şimdiden koy. Sonra unutma.

Megan: Tamam. Krista'yı arayıp yarın okuldan sonra gelmesini de söyleyeyim mi?

Anne: Çok güzel bir fikir.

Kısacası anne, acele etmeyerek, empati kurarak ve Megan'ın kendi çıkarımlarını yapmasına izin vererek kızını uygulanabilir seçeneklere yöneltmişti.

Çocuğunuzla duygusal bir anında konuşmaya çalışırken derinlemesine sorular sormaktansa yalın gözlemlerde bulunmak işinizi kolaylaştıracaktır. Çocuğa "Neden üzülüyorsun?" diye sorarsanız buna verecek bir yanıt bulamayabilir. Uzun yılların iç gözlem deneyimlerinin kazandırdıklarından (veya kaybettirdiklerinden) yoksundur, bu nedenle de yanıt, dilinin ucunda olmayabilir. Belki ebeveynlerinin tartışmasına üzülüyordur, belki çok yorgundur, belki yaklaşan piyano resitalinden ötürü kaygılanıyordur. Bunların tümü geçerli nedenlerdir ama hiçbirini açıkça ifade etmeyi başaramayabilir. Yanıtı bulsa bile bu kez de böyle hissetmesini geçerli gösterecek bir neden teşkil edip etmediğin-

den emin olamayabilir. Bu koşullar altında sorguya çekildiğinde susacak ve içine kapanacaktır. Dolayısıyla dikkatinizi çeken noktaları geri yansıtmak daha makul bir yöntemdir. Basitçe, "Bugün biraz yorgun görünüyorsun" veya "Resitalden söz ettiğimde kaşlarını çattın" deyip, yanıtını bekleyebilirsiniz.

Dahası, yanıtını zaten bildiğiniz sorulardan kaçının. "Dün gece kaçta geldin?" veya "Lambayı kim kırdı?" gibi sorular bir güvensizlik havası yaratır ve (sanki çocuğunuzun yalan söylemesini bekliyormuşsunuz gibi) onu tuzağa düşürmeye çalıştığınız izlenimini verir. Böylesi konuşmalara yalın ve düz gözlemlerle başlamak, yani "Lambayı kırmışsın, bu beni biraz üzdü" veya "Dün gece bir civarı geldin, bence böyle olmamalı" demek daha yerinde olacaktır.

Kendi yaşamınızdan örnekler vermek de çocuğu anladığınızı göstermek konusunda işinize yarayabilir. Örneğin, ağabeyine gelmiş doğum günü hediyesine kızan Kyle'a, babanın şunu söylediğini farz edelim: "Ben de Mary halana hediye geldiğinde kıskanırdım." Yani Kyle'ın duyguları o denli meşrudur ki babası bile yeri geldiğinde öyle hissedebilmektedir. Artık anlaşıldığını düşünür, böylece de babasının, doğum gününde ona da bir hediye geleceği şeklindeki teselli edici açıklamasını kabul eder.

4. ADIM: ÇOCUĞUN DUYGULARI ADLANDIRMASINA YARDIMCI OLMAK

Çocuğun, deneyimlediği duyguları tanımlamasına ve adlandırmasına yardım etmek, Duygu Koçluğunun kolay ama önemli adımlarından biridir. Yukarıda gördüğümüz örneklerde, Kyle'ın babası, çocuğun hissettiği olumsuz duyguları kıskançlık olarak adlandırmasını sağlamıştı. Megan'ın annesi ise kızın huzursuzluğunu tanımlayabilmesi için üzüntü, gerilim, incinme, kızgınlık, korku, kaygı gibi kavramlardan söz etmişti. Çocuklara böylesi sözcükler vermek, net bir biçimi bulunmayan, korkutucu ve huzursuz edici duyguları, belli sınırlara sahip, yaşamın birer parçası olan, tanımlanabilir şeyler haline getirir. Böylece öfke,

üzüntü ve korku, çocuğun gözünde, herkesin deneyimleyebileceği ve baş edebileceği duygulara dönüşür.

Duyguları adlandırmak empati kurmakla iç içedir. Bir ebeveyn çocuğunu ağlarken görüp, "Çok üzgünsün, değil mi?" dediğinde çocuk anlaşıldığını hissetmekle kalmaz, bu yoğun duyguyu adlandırabileceği bir sözcüğe de sahip olur.

Araştırmalar göstermektedir ki duyguları adlandırmanın sinir sistemini dinginleştiren bir etkisi vardır. Bu da çocukların huzursuz edici olayların tesirinden daha çabuk kurtulmasını sağlar. Bu dinginleştirici etkinin nasıl ortaya çıktığını bilmiyoruz ama benim düşüncem o ki bir duygudan söz etmek, dil ve mantık merkezi olan sol beyni harekete geçirir, bu da çocuğun odaklanmasını ve dinginleşmesini sağlıyor olabilir. Daha önce de gördüğümüz gibi, bir çocuğa kendi kendini dinginleştirmeyi öğretmenin pek çok yararı vardır. Kendilerini küçük yaşlardan itibaren dinginleştirebilen çocuklar duygusal zekânın pek çok işaretini verirler: Daha iyi yoğunlaşırlar, yaşıtlarıyla daha iyi ilişkiler kurarlar, yüksek akademik başarı düzeyi tuttururlar ve sağlıklı olurlar.

Dolayısıyla ebeveynlere önerim, çocuğun duyguları tanımlamasına ve adlandırmasına yardım etmeleridir. Bu, çocuklara nasıl hissetmeleri *gerektiğini* söylemek değildir; daha ziyade, duyguları ifade etmelerini sağlayacak bir sözcük dağarcığı geliştirmelerine yardımcı olmaktır.

Bir çocuk duygularını ne denli isabetli ve kapsamlı biçimde ifade edebiliyorsa o kadar iyidir: Örneğin kızgınsa, aynı zamanda düş kırıklığı, hiddet, kafa karışıklığı, kıskançlık da hissediyor veya arkasından iş çevrildiğini düşünüyor olabilir. Üzgün olduğunda ise incinmiş, dışlanmış hissedebilir, içi boşalmış gibi gelebilir, kıskançlık besliyor veya yoğun bir iç sıkıntısı çekiyor olabilir.

Şunu hep akılda bulundurmalıyız ki insanlar çoğunlukla karışık duygular deneyimler. Bu da çocuklar için başlı başına bir güçlük teşkil edebilir. Örneğin, yaz kampına giden bir çocuk, bir yandan bağımsızlığından ötürü gururlanırken bir yandan da evi özleyeceğinden kaygılanabilir. "Herkes kampa gittiği için çok

mutlu ama ben kaygılıyım, demek ki bende bir terslik var," diye düşünebilir. Ebeveyn bu noktada resme dâhil olur ve çocuğun, deneyimlediği duygular yelpazesini incelemesini sağlarsa (hatta aynı anda iki farklı şekilde hissetmenin normal olduğunu anlatırsa) ona önemli bir yardımda bulunmuş olur.

5. ADIM: ÇOCUĞUN SORUNU ÇÖZMESİNE YARDIM EDERKEN SINIRLAR BELİRLEMEK

Çocuğa kulak verdikten ve duyguları anlayıp adlandırmasına yardım ettikten sonra kendinizi bir sorun çözme sürecinin içinde bulursunuz. Bu sürecin de kendi içinde beş adımdan oluştuğunu söyleyebiliriz: (1) Sınır koyma; (2) hedef belirleme; (3) çözümler üretme; (4) çözüm önerilerini ailevi değerler temelinde irdeleme; (5) çocuğun çözüm önerileri arasından seçim yapmasına yardımcı olma.

İlk bakışta işlemesi güç gibi görünen bu süreç kısa sürede otomatikleşir ve kolayca yürütülür hale gelir. Zaten ideal olan da çocuklarla sık ama hızlı şekilde sorun çözmektir.

Çocuğa, bu adımları izleyerek yol gösterebilirsiniz. Zaman geçtikçe süreci zaten kendi işletmeye başlayacak ve sorunları kendi başına çözmeye koyulacaktır.

SINIR KOYMA

Sorun çözme süreci (özellikle de küçük çocuklar söz konusuyken) çoğunlukla ebeveynin uygunsuz davranışlara sınırlar getirmesi ile başlar. Farz edelim ki bir çocuk düş kırıklığı yaşıyor ve bu olumsuz duyguyu da hoş olmayan bir şekilde ifade ediyor; örneğin, arkadaşına vuruyor, bir oyuncağını kırıyor veya kötü sözler söylüyor. Ebeveyn önce bu davranışın ardındaki duyguyu saptar ve çocuğun onu adlandırmasına yardım eder. Ardından bazı davranışların uygunsuz olduğunu ve hoş görülemeyeceğini çocuğa anlatır. En sonunda ise çocuğa rehberlik ederek olumsuz duygularla başa çıkmanın daha uygun yollarını bulmasını sağlamaya çalışır.

Ebeveyn şunu söyleyebilir: "Danny oyuncağı elinden aldı diye kızdığını biliyorum. Ben olsam ben de kızardım. Ama gidip ona vurman yanlış. Vurmak yerine ne yapabilirsin?" Bir başka durumda: "Kız kardeşin senden önce öne oturdu diye kıskanman doğal bir şey ama bu yüzden ona kötü şeyler söylememelisin. Duygularını başka nasıl ifade edebilirsin?"

Ginott'un da yazdığı üzere, çocuk şunu iyi bilmelidir ki sorun yaratan unsur hissettiği *duygu* değildir, yalnızca bulunduğu *olumsuz davranış*tır. Her duygu, istek ve dilek makbuldür, ama her davranış değildir. Bu nedenle, ebeveynin görevi, istek ve dileklere değil, eylemlere sınır getirmektir.

Bir çocuğun duygularının kolay kolay değişmediğini göz önünde bulundurduğumuzda bu ifade kulağa daha da mantıklı gelir. Onun üzüntüsü, korkusu veya hiddeti, "Kes ağlamayı!" veya "Öyle hissetmen için bir neden yok!" dediğimizde yitip gidecek değildir. Ona nasıl *hissetmesi gerektiğini* söylersek, o sırada *hissetmekte olduğu* duygulara güvenini yitirir, bu da kendinden şüphe etmesine ve özsaygısını kaybetmesine yol açar. O şekilde hissetmeye hakkı olduğunu (ama hisleri daha uygun yollarla *ifade edebileceğini*) söylediğimizde ise benliği ve özsaygısı zarar görmekten kurtulur. Dahası, anlayışlı bir yetişkinin yanında olduğunu, bu yoğun duygulanım halinden çıkıp bir çözüm bulmak konusunda kendisine rehberlik edeceğini görür.

Ebeveyn ne tür davranışları sınırlandırmalıdır? Ginott bu konuda değişmez kurallar belirlememiştir ki bu yaklaşımı çok yerindedir. Ebeveynler, kendi değerlerine göre kurallar uygulamalıdır. Ginott yine de, "çocukların çocukça davrandığını kabul etmek"[2] şeklinde tanımladığı müsamaha konusunda biraz daha açık konuşmuştur. Örneğin, ebeveynler, "normal bir çocuğun üzerindeki beyaz tişörtün uzun süre temiz kalmayacağını; çocuğun gezinme hareketinin yürümek değil, koşmak olduğunu; ağacın tırmanmaya, aynanın ise suratı şekilden şekle sokmaya yaradığını" kabul etmelidir. Böylesi davranışlara izin vermek, "özgüven kazandırır ve duygu ile düşünceleri ifade etme yetisini geliştirir." Her şeye *aşırı* müsamaha göstermek ise uygunsuz eylemleri (örneğin yıkıcı davranışları) kabul etmek demektir.

Bundan kaçınmak gerekir çünkü "kaygı yaratır ve küçük bir çocuğa tanıyamayacağınız düzeyde özgürlük talep edilmesine yol açar."

Ginott, üç davranış "bölgesi" (yeşil bölge, sarı bölge, kırmızı bölge) esasına uygun bir kurallar sistemi belirlenmesini de önermektedir.

Yeşil bölgedeki davranışlar onaylanan ve arzu edilen davranışlardır. Çocukların bu şekilde davranmasını isteriz, bu nedenle de onlara izin veririz.

Sarı bölgedeki davranışlar onaylanan veya arzulanan davranışlar değildir ama iki nedenden ötürü bunlara tahammül edilir: Birinci neden, bir şeyi "öğrenmekte olan çocuğa esnek davranma gerekliliğidir." Örneğin, dört yaşındaki çocuk uzun süre sessizce oturamaz, bunu başarmak için zamana ihtiyacı vardır. İkinci neden, "zor zamanlarda esnek davranma gerekliliğidir." Beş yaşındaki çocuk, grip geçirirken bağırıp, çağırıp, tepinebilir. Ergenlik çağındaki bir çocuk, ebeveynlerin boşanması sırasında annesinin otoritesine karşı gelebilir. Bu davranışları onaylamayabilirsiniz ve çocuğunuzun da bunu bilmesini sağlamalısınız. Ama davranışa yine de hoşgörü gösterebilirsiniz ve sıra dışı koşullardan ötürü tahammül ettiğinizi söyleyebilirsiniz.

Kırmızı bölgedeki davranışlar ise koşullar ne olursa olsun tahammül edilmeyecek davranışlardır. Çocuğunuzun veya başkalarının sağlık ve esenliğini tehlikeye atan veya yasadışı olan davranışlar bu gruba girer. Ahlaksızca, etik dışı, sosyal açıdan kabul edilemez bulduğunuz eylemler de yine bu grupta yer alır.

Uygunsuz davranışı sınırlandıran ebeveyn, kurallara uyulması veya uyulmaması halinde ne tür "sonuçlar" doğacağını çocuğa daha en başta ve açıkça ifade etmelidir. Bazı ebeveynlere göre uygun davranışın sonucu pozitif ilgi, övgü, özel izinler veya ödül; uygunsuz davranışın sonucu ise ilginin geri çekilmesi, izinlerin geri alınması, ödüllerin ortadan kaldırılmasıdır. Ebeveyn nasıl davranırsa davransın, sınırlara riayet konusunda önem taşıyan asıl unsur, çocuğun karşılaştığı sonuçların davranışla tutarlı ve hakkaniyetli olmasıdır.

Mola tekniği, üç ila sekiz yaşındaki çocukların uygunsuz

davranışının sonuçlarından biri olarak belirlenmiştir. Molaya giren çocuklar, arkadaşları ve bakım veren kişilerle etkileşimden belli sürelerle alıkonurlar. Molanın, çocukların uygunsuz davranışı sona erdirmesini, sakinleşmesini ve daha olumlu bir tutum ile her şeye baştan başlamasını sağladığı söylense de, çoğu ebeveyn ve bakım veren bu tekniği yıkıcı şekilde uygulamaktadır. Mola verdirerek ortamdan soyutladıkları çocuğu bir de azarlar ve sert tutumlarla rencide ederler, bu da çocuğun reddedilmiş ve aşağılanmış hissetmesine yol açar. Çocuğu böylesine küçük düşürmekle hiçbir şey elde edilmez. O nedenle, mola tekniği kullanmayı tercih eden ebeveynler, en azından duyarlılıkla hareket etmelidir.[3]

Uygunsuz davranışa sonuç olarak belirlenmiş bir diğer uygulama ise tokat ve şaplaktır. Örneğin, üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, katılımcıların %93'ünün çocukken bir şekilde tokat yediği, %10,6'sının gördüğü şiddetin ise berelenmeye neden olacak ve geçici izler bırakacak düzeyde olduğu saptanmıştı.[4] Yine de tokat atma davranışı küresel bir standart değildir. Örneğin, İsveç'teki ebeveynlerin yalnızca %11'i çocuklarına vurmaktadır ki bu da İsveç'teki genel saldırı ve şiddet vakalarının seyrek kalmasını sağlayan unsurlardan biri olabilir.[5]

Çocuğuna vuran ebeveynlerin büyük çoğunluğu bunu çocuğu itaat ettirmek için yaptığını söyler. Çocuklar gerçekten de fiziksel acıdan kaçınabilmek için kendilerine söyleneni yaparlar. Buradaki sorun ise tokat tehdidinin kısa vadede *gereğinden etkili* olmasıdır: Uygunsuz davranışı anında, herhangi bir konuşmaya ve tartışmaya gerek kalmadan durdurur. Ama bu, özkontrol sağlamaya ve sorun çözmeye yönelik dersler verme fırsatını da yok eder. Tokat, uzun vadede ise *tamamen etkisiz* kalır. Bunun nedeni, çocukları güçsüz hissettirmesi, adaletsizce bir muameleye maruz kaldıklarını düşündürmesi ve ebeveyne yönelmiş bir kızgınlık yaratmasıdır. Bu da tokat yönteminin ters teptiği anlamına gelir: Tokat yiyen bir çocuk, kendini geliştirmektense öç almaya yoğunlaşır. Aşağılanma hissi yüzünden yaptığı yanlışı kabul etmeye yanaşmayabilir veya olumsuz davranıştan kaçınmaktansa bir dahaki sefere nasıl yakalanmayacağını saptamaya odaklanabilir.

Tokat aynı zamanda, saldırganca davranmak suretiyle istediğiniz her şeyi elde edebileceğinizi (hem de örneklerle) öğretmektedir. Araştırmalar göstermektedir ki tokat atılan çocuklar arkadaşlarına, özellikle de ufak tefek ve zayıf olanlara vurmaya meyil etmektedir. Tokadın uzun vadeli etkileri de vardır: Sürekli tokat yiyen çocuk son derece saldırgan olabilmektedir. Ergenlik döneminde ebeveynlerine vurmaya, yetişkinlikte ise şiddet uygulamaya ve ilişkilerinde şiddete tahammül etmeye eğilim göstermektedir. Dahası, yaşlı anne ve babasının bakımını üstlenmeye pek yanaşmamaktadır.

Çocuğuna tokat atan geniş bir kitle olsa bile bence bunun çoğunluğunu oluşturan bireyler bir yandan da uygunsuz davranışa verecek daha iyi bir karşılık aramaktadır. Gerçekten de araştırmalar şunu saptamaktadır ki çocuğunu tokatla disipline etmeye çalışan pek çok ebeveyn, etkili alternatiflerle tanıştığında tokadı terk etmektedir.

Ebeveynler, çocuğun özsaygısını ve güçlü olduğu hissini koruyacak cinsten sınır belirleme yöntemleri kullanmalıdır. Çocuklara kontrol sahibi olduklarını hissettirdiğinizde ve anlayabilecekleri kurallar belirlediğinizde zaten uygunsuz davranışlara pek yönelmezler. Olumsuz duyguları dengeleyip düzenlemeyi öğrendiklerinde ise ebeveynin sınırlar belirlemesine ve disiplin uygulamasına daha az gerek duyulur. Anne ve baba adil ve güvenilir müttefiklere dönüştüğünde, çocuk da karşılıklı sorun çözmeye daha açık hale gelir.

HEDEF BELİRLEME

Ebeveyn, çocuğuna empati kurarak kulak verdikten, duyguları adlandırdıktan ve uygunsuz davranışa sınırlar getirdikten sonra, sorun çözme sürecinde bazı hedefler belirleyebilir. Eğer bunun bir sonraki adım olması size pek mantıklı gelmiyorsa, süreci aceleye getiriyor olabilirsiniz; çocuğunuz, duygularını ifade etmek için daha fazla zamana gereksinim duyuyor olabilir. Kendinizi bu durumda bulursanız şevkiniz kırılmasın. Çocuğunuzu konuşmaya teşvik etmeyi sürdürün. İşittiğiniz ve gözlemlediğiniz her şeyi irdeleyin ve karşıya yansıtın. Empati kurun ve ad-

landırın. Açık uçlu sorular sormak işinizi kolaylaştırabilir (örneğin, "Seni ne üzüyor [veya kızdırıyor veya korkutuyor] dersin?" veya "Bugün bir şey oldu da ona mı bozuldun?") Çocuğun, duygusunu alevlendiren nedeni bulmasına yardım etmek için siz de bazı olası nedenler öne sürebilirsiniz. Çocuğunuz bir noktada şunu düşünecektir: "Artık neden kötü hissettiğimi biliyorum ve bu kötü hislere ne tip bir sorunun sebep olduğunu anladım. Şimdi, bu sorunla ilgili olarak neler yapmam gerek?"

Sorun çözme sürecinde bir hedef belirlemek için çocuğunuza, sorunu içeren alanda ne başarmak istediğini sorabilirsiniz. Yanıt çoğu zaman son derece basittir: Dengesiz bir uçurtmayı onarmayı veya kafa karıştırıcı bir matematik sorusunu çözmeyi istemektedir. Kimi durumlarda ise bazı şeylerin açıklığa kavuşturulması gerekebilir. Örneğin, kız kardeşiyle kavga ettikten sonra öç almayı mı, yoksa yeni çatışmaları engellemeyi mi hedefleyeceğine karar vermesi lazımdır. Bazen ise sorunun bir çözümü yoktur. Ev hayvanı ölmüştür, en yakın arkadaşı başka bir kente taşınıyordur, müsamerede istediği rolü alamamıştır. Böylesi durumlarda hedef, kaybı kabullenmek veya bir teselli bulmaktan ibarettir.

ÇÖZÜMLER ÜRETME

Çocuğunuzla birlikte düşünüp mevcut soruna bazı çözüm seçenekleri üretin. Ebeveynin getireceği öneriler, özellikle de alternatif çözümler üretmekte güçlük çeken küçük çocuklar için büyük lütuf olabilir. Ama her şeyi üstlenmekten, tüm çözümleri kendi başınıza üretmekten kaçınmalısınız. Eğer çocuğun, bulacağınız çözümü benimsemesini istiyorsanız, kendi fikirlerini üretmesini teşvik etmelisiniz.

Bu beyin fırtınasını nasıl yöneteceğiniz büyük oranda çocuğun yaşına bağlıdır. On yaş altı çocuklar soyut düşünce üretmekte pek başarılı olamazlar. Bunun sonucunda, zihinlerinde aynı anda birden fazla seçenek bulundurmakta da zorlanırlar. Kısacası, ne zaman bir fikir üretseniz, on yaş altı çocuk bunu hemen denemek isteyecek, diğer seçenekleri değerlendirmeyi düşünemeyecektir. Kızımdan bir örnek vereyim: Moriah dört yaş

civarlarındayken, bir gün rüyasında gördüğü "bir canavar" ile başa çıkmasını sağlayacak stratejileri tartışmıştık. Ona "Neler hissettiğine dair bir resim çizebilirsin," der demez yerinden fırlamış, pastel boyalarını bulmaya gitmişti. Böylesi bir coşkuyu yok etmeyi olasılıkla siz de istemeyeceksiniz, dolayısıyla çözümleri teker teker denemeyi ve sonunda hangisinin en uygun olduğunu tartışmayı tercih edebilirsiniz.

Rol yapma veya fantezi oyunları, çocuklara alternatif çözümleri göstermek amacıyla kullanabileceğiniz sağlam ve etkili birer yöntem teşkil ederler. Bir soruna getireceğiniz çözümleri canlandırmak için oyuncak bebeklerden veya kuklalardan yararlanabilir ya da kendiniz rol yapabilirsiniz. Küçük çocukların düşünüş biçimi ya siyah ya da beyaz olduğu için biri "doğru" diğeri ise "yanlış" çözümü temsil eden iki farklı durumu canlandırabilirsiniz. Örneğin, iki kukla, oyuncak için kavga edebilirler. İlk senaryoda, kuklalardan biri, oyuncağı diğerinin elinden çekip alır. İkinci senaryoda ise daha yapıcı bir yol izleyerek, oyuncakla sırayla oynamayı teklif eder.

Büyük çocuklarla daha alışıldık bir beyin fırtınası yapabilir, aklınıza gelen her çözüm önerisini tek tek tartışabilirsiniz. Hiçbir fikrin dikkate alınamayacak denli saçma olmadığını ve üretebileceğiniz tüm seçenekleri üretip bitirmeden hiçbir şeyi elemeye başlamayacağınızı çocuğa daha en baştan söyleyin ki düş gücüne ve yaratıcılığına ket vurmasın. Bu süreci ciddiye aldığınızı göstermek için ürettiğiniz fikirleri bir kâğıda veya deftere de yazabilirsiniz.

Geçmişte uygulanmış çözümleri mevcut sorunlarla ilişkilendirmek, çözümler üretirken bir yandan da çocuğunuzun olgunlaşmasını sağlayacak bir tekniktir. Eskiden uyguladığı bir çözümü ona anımsatabilir, eldeki soruna aynı şekilde başarılı bir çözüm getirdiğini tahayyül etmesini isteyebilirsiniz.

Bunu daha geçenlerde, anaokuluna giden kızımla deneme fırsatı buldum. Moriah arkadaş ilişkilerini yürütmekte güçlük çekiyordu. Bundan ötürü o denli sıkılmıştı ki bir sabah okula gitmek istememişti. Ona neler yapması gerektiğini söylemek yerine fikirlerini sordum ve durumu farklı taraflarıyla ele almasını sağ-

layacak bazı yönlendirmelerde bulundum. Konuşmamız aşağı yukarı şöyle seyretti:

Moriah: Okula gitmek istemiyorum çünkü yüzmede Margaret benim eşim olmak istiyor ama ben Polly'yle eş olmak istiyorum.

Ben: Bu sorunun seni usandırdığını görebiliyorum.

Moriah: Evet, çok kötü.

Ben: Bu konuda ne yapabilirsin?

Moriah: Bilmiyorum. Margaret'i seviyorum ama hep onun eşi olmaktan sıkıldım. Belki Margaret eşim olmadan önce Polly'nin elini tutarım.

Ben: Olabilir. Çok hızlı olman gerek ama başarabilirsin bence.

Bu noktada bir dizi öneride bulunma dürtüm çok güçlüydü ama kendimi tuttum, çünkü Moriah'ın durumu kendi bakış açısından ve kendi deneyimlerinin penceresinden incelemesinin gelişimi açısından daha yararlı olduğunun bilincindeydim. Konuşmamız şöyle sürdü:

Ben: Başka bir şey yapabilir misin?

Moriah: Hayır.

Ben: Peki, gel biraz daha konuşalım bunu. Okuldaki bir sorun yüzünden canın sıkılıyor. Daha önce de böyle hissettiğin olmuş muydu?

Moriah: Evet. Daniel durmadan saçımı çekiyordu.

Ben: Ben de hatırladım. O zaman ne yapmıştın?

Moriah: Saçımı çekmemesini söyledim. Çekerse öğretmene söylerim dedim.

Ben: İşe yaradı mı?

Moriah: Evet. Saçımı bir daha çekmedi.

Ben: Peki, yüzme dersinde de böyle bir şey yapamaz mısın?

Moriah: Belki Margaret'e eşi olmak istemediğimi söylerim. Hâlâ arkadaş olduğumuzu ama biraz Polly ile eş olmak istediğimi söylerim.

Ben: Bak, şimdi elimizde iki çözüm var. Güzel fikirler üretebileceğini biliyordum!

ÇÖZÜM ÖNERİLERİNİ AİLEVİ DEĞERLER TEMELİNDE İRDELEME

Bu aşamada, ürettiğiniz çözümlerin üzerinden geçip hangisini deneyeceğinize, hangisini ise eleyeceğinize karar verebilirsiniz. Aşağıdaki soruları sorarak her çözümü değerlendirmesi için çocuğunuzu teşvik edin:

"Bu adil bir çözüm mü?"

"Bu çözüm işe yarayacak mı?"

"Güvenli mi?"

"Ben nasıl hissedeceğim? Başkaları nasıl hissedecek?"

Bu sayede belli davranışlara neden sınır getirmek gerektiğini çocuğunuzla biraz daha tartışabilirsiniz. Farz edelim ki Moriah, yüzmedeki eş sorunu nedeniyle o gün okula gitmek istemiyor olsun. Bu durumda ona, bulduğu çözümün pek bir işe yaramayacağını, çünkü aynı sorunla ertesi gün de karşılaşacağını söylerim. Böylesi konuşmalar, aile değerlerini vurgulama fırsatı da verir: "Biz evde kalıp sorunlardan kaçmaktansa onlarla yüzleşmenin daha iyi olduğuna inanıyoruz." Bu durumdan, Moriah'ın nezaket etiğini sağlamlaştırmakta da yararlanabilirim: "Margaret'e hâlâ arkadaş olduğunuzu söylemen gerçekten de çok iyi olur. Onun hislerine duyarlılık göstermen çok önemli."

ÇOCUĞUN ÇÖZÜM ÖNERİLERİ ARASINDAN SEÇİM YAPMASINA YARDIMCI OLMA

Çocuğunuzla birlikte çeşitli seçeneklerin sonuçlarını irdeledikten sonra bir veya daha fazla seçeneği seçmesi ve uygulaması için onu teşvik edin.

Çocuğun kendi fikirlerini üretmesini istiyor olsak da bu noktada artık görüş belirtebilir ve rehberlik edebiliriz. Sürecin bu aşamasına ulaştığınızda, benzer sorunları kendi çocukluğunuzda nasıl çözdüğünüzü anlatmaktan çekinmeyin. Böylesi deneyimlerden ne öğrendiniz? Ne tür hatalar yaptınız? Hangi kararlarınızla gurur duydunuz? Değerleri sorun çözme bağlamında öğretmek, günlük yaşamla bağlantı kurmayan soyut kavramları çocuğun önüne serip durmaktan çok daha etkili bir yöntemdir.

Çocukların isabetli kararlar vermesini istiyoruz ama onların hatalardan da ders aldığını unutmamalıyız. Çocuğunuz işe ya-

ramayacak ama zarar da vermeyecek bir çözüm seçeneğine meyil ediyorsa belki de bunu denemesine izin vermelisiniz. Sonuç alamadığında ise bir başka çözüm seçeneğine geçmesi için onu teşvik edebilirsiniz.

Çocuğunuz mevcut çözüm önerilerinden birini seçtiğinde, bunu uygulamasını sağlayacak somut bir plan oluşturmasına yardım edin. Farz edelim ki bundan böyle annelerine mutfakta yardım edecek iki kardeş görev paylaşımına yönelik bir plan yapmaya hazırlanıyor. Önce birtakım temel kurallarda mutabakata varmaları için teşvik edin; örneğin, hangi sorumluluğu kimin yükleneceğini belirlesinler ve açık bir zaman çizelgesi oluştursunlar. (Jason akşam yemeğinden sonra, Joshua ise öğle yemeğinden sonra bulaşık yıkayacak. Bir hafta sonra değişecekler.) Uygulamaya konan çözüm önerisinin işe yarayıp yaramadığını değerlendirmek için de bir yol bulmak gereklidir. Örneğin, kardeşler bir çözümü bir ay boyunca deneyebilir, bu süre sonunda işe yarayıp yaramadığını tartışabilir ve gerekiyorsa bazı değişiklikler yapabilirler. Bu sayede çocuklar, çözüm dediğimiz şeyin aslında geliştirilmeye açık ve devamlı bir süreç olduğunu da anlamaya başlarlar.

Çocuğun seçtiği çözüm işe yaramazsa, nerede aksaklık olduğunu bulması için ona yardım edin. Bu noktadan sonra sorun çözme sürecini baştan başlatabilirsiniz. Çocuk bu sayede öğrenir ki bir fikri terk etmek, tamamen başarısızlığa uğramak demek değildir. Bütün bunların aslında öğrenme sürecinin parçası olduğunu ve yaptığınız her değişikliğin sizi başarılı sonuca bir adım daha yaklaştırdığını çocuğunuza açıkça ifade edin.

4| DUYGU KOÇLUĞU STRATEJİLERİ

Duygu Koçluğunu teşkil eden beş adımı düzenli olarak uygulayan ebeveyn ve çocuklar bu konuda kısa zamanda yetkin hale gelirler. Dahası, duyguları daha kolay fark eder ve dışa vurmaya daha istekli olurlar. Çocuklar, sorun çözmeye çalışırken bir Duygu Koçu'ndan destek almanın yararlarını da bilinçli şekilde idrak etmeye başlayabilirler.

Yine de Duygu Koçluğu her zaman sakin sularda yol alacağınız anlamına gelmiyor. Belli güçlük ve engellerle elbette karşılaşacaksınız. Çocuğun duygularıyla temas etmeye çalışacak ama yeterince güçlü bir sinyal yakalayamayacaksınız. Bazen de ne yaparsanız yapın veya söylerseniz söyleyin, çocuğa ulaşamadığınızı görecek, onun kendi dünyasına çekildiğini, hatta orada kaybolup gittiğini düşünecek ve duvara konuşuyormuşsunuz gibi hissedeceksiniz.

Bu bölümde, Duygu Koçluğu sürecindeki çeşitli tıkanıklık ve engelleri aşmakta kullanabileceğiniz stratejileri ele aldım. Söz konusu stratejiler, ebeveyn gruplarında, klinik çalışmalarda ve gözlem araştırmalarında karşılaştığımız psikolojik etkiler ve eğilimler üzerine inşa edilmiştir.

İlerleyen sayfalarda, Duygu Koçluğunun gayet yersiz ve yararsız kaçacağı bazı durumların örneklerine de değindim. Bu durumlarda başka tekniklerden yararlanmak ve Duygu Koçluğunu biraz ertelemek en isabetli hareket şekli olacaktır. Bölümün sonunda ise bir başka teste daha yer verdim. İsteyenler bu testle Duygu Koçluğu becerilerini değerlendirebilir ve neleri geliştirecekleri konusunda bir fikre sahip olabilirler.

Ek Stratejiler

AĞIR ELEŞTİRİDE BULUNMAKTAN, AŞAĞILAYICI GÖRÜŞLER BELİRTMEKTEN VE ÇOCUKLA DALGA GEÇMEKTEN KAÇININ

Araştırmalarımız, böylesi aşağılamalar nedeniyle ebeveyn-çocuk ilişkisinin ve çocuğun özsaygısının büyük zarar gördüğünü gayet açık biçimde ortaya koymuştur.

Ailelerin katıldığı laboratuvar çalışmalarında, ebeveynlerin bu davranışları farklı şekillerde sergilediğini gördük. Örneğin bazıları, çocuğun sözlerini hor gören ve kınayan bir sesle yineliyorlardı. (Çocuk, "Öyküyü hatırlamıyorum," dediğinde, ebeveyn de dalga geçercesine "*Hatırlamıyor* musun?" diye yapıştırıveriyordu.) Konsol oyunu deneyine katılanların bazıları çocukların hatalarına aşırı duyarlıydı; her hataya dikkat çekiyor ve çocukları bir eleştiri salvosu ile eziyorlardı. Bazıları ise çocuğu kenara itip oyunu kendi oynamaya başlıyor, böylece de çocuğun yetersiz olduğunu açıkça ilan ediyordu. Çocukların duygularını konuştuğumuz görüşmelerde ise pek çok ebeveyn, okulöncesi çağdaki çocukların öfke nöbetlerine kahkaha atarak veya alay ederek karşılık verdiğini anlatmıştı.

Bu ailelerle üç yıl sonra yeniden bağlantı kurduğumuzda gördük ki saygısızlığa maruz kalan ve ayıplanan çocuklar okulda başarısız oluyor ve arkadaşlarıyla geçinemiyordu. Kanlarında ise yüksek miktarlarda stres hormonu bulunuyordu. Öğretmenlerine bakılırsa daha fazla davranış sorunu gösteriyorlar, annelerine bakılırsa da daha sık hasta oluyorlardı.

Böylesi olumsuz ve aşağılayıcı bir ebeveynlik tarzı yalnızca laboratuvarlarda değil, gerçek dünyada da kolayca gözlemlenebilir. Aslında iyi niyetli olan ebeveynler, çocukların tavırlarını düzelterek, hatalarıyla alay ederek ve en basit eylemlere bile müdahalede bulunarak onların özgüvenini süreğen bir erozyona uğratmaktadır. Çocuklarına düşüncesizce yapıştırdıkları etiketlerin, onların benlik kavramına da sıkıca tutunduğunu fark etmezler. (Bobby "hiperaktif"tir, Karie "sessiz olan"dır, Bill "tembel"dir, Angie ise "bizim sakar kız"dır.) Bu ebeveynlerin, çocuğu diğer yetişkinler önünde küçük düşüren espriler yapma-

ları veya çocuğun üzüntüsünü "Bebeklik etme," gibi sözlerle hor görmeleri gayet olağan hale gelmiştir.

Söylemeye gerek var mı bilmiyorum ama çocuk duygularıyla gerçek bir bağlantı kurabilmiş ebeveynler onları bu şekilde küçük düşürmezler. Yine de araştırmalarımızda şunu gördük ki Duygu Koçu olarak nitelediğimiz ebeveynler bile bazen çocuklarına küçük düşürücü muamelelerde bulunabilmektedir. Eleştiri, alay ve aşağılama gibi sinsi huylara karşı *tüm ebeveynleri* uyarma nedenim de budur. Çocuğun tutum ve davranışlarıyla eğlenmemeye dikkat edin. Yeni beceriler edinmeye çalışırken onu biraz kendi haline bırakın, sürekli hata yapsa bile. Etiketlemekten kaçının ve genel karakterden değil, belirli davranışlardan dem vurun; "Başıma bela olmayı bırak artık" değil, "Mobilyalara tırmanma" deyin.

Bazı çocuklar kabukludur ama hiçbiri teflonla kaplı değildir. Şöyle ki her çocuk nasıl biri olduğunu anlamak, kimliğini netleştirmek için ebeveynlerine bakar ve onların söylediklerine inanır. Ama ebeveynler onunla eğlenir, aşırı eleştirir veya eylemlerine müdahalede bulunursa, o da bir süre sonra ebeveynlere güvenmemeye başlar. Güven olmayan yerde ise yakınlık kaybolur, kulak vermenin bir anlamı kalmaz ve ortaklaşa sorun çözmek olanaksız hale gelir.

"İSKELE KURMA" YÖNTEMİNDEN YARARLANIN

"İskele kurmak" dediğimiz, Duygu Koçu ebeveynlerin konsol oyunu deneyinde uyguladığını gördüğümüz bir yöntemdir. Bu ebeveynler, yukarıda anlattığım aşırı eleştirel ebeveynlere açık bir tezat teşkil ediyorlardı. Önce, *yavaş ve sakin* bir şekilde konuşarak, çocukların oyuna başlamasını sağlayacak ölçüde bilgilendirme yapıyorlardı. Çocuk bir şeyi doğru yaptığında ise genel değil, özgül bir övgüde bulunuyorlardı. (Örneğin, bir baba, "Çok iyi! Tam zamanında basıyorsun düğmeye" diyordu. Böylesi odaklı bir takdir, "Aferin, çözdün bütün olayı" gibi genel ifadelerden daha etkilidir.) Bunun ardından ise biraz daha yönlendirmede bulunuyorlardı. Bu döngüyü sürekli tekrarlayarak, çocukların oyunu parça parça öğrenmesini sağlıyorlardı.

Bu tekniğe, inşaatlardan esinlenip "iskele kurmak" adını verdik, çünkü ebeveynler, her küçük başarıyı çocuğun güvenini artıran bir basamak olarak kullanıyor ve bu sayede çocuğun bir sonraki yetkinlik düzeyine yükselmesine yardım ediyorlardı.

Duygu Koçu ebeveynler, yukarıda sözünü ettiğimiz aşırı eleştirel ebeveynlerin aksine, çocuklara bir şey öğretmeye çalışırken nadiren eleştiriye veya aşağılamaya kaydılar. Oyunu kendileri oynamaya da kalkmadılar.

Duygu Koçu ebeveynlerin o *yavaş ve sakin* konuşma tarzı Mister Rogers'ın* çocuklara hitap tarzına oldukça benzemektedir. *Susam Sokağı*'nda ise bunun tam tersi bir tarz kullanılmaktadır. *Susam Sokağı*, çocukların dikkatini hemen çekmek için çarpıcı, nüktedan karakterlerden ve hızlı bir akıştan yararlanmaktadır; Mister Rogers ise küçük çocukların daha kolay takip edebildiği, ölçülü bir hızda, doğrudan kameraya konuşur. *Susam Sokağı*'nın sürekli tekrara dayalı ezberci tarzı, sayıları, alfabeyi vs. çocuklara hızla öğretir. Mister Rogers'ın sakin tutumu ve dinginleştirici ses tonu ise duygu ve davranışla ilgili kavramları öğretmek için daha uygundur.

"EBEVEYN HEDEFLERİ"Nİ UNUTUN

Duygusal anlar; empati kurmak, bağlanmak ve rehberlik etmek için harika birer fırsat olsalar da, kendi belirlediği birtakım "hedefleri" gözeten ebeveynler için bir yandan da ciddi sınavlar teşkil ederler. Bu hedefler çoğunlukla cesaret, tutumluluk, nezaket ve disiplin gibi nitelikler geliştirmekle bağlantılıdır ve kişiliğine göre bir çocuktan diğerine değişkenlik gösterebilir. Örneğin, bir ebeveyn, çocuklarından birini gereğinden atak ve baskın, diğerini ise ürkek ve çekingen bulabilir. Bazı çocuklar tembel ve disiplinsiz olarak nitelenirken diğerlerinin aşırı ciddi olduğu, mi-

* Mister Rogers: 1968-2001 arasında *Mister Rogers' Neighborhood (Bay Rogers'ın Mahallesi)* adındaki çocuk programını hazırlayıp sunan Fred Rogers'dan söz edilmektedir. Hoş ve dinginleştirici konuşmasıyla, sakinliğiyle ve doğrudan kameraya bakmasıyla ünlüydü. İngilizce konuşan ülkelerde bugün bile programlarının tekrarları yayınlanmaktadır. Merak eden okurlar YouTube ve Dailymotion gibi sitelerde programdan bölümler izleyebilirler. (Yay. N.)

zahtan anlamadığı, spontan davranamadığı söylenir. Sorun ne olursa olsun, çocuklar için hedefler belirlemiş ebeveynler davranışları sürekli gözlemler ve çocuğun rotasını düzeltir dururlar. Bundan ötürü çatışma çıktığında ise kendi görüşlerini çocuğun kafasına kafasına vurmayı görev (hatta ahlaki bir zorunluluk) addederler: "Unutkanlığın yüzünden kediye mama vermeyi yine atladın. Zulmediyorsun hayvana." "Demek üniversite için biriktirdiğin paranın bir kısmını gidip konser biletlerine yatırdın. Ne aptalca! Hiç düşünmeden hareket ediyorsun."

Değerleri çocuklara anlatan ve açıklayan ebeveynleri takdir ediyorum; zaten değerlerin aktarılması, ebeveynliğin en önemli yönlerinden biridir. Ama ebeveynin çocuk için belirlediği hedefler duyarlılıkla ifade edilmezlerse sıcak bir ebeveyn-çocuk ilişkisini engellerler. Çünkü: Birincisi, ebeveynin hedefi, empati kurarak dinlemesini olanaksız hale getirir. Bu da yaklaşımın ters tepmesine, ebeveynin çocuğu etkileme ve yönlendirme gücünün eriyip gitmesine yol açar. Bir örnek vereyim: Ebeveyn gruplarımıza katılan (ve son derece duyarlı ve ilgili bir anne olan) Jean, oğlu Andrew'un "kasvetli hallerinden" kaygı duyuyordu. Dokuz yaşındaki oğlunun "kurbanı oynamaya" meyil etmesi kendisini düşündürüyordu ve ilişkilerinin olumsuz etkileneceğinden korkuyordu. Bunun sonucunda, ablasıyla bir kavgasının ardından Andrew'un iyi geçinmek konusunda daha fazla sorumluluk alması gerektiğini düşünmüş ve oğlanı bu hedefe yöneltmeye çalışmıştı.

"Ne oldu tatlım?" diye konuşmaya başlamıştı. "Üzgün görünüyorsun."

"Keşke ablam bana daha iyi davransaydı," demişti Andrew.

Jean ise buna karşılık olarak, "Peki, sen ona iyi davranıyor musun?" diye sormuştu.

Andrew'un bu soru karşısında ne hissettiğini bir düşünelim. Annesi, duygularıyla ilgiliymiş gibi görünüyordu. Ama Andrew ona açıldığında eleştiri ile karşılık vermişti. İyi niyetli ve hafif bir eleştiriydi ama eleştiriydi işte.

Peki, Jean, "Bazen neden böyle hissettiğini anlayabiliyorum" dese ne olurdu? Andrew anlardı ki annesi üzüntüsüne odaklan-

maktaydı, ablasına olan hislerini dengelemesine ve bir çözüm bulmasına yardım ediyordu. Ama Jean suçu Andrew'a yüklemeyi seçmişti ki bu yüzden oğlanın daha savunmacı bir tutum belirleyeceği ve olumsuz durumun meydana gelmesinde kendi oynadığı rolü kabullenmeyeceği neredeyse kesindi.

Uzun süre eşi Haim Ginott ile çalışan ve kendi de bir ebeveyn eğitmeni ve terapist olan Alice Ginott-Cohen'e göre, çocuğun gerçekten olumsuz bir davranışta bulunduğu hallerde ebeveynin kendi belirlediği hedefleri zorlaması ilişkiyi ve iletişimi kesintiye uğratan etkiler yaratır. Ginott-Cohen'in bu konudaki önerisi, olumsuz davranış hakkında konuşmayı, bu davranışa neden olmuş duygular dinginleşinceye dek ertelemektir.

Davranışın ardındaki duyguya ulaşmaya çalışırken "Neden bunu yaptın?" gibi sorulardan kaçınmak gereklidir. Bu soru aslında bir suçlama veya eleştiri gibidir. Çocuk da size işe yarar bilgi sağlayan bir yanıt vermeyecek, yalnızca savunmaya geçecektir. Bunun yerine ilgilendiğinizi belli eden biçimde, davranış esnasında nasıl hissettiğini sorabilirsiniz.

Ebeveyn olarak belirlediğiniz hedefleri, uygunsuz davranışlarla karşılaştığınız zamanlarda bir kenara bırakmak pek kolay değildir, özellikle de çocuğa çekeceğiniz uzunca bir nutuk, olduğu gibi dilinizin ucunda duruyorsa. Ama böyle kuru bir ahlak dersi vermek, davranışın ardındaki duyguya değinmediğiniz sürece etkisiz kalır. Ateşli bir çocuğun alnına soğuk bez koymaya ama tedavi için hiçbir girişimde bulunmamaya benzer.

Örnek vereyim: Bir anne, üç yaşındaki oğlunu yuvadan, her zamankinden bir saat geç alıyor. Annenin "inatçı" olarak tanımladığı çocuk surat asıyor. Paltosunu giymeyi de reddediyor. Anne bu noktada oğlunu ya iyice paylar ya da durup düşünür ve çocuğun duygusal olarak ne deneyimlediğini anlamaya çalışır. İkinci yolu seçerse şunları söyleyebilir: "Bugün geç kaldım, değil mi? Arkadaşların çoktan gitmiş eve. Bu seni biraz kaygılandırdı mı?" Hissettiği gerilim ve kaygının geçerli ve yerinde olduğunu gören çocuk bu noktada gevşeyebilir ve annesine sıkıca sarılabilir. Palto giyme merasimi de hızla tamamlanabilir ve birlikte eve doğru yola koyulabilirler.

Bu örnekteki anne, oğluyla bağlantı kurabilmek için, onu daha az "inatçı" ve daha uyumlu yapmak biçimindeki uzun vadeli hedefini göz ardı etti. Ama ebeveynler çocukların hoş olmayan davranışlarına çoğunlukla tam ters karşılığı verirler. Hedeflerine daha sıkı tutunur ve çocuğun sorununa kişiliğindeki kalıcı bir kusurmuş gibi yaklaşır, kaygılarını bu yönde ifade ederler. Belli bir özelliğinden ötürü çocuğu suçlarlar. Andrew aşırı hassastır. Janet çok saldırgandır. Bobby çok utangaçtır. Sarah'ın kafası çok dağınıktır. Böylesi etiketler hem empatiyi engeller hem de yıkıcı etkiler yaratır, çünkü çocuklar bir süre sonra ne yazık ki ebeveynlerine inanmaya başlar ve onların görüşlerini birer kehanetmiş gibi gerçek kılmaya uğraşırlar.

Yazar Christopher Hallowell, babalık macerasını anlattığı hatıralarında kendi çocukluğundan da söz etmiştir. Yazdığına göre babası, her köşesi muntazam (kenarları tam doksan derecelik açı oluşturan) parçalar kesmesini ve bunlardan ahşap bir kutu yapmasını ister. Hatta "Bunu yapamazsan hiçbir şey yapamazsın," der. Hallowell uğraşıp bir kutu yapar yapmasına, ama pek de sağlam olmayan, titrek bir şey çıkar ortaya. Sonunda, kutu yapımıyla ilgili olarak şunları yazmıştır: "Babam onu her eline aldığında kaşlarını çattı ve 'Köşeler muntazam değil, köşeleri muntazam yapamazsan güzel şeyler de yapamazsın,' diye söylendi. Sonunda kaş çatmayı ve söylenmeyi bıraktı elbette. O kutunun içinde yıllarca öteberimi sakladım. Kapağını her kaldırdığımda kutuya özel bir sevgi hissediyordum ama babamın onaylamayan bakışları da aklımdan hiç çıkmıyordu."[1]

Bu üzücü etkileşim, başarılı bir yazar olan Hallowell'in aklında, babasıyla ilişkisinin en canlı anısı olarak kalmış. Bizim aklımızda ise ebeveynden gelen eleştirinin çocuk üzerinde çok büyük bir etki yarattığını anımsatan bir örnek olarak yer edebilir.

Çocukların sarsak kutular yapmakla gurur duymasını, tembel, içe kapanık, saldırgan, aptal, korkak veya hilekâr olmasını istiyor değiliz. Kendilerini belli zaaflarla tanımlamalarını da elbette istemiyoruz. Peki bu olumsuz etiketleme eğiliminden nasıl kurtulabiliriz? Bunun yanıtı, çocukların kişilik özelliklerine yönelik genel eleştirilerden kaçınmaktır. Çocukların olumsuz

bir yönünü veya davranışını düzeltmek istediğimizde yaşanan belirli bir olaya odaklanmamız gereklidir. Çocuğunuza "Çok dikkatsiz ve dağınıksın" demek yerine "Oyuncaklar odanın her tarafına saçılmış" demeyi tercih edebilirsiniz. Benzer şekilde, "Çok yavaş okuyorsun" yerine "Her akşam yarım saat okusan hızlanırsın" demek, "Sesin hiç çıkmıyor" diye eleştirmek yerine "Daha yüksek sesle söylersen garsonlar duyar seni" diye yönlendirmek, pek çok açıdan daha yapıcı bir tutum olacaktır.

ÇOCUĞUN YAŞAMINA DAİR ZİHİNSEL BİR HARİTA ÇIKARIN

Çocuklar duygularını ifade etmekte her zaman başarılı olamayabilirler. Bir gün okuldan sinirleri bozuk dönebilirler ama ne hissettiklerini ve neden hissettiklerini anlatamayabilirler. Çocuğun yaşamındaki kişilerden, yerlerden ve olaylardan haberdarsanız, sahip olduğunuz bilgilerin yararını tam da böylesi durumlarda görürsünüz. Çünkü çocuğun duygularının nedenini veya kaynağını bulmayı başarabilir ve hislerini adlandırmasına yardımcı olabilirsiniz. Ayrıca, onun dünyasına önem verdiğinizi gösterirsiniz, bu sayede size daha yakın hissetmeye başlar.

Söz konusu bilgiler bütününü, ebeveynin zihninde oluşturduğu bir tür harita gibi tasavvur ediyorum: "Bu, çocuğumun dünyası ve bunlar da orada yaşayan insanlar. Onların adlarını, yüzlerini ve kişiliklerini biliyorum. Çocuğumun hepsine dair görüş ve düşüncelerinin farkındayım. Bunlar çocuğumun en yakın arkadaşları, oradaki ise çocuğuma hep rakip. Çocuğum bu öğretmenin çok gırgır olduğunu düşünüyor, şuradakini çok seviyor, ama oradakinden ürküyor. Bu, okulun planı. Nerede en rahat hissettiğini biliyorum, ne tür tehlikelerle mücadele etmesi gerektiğini düşündüğünü de. Bu onun günlük programı. İlgisini en çok çeken konular bunlar, ötekilerde ise zorlanıyor."

Çocuğun duygusal dünyasına dair böylesi bir harita hazırlamak için çok çaba göstermeniz ve ayrıntılara dikkat etmeniz gereklidir. Ebeveynler, çocukların gittiği yuvalarda, okullarda ve okul sonrası etkinliklerde zaman geçirmeli, çocuklarıyla konuşup arkadaşları ve öğretmenleri hakkında bilgi toplamaya çalışmalıdır. En önemlisi ise bu harita (herhangi başka bir harita gibi)

düzenli olarak güncellenmelidir. Böylesi bir harita hazırlayıp kullanan ebeveynler, anlamlı konuşma ve tartışmalar için uygun zemin hazırladığını bizzat görmektedir.

"DÜŞMANIN TARAFINI TUTMAK"TAN KAÇININ

Çocuklar kötü muameleye maruz kaldıklarında ebeveynlere koşar ve onlardan şefkat ve destek görmek, sadık müttefikler olduklarına dair teminat almak isterler. Bunlar Duygu Koçluğu yapmak için çok iyi fırsatlardır, yeter ki ebeveynler "düşmanın tarafını tutma" hatasına düşmesin. Bu, tahmin edilenden de kolay (ve çabuk) gerçekleşen bir durumdur, çünkü ebeveynler kendilerini, çocukların ters gitmeye meyilli olduğu kişilerle (öğretmenler, antrenörler, patronlar, diğer ebeveynler) aynı safta görürler.

Farz edelim ki kilolu bir kız, cüssesi hakkında duyarsızca bir yorum yapan dans öğretmenine kızıp eve bozuk geliyor. Eğer anne bir süredir kızı diyete başlatmaya çalışıyor ama sonuç alamıyorsa öğretmenin haklı olduğunu söyleme dürtüsü hissedebilir. Böyle bir tepki nedeniyle kız tüm dünyanın kendisine karşı birleştiğini düşünecektir. Peki, anne ya şunu söylerse: "Olanlara çok üzüldüm. Herhalde küçük düşmüş hissettin ve incindin." Bu durumda kız, annesine yaklaşacaktır. Anne bu empatik ve destekleyici duruşunu korursa kız da zaman içinde annesinin bu konuda bazı yardımlarda bulunmasına (diyet yaptırmasına) izin verecektir.

Peki, düşman *sizseniz*, yani çocuğun öfkesinin yöneldiği kişiyseniz ne olacak? Kanaatim o ki empati bu gibi durumlarda da işinize yarayacaktır, özellikle de savunmaya geçmez ve çocuğun öfkesini çekmiş istek veya beklentinizin nedenleri hakkında dürüst olursanız. Örneğin, notlarını yükseltinceye dek uzun uzun televizyon izleyemeyeceğini söylediğiniz için kızan çocuğunuza, koyduğunuz kuralı değiştirmeden, "Neden kızdığını anlıyorum, yerinde olsam ben de öyle hissederdim," diyebilirsiniz.

Çatışma anlarında dürüstlükten ve açık fikirlilikten vazgeçmemeniz, çocuğu *kendi* duygularını ifade etmeye de teşvik edebilir (özellikle de, "Yanılıyor olabilirim, her zaman haklı çı-

kamam ki," gibi ifadelerle bir tartışma fırsatı yaratabilirseniz). Çoğu ebeveyn böylesi "silahsız" bir konumda olmayı güç bulsa bile çocuğun sizi adil ve dinlemeye hazır biri olarak görmesi zaman içinde pek çok yarar sağlayacaktır.

Şunu hep akılda bulunduralım: Bir konuyu veya sorunu tartışmanın amacı, illa bir mutabakata varmak değil, çocuğu anladığınız mesajını ulaştırmaktır. Eğer çocuğunuz birdenbire çarpım tablosunun çok saçma veya burun halkalarının çok havalı olduğu yönünde bir fikir belirtirse, haksız olduğunu ortaya koyabilmek için uzun soluklu bir nutuk çekme dürtüsü hissedebilirsiniz. Ama diyalog kuracak bir karşılık verirseniz daha iyi sonuçlar alırsınız. "Ben de çarpım tablosunu ezberlerken çok zorlanmıştım" veya "Burun halkaları benim pek hoşuma gitmiyor, senin hoşuna giden tarafı nedir?" diyebilirsiniz.

ÇOCUĞUN DENEYİMLERİNİ YETİŞKİN YAŞAMINDAKİ BENZER OLAYLAR PENCERESİNDEN İRDELEYİN

Bu teknik, çocukla empati kurmakta zorluk çektiğiniz anlarda çok işinize yarayacaktır. Çocuğunuz belki size ıvır zıvır gelen bir olaydan ötürü mutsuzdur. Belki derse kalktığında birisi gözlükleriyle dalga geçmiştir veya ilk kez gideceği yaz kampı onu kaygılandırıyordur. Böylesi sınavları (ve daha fazlasını) başarıyla geçeceğini bildiğiniz için hissettiği sıkıntıyı küçümseyebilir veya tamamen yok sayabilirsiniz. Böyle davranmak *sizi* rahat ettirebilir ama çocuğunuza herhangi bir yararı olmayacaktır. Aslına bakarsanız daha da kötü hissetmeye başlayabilir, çünkü annesinin veya babasının gözünde saçma sapan davranan biri konumuna da düştüğüne inanacaktır.

Daha anlayışlı ve cana yakın bir tutum benimseyebilmek için çocuğun yaşadığı sorunu yetişkin yaşamına uyarlayabilirsiniz. Örneğin, toplantıda satış raporunu açıklarken, giysilerinizle ilgili bir fısıldaşma işitirseniz nasıl hissedeceğinizi düşünebilir veya işteki ilk günün içinizde yarattığı duyguları şöyle bir anımsayabilirsiniz.

Bir başka örnek: Adele Faber ve Elaine Mazlish, *Kardeş Rekabeti (Siblings Without Rivalry)* kitaplarında, bir çocuğun yeni

doğmuş kardeşi yüzünden hissettiği kıskançlığı anlamaya çalışan ebeveynlere şunu düşünmeyi önerir: Farz edin ki eşiniz bir akşam sevgilisiyle geliyor ve bundan böyle hep beraber aynı çatı altında yaşayacağınızı söylüyor.[2] Böyle bir durumda ne hissederdiniz?

ÇOCUĞUN SORUNLARINA KENDİ ÇÖZÜMLERİNİZİ DAYATMAYIN

Duygu Koçluğuna kısa devre yaptırmanın en emin yollarından biri, üzgün veya kızgın bir çocuğa, onun yerinde olsanız nasıl davranacağınızı söylemektir. Bunun neden olumsuz sonuç verdiğini açıklamak için söz konusu dinamikle sıkça karşılaşılan evlilikleri ele alabiliriz. Tipik bir senaryoda şunlar yaşanır: Kadın işten eve döner. Bir iş arkadaşı ile yaşadığı anlaşmazlıktan ötürü sinirlidir. Kocası hemen olayı tahlil eder ve birkaç dakika içinde de sorunu giderecek bir plan çizer. Ama kadın, bu öğütten ötürü müteşekkir olacağına kendini daha da kötü hisseder. Çünkü adamın hiçbir söz veya eyleminde, eşinin ne denli üzgün, kızgın veya yılgın hissettiğini anladığına dair emare yoktur. Ona yalnızca sorunun ne denli basit şekilde çözülebileceğini göstermiştir. Adam eşine, aslında çok zeki olmadığını, olsaydı sorunu kendi başına çözeceğini söylemiş gibidir. En azından kadın böyle algılayabilir.

Eğer adam hemen öğütler vermeye başlamak yerine eşinin sırtını sıvazlasaydı ve kadın sorunu tanımlar ve kendisine hissettirdiklerini anlatırken ona sessizce kulak verseydi ne olurdu? Bu durumda kadın kendi çözümlerini formüle etmeye koyulurdu. Sonrasında ise, eşine artık güvenmeye başlayacağından (ve sırtı sıvazlandığı için harika hissedeceğinden) ötürü onun görüşlerini sorardı. Böylece adam yine öğüt verebilir, kadın ise uygulayabileceği bir çözüme daha sahip olurdu. Sorunun ve duygularının önemsenmediğini düşünmezdi, aksine eşi tarafından desteklendiğini hissederdi.

Aynı şeyler ebeveyn-çocuk ilişkisinde de geçerlidir. Ebeveyn, istemediği halde kendisine öğüt verilen çocuğun kulak asmama eğiliminden ötürü yılabilir, özellikle de çocukla paylaşması gere-

ken yaşam deneyiminin miktarını göz önüne aldığında. Ama çocuk, birilerinin nutuk çekmesi veya istemese de öğüt ve önerilerde bulunmaya başlamasıyla zaten pek bir şey öğrenmeyecektir. Çocukla empati kurmadan çözüm önerileri sıralamak, sağlam bir temel atmadan binanın iskeletini dikmeye çalışmak gibidir.

SEÇİM ŞANSI TANIYARAK VE İSTEKLERİNE SAYGI GÖSTEREREK ÇOCUĞUNUZU DESTEKLEYİN VE YÜREKLENDİRİN

Biz yetişkinler, çocukların ne denli güçsüz hissedebildiğini zaman zaman unuturuz. Aslında dünyaya bir de onların gözünden baksak, toplumun itaat etmeye ve uyum sağlamaya ne büyük önem verdiğini kolayca fark edeceğiz, ama bunu yapmayı çoğunlukla beceremeyiz. Şöyle ki küçük çocukların ekseriyeti, günlük faaliyetleri üzerinde hemen hemen hiç kontrol ve söz sahibi değildir. Uykulu bebekler yataklarından alınıp koştur koştur yuvaya götürülür. Daha büyük çocuklar zil çaldığında yerlerinden fırlar ve bahçede sıraya girer. Ebeveynler kendilerine göre kurallar belirleyip, "Tabağını bitirmeden tatlı yok" veya "*O kılıkla* dışarı çıkamazsın" gibi şeyler söyler. Bir de belli kuralların nedenini açıklarken kullanılan meşhur cümle vardır: "Ben öyle diyorum da ondan!" Peki, eşimize veya arkadaşlarımıza da böyle kontrolcü söylemlerde bulunur muyuz?

Çocukların söz dinlemesini ve uyum sağlamasını istemenin kendi başına bir sakıncası yoktur. Çocukların evi yönetmesine izin vermek, güvenlikleri ve sağlıklarıyla (ebeveynlerin ise akıl sağlıklarıyla) ilgili riskler göz önünde tutulunca zaten olanaklı değildir. Diğer yandan, ebeveynler, gayet yüzeysel ve ciddi bir etki yaratmayacak tercih ve istekleri bile yok sayarak çocukların güçsüzlüğünü yüzlerine vurur. Bunun nedeni ebeveynin duyarsızlığı değil, daha ziyade stres veya telaştır. ("Hayır, boyama yapamazsın! Ortalığı daha yeni topladık ve zamanımız da yok!")

Ne yazık ki söz dinlemeye ve uyum sağlamaya verilen bu büyük önem nedeniyle pek çok çocuğun tercih ve istekleri neredeyse alışkanlık haline gelmiş bir tutumla yok sayılmaktadır. Bazı çocuklar ufacık seçimler yapma (ne giyeceğine, ne yiyeceğine, zamanı nasıl geçireceğine karar verme) şansından bile yoksun

tutulmaktadır. Çoğu, neleri sevdiği ve sevmediğini tam öğrenemeden büyür. Bazıları tercih yapmayı hiçbir zaman öğrenemez. Bunlar, çocukların sorumluluk duygusuyla hareket etmesini de olanaksızlaştırır.

Çocuklar, seçenekleri tartmayı ve çözümler üretmeyi ancak "yapa yapa" öğrenebilir. Örneğin, aile değerlerine uygun seçimler yaptıklarında ne olduğunu, aile standartlarını umursamadan tercihlerde bulunduklarında neler yaşandığını bizzat deneyimlemeleri gereklidir. Bu gereklilik bazen istenmeyen sonuçlar verebilir, ama Duygu Koçluğu sayesinde ebeveynlere de rehberlik etme olanağı yaratır.

Ebeveynler şundan emin olabilirler ki çocuk, tercihlerini ifade etmeyi ve akılcı seçimler yapmayı ne kadar erken öğrenirse o kadar iyidir. Çünkü daha özgür olacağı ve bu nedenle daha büyük riskler altında bulunacağı ergenlik döneminde sorumsuzca seçimler yapması çok ciddi tehlikelerle karşılaşmasına yol açacaktır.

Çocuklara seçim şansı tanımak, sorumluluk duygusunun yanında özsaygı kazanmalarına da olanak verir. Seçenekleri sürekli kısıtlayan ebeveynler ise "Hem küçüksün hem de isteklerin önemsiz" mesajı iletir. Çocuk bu tutumu kabullenirse söz dinleyen ve uyum sağlayan biri olabilir ama benlik duygusu pek gelişmeyecektir.

Çocuklara seçim şansı tanımak ve isteklerini yerine getirmek zaman ve sabır ister. Daha önce de ifade ettiğim gibi araştırmalar şunu ortaya koymuştur ki okulöncesi çağdaki çocuklar dakikada ortalama üç talepte bulunmaktadır. Bu taleplerin hepsi bir karşılık gerektirmez, gerektirenler de ebeveyne büyük yük getirmeyecek cinstendir. Örneğin, akşam yemeği için tabak hazırladığınız kızınız, bezelye ve patatesleri birbirine değmeyecek şekilde koymanızı ister. Oğlunuz, kanalı değiştirmeden önce çizgi film kahramanını son bir kez görmeyi arzu eder. Kızınız fındıklı dondurma almamanızı tembihler. Oğlunuz koridor ışığını açık bırakmanızı söyler. Kulağa şaşırtıcı gelebilir ama böylesi talepleri ciddiye alıp gereğini yapmak, uzun vadede çok olumlu sonuçlar doğurur. Bunun nedeni, tercihlerin, çocuk kimliğini

biçimlendiren etkiler yaratmasıdır. İstekleri yerine getirildiğinde çocuğun zihninde oluşan düşünce, "Ne istediğimin, ne hissettiğimin büyük önemi var" biçimindedir. Örneğin kızınız içinden şunları geçirir: "Ben böyle seviyorum. Yiyeceklerin birbirine karışmasından hoşlanmayan biriyim. Bu yiyecekleri olabildiğince leziz kılma gücüne sahibim."

Böylesi düşünceler, zaman içinde başka düşüncelerin ("Tırmanma demirlerine, becerilerimi zorlayarak tırmanmayı seviyorum" veya "Matematikten hoşlanan biriyim") temel taşı haline gelir.

Dolayısıyla, çocuğunuzun isteğini (size ne kadar önemsiz veya saçma gelirse gelsin) bir irade savaşı olarak algılamayın. Bunun yerine, isteği yerine getirmenin ciddi bir sorun yaratıp yaratmayacağını sorgulayın. Bu tutumunuz çocuğa büyük yarar sağlayacaktır, çünkü böylesi etkileşimleri benlik duygusu inşa etmekte kullanacaktır.

ÇOCUĞUNUZUN HAYAL VE FANTEZİLERİNE KATILIN

Bu teknik, çocuğunuzla aynı frekansa geçmekte (dolayısıyla daha kolay empati kurmakta) yararlanabileceğiniz bir yöntemdir. Çocukların olasılık dışı isteklerde bulunduğu hallerde size daha da yardımcı olur. Farz edelim ki ergenlik çağındaki çocuğunuz bir dağ bisikleti istiyor ama paranızın yeteceğinden emin değilsiniz. Çoğu ebeveyn bu durumdan rahatsız olur ve çocuğu tersler: "Sana daha geçen yıl bir yarış bisikleti aldık. Paradan mı yapıldım sanıyorsun?"

Bir de isteği üzerinde biraz düşünüp hayaline katıldığınız zaman neler olacağını tahayyül edin. Diyebilirsiniz ki: "Neden dağ bisikleti istediğini biliyorum. O dar patikalarda bisiklet sürmek hoşuna gidiyor, öyle değil mi?" Bu hayali bir adım öteye de götürebilirsiniz: "Arkadaşlarında da birer dağ bisikleti olsa harika olmaz mıydı? Mesela sizi bir haftalığına kampa götürürdüm. Çadırları, oltaları alıp..."

Bu noktadan sonra kamp gezilerinin (dağ bisikleti ile gidilsin veya gidilmesin) insana kattıklarından söz etmeye başlayabilirsiniz. Bu bisiklete para veremeyeceğinizi yine ifade edebilirsi-

niz ama belki çocuğunuzla beyin fırtınası yapıp gerekli parayı kazanmasını sağlayacak bir yol bulabilirsiniz. Önemli olan, çocuğun, isteğine önem verdiğinizi ve isteğin meşruiyetini kabul ettiğinizi görmesidir.

DÜRÜST OLUN

Her çocukta güçlü bir altıncı his vardır ki ebeveynlerin (özellikle de babanın) doğruyu söyleyip söylemediğini anlamasını sağlar. Bu nedenle Duygu Koçluğu, "Anlıyorum" veya "Ben olsam ben de çok kızardım" gibi ifadeleri ezberleyip papağan gibi tekrarlamaktan ibaret kalmamalıdır. O anda doğru şeyi (çocuğun duymaya gereksindiği şeyi) söyleyebilirsiniz, ama söylediğinize daha kendiniz inanmıyorsanız çocuğunuzla herhangi bir yakınlık kuramazsınız. Aksine, bundan ötürü inanılırlığınızı da yitirebilirsiniz ki bu durum zaten çocukla aranızı açacaktır. O yüzden çocuğu anladığınızı belirtmeden önce onu gerçekten anlamaya çalışmalısınız. Eğer anladığınızdan emin olamıyorsanız gözlemlediğiniz ve işittiğiniz şeyleri geri yansıtın. Birkaç soru sorun. İletişim hattını açık tutmaya çalışın. Ama asla sahte bir anlayış göstermeyin.

BİRLİKTE ÇOCUK KİTAPLARI OKUYUN

Nitelikli çocuk kitapları, yürüme çağından ergenliğe dek, hem ebeveynlerin hem de çocukların duygular hakkında pek çok şey öğrenmesini sağlar. Öyküler sayesinde çocuklar, duygularını ifade ederken kullanabilecekleri sözcük dağarcığını geliştirirler ve insanların öfke, üzüntü ve korku ile nasıl başa çıktığına dair pek çok örnek görürler.

Çocuğun yaşına uygun, dikkatlice seçilmiş kitaplar sayesinde ebeveynler, tartışması güç konulara (örneğin, "Nasıl bebek yapılır?" ve "Dedem ölünce nereye gitti?") değinme fırsatları da yakalarlar.

Televizyon programları ve filmler de böyle konuşmalar yapmak için zemin hazırlasa bile kanımca kitaplar daha uygundur, çünkü istediğiniz noktada durup, öyküde neler olduğunu tartışmaya başlayabilirsiniz. Yüksek sesle öyküler okumak, çocuğun

zihninde, ailenin de kitap okuma eylemine katıldığı düşüncesini geliştirir, bu sayede de anlatıya ve karakterlere daha büyük ilgi gösterir.

Nitelikli çocuk kitaplarının bir diğer yararı, yetişkinleri, çocukların duygu dünyası ile temasa geçirmesidir. Ebeveyn gruplarımızdaki bir anne bunun açık bir örneğini anlatmıştı: On yaşındaki kızıyla birlikte okudukları kitapta, bir grup ön ergenlik çağındaki kız çocuğu, bir arkadaşları başka kente taşınacağı için üzülüyordu. Bu, sık karşılaşılan bir durumla ilgili basit bir öykü olsa da, anneyi kendi çocukluğuna götürmüş ve kızı yaşındayken başka bir kente taşınmak zorunda kaldığında hissettiği kayıp duygusunu anımsatmıştı. Orta çocukluk dönemindeki arkadaşlıkların ne denli yoğun ve tutkulu olduğunu hatırlayınca da kızının kurduğu ilişkilerin gerçekten büyük önem taşıdığını anlamaya başlamıştı.

Çocuğunun kendi başına okuduğunu gören çoğu ebeveyn ne yazık ki birlikte okuma etkinliğini bitirir. Küçük bir grup ebeveyn ise bunu ergenlik yıllarına dek (hatta ergenlikte de) sürdürür. (Örneğin, gittikçe daha karmaşıklaşan kitapları sırayla okurlar.) Böylesi alışkanlıklar, tıpkı aile yemekleri gibi, ebeveyn ile çocuğun düzenli olarak bir araya gelip keyifli bir şeyi paylaşacağına dair kalıcı güvencelerdir.

Kitabın Ek bölümünde duyguları ele alan nitelikli çocuk kitaplarının bir listesi var. Çocuğunuzun öğretmeninden veya okul kütüphanesinden de öneriler alabilirsiniz.

SABIR GÖSTERİN

Etkili bir Duygu Koçu olabilmek için çocuğunuza duygularını ifade etmesi için zaman tanımalı, sabırsız davranmamalısınız. Eğer çocuğunuz üzgünse ağlayabilir; kızgınsa tepinebilir. Yine de, çocuğunuz bu durumdayken onun yanında bulunmaktan huzursuzluk duyabilirsiniz. Dert, göbek adınız olmuş gibi gelebilir.

Bu noktada, Duygu Koçluğunun duyguları bastırmayı değil, onları incelemeyi ve anlamayı hedeflediğini kendinize tekrarlamanız büyük önem taşıyacaktır. Çünkü çocuğun olumsuz tutum ve duygularını yok saymaya, bir kenara süpürmeye ve kendili-

ğinden kaybolacaklarını ummaya kolayca eğilim gösterebilirsiniz; zamanın her şeyi yoluna koyacağına dair o aldatıcı felsefe, size gittikçe çekici gelmeye başlayabilir. Gerçek ise şudur ki kısa vadede dertsiz ve zahmetsiz görünen bu yaklaşım, uzun vadede büyük güçlüklerle karşılaşmanıza neden olur. İhmal edilen sorunlar ilerleyen dönemlerde baş edilmesi daha zor meselelere dönüşürler. Daha kötüsü, çocuğunuz da duygusal olarak sizden uzaklaşır.

Nitelikli ebeveynliğin çocuğa sağladığı yararlar ise onun duygularına verdiğiniz dikkatten ileri gelir. Bir çocuğun duygusunun hem bir an önce geçip gideceğini ummak hem de onu kabul edip yerindeliğini ve geçerliliğini onaylamak imkânsızdır. Kabul ve onay empatiden doğar, yani çocuğun hislerini sizin de hissetmenizle olanaklıdır.

Empati kurduğunuz zaman paylaşılan duyguları birer fiziksel duyummuşçasına deneyimleyebilir misiniz? Bu, bir müzik parçasının duygularınızı hareketlendirmesi ve içinizde hüzün, heyecan, tutku veya coşku yaratması gibidir. Çocuk duygularıyla da aynı bağlantıyı kurabilir, onların içinizde tınlamasını sağlayabilirsiniz. Zaten bunu başardığınızda, "Babanın seni de götürememesi gerçekten *üzücü*" veya "Bir arkadaşım bana vursa ben de çok *kızardım*" veya "Yaptığın veya söylediğin şeyleri düzeltmemden *nefret ettiğini* biliyorum" gibi cümleleri kalpten, gerçekten hissederek söylersiniz.

Diğer yandan, çocuğu anladığınızı ifade etmek için sözcükler kullanmak zorunda değilsiniz. Duygularla mücadele ederken yan yana, sessizce oturmanız bile birbirinize pek çok şey anlatır. Örneğin, çocuğunuz, meseleyi ciddiye aldığınızı görür. Bunun önemsiz bir sorun olmadığını, dikkat vermek ve üzerinde düşünmek gerektiğini onayladığınızı açıkça hisseder.

Bir duyguyu deneyimleyerek otururken çocuğa sarılır veya sırtını sıvazlarsanız sözcüklerin yaratacağından daha büyük bir etki bile yaratabilirsiniz. Üzüntü veya korku anlarında bu daha da olasıdır.

Çocuk bazen belli bir konu hakkında konuşmaya hazır olmadığını söyler ki buna çoğu durumda itiraz etmemek gereklidir.

Ama konuşmak için bir tarih belirleyebilirsiniz ve günü geldiğinde konuyu yeniden açabilirsiniz.

Çocuğunuzun duygularına ilgi göstermeye ve onları incelemeye yöneldiğiniz zaman çocukla anlamlı yollarla bağlantı kurmak için pek çok fırsat bulmaya da başlayacaksınız. İlk bakışta gayet önemsiz ve geçici görünen bir dizi olay, son derece önemli ve kalıcı bir bağ kurmanızı sağlayacak. Yakın dostum, gelişim psikoloğu Ross Parke'ın ifadesiyle bir "an koleksiyoncusu" haline geleceksiniz. Etkileşimlerinizi değerli fırsatlar olarak görecek ve başkalarının gözden kaçırdığı ayrıntılara büyük önem vereceksiniz. Geriye dönüp baktığınızda ise çocuğunuzla ilişkiniz ipe dizilmiş inciler gibi önünüzde uzanacak.

GÜCÜNÜZÜN KAYNAĞINI DOĞRU TANIYIN

"Güç kaynağı" derken kastettiğim, ebeveynlerin çocuk davranışına sınırlama getirmesini sağlayan unsurdur. Bazı ebeveynler tehditten, aşağılamadan veya tokattan güç alır. Her şeye göz yuman ebeveynler herhangi bir güce sahip olmadıklarını düşünürler. Duygu Koçu ebeveynlerin güç kaynağı ise çocukla kurdukları duygusal bağdır.

Çocuğunuzla duygusal bir bağ kurduğunuzda, sınırlar, çocuğun uygunsuz davranışlarına verdiğiniz içten tepkilerle belirlenir. Çocuğunuz öfkenize, düş kırıklığınıza veya kaygılarınıza yanıt verir, böylece tokat veya mola gibi yöntemlere sığınmanıza gerek kalmaz. Aranızdaki karşılıklı sevgi ve saygı, sınırları belirleyen asal unsura dönüşür.

Sevgi ve saygı bu denklemdeki en kritik öğelerdir, çocuğun davranışını düzeltirken onu aşağılamamak da zaten bu yüzden önemlidir. Tokat yiyen veya sakar, zalim ya da aptal olduğu söylenen bir çocuğun, gördüğü bu muamele karşısında misillemeden başka şey yapması beklenemez.

Eğer geçmişte aşağılama ve tokat atma gibi yöntemler kullandıysanız, güç kaynağınızı olumlu duygu paylaşımlarına kaydırıp kaydıramayacağınızı merak edebilirsiniz. Bence bu mümkündür ama çok çaba göstermeniz gerekecektir. Eski disiplin uygulamalarını düzeltmeniz ve Duygu Koçluğunu çocukla

etkileşimleriniz içine yerleştirmeniz, korkudan ziyade karşılıklı güvene dayalı bir ilişki kurmak için gayret sarf etmeniz lazımdır.

Böylesi bir değişimi gerçekleştirmeye çalışırken, Haim Ginott'un şu iki ilkesini hep akılda bulundurmalısınız: (1) Her duyguya izin vardır ama her davranışa yoktur; (2) ebeveyn-çocuk ilişkisi demokratik değildir, hangi davranışlara izin çıkacağını ebeveyn belirler.

Eğer çocuğunuz ergenlik veya ön ergenlik dönemindeyse, kurallarla ilgili meseleleri doğrudan tartışabilirsiniz. Kuralları saygılı tartışmalar ve uzlaşmalar ile belirlemenizi öneririm. Ama sağlam durmaktan da korkmayın, özellikle de çocuğunuzun güvenliği ve esenliği ile ilgili konularda. Olgun bir yetişkin olarak, hangi davranışların tehlike yaratacağını çocuğunuzdan daha iyi kestirebilirsiniz. Şunu da akılda bulundurun ki arkadaşları, faaliyetleri ve bulunduğu yerler ebeveynce gözlemlenen çocuğun riskli davranışlara daha az meyil ettiği araştırmalarla kanıtlanmıştır. Aykırı gruplara katılması, başını polisle derde sokması, uyuşturucu kullanması, insanları rahatsız eden kaba şakalar yapması, suç işlemesi, rastgele cinsel ilişkilere girmesi ve evden kaçması daha düşük bir olasılık olarak kalmaktadır.

Bazı ebeveynler daha olumlu bir güç kaynağına geçmekte nispeten büyük zorluklar çekerler. Bu özellikle de güven, saygı ve sevginin kalmadığı ebeveyn-çocuk ilişkilerinde söz konusudur. Bu hallerde aile terapisi genellikle sonuç vermektedir ve benim ailelere önerim de bu seçeneği değerlendirmeleri yönündedir. Eğer terapist, çocuğunuzla yalnız görüşmeler yapmak isterse, hatta "aile mahkemesinde" çocuğu size karşı savunursa, şaşırmamalısınız. Terapinin ne zaman sonuç vermeye başlayacağı durumdan duruma değişir. Nasıl ki diş tedavisinin ne zaman tamamlanacağı sorunların ne kadar süredir ihmal edildiğine veya yok sayıldığına bağlıysa, aynısı terapi için de geçerlidir. Yine de araştırmalar göstermektedir ki aile terapisi alanında geliştirilen yeni yöntemler güven ve iletişimi yeniden tesis etmek konusunda gittikçe daha etkili olmaktadır. Kısacası, umut beslememiz boşuna değildir.

İNSAN GELİŞİMİNİN OLUMLU DOĞASINA GÜVENİN

İnsan gelişiminin doğal akışının gayet olumlu bir güç olduğuna inanıyorum ve çocuklara dair edindiğim her yeni bilgi de bu inancımı kuvvetlendiriyor. Şöyle ki çocuklar güven, sevgi, bilgi ve anlayış aramaya yönelik doğal bir eğilime sahiptir. Sevecen ve özgecil olmak isterler. Çevreyi araştırmaya ilgi duyar ve yıldırımın nasıl ortaya çıktığını, bir köpeğin içinde neler bulunduğunu merak ederler. Neyin doğru ve iyi, neyin yanlış ve kötü olduğunu anlamaya çalışırlar. Dünyada ne tür tehlikeler olduğunu ve bunlardan nasıl kaçınacaklarını saptamaya yönelirler. Doğru adımları atabilmeyi, gittikçe güçlenmeyi ve becerikli olmayı arzularlar. Hepsinden önemlisi, çok seveceğiniz ve takdir edeceğiniz bireyler olmaya çalışırlar.

Tüm bu doğal kuvvetler yanınızdayken, çocuğun duygularına güvenebilir ve aslında yalnız olmadığınızı görebilirsiniz.

DUYGU KOÇLUĞUNA UYGUN OLMAYAN DURUMLAR

Ebeveynin yakınlık kurmak ve olumsuzlukla baş etme becerileri geliştirmek için ne sıklıkla Duygu Koçluğundan yararlanabileceğini ezbere söylemek olanaksızdır. Çocuklar, diğer bireylerle anlaşıp ilişki kurmaya çalıştıkça ve alışıldık krizlere göğüs germeye uğraştıkça ebeveynlere de pek çok fırsat doğacaktır.

Diğer yandan, Duygu Koçluğu, her olumsuz duyguya deva olan bir ilaç gibi de düşünülmemelidir. Çünkü belli oranda yaratıcılık ve sabır ister, bu nedenle de ebeveynin, odaklanabileceği bir ruh halinde olması (hatta mümkünse tamamen dingin kalması) gereklidir. Dahası, çocukları da bazı şeyler öğrenebilecek bir durumda yakalamak lazımdır. Stratejik düşünürsek, çocuğun sözlerinize kulak vereceği ve dersler çıkaracağı anlarda rehberlik etmeye yönelmenizin en iyisi olacağını söyleyebiliriz.

Bazen ise bu koşullar sağlanmaz. Söz konusu durumlarda Duygu Koçluğunu ertelemek gereklidir.

ZAMAN KISITLIYKEN

Günümüz ailelerinin bir gözü sürekli saattedir; yuvaya, okula ve işe zamanında yetişme telaşı yaşarlar. Bu stresli anlarda çocukların duyguları da yüzeye çıkar ama Duygu Koçluğu için ideal koşullar oluşmaz, çünkü Duygu Koçluğu dediğimiz, bir süreçtir. Çocuklar robot olmadığı için duygusal deneyimlerini de insan yapımı bir zaman çizelgesine göre yaşamalarını bekleyemeyiz.

Ebeveyn gruplarımıza katılan bir iş kadını, çocuğu Duygu Koçluğu süreci içinde acele ettirmenin anlamsızlığını çok iyi anlatmıştı: Önemli bir toplantıya yetişmesi gereken bir gün, önce kızını yuvaya bırakması gerekmişti. Dört yaşındaki kız tam kapıdan girecekken birdenbire durmuş ve "Öğretmenim Katie burada değil," demişti. "Burada kalmak istemiyorum."

Kadın saatine bakınca en çok beş dakika ayırabileceğini görmüştü. Duygu Koçluğu adımlarını zihninden şöyle bir geçirdikten sonra kızın karşısına oturmuş ve sorun üzerinde hızla çalışmaya başlamıştı: "Üzüldüğünü görebiliyorum... Ne oluyor, anlat bana... En sevdiğin öğretmen burada değil diye huzursuz oldun... Ne hissettiğini biliyorum... Güne o olmadan başlayacağın için üzüntülüsün... Az sonra gitmem gerek... Daha huzurlu hissetmen için ne yapabiliriz?"

Kızı ise arada birkaç yanıt mırıldanmakta ve ağlamamak için kendini zorlamaktaydı. Dakikalar, herhangi bir çözüme varılamadan akıp gitmişti. Kız, annesinin acele ettiğini sezmiş gibiydi ve bu durum her şeyi kötüleştirmişti. Anne, sorunu anlamak için ne kadar soru sorarsa, kızın sinirleri o kadar bozuluyordu. Yirmi dakika sonra hâlâ bir sonuç alamamışlardı. Kadın sonunda kızını diğer öğretmene teslim etmiş, arabasını çılgın gibi sürüp randevusuna koşturmuştu. Ama vardığında müşterinin çoktan gittiğini görmüştü.

Dönüp de arkaya baktığında ise nerede hata yaptığını anlıyordu: "Ona karman çorman bir mesaj gönderdim. Derdiyle ilgilendiğimi ve yardım etmek istediğimi söylüyordum ama bir yandan da sürekli saate bakıyordum ve bunun farkındaydı. Bu yüzden kendini iyice terk edilmiş hissetti." Kadın şunu ayırt etmişti ki kızına o sabah yuvada kalmaktan başka çaresi olmadı-

ğını ve "huzursuz edici duygularını" daha sonra tartışacaklarını söylemesi gerekirdi. Ardından, kızın gelişim halindeki sosyal becerilerine ve öğretmenin yeterliğine güvenip oradan ayrılmalıydı.

İdeal bir dünyada, çocuklarla konuşmaya ayıracak sınırsız zamanımız vardır. Ama çoğu ebeveyn ideal bir dünyada yaşamaz. Bu nedenle çocuğunuzla zaman baskısı hissetmeden ve tartışmanız kesintiye uğramadan konuşabileceğiniz bir aralık belirlemeniz önemlidir (mümkünse her gün aynı zaman aralığı olmalıdır). Küçük çocukların ebeveynleri bunu çoğunlukla yatmadan önce veya banyoya denk gelen zaman aralığında yaparlar. Okul çocukları veya ergenlik çağındakiler söz konusu olduğunda ise bu konuşmalar genellikle bir ev işi yapılırken gerçekleşir. Müzik derslerine gidip gelirken veya bir gezintiye çıkıldığında başka olanaklar doğabilir. Konuşmak için böylesi zamanlar ayırmak, bazı konuların zaman kısıtı nedeniyle konuşulmadan kalmasını engelleyecektir.

ÇEVRENİZDE BAŞKA İNSANLAR VARKEN

Çocuğunuzla baş başa zaman geçirmeden yakınlık ve güven tesis etmekte zorlanırsınız. Duygu Koçluğunu aile üyelerinin, arkadaşların veya yabancıların önünde değil de baş başayken uygulamak gerektiğini söylemem zaten bundandır. Bu şekilde çocuğunuzu utandırmaktan kaçınabilirsiniz. Dahası, ikiniz de diğer kişilerin ne düşüneceğinden kaygı duymadan dürüstçe konuşabilirsiniz.

Bu yaklaşım özellikle de kardeş rekabetinden mustarip ailelerin tercihi olmalıdır. Ebeveyn gruplarımıza katılan bir anne, kardeş çatışmasını Duygu Koçluğu ile çözme çabasını şöyle özetlemişti: "Bir çocuğumla empati kurduğumda diğeri kontrolden çıkıyordu."

Tarafsız bir ebeveyn, en iyi koşullarda, kardeşlerin mevcut anlaşmazlığı gidermesini sağlayan bir arabulucu işlevi görebilir. Ama Duygu Koçluğunda daha derin bir empati kurmanız ve daha büyük bir ilgiyle dinlemeniz gerekir. Çatışan iki kişiyle empati kurmak ama taraf tutmadığınız izlenimini vermeyi sürdürmek son derece güçtür. Bu nedenle, Duygu Koçluğu, bir

(veya daha fazla) kardeşin müdahalelerine ve itirazlarına maruz kalmayacağı bir ortamda (kardeşlerle *ayrı ayrı* konuşma yapıldığında) daha yararlı işleyen bir süreçtir. Duygularını paylaşan bir ebeveynle baş başa kalan çocuk da savunmaya geçmez ve gerçek hislerini açmaya başlar.

Çocuklarla baş başa geçirilen zamanları eşit tutmak hiç kuşkusuz kilit önem taşır. Dahası, çocuklara fazladan konuşma ve tartışma zamanları ayırmak da yararlı olacaktır.

Ebeveynler, kendi arkadaşlarının veya büyük akrabaların (özellikle de dedelerin, anneannelerin ve babaannelerin) empati kurma ve dikkatli dinleme becerilerini nasıl etkilediğinin farkında olmalıdır. Eğer annenizin, "Bu çocuğun istediği tek şey, popoya şöyle iyi bir şaplak" dediğini işitiyorsanız (bunu açıkça söylüyor olsun ya da olmasın) çocuğun duygularına kulak vermeyi ve onları kabul etmeyi başaramazsınız.

Eğer ortamda başkaları olduğu için uygun koşulları bulamıyorsanız Duygu Koçluğunu erteleyin. İsterseniz, konuyu daha sonra konuşacağınızı çocuğunuza söyleyin (elbette onu üzmeden ve utandırmadan). İlk uygun zamanda da konuşmayı gerçekleştirin.

DUYGU KOÇLUĞUNUN VERİMLİ OLMASINI ENGELLEYECEK DENLİ YORGUN VEYA KIZGIN OLDUĞUNUZDA

Duygu Koçluğu belli düzeyde yaratıcılık ve enerji gerektirir. Yoğun bir öfke veya yorgunluk nedeniyle mantıklı biçimde düşünemeyebilir veya etkili bir iletişim kuramayabilirsiniz. Yeterince sabır gösteremeyeceğiniz, empati kurmakta ve ilgiyle dinlemekte zorlanacağınız günler olacaktır. Dahası, çocuğunuzun duygularıyla etkili biçimde başa çıkamayacak kadar bitkin de olabilirsiniz. Böylesi koşullarda, dinlenene ve dinginleşene dek Duygu Koçluğunu erteleyin. Bir yürüyüşe çıkmak, biraz kestirmek, sıcak bir duş almak veya sinemaya gitmek size iyi gelebilir. Eğer yorgunluk, kızgınlık veya stres, çocuğunuzla ilgilenmenizi süreğen olarak engelliyorsa, yaşam tarzınızda bazı değişiklikler yapmayı düşünebilirsiniz. Bir psikolojik danışman size bazı çözüm önerileri sunabilir.

VAHİM DAVRANIŞLARI GİDERMEYE ÇALIŞIRKEN

Bazı uç durumlarda, beşinci adımı teşkil eden "sınır koyma" (bkz. s. 105) ile yetinemezsiniz. Çocuğunuz sizi gerçekten huzursuz eden bir harekette bulunduğunda veya ahlaki değerlerinizle ters düşen tavırlar sergilediğinde bundan hiç hoşlanmadığınızı ve eylemi onaylamadığınızı açıkça ifade etmeniz gerekir. Çocuğun olumsuz davranışının ardındaki duyguları anlıyor olsanız bile empati kurmanın sırası değildir. Çocuğun duygularını ele alacağınız Duygu Koçluğu süreci biraz ertelenebilir. Bu anda yapmanız gereken, çocuğun davranışının yanlış olduğunu kesin bir şekilde ifade etmek ve neden yanlış olduğunu açıklamaktır. Kızgınlığınızı ve düş kırıklığınızı ifade etmeniz, çocuğu aşağılamadığınız veya başka yolla küçük düşürmediğiniz sürece uygundur. Bu arada değerlerinizden de söz edebilirsiniz.

Çocuğun olumsuz davranışlarına duyarlı olan (veya bunların suçunu kendinde arayan) ebeveynler böylesi durumlarda çetin bir sınavdan geçerler. Örneğin, boşanma işlemlerini başlatmış bir anne ve baba, on üç yaşındaki kızlarının okulu sürekli astığını öğrenince nasıl davranmaları gerektiğini bilemeyebilirler. Kızın kafa karışıklığına ve üzüntüsüne anlayış göstereceklerdir, bu nedenle de bulunduğu davranışın son derece yanlış ve uygunsuz olduğunu söylemektense, boşanma konusunda ne hissettiğini konuşmaya başlayabilirler. Ama kızın yanlış davranışları için onun adına bahaneler üretmek, uzun vadede kıza zarar verecektir. Burada tutulacak en iyi yol, okul asma davranışını, boşanmadan ayrı bir konu olarak ele almaktır.

Bu kadar uç olmayan bir başka örnek vereyim: Moriah üç yaşındayken, bir arkadaşımız birkaç günlüğüne evimizde kalmıştı. Bir akşam yemekten az sonra, Moriah'ı oturma odasında, elinde kırmızı bir keçeli kalemle yalnız başına dikilirken gördüm. Hemen önünde duran, yeni aldığımız şeftali rengindeki kanepenin yan tarafında kırmızı bir hiyeroglif vardı.

Kızgın bir şekilde, "Ne oluyor?" diye sordum.

Moriah kafasını kaldırıp kocaman gözlerle bana baktı. Elinde kalemle, "Bilmiyorum ki," dedi.

Harika, diye düşündüm. Karşımda iki sorun birden vardı:

Vandalizm ve yalancılık. Bir taraftan şunun da farkındaydım ki Moriah son yirmi dört saattir hiç de mutlu bir çocuk profili çizmiyordu. Konuğumuzun ziyareti nedeniyle günlük rutininin bozulması onu yormuş ve yıldırmış gibiydi. İçimden bir ses, Moriah'ın, kendisiyle oynamak yerine konuğumuzla sohbet ettiğimiz için kıskançlık duyduğunu söylüyordu. Bu, kırmızı kalemle kanepe üzerine neden çizgiler çizdiğini açıklayabilirdi (Moriah, bu davranışın yanlış olduğunu biliyordu). Neden yalan söylediği de meçhul değildi, öfkemden kaçmaya çalışıyordu.

Bu duruma empatik bir tepki verebilir, "Moriah, kızdığın için mi kanepeyi çizdin?" diye sorabilirdim. Sonra da, "Kızdığını anlıyorum ama kanepeyi çizmek doğru değil," diye eklerdim.

Böyle davransaydım daha sıkıntı verici olan (ahlaki) sorunu, yani Moriah'ın yalan söylemesini es geçmiş olurdum. Dolayısıyla, Moriah'ın öfkesini ve kıskançlığını konuşmayı erteledim ve doğruyu söylemenin öneminden söz etmeye başladım. Ona, kanepedeki çiziklerden ötürü keyfimin kaçtığını, yalan söylemesinden ötürü ise iyice keyifsizleştiğimi açıkça söyledim.

Sonuçta, kanepedeki izleri sildik ve annesini de alıp bu olaya sebebiyet veren duyguları tartışmaya başladık. Eşimle birlikte kızımıza kulak verdik ve onun öfkesini, yalnızlığını ve düş kırıklığını anlamaya çalıştık. Bu duyguları dışa vurabileceği başka yollar üzerine tartıştık ve hislerini bize ifade edebileceğini, açıkça ilgi isteyebileceğini konuştuk.

Olayın hemen ardından Duygu Koçluğuna başlamadıysam da, kızıma önceki seferlerde verdiğim rehberlik sayesinde kurulan duygusal bağın ilk andan beri iş başında olduğunu biliyordum. Çocuğun ebeveyniyle böylesi güçlü bir bağı olduğunda, ebeveynin hissettiği öfke, rahatsızlık veya düş kırıklığı çocukta da duygusal sıkıntı yaratır ve bu da kendi başına bir disiplin uygulamasına dönüşür. Çünkü çocuk bu noktada ilişkiyi onarmak ve ebeveynle duygusal yakınlık hissettiği konuma dönmek isteyecektir. Bu duygusal huzur alanından çıkmamak için uyulması gereken kuralları böylece öğrenecektir.

ÇOCUĞUNUZ SİZİ MANİPÜLE ETMEK İÇİN "NUMARA YAPARKEN"

Burada söz ettiğim şey, gerçek öfke nöbetleri veya sızlanmalar değildir; hemen hemen her çocuğun, istediğini elde etmek için zaman zaman başvurduğu numaradan şikâyetler ve öfke gösterileridir.

Buna bir örnek vereyim: Ebeveyn gruplarımıza katılan bir çiftin beş yaşındaki oğlu Shawn, anne babasının evlilik yıl dönümünü kutlamak için akşam yemeğine çıkacağını ve kendisini bir bakıcıyla bırakacağını öğrendiğinde çok öfkelenmişti. Ebeveynler, Shawn ile hislerine dair uzun bir konuşma yapsalar da herhangi bir çözüme ulaşamamışlardı, çünkü öyle görünüyordu ki oğlanın bu durumdan duyduğu rahatsızlığı gidermenin tek yolu, akşam yemeğine onu da götürmekti. Çift sonunda konuşmayı bitirmiş ve oğlanı odasında, kendi başına ağlar halde bırakmıştı. Oğlan yarım saat boyunca ağlamıştı, bu sürede ebeveynler düzenli olarak yanına gidip iyi olup olmadığına bakmışlardı. Baba bir keresinde başını kapıdan uzatıp içeri baktığında, oğlanın gayet gerçekçi bir ağlama sesi çıkarıyor olmasına karşın bir yandan da Legolarıyla oynadığını görmüştü. "Sonra kafasını kaldırıp bana baktı ve sesini iyice yükseltti. Hemen ardından ise yüzünde hafif bir gülümseme belirdi. Oyunun bittiğini, yakalandığını biliyordu."

Shawn ağlayarak ebeveynlerin fikrini değiştirebileceğini düşünmüştü. Aslında bakıcıyla kalacak olmaktan ötürü duyduğu kızgınlık gerçekti. Ama duyguları üzerinden ebeveynlerini manipüle etmeye çalışırken, öfkesine yönelik empatik dinleme ve Duygu Koçluğu uygulamaları herhangi bir sonuç vermezdi. Ebeveynler, oğlanın ağlayarak kendilerini kontrol edemeyeceğini göstermek zorundaydı. Baba da tam olarak bunu yapmıştı. Oğlanı karşısına almış ve nezaketle şunları söylemişti: "Bu duruma kızdığını biliyorum ama ağlaman bizim programımızı değiştirmeyecek. Bu akşam gidip bir yemek yiyeceğiz, sen de birkaç saat bakıcı ile kalacaksın." Oğlan, o noktada, konunun tartışmaya açık olmadığını anlamış ve ağlamaktan vazgeçmişti. Aradan biraz zaman geçtikten sonra baba, Shawn'a, bakıcı ile geçireceği akşamı nasıl daha eğlenceli kılabileceğini konuşmak isteyip is-

temediğini sormuştu, oğlan teklifi kabul edince de bazı oyunlar planlamışlar ve birkaç atıştırmalık hazırlamışlardı.

Duygu Koçluğu'nu herhangi bir nedenden ötürü ertelerseniz, yaşanan sorunu konuşmayı ihmal etmeyeceğinize dair kendinize söz verin. Burada yaptığınız, Dikkate Almayan ve Onaylamayan Ebeveyn yaklaşımlarından çok farklıdır. Onların temel ebeveynlik tarzı, duyguyu yok saymaktır. Güçlü duygulardan huzursuz olur, dolayısıyla da kaçarlar. Benim size önerdiğim ise duyguyu,yok saymak değil, ona dair bir tartışma yapmayı, verimli olacağı zamana ertelemektir.

Eğer bir tartışmayı erteler ve çocuğunuza da bu konuya daha sonra döneceğinizi söylerseniz sözünüzde mutlaka durun. Aslında verdiğiniz bir sözü tutmamak söylendiği kadar vahim bir hata değildir; çocuklar sonuçta son derece adil ve anlayışlı bireylerdir, verdikleri ikinci şansların da neredeyse sonu yoktur. Yine de sözünüzde durmak bir saygı gösterme biçimidir ve iyi örnek olursanız çocuk da size aynı şekilde karşılık verecektir.

Dahası, Duygu Koçluğunu *mutlaka erteleme gerektiren hallerde* (yalnızca bu hallerde) ertelemenizi öneririm. Genel olarak konuşmak gerekirse, Duygu Koçluğuna yaşamınızda olabildiğince sık yer vermelisiniz. Bazı ebeveynler, her şeyden önce, duygulardan söz etmeyi çocuğu "şımartmak" veya "fazla yüz vermek" ile denk tutan inancı terk etmek zorunda kalabilirler. Araştırmalarda keşfettiğimiz üzere, Duygu Koçu ebeveyni olan çocuklar duygularını dengeleyip düzenleyebildikleri için daha olumlu davranışlar sergiliyorlar. Olumsuz duygulara odaklanmak ise kesinlikle "her şeyi daha kötü hale getirmek" biçiminde bir sonuç *vermiyor*. Bir çocuk ciddi bir sorun yaşıyorsa, onunla mücadele edebilmek için ebeveynlerden zaten destek almalıdır. Sorunun önemsiz olduğu durumlarda ise ona dair konuşmalar yapmak herhangi bir zarar vermeyecektir.

Son olarak şunu vurgulamak isterim ki Duygu Koçluğu, aile içi çatışmaları tamamen bitiren ve sınır belirleme gerekliliğini ortadan kaldıran sihirli bir formül değildir. Ama çocuklarınızla daha yakın ilişkiler kurmanızı sağlar. Sorunları birlikte çöz-

düğünüz, işbirliğine dayalı ilişkilerin temelini atar. Çocuklar, duygularını size açabileceklerini görürler; bilirler ki onları "kendi iyilikleri için" eleştirme veya yerin dibine sokma eğiliminiz yoktur. Çocuklarınız bugün pek çok yetişkinin aşina olduğu o hislere de ("Babamı çok severdim ama onunla hiç konuşamazdım") sahip olmazlar. Bir sorun yaşadıklarında size gelirler çünkü nutuk çekmek veya basmakalıp sözler söylemek yerine onlara destek olacağınızı, hepsinden önemlisi içten bir şekilde kulak vereceğinizi bilirler.

Ama Duygu Koçluğunun asıl güzel tarafı, yarattığı etkilerin çocuğunuzun ergenlik yıllarına da dokunacak oluşudur. Çocuklar o dönem geldiğinde, kazandırmaya çalıştığınız değerleri içlerinde çoktan inşa etmiş olacaklar ve duygusal zekânın yararlarını görmeye başlayacaklardır. Nasıl yoğunlaşacaklarını, yaşıtlarıyla nasıl geçineceklerini ve güçlü duygularla nasıl baş edeceklerini bileceklerdir. Bu becerilere sahip olmayan çocukları bekleyen tehlikelerden de korunacaklardır.

DUYGU KOÇLUĞU BECERİLERİNİZİ SINAYIN

Aşağıdaki alıştırma ile çetin durumlarda ön plana çıkan çocuk duygularını ve ebeveyn hedeflerini ne düzeyde fark edebildiğinizi sınayabilirsiniz. Aynı zamanda, çocukların olumsuz duygularına vereceğiniz Duygu Koçluğu karşılıklarını da teste tabi tutabilirsiniz. Sıralanan durumların her birine "yanlış" bir karşılık verilmiştir. Buna bakarak çocuğun ne hissettiğini ve ebeveynin ne hedeflediğini tahmin etmeniz, sonrasında ise çocuğun duygularının yerindeliğini ve geçerliliğini onaylayan yeni bir yanıt bulmanız gerekmektedir.[3]

Örnek: Çocuk büyük bir mağazada gözden kaybolur ve ebeveyn kaygılanmaya başlar. Bir süre sonra bir mağaza çalışanı, sinirleri altüst olmuş çocuğu bulur ve ebeveyne teslim eder.

Yanlış karşılık: "Aptal şey! Çok kızgınım sana. Bir daha alışverişe gelmeyeceksin benimle!"

Ebeveynin hedefi: Ebeveyn korkmuştur, çocuğu korumak ve bu olayın yinelenmesini engellemek istiyordur.

Çocuğun duygusu: Korku.

Doğru karşılık: "Çok korkmuş olmalısın. Ben de çok korktum. Gel, biraz sarılayım sana. Sonra da ne olduğunu konuşalım, tamam mı?"

1. Çocuğunuz okuldan gelip diyor ki: "O okula bir daha gitmeyeceğim! Öğretmen herkesin ortasında bana bağırdı!"

Yanlış karşılık: "Ne yaptın da bağırttın öğretmenini?"

Ebeveynin hedefi:

Çocuğun duygusu:

Doğru karşılık:

2. Çocuğunuz banyo yaparken diyor ki: "Kardeşimden nefret ediyorum. Keşke ölse."

Yanlış karşılık: "Öyle şey söylenir mi? Bu evde böyle konuşmak yasak. Kardeşinden nefret etmiyorsun. Onu çok seviyorsun. Böyle şeyler söylediğini bir daha duymayacağım!"

Ebeveynin hedefi:

Çocuğun duygusu:

Doğru karşılık:

3. Çocuğunuz akşam yemeğinde diyor ki: "Öğk! Bu yemekten nefret ediyorum. Yemeyeceğim."

Yanlış karşılık: "Masada ne varsa onu yiyeceksin, hem de seve seve."

Ebeveynin hedefi:

Çocuğun duygusu:

Doğru karşılık:

4. Çocuğunuz eve girip diyor ki: "O çocuklardan nefret ediyorum. Benimle oynamıyorlar. Bana hep kötü davranıyorlar!"

Yanlış karşılık: "Mızmızın teki olmasaydın oynarlardı. Her pireyi deve yapma. Zorluklara katlanmayı da öğren artık."

Ebeveynin hedefi:

Çocuğun duygusu:

Doğru karşılık:

5. Çocuğunuz diyor ki: "Keşke bu akşam yanımda sen olmasaydın. Keşke [...] olsaydı."

Yanlış karşılık: "Ne çirkin sözler bunlar. Çok kötü bir çocuksun sen."

Ebeveynin hedefi:

Çocuğun duygusu:

Doğru karşılık:

6. Çocuğunuzun bir arkadaşı ziyarete gelmiş. Çocuğunuz ona diyor ki: "Bu oyuncağı seninle paylaşmak istemiyorum. Senin oynaman yasak!"

Yanlış karşılık: "Ne bencil bir çocuksun sen öyle. Paylaşmayı öğrenmen gerek!"

Ebeveynin hedefi:

Çocuğun duygusu:

Doğru karşılık:

YANITLAR

Bu alıştırmadaki hiçbir durumda tek doğru yanıt yoktur, yine de bir Duygu Koçu'nun aşağıdaki karşılıkları vereceğini söyleyebiliriz. Hem "yanlış" hem de "doğru" karşılıkların ebeveynin hedefine hizmet ettiği dikkatimizden kaçmasın. Aralarındaki fark, "doğru" karşılığın empati ve rehberlik içermesidir.

1. Ebeveynin hedefi: Ebeveyn, çocuğun okulda başarılı olmasını ve öğretmen tarafından takdir edilmesini istiyor. Çocuğun okulda olumsuz davranışlarda bulunduğundan ve bunların öğretmen tarafından hiç onaylanmadığından kaygılanıyor.

Çocuğun duygusu: Utanç.

Doğru karşılık: "Seni çok utandırmış olmalı."

2. Ebeveynin hedefi: Ebeveyn, kardeşlerin iyi geçinmesini istiyor.

Çocuğun duygusu: Öfke.

Doğru karşılık: "Biliyorum, kardeşin seni bazen sinirlendirebiliyor. Ne oldu?"

3. Ebeveynin hedefi: Ebeveyn, çocuğun yemeği beğenmesini istiyor ve başka bir şey pişirmeye razı olmuyor.

Çocuğun duygusu: İğrenme.

Doğru karşılık: "Demek bugünkü yemek pek iştah açıcı gelmedi sana. Peki, ne yemek isterdin?"

4. Ebeveynin hedefi: Ebeveyn, çocuğun diğer çocuklarla iyi geçinmesini ve bu denli kolay kırılıp küsmemesini istiyor.

Çocuğun duygusu: Üzüntü.

Doğru karşılık: "Duyguların incinmiş olmalı. Ne yaşadığınızı bir anlat bana."

5. Ebeveynin hedefi: Ebeveyn, çocuğuyla birlikte olabilmek için ayırdığı zaman ve enerjinin çocuk tarafından da fark ve takdir edilmesini istiyor.

Çocuğun duygusu: Üzüntü.

Doğru karşılık: "Herhalde [...]'yı çok özledin. Onu ben de özledim."

6. Ebeveynin hedefi: Ebeveyn, çocuğun paylaşımcı olmasını ve konuklarına daha iyi davranmasını istiyor.

Çocuğun duygusu: Öfke.

Doğru karşılık: "En sevdiğin oyuncağı başkasına vermek bazen zor olabilir. Gel, o oyuncağı kaldıralım ve paylaşmaktan rahatsız olmayacağın başka oyuncaklar çıkaralım."

5| EVLİLİK, BOŞANMA ve ÇOCUĞUN DUYGUSAL SAĞLIĞI

Anne babası boşanmış birinden çocukluğunu anlatmasını isterseniz çoğunlukla üzüntü, kafa karışıklığı, sahte umut ve hoşnutsuzluk temalı öyküler dinlersiniz. Size, ebeveynlerin boşanmasına tanık olmanın ne denli acı verici ve kafa karıştırıcı olduğunu anlatır. Peki, ya ebeveynleri, geçinemiyor olmalarına karşın "çocuklar için" evliliği sürdüren çiftlerdense? Bu durumda da yaşamındaki en önemli iki insanın her gün birbirini incitmesinin (ve bunu izlemek zorunda kalmanın) ne denli ıstırap verici olduğuna dair bir konuşma yapar.

Çiftin evli, ayrı veya boşanmış olup olmadığının aslında hiçbir önemi yoktur; anne ve baba birbirine hoşnutsuzlukla bakıyor ve düşmanca davranıyorsa, herhangi bir evlilik bağı olsun ya da olmasın, çocuklar mağdur olur. Çünkü evliliğin (veya boşanmanın) niteliği, çocuklar için bir tür "duygusal ekosistem" yaratır. Nasıl ki ağaç, ortamındaki hava, su ve toprak kalitesinden etkilenirse, çocuğun duygusal sağlığı da çevredeki ilişki kalitesinden etkilenir. Diğer ebeveynle etkileşimleriniz, çocuğun tutum ve başarılarına, duygularını dengeleyip düzenleme yetisine ve başkalarıyla iyi geçinme becerisine tesir eder. Genel konuşmak gerekirse, anne ile babanın birbirine destek olduğu ve iyi geçindiği aile ortamında çocuğun duygusal zekâsı da olumlu bir gelişim gösterir. Ebeveynlerin birbirine beslediği düşmanca hislere devamlı maruz kalan çocuğu ise ciddi tehlikeler bekler.

Evliliklerinde çatışma yaşayan çiftler bunları okuduktan sonra huzursuzluk duyabilirler ama olumsuzlukları düzeltmek için çok geç değildir, özellikle de çocuğun iyiliği için ilişkilerini yoluna koymaya niyetli olan (evli veya boşanmış) çiftler umutsuzluğa kapılmamalıdır. Çünkü artık biliyoruz ki çocuklara zarar

veren unsur ebeveynlerin yaşadığı çatışmalar değil, anlaşmazlıkları nasıl yönettikleridir.

Araştırmalarımız sırasında, Duygu Koçluğunun çocuğa bir nevi kalkan olduğunu da keşfettik.[1] Yani ebeveynler, çocuğun duygularını dikkate alıp yanıt verdiğinde, olumsuz duygularla başa çıkmasına yardımcı olduğunda ve aile içinde stres yaratan süreçlerde ona rehberlik ettiğinde çocuk da pek çok aile içi çalkantının (boşanma dâhil) etkilerinden korunabilmektedir. Aslına bakarsanız, Duygu Koçluğu, böylesi etkilere karşı koruma sağladığı kanıtlanmış *yegâne* yöntemdir.

Bir diğer keşfimiz ise iyi bir ebeveyn olmak için izlenmesi gereken yolun, iyi bir evlilik yürütmek için izlenmesi gerekenle aynı oluşudur. Duygu Koçu ebeveynlerin çocuklarla ilişkilerde kullandığı tarz (yüksek duygusal farkındalıktan yararlanmak, empati kurmak, müşterek sorun çözmeye açık olmak) iyi bir evlilik yürütme amacına da hizmet etmektedir. Dolayısıyla Duygu Koçları, gittikçe daha iyi ebeveynler olmanın yanında, eşleriyle ilişkilerini de sürekli geliştirmektedir.

Duygu Koçluğunun yarattığı koruyucu etkiyi ve bu etkinin hangi yollarla tezahür ettiğini ilerleyen sayfalarda inceleyeceğiz, ama önce, eş çatışmasının ve boşanmanın çocuklara nasıl bir tesir yaptığına bakalım.

EVLİLİKTE ÇATIŞMA VE BOŞANMA ÇOCUKLARI NASIL ETKİLER?

Küçük çocukların ebeveynleriyle gerçekleştirdiğimiz gözlemsel araştırmalar ve laboratuvar çalışmalarında şunu fark ettik ki eşlerin yaşadığı belli türden çatışma ve sürtüşmeler çocukların hem duygusal hem de fiziksel sağlıkları üzerinde çok sert etkiler yaratıyor, üstüne üstlük akranlarıyla iyi geçinme becerilerine gayet olumsuz tesirlerde bulunuyordu. Evlilikleri eleştiri, savunmacılık ve aşağılama ile karakterize ebeveynlerin yetiştirdiği çocuklar, oyun arkadaşlarına antisosyal davranışlar göstermeye ve saldırganlığa başvurmaya daha yatkın oluyorlardı. Duygularını

dengeleyip düzenlemekte, dikkatlerini odaklamakta ve sinirleri bozuk olduğunda kendilerini dinginleştirmekte nispeten daha büyük güçlükler çekiyorlardı. Annelerden aldığımız bilgilere göre, üşütme veya kuru öksürük gibi sağlık sorunlarını da daha sık yaşıyorlardı. İdrar tahlillerinde ise (stres bağlantılı hormonlar olan) katekolaminlerle daha yüksek miktarlarda karşılaşılıyordu, bu da kronik stresten mustarip olduklarını gösteriyordu.

Akranlarıyla ilişkilerini değerlendirmek için evlerinde yarım saatlik sürelerle (ve yetişkinlerce nezaret edilmeden) en yakın arkadaşlarıyla nasıl oynadıklarını izledik. Değerlendirmelerimizi yaparken oyun sırasında çocukların birbiriyle ne denli alâkadar olduğunu dikkate aldık. Örneğin, yüksek oranda işbirliği ve yakın birliktelik gerektiren bir fantezi oyunu mu oynadılar? Yoksa paralel oyunları (yani, birlikte oynamaya yönelik asgari çaba gösterdikleri, bağımsız olmaya daha çok meyil ettikleri bir oyun tarzını) mı tercih ettiler?

Araştırmaya katılan çocukların olumsuz davranışlarını (tartışma, tehdit etme, hakaret etme, fiziksel saldırganlık) da gözlemledik. Anlaşmazlıklar doğduğunda çocuklar bunları çözmeye mi çalıştı, yoksa sürtüşme nedeniyle oyun da mı bitti? Daha önce yapılan araştırmalar bize gösteriyor ki çocukların bu davranışları, uzun vadede pek çok etki yaratmaktadır; olumsuz ve antisosyal davranışlar, erken çocukluk döneminde akranlar tarafından reddedilmenin ve dışlanmanın ana sebeplerindendir. Dahası, çocuğun uzun süreli arkadaşlıklar kuramaması, psikiyatrik sorunlar yaşama riskinin başlıca belirtisidir.

Bu oyunlar sırasında topladığımız verileri, 1. Bölüm'de sözünü ettiğim verilerle karşılaştırdık ve çiftin ilişkisi ile çocuğun arkadaşlarına yaptığı muamele arasında son derece güçlü bir bağlantı olduğunu gördük. Çatışan çiftlerin çocukları (mutlu çiftlerin çocuklarına kıyasla) birlikte oynamaya daha az eğilim gösteriyor ve daha fazla olumsuz etkileşim kuruyordu.

Daha pek çok toplumbilimci, çatışan ebeveynlerce yetiştirilen çocuğun davranış sorunlarına dair benzer sonuçlara ulaştı. Bunları bir arada ele aldığımızda görüyoruz ki evlilik içi çatışma ve boşanma, çocuğu, pek çok ciddi sorunla karşılaşacağı bir

yola yöneltiyor. Bu sorunlar henüz erken çocukluk döneminde başlıyor; kişilerarası ilişki becerilerinin zayıf olması ve saldırgan davranışlara eğilim, çocuğun akranları tarafından reddedilmesine yol açıyor. Kendi sorunlarına dalmış olan ebeveynler çocuğa yeterince zaman ayıramayınca ve ilgi gösteremeyince çocuk da kimse farkına varmadan aykırı gruplara meyil etmeye başlıyor. Sorunlu ailelerden gelen pek çok çocuk, ergenlik döneminin tuzaklarına da hemen yakalanıyor: Notları düşüyor, zamanından önce cinsel deneyimler yaşıyor, madde kullanıyor, hatta çocuk suçları işliyor. Dahası, yüksek oranda çatışma içeren evliliklerin ve boşanmanın, çocukların depresyon ve kaygı deneyimleme, ayrıca içe kapanma riskini artırdığına yönelik (çok belirleyici olmasa bile) birtakım kanıtlar bulunmakta. Örneğin, Virginia Üniversitesi'nden E. Mavis Hetherington'ın yürüttüğü bir araştırmaya göre, klinik akıl sağlığı sorunları, boşanmış ebeveynlerin çocuklarında (genel nüfusa kıyasla) üç kat daha fazla görülüyor.[2]

Çatışmalı evlerde büyüyen çocukların neden daha fazla davranış sorunu gösterdiğine ve akran ilişkilerinde neden daha büyük zorluklar yaşadığına dair birtakım kuramlar var. Bazıları diyor ki eşleri veya eski eşleri ile sürekli sürtüşme yaşayan kişiler, çocuklarına daha az zaman ve enerji ayırabiliyor. Boşanma ve boşanmaya yol açan geçimsizlik eşlerin gücünü tüketiyor, dikkatini dağıtıyor veya depresyona girmelerine neden oluyor, bu da etkili biçimde ebeveynlik etmelerini engelliyor.

E. Mavis Hetherington'a göre, ebeveynlerin ayrılması ve boşanması süreci (ayrıca ayrılmayı izleyen iki yıl) ebeveyn-çocuk ilişkilerinin ciddi biçimde aksadığı bir dönem teşkil eder. Bu dönem içinde "dalgın ve/veya duygusal huzursuzluk yaşayan ebeveyn ile iç sıkıntısı çeken, talepkâr bir çocuk birbirini desteklemekte veya avutmakta pek başarılı olamaz, hatta birbirlerinin sorunlarını büyütmeleri bile olasıdır." Çocukların velayetini almış anneler "değişken ruh halleri içinde olurlar; iletişim kurmaz ve destek vermezler, çocukları tutarsız şekilde cezalandırma eğilimi ise sık görülür." Sorunlar zaman içinde ortadan kaybolmaz da: "Çocuğun davranışını izlemekte ve yönlendirmekte çekilen güçlük, boşanmış anneler için süreğen bir sorun teşkil eder."[3]

Çatışan çiftlerde biz de aynı şeyleri gözlemledik. Bu ebeveynler çocuklarına daha soğuk ve duyarsız davranıyorlardı. Çocuk davranışlarına da yetersiz sınırlar getiriyorlardı.

Çoğu uzmana göre, mutsuz evlilikler sürdüren ebeveynler, nitelikli ebeveynlik yapamamanın yanında, insanlarla nasıl geçinebileceğinize dair iyi örnekler teşkil etmekten de uzak kalırlar. Ebeveynlerin birbirine saldırganca veya aşağılayarak muamele ettiğine tanık olan çocuk, arkadaşlarına da aynı muamelede bulunur. Empati kurarak dinlemeyi ve kafa kafaya vererek çözümler üretmeyi öğretecek bir rol modeli olmadığından ötürü ebeveynlerce eline tutuşturulan senaryoyu oynar. Bu senaryoda, çatışmalara verilecek en uygun karşılık, düşmanca tavırlar ve savunmacı tutumlarla şekillenir; dahası, saldırgan kişiler de her istediklerini elde ederler.

Ebeveyn çatışmasının olumsuz etkileri altında yetişen çocuğun bu tatsız örnekleri taklit ettiği bulgusu, kulağa son derece mantıklı gelmektedir. Ama kanımca, evlilikteki çatışmalar, çocuklarda (özellikle de çok küçük yaştan beri ciddi aile sorunlarına tanık olanlarda) daha derin ve büyük bir etki yaratmaktadır. Düşüncem o ki ebeveyn çatışması bebeğin otonom sinir sistem gelişimini dahi olumsuz etkilemektedir, bunun sonucu ise çocuğun duygularla baş etme (onları dengeleyip düzenleme) becerisinin zayıf kalmasıdır.

Ebeveynlerin kavga ettiğini gören çocuğun duygusal huzursuzluk yaşadığı yadsınamaz bir gerçektir. Araştırmalar göstermektedir ki küçük yaştaki çocuklar bile yetişkinlerin tartışmalarına fiziksel tepkiler vermektedir (nabız ve tansiyon yükselir). Söz konusu tepkileri inceleyen araştırmacı psikolog E. Mark Cummings'e göre, çocuklar böylesi durumlarda ağlamakta, gergin bir halde kıpırdamadan durmakta, kulaklarını kapatmakta, yüzünü buruşturmakta veya dışarı çıkmak için izin istemektedir.[4] Başka araştırmacılar, altı aylık bebeklerin bile öfke ifadelerine stres tepkileri verdiğini saptamıştır.[5] Bebekler, ebeveynlerin anlaşmazlığına esas teşkil eden konuları kavrayamasalar bile bir şeylerin ters gittiğini sezerler ve ağlayarak ya da huzursuzlanarak tepki verirler.

Bu türden tepkileri meslektaşlarımla gerçekleştirdiğimiz laboratuvar çalışmalarında biz de gözlemledik. Yeni evli ebeveynlere yönelik araştırmamıza katılan bir çift, gözlem için üç aylık kızlarını da getirmişti. Önceden yaptığımız görüşmelerde, çiftin ilişkisinin son derece rekabetçi olduğunu saptamıştık ve bu gerçek laboratuvarda iyice belirgin hale geldi. Bebekle oynamalarını söylediğimizde baba, kızın ayağını hafifçe sallayarak onun bakışlarını kendine sabitledi, anne ise bebek sesleri çıkararak kızın dikkatini babadan ayırıp kendi üzerinde toplamaya çalıştı. Bu durum herhalde bebeğin aklını karıştırdı ve huzursuzlaşmasına neden oldu ki kafasını çevirip ağlamaya koyuldu. Bu sırada kalbi de çok hızlı atmaya başladı. Ebeveynlerin onu avutma ve rahatlatma çabalarına karşın kalp hızının normale dönmesi olağandan çok daha uzun sürdü.

Bebeklerle ilgili çalışmalarımızı henüz tamamlamadık ama şimdiye kadar yaptığımız gözlemler, ebeveyn çatışmasının olumsuz etkilerinin ta bebeklikte görünmeye başladığı yönündeki inancımı güçlendiriyor. Bebeklik çağı, çocuğun otonom sinir sisteminin gelişmekte olduğu dönemdir, bu nedenle de, özellikle de doğumdan sonraki birkaç ay içinde çocuğun yaşadıkları, vagus tonusu (yani sinir sistemini düzenleme becerisi) üzerinde son derece ağır ve kalıcı bir etki yaratabilir. Ağladığı zaman çevreden bir yanıt alıp alamadığı; ortamdan gelen duyumlar sonucunda dinginlik mi, huzursuzluk mu deneyimlediği; kendisini besleyen, yıkayan ve oyunlar oynayan kişilerin sakin ve ilgi çekici mi, yoksa kaygılı ve depresif mi olduğu vb. etkenler, bebeğin uyarımlara yanıt verme, kendini dinginleştirme ve stresten kurtulma becerilerini yoğun biçimde etkiler.

Çocuk büyüdükçe ve başkalarıyla etkileşim kurmaya başladıkça söz konusu beceriler daha da önem kazanır. Çünkü dikkatini odaklamak, yoğunlaşmak ve öğrenmek (ayrıca, diğer kişilerin beden dilini, yüz ifadesini ve sosyal iletişimlerde verdiği işaretleri okuyabilmek) için duygularını dengeleyip düzenlemek zorundadır. Duygusal zekânın bu bileşenlerinden yoksun çocuk, sosyal yaşama da, akademik yaşama da bazı eksiklerle dâhil olacak demektir.

Hem bizim çalışmalarımız hem de başkalarının yürüttüğü araştırmalar gösteriyor ki yoğun çatışma yaşayan veya boşanan ebeveynlerin çocukları okulda düşük notlar alıyor. Öğretmenler de huzursuz evlerde yaşayan çocukları, yeterlik ve zekâ sıralamalarında sonlara yazıyor. Toplumsal eleştiri yazarı Barbara Dafoe Whitehead, *Atlantic Monthly*'deki bir makalesinde durumu şöyle açıklamıştı: "Çağımızın eğitim-öğretim alanındaki en büyük trajedisi, öğrencilerin zihinsel veya fiziksel olarak gelişemedikleri için değil, duygusal açıdan sakatlandıkları için okulda başarısız olmasıdır (...) Öğretmenlere göre, yoğun duygular çocukların dikkatini dağıtıyor. Aile yaşamındaki dramdan o denli etkilenmiş ve buna o denli takılmışlar ki çarpım cetveli gibi *önemsiz* şeylere yoğunlaşamıyorlar."[6]

Çocuklar, böylesi sorunları yetişkinliğe de taşıyorlar. Nicholas Zill'in yaptığı bir çözümleme de bu gerçeği desteklemektedir. Zill, orta çocukluk, ergenlik ve erken gençlik dönemindeki kişilerden oluşan temsil edici bir örneklemle yapılan çalışmaların verilerini incelemiş ve on altı yaşına gelmeden önce ebeveynleri ayrılmış veya boşanmış 240 kişi üzerinden bir çözümleme gerçekleştirmiştir. Ebeveynin eğitim düzeyi, etnik kökeni vb. etkenlere göre düzeltme yapıldığında bile görülmüştür ki parçalanan ailelerin on sekiz ila yirmi iki yaşındaki çocuklarının yoğun duygusal huzursuzluk veya sorunlu davranışlar göstermę olasılığı, diğer gençlere kıyasla iki kat fazladır. Bu çocukların liseyi bırakma olasılığı da aynı şekilde iki kat fazla çıkmıştır. Liseyi bırakanlar arasında ise dağılmış ailelerden gelen çocuklar, sonradan bir diploma alma olasılığı en düşük olanlardır.

Zill'in ortaya koyduğu en üzücü sonuç ise boşanmanın ebeveyn-çocuk ilişkisinde yarattığı etkilere dairdir. Şunu saptamıştır ki ebeveynleri boşanmış çocukların %65'i babalarıyla iyi ilişkiler kuramamaktadır, boşanmamış çiftlerin çocuklarında ise bu oran %9'dur. Zill bu sonucun "hiç de şaşırtıcı olmadığını" ifade etmiştir, çünkü bu grupta yer alan boşanmış veya ayrılmış babaların büyük çoğunluğu ne maddi destek vermekte ne de çocuklarıyla düzenli biçimde temas kurmaktadır. Diğer yandan, çocukların anneyle olan bağları da boşanma nedeniyle yıpranır

görünmektedir. Ebeveynleri boşanmış çocukların %30'u anneyle de ilişkilerin bozulduğunu ifade etmiştir. Boşanmamış ebeveynlerin çocuklarında bu oran %16'dır.

Zill, verilere dair şunları yazmıştır: "Boşanmış ebeveynlerin çocuklarını ele aldığımızda çoğunluğun en az bir ebeveynden, önemli büyüklükteki bir azınlığın ise iki ebeveynden birden uzaklaşmış olması, toplumsal yönden kaygı yaratacak bir durumdur. Demek ki bu genç insanların büyük kısmı aile dışındaki etkilere (erkek veya kız arkadaşlar, diğer akranlar, yetki ve güç sahibi kimi yetişkinler ve basın) özellikle açık olacaktır. Söz konusu etkiler her koşulda olumsuz nitelik taşıyacak diye bir kural yoktur, ama ebeveynle kurulmuş istikrarlı ve olumlu bir ilişkiye alternatif teşkil edebileceklerini söylemek de imkânsızdır."[7]

Boşanmanın, çocukları ömür boyunca nasıl etkilediğine dair araştırmalar da vardır. Bunların çoğunda, çocukken ebeveynleri boşanmış kişiler, yetişkinlikte daha çok stres yaşadıklarını, aile yaşamından ve arkadaş ilişkilerinden daha az memnuniyet duyduklarını, daha yüksek kaygı deneyimlediklerini ve karşılaştıkları sorunlarla genel olarak daha zor baş edebildiklerini söylemişlerdir.

Geçenlerde sonuçlanan uzun süreli bir çalışmanın verileri ise boşanmanın, çocuğun ömrünü kısaltan bir etki de yapabileceğini göstermektedir. Psikolog Lewis Terman'ın, zekânın kalıtsallığına dair kuramlarını sınamak amacıyla 1921 yılında başlattığı çalışma, 1500 yetenekli çocuğun zekâ ve psikososyal gelişimini incelemeye almıştı; araştırmacılar, söz konusu çocuklarla beş ila on yılda bir bağlantı kurup, yaşamlarıyla ilgili veriler toplamışlardı. Sosyal stresin yaşam süresini nasıl etkilediğini araştıran Howard Friedman ise bu verilerle birlikte Tarman'ın katılımcılarının ölüm belgelerini inceledikten (yarısı çoktan ölmüştü) sonra şu sonuca vardı ki yirmi bir yaşına gelmeden ebeveynleri boşanan bireyler, evliliği rayında giden çiftlerin çocuklarından ortalama dört yıl daha az yaşıyordu. (Diğer yandan, çocukken ebeveyn ölümü deneyimlemiş kişilerin yaşam süresi bundan etkilenmiyordu. Friedman'a göre bu bulgu, ayrılık ve boşanmanın ebeveyn ölümüne kıyasla daha fazla psikolojik sorun yarattığı

sonucuna ulaşmış araştırmalarla da tutarlıydı.) Friedman'ın fark ettiği bir diğer nokta ise ebeveynleri boşanmış kişinin kendi evliliğinde de büyük olasılıkla boşanma yoluna gideceğiydi. (Ama kendi boşanması, ömür kısaltan etkinin kaynağı olmayabiliyordu.) Friedman'ın genel çıkarımı oydu ki ebeveynlerin boşanması, çocuk yaşamının sosyal dokusuna işlenmiş kilit bir öğeydi ve yarattığı sosyal etkilerle erken ölüm nedenlerinden birini teşkil ediyordu.[8]

Boşanmanın olumsuz etkilerine dair kanıtları gören çiftler, son derece mutsuz ve umutsuz bir evlilik yürütseler bile asla boşanmamaya karar verebilirler. Araştırmalar ise bunun yanlış bir karar olacağını göstermektedir. Çünkü belli nitelikteki çatışmaların olumsuz etkileri, boşanmanın olumsuz etkileri ile aynıdır. Diğer bir deyişle, çocuğu inciten etken yalnızca boşanma değildir; mutsuz ebeveynler arasındaki şiddetli geçimsizlik ve olumsuz iletişim de ona büyük zarar verir. Evlilikteki kimi sıkıntılar (erkeğin duygusal açıdan ailesinden uzaklaşması da dâhil) çocuğun "içselleştirme sorunları" geliştirmesine neden olur: Yoğun kaygı yaşar, bunalıma girer, içe döner, hatta içe çekilir. Eşler arası düşmanlık ve aşağılama, çocuğun akranlarına saldırganca davranmasıyla da ilişkilidir.

Peki, evliliği mutsuzca da olsa sürdürmek ile boşanmak madem aşağı yukarı aynı oranda zararlı etkiler yaratıyor, mutsuz evlilikler yürüten çiftlerin, çocukları korumak için yapabileceği bir şey var mıdır? Elimizdeki veriler olduğunu gösteriyor: Onları olumsuz etkilerden korumanın yolu yine Duygu Koçluğundan geçmektedir.

ÇOCUĞU EŞLER ARASI ÇATIŞMANIN OLUMSUZ ETKİLERİNDEN KORUMAK

Çocukların anne ile baba arasındaki çatışmadan zarar gördüğüne dair sayısız kanıt nedeniyle kimi çiftler, aralarında sürtüşme olmasını tamamen engellemek mi, yoksa tartışmalarını en azından çocuklardan gizlemek mi gerektiğini düşünüp dururlar.

Aslına bakarsanız, bunlar yalnızca kötü birer fikir olmakla kalmazlar, uygulanmaları da imkânsızdır. Çatışma ve öfke, evlilik yaşamının olağan bileşenlerindendir. Kaçınılmaz görüş farklılıklarını açıkça ifade edip orta yol bulabilen kişiler uzun vadede daha mutlu ilişkiler yürütürler. Dahası, önceki sayfalarda da gördüğümüz üzere, olumsuz duyguların farkına varıp kabul eden kişiler, çocukların öfke, üzüntü ve korkuyla baş etmesini sağlamak konusunda daha yetkin olurlar.

Bunlara ek olarak araştırmalar göstermektedir ki çocuklar, aile içi çatışmalardan belli oranda yarar sağlayabilmektedir, özellikle de ebeveynler, anlaşamadıkları konu üzerinde saygılı biçimde tartıştığında ve anlaşmazlığı gidermek için yapıcı çözümler üretmeye çalıştığında (çocuk da bu çabayı açık biçimde görebildiğinde). Diğer yandan, ebeveynlerin birbirine kızdığını veya anlaşmazlığa düştüğünü gören, ama sonunda bir çözüm ya da orta yol bulduğuna hiç tanıklık etmeyen çocuklar, duygusal zekâ gelişimlerine önemli katkılarda bulunacak derslerden yoksun kalmaktadır.

Buradaki kilit nokta, eşinizle olan anlaşmazlık ve çatışmalarınızı, çocuğa zarar verecek değil, ona olumlu örnek teşkil edecek şekilde yönetmenizdir. Söylemesi kolay elbette, özellikle de eşlerin (ve eski eşlerin) birbirinin duygularını aniden alevlendirebildiğini düşünürsek. Yine de, son zamanlarda yapılan araştırmalar, çocukları koruyan ve onlara birtakım yararlar sağlayan türden eşler arası iletişimin nasıl kurulabileceğine dair ipuçları vermektedir.

DUYGU KOÇLUĞUNU EVLİLİĞİNİZDE DE UYGULAYIN

Duygusal gereksinimlere dair araştırmalarımıza göre, çocuğun mutlu ve başarılı olmasını sağlayan etkenler, ebeveynin onu dinlemesi, anlaması ve ciddiye almasıdır. Peki, bunların ebeveynin kendisi ve evliliği üzerindeki etkileri nelerdir?

Bu soruya yanıt bulmak için meslektaşlarımla birlikte Duygu Koçu olarak nitelediğimiz çiftlerin evliliklerini incelemeye aldık. (Bu kişiler, yalnızca çocuk duygularının değil, kendi hislerinin de farkındadır. Çocukların olumsuz duygular yaşadığı anları, onla-

ra kulak verme fırsatı olarak görürler. Çocuklarıyla empati kurar, sınırlar belirler, olumsuz duygularla nasıl başa çıkılacağı ve sorunların nasıl çözüleceği konusunda yol gösterirler.)

Kısacası, Duygu Koçlarının ebeveynlik yaşamlarının yanı sıra, evlilik yaşamlarına dair de derinlemesine veriler topladık. Gerçekleştirdiğimiz uzun görüşmelerde, evliliğe bakışlarına ve geçmişlerine dair bilgiler aldık. Laboratuvar deneylerinde, yaşadıkları çatışmaları nasıl çözüme bağladıklarını izledik. On bir yıllık süreç içinde onlarla sık sık temasa geçerek kaçının boşandığını, kaçının boşanmayı düşündüğünü, kaçının ise mutlu bir evlilik sürdürdüğünü öğrendik.

Sonuçta şunu gördük ki Duygu Koçluğu, bu çiftlerin yalnızca çocuklarını değil, evliliklerini de koruyordu. Duygu Koçu ebeveynler, diğerlerine kıyasla daha istikrarlı ve memnuniyet dolu evlilikler yürütmekteydi. Birbirlerine daha çok sevgi ve saygı gösteriyor, daha çok hayranlık besliyor, daha büyük yakınlık duyuyorlardı. Zaten evliliğe bakışlarını anlattıkları görüşmelerimizde de arkadaşlık ve yoldaşlığa hep daha büyük vurgu yapmışlardı. "Biz" diyerek konuşuyorlar, yaşamlarını ortaklaşa sürdürülen bir kurum olarak görüyorlardı. Birbirlerini destekliyor, çekişmekten ve ayıplamaktan kaçınıyorlardı. Erkekler, ortamın ısındığı tartışmalarda kulaklarını tıkamaya veya kendilerini kapatmaya daha az eğilim gösteriyorlardı; çiftlerin olumsuz duyguları ifade etmesi, sorunları masaya yatırması ve çatışmadan kaçmak yerine çözüm üretmesi gerektiği düşüncesine sahiplerdi. Birlikteliklerini bir kaosa benzetmektense, evliliği yürütmek için çekilen sıkıntıların her şeye değdiğini söylemeye de daha yatkınlardı.[9]

Söz konusu bulgulara bakarken insan şunu merak ediyor: Mutlu bir evlilik mi daha önemlidir, yoksa Duygu Koçluğu yapmanızı sağlayan sosyal beceriler mi? Bunun yanıtını vermek aslında çok güç. Şu bir gerçek ki istikrarlı ve mutlu bir evlilik sürdüren çiftin ilgisini, zamanını ve enerjisini çocuklara ayırması daha kolaydır. Ayrıca, dinlemeyi, empati kurmayı ve sorun çözmeyi iyi bilen kişiler bu becerilerini hem eşleriyle hem de çocuklarıyla ilişkilerinde aynı yetkinlikle kullanır ve iki alanda da

iyi sonuçlar alırlar. Mevcut araştırma sonuçlarına bakarak hangi etkenin diğerine itici güç olduğunu kesin biçimde söylemek olanaksızdır, ama kişisel kanaatim, asal etkenin ikincisi olduğu yönündedir. Yani, çocuk duygularıyla yakından ilgilenen kişiler, eşlerinin duygularına da dikkat ederler, bu eğilim de evlilik açısından son derece olumludur.

Bu hipotezimin temelinde, evliliğe istikrar kazandıran etkileşimlere dair çalışmalar (ve elde ettiğimiz bulgular) yatmaktadır.[10] Söz konusu çalışmaları daha önceki kitabım *Why Marriages Succeed or Fail (Evlilikler Neden Sürer veya Biter?)* içinde ayrıntılı biçimde ele almıştım. Mevcut bağlamda şu kadarını söylemek yeterli ki 3. Bölüm'de gördüğümüz Duygu Koçluğu bileşenlerinden (duygusal farkındalık, empati kurarak dinleme, sorun çözme vs.) eşinizle ilişkinizde de yararlanırsanız sizi mutlu edecek sonuçlar almanız kuvvetle muhtemeldir.

Ebeveynlik gruplarımıza katılan bazı anne ve babaların iletişimlerinde de bunu belli ölçülerde gözlemledik. Örneğin Ann'in anlattığına göre, iki yaşındaki oğlunun duyguları tanıması için gösterdiği çabalar, kendi duygularını daha iyi anlamasına yaramıştı. Bu da eşiyle ilişkisinde empati kurmaya ve hissettikleri duyguların geçerliliğini onaylamaya daha büyük önem vermelerini sağlamıştı.

Bir sanatçı olan Ann'e göre, "Duygularınızın geçerli ve yerinde olduğu kabul edilmediği zaman çıldırmanız işten bile değil. Eşime gidip de 'Bugün bir ret aldım, bu da canımı sıktı,' dediğimde, 'E, ne bekliyordun ki? Yaptığın şeylerle uğraşamayacak kadar meşguller şu anda,' biçiminde bir yanıt almayı hiç istemem. 'Olumsuz bir yanıt aldığın için düş kırıklığına uğradığını görebiliyorum,' demesini tercih ederim." Kısacası, Ann ve kocası, böyle bir destek ve anlayışa gereksinim duyan tek kişinin oğulları olmadığını fark ettiklerinde birbirlerine de Duygu Koçluğu yapmaya başlamışlardı.

MAHŞERİN DÖRT ATLISINDAN SAKININ

Aile yaşamına ve duygulara dair uzun süreli araştırmalarımız sırasında keşfettik ki mutsuz evlilikler sürdüren çiftler, belli ni-

teliklere sahip etkileşimlerden, duygulardan ve tutumlardan oluşan kısır döngülere kapılıp, birlikteliklerini boşanma ile sonlandırıyorlar. Bu süreç, aslında kolayca öngörülen dört evre içeriyor. Bunlara "Mahşerin Dört Atlısı" adını verdim. Atlıların her biri, tıpkı büyük felaketlerin habercileri gibi, bir sonrakinin yolunu açar; iletişimleri ciddi biçimde yıpratarak, eşlerin birbirinde eksik gördüğü noktalara (gittikçe daha da fazla) odaklanmasına neden olur. Atlıların adları (ilişkiye verdikleri zarar nispetine göre sıralandıklarında) şunlardır: Eleştiri; aşağılama; savunmacılık; duvar çekme.

Aynı öğelerin çocuklarla ilişkilere de zarar verdiğini görmek bizi elbette hiç şaşırtmadı. Diğer bir deyişle çocuğun ortamını, ebeveynlerin (birbirine karşı) eleştiren, aşağılayan, hemen savunmaya geçen ve araya duvarlar çeken tutum ve davranışlarıyla kirletip zehirlemek, onun aile içi çatışmalardan azami zararı görmesine yol açmaktadır.

Güzel haber şu ki mevcut bulguları kullanarak çiftlerin ilişkilerini düzeltmelerini sağlayacak, böylece de çocukları zararlı sonuçlardan koruyacak birtakım önerilerde bulunabiliyoruz. İlerleyen sayfalarda, en çekişmeli konularda bile atlılardan sakınmanıza yardım edecek bazı tavsiyeler yer almaktadır. Bunlar asal olarak evli çiftlere yönelik hazırlanmıştır ama çocuklarıyla ilgili konularda bir araya gelmek ve gerektiğinde bazı anlaşmazlıkları çözmek zorunda olan ayrılmış veya boşanmış çiftler de feyzalabilirler.

BİRİNCİ ATLI: Eleştiri. Eleştiri derken kastım, eşinizin kişiliğiyle ilgili, çoğunlukla da suçlayıcı nitelikli, olumsuz ifadelerde bulunmaktır. Yüzeysel bir bakışla eleştiri çoğu zaman şikâyet etmeye benzer, şikâyet etmek ise aslında gayet yararlıdır (özellikle de bir gereksinimin karşılanmadığı hallerde). Ama bu yüzeysel bakışın kaçırdığı bir ayrıntı vardır ki şikâyet ile eleştiri arasındaki çizgiyi çeker: Şikâyetler belli bir davranışa yöneliktir, eleştiri ise karaktere saldırır. İkisine de örnek verelim.

ŞİKÂYET: "Giyecekler için bu kadar harcama yaptığında maddi konular beni kaygılandırmaya başlıyor."

ELEŞTİRİ: "Ödenecek bu kadar fatura varken giysilere dünyanın parasını yatırıyorsun. İşte böyle bencil ve boş bir insansın."

ŞİKÂYET: "Cuma akşamları eve gelmek yerine arkadaşlarına gittiğinde kendimi yalnız hissediyorum."
ELEŞTİRİ: "Her hafta sonu dışarı çıkıp beni çocuklarla yalnız bırakıyorsun. Çok sorumsuzsun. Ailen umurunda bile değil."

ŞİKÂYET: "Keşke çıkardığın giysileri yerlere atıp gitmesen. Oda karman çorman görünüyor."
ELEŞTİRİ: "Arkandan eşya toplamaktan bıktım. Hem dağınıksın hem de düşüncesiz."

Bir şikâyet yalnızca gerçekleri ifade eder, eleştiri ise yargılayıcıdır, neyin "yapılması veya yapılmaması" gerektiğini dayatır. İma ettiği odur ki karşınızdaki kişi pek kusurludur, umutsuz bir vakadır. Örneğin, eşlerden biri, "Keşke ara sıra çilekli dondurma alsan" demek yerine, "Neden sürekli çikolatalı dondurma alıyorsun? Bilmiyor musun ondan nefret ettiğimi?" diye çıkışmayı seçtiğinde, eleştiriye yönelmektedir.

Düş kırıklığına uğrama veya yüz üstü bırakılma diğer yaygın temalardır. Eşlerden biri, "Keşke annemin partisine geç kalmasaydın, düş kırıklığına uğradı" demek yerine "Çocukları zamanında getireceğini ummuştum ama yine geciktin. Bu kutlamayı da berbat edeceğini bilmeliydim!" diyebilir.

Eleştiri, genelleyici ifadelerle dile getirilir: "Ev işlerine *hiç* yardım etmiyorsun." "Telefon faturasını *hep* kabartıyorsun."

Eleştiri genellikle birikmiş düş kırıklıklarının ve çözülememiş/giderilememiş öfkenin bir dışavurumudur. Eşlerden biri "sessizlik içinde acı çeker" iken diğeri gittikçe artan huzursuzluktan tamamen habersiz halde, tutum ve davranışlarını sürdürür. Sessiz olan, olumsuz duygularını artık bastıramaz hale geldiğinde "patlar" ve birbiriyle ilişkisi olmayan bir dizi şikâyeti art arda sıralar: "Beni işten hep geç alıyorsun. Çocuklarla da yeterince zaman geçirmiyorsun. Dış görünümün ise artık umurunda değil. Gerçi birlikte bir yere çıktığımız da yok ya, neyse." Bu sal-

vo o denli genelleyici ve ezicidir ki maruz kalan kişi onu yalnızca kişisel bir saldırı olarak algılayabilir. Sonuçta da şaşırıp kalabilir, incinebilir, tuzağa düşürüldüğünü düşünebilir veya kurban gibi hissedebilir. Bunlardan herhangi biri, çok daha tehlikeli olan ikinci atlının, yani aşağılamanın önünü açar.

Bu zararlı eleştirilerden nasıl kaçınabilirsiniz? Sorun ve çatışmaları ortaya çıktıkları anda çözün. Artık dayanamayacak denli öfkeli ve incinmiş olacağınız bir zamana bırakmayın. Kızgınlığınızı veya memnuniyetsizliğinizi açık biçimde ifade edin ve şikâyetlerinizi eşinizin kişiliğine veya genel karakterine değil, eylemlerine yöneltin. Suçlamayın. Şimdiki zamana odaklanın ve genellemeyin. Ayrıca, " yapmalıydın," "Hiç ... yapmıyorsun," "Hep yapıyorsun" gibi cümlelerden uzak durun.

Araştırmalarımıza göre, kadınlar eleştirmeye daha çok eğilim göstermektedir, çünkü sorunların gün ışığına çıkarılmasını kendilerine görev bilirler. Erkekler ise çatışmaları ve anlaşmazlıkları gidermeye, yalnızca mecbur oldukları zaman rıza gösterirler. Bu, bazı durumlarda son derece olumsuz bir birleşim olabilir, çünkü kadının eleştirileri çoğu zaman, duyduğu öfke ve huzursuzluğa erkeğin herhangi bir yanıt vermemesinden doğar. Kadın şikâyet etmesine rağmen erkekten doğru düzgün bir karşılık alamadığında kızgınlığının eleştiriye dönüşmesi kaçınılmazdır. Erkek, bunu engellemek için eşinin öfkesini evliliği daha da iyileştirme fırsatı olarak görebilir. Şöyle ki kadın öfkelendiği zaman, şikâyetlerini "yatık yazıyla" ifade etmektedir yalnızca. İşin püf noktası, onun öfkesini eleştiriye dönmeden kabul etmek ve yanıt vermektir.

İKİNCİ ATLI: Aşağılama. Aşağılama da eleştiri gibidir ama uç bir noktada durur. Eşini hor gören kişi onu kasıtlı olarak aşağılar veya psikolojik açıdan yaralamaya çalışır. Aşağılamanın altında çoğunlukla eşten iğrenti veya bıkkınlık duymak, onun davranışlarından usanmak ve ödeşmeyi istemek vardır. Eşinizi hor gördüğünüz zaman zihniniz aşağılayan düşüncelerle dolar: Eşim cahil, itici, yetersiz bir aptal. Böylesi düşüncelere uzun süre sahip olursanız, evlenmeden önce eşinizin hangi yönünü beğendiğinizi bile anımsayamaz hale gelebilirsiniz. Zaman geçtikçe il-

tifatların, sevgi dolu düşüncelerin ve hoş jestlerin esamesi okunmaz. Nazik davranışlar ve olumlu duyguların yerine sevimsiz atışmalar ve hoş olmayan hisler gelir.

Bir evliliğin aşağılama illetine tutulduğunu gösteren en temel belirtiler, hakaret etme, sıfatlar yakıştırma ve alaya almadır. Örneğin, eşlerden biri, diğerinin öfke ifadesine önemsemeyen ve aşağılayan bir tutumla (ifadedeki dilbilgisi hatasını düzelterek) yanıt verebilir. Eşler, birbirlerini dikkate, saygıya veya güvene değer bulmadıklarını vücut dilleriyle de açıkça gösterebilirler. Kadın, eşi konuşurken gözlerini devirebilir. Erkek de iğrenti duyan bir yüz ifadesi ile dudak bükebilir.

Aşağılama evlilik yaşamına bir kez yerleşti mi, onu def edebilmek için büyük dikkat ve çabaya ihtiyaç duyulacaktır. Yine de eşlerin, düşüncelerini, sözlerini ve eylemlerini değiştirmeye rıza gösterdiği hallerde, aşağılamadan kurtulmak mümkün olabilmektedir. Öncelikle, zihninizde sürekli tekrarlanıp duran aşağılayıcı ve intikamcı düşünceleri tahtadan siler gibi sildiğinizi tahayyül edin. Yerlerine de daha dinginleştirici düşünceler koyun: "Şimdi kötü bir an yaşıyoruz ama yaşamımız hep böyle değil." "Şu anda sinirlerim bozuk olsa da (öfkeli, üzgün, incinmiş, düş kırıklığına uğramış olsam bile) eşimin anımsamaya değer pek çok iyi özelliği var."

Hep aklınızda bulundurun ki eşinizin davranışını olumlu nedenlere mi yoksa olumsuz nedenlere mi bağladığınız kendi seçiminizdir. Örneğin, eşiniz çöpü çıkarmadığında şunu düşünebilirsiniz: "Çöpü çıkarmanın kendisini küçülteceğini sanıyor. E, assolist olduğu için herkes peşinden koşup yayıntılarını toplamalı zaten!" Diğer yandan, aklınızdan şu da geçebilir: "Çöpün dolduğunu fark etmedi herhalde. Kafası meşgul olmalı. Belki biraz sonra fark eder." Dikkatinizi çekerim ki olumlu düşünce, *bugünkü* çöple ilgili *şu andaki* davranışa odaklanmaktadır. Davranışı, kişinin tüm karakterini ve yaşamını kötülemeyi meşru gösteren, temsil edici bir örnek gibi kullanmaya çalışmamaktadır.

İlişkide üstün durumda olmanız, bunun için de tartışmaları kazanmanız gerektiği düşüncesini (çok zor olsa bile) terk etmeniz lazımdır. Çatışmalarda bazen geri çekilmenin daha yararlı

olup olmayacağını bir değerlendirin.

Aşağılama, sevgi ve beğeniyi yok eder; panzehri ise eşinize dair olumlu ve sevgi dolu düşünceler üretmektir. Bazı çiftler, birbirlerine âşık olmalarını sağlayan özellikleri zihinlerinden geçirirler. Belki onun nazik, güçlü, eğlenmeyi seven biri olduğunu düşündünüz. O ise sizi eğlenceli, zeki ve seksi buldu. Anılarınızla biraz zaman geçirin. Eğer yararlı olacağını düşünüyorsanız birlikte eski resimlere bakın. İlişkinizi onarmak ve güçlendirmek için birbirinize zaman ayırın. Böylece bir sonraki atlı gelmeden akışı tersine çevirebilirsiniz.

ÜÇÜNCÜ ATLI: Savunmacılık. Hor gören ve aşağılayan ifadelerle saldırıya maruz kaldığını düşünen bir eşin savunmaya geçmesi gayet doğaldır. Yine de savunmacılık evlilikte başa bela olur çünkü eşler, kuşatılmış hissettikleri zamanlarda birbirlerini dinlemezler. Bunun yerine sorumluluğu reddetmeyi ("Jason'ın okulda başarısız olması benim suçum değil. Onu bebek gibi pışpışlayan sensin") veya bahane bulmayı ("Katie'nin resitaline gelmek isterdim elbette ama geç saate kadar çalıştım") tercih ederler.

Çapraz şikâyet bir başka savunmacılık örneğidir. (Adam kadının çok para harcadığından yakınır, kadın da adamın daha çok para kazanması gerektiğini söyleyerek karşılık verir.) "Evet, ama..." biçimindeki cümleler de savunma amaçlıdır, çünkü varılmış bir mutabakatı bile direnişe dönüştürürler. ("Evet, terapiye ihtiyacımız var gibi görünebilir, ama bir işe yaramayacak ki.")

İnsanlar kendilerini savunmak için bazen aynı şeyi tekrar tekrar söylerler. Diğer kişinin, kurduğu mantığı açıklaması veya başka noktalara dikkat çekmesi hiçbir işe yaramaz, savunmaya geçmiş kişi aynı savı kalkan olarak kullanmayı sürdürür.

Savunmacılık bazen ses tonu veya beden dilinde ifade bulur. Ağlayıp sızlamak bunun tipik örneğidir; savunmaya geçmiş kişi kendini masum bir kurban gibi görür, meselenin çözülmesi onun sorumluluğunda değildir. Göğüste kavuşturulmuş kollar, savunma halinin en açık işaretlerindendir. Bir kolyeyle oynarmışçasına boyuna dokunmak ise kadınlarda sık görülen bir harekettir.

İnsanların birbirini aşağıladığı ilişkilerde savunmacı tutumlar gayet doğal ve anlaşılırdır ama evliliği kurtarma amacına hizmet etmez, aksine zarar verir. Bunun nedeni, her tür savunmacılığın iletişim kanallarını kapamasıdır.

Savunmacı iletişimden kurtulmanın yolu, eşinizin söylediklerini bir saldırı gibi değil, yalnızca çok sert sözlerle ifade edilen yararlı bir bilgi olarak algılamaktır. Söylemesi kolay tabii, ama savunmanızı indirdiğiniz zaman neler olacağını bir hayal edin: Eşiniz size aşağılayıcı bir şey söylüyor, siz ise bunu reddetmek ve karşılık olarak hakaret etmek yerine, sözlerinde gerçeklik payı olduğunu görüyor, hatta üzerinde biraz düşünüyorsunuz. Yanıt olarak diyebilirsiniz ki: "Bundan o kadar da nefret ettiğini bilmiyordum. Bunu biraz konuşalım." Eşiniz bu yanıt karşısında önce şoke olabilir, hatta verdiğiniz tepkiye güvensizlikle de yaklaşabilir, bu da gerilimin biraz daha tırmanmasına yol açabilir. Ama zırhınızı çıkarıp silahlarınızı bırakmaya devam ettikçe eşiniz de bazı şeyleri değiştirmek istediğinizi anlayacaktır. İlişkinize önem verdiğiniz ve birlikteliğinizin daha huzurlu olmasını istediğiniz yönündeki mesajınız yerine ulaşacaktır.

DÖRDÜNCÜ ATLI: Duvar çekme. Eşler ateşkes ilan edemezlerse (eleştirinin, horgörünün/aşağılamanın ve savunmacılığın evliliklerinde hüküm sürmesine izin verirlerse) dördüncü atlıyla karşılaşmaları an meselesi olur. Duvar çekme dediğimiz, konuşma gereğinden şiddetli hale geldiğinde eşlerden birinin kendini tamamen kapatması ve diğer eşle tüm bağlantıyı engellemesi, araya duvar çekmesidir. Aslında kendisi taştan bir duvara döner, en azından diğer eş duvara konuşuyormuş gibi hisseder, çünkü söylediklerinin işitildiğine veya anlaşıldığına dair herhangi bir emare yoktur.

Araştırmalarımızda, duvar çekme yolunu seçen eşlerin %85'i erkekti. Bu bizi hiç şaşırtmadı, çünkü erkekler evlilik yaşamındaki strese daha yoğun fizyolojik tepkiler verirler, bu nedenle kaçma eğilimleri daha güçlüdür. Bu etkinin altında, cinsler arasındaki temel fizyolojik tepki farklılıklarının dışında, şu da yatıyor olabilir: Erkekler, huzursuzluk yaratan konuları eşleriyle birlikte *olmadıkları* zamanlarda düşünüp irdelemeye daha eğilimlidir.

Duvar çeken erkeklerle yaptığımız görüşmelerde çoğu, sessizliğini "nötr" olarak gördüğünü, evliliğine zarar verecek herhangi bir olumsuzluğa yol açmadığını söylemişti. Ama şunu fark etmemişlerdi ki eşleri, sessiz ve tepkisiz tutumlarından rahatsız olmakta ve bu hallerini kendini beğenmişlik, ilgisizlik veya onaylamama olarak yorumlamaktaydı. Erkekler konuşmamayı yeğliyorlardı çünkü gerilimi tırmandırmaktan çekiniyorlardı. Yine de araştırmalar göstermektedir ki gerilimi asıl tırmandıran ve yeni sorunlar yaratan etken, bu erkeklerin alışkanlığa dönmüş sessizlikleridir. Eşlerin ikisi de konuşmadığı sürece sorunlar çözülmeden kalır ve soyutlanma daha ciddi boyutlara ulaşır. Duyguların alevlendiği hallerde erkekler geri çekilmeye eğilimlidir. Kadınlar ise duygusal işaretleri, fiziksel olarak ne hissettiklerinden değil de, sosyal ortamlarından almaya meyilli olurlar. Bir kadının, artık çökmekte olan evliliği, fiziksel sağlığını bozduğu hallerde bile sürdürmeye çalışmasının nedeni (veya nedenlerinden biri) belki de budur.

Duvar çektiğini fark eden ve değişmek isteyen bireylere önerim, tartışmalar sırasında eşlerine daha fazla geribildirimde bulunmak için bilinçli çabalar göstermeleridir. Basitçe baş sallamak veya "hı-hı" diye mırıldanmak bile konuşan kişinin kendisine kulak verildiğini bilmesi için yeterli olacaktır. Bunu, duygularının yerindeliğine dair bir onay biçiminde algılayacaktır, böylece ilişkide de düzelmeler görülecektir. Duvar çeken bireyler bundan sonra etkili dinlemeye de (işittiklerini eşlerine geri yansıtmaya) başlayabilirler.

Strese verilen fizyolojik tepkiler tartışmalarda kilit rol oynar, dolayısıyla, duvar çekmeyi bırakıp iletişime geçmek isteyen eşler, çatıştıkları konuları tartışırken bile sakin kalmalarını sağlayacak bir yöntem bulmaya çalışabilirler. Örneğin, bizimle çalışan bazı çiftler, tartışmalar sırasında nabızlarını sayıyorlar ve nabızları dinlenme halinin yirmi atış üzerine çıktığında ara veriyorlardı.[11] Dinginleşip gevşedikten sonra da kaldıkları yerden devam ediyorlardı. Bu yöntemi deneyecek çiftlere önerim, araları en fazla yarım saat tutmalarıdır. Bu süre içinde dinginleşirsiniz ve vücut işlevleriniz normale döner, ayrıca tartışmayı sonuçlan-

dırmadan rafa kaldırma riskine de girmemiş olursunuz. Derin soluklar almak, kaslarınızı gevşetmek veya aerobik egzersizleri yapmak dinginleşmenize yardımcı olabilir. Bu aralar esnasında eşinize dair rahatsız edici düşünceleri veya onunla ödeşme isteğini mümkünse terk edin. Daha ziyade, olumlu, dinginleştirici, iyimser düşüncelere yoğunlaşın.

Dört atlıyı savuşturmaya ve eşinizle ilişkinizi düzeltmeye dair daha ayrıntılı bilgileri *Why Marriages Succeed or Fail (Evlilikler Neden Sürer veya Biter?)* kitabımda bulabilirsiniz. Bu noktada, ebeveynler açısından kritik önem taşıyan gerçek, evlilikleri çökerten etkenlerden çocukların da mustarip olduğudur. Ama ebeveynler (boşanmakta olanlar da dâhil) iletişimlerini geliştirmeyi başarabilirlerse, bundan çocuklar da yarar sağlayacaktır.

EŞİNİZLE ÇATIŞMALARINIZI YÖNETİN

Çocukları anlaşmazlıkların olumsuz etkilerinden koruyabilmek için eşinize Duygu Koçluğu yapmanın dışında da bazı yöntemlerden yararlanabilirsiniz. Amaç, evlilikteki çatışmaları makul biçimde yönetmek, böylece çocukları, bu çatışmaların birer parçası haline getirmekten veya sorumlu olduklarını düşünmeye sevk etmekten kaçınmaktır. Duygu Koçluğunun tümleşik parçalarından birini teşkil eden açık iletişimi bu yöntemleri uygularken de kullanmanız gerekecektir. Dahası, aile bireyleri haricinde çocuklarınıza sosyal destek verebilecek kişilerin yakınlarda olması özel önem taşıyacaktır.

Çocuklarınızı silah olarak kullanmayın. Ebeveynler, çocuklarla ilişkilerinin ne kadar değerli olduğunu aslında çok iyi idrak ettiklerinden midir bilinmez, öfkeli oldukları zamanlarda bu ilişkileri birbirlerini incitmek için kullanırlar. Örneğin, boşanan eşler, çocukları, eski eşe göstermemeye çalışırlar. Bu eğilim, boşanmayı hıyanete uğramak gibi algılayan ve güçsüz kaldığını hisseden anneler arasında daha yaygındır, çünkü çocuklarla görüşmeye izin verme yetkisinin elde kalan yegâne koz olduğunu düşünürler. Çocukların velayetine sahip olmayan babaların onların yetiştirilmesi konusunda anneye herhangi bir destek vermemesi ise sorunu derinleştirir, çünkü anneler, çocukları baba-

dan uzak tutmakta haklı olduklarına böylece daha çok inanmaya başlarlar.

Kızgın bir ebeveyn, eşini veya eski eşini incitmek için çocuğun ona beslediği duygulara müdahale etmeye de çalışabilir. Bu amaç doğrultusunda, çocukla konuşurken eşe veya eski eşe dair çok olumsuz şeyler söyler veya çocuktan taraf seçmesini ister.

Çocuğu ebeveyninden uzaklaştırmaya yönelik böylesi çabalar, çatışan ebeveynlerin çocuklara yapabileceği en büyük kötülüktür. Çocuk iki ebeveyni de sevdiğinde, ikisine de sadık olmak istediğinde ve ikisini de diğerinin saldırılarından korumayı arzu ettiğinde, uzaklaştırmaya ve yabancılaştırmaya yönelik çabalar nedeniyle kronik bir içsel ıstırap çekmeye başlar. Aile içi çatışmalara dâhil edilen çocuk, anne ile babanın bozuşmasına kendisinin neden olduğunu, bu nedenle de söz konusu durumu giderme sorumluluğunu yine kendisinin yüklenmesi gerektiğini düşünür. Aslında bir çocuğun, ebeveynlerin evliliğini kurtarmak için yapabileceği (hatta yapması gereken) hiçbir şey yoktur. Yine de, bu durumda kalan çocuk güçsüz hisseder, kafa karışıklığı yaşar ve bezer.

Çocuk, iki ebeveynin de sevgisine muhtaçtır, özellikle de ebeveyn çatışmasının yarattığı duygusal dalgalanmayla boğuştuğu dönemde. Bir ebeveyn, diğerine darbe vurmaya çalışırken sopa olarak çocuğu kullandığında, asıl zarar gören elbette çocuk olur.

Uzun süredir savaş halinde olan ebeveynlere önerim, ebeveyn ile didişen eş rollerini birbirinden tamamen ayırmalarıdır. Bundan sonra ise çocuğun güvende hissetmesi, hem anne hem de baba tarafından sevildiğini bilmesi için ellerinden geleni yapmalarıdır (ellerindeki gücün bir kısmını diğer eşe teslim etmek anlamına gelecekse bile).

Çatışma yaşayan ebeveynler, eşlerinden eleştirici veya suçlayıcı şekilde söz etmekten kaçınmalıdır çünkü bu davranış, çocuğun onunla ilişkisini zedeleyebilir veya sadakatsiz ve suçlu hissetmesine, bu yüzden de iyice strese girmesine neden olabilir. Eğer dürüst bir şekilde yapabilecekseniz, çatışmalarınızın yapıcı yönlerine odaklanın. Elinize her fırsat geçtiğinde de çocuğunuza, anne-baba çatışmasının aslında anlaşmazlıkları gidermeye

yaradığını, zaten şimdi de buna yönelik çözümler aradığınızı anlatın.

Çocukların araya girmesine izin vermeyin. Çocukların, çatışmalı evliliklerde arabulucu rolüne soyunması sık karşılaşılan bir durumdur. Bazı araştırmacıların kuramı o yöndedir ki söz konusu arabuluculuk rolü zaten, çocuğun duygularını dengeleme ve düzenleme çabasının bir parçasını teşkil eder. Çocuklar aile içindeki çalkantılardan huzursuzluk duyar ve gidermek için müdahalede bulunurlar. Bunun sonucunda da amatör bir evlilik danışmanına veya hakeme dönüşürler. Ama aileyi bir arada tutmaya çalışmak çocuklar için elbette son derece güç ve yorucudur, bu durum da ek sorunlar yaratmaktan başka bir amaca hizmet etmez.

Çocuğunuzun bu role soyunması, evliliğinizde çatışma düzeyinin son derece yüksek olduğunun işaretidir. Çocuğun esenliği için gerilim ve sürtüşmeyi azaltmanız gereklidir. Duygu Koçluğu teknikleri bu noktada çok işinize yarayacaktır. Duygu Koçluğunu kullanarak çocuğun ne hissettiğini saptamaya ve empati kurmaya çalışın. Eğer çocuğunuz küçükse, ebeveyn çatışmasını gidermenin onun sorumluluğunda olmadığını açıkça anlatın. Bu durumu yetişkinlerin sonuçlandırması gerektiğini ve her şeyin yolunu bulacağını söyleyin. Büyük bir çocukla daha kapsamlı bir konuşma yapabilirsiniz ama aynı mesajı iletmeye özen gösterin: Anne ile babanın anlaşmazlıklarını gidermek, kesinlikle çocuğun sorumluluğu değildir.

Ebeveyn tartışmasının huzursuz edici olduğu konusunda kendisine hak verdiğinizi ama sorunları çözmek için bazen anlaşmazlıklar yaşamanın gerekli olduğunu da açıkça ifade edebilirsiniz. Çocuğu avutun ve her şeyi yoluna koymak için çabaladığınıza temin edin.

Aynı bakış açısıyla, yaşanan sorunun kendisinden kaynaklanmadığını da anlatın. Araştırmalar göstermektedir ki ebeveynlerin ne hakkında tartıştığını anlayabilecek yaştaki çocuk kendisiyle ilgili kavgalarda çok daha yoğun bir stres yaşamaktadır. Bu durumlarda utanç duyması, kendini suçlaması ve kavganın içine çekileceğinden korkması yüksek bir olasılıktır. Böylesi koşul-

lar oluştuğunda, çocuğunuza, "Şu anda görüş ayrılıklarımız var ama anlaşmazlığımızın sorumlusu sen değilsin," diyebilirsiniz.

Çocukların çatışmalar içinde düğüm olup kalmasını engellemek için onları çatışma yaratan konulardaki iletişim kanallarınız olarak kullanmaktan da kaçınmalısınız. Ebeveynlerin bile şahsen iletmek istemediği kadar ağır mesajları taşımak zorunda kalan çocuklar bu yüzden ayrıca stres yaşayacaklardır. ("Söyle babana, bir daha bana sormadan seni okuldan almayacak.")

Ebeveynlerden biri, çocuğun birtakım hassas bilgileri diğer ebeveynden gizlemesini de istememelidir. Böylesi istekler aile ilişkilerinde aldatmaca örneği teşkil eder ve aile üyelerinin güvenilmez olduğu mesajını verir. Çocuk, canını sıkan konularda ebeveynleriyle konuşma (ve bunu yaptığı zaman diğer ebeveynin güvenini boşa çıkarmadığını bilme) gereksinimi duyar. Şundan da emin olmak ister ki ebeveynleri, aralarındaki görüş farklarına karşın aslında kendisinin çıkarına hareket etme çabasındadır. Ama çocuktan sır saklamasını istemek, ona bu konularda güvence ve teselli vermek şöyle dursun, tam ters amaca hizmet eder.

Çatışmalar ve anlaşmazlıklar giderilince bunu çocuklara söyleyin. Ebeveyn tartışmaları çocukları nasıl huzursuzluğa itiyorsa, ebeveynlerin bir çözüm bulduğunu bilmek de onları dinginleştirir. Gerçekten de, Batı Virginia Üniversitesi'nden Prof. E. Mark Cummings'in araştırmalarında görülmüştür ki yetişkin tartışmalarına tanıklık eden çocuklar, tepki olarak saldırganlık ve huzursuzluk göstermektedir.[12] Dahası, meselenin ne ölçüde çözülebildiği de çocuklar için önem taşımaktadır. Örneğin, yetişkinlerin birbirinden özür dilediğini veya orta yol bulmaya çalıştığını gören çocuklar daha olumlu tepkiler vermişlerdir. Ama bir yetişkinin tartışmadan çekildiğini veya herhangi bir çözüm bulunmadan konunun değiştirildiğini gören çocukların verdiği tepkiler o denli olumlu değildir. Yetişkinlerin sessiz kalması veya tartışmaya şiddetli biçimde devam etmesi ise çocuklardan en olumsuz tepkileri almıştır.[13]

Cummings, bulunan çözümün içeriği ve niteliğinin de çocuk için önemli olduğunu saptamıştır. Yani çocuk, yetişkinin içten

mi yoksa öfkeli biçimde mi özür dilediğini, gönülsüzce mi yoksa isteyerek mi orta yol aradığını kolayca fark edebilmektedir. Çok küçük çocuklar ise orta yol bulmak, ödünleşmek, bağışlamak gibi soyut kavramları anlayamazlar. Bu durumda, ebeveynlerin, tartışmayı bir çözüme ulaştırdıklarına dair bazı fiziksel ipuçları vermesi gerekebilir. Örneğin, birbirlerine sarılmaları, barıştıklarını ve her şeyin yoluna girdiğini küçük yaştaki bir çocuğa açıkça anlatır.

Çocuklar için duygusal destek ağları kurun. Ebeveynler evlilik yaşamında yüksek oranda stres yaşadığında, yaşı oranla büyük olan çocuğun (özellikle de ergenlik çağındaysa) kendisini aileden soyutlayıp başka yerlerde duygusal destek aramaya başlaması sık karşılaşılan bir durumdur. Arkadaşlarına veya hobilerine daha fazla zaman ayırabilir. Kendi evindekine benzer sorunlar yaşamayan akrabalara veya arkadaşların ailelerine yönelebilir. Çocuğun, ailesinden bu şekilde uzaklaşması, ilk bakışta huzursuz edici görünse de, seçtiği kişilerin ve eylemlerin yaşamında olumlu etkiler yaratması şartıyla, gayet yetkin bir baş etme mekanizması olma niteliği taşıyabilir.

Ama bu durum, ne yazık ki çoğu çocuk için geçerli değildir. Bazılarının yaşamında, sığınabilecekleri sorumlu yetişkinler yoktur. Spor, sanat veya akademik faaliyetler gibi yapıcı kanallara erişimleri de kısıtlıdır. Sonuçta sağlıksız etkiler almaya başlarlar. Yapılan araştırmalara göre, huzursuz evlerde büyüyen çocukların aykırı gruplara katılma ve suça karışma riski çok daha yüksektir.

O halde diyebiliriz ki aile içi sürtüşmelerin yaşandığı dönemlerde, çocuğun arkadaşlarını ve bulunduğu etkinlikleri daha da büyük bir dikkatle incelemek gereklidir. Zamanını kimlerle ve nasıl geçirdiğini öğrenin. Arkadaşlarının aileleriyle temasta kalın ve etkinliklerini izlemek, hatta nezaret etmek için elinizden geleni yapın. Çocuğun öğretmenleri ve okulun psikolojik danışmanlarıyla konuşup aile olarak stresli bir dönemden geçtiğinizi söyleyin. Onlardan destek isteyin ve çocuğunuza göz kulak olmalarını rica edin. Çocuğunuzun çevresinde, destek isteyebileceği, güvenilir yetişkinler (öğretmenler, koçlar, akrabalar, kom-

şular, arkadaşların ebeveynleri) olması için de çaba gösterin.

Küçük çocuklar, ev dışında duygusal destek arayabilecek kadar bağımsız ve gezici değildirler ama onların sığınma gereksinimi de büyük çocuklarınki kadar yoğundur. Bu durumda da öğretmenleri veya gittiği yuvadaki görevlilerle konuşun. Aile olarak zor bir süreçten geçtiğinizi söyleyin ve çocuğunuza fazladan sabır ve şefkat göstermelerini isteyin. Başka aileleri ve kendi akrabalarınızı sıklıkla ziyaret edin ki çocuğunuz aidiyet duygusu geliştirsin ve duygusal destek bulsun.

Evlilikteki çatışmalardan söz ederken Duygu Koçluğundan yararlanın. Eşinizle çatışma ve sürtüşme yaşadığınız dönemlerde her şeyden çok Duygu Koçluğuna gereksinim vardır. Çatışan, bundan ötürü de kızgın veya üzgün olan eşler, yaşanan sorunları çocukla tartışacak enerjiyi pek bulamayabilirler, ama çocuğun da mevcut durumdan ötürü huzursuzluk yaşıyor ve duygularla başa çıkmak konusunda rehberliğe gereksinim duyuyor olması kuvvetle muhtemeldir.

Dolayısıyla, oranla dingin olduğunuz zamanların bir bölümünü çocuğunuza ayırın ve evdeki strese verdiği tepkileri tartışın. Örneğin, başlangıçta şunu sorabilirsiniz: "Biz babanla tartışırken sessizleştiğini ve odana gittiğini gördüm. Tartışmamız seni üzdü mü?" Çocuğu, hissettiği üzüntü, öfke veya korku hakkında konuşmaya teşvik edin. O anlatırken empati kurarak dinleyin ve duygularını adlandırmasına yardımcı olun. Çocuğunuzun, daha önceden fark etmediğiniz bazı korkular beslediğini görebilirsiniz. Belki eşinizle boşanmanız halinde birinizi bir daha asla göremeyeceğinden korkuyordur. Nerede ve nasıl yaşayacağını kestiremiyor, tek ebeveynin kendisine bakamayacağına dair kaygılar besliyordur. Belki yaşanan soruna kendisinin neden olduğunu düşünüyor ve bundan ötürü suçluluk duyuyordur. Belki de neden korktuğunu bile tam bilemiyordur; kötü bir şey yaşandığını görüyordur ve bunun devamında karşılaşabileceği şeylerden ötürü kaygılanıyordur. Ne tür bir korku veya kaygıyı ifade ederse etsin, *eş olarak* geçinemeseniz da *ebeveyn olarak* çocuğunuzu hep seveceğinizi ve ona iyi bakacağınızı açıkça anlatın. Belki de eşinizle ilişkiniz o denli bozulmuş değil-

dir; çocuğunuzu, yaşadığınız sorunlara karşın ayrılmayacağınıza veya boşanmayacağınıza temin edebilirsiniz. Ama ayrılmayı planlıyorsanız, çocuğunuzu durumdan haberdar etmek için bu ânı kullanabilirsiniz. Ne olursa olsun, sorunların kendisinden kaynaklanmadığını ve bunları gidermekle sorumlu olmadığını açıkça anlatmalısınız. Ona, herkes açısından en uygun çözümü bulmak için çabaladığınızı ve süreç ilerledikçe kendisiyle konuşmaya devam edeceğinizi de söyleyebilirsiniz.

Durumu açıkladıktan ve duygularını ifade etmesi için çocuğa yardımcı olduktan sonra, hissettiği üzüntü veya öfkeyle başa çıkabilmesi için neler yapmak gerektiğini tartışabilirsiniz. Örneğin, bir profesyonele gidebilir veya ebeveynleri boşanan çocuklara yönelik bir destek grubuna katılabilirsiniz. Çocuklar, günlük tutmak, çizim yapmak veya diğer sanatsal ifade yollarına yönelmek suretiyle de teselli bulabilirler. Ona nasıl dinginleşebileceğini ve avunabileceğini sorup fikirlerini alın. Ama mucize de beklemeyin. Araştırmalarımız gösterdi ki çatırdayan evliliklerde çocuklara Duygu Koçluğu yapılması onların (Duygu Koçluğu yapılmayanlara kıyasla) psikolojik açıdan daha iyi durumda olmasını sağlasa da, anne-baba ilişkisindeki kopmalar, *tüm* çocuklarda aşağı yukarı aynı oranda üzüntü yaratmaktadır. Bu koşullarda bir ebeveynin yapabileceği en iyi şey, üzülmesinin doğal ve yerinde olduğunu çocuğa ifade etmek, anlaşıldığını bilmesini sağlamaktır.

Duygu Koçluğu nasıl ki çatışma süreçlerinde (ve boşanma aşamasında) son derece yararlıysa, takip eden aşamalarda da (örneğin, velayet çekişmelerinde veya üvey anne ya da babayla tanışırken) pek çok fayda sağlar. Boşanmış bir anne, yeniden evlenmeye hazırlandığı için kızının kaygılı olduğunu düşünüyorsa, bu hassas konuyu Duygu Koçluğu ile tartışabilir. Mesela diyebilir ki: "Son zamanlarda aklın başka yerlerde sanki. Düğünden sonra neler olacak diye mi kaygılanıyorsun?" Bir başka örnek: "Çocuklar bir üvey babanın eve taşınacak olmasından ötürü hep kaygı duyar. Onu sevmeyeceklerinden korkarlar veya onu sevdikleri zaman kendi babalarının kızacağını düşünürler. Sen de böyle hissediyor musun?"

Çocuklarla aile içi çatışmalardan söz etmek hiç de kolay değildir. Konuşmaya nasıl başlayacağınızı bilemeyebilir veya çocuğun size ne tür karşılıklar vereceğinden emin olamayabilirsiniz. Bu konuyu açarak aslında yakın ilişkiyi ve açık iletişimi sürdürme arzunuzu ifade ettiğinizi düşünürseniz belki biraz rahatlayabilirsiniz. Nicholas Zill'in, boşanmanın uzun vadeli sonuçlarına dair yürek burkan analizlerini anımsayalım: Anne babası boşanmış çocuklar yetişkin olduklarında, ebeveynlerinden uzaklaşmaya daha çok meyil etmektedir. Bizim araştırmalarımız, boşanan Duygu Koçu ebeveynlerin ergenlik dönemini daha kolay atlatıp atlatmadığına dair henüz bir veri sunacak noktaya ulaşmamış olsa da, kanaatim o ki Duygu Koçluğunun, çocuk ile ebeveyn ilişkisinde uzun vadeli ve olumlu bir fark yarattığını göreceğiz. Duygu Koçluğu, ebeveynler ile çocukların sağlam bir bağ kurmasına ve onu korumasına, daha önemlisi, aile içi çatışma ve boşanmanın yarattığı çalkantılara ve değişimlere rağmen yetişkinlikte de bu bağın muhafaza edilmesine yarıyor olabilir.

Çocukların günlük yaşamındaki ayrıntılarla hep meşgul olun. Çocukları aile içi çatışmanın yarattığı olumsuz etkilerden korumanın sırrı, duygusal açıdan hep yanlarında olmaktır. Bundan kasıt, günlük yaşamda gerçekleşen ve duygularını harekete geçiren ufak tefek de olsa her türlü olay ve gelişmeye ilgi göstermektir. Bu gelişmeler illa aile içi çatışmayla bağlantılı olacak değildir, çünkü ebeveynler yetişkin yaşamının sorunlarına dalmışken, çocukların yaşamı da kendi mecrasında akıp gitmektedir. Örneğin, küçük bir çocuk yeni bakıcıdan korkarken, bir diğeri büyük bir yatakta ilk kez yatacak olmaktan ötürü tedirginlik duyabilir. Yaşı daha büyük bir çocuğun yaşamında ise matematik dersindeki sorunlardan tutun da platonik bir aşka dek pek çok farklı mesele olabilir. Ebeveynler, evlilikteki krize karşın enerjilerini toplayıp bu konulara odaklanır ve Duygu Koçu işlevi görebilirlerse, çocuklarına büyük bir iyilik yapacaklardır. Çocuklar, ebeveynlerin yakında olmasına gereksinim duyarlar. Bu gereksinimleri, aile içi huzursuzluğun arttığı dönemlerde iyice güçlenir.

6| BABANIN KRİTİK ROLÜ

İşten çıkıp evine dönen üç farklı adam hayal edin. Üçü de otuzlu yaşların sonunda, iki çocuk (sekiz yaşında bir oğlan ile on yaşında bir kız) babası. Üçü de, kolunun altında günün gazetesi, anahtarı kilide sokup çeviriyor. Ama kapıyı açtıklarında benzerlikleri son buluyor.

İlk adamı karanlık bir daire karşılıyor. Eski eşi telesekretere mesaj bırakmış. Kızlarının doğum günü olduğunu anımsatıyor.

Adam, "Biliyoruz herhalde," diye mırıldanıyor ve başka kentteki bir telefonun numarasını çeviriyor. Telefonu anne değil de kız açınca için için seviniyor.

"İyi ki doğdun tatlım!"

"Merhaba baba," diyor kız, güç duyulan bir sesle.

Tuhaf bir sessizlik oluyor. Sonra adam, "Gönderdiğim paketi aldın mı?" diye soruyor.

"Evet, teşekkürler.

"Beğendin mi peki? Mağazadaki kız yeni çıkanlardan olduğunu söyledi."

"Evet, çok güzel, ama..."

"Ama ne?"

"Artık Barbie bebeklerle pek oynamıyorum."

"Anlıyorum. İade edebiliriz aslında. İstersen onu sakla bir yerde, tatilde buraya geldiğinde götürüp değiştiririz, olur mu?"

"Olur."

"Nasıl gidiyor her şey?"

"İyi."

"Okul nasıl?"

"İyi."

"Kardeşin nasıl?"

"O da iyi."

Baba sorgu yargıcı, kız ise ürkek tanık rolüne iyice bürünüyor ve konuşma böyle sürüp gidiyor. Adam, tatilde ne kadar eğleneceklerine dair monoloğunun ardından vedalaşıp, yenilmiş ve içi boşalmış da hissederek, telefonu kapatıyor.

İkinci adam aydınlık bir eve giriyor. Pişen akşam yemeğinin kokusu her yere yayılmış. İtalyan mutfağından bir şeyler olduğunu düşünüyor.

Konsol oyununun başına oturmuş çocuklara, "Merhaba çocuklar," diyor. Şaka olsun diye iki çocuğun da kafasına gazeteyle hafifçe dokunup, eşine yardım etmek için mutfağa yöneliyor.

Sonunda sofraya oturduklarında, "Okul nasıldı bugün?" diye soruyor çocuklara.

"İyiydi," diyorlar bir ağızdan.

"Yeni bir şeyler öğrendiniz mi?"

"Pek öğrenmedik," diyor kız.

"Çarpım tablolarını öğreniyoruz biz," diyor oğlan.

Adam, "Ne güzel," diyor ve eşine dönüyor: "İpotek için aradılar mı?"

Oğlan, "Çarpım tablosunda dörtleri sayayım mı baba?" diye araya giriyor.

Baba, biraz da usançla, "Daha sonra," diyor. "Şimdi annenle konuşuyoruz."

Ebeveynler borç finansmanını tartışırken oğlan bir süre sessizce bekliyor. Sonra konuşmadaki bir boşluktan yararlanıp, bir kez daha soruyor: "Baba, dörtleri sayayım mı sana?"

"Ağzında lokma varken sayma," diyor baba, biraz da alayla. Bu yanıt oğlanın cesaretini kırmıyor. Bir yudum su içip ağzındaki lokmayı yutuyor ve başlıyor saymaya: "Dört kere bir eşittir dört; dört kere iki eşittir sekiz; dört kere üç..."

Oğlan sonunda kırk sekize geldiğinde, "Aferin," diyor baba, gayet duygusuz bir ses tonuyla.

"Beşleri de sayayım mı?" diye soruyor oğlan.

"Daha sonra," diye yanıtlıyor babası. "Bence ablanla gidip oyununuzu oynayın, biz de annenle biraz konuşalım, olur mu?"

Üçüncü adam da kapıyı açınca ikinci adamla benzer bir eve giriyor. Eşi yemek yapıyor, çocuklar ise konsol oyununa kaptırmışlar. Ama sofrada bambaşka bir konuşma geçiyor.

"Bugün neler yaptınız okulda?" diye soruyor.

"Hiç," diyor çocuklar, ağız birliği etmişçesine.

Adam oğluna bakıyor. "Yeni topunla maç yaptınız mı teneffüste?"

"Evet."

"İstediğin yerde oynadın mı?"

"Evet."

"Peter seni kaleye koymadı yani?"

"Hayır. Ben forvet oynadım. Birlikte forvet oynadık."

"Harika. Şutların nasıldı peki?"

"Kötüydü. Dışarı vurdum çok."

"Tüh! Belki biraz alıştırma yapman gerek."

"Herhalde."

"Yemekten sonra bana biraz şut çek istersen."

"Olur!"

"Ya sen?" diye kızına dönüyor adam.

"Ne olmuş bana?" diye yanıtlıyor kız, bir nebze savunmacılıkla.

"Günün iyi geçti mi?"

"İyiydi," diyor kız, ama üzgün olduğu sesinden anlaşılıyor.

"Öğretmenin düetinizi beğendi mi?"

"Yapmadık ki. Cassie hastaydı."

"Yine mi? Astımı mı tutmuş?"

"Sanırım."

"Aksilik olmuş. Ama bu sayede şarkı üzerinde biraz daha çalışabilirsiniz."

"Ama bıktım ben."

"Seni anlıyorum. Sürekli aynı şeyi prova etmek çok sıkıcı oluyor, değil mi?"

"Artık flüt çalmak istemiyorum," diye kararını açıklıyor kız.

Baba, kızının yakınmalarını dinliyor ve düş kırıklığıyla nasıl baş edeceğine karar vermeye çalışan kıza yardımcı oluyor. Konuşma bu doğrultuda sürüp gidiyor.

Üç senaryoyu arka arkaya izleyince, babaların çocuk yaşamına çok farklı oranlarda dikkat verdiğini görmek gayet kolaydır. Örneğin, üçüncü baba, çocukların yaşamındaki sayısız ayrıntıdan (arkadaşların adlarından, günlük etkinliklerden, oyunlarda yaşadıkları güçlüklerden) haberdar görünmektedir. Bu farkındalık, çocuklarına duygusal destek ve rehberlik vermesini sağlamaktadır. Ama ikinci baba ilgisizdir, kafası başka şeylerle meşguldür, oğlu dikkatini çekmeye çalıştığında onunla neredeyse alay etmiştir. Ayrı bir kentte oturan ilk baba ise kızının yaşamından o denli habersizdir ki doğru düzgün sohbet bile edememektedir.

Psikologlar, çocuk yetiştirme konusunda babanın da resme katılmasının çok önemli olduğunu uzun süredir ifade ediyor. Gittikçe artan bilimsel kanıtlara bakılırsa, çocukla ilgilenen (özellikle de duygusal bağlantı kurabilen) babalar, onun esenliğine eşsiz bir katkıda bulunuyorlar çünkü çocuğu (özellikle de arkadaş ilişkileri ve okul başarısı gibi konularda) annelerden çok farklı biçimlerde etkiliyorlar. Örneğin, araştırmalar gösteriyor ki ilgisiz babaların oğulları, isteklerde ısrar etme ile özkısıtlama arasındaki denge noktasını bulmakta güçlük çekiyor. Bunun sonucunda, özkontrol geliştirmeleri ve doyum ertelemeyi öğrenmeleri zorlaşıyor (ki bu beceriler, arkadaşlıklar kurmak, akademik başarı sağlamak ve kariyer hedeflerine ilerlemek açısından her geçen gün daha da önem kazanıyor). Babanın varlığı, kızların akademik başarısında da önemli rol oynuyor (her ne kadar bu alandaki bilimsel kanıtlar bir miktar belirsizlik taşısa da). Yine de şu açık bir gerçek ki çocuk yaşamına katılan ilgili babalar sayesinde kızların erken yaşlarda rastgele cinsel ilişkilere girme olasılığı düşük kalıyor. Bu kızlar, yetişkin olduklarında da erkeklerle daha sağlıklı ilişkiler kuruyorlar.

Araştırmalara bakılırsa, babanın etkisi gerçekten de kalıcı oluyor. Örneğin, 1950'lerde başlayan ve beş yaşındaki çocuklara odaklanan uzun süreli bir araştırma göstermişti ki çocukların bakımına katılan ve özen gösteren babalar, daha empatik ve şefkatli evlatlar yetiştirmekteydi (çocuklarıyla doğrudan ilgili olmayan babalara kıyasla).[1] Katılımcı çocuklar kırk bir yaşına geldiklerinde ise görülmüştü ki babalarından daha büyük yakınlık gören-

ler, daha nitelikli sosyal ilişkiler kurmuşlardı. Mutlu ve uzun evlilikler yürütmeleri, çocuk sahibi olup onun sorumluluğunu yüklenmeleri ve aile üyeleri haricindeki kişilerle de sık sık eğlenme ve dinlenme etkinliklerine katılmaları bunun göstergeleri arasındaydı.[2]

Babaların önemine dair söz konusu bulgular aslında son derece kritik bir dönemde elde edildi. Babanın toplumdaki rolüne ve bunun değişip değişmeyeceğine dair tartışmalarla bugünlerde her yerde karşılaşabilirsiniz. Spiritüalist sanatçılardan kökten dincilere, bekâr anne figürlerinin yüceltilmesini eleştiren muhafazakâr siyasetçilerden protesto yürüyüşleri gerçekleştiren vatandaşlara dek herkes baba-çocuk bağının önemini anlamaya başladı. Bu konunun üzerine gidilmesi de tatsız bir gerçeği açığa çıkardı: Çok sayıda erkek, çok uzun süredir ailesiyle yeterince ilgilenmemekteydi. Artan boşanma oranlarını ve evlilik dışı çocuk sayısını irdeleyen, hatta bu istatistikleri gençler arasında yaygınlaşan saldırganlık ve diğer toplumsal sorunlar ile ilişkilendiren pek çok hükümet yetkilisi, din adamı ve sosyal aktivist, çocukların yetiştirilmesinde daha fazla kişisel sorumluluk almaları için erkeklere çağrılar yapıyor ve babaların artık eve dönme zamanının geldiğini söylüyorlar.

Meslektaşlarımla gerçekleştirdiğimiz araştırmalar da çocukların babalara büyük gereksinim duyduğu görüşünü destekledi. Ama bizim çalışmalarımız bir ayrım da yaptı: *Gereksinim duyulan kişi herhangi bir baba değildir.* Çocuk yaşamını zenginleştiren baba, duygusal bağlantı kurabildiğiniz, duygularınızın geçerliliğini ve yerindeliğini onaylayan, huzursuzluk yaşadığınız anlarda sizi avutup dinginleştirebilen biridir. Benzer biçimde, çocuklara en zararlı olan babalar da istismarcı, eleştirici, aşağılayıcı veya duygusal açıdan soğuk kimselerdir.

BABANIN DEĞİŞEN ROLÜ

Çocuk yaşamına ilgi gösteren ve duygusal bağlantı kuran bir babanın önemini daha iyi anlamak için aile yapısının zaman

içinde nasıl değiştiğine bir bakalım. Kuşaklar değiştikçe, babalar da çocuklara esenlik sağlayan birincil etken olmaktan çıkıp bazı durumlarda fuzuli figürlere bile dönüştüler. Yüksek boşanma oranları ve evlilik dışı çocuk sayısındaki artış, günümüzde pek çok çocuğun babasız yaşamlar sürmesine neden oluyor. Bunların çoğuna göre de baba ya bir zamanlar evde olan ama sonra giden adam ya da nafaka ödemesi gereken ama ödemeyen biri.

Tarihçilere göre bu değişimin kökeni, iki yüz yıl önceki Sanayi Devrimi'nde, yani erkeklerin fabrikalara çalışmaya gidip, evden günlerce uzak kalmaya başladığı dönemdedir. Ekonomik güçlerin ve çağdaş feminizm dalgasının bir araya gelerek babanın egemen olduğu aile düzenine sert darbeler indirmesi 1960'ları bulmuştur. Bu yıllardan sonra ise kadın, işgücüne rekor oranlarda dâhil olmaya başlamıştır. 1960'ta evli ve çocuklu kadınların %19'u çalışırken, 1990'da bu sayı %59'a fırlamıştır. Aynı dönemde, ortalama bir işçinin alım gücü ise tek maaşla ev geçindiremeyecek düzeye düşmüştür; tek maaşla geçinen aile oranı 1960'da %42 iken, 1988'de %15'e dek inmiştir.[3]

Tarihçi Robert L. Griswold'a göre, "Bu değişimler, baba rolüne ve ev geçindirmeye dair geleneksel varsayımları geçersiz kılmıştır. Kısacası, kadınların çalışmaya başlaması, babanın kimliğine dair eski varsayımları yıkmış ve cinsiyetler arası ilişkilerde yeni tanımların müzakere edilmesini gerektirmiştir."[4]

Diğer yandan, evlilik kurumu ciddi biçimde yıpranmıştır. 1960 ile 1987 arasında boşanma oranı iki katına çıkmıştır. Bugün ise evliliklerin yarısı boşanma ile sonuçlanmaktadır.[5] Michigan Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, ilk evliliklerin boşanma ile sonuçlanma oranı %67 dolaylarında bile olabilir.[6] Dahası, bekâr kadınların çocuk sahibi olması da gittikçe yaygınlaşmıştır. Onların doğurduğu çocuklar, tüm çocuk nüfusunun üçte birini oluşturur noktaya gelmiştir.[7]

Günümüz babalarının büyük bölümü, evlilik bağının kurulmadığı hallerde çocuğun sorumluluğunu olduğu gibi üzerinden atmaktadır. Anne ile babanın ilişkisi istikrarlı değilse, baba, çocuğa maddi destek vermekten de, duygusal destek vermekten de uzak kalır. İşin ilginç tarafı ise şudur ki söz konusu sorum-

luluklardan kaçış, yetişkin erkek ile çocuğun daha yakın ilişki kurma fırsatı bulduğu dönemde gerçekleşmektedir.

Ama bazı erkekler de bu fırsatı iyi değerlendirmektedir. Araştırmalara göre, eşiyle birlikteliğini sürdüren babalar (özellikle de iki eşin birden çalıştığı evlerde) geçmiş kuşaklara kıyasla çocuğun bakımına daha çok katılmaktadır. Doğuma girmeye, doğumdan sonra daha esnek çalışma saatleri talep etmeye, çocuklarıyla daha çok zaman geçirmek için oranla kısa mesailer yapmaya ve terfileri reddetmeye de daha eğilimlidir.

Bunlar umut verici olsa da, kanıtlar, babanın çocuk yaşamına daha çok katılmasını sağlayan toplumsal gelişim trendinin yavaş olduğunu gösteriyor. Bazıları bunun için işverenleri suçluyor ve erkek çalışanlara, iyi ebeveynlik etmelerini sağlayacak esnekliğe sahip bir düzen kazandırılmadığını söylüyor. İşyerlerinde yapılan bir araştırma, tam zamanlı erkek çalışanların yalnızca %18'lik bölümünün doğumun ardından ücretsiz izin kullanabildiğini, ücretli izne çıkabilenlerin ise %1 olduğunu gösterdi.[8] Kazançlı yarı zamanlı iş bulmak pek kolay değil. Tam zamanlı işlerde ise çalışanların kariyer gelişimi, fazla mesaiyi reddetmeleri veya aile düzenlerini altüst edeceği gerekçesi ile başka şehre çıkan atamalarını geri çevirmeleri halinde duraklama evresine giriyor.

Bazıları ise mahkemeleri suçluyor ve babalara daha hakkaniyetli muamele yapılmadığı sürece babasız büyüyen çocuk sayısının artacağını söylüyor. Bu söylemin ardında, çocukların velayetinin %90 annelere verilmesi yatıyor.[9]

Son bir grup daha var ki onlar çocuk yaşamına katılmadıkları için babaları suçluyor. Bir araştırmacıya göre iki eşin de çalıştığı ailelerde babaların çocukla ilgilenme oranı annelerin üçte biri kadar. Çocuğun bakımının ise %10'luk bölümüne katılıyorlar. Dahası, çocuklarla ilgilendikleri zaman da "bakıcı" rolüne giriyorlar; yani çocukla birlikte ne yapacaklarına kendileri karar vermek yerine eşlerinden fikir ve yönerge bekliyorlar.[10]

Bu sorunlar nedeniyle pek çok erkek, çocuklarından ayrı yaşamlar sürüyor. Bu gerçeği, yönetmen Woody Allen'ın eski partneri Mia Farrow'a karşı giriştiği velayet savaşında da gördük. Woody Allen'ın çocuklarla nasıl bir ilişki kurduğunu öğrenmek

isteyen hâkim, kendisinden çocukların arkadaşlarını ve doktorlarını saymasını istemişti, ama Allen sayamamıştı. Bölümün başında örnek olarak verdiğimiz iki baba gibi Allen da çocuklardan ayrı bir yaşam sürüyordu. Bu babalar, her şeyi dışarıdan izleyen yabancılar gibidir, bu nedenle de çocuklarıyla anlamlı ve destekleyici bağlar kurma fırsatlarını sürekli kaçırırlar.

BABA ÇOK ŞEYİ DEĞİŞTİRİR

Babalar uzak, meşgul veya basbayağı namevcutsa çocuklar ne kaçırmış oluyor? Çocuk gelişimi alanında yapılan araştırmalar gösteriyor ki bir "asistan anne"den daha fazlasını kaybediyorlar. Babalar genellikle annelerden farklı biçimde ilişki ve bağ kurarlar, bu da aslında (özellikle de sosyal ilişkiler alanında) farklı yeterliklerin geliştirilmesine yardımcı olduklarını gösterir.

Babanın etkisi erken yaşta başlar. Örneğin bir araştırma, babayla sıkı bağlantısı olan beş aylık oğlanların yabancı yetişkinlerin yanında daha rahat ve dingin olduğunu keşfetmiştir. Bu bebekler, yabancılara daha çok sesli yanıt vermekte ve onlar tarafından kucaklanmaya daha çok rıza göstermektedir (daha az bağlantı kuran babaların bebeklerine kıyasla).[11] Bir başka araştırmada ise görülmüştür ki babayla daha sıkı bağlantısı olan bir yaşındaki bebekler, bir yabancı ile yalnız kaldıklarında daha az ağlamaktadır.[12]

Çoğu araştırmacının görüşü o yöndedir ki babalar asal olarak oyun yoluyla çocukları etkilerler. Çocuklara ayırdıkları zamanın büyük bölümünü oyunla geçirmeye eğilim göstermezler yalnızca, bu oyunları (anne etkileşimine kıyasla) daha heyecan verici ve fiziksel nitelikli kılmaya da meyil ederler. Michael Yogman ve T. Berry Brazelton, yeni doğmuş bebekler ve ebeveynleri ile gerçekleştirdikleri gözlemlerde, babaların daha az konuştuğunu ama daha çok dokunduğunu keşfetmiştir. Bebeklerin dikkatini çekmek için ritmik tıkırtı seslerinden yararlanırlar. Oynadıkları oyunlar da bir tür duygusal hız trenidir, asgari ilgi uyandıran etkinlikler ile bebekleri son derece heyecanlandıran faaliyetler

arasında gidip gelirler. Buna karşın anneler, oynadıkları oyunları ve bebeklerin duygularını daha dengeli tutmaya çalışırlar.[13]

Bu farklar çocukluğun ilerleyen dönemlerinde de belirgindir. Babalar çocukları havaya kaldırır, zıplatır, gıdıklar ve alt alta üst üste olacakları pek çok eylem ve etkinliğe yöneltir. Oynadıkları oyunlar ise kendine özgü ve kimi zaman da alışılmadık cinstendir. Anneler ise bilindik etkinlikleri tercih eder; ce-e oynar, kitap okur, oyuncaklarla yalın bir oyun kurar veya yapbozlara yönelir.

Çoğu psikoloğun görüşü o yöndedir ki babanın oynadığı bu hareketli ve gürültülü oyunlar sayesinde çocuk da duyguları öğrenme fırsatı elde etmektedir. "Kocaman orman ayısı" olup bahçede kahkahalar atarak koşturan çocuğunu kovalayan veya onu havaya kaldırıp fırıl fırıl döndürerek "uçak gezmesi" yaptıran bir baba düşünün. Bu oyunlar sayesinde çocuk bir nebze korkup büyük heyecan yaşar, aynı zamanda da çok eğlenir ve tüm duyuları uyarılır. Babadan aldığı ipuçları ile bu deneyimi nasıl daha olumlu kılacağını da öğrenir. Örneğin, ciyakladığı ve kıkırdadığı zaman babasının çok eğlenip güldüğünü, bunun da oyun süresini artırdığını fark eder. Aynı zamanda oyunun ne zaman biteceğine dair işaretleri de gözler ("Bugünlük bu kadar olsun") ve heyecanını nasıl dindirip sakinleşeceğini öğrenir.

Bu beceriler sayesinde çocuk, oyun arkadaşlarıyla dolu bir dünyaya çıktığında rahat eder. Babasıyla oynadığı gürültülü patırtılı oyunlar sayesinde diğer kişilerden gelen işaretleri okur ve duyguların ne zaman şahlandığını saptayabilir. Heyecan verici bir oyunu kendi kendine nasıl hazırlayacağını bilir. Diğer çocuklara verdiği tepkiler ne fazla yumuşak ne de kontrolden çıkarcasınadır. Duygularını, eğlenceli bir oyun oynamasını sağlayacak "optimal" düzeyde tutmayı başarır.

Ross Parke ve Kevin MacDonald tarafından üç ve dört yaşındaki çocuklarla gerçekleştirilen araştırmalar, babanın oynadığı fiziksel oyunlar ile çocuğun akranlarla geçinebilme becerisi arasındaki ilişkinin kanıtlarını ortaya koydu. Çocukları, babayla oynadıkları yirmi dakikalık oyunlar sırasında gözlemleyen araştırmacılar, yoğun fiziksel nitelikli oyunlar oynayan çocukların arkadaşları arasında en sevilenler olduğunu saptadı. Ama bu

sırada kurala önemli bir kayıt da kondu: Fiziksel oyun oynayan çocukların popüler olmasını sağlayan, babaların *hiçbir şeye zorlamadan* ve *yönlendirmelerde bulunmadan* oynamasıydı. Fiziksel oyun oynayan ama oyuna da sürekli egemen olmaya çalışan babaların çocukları ise en düşük popülerlik puanlarını almışlardı.[14]

Başka araştırmalar da benzer sonuçlara ulaştı. Genel olarak şunu diyebiliriz ki baba olumlu bir etkileşim kurduğu ve çocuğun oyunu istediği gibi yönlendirmesine izin verdiğinde, çocuğun sosyal becerileri keskin bir gelişim göstermektedir.

Bütün bunlar kendi elde ettiğim (babaların eleştiriden, alaydan, aşağılamadan ve müdahalecilikten kaçınması gerektiğinin altını çizen) bulgularla birebir örtüşmektedir. Bizim araştırmalarımızda arkadaşlarıyla en iyi ilişki kuran ve en yüksek düzeyde akademik başarı sergileyen çocukların babaları, duyguların geçerliliğini ve yerindeliğini onaylıyor, başarıları da takdir ediyordu. Bu babalar birer Duygu Koçu'ydu, çocukların olumsuz duygularını dikkate almayan veya onaylamayan tutumlar benimsemiyor, daha ziyade çocukların bu duygularla baş etmesine yardımcı olmak için empati kurup yol gösteriyorlardı.

Örneğin, ebeveynlerin çocuğa konsol oyunu öğrettiği deneyde, Duygu Koçu babalar çocukları cesaretlendirdiler ve müdahaleciliğe kaymadan, yalnızca gereken ölçüde rehberlik ettiler. Daha önce "iskele kurmak" olarak adlandırdığımız öğretme tekniğinden yararlandılar. Yani, çocuğun her küçük başarısını, yetkinliğinin arttığına dair yeni kanıtlar olarak sundular. "Çok iyi" veya "Yapabileceğini biliyordum" gibi yalın ifadeler kullanarak her küçük zaferi daha da olumlu bir benlik algısının inşasında kullandılar. Babalardan gelen takdir, çocukları denemeye ve öğrenmeye devam etmeleri için yüreklendirdi de.

Çalışmalarımıza katılan çocuklar arasında okulda ve sosyal ilişkilerde en büyük güçlüğü çekenlerin ise soğuk, otoriter, aşağılayıcı ve müdahaleci babaları vardı. Bu babalar, konsol oyunu deneyinde çocuklarına aşağılayıcı ifadelerle hitap etmiş, hatalarını eleştirmiş ve alaya almıştı. Hatta bazıları, çocuklar başarılı olamadığında oyunu kendi oynamaya başlamış, böylece de çocukların yetersizliğini belgelemişti.

Aradan üç yıl geçince bu ailelerle ve çocukların öğretmenleriyle yeniden bağlantı kurduk ve destek vermek yerine aşağılayan babalarla büyüyen çocukların başını belaya sokmaya en yatkın grubu oluşturduğunu gördük: Bu çocuklar, arkadaşlarına saldırgan davranışlar gösteriyorlardı. Okulda en çok sorun yaşayan kişiler kendileriydi. Suç işlemeye ve şiddet uygulamaya da meyil ediyorlardı.

Araştırmalarımız, anne-çocuk ilişkisinin de çok önemli olduğunu göstermektedir, ama elde ettiğimiz verilere göre bu ilişkinin nitelikleri, çocuğun okulda ve arkadaşlarıyla ilişkilerde ne denli başarılı veya başarısız olacağını babanın yaklaşım ve tepkileri kadar yoğun biçimde etkilememektedir. Bu kuşkusuz şaşırtıcı bir keşiftir, özellikle de annenin çocukla daha çok zaman geçirdiği hesaba katıldığında. Kanaatimizce babanın çocuk üzerinde böylesi güçlü bir etki yaratmasının nedeni, onun iç dünyasında son derece güçlü duyguları harekete geçirmesidir.

HEM FİZİKSEL HEM DE DUYGUSAL AÇIDAN ÇOCUĞUN YANINDA OLMAK

Çocuklarla yakınlık kurmak, erkekler için *o kadar* güç olmamalıdır. Yine de, *Masculinity Reconstructed (Baştan İnşa Edilen Erkeklik)* kitabının yazarı psikolog Ronald Levant'ın ifade ettiği üzere, her kuşak gibi günümüz erkekleri de kulağa doğru ve mantıklı gelen bir baba tanımı arayışındadır. "Baby Boom kuşağının* üyelerine bile baba oldukları zaman dendi ki kendi babalarından gördükleri örnek (çok çalışan; ortalıkta pek görünmeyen; iltifat etmekten daha ziyade eleştirmeyi seçen; sevgisini pek göstermeyen, hatta öfke dışında herhangi bir duyguyu pek açığa vurmayan adam figürü) artık geçerli değildi. Bunun yerine duyarlı, şefkatli ve bilgili babalar olmak zorundaydılar; çocuklarla doğrudan ilgilenmeli ve çocuklar gereksinim duyduğunda yanlarında durmalıydılar (...) Buradaki sorun, çoğu erkeğin bunları nasıl ya-

* Baby Boomer kuşağı: Kabaca 1940'ların başlarından 1960'ların ortalarına uzanan süreçte doğanların dâhil olduğu kuşak. (Yay. N.)

pacağını bilmiyor oluşuydu, çünkü kendi babaları hiçbir zaman böyle davranmamıştı."[15]

Antik çağ babaları, çocuklarını korumak için avcı ve savaşçı olurdu. Geçen yüzyıllar içinde bu rol eve para ve ekmek getirmeye dönüştü. Baba çok çalıştı ve özveri gösterdi; ev giderlerini, alışveriş giderlerini, okul ücretlerini karşılayan parayı kazanarak çocuklarına güvenlik ve güvence sağladı. Günümüzde babanın rolü bir kez daha değişiyor, çünkü artık çocuğun çevresinde yeni bir koruma katmanı oluşturması, böylece de onu uyuşturucu bağımlılığından, bilinçsiz ve rastgele cinsel ilişkilerden, aykırı grup ve çetelerden sakınması gerektiği söyleniyor. Bilim bize şunu öğretir ki insanın temel psikolojik savunma mekanizmaları, böylesi tehlikelere karşı kalkan görevi görememektedir. Dolayısıyla da günümüz çocuğunun güvenliği baba yüreğinde doğmak zorundadır. Yani, bu güvenliğin temelini teşkil eden öğe, çocuğun yalnızca fiziksel değil, duygusal esenliğine de önem veren ve onunla doğrudan ilgilenen babadır.

3. Bölüm'de de gördüğümüz üzere, erkekler, çocuk duygularını fark etme ve onlara yapıcı yanıtlar verme yetisine sahiptir. Bu gerçek çeşitli projelerde de defalarca görülmüştür. Ronald Levant'ın yürüttüğü, baba ile çocuk arasındaki duygu tartışmalarını daha nitelikli kılmayı hedefleyen Babalık Projesi (Fatherhood Project) bunun örneklerindendir. Söz konusu proje kapsamında, duyarlılık ve dinleme becerileri üzerine sekiz haftalık eğitim alan babalar, çocuklarla iletişimlerini büyük oranda geliştirmişler ve çocuk duygularını daha çok kabul eder olmuşlardır.[16]

Ama bir erkeğin daha duyarlı olabilmek için illa eğitim alması gerekli değildir. Duygu Koçluğu becerilerini geliştirmeye de yönelebilir. Bunun için de önce duygusal farkındalık gereklidir. Kendi kendini kısıtlamayı ve baskılamayı bırakıp duygularını fark etmeli ve incelemelidir, böylece çocukla empati kurabilir. Sonra ise çocuğun gereksinim duyacağı anlarda onun yanında olacak biçimde kendini ayarlamalıdır. Gerekirse yaşamını baştan yapılandırarak çocuğa daha çok zaman ayırabileceği ve ilgi gösterebileceği bir düzene geçmelidir. Diğer yandan, bunu başarmak elbette kuramdaki kadar kolay değildir. Özellikle de

çocuğundan uzakta yaşayan veya işine yoğun biçimde odaklanması gereken babalar bu konuda büyük güçlük çekerler. Yine de şu bir gerçektir ki çocuğa daha fazla zaman ayırmayan babalar, kurdukları bağlantıyı çocuk büyüyüp değiştikçe yitirmektedir (dolayısıyla da anlamlı ilişkiler yürütmekte her geçen gün iyice zorlanmaktadır).

Kendi çalışma programımdaki değişikliklerin Moriah'la ilişkimi nasıl etkilediğini çok iyi anımsıyorum. Yuvaya gittiği (ve onu yuvaya bırakma görevini benim üstlendiğim) dönemde ilişkimiz son derece çalkantılıydı. Üniversitedeki işime yetişmek için acele ederken pek de oyuncu bir baba olamıyor ve telaşlı, hatta sert davranışlar gösteriyordum. Bu durumdan ikimiz de hiç memnun değildik. Bir gün bir karar aldım; 10.00'dan önce ders vermeyecek veya randevu ayarlamayacaktım. Bu kararım her şeyi birdenbire değiştirdi. Hem her sabah işime vaktinde gitmeyi başardım hem de Moriah'la günlük etkileşimlerimi düzelttim, çünkü ona daha fazla zaman ayırmam gerektiğinde hiçbir yere geç kalmayacağımı biliyordum. Eğer arabaya giderken birden durup bir örümcek ağını incelemek isteseydi artık buna ayıracak zamanım vardı. Kırmızı ayakkabılarını çıkarıp yerine mavileri giymeye kalksaydı da benim için sorun teşkil etmeyecekti.

Bazı meslekler, babalara daha da fazla esneklik tanıyabilir. Ama böyle meslekleri olmayan babalar bile bilmelidir ki günlük yaşamda yapacakları birtakım bilinçli seçimler, çocuklara ayıracakları zamanın uzunluğunu ve niteliğini doğrudan etkileyecektir. Örneğin, bebeği her gün hangi ebeveyn yıkayacak? Yatmadan önce çocuğa kim öykü okuyacak? Çorabın eşini bulmasına kim yardım edecek? Bunlar küçük, günlük işler gibi görünebilirler ama aslında büyük önem taşımaktadırlar, çünkü çocuk ile baba arasındaki bağlar, günlük yaşamın akışı içinde kurulurlar. Şimdi biraz da bu bağların nasıl güçlendirilebileceğini inceleyelim.

HAMİLELİKTEN İTİBAREN ÇOCUĞUN BAKIMINA KATILIN

Araştırmalar gösteriyor ki eşinin veya partnerinin hamileliği sırasında çocukla doğrudan ilgilenen babalar pek çok olumlu (aile içi) etkileşimin temelini atıyor. Bu etkileşimler de hem evliliğe

hem de çocuğa yarıyor. Dahası, baba-çocuk bağını güçlendiriyor. Örneğin, eşiyle birlikte doğuma hazırlık eğitimine katılmış bir baba, doğumun öncesinde ve sırasında eşine etkili bir rehberlik vermeyi ve onu yüreklendirmeyi öğreniyor. Bu da hem anne hem de çocuk açısından son derece olumlu sonuçlar yaratıyor.

Bir araştırma keşfetmişti ki doğum sancıları çekerken ve doğum yaparken eşi yanında olan kadınların hissettiği acı daha az, yaşadığı doğum deneyimi ise daha olumluydu. Sezaryen ile doğum yapan anneler söz konusu olduğunda bile babanın hazır bulunması ile annenin doğum deneyimi arasında benzer bir bağıntı saptanmıştı.[17] Bir başka araştırmaya göre ise eşinin hamileliğiyle yakından ilgili babalar doğumdan sonra bebeklerini daha uzun süre kucaklarında tutuyor ve bebek ağladığında da gereksinimini veya huzursuzluğunu giderecek bir yanıt vermeye daha hazır oluyorlardı.[18]

Bebeğin yaşamının ilk günlerinde böylesi doğrudan deneyimler edinmek çok önemlidir. Bir araştırmacıya göre, doğumun hemen ardından bebeği yıkamaya, sallamaya, bezini bağlamaya ve diğer bakım görevlerini üstlenmeye başlayan babanın aynı görevleri aylar sonra da yerine getirme olasılığı daha yüksektir.[19] Bunlar da bebekler ile babalara yüz yüze geçirecekleri zamanlar tanımakta, birbirlerinden ipucu almayı öğrenmelerine olanak vermektedir. Böylece ilişkileri son derece olumlu bir başlangıç yapmaktadır.

Ek olarak babalar, bu günlerde edindikleri alışkanlıkları pek yitirmezler. Eğer bir baba, bebeğinin bakımına katılıyorsa, çocukla kurduğu bu bağlantı orta çocukluk dönemine, hatta ergenliğe uzanabilmektedir.

Söz konusu bulguların ışığında diyebiliriz ki çocuğuyla sağlam bir ilişki kurmak isteyen her baba bunun altyapısını hamilelik döneminde ve doğumu izleyen birkaç ayda hazırlamalıdır. Yine de ilk kez baba olacaklar bilmelidir ki bebek bakımı çoğunlukla deneme-yanılma ile gerçekleşen ve yapa yapa işleyen bir öğrenme sürecidir. Bebeğin bakımına ilk günden dâhil olmak başka bir açıdan da güzeldir: Anne ile baba, bu benzersiz bebeği birlikte tanır. Dahası, ebeveyn ile çocuk arasındaki iletişim çift

yönlü gerçekleştiği için bebek ilk günlerden itibaren babasından bazı şeyler öğrenmeye başlar. Babanın yüzüne, sesine, yürüyüş ritmine, kokusuna ve dokunuşuna aşina oldukça onun varlığını, annenin varlığıyla birlikte rahatlık ve güvenlik ile ilişkilendirir. Ayrıca, babanın verdiği tepkilere bakarak onun tutumlarını (ve kendisine nasıl muamele ettiğini) etkileyebileceğini, kendi davranışları yoluyla başkalarına tesir edebileceğini anlar.

Meme emen bebeğin, babasını biraz dışlanmış hissettirebileceği doğrudur, ama babanın da onu beslemek için yapabileceği düzinelerce iş vardır. Örneğin, biberonla su, takviye devam sütü, hatta anne sütü içirebilir. Bakım konusunda ise bebeği yıkama, bezini değiştirme, sallama, zamanı geldiğinde yürütme gibi görevleri üstlenebilir. Erkeklerin oyuna özel bir yatkınlığı olduğunu da unutmamak gerek. Psikolog Andrew Meltzoff, yenidoğanların bile kendilerine bakım veren kişilerin yüz ifadelerini belli belirsiz taklit etmeye çalıştığını gözlemlemiştir.[20] Bu demektir ki yeni doğmuş bebeğiyle yüz yüze konuşan baba, çok değerli bir ilişkinin temellerini atmaktadır.

Tabii ki bütün bunların yapılabilmesi için babaların yeni doğmuş bebeklerine ayıracak zamanı olmalıdır. Babaların da doğum iznine çıkmasını zaten bu yüzden desteklemekteyim. Eğer babanın mesleği bunu olanaksız kılarsa, en azından yıllık izninden olabildiğince kullanmasını ve çocuğun yaşamının bu önemli (ve kaçırıldığında telafi edilemeyecek) günlerinde yanında olmasını öneririm.

Akrabalar da doğumdan sonra babanın ister istemez bir kenara itilmemesi için çaba gösterebilirler. Örneğin, anneanne veya babaanne geri çekilip, babanın destekleyici bir rol üstlenmesine, anne dinlenirken bebeğin bakımını yapmasına fırsat tanıyabilirler. Bu gerçekleştiğinde, birincil bakıcı görevini alan baba, bebeğin verdiği işaretleri öğrenme şansı elde eder.

Ama babanın çocuk bakımına dâhil olup olmayacağını belirleyen asıl cesaretlendirme (veya cesaret kırıcı tutum) anneden gelir. Araştırmacılar Ross Parke ve Ashley Beitel, babaların çocuk bakımına katılmasına annelerin nasıl baktığını incelerken şunu fark etmişlerdir ki kadının çocuk bakımı konusunda çok

daha büyük yeterlikleri olduğuna inanan veya babanın yaptıklarını beğenmeyip eleştiren anneler, eşlerinin bu işe daha az dâhil olmasına yol açmaktadır.[21]

Diğer yandan, çoğu kadın babanın katılımına büyük değer verir ve bunu nasıl teşvik edeceğini merak eder. Yanıt aslında çok basit: Eşinizin, kendi bildiği yollarla çocuk bakımına katılmasına izin verin. Gerektiğinde kendi deneyimlerinizle ona yol gösterin, ama bez değiştirme, biberon sallama, bebeği kundaklama vs. biçimini eleştirmeyin. Şunu hep akılda bulundurun ki farklı tarzlardaki bakım uygulamaları (daha oyuncu, daha hareketli, daha az sınır belirleyen eril tarzlar dâhil) bebek için de yararlıdır. Eğer bebeğin bakımına dâhil olan herhangi bir işin nasıl yapılacağı konusunda eşinizle anlaşmazlığa düşüyorsanız ona başka bir iş verebilirsiniz. Örneğin, biberonla besleme işini tamamen ona devredip, banyoyu siz üstlenebilirsiniz. Eğer baba, bebeğini dinginleştirmekte güçlük çekiyorsa, ondan ipuçları almayı öğrenmek için baş başa daha çok zaman geçirmeye gereksinim duyuyor olabilir. Bazı günler gezmeye gitmeniz ve bebeği de babasıyla bırakmanız bu amaca hizmet edebilir.

Geleneksel olarak kadının sorumluluğundaki bir alanda kontrolü başkasına bırakmak bazı yeni annelere ters gelebilir. Ama biraz geri çekilip, çocuğun babayla zaman geçirmesine izin verirlerse, kurulacak sağlıklı ilişkilerin yararını kendileri de göreceklerdir.

ÇOCUĞUN GÜNLÜK YAŞAMINDA ORTAYA ÇIKACAK YENİ GEREKSİNİMLERİ GÖZDEN KAÇIRMAYIN

Bebeği besleme ve bakım verme alışkanlığı edinmiş babalar, ideal koşullarda, çocuk büyürken de üstlerine düşeni yapmaya devam ederler. Ama koşullar her zaman ideal değildir; evdeki ve işteki öncelikler ile programlar değişirken, çocukla ilgili görevleri sürdürmekte bazen güçlük çekilir. Yine de güçlüklere teslim olmamak gereklidir, çünkü babalar, çocukların günlük yaşamının parçası olmak için bilinçli çabalar göstermezlerse onlardan hızla uzaklaşabilir ve baba-çocuk ilişkisinin özünü teşkil eden o özel ayrıntılardan habersiz kalabilirler.

Annenin çocukla "kaliteli zaman" geçirmesinin ne denli önemli olduğu geçen yıllar içinde defalarca yazılıp çizildi. Gittikçe daha çok annenin işgücüne katılmasıyla iyice popüler hale gelen ana fikir oydu ki çocukla nasıl iletişim kurduğunuz, onunla toplam kaç saat geçirdiğinizden daha önemliydi. Gerçekten de, çalışan annelerle yapılan araştırmalarda görüldüğü üzere, anne-çocuk ilişkisinin taşıdığı *nitelik*, çocuk üzerinde daha büyük etki yapıyordu. Aynısının babalar için de geçerli olduğunu söylemek mümkündür. Babanın kaç akşamını veya hafta sonunu çocuğuna ayırdığının tek başına bir önemi yoktur. Etkileşim kurmaktan kaçınıyorsa, başka işlerle uğraşıyorsa veya çocukla birlikte televizyon karşısında oturmaktan başka şey yapmıyorsa, ona ayırdığı zamanın kimseye bir yararı yok demektir.

Robert Blanchard ve Henry Biller, çocukların babalara ne ölçüde ulaşabildiğinin büyük önem taşıdığını açık biçimde göstermişlerdir. Babaları yanında olmayan, babaları yanında olan ama bağ kurmayan ve babaları hem yanında olan hem de bağ kuran üçüncü sınıf öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada, ilk grubun en düşük, son grubun ise en yüksek okul başarısına sahip olduğu görülmüştür. İkinci grup ise arada bir yerdedir.[22] Biller'ın yazdığına göre, "Bir baba, oğlunun kolayca konuşabildiği ve anlaşabildiği biri değilse veya oğluyla olumsuz nitelikli ilişki kuruyorsa, onun zihin ve zekâ gelişimine önemli bir katkı yapmayacaktır."[23] (Babalar ve kızlarla nispeten daha az araştırma yapılmıştır ama onlarda alınan sonuç da benzerdir: Babanın ilgi ve yakınlığı, kızların da akademik başarısı ve kariyer gelişimiyle bağlantılıdır.)

Bir babanın çocuğa ne ölçüde yakın durması ve yaşamına hangi düzeyde katılması gerektiğinin kesin bir yanıtı yoktur, ama ona elle tutulur bir katkıda bulunabilmek için arada sırada maça, lunaparka veya hayvanat bahçesine götürmekten daha fazlasını yapması gerektiği açıktır. Gerçekten de, babanın çocuk yaşamının bir parçası olmasının en iyi yolu, psikolog Ronald Levant'ın "aile içi işler" adını verdiği işlere (çocukların beslenmesi, yıkanması, giydirilmesi, korunması) günlük bazda katılmasıdır. "Erkekler, geleneksel olarak kadınlara yüklenmiş bu görevleri

üstlenerek, herkesle bütünleşen, vazgeçilemez aile üyeleri olurlar." Aile yaşamı, "ailenin maddi ihtiyaçlarını karşılamaktan ibaret değildir. Sonu gelmeyen ve her gün değişen fiziksel ve duygusal ihtiyaçlara da yanıt verebilmek için aile üyelerinin yanında olmanız gereklidir."[24]

Yaşı daha büyük çocukların anneleri de babanın kendine özgü tarzını eleştirmekten kaçınabilir, böylece de onu, çocuğun günlük bakımını belli ölçüde yüklenmeye (ve çeşitli gereksinimleriyle ilgilenmeye) teşvik edebilir. Akan bir burnu silmenin veya fıstık ezmeli sandviç hazırlamanın tek bir yolu olduğunda diretmemek çok önemlidir.

Bir erkeğin çocuk dünyasına katılması ve orada kolay erişilir biri olması için zamanı kullanmaya dair algısında ciddi değişiklikler yapması gerekir. Dahası, görev odaklı, somut hedefleri tutturma eğilimini de dönüştürmelidir. Çünkü öyle bir toplumsallaştırılmıştır ki her gün son derece etkin biçimde çalışması, arka arkaya hedeflerine ulaşması, her şeyi oyalanmadan yapması, hiçbir şeyi yarım bırakmaması ve asla vazgeçmemesi gerektiğini düşünür. Erkek yaşamı, başkalarının duygularına özen göstermeyi ve onları düzene sokmayı amaçlamaz, daha ziyade işleri bitirmeye ve sorunları çözmeye odaklanır. Bu yüzden de okulöncesi çağdaki çocuğuyla ilgilenen erkek bir taraftan başka işler de yapmaya kalkışır; örneğin, çimleri kesmeye, maç izlemeye veya bilgisayar başında vergi ödemeye yeltenir. Ama zamanın büyük bölümünü çocuğa ayırmak zorunda kalıp, hiçbir iş yapamadığında düş kırıklığı yaşar. Bu da sabırlı ve empatik olmak konusunda umduğu başarıyı gösterememesine yol açar.

Başarılı baba dediğiniz, tasarladığı işleri çocuğa *rağmen* yapabilen biri değildir. Daha ziyade, büyüme olarak nitelendirdiğimiz ve yaklaşık yirmi yıl kadar devam eden süreçteki rolünü kabul etmiş bir ferttir. Önemli olan, gerektiğinde her şeyi ağırdan almak, çocukla yüz yüze konuşmalar gerçekleştirmek, yaşına uygun bir düzeyde iletişim kurmaktır.

Bunların çoğunu zor deneyimler yoluyla (örneğin, kızım Moriah'la evde kaldığım günlerde bir taraftan da yazılarımı tamamlamaya çalışmak gibi nafile çabalar sayesinde) öğrendim ve

sonunda şunu anladım: Eğer bir çocuk, gereksinimlerini büyük ölçüde kendi karşılamaya başladığı çağa henüz ulaşmadıysa, onunla geçirdiğiniz zamanı oyun oynamaya, öyküler okumaya ve birlikte ufak işler yapmaya ayırmak daha mantıklı olacaktır.

Bu keşif doğrultusunda hareket ettiğimde de Moriah'ın dünyasına katılmanın, boyama yapma, oyunlar oynama gibi etkinlikleri onunla gerçekleştirmenin, aslında ne kadar değerli olduğunu fark ettim. Hem Moriah'la hem de araştırmalarımıza katılan çocuklarla deneyimlerim bana şunu gösterdi ki çocuklar oyun sırasında yetişkinlere iç dünyalarını açıyor, herhangi bir konuşma ortamında tartışmayacakları konulardan kendileri söz etmeye başlıyorlar. Moriah'la dört-beş yaşlarındayken yaptığım en nitelikli konuşmalar da zaten hep boyama yaptığımız veya Barbie bebeklerle oynadığımız sırada gerçekleşmişti. Birdenbire "Neden arkadaşım başka bir kente taşındı?" veya "Annem sana kızdı mı?" gibi sorular sorardı. (Yeri gelmişken, boyama yapmayı son derece dinginleştirici bulduğumu itiraf etmeliyim. Hem artık çizgilerden dışarı da taşırmıyorum.) Buradan çıkaracağımız ders odur ki çocukla birlikte gerçekleştirdiğimiz keyifli etkinlikler, duygu ve düşüncelerine (kaygı, korku ve düşlerine) dair içten sohbetler yapma fırsatlarıdır.

Çocuklar büyüdükçe ve evin dışında daha çok zaman geçirdikçe babalar onlarla baş başa kalma fırsatı bulmakta zorlanırlar. Yine de, babayla geçirilen zaman her yaştaki çocuk için son derece değerlidir, dolayısıyla her fırsat değerlendirilmelidir. Babaları programlarını baştan düzenlemeye, bu sayede de çocuklarıyla ayrı ayrı (ve düzenli şekilde) zaman geçirmeye davet etmem bundandır. Cumartesi günkü müzik dersine giderken arabada geçirilen yarım saat babaya bir konuşma fırsatı verebilir. Belki baba ile çocuğun birlikte yapacağı bir spor veya hobi etkinliği bulunabilir. Bazı ailelerde ise sofra kurma, araba yıkama veya bahçedeki ayrık otlarını ayıklama gibi işler sırasında son derece nitelikli konuşmalar gerçekleştirilmektedir.

Çocuğun yaşamındaki kişi ve olaylardan (günlük etkinliklerden, arkadaşların ve öğretmenlerin kimler olduğundan) haberdarsanız onunla konuşmakta pek zorlanmazsınız. Eğer olanak-

lıysa çocuğun okulunda zaman geçirebilir, gösteri ve etkinliklere, veli toplantılarına katılabilirsiniz. Sınıfta görevler alabilir veya okul gezilerine gidebilirsiniz. Sportif faaliyetlerde antrenörlük (veya yardımcı antrenörlük) yapmayı da teklif edebilirsiniz.

Çocuğunuzun arkadaşları ve sosyal yaşamı hakkında da olabildiğince bilgi toplayın. Arkadaşların ebeveynleri ile tanışın. Evde bir pijama partisi verin. Çocukları partilere, buz patenine, diğer etkinliklere siz bırakın. Konuşmalarına katılın, kaygılarına kulak verin.

Aile yaşamında, çocukla yakınlaşmak için de, ondan uzaklaşmak için de milyonlarca fırsat vardır. Hangisini yapacağımızı her zaman biz seçeriz. Farz edin ki bir kitap okumaya çalışıyorsunuz, ama çocuğunuzun odasından gelen bangır bangır müzik nedeniyle kafanız dağılıyor. Sesi kısmasını istemeden önce "Buna müzik mi diyorsun sen?" biçiminde bir giriş de yapabilirsiniz, "Bunları daha önce hiç duymamıştım, hangi grup bu?" diye de sorabilirsiniz. Birincisi aşağılayıcı bir zıtlaşmadır, ikincisi ise anlaşmazlıkları giderip bağlantıda kalmanızı sağlayacak bir davettir.

İŞ YAŞAMI İLE EV YAŞAMINI DENGEDE TUTUN

Çoğu erkeğin çocuklara daha çok zaman ve enerji ayırabilmesi için kendini işine daha az vermesi gereklidir. Şöyle ki haftada altmış saat çalışıyorsanız veya çocuğun kaygılarına odaklanamayacak denli yoğun bir iş stresi yaşıyorsanız, hem fiziksel hem de duygusal açıdan onun yanında bulunmanız (olanaksız değilse bile) son derece güçtür.

Asal kimliği "eve ekmek getiren kişi" olan erkeğin bu güçlüğü aşması hiç de kolay değildir. Çok çalışmanın, uzun saatler boyunca ekmek peşinde koşmanın ve özveriyle hareket etmenin, aileye duyduğu bağlılığın göstergesi olduğuna inanır (buna inanacak biçimde toplumsallaşmıştır). Ama artık pek çok erkek, değişmediği takdirde eşi ve çocuklarıyla bağlantısının kopacağından da korkmaktadır. Bu son derece güç bir durumdur, çünkü giriştiği ekmek kavgasını anlamlı kılanlar yine aynı kişiler değil midir?

Toplumlarımız bu çelişkiyi fark ettikçe herhalde aile dostu çalışma koşullarını yaratmaya da başlayacaktır. Zaten kadınlar yıllardan beri, esnek mesai saatleri uygulanması, daha çok yarı zamanlı (ve dişe dokunur kazançlı) iş fırsatı yaratılması, iş yerinde çocuk bakım olanakları sağlanması ve ailevi nedenlerle daha uzun izin kullanma hakkı tanınması için lobi faaliyetleri yürütmektedir. Böylesi değişimler yapıldıkça erkek çalışanlar da bunlardan yararlanacaktır. Örneğin İngiltere'de, bilim insanları ile gerçekleştirilen bir araştırmada görülmüştür ki esnek mesai saati uygulamasının getirilmesi, eşlerin ikisinin de çalıştığı ailelerde, babanın çocuk bakımına ayırdığı zamanı artırmıştır.[25] Bir başka araştırmada ise esnek mesai saatleri sayesinde, çalışanlar, çocuklarıyla daha çok zaman geçirmekle kalmamış, iş ve ev yaşamındaki görevlerin çakışmasını da büyük oranda engellemiştir, bu da aile içinde stresin düşmesini ve çocuklar için daha mutlu bir ortam oluşmasını sağlamıştır.[26]

Her şeye rağmen erkeklerin iş ile ev yaşamı arasında bir denge sağlayabilmesi için maddi kazançlardan ve kariyer gelişiminden belli oranda fedakârlık etmesi gerekmektedir. Sosyolog Pepper Schwarz'ın eşitlikçi evlilikler üzerine yaptığı bir araştırmada görülmüştü ki ev işlerine ve çocuk bakımına eşiyle aynı oranda katılan erkeklerin kariyeri, eve ekmek getiren asal birey rolü üstlenmiş (daha geleneksel eğilimli) erkeklerinki kadar ilerlememişti.[27] Gerçekten de, bambaşka bir kente atanmayı reddeden yöneticiler günümüzde hâlâ terfi edememekte, oğlunun hafta sonu kampına katılmak için ekip gezisine gitmeyen satış sorumluları ise primlerden olmaktadır.

Bir erkek daha düşük maaşla daha az iş yapmayı tercih etmeyebilir, ama bu durumda da en azından iş stresini azaltacak bir yol bulmalıdır. Çünkü ofiste arka arkaya kötü günler geçirmesi çocuklarıyla ilişkisine zarar verecektir. Bu etki, hava trafik kontrolörü olarak görev yapan babaların katıldığı bir çalışmada açıkça görülmüştür: İş yaşamında huzursuz edici deneyimler yaşayan babalar eve öfkeli dönmekteydi. Yüksek iş memnuniyeti ise babaların eve bolca zaman ayıramadığı hallerde bile ebeveynlik becerilerinin daha olumlu ve etkili kullanılmasını sağlıyordu.[28]

Babanın iş yaşamında belli oranda özerklik hissedip hissetmediği de önemli görünüyor. Bir grup araştırmacının bulguladığı üzere, babalar işlerinde daha bağımsız olduğunda, çocuklarına da daha büyük özerklik tanıyorlar. Ama her adımlarına nezaret edildiğinde çocuklardan da daha çok itaat ve riayet beklemeye ve disipline etmek için fiziksel nitelikli yöntemler seçmeye eğilim gösteriyorlar.[29]

Kısacası, kariyerinizde bazı değişiklikler yapmak, en azından mevcut işinizdeki stresi azaltmak için önlemler almak, çocuğunuzla ilişkinizi geliştirecek belirleyici bir adım olabilir.

İSTER BOŞANIN İSTER DE EVLİ KALIN AMA ÇOCUĞUN YAŞAMINA DÂHİL OLMAYI SÜRDÜRÜN

Eşler birlikte de olsalar, boşanmayı da tercih etseler, çocuğun yaşamında yer almayı sürdürdükleri sürece onun iyi bir şekilde yetişmesini sağlayabilirler. Ayrılmış eşlerin ebeveynlik konusunda işbirliği yapmayı sürdürmesi bazen güç olabilir, ama çocuğun iyiliği için onu ortaklaşa büyütmeleri gereklidir.

5. Bölüm'de de gördüğümüz üzere, ebeveynlerin ayrılması ve boşanması çocuklara zarar verebilmektedir. Ama çocukların iki ebeveynle de temasta kalması sayesinde kimi sorunların bertaraf edilmesi mümkündür. Araştırmalarımızın da gösterdiği gibi, geçinemeyen veya ayrılan çiftler, çocuklarıyla duygusal bağlantı ve iletişimi koruyup Duygu Koçu görevi gördüklerinde, onları pek çok sorundan da sakınmış olurlar. Etkili şekilde Duygu Koçluğu yapabilmek için zamana, yakın bir ilişkiye ve çocuğun yaşamına dair ayrıntılı bilgiye gereksinim vardır. Boşanmış babalara, çocuklarıyla yakın temasta kalmalarını öğütlemem de bundandır, çünkü bu kişilerin %90'ı, boşanmadan sonra çocuklardan ayrı yaşamlar sürerler.[30]

Boşanmış bir babanın çocukla bağlantıyı korumakta zorlanmasının pek çok nedeni vardır. Uzak mesafeler, yeniden evlenme, nafaka ve çocuğun annesiyle bir türlü sonlanmayan çatışmalar bunların birkaçıdır. Pek çok araştırma göstermiştir ki boşanmış babanın çocukla ilişkisi (boşanmadan önce ne denli nitelikli olursa olsun) zaman içinde gerilemekte ve zayıflamak-

tadır. Bu gerçekleşince çocuk üzerindeki etkisinde de belirgin bir düşüş olur. Babanın, çocuk yaşamındaki sayısız günlük meseleyle (ister önemli olsunlar ister de önemsiz) ilgilenirken kurduğu bağ ortadan kaybolunca, ergenlik döneminde baş gösteren oranla büyük ve ciddi sorunlara müdahale etmesi de haliyle güçleşmektedir.

Peki, boşanmış babalar, çocukların günbegün yaşamlarından uzaklaşmasını engellemek için neler yapabilirler? Birincisi, çocuğun annesiyle olan ilişkilerini bir tür ortaklık gibi görebilirler. Kafa kafaya verip çocukla ilgili kararlar almaları gerekecektir, dolayısıyla da anneyle yaşadıkları anlaşmazlıkların bunu engellemesine izin vermemeleri lazımdır. Dahası, 5. Bölüm'de de gördüğümüz üzere hem anne hem de baba, çocukla ilişkisini diğerine karşı kullanmaktan kaçınmalıdır. Ayrıca, sınırlar ve disiplin gibi konularda mutabakat doğrultusunda hareket etmeleri gereklidir.

Babalar, iştirak nafakası bağlanan hallerde ödemeleri aksatmamak için de çaba göstermelidir. Araştırmalara göre, nafakayı muntazam ödeyen babalar, çocuklarıyla düzenli olarak daha fazla zaman geçirmektedir. Maddi sorunlar yaşayan veya eski eşleriyle nafaka ödemeleri konusunda sürekli tartışan babalar ise çocuklarını yeterince görmemektedir. Anneler, nafakanın düzenli ödenmemesini, çocuğu babaya göstermemenin bahanesi haline getirebilirler. Ödeme yapamamaktan ötürü suçluluk duyan (veya yapamayacağından korkan) babalar ise çocuklarıyla görüşmekten kaçınırlar. Zaman da böylece akıp gider ve çocuk, babanın yokluğunu, duyarsızlık ve umursamazlık olarak değerlendirerek büyür.

Babalar, çocuklarıyla bir araya geldiklerinde (ziyaret sırasında veya ortak velayet anlaşması kapsamında) gayet olağan şekilde zaman geçirmeye dikkat etmelidirler. Çünkü velayete sahip olmayan ebeveynle (çoğu durumda baba) ödev yapma, ders çalışma, ev işlerini halletme gibi günlük faaliyetler gerçekleştiren çocuklar, boşanmayı daha kolay kabullenmektedir. Diğer bir deyişle, baba, çocukla geçirdiği zamanı sürekli bir partiye dönüştürme sendromundan uzak durmalıdır. Babasıyla birlikte yemek

pişiren ve bulaşık yıkayan çocuk, onu burger restoranında hesap öderken izlemeye kıyasla daha büyük yarar sağlayacaktır.

Çocuğuyla birlikte çok zaman geçiremeyen baba da en azından sıklıkla (örneğin, haftada en az iki veya üç kez) telefon ederek teması koruyabilir. Çocukla sohbet etmek zaman içinde kolaylaşacaktır, özellikle de baba, yaşamının ayrıntılarına vâkıf kalabilirse. Çocuğun arkadaşları ve öğretmenleri ile tanışmak, okul gösterilerine gitmek ve spor karşılaşmalarını izlemek bu konuda yararlı olabilir.

Boşanmanın ardından yeniden evlenen (veya eski eşi evlenen) baba bazı ek güçlüklerle karşılaşabilir. (Boşanan kadınların %75'i, erkeklerin ise %80'i yeniden evlendiği için böylesi ek güçlükler çıkması yüksek bir olasılıktır.)[31] Araştırmalara göre, annenin yeniden evlenmesi ekonomik açıdan çocuğun çıkarına olsa bile, biyolojik babayı görme sıklığını düşürmektedir. Yeniden evlenme, çocuğun (özellikle de ergenlik çağındaysa) kaygı duymasına da yol açabilir, çünkü bir yandan üvey anneye/babaya alışmaya çalışırken, bir yandan da onun varlığının "gerçek" anne/baba ile ilişkiler açısından ne anlama geldiğini kestirmeye uğraşabilir.

Psikologlar şunu artık açıkça saptadı ki çocuğa anne ile baba arasında bir seçim yaptırmamak gereklidir. Dahası, üvey babanın disipline eden kişi rolünden kaçınması daha yerindedir. Kenara çekilip annenin kararlarını destekleyen kişi olması, çocuğun daha yumuşak bir uyum süreci geçirmesini sağlar. Çocuğun iki biyolojik ebeveyniyle de düzenli teması koruması ise değişen şartlara alışmasını kolaylaştıran bir diğer etkendir.

Herhalde boşanmış bir babaya verilebilecek en değerli tavsiye, çocuğun değişimlere alışmaya çalıştığı bu süreçte ona sabır göstermesidir. Boşanmayı izleyen iki yılın zor geçmesi olasıdır. Babanın eski eşiyle iletişimlerinde hissedeceği acı ve öfkenin yanında, çocuklar da pek çok olumsuzluk sergileyebilirler. Değişimlerle zaten güçlükle başa çıkan küçük çocuklar, kendilerini almaya gelen babalarıyla gitmeyi reddedebilirler. Daha büyük çocuklar huysuz veya moralsiz olabilir, sorunları gidermek yerine ailenin parçalanmasına izin verdiği için babalarına öfkeli

tepkiler gösterebilirler. Erkekler, duyguların şahlandığı durumlardan kaçındıkları için, çocuklarıyla hararetli tartışmalar yapmaları halinde onlardan da uzak durmaya başlayabilirler. Ama çocukların iyiliğini istiyorlarsa bu eğilime direnmeleri gereklidir. Çocukların, olumsuz duyguları incelemesini ve dengelemesini sağlamak, bu koşullarda büyük önem taşıyacaktır. 3. Bölüm'de yer verilen Duygu Koçluğu teknikleri bu amaç doğrultusunda kullanılabilir. Babalar şunu hep akılda bulundurmalıdır ki duygusal kriz anlarında çocuklara kulak vermek, empati kurmak, duyguları adlandırmalarına yardımcı olmak, öfkeleri ya da üzüntüleriyle başa çıkmalarını sağlayacak bir rehberlik vermek, yakın ve sıcak ilişkilerin sürdürülmesine yarayacaktır.

7| FARKLI YAŞLARDA DUYGU KOÇLUĞU

Ebeveynlerin şöyle yakındığını hiç işittiniz mi? "Tam da bebeğimi tanıdığımı (ne kadar yiyeceğini ve uyuyacağını, onu nasıl avutacağımı anladığımı) düşünürken her şey birdenbire değişiverdi!"

Gerçekten de böyle olur, çünkü çocuk yetiştirmek süregiden bir değişim getirir. Çocuklar büyüdükçe yaşamımızda sürekli değişiklik yapar ve onların yeni gereksinimlerine, korkularına, meraklarına ve yetilerine yanıt vermeye çalışırız. Ama bir etmen vardır ki tüm değişimlere karşın hep sabittir: Çocuğun, ilgili ve sevecen yetişkinlerle duygusal bağ kurma arzusu.

Bu bölümde, çocukluğun beş farklı dönemini inceleyeceğim: Bebeklik; 1-3 yaş; erken çocukluk; orta çocukluk; ergenlik. Çocuğun bu dönemlerde ulaştığı kilometre taşlarına değineceğim ve duygusal zekâ gelişimine katkı yapmanızı sağlayacak önerilerde bulunacağım. Neyin "normal" olduğunu ve farklı yaşlardaki çocukların hangi konuları önemli bulduğunu bilmeniz, çocuğunuzun duygularını daha iyi anlamanızı sağlayacaktır. Bu da sizi daha etkin bir Duygu Koçu yapacaktır.

BEBEKLİK

3 AY CİVARLARI

Bebekle ebeveyn arasındaki duygusal ilişki ne zaman başlar? Bazılarının görüşü, bu ilişkinin rahimde başladığı, bebeğin de annenin stres ve dinginlik hallerine yanıt verdiği yönündedir. Bazıları ise bu ilişkinin doğumdan hemen sonra, ebeveynlerin bebeği emzirmesi, sallaması ve dinginleştirmesi ile başladığını savunur.

Bir başka grup daha vardır ki onlar da doğumdan birkaç hafta sonra bebeğin annesine veya babasına ilk kez gülümsediği (tüm çabaların ve uykusuz gecelerin karşılığını bulduğu) o sihirli ana işaret ederler.

Yine de çoğu ebeveyn şuna katılacaktır ki asıl eğlence üç ay civarlarında, bebeğin yüz yüze etkileşime ilgi duyar hale gelmesiyle başlamaktadır. Gelişim psikologları, bebeğin gözlerinin bu dönemde "aydınlandığını" söylerler, yani bebek, ebeveynlerine gerçekten bakar görünmektedir ve bakışlarını da onların üzerinde tutmaktadır. Üç aylık olduğunda, duyguların nasıl okunacağına ve ifade edileceğine yönelik gözlem ve taklitler yoluyla çoktan büyük miktarlarda bilgi edinmeye başlamıştır. Bu da demektir ki, ebeveynler, bebeğin tepkilerine karşılık verme ve ilgi gösterme suretiyle, bu erken dönemde bile aktif bir Duygu Koçluğu sürecini başlatabilirler.

Araştırmalar göstermektedir ki, ebeveynler, bebekle duygusal bilgi alışverişi yapmaya ilk başladıkları zamanlarda, onun ilgisini çekmek ve üzerlerinde tutmak için çok uğraşmaktadır. Örneğin, günümüzde artık "anne dili" olarak tanımlanan bir konuşma motifi kullanırlar. (Babalar da bu dili gayet iyi konuşabilmektedir.) Buna göre ebeveyn, olağana kıyasla daha ince bir sesle, yavaşça, sözlerini tekrarlaya tekrarlaya konuşur. Yüz ifadelerini de abartır. Dışarıdan bakıldığında çok uç ve gülünç görünse de ebeveynlerin bunu yapması gayet isabetlidir, çünkü işe yarar! Bebek, bu şekilde konuşan ebeveyni gördüğü/işittiği zaman çoğunlukla canlanır ve ona daha büyük bir ilgi gösterir.

Pek çok ebeveyn bebeğiyle yüz yüze ama sözsüz "konuşmalar" da yapar. (Yüzlerine sırayla belli ifadeler verirler.) Örneğin, anne kaşlarını kaldırır, bunu gören bebek de aynısını yapar. Bebek dilini çıkarınca anne aynen karşılık verir. Biri mırıldandığında veya aguladığında diğeri de aynı ses tonu ve ritimle tekrar eder. Bebekler böylesi taklit oyunlarını müthiş ilgi çekici bulurlar, özellikle de ebeveyn, bebeği farklı biçimlerde taklit etmeye de başlarsa. Örneğin bebek, çıngırağını yere üç kez vurduğunda anne çıkan sesi ağzıyla yinelerse, bebek bu durumdan oldukça etkilenir ve heyecan duyar.

Bu taklit sohbetleri çok önemlidir, çünkü bebeğin şunu anlamasını sağlar: Ebeveyn kendisine ilgi göstermekte ve duygularına yanıt vermektedir. Bir başkası tarafından anlaşıldığını ilk kez hissettiği bu deneyim, duygusal iletişimin de başlangıcıdır.

Anneler ve üç aylık bebekleriyle yapılan çalışmalar, bebeklerin, duygusal iletişim kurmakta son derece yetkin ve becerikli olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacı Edward Tronick, "Hareketsiz Yüz Oyunu" ("The Still Face Game") adlı deneyinde, annelerden bebeklerine bakmalarını ama yüzlerini herhangi bir şekilde oynatmamalarını istemiştir. Annelerinin bu alışılmadık tepkisizliğiyle karşılaşan bebekler, "sohbeti" kendileri başlatmayı denemişler, yüzlerine arka arkaya farklı ifadeler yerleştirmişlerdir. Yapılan gözlemlere göre, bebekler, pes etmeden önce ortalama dört farklı strateji denemişlerdir.[1] Ebeveyn depresyonunun üç aylık bebekler üzerindeki etkisini saptamaya yönelik bir başka deneyde ise Tronick, annelerden biraz üzgün ve bunalmış görünmelerini istemiştir. Annenin ruh halindeki bu küçük değişim bile bebekler üzerinde devasa etkiler yaratmıştır. Daha olumsuz bir duygu hali deneyimlemişler, daha içe çekilmişler ve çevreye daha az yanıt vermişlerdir.[2] Bu araştırmalar göstermektedir ki, bebekler, henüz üç aylıkken bile, ebeveynlerin duygusal bağ kurmasını ve kendilerine yanıt vermesini istemektedir.

Araştırmalar sayesinde fark ettiğimiz bir diğer gerçek, bebeklerin, ebeveyn-çocuk ilişkisinde pasif birer karakter olmadığıdır. Aksine, uyarılmayı, eğlenmeyi ve ebeveynle duygusal bağlar kurmayı isteyen bireylerdir.

Peki, duyarsız kalan veya olumsuz karşılıklar veren ebeveynlerin bebekler üzerindeki uzun vadeli etkisi nedir? Depresyona girmiş anneleri ve onların bebeklerini inceleyen araştırmacı Tiffany Field, bu soruya huzursuz edici bir yanıt vermiştir: Depresyondaki kadınların bebekleri, annenin üzüntüsünü, düşük enerjisini, yetersiz ilgisini, öfkesini ve asabiyetini aynen göstermektedir. Dahası, anne depresyondan bir yıldan uzun süre çıkamazsa, bebeği de büyüme ve gelişme süreçlerinde uzun duraklama evrelerine girmektedir.[3]

Field'ın araştırmalarına göre, üç ile altı ay arasındaki dönem-

de, anne depresyonu, bebek sinir sisteminin gelişimini yoğun biçimde etkilemektedir. Üç aylık bebeklerden oluşan iki grubu (depresif olan ve olmayan annelerin bebeklerini) karşılaştıran Field, aralarında pek az farklılık gözlemlemiştir. Ama *altı* aylık bebekleri gözlemlediğinde, depresif anneye sahip çocukların sesli ifadelere daha az yöneldiğini ve sinir sistemi işlev testlerinde daha düşük puanlar aldığını saptamıştır.[4]

Annenin depresif ruh hali, yaşanan herhangi bir olayın, bebeğin beyninde olumlu bir deneyim olarak mı yoksa olumsuz bir deneyim olarak mı işleneceğini de etkileyebilmektedir. Bilim insanları böylesi etkileri saptayabilmek için elektroensefalografik veriler (beyin dalgası ölçümleri) kullanırlar çünkü herkesin duygusal tepkileri kendine özgüdür. Olumsuz tepkiler beynin bir bölümünde, olumlu tepkiler ise başka bir bölümünde işlenir. Washington Üniversitesi'nden Geraldine Dawson, bu teknolojiyi kullanarak, bir perdenin ardında uçuşan baloncuklara bebeklerin ne tepki verdiğini gözlemlemiştir. İlginç biçimde, belirli bir niteliği olmayan bu sahne, depresif anneye sahip bebekler tarafından duygusal açıdan olumsuz bir durum şeklinde işlenmiştir.[5]

Böylesi araştırmalar, ilgisiz ve depresif annelerin bebeklerini rahatsız edici sonuçların beklediğine işaret etse de, umutsuzluğa kapılmamak için geçerli nedenlerimiz vardır. Field'ın laboratuvarında yürütülen sonraki araştırmalarda görülmüştür ki, depresif annelerin bebekleri, depresif olmayan babalarıyla ve sonrasında da yuva öğretmenleriyle etkileşim kurduklarında hatırı sayılır bir gelişim göstermektedir.[6] Bu etki, yetişkinlerin, çocuğun duygusal yaşamı üzerinde ne de büyük bir tesir yarattığını bir kez daha ortaya koymuştur.

Bebekler, bir yandan ebeveynlerin duygularını okumayı ve onlardan duygusal ipuçları almayı öğrenirken, bir yandan da başka bir gelişimsel kilometre taşına ulaşmaya çalışırlar: Sosyal etkileşimlerden kaynaklanan duygulanımı dengeleyip düzenleme becerisi. Çoğu gelişim psikoloğunun görüşü o yöndedir ki, bebek bu beceriyi, başkalarıyla aktif etkileşimlere gire çıka geliştirir. Bir bakarsınız, insanlara yoğun bir ilgi göstermektedir, dahası oyuna da hazırdır. Sonra birden başka yerlere bakmaya

koyulur ve ilgisini çekmeye çalışan yetişkinleri yok sayar. Ebeveyn, bebekteki bu ani değişime bazen şaşıp kalır, ama bebeğin birdenbire ilgi kesmesinin ardında gayet geçerli nedenler vardır. Şöyle ki, kalp atım hızında ciddi artışlar deneyimliyor veya psikolojisinde sert değişimler yaşıyor olabilir. Aşırı uyarıldığında dinlenmek isteyecektir. Sonunda gözlerini kaçırıp başını çevirir, daha fazla temas kurmaktan kaçınmak için elinden geleni yapar. Bu sırada, sakinleşmeyi öğrenmeye çalışıyordur.

Bebek bakımı konusunda deneyimsiz kişiler, onların bazen "soğumaya" gereksinim duyduğunu bilmezler. Dolayısıyla da agulayarak, oyuncaklar sallayarak, hatta dürtüp durarak bebeği yeniden uyarmaya çalışırlar. Bebek bu durumda güçsüz kalır. Yetişkine durmasını söyleyemez. Kalkıp başka bir odaya da gidemez. Kafasını pikenin altına sokmasını sağlayacak güçten ve fiziksel koordinasyondan bile yoksundur. Çareyi, elindeki en etkili ve sağlam savunma mekanizmasını kullanmakta, yani ağlamakta bulur.

Bebek ile ebeveyn arasındaki böylesi "koordinasyonsuzluk" örnekleriyle sık sık karşılaşabilirsiniz. Bazı araştırmacılara göre, ebeveynler, bebeklerin verdiği işaretlerin %70'ini yakalayamamaktadır![7] Ama kaygılanmaya gerek yok. Bebeklik dönemi, hem ebeveyn hem de bebek için sıra dışı bir deneme-yanılma süreci barındırır. Ebeveyn, bebeğe duyarlılıkla yaklaştığı sürece duygusal iletişim adım adım gelişecek ve anlaşmazlıklar azalacaktır.

Duygu Koçu ebeveynlere önerim, bebeğin ruh hallerine dikkat etmeleri ve yanıt vermeleridir. Eğer bebek bir süre etkileşim kurduktan sonra birdenbire tüm ilgisini yitiriyorsa ona biraz zaman tanımak gereklidir. Eğer uzun süreler boyunca kucakta oturduğu ve kendisine sürekli bir şeyler söylendiği ortamlarda (örneğin, bir aile ziyaretinde) huysuzlanmaya başlıyorsa, onu ara sıra başka bir odaya götürüp biraz dinginleşmesine olanak tanımanızda yarar vardır.

Eğer bebek kendi kendini dinginleştiremeyecek bir noktaya gelmişse, onu sakinleştirip susturmak için elinizden geleni yapın. Bu da aslında bir deneme-yanılma sürecidir; ebeveynler, bebeğin mizacına uygun tutumun ne olacağını saptamaya çalı-

şırlar. (Yalnızca onlar değil, bebek de bir yandan farklı dinginleşme yöntemleri denemektedir.) Yaygın uygulanan teknikler ise ışıkları kısmak, bebeği sallamak, yumuşak bir sesle konuşmak veya bebeği kucaklayıp yumuşak ve ritmik hareketlerle biraz dolanmak (böylece bebeğin ebeveynle birlikte hareket ettiğini hissetmesini sağlamak) biçimindedir. Bazı bebekler, çalışmakta olan bir bulaşık makinesinden gelen beyaz gürültü veya radyo statiği ile de dinginleşebilmektedir.

Araştırmalar bize şunu göstermektedir ki, bebeğin ruh haline duyarlı olan (yani, yoğun uyarımlar yaratan bir etkinlikten daha dingin bir etkinliğe geçiş yapma ihtiyacını fark eden) ebeveynler, onun duygusal zekâsını geliştirme konusunda daha başarılı olmaktadır. Bu Duygu Koçluğu tarzı ile çocuklar, yoğun duygu yaşadıkları bir halden, daha dingin oldukları bir başka hale geçişi daha sık deneyimlerler. Bir diğer deyişle, söz konusu ebeveynler, bebeğin kendini dinginleştirmeyi (ve psikolojik durumunu dengeleyip düzenlemeyi) öğrenmesine yardım ederler.

Bebeğin huzursuzluk ve rahatsızlıklarına dinginleştirici karşılıklar veren ebeveynler ona önemli şeyler de öğretir. Birincisi, bebek şunu anlar ki, olumsuz duyguları dünyada bir etki yaratmaktadır; ağladığı zaman ebeveynden bir karşılık gelmektedir. İkincisi, güçlü duygular deneyimledikten sonra dinginleşmek olanaklıdır. Bu çağda, dinginlik çoğunlukla ebeveyn sayesinde elde edilir, ama bebek büyüdükçe ebeveynin tutumlarını içselleştirecek, böylece kendini dinginleştirecek yöntemler geliştirecektir. Zaten bu beceri de duygusal esenliğin önemli bir parçasını teşkil edecektir.

Bebek bolca uyarım almalıdır ki, heyecanlandıktan sonra dinginleşmeyi öğrenebilsin. Babanın oynamaya eğilim gösterdiği (6. Bölüm'de yer verdiğimiz) fiziksel nitelikli oyunlar, bebeğin bu önemli döngüyü sık sık ve doyurucu biçimde deneyimlemesini sağlayabilir.

Ebeveynlere bir diğer önerim, farklı duyguları okumaya ve ifade etmeye yönelik oyunlar türetmeleri ve bebekle sık sık oynamalarıdır. Yapılan araştırmalar, bu oyun türetme işinin bebeği taklit etmek suretiyle bile başarılabileceğini ortaya koymaktadır.

Bebek dilini çıkardığında veya öksürdüğünde ebeveyn onu taklit ederse, bebek aynı şeyi bir kez daha yapmaya eğilim göstermektedir. Bu şekilde oyun da türetilmiş olmaktadır.

Bebeğinizle oynarken hareketli ve duygulu olun, tekrarlaya tekrarlaya komik sözler söyleyin ve arka arkaya nazik, ritmik eylemlerde bulunun. Bu sayede bebek, oyun rutinini öğrenir ve sizin ne yapacağınızı tahmin etmeye başlar. (Kendi kendine, "İşte şimdi *ayak parmaklarını tutup ayaklara çember çizdirme* oyunu başlayacak" veya "*Seni yakaladım deyip gıdıklama* oyunu geliyor" dediğini düşünebiliriz.) Oyundan hoşlandığı zaman bunu gülümseyerek, kıkırdayarak, heyecanlı tekmeler savurarak veya çığlıklar atarak göstermeyi de öğrenir. Bu tepkileri, ebeveyni oyun oynamaya iyice teşvik eder ve bebek ile ebeveyn arasındaki bağı güçlendiren, sevgi ve eğlence dolu bir etkileşim kurulmuş olur.

6-8 AY

Bu dönemde bebekler; nesneler, insanlar ve farklı mekânlarla dolu bir dünyayı keşfetmeye başlarlar. Aynı zamanda neşe, merak, korku ve düş kırıklığı gibi duyguları ifade edecek ve paylaşacak yeni yöntemler bulurlar. Gittikçe gelişen bu farkındalık, Duygu Koçluğu yapmak için yeni fırsatlar sunar.

Altı aylık bebeğin gerçekleştirdiği en önemli gelişim sıçramalarından biri, bakışlarını uzaklaştırdığı kişi veya nesneyi yine de zihninde tutabilmesidir. Eskiden yalnızca belli bir anda baktığı kişi veya nesneyi düşünebilirken, artık bir palyaçoya bakıp gülebilir ve annesine dönüp eğlenme hissini onunla paylaşabilir. Bu son derece basit bir şeymiş gibi görünse de aslında sayısız oyun ve duygusal etkileşim olanağı yaratmaktadır. Artık sizi, şaşırtıcı ve heyecan verici bulduğu her nesneyle oynamaya davet edebilir ve o nesnelerin yarattığı duyguları paylaşabilir.

Duygusal zekânın gelişimini teşvik etmek için bebeğinizin nesnelerle oynama davetini kabul edin ve onun duygusal tepkilerini yineleyin. Bu, daha da çok paylaşımın ve duygusal ifadenin yolunu açacaktır.

Sekiz aylık bebek emeklemeye ve ortamını keşfetmeye başlar.

Ama bu kâşif bir yandan, karşılaştığı insanları birbirinden ayırt etmeyi de öğrenmektedir. Bu da korku duygusunun ilk tezahürü için altyapıyı hazırlar. Korkuyu "yabancı anksiyetesi" biçiminde gözlemleyebilirsiniz. Bir zamanlar süpermarketteki kasa kuyruğunda önüne gelene gülümseyen bebek artık yüzünü sürekli annesinin omzuna gömmektedir. Eskiden her yeni bakıcının kollarına doğru keyifle eğilirken artık ebeveynlerine "özgül (spesifik) bağlanma" geliştirmiştir, farklı bir ortama girdiğinde ve yabancılar arasında kaldığında ebeveyne sıkı sıkıya tutunur.

Bebek bu dönemde söylenenleri daha iyi anlamaya başlar, bu da duygusal iletişime katkı yapar. Konuşmasına daha aylar olsa da sözcüklerin büyük bölümünü anlamaktadır ve yönergeleri (örneğin, "Haydi, beyaz ayıyı bana getir") izleyebilir. Moriah bu dönemdeyken onu kucağıma alır ve "Tatlım, çok yorgun görünüyorsun, istersen kafanı omzuma koyup biraz dinlen" derdim. O da kafasını omzuma koyup biraz dinlenirdi.

Tüm bu gelişmeler (fiziksel hareketlilik, dikkati başka yere çevirme yetisi, ebeveynlerle bağlanma, konuşmaları anlama, bilinmeyenden korku duyma) psikologların "sosyal referans alma" olarak adlandırdığı beceriyi meydana getirir. Bu aslında, bebeğin belli bir nesneye veya olaya yaklaşma, sonra ebeveyne dönüp ondan duygusal bilgi bekleme eğilimidir. Örneğin, aşina olmadığı bir köpeğe yaklaşan bebek, birdenbire annesinin "Gel geri!" diye seslendiğini işitirse, sözcükleri, ses tonunu ve yüz ifadesini bir arada işleyerek tehlike olasılığının farkına varır. Diğer yandan, gürültülü bir oyuncak robota yaklaşırken annesine bakar ve onun rahat bir gülümseme ile yerinde oturduğunu görürse, robotla oynamanın güvenli olduğunu anlar. Ebeveyn, bu açıdan bebeğin duygusal yaşamında benzersiz bir konuma gelir ve onun "güvenli üssü" olur. Bebek bilir ki, çevreyi keşfetmekte serbesttir ve gereksinim duyduğunda güvenli üssüne geri dönebilecektir.

Bebek, ebeveynden sosyal referans alıyorsa, onunla duygusal açıdan bağlanmış demektir ve kendini güvende hissediyordur. Oynadığı taklit oyunları sayesinde ebeveynin verdiği duygusal ipuçlarını zaten okuyabilen bebek, yüz ifadesi, beden dili ve ses

tonu gibi işaretlere artık güven de duyar. (Ebeveynlerin yaşadığı çatışmaların bu süreci nasıl etkilediğine dair bir not: Araştırmacılar Susan Dickstein ve Ross Parke şunu keşfetmişti ki, bebekler, mutsuz babalardan sosyal referans almayı kesiyorlar ama mutsuz annelerden almayı sürdürüyorlardı.[8] Kanaatim o ki, söz konusu bulgunun altında, erkeklerin, evlilik çatırdamaya başlayınca hem eşlerinden hem de çocuklarından uzaklaşma eğilimi yatmaktadır. Kadınlar ise eşlerinden uzaklaşsalar da çocuklarıyla duygusal bağlarını korurlar.)

Bu çağdaki bebekle duygusal bağınızı güçlendirmek için bir tür ayna görevi görebilirsiniz; yani çocuğa, ifade ettiği duyguları yansıtabilirsiniz. Söz konusu uygulama, çocuğun duygularını sözcüklere dökmesini sağlar, bu nedenle de erken dönem Duygu Koçluğunun önemli bir parçasıdır. Örneğin, yüz ifadelerinden de yararlanarak, "Şu anda üzgün (mutlu, gergin vs.) hissediyorsun, değil mi?" veya "Herhalde çok yoruldun, biraz kucağıma oturmak ister misin?" diyebilirsiniz. Eğer durumu doğru değerlendirdiyseniz bebek dediğinizi anlayacak ve bunu size gösterecektir. Arada sırada bebeğinizi yanlış anlarsanız kaygılanmayın. Bu gayet yaygın bir durumdur ve neyse ki bebekler son derece hoşgörülüdür.

Bebeğin duygusal ipuçları almak için sürekli size baktığını da hep akılda bulundurun. Böylece, bu dönemde ortaya çıkan yabancı anksiyetesiyle baş etmesini sağlayabilirsiniz. Eğer annesi yeni bakıcının yanında rahat davranıyorsa, hatta ona sarılıyorsa, bebek de bu yeni kişinin güvenilir biri olduğu mesajını alacaktır.

9-12 AY

Bebek bu dönemde, duygu ve düşünceleri başkalarıyla paylaşabileceğini keşfeder. Örneğin, babasına kırık bir oyuncak verir, babası da der ki: "Tüh, kırılmış bu. Üzüldün bu yüzden, değil mi?" Böylece babasının, içindeki duyguları bildiğini anlar. Daha öncesinde, ebeveyn bebekle empati kurduğunda ve ses tonuyla, yüz ifadesiyle, beden diliyle bebeğin duygularını geri yansıttığında, bebek yalnızca duygusal ifadeyi öğrenmekteydi. Ebeveyn ile *aynı duygu ve düşüncelere* sahip olabileceğinin ise farkında

değildi. Artık duygu ve düşüncelerin paylaşılabileceğini anlamaya başlar, bu da ebeveyn-çocuk bağını güçlendirir. Bebeğin geliştirdiği bu farkındalık, duygulara dair çift yönlü konuşma ve tartışmaları olanaklı kılan temel öğedir, dolayısıyla da Duygu Koçluğu bağlamında dev bir adım teşkil eder.

Bebek bir yandan da yaşamındaki kişi ve nesnelerin sürekliliğe ve kalıcılığa sahip olduğunu ayırt etmektedir. Küçük topun yuvarlanarak gözden yitmesi, onun tamamen yok olduğu anlamına gelmemektedir. Dahası, anne odadan çıkıp bebeği işitemeyeceği bir başka odaya gitse bile hâlâ bebeğin dünyasının bir parçasıdır ve geri gelme yetisine sahiptir.

Bebek "nesne sürekliliği" olgusunu kavramaya çalışırken, kutulara veya kaplara koyabileceği nesnelerle oynamaktan, onları gizlemekten, sonra yeniden ortaya çıkarmaktan büyük keyif alır. Öte yandan, kaşığını göremeyeceği bir yere fırlatıp durur, sonra da geri getirmenizi ister.

Nesne ve kişilerin sürekliliğine dair yeni yerleşmekte olan bu kavrayışın ilişkilendiği bir başka önemli gelişme daha vardır: Bebeğin belirli insanlarla, yani ebeveynleriyle bağlanması. Bebek artık bilir ki, ortalıkta olmasanız bile varlığınız bir yerlerde devam etmektedir, bu nedenle sizi özleyebilir ve gitmemenizi talep edebilir. Paltonuzu giydiğinizi görünce veya çıkmaya hazırlandığınıza dair başka bir işaret yakalayınca mızırdanmaya koyulabilir. Siz çıktıktan sonra *bir yerlerde* olduğunuzu bilir ama tam olarak nereye gittiğinizi kestiremez, bu da sinirlerini bozabilir. Dahası, zaman kavramı da pek yoktur, dolayısıyla ne kadar süre sonra geleceğinizi anlaması son derece güçtür.

Bebek bağlanmasını inceleyen psikologlar, bir yaşındaki çocukların yabancı yetişkinlere bırakılmaya, ebeveynlerin evden çıkışına ve geri dönüşüne nasıl tepkiler verdiğini incelediler. Güvenli bağlanmış olanlar, ebeveynleri döndüğü sırada keyifsiz olsalar da anne ve babanın kendilerini kucaklamasına ve avutmasına izin verdiler, hatta ebeveynin vücuduna tamamen yaslanıp sarıldılar. Güvenli bağlanmayı tam gerçekleştirememiş olanlar ise anne babanın dönüşüne iki farklı tepki verdiler. Birincisi, dikkate almayan ve kaçınan bir yaklaşımdı; bebekler, içeri giren

ebeveynleri yok saydılar ve hiçbir şey olmamış gibi davrandılar. İkincisi ise kaygı doluydu; bebekler, eve dönen ebeveyne sıkıca tutundular ama kolay kolay da avutulamadılar. Bebeğiniz bu iki tepkiden birini veriyorsa, duygusal açıdan daha sıkı bir bağ kurmanız, birlikte olduğunuz zamanlarda duygusal yönden daha fazla yakınlık göstermeniz gerekiyor olabilir. Diğer bir deyişle, bebeğiniz, duygu ifadelerine empati, ilgi ve şefkat ile yanıt vermenizi beklemektedir (ki vereceğiniz bu yanıtlar da duygusal bağınızı güçlendirecektir).

Ebeveynlerin kalkıp gittiğini gören bu yaştaki çocuğun ayrılma kaygısı yaşaması gayet olasıdır. Bu kaygıyla baş etmesini sağlamak için onu geri döneceğinize temin edebilirsiniz. Bir yaşındaki çocuklar henüz konuşamasalar bile söyleneni çoğunlukla anlarlar, dolayısıyla vereceğiniz güvenceler etkili olacaktır. Şunu da akılda bulundurun ki, çocuğunuz duygusal ipuçlarını sizden alır, ondan ayrılacağınız için kaygılı veya korkulu görünürseniz bu duyguyu yakalayıp kendisi de aynı biçimde hissetmeye başlayabilir. Rahatlıkla güveneceğiniz bir bakıcı bulmanız, ayrılmadan önce de bebek ile bakıcının birbirine alışmasını sağlamanız ise hem sizin hem de bebeğin gevşemesine olanak tanıyacaktır. Son olarak, bebeğin evin içindeki farklı yerleri kendi başına keşfetmesine izin vererek sizden ayrı zaman geçirme alıştırması yapmasını sağlayabilirsiniz. Eğer emekleye emekleye (bebeğe uygun hale getirilmiş) bir başka odaya girerse onu belli bir süre yalnız bırakabilirsiniz. Ayrıca, aynı odadaysanız ama başka bir odaya geçmeniz gerekiyorsa, gittiğinizi ama hemen geleceğinizi bebeğinize açıkça ifade edebilirsiniz. Bebek bu sayede ebeveynlerin zaman zaman çıkıp gittiğini ama bu yüzden kötü şeyler olmadığını, ayrıca geri döneceğini söyleyen ebeveyne güvenebileceğini çünkü mutlaka döndüğünü yavaş yavaş öğrenecektir.

Şunu da anımsayalım ki, çocuğun güvende ve bizimle duygusal açıdan bağlı hissetmesi için duygu ve düşüncelerini anladığımızı belirtmeliyiz. Bunu bakım faaliyetleri veya oyunla geçen herhangi bir zamanda bolca yapabiliriz. Bir diğer seçenek, geniş yelpazeye yayılan duygu ifadelerini ve taklidi teşvik eden oyunlar icat etmeyi sürdürmektir. Moriah bu çağdayken her ak-

şam oynadığımız bir oyun vardı: Bir elin her parmağına farklı yüz ifadeleri çizerdim. Başparmak kızgın; işaret parmağı üzgün; orta parmak korkmuş; yüzük parmağı şaşkın; serçe parmak ise mutlu olurdu. Moriah'ı kucağıma alırdım ve bu yüzlerle günlerinin nasıl geçtiğini konuşurduk. Örneğin, başparmak derdi ki, "Çok kötü bir gün geçirdim. O denli kızgınım ki bir şeyleri tekmeleyebilirim." İşaret parmağı da sohbete katılırdı: "Ben de kötü bir gün geçirdim ama ben üzgündüm. Ağlayabilirdim." Sonra hep birlikte Moriah'a döner ve "Sen nasıl bir gün geçirdin?" diye sorarlardı. Moriah biraz düşünür, ardından gününü en iyi tanımlayan parmağı kavrardı. Bu sayede ben de duygusunu adlandırma fırsatı elde ederdim: "Demek sen de üzüntülü bir gün geçirdin." Zaman içinde konuşmayı söktükçe, parmakları kavrarken sözcükler de kullanmaya başladı: "Anneyi özledim." Buna karşılık olarak derdim ki, "Annen işe gidince onu özledin demek." Böylece empati kurduğumu da gösteririm. Bazen de şunları eklerdim: "Nasıl hissettiğini anlıyorum. Annen işe gittiğinde bazen ben de özlüyorum ve üzülüyorum."

1-3 YAŞ ARASI

1-3 yaş arası, son derece eğlenceli ve heyecan verici süreçler barındırır. Örneğin, benlik duygusunun gelişimi ve özerkliğin keşfi bu döneme rast gelir. Ama iki yaş sendromuyla da yine bu dönemde mücadele edersiniz: Artık isteklerinde ısrar eden ve kural tanımayan bir çocuğunuz vardır. Gelişmekte olan dil becerisini kullanırken sıklıkla söylediği sözler "Hayır!" "Benim!" "Ben yap!" ve "Kendim yap'çaam!" olur. Dolayısıyla, bu dönemdeki Duygu Koçluğu, çocuğun içinde vücut bulan düş kırıklığı ve öfkeyle baş etmesini sağlayacak önemli bir araç olma niteliği kazanır.

Tüm gelişim aşamalarında olduğu gibi ebeveynler bu dönemde de çatışmalara ve güçlüklere çocuğun gözünden bakmalıdır. Çocuğun 1-3 yaş arasındaki asal hedefi, kendisini bağımsız bir varlığa dönüştürmektir, dolayısıyla onu güçsüz veya kont-

rolü yitirmiş hissettirecek durumlardan kaçınmanız gereklidir. Örneğin, ebeveyn gruplarımıza katılan bir kadın, kulak iltihabı için bir damlalık dolusu ilaç alması gereken oğluyla mücadelesini anlatmıştı. Bebeklikte kullandığı yöntemi kullanmayı denemiş, oğlanı bir havluya sarıp sırt üstü yatırmış ve ilacı ağzına boşaltmaya çalışmıştı. Ama oğlan çırpınmış ve ilacı içmeyi reddetmişti. Çözüm ise aslında çok basitti: "Sonra ablam odaya girdi, damlalığı oğluma gösterip, 'Kendin mi içmek istersin?' diye sordu. Oğlum başını salladı, damlalığı ablamdan alıp ilacı ağzına sıktı ve hepsini yuttu." Oğlanın tek derdi, durum üzerinde biraz kontrol sahibi olmaktı.

Bu çağdaki çocuklara pek çok küçük (ama gerçek) seçim şansı vermek de önem taşır. Örneğin, "Dışarısı soğuk, palto giymelisin" demek yerine "Bugün ne giymek istersin? Ceket mi, süveter mi?" diye sorabilirsiniz. Çocuğun güvenliği ve kendi akıl sağlığınız konularında belirlediğiniz sınırları hep gözetin. Çocuğa, güvenlik önlemleri alınmış, zihnini uyaracak ve merakını çekecek bir ortam sağlamak, işinizi kolaylaştıracaktır.

Çocuklar bu dönemde diğer çocuklara da ilgi duymaya başlarlar. Aslına bakarsanız, yaşamlarının çok erken dönemlerinden itibaren insanların benzerlik ve farklılıklarının ayırdına varabilmektedirler. Örneğin, araştırmacı psikolog T. G. R. Bower ortaya koymuştur ki, erkek bebekler, hareket eden bir erkek çocuğunun görüntülerini, kız bebekler ise hareket eden bir kız çocuğunun görüntülerini izlemeyi tercih etmektedir. Bower, eklemlerin bulunduğu yerlere denk gelen renkli noktalardan *ibaret* çocuk görüntülerini (dizde bir nokta, dirsekte bir nokta vs.) oynattığında ise şaşırarak keşfetmiştir ki, erkek bebekler "erkek nokta" görüntülerini, kız bebekler ise "kız nokta" görüntülerini tercih etmektedir.[9]

1-3 yaş arası çocuklar birbirlerine güçlü biçimde çekilseler de birlikte düzenli biçimde oynamalarını sağlayacak sosyal becerilere henüz sahip değillerdir. Gerçekten de, bir arada oyun oynama ve paylaşma konularını gayet sorunlu hale getiren bazı "mülkiyet kuralları" devrededir. Bu kurallara göre: (1) Görüyorsam, benimdir; (2) Eğer seninse ama ben istiyorsam yine benimdir; (3)

Eğer benimse, sonsuza dek benimdir. Ebeveynler, bu tutumun bencillik veya zalimlikten ileri gelmediğini, daha ziyade, gelişen bir benlik duygusunun dışavurumu olduğunu hep akılda tutmalıdır. Bu yaştaki çocukların becerileri, yalnızca kendi bakış açılarına göre hareket etmeye yeter; başkalarının ne hissettiğini anlayacak yeterliğe sahip değillerdir. Dolayısıyla, paylaşım kavramı onlar için hiçbir anlam taşımaz.

Bu çağdaki oyuncak kavgalarının ve bunlar sonucunda alevlenen duyguların aslında bir yararı vardır, o da Duygu Koçluğu yapma fırsatı vermesidir. Ebeveyn olarak duyguları saptayıp adlandırabilir ve çocuklara bu sayede önemli yardımlarda bulunabilirsiniz. ("Birisi bebeğini aldığında çok *kızıyorsun*" veya "Topu alamadığın için *düş kırıklığına* uğradın sanırım.") Çocuklara, bir işi sırayla yapmanın (veya oyuncakla sırayla oynamanın) ne demek olduğunu öğreterek sorun çözme alıştırmalarına da başlayabilirsiniz. Eğer bir çatışma fiziksel kavgaya dönerse, saldırganlara "kimseye vurmadığımızı" ve "oyun arkadaşlarımızı incitmediğimizi" anlatın, sonra da eyleme maruz kalanlarla empati kurup onları avutun.

Çocuğun paylaşmaya yönelik bir eylemde bulunduğunu görürseniz bunu teşvik edin. Ama olağan koşullarda paylaşımda bulunmasını beklemeyin. Her çocuğun kendi başına farklı ve bağımsız oyunlar oynadığı paralel oyun bu çağa daha uygundur (ve daha başarılı biçimde sürdürülür).

Bu çağdaki çocukların mülkiyet çatışmaları asla tamamen sona ermez ama akıl sağlığınızı koruyabilmek için asgari düzeyde kalmasını sağlamaya çalışabilirsiniz. Bunun için çocuğunuza (bir ziyarete veya yuvaya giderken) yalnızca paylaşmaya rıza göstereceği oyuncakları almasını söyleyebilirsiniz. Ev sahibi sizin çocuğunuz olacaksa, kimseye dokundurtmayacağı birkaç oyuncak ve eşya seçmesini isteyebilir, biraz da merasimle onları ortadan kaldırabilirsiniz. Böylece çocuk, durum üzerinde belli düzeyde güç ve kontrol sahibi olduğunu hissedebilir.

Bu çağdaki çocuk, herkesten ayrı bir varlık olduğuna dair farkındalığın yanında, sosyal gelişimindeki bir başka kilometre taşına daha ulaşır: Simgesel taklit oyunu. İki ile üç yaş arasında

bir noktada, çocuklar, diğer aile üyelerinde önceden gözlemledikleri davranışları taklit etmeye başlarlar. Burada söz konusu olan yeni beceri, eylem ve olaylara dair anıları zihinlerinde saklamaları, daha sonra da taklit amacıyla geri çağırmalarıdır. Taklit sırasında ortaya çıkan görüntüler ise eşsizdir. Gerçekten de, iki yaşındaki çocuğun yemek pişirir, tıraş olur, yer süpürür veya telefonda konuşur gibi yapmasını izlemek çok eğlencelidir. Bunun yanında, oyuncak ayısının yanağına hafif bir iyi geceler öpücüğü konduran veya oyuncak bebeklerini yaramazlık yaptıkları için sertçe azarlayan her çocuk çok önemli bir gerçeği bize tekrar tekrar anımsatmaktadır: Çocuklar, duyguların nasıl yönetileceğini, çevrelerindeki diğer kişileri gözlemleyerek öğrenirler.

ERKEN ÇOCUKLUK (4-7 YAŞ)

Dört yaşındaki çocuklar dünyaya çoktan açılmış olurlar; yeni arkadaşlarla tanışır, farklı ortamlarda zaman geçirir, pek çok yeni ve heyecan verici şey öğrenirler. Ama bu deneyimler beraberinde yeni zorluklar da getirir: Okul eğlenceli bir yerdir, ama öğretmen bir süre sonra kıpırdamadan oturmanızı ve anlatılanı dinlemenizi istemeye başlar. Arkadaşlarınızla nasıl geçineceğinizi bilirsiniz ama sizi zaman zaman kızdırabilir veya duygularınızı incitebilirler. Dahası, yangın, savaş, soygun ve ölüm gibi korkutucu şeyleri artık kavrayabildiğinize göre, hissettiğiniz korkunun altında ezilmemek için çareler de bulmanız gereklidir.

Tüm bunların altından kalkmak için duyguları dengeleyip düzenleme becerisinin geliştirilmesi gereklidir (ki bu, erken çocukluk dönemindeki en büyük gelişim aşamalarından biridir). Diğer bir deyişle çocuk, uygunsuz davranışları kısıtlamayı, dikkati odaklamayı ve harici/ortak bir hedef doğrultusunda hareket edebilmeyi öğrenmelidir.

Çocuğun, duyguları düzenleyecek ve yönetecek beceriler geliştirmesi için en uygun koşullar arkadaş ilişkilerinde oluşur. Gerçekten de, duru bir iletişim kurmayı, bilgi alışverişinde bulunmayı ve anlaşılmadığı zaman kendini daha açık biçimde

ifade etmeyi; sırayla oynama ve konuşmayı, paylaşmayı; oyun etkinlikleri sırasında orta yol bulmayı, anlaşmazlığa düşünce bunu gidermeyi; başkalarının duygularına, isteklerine ve arzularına anlayış göstermeyi hep bu ilişkiler sırasında öğrenir.

Arkadaşlık ilişkileri çocukların duygusal gelişimini destekleyecek bu denli uygun koşullar barındırdığı için ebeveynlere önerim, çocukların sıkça ve serbestçe teke tek etkileşimlerde bulunmasını sağlamalarıdır. Bugün artık biliyoruz ki, çok küçük bir çocuk bile diğer çocuklara güçlü ve kalıcı bir bağlılık geliştirebilmektedir. Kurulan böylesi ilişkiler, ebeveynler tarafından ciddiye alınmalı ve saygı görmelidir.

Bu çağdaki çocuklar en iyi ikili gruplar halinde oyun oynarlar, çünkü herhangi bir anda birden fazla ilişki yönetmeyi başaramazlar. Ebeveyn olarak bu sizi kaygılandırabilir, özellikle de iki çocuğun, üçüncü bir çocuğu aralarına almak istemediğini gördüğünüzde. Ama şunu akılda bulundurmak gereklidir ki, bu davranışın ardında bencillik değil, daha ziyade iki kişilik oyunu koruma isteği vardır. Bunu üçüncü çocuğun anlayacağı ve kabul edeceği biçimde ifade edemediklerinden ötürü ("Üzgünüm arkadaşım, gelişim sürecimizin bu noktasında başarıyla idare edebileceğimiz en büyük sosyal grup iki kişiden oluşur") daha kaba saba ve sert taktiklere başvurur, "Git başımızdan, artık arkadaşımız değilsin!" diye bağırmak gibi yöntemler kullanırlar. Aynı tutumla bazen ebeveyn de karşılaşabilir ve çocuktan, "Sen git baba! Seni artık sevmiyorum. Ben yalnızca annemi seviyorum!" gibi sözler işitebilir. Aslında çocuğun kastettiği, anneyle kurduğu o yakınlıktan büyük keyif aldığı ve bir süre daha korumak istediğidir. Dolayısıyla, örnekteki baba, bundan ötürü kırgınlık duymamalıdır. Çocuklar aslında son derece gelgeç huyludur. Üçüncü çocuğu kovduktan kısa süre sonra farklı bir ruh haline girmeleri ve onu da katacakları daha yalın bir oyun düzenine geçmeleri hiç de şaşırtıcı olmaz.

Peki, evladınızın o üçüncü çocuğu uzaklaştırdığını görünce ne yapmanız gerekir? Önerim, sosyal ilişkileri nasıl nazik biçimde sürdürebileceğine dair rehberlikte bulunmanızdır (özellikle de nezaket ve başkalarının duygularına hassasiyet göstermek

gibi değerleri önemli buluyor ve çocuğunuza kazandırmak istiyorsanız). Durumu üçüncü çocuğa anlatırken kullanabileceği sözcüklerin örneklerini verebilirsiniz. Örneğin, diyebilir ki, "Şu anda Jennifer'la oynamak istiyorum. Ama umarım seninle de başka bir zaman oynayabiliriz."

Eğer oyuna alınmayan sizin çocuğunuzsa, ne hissettiğini anlamanız (özellikle de üzgün veya öfkeliyse) büyük önem taşır. Bundan sonra sorunu çözmek için neler yapabileceğini tartışabilir, başka bir çocuğu oyuna davet etmesini veya yalnız başına uğraşacağı eğlenceli bir şey bulmasını önerebilirsiniz. 99-100. sayfalarda Megan ile annesi arasında geçen konuşma, böylesi durumları etkili biçimde yöneten Duygu Koçu ebeveyne açık bir örnek teşkil etmektedir.

Küçük çocukların kurduğu arkadaşlıklar önemli sosyal beceriler öğretmenin yanında fantezi oyununun da altyapısını hazırlar. Böylece çocuklar, yaratıcılıklarının zirvesine çıkar, aynı anda hem karakterler hem de yaşamlar/olaylar yaratırlar. Bu yaştaki çocukların zor sorunları çözmek ve günlük yaşamın stresli olaylarıyla baş etmek konusunda birbirine yine fantezi oyunu yoluyla destek verdiği görülür. Bu demektir ki, fantezi oyunu, çocuğun duygusal gelişimine yardımcı olmakta, bastırılmış duygularına erişmesini sağlamaktadır (yetişkinlerin *zihinde canlandırma* veya *hipnoz* yoluyla yaptığı gibi). Örneğin, eski öğrencilerimden Laura Kramer'ın keşfettiğine göre, küçük bir çocuğun kardeş fikrine uyum sağlamasının en emin yolu, bir başka çocukla fantezi oyunu oynamasından geçiyordu. Oyun arkadaşları yeni doğacak kardeşi oynarken kendileri "ağabey" veya "abla" oluyor, böylece kardeşlerine besleyecekleri (şefkatten düşmanlığa dek) pek çok duyguyu deneyimliyorlardı. "Ebeveyn" olduklarında ise bebekle oynuyorlar, bir şeyler öğretiyorlar, azarlıyorlar veya emziriyorlardı.[10]

Çocukların, fantezi oyunu içeren başka deneylerde de inanılmaz bir duygu derinliği gösterdiğine bizzat tanık oldum. Örneğin küçük bir kız, oyun arkadaşına dönüp, "Annem ve Jimmy [annenin erkek arkadaşı] gibi ikide bir şekerleme yapmak zorunda değiliz. Onlar kadar yorulmuyoruz," demişti. Kısa bir süre

sonra arkadaşı, "Annen kapıyı kapatırken ne diyor?" diye sormuştu. Kız ise "'İçeri gelme,' diyor," yanıtını vermişti. Annesinin neden kendisini böyle dışarıda bıraktığını anlayamadığı için de eklemişti: "Beni yanında istemiyor. Herhalde beni sevmiyor."

Fantezi oyununun küçük çocukların düşünce ve kaygılarına açılan bir kapı olduğunu bilen Duygu Koçu ebeveynler çocuklarıyla oyun üzerinden bağlantı kurmaya çalışabilirler. Çocuklar, fikirlerini, umutlarını, düş kırıklıklarını ve korkularını çoğunlukla nesnelere, özellikle de bir oyuncağa yansıtırlar. Ebeveynler, bir başka oyuncak rolüne girerek, asıl oyuncağın sözleri doğrultusunda çocuğun duygularını inceleyebilir ve belli güvenceler sunabilirler. Buna bir örnek verelim (ebeveynin, oyuncağa yansıtılan duyguları nasıl işlediğine de dikkat edelim):

Çocuk: Bu ayıcık kimsesiz kaldı çünkü ebeveynleri onu artık istemiyor.

Baba: Annesi ve babası öylece bırakmış mı onu?

Çocuk: Evet, çekip gitmişler.

Baba: Geri gelecekler mi?

Çocuk: Hiç gelmeyecekler.

Baba: Neden gittiler?

Çocuk: Ayıcık yaramazlık yapmış.

Baba: Ne yapmış?

Çocuk: Anne ayıya kızmış.

Baba: İnsanlar ara sıra birbirine kızabilir. Bence annesi geri gelecektir.

Çocuk: Evet, bak geliyor.

Baba (bir başka ayı alır ve anne ayının sesiyle konuşur): Çöpü çıkarmam gerekliydi. Geldim işte.

Çocuk: Merhaba anne!

Baba: Çok kızgındın ama önemli değil. Bazen ben de kızarım.

Çocuk: Biliyorum.

Çocukları taklide teşvik edebilmek gerçek bir beceridir ama bir kez öğrenildi mi son derece yalın ve yararlı biçimde kullanılabilir. Örneğin, çocuğunuz daha iri ve güçlü olmadığı için ha-

yıflanırken diyebilir ki, "Eskiden çok küçüktüm ama şimdi koltuğu bir yanından tutup biraz kaldırabiliyorum... Süpermen'in uçabildiğini biliyor musun?" Sanki Süpermen olup da bu güç ve özgüven duygusunu deneyimlemek için sizden izin istiyor gibidir. Bu fanteziyi teşvik için şunu söyleyebilirsiniz: "Tanıştığımıza memnun oldum Süpermen. Uçacak mısın şimdi?"

Çocuklar, fantezi oyunu oynarken gerçek yaşamla ilgili bazı sözlü ifadeleri de araya sıkıştırıverirler. Kızınız veya oğlunuz, oyuncak bebeklerle veya savaşçı figürleriyle oynarken birdenbire, "O bakıcıyla bir daha kalmak istemiyorum" veya "Öldüğümde kaç yaşında olacağım?" gibi şeyler söylerse hiç şaşırmayın.

Bu düşüncelerin nereden geldiğini bilemeseniz bile oyun içindeki bir öğenin tetik görevi gördüğü ve çocuğun paylaşmak istediği bir duyguyu açığa çıkardığı bellidir. Oynadığınız oyunun imkân verdiği yakınlık ve kendiliğindenlik çocuğun güvende hissetmesini, böylece de bu hassas konunun yüzeye ulaşmasını sağlamıştır. Çocuk bu duyguyu incelemek amacıyla oyuna ara verdiği için sizin de aynısını yapmanız ve deneyimlediği duyguya dair sohbete başlamanız en uygun yaklaşım olacaktır.

Fantezi oyununun dört ila yedi yaşındaki çocuklar arasında bu denli yaygın olma nedenlerinden biri, erken çocukluk dönemindeki korku ve kaygılarla baş etmeye yarayan bir yöntem teşkil etmesidir. Çocukların aslında sayısız korkusu olabilir ama temellerinde genellikle birkaç bilindik öğe bulunur:

GÜÇSÜZLÜK KORKUSU: Bir keresinde, beş yaşındaki iki çocuğun "insanı öldürebilecek sayısız şey" hakkındaki tartışmasına kulak misafiri oldum. "Soyguncular, kötü insanlar, canavarlar" derken sözü en çok korktukları karaktere getirdiler: "Köpekbalığı." Ardından, bütün bu korkunç şeyleri nasıl yok edebileceklerini tartışmaya koyuldular. Sonra ise "bebek oldukları" zamanlarda "karanlık gibi salak şeylerden" nasıl olup da korktuklarını irdelediler ve artık büyük oldukları için onlardan korkmayacakları kararına vardılar.

Söz konusu konuşma bana şunu anımsattı ki, çocukları dünyanın tehlikelerine dair farkındalıktan alıkoysak bile gidip kendi canavarlarını yaratacaklardır. Çünkü bu fanteziler, güçsüzlük

ve savunmasızlık duygularıyla başa çıkmalarını sağlayan araçlardır. Canavarların gücünden korktuklarında onları yendikleri fanteziler yaratmaya yönelirler. Böylece daha güçlü hissederler ve savunmasızlık duygusunun belli ölçüde üstesinden gelirler.

Duygu Koçu ebeveynler de çocukların güçlü hissetmesi için bazı katkılarda bulunabilirler. Tıpkı 1-3 yaş aralığında olduğu gibi, erken çocukluk döneminde de seçenek verilen (ne giyeceğini, ne yiyeceğini, nasıl oynayacağını vs. seçebilen) çocuk özsaygı geliştirmektedir. Dahası, yapmaya hazır olduğu şeylerde özerklik tanınması, güçlü olduğu duygusunu besler. İster elini yıkamayı öğrensin ister de yeni bir konsol oyunu oynamayı, ebeveynden yüreklendirme ve müdahaleciliğe kaymayan bir rehberlik almaya gereksinim duyar. Eğer çocuğunuz, örneğin ayakkabısını bağlamayı bir türlü beceremeyip düş kırıklığına uğruyorsa, bu işi sizin üstlenmemeniz gereklidir, çünkü bunu yaptığınızda, çocuğun yetersizliğine duyduğunuz inancı ifade etmiş olursunuz. Bunun yerine, "Uzun bağcıkları bağlamak bazen zor olabilir" gibi anlayışlı sözler söylemeniz daha uygundur. İşin sonunda bağcıkları yine siz bağlamak zorunda kalabilirsiniz, ama o noktaya varana dek çocuk, ne deneyimlediğini gayet iyi bildiğinizi ve anladığınızı görecektir.

TERK EDİLME KORKUSU: Bu yaşlardaki çocukların *Pamuk Prenses* veya *Oliver Twist* gibi öykülerden ciddi biçimde etkilenmesinin bir nedeni vardır. *Pamuk Prenses*'te baba ölür ve kızının kaderini kötü kalpli bir üvey annenin eline bırakır; *Oliver Twist*'te kimsesiz bir çocuk, dilencilik ve hırsızlık yaparak başının çaresine bakmak zorundadır. Böylesi öyküler, bu çağdaki çocuklar arasında son derece yaygın bir korkuya, bir gün terk edilebilecekleri korkusuna dokunur.

Terk edilme korkusu çocuklar için son derece gerçek ve her şeye nüfuz eden bir duygu olduğu için ebeveynlere önerim, bu korkuyu tehdit olarak kullanan disiplin yöntemlerinden uzak durmalarıdır. Hatta terk edilme kavramı "şaka konusu" bile edilmemelidir. Çocuğunuzun bu korkuyu (ve türevlerini) ifade ettiğini her duyduğunuzda Duygu Koçluğundan yararlanarak onunla empati kurabilir, korkusunun gerçekliğine ve geçerli-

liğine hak verebilir, koşullar ne olursa olsun onu seveceğinize, kollayacağınıza ve gereksinimlerini karşılayacağınıza temin edebilirsiniz.

KARANLIK KORKUSU: Karanlık, çocuk gözünde bilinmezliği temsil eder; tüm korkuların ve canavarların yaşadığı yerdir. Çocuklar olgunlaştıkça karanlığın o kadar da korkutucu olmadığını öğrenirler. Ama bu yaşlarda ışığın vereceği güvenliği aramaları ve sizin yakında (erişilebilir bir yerde) olduğunuzu bilmeye ihtiyaç duymaları gayet doğaldır.

Çocuğun karanlık korkusunu yok sayarak onu daha cesur biri yapma fikrini terk edin. Zamanında bir baba tanımıştım; oğlunun ışığı açık bırakma talebini reddetmişti çünkü onun "ödleğin tekine" dönüştüğünden kaygılanıyordu. Ama birkaç gece sonra oğlan daha da korkmuş haldeydi; karanlıktan duyduğu korkuya, babasının onayını yitirme korkusu eklenmişti. Dahası, gece uyumadığı zaman ertesi gün okulda hiçbir şey yapamayacağından da korkar olmuştu. Aradan biraz zaman geçtikten sonra baba geri adım attı ve oğlanın odasına bir gece lambası taktı. Böylece bütün aile huzur içinde uyumaya başladı.

KÂBUS GÖRME KORKUSU: Kâbuslar çoğu çocuk için haliyle korkutucudur, ama küçük çocuklar söz konusu olunca korkutucu nitelikleri daha da güçlenir, çünkü bu çağdaki çocuklar kâbusla gerçeği birbirinden ayırmakta bazen güçlük çeker. Eğer çocuğunuz bir kâbustan uyanıp ağlamaya başlarsa ona sarılıp dinginleştirin ve gördüğü kâbustan söz ederek gerçek olmadığını anlamasını sağlayın. Tamamen sakinleşip gevşeyene dek yanında oturun ve onu kötü görüntülerin artık silinip gittiğine, güvende olduğuna temin edin.

Düşlerin ve uykunun ne olduğunu anlatan çocuk kitapları da size yardımcı olabilir. Bunların en iyi örneklerinden biri, yazar Doris Brett'in, kendi kızının uyumasına yardımcı olmak için yarattığı öykülerden oluşan *Annie Stories (Annie Öyküleri)* adlı kitaptır.[11] Kâbuslarla ilgili bir öyküde Annie, düşlerinde kendisini kovalayan kaplandan söz eder. Annesi de kıza (rüyalarına götürmesi için) görünmez bir düş yüzüğü verir. Kaplan Annie'yi kovalamaya başladığı zaman kız sihirli yüzüğü anımsar ve onu

kullanarak kaplanın karşısına dikilir. Aslında kaplan da yalnızca arkadaş olmaya çalışıyordur, böylece Annie, diğer korkularıyla da yüzleşirken yaslanabileceği bir müttefik kazanmış olur.

Kızım Moriah'a Annie'nin öykülerini okuduğumda ana karakterin adını Moriah olarak değiştirmişti. Bir gün ise onu klozetin üstüne çıkmış, aynada kendine bu öyküleri anlatırken buldum. Kâbus görme korkusu bu olayın ardından hızla zayıfladı. Arada sırada kâbus görmeye devam etse de onlardan eskisi gibi korkmamaya başladı.

EBEVEYN ÇATIŞMASI KORKUSU: 5. Bölüm'de de gördüğümüz gibi ebeveyn çatışması çocuk için son derece kaygı vericidir çünkü bu durumun güvenliğini tehlikeye attığını düşünür. Büyüdükçe ve ebeveyn çatışmasının olası sonuçlarını kavradıkça anne ile babasının ayrılacağından ve boşanacağından korkmaya başlar. Dahası, bu çatışmalardan da kendini sorumlu tutar, çünkü yaşanan tüm sorunların kendi suçu olduğuna inanmaya eğilimlidir. Bazen çatışmaları giderecek güce sahip olduğunu zanneder ve aileyi bir arada tutmanın kendi görevi olduğunu düşünür.

Bu nedenle de ebeveynler, çocuğun aile içi çatışmalara gereğinden fazla dâhil olmasını engellemelidir (bkz. 5. Bölüm). Ayrıca, çocuk bir tartışmanıza veya çatışmanıza tanık olursa, ona barıştığınızı veya uzlaştığınızı, sorunu çözüme bağladığınızı da göstermeniz gereklidir. Psikolog E. Mark Cummings'in çalışmalarının verdiği sonuçlara bakılırsa, çocuk, ebeveynlerin barıştığına dair sözlü ifadeleri anlayamayabilir, ama onların birbirine içten biçimde sarıldığını görmek rahatlamasını ve gevşemesini sağlamaktadır.[12]

ÖLÜM KORKUSU: Bu yaşlardaki çocuk ölüm diye bir kavram olduğunun bilincindedir ve size ölümle ilgili doğrudan sorular sorabilir. Dürüst yanıtlar vermeniz ve kaygılarını anladığınızı (saçma veya önemsiz bulmadığınızı) göstermeniz büyük önem taşıyacaktır. Eğer çocuk bir akraba, arkadaş veya evcil hayvan kaybettiyse, o kişiye veya hayvana duyduğu özlemi ve bunun verdiği üzüntüyü anladığınızı ifade edin, gerekirse sarılarak avutun. Çocuğun kederini veya korkusunu yok saymak/

küçümsemek, duygunun ortadan kaybolmasını sağlamaz. Aksine, ölümden söz etmekten hoşlanmadığınız ve bunu kaldıramadığınız mesajını verir. Bunun sonucunda da çocuk, önemli duyguları size açmakta çekingen davranmaya başlayacaktır.

Çocuğunuz nelerden korkuyor olursa olsun, korkunun doğal bir duygu olduğunu ve yaşamın başlangıcındaki insanlarda sağlıklı bir işlev gördüğünü hep akılda bulundurmakta yarar vardır. Çocuğun, keşfetmeyi ve öğrenmeyi bırakacak kadar yoğun bir korku yaşamaması gereklidir, ama dünyanın bazen tehlikeli bir yer olabildiğini de anlaması lazımdır. Bu bağlamdaki korku, çocuğun uygun düzeyde temkinli davranmasını sağlayabilir.

Çocukla korkularını konuşurken temel Duygu Koçluğu tekniklerini kullanabilirsiniz. Yani, çocuğun yüzeye çıkan bir korkuyu tanımasına ve adlandırmasına yardımcı olabilir, korkuları empati kurarak tartışabilir ve çeşitli tehlikelerle nasıl başa çıkacağınıza dair beyin fırtınası yapabilirsiniz. Yangın, kötü niyetli yabancılar veya hastalık gibi gerçek tehditleri nasıl bertaraf edebileceğinize dair konuşmalar yapmanız, önlemleri tartışmanız için de zemin hazırlayacaktır. Örneğin, çocuk yangın korkusunu dile getirirse diyebilirsiniz ki: "Yangının düşüncesi bile ürkütücü. Zaten önlem olarak apartmana yangın söndürme tüpü aldık, bir şey olursa söndürürüz" veya "Evimizde duman detektörü var, bir şey yanarsa bizi uyaracak."

Şunu da akılda bulundurmak gerekli ki, çocuklar korkularını bazen dolaylı yollarla ifade ederler. Dünyada hâlâ yetimhane olup olmadığını soran bir çocuk sosyal politikalarla değil, kendi terk edilme korkusuyla meşguldür. O halde, sorunun ardındaki duyguya kulak vermek gereklidir, özellikle de çocuk, terk edilme veya ölüm gibi korkutucu bir kavramı sorguluyorsa.

ORTA ÇOCUKLUK (8-12 YAŞ)

Bu döneme ulaşan çocuklar daha geniş sosyal gruplar oluştururlar ve sosyal etki kavramını anlamaya başlarlar. Arkadaş

grupları arasında kimin etkili olduğunu, kimin ise arka planda kaldığını ayırt ederler. Aynı zamanda bilişsel olarak da gelişir ve zekânın duygular üzerindeki gücünü öğrenirler.

Çocuğunuz akran etkisinin farkına vardıkça, utanç verici durumlara düşmekten ne pahasına olursa olsun kaçınmaya büyük önem verir. Bu yaştaki çocuk gerçekten de giyim tarzı, sırtındaki çantanın tipi, bulunacağı (ve bu sırada görüleceği) etkinliklerin niteliği gibi konularda kesin çizgiler belirler. Dikkati üzerine çekmemek için büyük çaba harcar, özellikle de arkadaşlarından eleştiri veya alay gelmesine yol açacak hallerde. Çocuğunun takipçi değil de önder olmasını isteyen ebeveyn bu durumdan rahatsızlık duyabilir, ama ortama uyum sağlama eğilimi, söz konusu çağ için gayet sağlıklıdır. Çünkü çocuğun, sosyal işaretleri yakalayabildiğini gösterir, bu beceri de yaşamı boyunca çok işine yarayacaktır. Orta çocukluğa has önemi ise bu çağdaki çocukların son derece merhametsiz şekilde alay etmeye ve aşağılamaya eğilim göstermesinden ileri gelir. Gerçekten de alay, bu çağdaki pek çok davranış standardını belirleyen ana etkendir. Kızlar da erkekler kadar alay eder ama erkekler arasındaki alayların fiziksel kavgaya dönüşmesi daha büyük bir olasılıktır.

Arkadaş ortamı içinde kaybedecek çok şeyi olan çocuk, alaya verebileceği en iyi yanıtın herhangi bir duygusal tepki göstermemek olduğunu öğrenir. Birisi şapkanızı alıp kaçtığında veya sizinle dalga geçtiğinde itiraz etmeniz, ağlamanız, kızmanız veya onu öğretmene şikâyet etmeniz daha da fazla alaya maruz kalmanızdan ve dışlanmanızdan başka sonuç vermeyecektir. Dolayısıyla, öbür yanağınızı çevirir ve saygınlığınızı korumaya çalışırsınız. Bu dinamikten ötürüdür ki, çocuklar bir tür "emosyonektomi" gerçekleştirirler, yani arkadaş ilişkileri arenasındayken duygularını kesip atarlar. Bunu hemen her çocuk öyle veya böyle beceriyor olsa da, Duygu Koçluğu sayesinde (ve çocukluğunun daha önceki dönemlerinde) duygularını dengelemeyi ve düzenlemeyi öğrenenler daha sağlıklı sonuçlar alırlar.

Arkadaş ilişkilerindeki bu soğukkanlı tutum, çocuklarına Duygu Koçluğu yapan ebeveynleri şaşırtabilmektedir. Ebeveyn gruplarımızda şunu gördük ki, ebeveynler bu konuda yanılgıya

düşüyor ve çocuğun çatışma yaşadığı anlarda duygularını paylaşıp sorunu çözmesi gerektiğini savunuyorlar. Bu strateji okulöncesi dönemde son derece yerindedir ama orta çocuklukta bir felakete neden olabilir, çünkü bu dönemdeki çocuklar, duygu dışavurumunu sosyal ilişkilerde bir tür kusur olarak görürler. Hatta Duygu Koçu ebeveyni olan çocuklar, buna dair kavrayışı daha da erken geliştirebilirler. Arkadaşlarında okudukları işaretleri dikkate alır ve onlar uyarınca hareket ederler.

Bu çağdaki çocuklar bir yandan duygularını zapt etmeye çalışırken bir yandan da zekânın gücünü kavramaya başlarlar. Pek çoğunun mantık yürütme becerisi, on yaş yakınlarında şaşırtıcı bir sıçrama yapar. Bu çocukları *Star Trek*'teki Bay Spock'a benzetirim, çünkü onun gibi duyguları reddedip mantık dünyasında yaşamayı seçerler. Dünyaya, zihinleri sanki birer bilgisayarmış gibi yanıt verirler. Örneğin, dokuz yaşındaki bir çocuğa "Çoraplarını kaldır" derseniz onları alır, havaya kaldırır, sonra geri koyar. Açıklaması ise gayet yalındır: "*Dolaba* kaldır demedin ki."

Yetişkin dünyasına yönelik bu alaycılık, dünyayı siyah beyaz gören, ya şunu ya da bunu seçen, bazı şeyleri kesin doğru, bazılarını ise kesin yanlış ilan eden (bu çağdaki) çocuğun tipik özelliğidir. Ergenlik öncesindeki çocuk, dünyada işleyen tüm keyfî ve mantıksız standartların farkına bir vardı mı, yaşamı koca bir mizah dergisi gibi algılamaya başlar. Yetişkinler ikiyüzlüdür, onlarla dalga geçmek, hatta zaman zaman ayıplamak, çocuğun en sevdiği "duyguları" haline gelir.

Tüm bu değerlendirme ve yargılamalar ise aslında çocuğun kendine ait değerlerini biçimlendirmektedir. Bu çağdaki çocuğun ahlak ve adalet gibi kavramlara odaklandığını sık sık gözlemleyebilirsiniz. Herkesin eşit muamele gördüğü, zulmün yaşanmadığı, Nazizm'in asla doğmadığı veya insanların savaşmadığı "saf bir dünya" tasarlıyor olabilir. Köle ticareti veya Engizisyon gibi mezalimin yıllarca sürdürüldüğü yetişkin dünyasına kınayarak ve horgörü ile bakabilir. Kuşku duymaya, kafa tutmaya, kendi fikirlerini oluşturmaya başlaması artık kesindir.

İlginç olan ise, bir yandan zihinsel bir uyanış yaşarken, bir yandan da kendi arkadaş grubuna egemen olmuş keyfî ve gad-

darca standartlara kayıtsız şartsız uyum sağlamasıdır. Bireyin kendini ifade etme hakkının yılmaz bir destekçisi olabilir, ama dolabında yalnızca tek bir markanın tişörtleri durur. Kozmetik sanayisinin hayvanlara yaptığı eziyeti eleştirirken, bir sınıf arkadaşını öğle teneffüsündeki maçın dışında bırakmak için hiç de nazik olmayan bir plan hazırlar.

Bu tutarsızlıklara ebeveyn nasıl yanıt vermelidir? Benim önerim çocukları rahat bırakmaktır, çünkü bu dönem de yine önemli bir keşif sürecini kapsar. Arkadaşlar arasındaki keyfî kurallara tam riayet göstermelerinin, normal ve sağlıklı gelişimin bir parçası olduğunu hep akılda bulunduralım. Çünkü bu riayet aslında, kabul edilmelerini sağlayan ve dışlanmalarını engelleyen standart, değer ve kuralları topluluklar içinde saptayabildiklerini gösterir.

Eğer çocuğunuzun bir başka çocuğa haksızlık veya ayıp ettiğini düşünüyorsanız bu düşüncenizi dile getirin. Bunu, nezaket ve hakkaniyete dair değerlerinizi ifade etme fırsatı olarak da kullanabilirsiniz. Ama gerçekten vahim bir olay veya davranış söz konusu olmadıkça sert müdahalelerde bulunmaktan kaçınmanızı öneririm. Hizipçilik ve topluluk baskısından yararlanma eğilimleri, bu çağdaki çocukların normal davranışlarıdır.

Eğer haksızlık edilen veya dışlanan sizin çocuğunuzsa, Duygu Koçluğu teknikleri kullanarak üzüntüsü ve öfkesiyle baş etmesini sağlamaya çalışabilirsiniz. Ardından da mevcut sorunu gidermek için uygulanabilecek çözümlere dair beyin fırtınası yapabilirsiniz. Örneğin, insanın nasıl yeni arkadaşlar edindiğini ve onlarla ilişkilerini nasıl muhafaza ettiğini tartışabilirsiniz. Çocuğun uyum sağlama, kendi yaş grubundaki diğer çocuklar gibi giyinme ve davranma arzusunu küçümsemeyin. Aksine, bu arzusunun son derece geçerli ve yerinde olduğunu onaylayın ve arkadaş grubuna uyum sağlayabilmesi için destek verin.

Çocuğun yetişkin dünyasıyla alay etme eğilimini ise kişisel bir saldırı gibi algılamayın. Yetişkin değerlerine yönelik alaycılık ve horgörü, orta çocukluk döneminin normal eğilimleridir. Ama çocuğunuzun size düpedüz nezaketsizlik ettiğini düşündüğünüz zaman da bunu açık şekilde ifade edin. ("Saç şeklimle bu

kadar dalga geçtiğinde bana hiç saygı duymadığını düşünüyorum.") Bunu da nezaket ve karşılıklı saygı gibi değerleri konuşma fırsatına çevirebilirsiniz. Her çağda olduğu gibi bu çağdaki çocuk da ebeveynlerle duygusal bağlantı kurmayı ister ve bunun olanaklı kıldığı sevgi dolu rehberliğe (tüm alaycılığına karşın) gereksinim duyar.

ERGENLİK

Ergenlik çağı, "kimlik sorgulaması" yapılan bir dönemdir: Ben kimim? Neye dönüşüyorum? Kim olmalıyım? Çocuğunuz ergenlik çağının belli bir bölümünde tümüyle kendine odaklanırsa şaşırmayın. Aileye duyduğu ilgi bir noktada azalacak ve arkadaş ilişkileri öncelik kazanacaktır. Çünkü evin tanıdık sınırları dışında kim olduğunu arkadaşlıkları üzerinden keşfedecektir. Arkadaşlarıyla ilişkilerinde bile odağını kendi üzerinde tutmayı sürdürebilir.

Arkadaşlıklara yönelik bir araştırmamız sırasında ergenlik çağındaki (yeni tanışmış) iki kızın sohbetini kaydetmiştik. Konuşmaları, bu çağdaki bireyin benlikle ne kadar meşgul olduğunu çok iyi özetlemişti: Kızlardan biri, duygusal çalkantılar yaşayan çocukların katıldığı bir yaz kampında danışmanlık yaptığından söz etmişti. İkinci kız ise, ayrıntıları sormak yerine, konuşmayı kendine yönelik bir keşif gezisine dönüştürmüştü. Demişti ki: "Vay canına, çok ilginç. Ama ben olsam yapamazdım. Çünkü hiç sabırlı değilim. Ablam yeni doğan bebeğini kucağıma veriyor, çok sevimli, ama ağlamaya başladığında onu ablama geri veriyorum. Ben almayayım. Herhalde anne de olmam. Sabrım yok. O çocuklara nasıl danışman olabiliyorsun hiç aklım almıyor. Belki senin gibi olmalıyım ama olabileceğimi sanmıyorum. Olabilir miyim sence?"

Kız, kendini diğer kızla kıyaslayarak, değişme ve büyüme yetisini sorgulayarak, hangi özelliklerini sevdiğini ve sevmediğini tartarak monoloğunu sürdürmüştü. Spot ışığının kendi üzerinden kaymasına izin verdiği yerlerde amacı, yeni arkadaşını biraz

daha yakından tanımak değil, onun üzerinden yine kendisini irdelemek, onu bir ayna gibi kullanmaktı. Arkadaşlık kavramı, ergenlik dönemindeki pek çok çocuk gibi onun için de kendi kimliğini araştırma ve keşfetme aracıydı.

Bu örnek belki biraz uç gelebilir ama ergenlik çağında gözlemlenen "kendine odaklanma" eğiliminin altındaki nedeni açıkça göstermektedir. Bu çağdaki çocuklar kendilerini keşfedecekleri bir yolculuğa çıkmış olurlar; rotayı bir oraya, bir buraya çevirir, "doğru" yolu ararlar. Farklı kimliklerle, farklı gerçekliklerle ve benliğin farklı yönleriyle denemeler yaparlar. Bu araştırma ve keşifler son derece sağlıklı bir gelişim süreci teşkil eder.

Yürüdükleri yol ise çoğunlukla engebeli ve taşlıdır. Hormonal değişiklikler, ruh halinde kontrolsüz ve ani değişimlere yol açabilir. Sosyal ortamlarındaki olumsuz, hatta ahlaksızca bazı etkiler de savunmasızlıklarından yararlanmaya, onları uyuşturucuya, şiddete veya tehlikeli bir cinselliğe sürüklemeye çalışabilir. Yine de keşif, insan gelişiminin doğal ve kaçınılmaz bir parçası olarak sürüp gider.

Bu keşif sırasında çocukların başarması gereken en önemli işlerden biri mantık ile duyguların bütünleştirilmesidir. Orta çocukluğu Bay Spock olarak nitelemiştik, ergenliği de Kaptan Kirk ile ilişkilendirebiliriz. Yıldız gemisi *Atılgan*'ın komutanı olan Kirk öyle kararlar vermek zorunda kalır ki, güçlü duygulara sahip olan insani yanı, ampirik temelli usavurumlarıyla sürekli karşı karşıya gelir. Bu çatışmalara rağmen dengeyi her zaman sağlar ve mürettebata başarıyla liderlik eder. Sahip olduğu yargılama mekanizması, ergenlik çağındaki çocukların kullanacağını umut ettiğimiz cinstendir (özellikle de kalplerinin bir tarafa, akıllarının ise öbür tarafa çektiği durumlarda).

Ergenlik çağındaki çocuklar, farklı yönlere çekildikleri hissini çoğunlukla cinsellik ve özkabul bağlantılı konularda deneyimlerler. Örneğin bir kız, aslında hiç saygı duymadığı bir erkeğe cinsel çekim hisseder. ("Çok çekici. Ağzını açtığında her şeyi berbat etmese keşke.") Bir oğlan, babasının dile getirdiği ve kendisinin itiraz ettiği görüşleri artık savunmaya başlamış olduğunu fark eder. ("İnanamıyorum! Resmen babam gibi konuşuyorum!") Kı-

sacası, ergenlik çağındaki bu birey, hiçbir şeyin tamamen siyah ya da beyaz olmadığını görür. Arada pek çok gri tonu vardır ve beğense de beğenmese de o tonların hepsi kendi içindedir.

Ergenlik çağındaki çocuğun yolunu bulması nasıl güçse, onun ebeveyni olmak da öyledir. Bunun ana nedeni, ergenlikteki benlik keşfinin çoğunlukla ebeveyn olmadan gerçekleştirilmesidir. Yazar ve danışman Michael Riera'nın yazdığı üzere, "Bu noktaya dek çocuğun yaşamında bir tür *yönetici* rolündeydiniz: Doktor randevularını ayarlıyor, ev dışındaki etkinlikleri veya hafta sonu gezilerini planlıyor, ödevlere yardım ediyordunuz. Okulda neler olup bittiğini yakından izliyordunuz ve çocuğunuz da o 'büyük' soruları gelip size soruyordu. Ama artık her şey değişti. Herhangi bir fesih anlaşması veya ihbar olmaksızın yöneticilikten kovuldunuz. Şimdi uğraşıp, didinip, yeni bir strateji geliştirmeniz gerekiyor. Eğer çocuğunuzun yaşamında (ergenlik çağında ve sonrasında) anlamlı bir etki yaratmak ve rehberlik vermek istiyorsanız, *danışman* olarak yeniden işe alınmanın yolunu bulmak zorundasınız."[13]

Elbette ki bu, son derece hassas bir geçiş sürecidir. Hiç kimse kendini yetersiz hissettirecek veya şirketi elinden almakla tehdit edecek birini danışmanlığa getirmez. Gereksinim duyulan danışman, güvenilir, mevcut misyonu kavramış, hedeflere ulaşmaya yarayacak sağlam öğütler veren biridir. Çocuğunuzun bu çağdaki asal amacı da zaten yönetilmek değil, aksine özerkliğe ulaşmaktır.

O halde, çocuğunuzu özerkliğe ilerletecek danışmanlığı nasıl verebilirsiniz? Duygu Koçluğu yapabilecek kadar yakın dururken bir yandan da gelişim sürecinin gerektirdiği bağımsızlığı nasıl tanıyabilirsiniz? Bu noktada, psikolog ve yazar Haim Ginott'un çalışmalarından derlediğim birkaç öneride bulunabilirim:

Ergenliğin, çocuk ile ebeveynin ayrıldığı bir dönem olduğunu kabul edin. Örneğin ebeveynler, ergenlik çağındaki çocuğun bir "özeli" olduğunu kabul etmelidir. Onun konuşmalarını gizlice dinlemek, günlüğünü okumak veya her şeyi didik didik eden sorular sormak, kendisine güvenmediğiniz mesajını verir. Bu da

iletişime engel teşkil eder. Çocuk sizi, zor zamanlarda yardım isteyeceği müttefik şöyle dursun, düşman bile belleyebilir.

Çocuğun yalnızca özeline değil, arada sırada huysuz ve memnuniyetsiz olma hakkına da saygı duymak gereklidir. Şair ve fotoğrafçı Gordon Parks, kendi ergenliğiyle ilgili şunu yazmıştır: "Acıyla yoğurulmuş o günlerde coşkun bir mutsuzluk halindeydim."[14] Çocuğunuza bu duygu derinliğini ve çeşitliliğini yaşayacak alanı tanımanız, "Neyin var senin yine?" gibi sorulardan kaçınmanız gereklidir. Çocuk üzgün, kızgın, kaygılı veya moralsiz olduğunda soracağınız böylesi sorular, duygu durumunu onaylamadığınız mesajını göndermekten başka işe yaramayacaktır.

Diğer yandan, çocuğunuz size içini dökerse, her şeyi hemen anlamış gibi yapmamaya özen gösterin. Daha yeni gelişen bakış açısı nedeniyle, yaşadığı deneyimlerin kendisine özgü olduğuna inanacaktır. Yetişkinler davranışını alışılmış, davranış nedenlerini ise bilindik ve sıradan bulursa, alınabilir. Dolayısıyla, ona uzun uzun kulak verin ve sözlerine açık fikirlilikle yaklaşın. Söyleyeceklerini zaten bildiğinizi ve anladığınızı varsaymayın.

Ergenlik çağı bireyleşme süreci barındırdığı için çocuğunuz hoşunuza gitmeyecek giyim tarzlarına, müzik türlerine, sanat eserlerine ve konuşma biçimlerine çekilebilir. Hep akılda bulundurun ki, seçimlerinde onayınızı alma gereği duymayacaktır. Yapmanız gereken o seçimleri yalnızca kabul etmektir.

Aynı mantıkla, ona benzemeye de çalışmayın. Bırakın da giysileri, müzik zevki, beden dili ve jargonu, "Ben ebeveynlerimden farklıyım ve bundan gurur duyuyorum" mesajı versin.

Ergenlik çağındaki çocuğunuza saygı gösterin. Ebeveynlerin, ergenlik çağındaki çocuklara nasıl muamele ettiğini bir düşünelim. Bir arkadaşınız size aynı şekilde muamele etse ne olurdu? Söz ve davranışlarınızı sürekli düzeltse, eksik kalan yönlerinizi durmadan yüzünüze vursa ve hassas konularda alay etse nasıl hissederdiniz? Size şöyle uzun bir nutuk çekse ve yargılayıcı ses tonuyla yaşamda ne yapmanız ve nasıl yapmanız gerektiğini dayatsa ne düşünürdünüz? Olasılıkla bu kişinin size pek saygı duymadığı ve duygularınıza önem vermediği sonucuna varır-

dınız. Zaman içinde ondan uzaklaşır ve iç dünyanızı açmaktan kaçınırdınız.

Ebeveynin çocukla ilişkisine arkadaş ilişkisi gibi yaklaşmasını önermeyeceğim (ebeveyn-çocuk ilişkisi çok daha karmaşık niteliklidir). Ama çocuğun, arkadaşlarımıza gösterdiğimiz oranda saygıyı (en az o kadarını) hak ettiğini söyleyebilirim. Kısacası, alaydan, aşağılamadan ve eleştiriden kaçınmak gereklidir. Değerlerinizi çocuğa ifade edin ama açık seçik ve yargılamayan biçimde konuşun. Kimse durduk yerde vaaz dinlemeyi istemez, özellikle de ergenlik çağındakiler!

Çocuğun davranışları nedeniyle anlaşmazlık yaşarsanız, kişisel özellik etiketleri (tembel, açgözlü, sakar, bencil) kullanmamaya özen gösterin. Bunun yerine özgül eylemlere odaklanın ve çocuk davranışının sizi nasıl etkilediğini anlatın. ("Tabağını masada bırakıp gittiğinde içerliyorum çünkü senin yapman gereken şeyi de yapmak zorunda kalıyorum.") En önemlisi, ters psikolojiden yararlanmaya kalkmayın; yani, çocuğun isyan edeceğini bildiğiniz için gerçekte istediğiniz şeyin tersini talep etmeyin. Böyle bir strateji kafa karıştırır, manipüle eder ve dürüstlükten uzak kalır. Zaten çoğunlukla işe de yaramaz.

Çocuğunuzu bir topluluğa katın. "Bir çocuk büyütmek için bir köy gerekir" atasözünü biliyorsunuzdur. Bu özellikle de ergenlik dönemi için geçerlidir. Çocuğunuzun günlük yaşamındaki kişilerle (arkadaşlar ve arkadaşların ebeveynleri de dâhil) tanışmanızı zaten bu yüzden önermekteyim.

Bir keresinde sinagogdaki bir hanımdan, Etiyopyalı sığınmacıların ülkeye yerleştirilmesi sırasında üniversite çağındaki kızının üstlendiği görevleri dinlemiştim. Anneye göre bu emekler büyük bir yardımseverlik ve insaniyet örneği teşkil ediyordu ve kızı da gözünde çok iyi bir insandı. Kadın şöyle devam etmişti: "Böyle birini yetiştirdiğimiz için anne ve baba olarak övgüyü hak ettiğimizi söylemek isterdim ama onun böyle bir insan olmasını aslında bu topluluk sağladı." Daha sonra, ergenlik çağında büyük güçlük çektiklerini, kızın annesiyle de babasıyla da konuşmadığını anlatmıştı. Ama bu çalkantılar sırasında anne biliyordu ki, kızı, yakın arkadaşlarının evinde zaman geçiriyor ve

onların ebeveynleriyle konuşuyordu. Aynı cemaatin üyeleri oldukları için de aynı değerlere sahip olduklarından emindi. Anne son olarak şunları söylemişti: "Ben bu topluluğa güvendim, sonunda da çocuğum, hepimizin gurur duyduğu genç bir kadın oldu. Ama onu yalnızca biz yetiştirmedik. Tüm bu topluluk ona emek verdi."

Çocuklar (özellikle de ergenlikte) anne ile babadan daha fazlasına gereksinim duyduğu için onlara duyarlı bir topluluk desteği sağlanmasını ebeveynlere sıklıkla öneririm. Bu topluluk ibadethanedeki, okuldaki veya mahalledeki kişilerden müteşekkil olabilir. Hatta uzak akrabalarınız veya yakın arkadaşlarınız da aynı işlevi görebilirler. Buradaki amaç, çocuğunuzun, etik algınızı ve ideallerinizi paylaşan başka yetişkinlerle de görüşebilmesini sağlamaktır. Böylece kaçınılmaz olarak kendisini sizden uzaklaştırdığında bile bu kişilere güvenebilir, onlardan destek ve yönlendirme alabilir.

Çocuğunuza Duygu Koçu olmayı sürdürürken bir yandan da bağımsız kararlar almasını teşvik edin. Ebeveynin karşılaştığı en büyük güçlüklerden biri, ergenlik çağındaki çocuğuna ne ölçüde müdahale etmesi, ne ölçüde de özerklik tanıması gerektiğini belirlemektir. Özerklik dediğimiz (ve özerkliği teşvikten kastımız) çocuğun, yapmaya hazır olduğu şeyi yapmasına izin vermektir. Ergenlik çağındaki çocuğun artık önemli konularda karar vermeye başlaması gereklidir. Dolayısıyla siz de artık "Karar senin" demelisiniz. Çocuğunuzun muhakeme gücüne güvendiğinizi belli edin ve onu uyaracağım diye muhtemel olumsuz sonuçları sayıp dökmekten kaçının.

Özerkliği teşvik, çocuğunuzun ara sıra mantıksızca (ama tehlikeli olmayan) seçimler yapmasına izin vermeyi de gerektirir. Şunu hep anımsayın ki, çocuk, başarılarından olduğu kadar hatalarından da ders çıkarır. Yanında duyarlı ve destekleyici bir yetişkin varsa bu dersler daha nitelikli olur. Çünkü yetişkin, çocuğun gelecekte daha iyi iş çıkarmasını sağlayacak yöntemler bulmasına ve başarısızlığın üstesinden gelmesine yardım eder.

Araştırmalarımız şunu gösterdi ki, Duygu Koçu ebeveynlere sahip çocuklar başarıya daha kolay ulaşmaktadır. Duygusal

zekâsı daha gelişkin olan, duygularını daha iyi anlayan ve kabul eden kişiler zaten bu çocuklardır. Hem kendi başlarına hem de başkalarıyla birlikte sorunları çözme deneyimleri de daha fazladır. Dolayısıyla, hem derslerde hem de arkadaş ilişkilerinde daha başarılı olacaklardır. Bu etkenler sayesinde, ebeveynlerin ergenlik döneminden korkmasına neden olan risklerden de (uyuşturucu, suç, şiddet, zamansız ve korunmasız cinsellik) büyük oranda uzak kalacaklardır.

Size önerim, çocuğun yaşamında olup bitenlerden hep haberdar kalmanızdır. Çocuğunuzun duygusal deneyimlerini kabul edin ve onaylayın. Bir sorun varsa kulak verin ve yargılamadan, yalnızca empati kurarak dinleyin. Çözüm aramak için size gelirse sıkı bir müttefik olun. Bunlar çok basit öneriler gibi görünseler de aslında büyük önem taşırlar, çünkü ebeveyn ile çocuk arasında bir ömür boyu sürecek duygusal dayanışmanın temelini oluştururlar.

EK: ÖNERİLEN ÇOCUK KİTAPLARI

Yüksek sesle kitap okumak, çocuğunuzla birlikte bebeklikten ergenliğin sonlarına dek gerçekleştirebileceğiniz en harika etkinliklerden biridir. Böylece çocuk kendisiyle ilgilendiğinizi, ona baş başa zaman geçirecek kadar önem verdiğinizi hisseder. Dahası, kitaplar, duygu temalı konuşmaların başlangıç noktası da olabilirler.

Aşağıda öfke, üzüntü ve korku gibi zor duyguları işleyen iyi kitapların bir listesi verilmiştir. Kitapları okurken acele etmeyin; konularını ve uyandırdıkları duyguları tartışmak için zaman ayırın.*

BEBEKLER VE 1-3 YAŞ ARASI ÇOCUKLAR İÇİN KİTAPLAR

Feelings, Aliki (Greenwillow, 1984)

Harika çizimleri olan bir duygu kataloğu. Çocukların; hüzün, neşe, sevgi, öfke, gurur, korku ve yılgınlık gibi sözcükleri dağarcığına katmasına yardım edebilir.

Going to the Potty, Fred Rogers, Jim Judkis (ç.) (Putnam, 1986)

Mr. Rogers'ın, yaşamında önemli bir değişim gerçekleştiren (tuvalet eğitimine başlayan) çocuklar için yazdığı, duygularla baş etme konusunda rehberlik içeren bir kitap. İlk deneyimlere dair diğer kitaplar da (*Going to Day Care*, *Going to the Doctor* ve *The New Baby*) okumaya değerdir.

Holes and Peeks, Ann Jonas (Greenwillow, 1984)

Korkunç şeylere düğme iliklerinden ve başka küçük aralıklardan bakmak onları daha katlanılır yapar.

---

* Türkiye'de yayımlanan kitaplar dipnotlarda belirtilmiştir. (Yay. N.)

The Runaway Bunny, Margaret Wise Brown, Clement Hurd (ç.) (Harper & Row, 1972)

Bebek tavşan, annesinin yanından kaçıp uzaklaştığını düşler. Her düşünde ise annesi, onu hep bulacağının ve koruyacağının güvencesini verir.

ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİ İÇİN KİTAPLAR

Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day. Judith Viorst, Ray Cruz (ç.) (Atheneum, 1972)

Mısır gevreği kutusundan sürpriz hediye çıkmayınca her şey ters gitmeye başlar.

Berenstain Bears dizisi, Stan ve Jan Berenstain (Random House)*

Ayı Ailesi her kitapta, günlük yaşamın alışılmış sorunlarından birine çözüm buluyor. Konuların bazıları; kâbuslar, doğruyu söylemek, televizyon izlemeyi sınırlandırmak, arkadaşlarla iyi geçinmek, maddi kaygılar, kampa gitmek.

Gila Monsters Meet You at the Airport, Marjorie Weinman Sharmat, Byron Barton (ç.) (Macmillan, 1990)

Küçük bir oğlan, yeni bir kente taşınıyor olmaktan ötürü kaygı duymaktadır. Bu durum ise aileye, hem gerçek hem de hayali şeylerden duyulan korku hakkında konuşmalar yapma fırsatı verir.

Harry and the Terrible Whatzit, Dick Gackenbach (Clarion, 1978)

Bodrumda canavarlar olduğunu düşünen ve oraya inen annesini korumak için peşinden giden bir oğlanın öyküsü.

The Hating Book, Charlotte Zolotow, Ben Schecter (ç.) (Harper, 1969)

Yakın bir arkadaşla zaman geçirirken yaşanan olumlu ve olumsuz gelişmeler.

---

* *Berenstain Ayıları,* Mikado Yayınları. (Yay. N.)

Ira Sleeps Over, Bernard Waber (Houghton Mifflin, 1972)

Ira, akşam yatısı için bir arkadaşına davet edildiğinde oyuncak ayısını da götürüp götürmemek konusunda kararsız kalır.

Julius, the Baby of the World, Kevin Henkes (Greenwillow, 1990)

Fare Lily'nin, erkek kardeşinin doğumundan ötürü hissettiği öfke ve kıskançlıkla baş etme öyküsü.

Little Rabbit's Loose Tooth, Lucy Bate, Diane deGroat (ç.) (Crown, 1975)

Bir tavşanın heyecanlı diş düşürme macerası.

My Mama Needs Me, Mildred Pits Walter, Pat Cummings (ç.) (Lothrop, Lee & Shepard, 1983)

Jason, kız kardeşi doğmadan önce iyi bir ağabey olup olamayacağı konusunda kaygılıdır. Bebeğin doğduktan sonra uzun süreler boyunca uyuması ise Jason'ın içini rahatlatır.

My Mom Travels a Lot, Caroline Feller Bauer, Nancy Winslow Parker (ç.) (Puffin, 1981)

Sık seyahat eden bir anneniz olmasının iyi ve kötü yanları.

No Nap, Eve Bunting, Susan Meddaugh (ç.) (Clarion, 1990)

Çok yorgun olmasına karşın uyumayı reddeden çocukların manik enerjisine sahip bir kız ve eğlenceli öyküsü.

Outside Over There, Maurice Sendak (Harper, 1981)

Zengin çizimlerle süslü bu kitapta, Ida, kaçırılan kız kardeşini kurtarmak için düş boyutlarına girer.

Owen, Kevin Henkes (Greenwillow, 1993)

Owen okula başlayacaktır ama battaniyesi olmadan ne yapacağını bilememektedir.

Shy Charles, Rosemary Wells (Dial, 1988)

Bu küçük fare dans derslerine gitmekte de, yabancılara teşek-

kür etmekte de güçlük çekmektedir. Ama gerçek bir acil durum yaşandığında yardım istemeyi başarır. Kriz sona erdiğinde ise eski haline döner.

The Something, Natalie Babbitt (Farrar, Straus, 1970)

Mylo, gece olunca "bir şey"in pencereden içeri gireceğinden korkmaktadır. Bu hayalî canavarın kilden küçük bir heykelini yapar. Yarattığı canavarla daha sonra düşünde karşılaşınca ondan artık korkmadığını anlar.

Uncle Elephant, Arnold Lobel (Harper, 1981)

Anne ve babasının deniz yolculuğunda kaybolduğundan korkan küçük bir fil ve ayrılma kaygısı temalı öyküsü.

Where the Wild Things Are, Maurice Sendak (Harper & Row, 1963)*

Akşam yemeği verilmeden yatmaya gönderilen Max'in bir yandan korkunç ve yabani, bir yandan da büyüleyici canavarlarla dolu düşleri.

William's Doll, Charlotte Zolotow, W. Pene du Bois (ç.) (Harper, 1972)

William'ın babası, ağabeyi ve arkadaşları, oyuncak bebek istemeyi bırakmasını söylemektedir. Sonunda William'ın büyükannesi konuyu ele almaya karar verir.

ORTA ÇOCUKLUK DÖNEMİ İÇİN KİTAPLAR

Afternoon of the Elves, Janet Taylor Lisle (Scholastic, 1991)

Sadakat, arkadaşlık ve mahremiyet gibi konuların işlendiği kitapta, dördüncü sınıfa giden bir kız, bir arkadaşını elflerle dolu fantastik bir dünyaya götürür.

Anne of Green Gables, Lucy M. Montgomery (Bantam, 1908, 1983)

Dur durak bilmeyen on bir yaşındaki kimsesiz çocuk Anne Shirley, kendisini evlat edinen aileye zor anlar yaşatır.

---

* *Vahşi Şeyler Ülkesinde,* Can Çocuk Yayınları, 2014.

The Bear's House, Marilyn Sachs (Dutton, 1987)

Annesi hasta olan on bir yaşındaki bakımsız bir kız, okulda herkesin alayına maruz kalmaktadır. Bundan kurtulmak için sınıftaki bebek evinin içinde kendisine fanteziler yaratır.

Best Enemies, Kathleen Leverich, Susan Condie Lamb (ç.) (Greenwillow, 1989)

İkinci sınıf öğrencisi Priscilla Robin, kendisini sürekli rahatsız eden bir sınıf arkadaşına karşı gelmeyi öğrenir.

Call It Courage, Armstrong Sperry (Macmillan, 1940)

Deniz korkusunu yenmeye çalışan bir oğlanın öyküsü.

A Gift for Tia Rosa, Karen T. Taha, Dee deRosa (ç.) (Bantam, 1991)

Carmela, kendisine örgü öğreten yaşlı komşusu Tia Rosa'ya hayrandır. Yaşlı kadın birdenbire ölünce, Carmela da onu ne denli sevdiğini göstermenin bir yolunu bulmaya çalışır.

The Hundred Dresses, Eleanor Estes, Louis Slobodkin (ç.) (Harcourt Brace, 1944)*

Hassas bir Polonya göçmeni kızın ilkokul arkadaşlarına uyum sağlama çabası.

Matilda, Roald Dahl, Quentin Blake (ç.) (Viking, 1988)**

Zeki ve becerikli Matilda, zalim ebeveynleri ve okulun gaddar müdiresi ile baş etmek zorundadır. Sonunda sevgi dolu bir öğretmene sığınır.

Sleep Out, Carol Carrick, David Carrick (ç.) (Clarion, 1973)

Christopher ve köpeği, ormanda yalnız başlarına kamp yapma fikrinden korkar ve bu korkuyla yüzleşmeye karar verirler.

---

* *Yüz Elbisenin Sırrı*, Beyaz Balina Yayınları, 2017.

** *Matilda*, Can Çocuk Yayınları, 2014.

YAŞI BÜYÜK ÇOCUKLAR VE ERGENLİK ÇAĞINDAKİLER İÇİN KİTAPLAR

Are You There God? It's Me, Margaret, Judy Blume (Bradbury, Dell, 1970)*

On iki yaşına gelen Margaret, büyüme korkusunu aşmaya çalışırken sık sık Tanrı'yla sohbet eder.

Maniac Magee, Jerry Spinelli (Little, Brown, 1990)

On iki yaşındaki nazik, akıllı ve kimsesiz bir çocuğun ırkçılık, evsizlik ve toplumsal şiddet konularına dokunan heyecanlı öyküsü.

The Moonlight Man, Paula Fox (Bradbury, 1986)

Ebeveynlerinin boşanmasından kısa süre sonra alkolik babasıyla tatile çıkan Catherine kendisi hakkında pek çok şey öğrenir.

My Brother Is Stealing Second, Jim Naughton (Harper & Row, 1989)

Erkek kardeşi kaza sonucu ölen bir oğlanın toparlanmasını anlatan duygusal bir öykü.

One-Eyed Cat, Paula Fox (Bradbury, 1984)

Ailesinden ve arkadaşlarından uzak duran Ned, ateşlediği silah ile bir kedinin gözünü kör edince, yaşadığı suçluluk duygusuna tahammül edebilmenin yollarını arar.

Scorpions, Walter Dean Myers (Harper & Row, 1988)

Harlem'de yaşayan on iki yaşındaki bir oğlan bir yandan evdeki ve okuldaki baskılarla boğuşurken bir yandan da bir sokak çetesinin liderine dönüştüğünü fark eder.

---

* *Orada Mısın? Benim, Margaret*, Çitlembik Yayınları, 2005.

NOTLAR

1. BÖLÜM

1. Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (New York: Bantam, 1995), ss. 189-190.

2. John Gottman, Lynn Katz ve Carol Hooven, *Meta-emotion: How Families Communicate Emotionally, Links to Child Peer Relations and Other Developmental Outcomes* (Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum, 1996).

3. A.G.E.

4. Bureau of the Census, "Live Births, Deaths, Marriages, and Divorces: 1950 to 1992," *Statistical Abstract of the United States: 1994* (114. Basım) (Washington, D.C. , 1994).

5. John Gottman ve Lynn Katz, "Effects of Marital Discord on Young Children's Peer Interaction and Health," *Developmental Psychology*, Sayı 57 (1989), ss. 47-52.

6. Gottman, Katz ve Hooven, *Meta-emotion*.

7. B. A. Chadwick ve T. Heson, *Statistical Handbook on the American Family* (New York: Oryx Press, 1992).

8. F. Landis Mackellar ve Machiko Yanagishita, *Homicide in the United States: Who's at Risk* (Washington, D.C.: Population Reference Bureau, Şubat 1995).

9. Elena de Lisser, "For Inner-City Youth, a Hard Life May Lead to a Hard Sentence," *Wall Street Journal*, 30 Kasım 1993.

10. National Center for Health Statistics, "Advance Report of Final Natality Statistics," *Monthly Vital Statistics Report*, Sayı 42/3. Ek. (Hyattsville, MD: Public Health Service, 1993).

11. U.S. Bureau of the Census, "Live Births, Deaths, Marriages, and Divorces: 1950 to 1992."

12. Chadwick ve Heson, *Statistical Handbook on the American Family*.

13. Census of Population and Housing, 1990 (New York: Diane Publishing).

14. U.S. Census: U.S. Bureau of the Census, "Child Support—Award

and Recipiency Status of Women: 1981 to 1989" *Statistical Abstract of the United States: 1994* (114. Basım) (Washington, D.C., 1994).

15. F. F. Furstenberg vd., "The Life Course of Children of Divorce: Marital Disruption and Parental Contact," *American Sociological Review*, Sayı 48 (1983), ss. 656-668.

16. Martin Daly ve Margo Wilson, "Child Abuse and Other Risks of Not Living with Both Parents," *Ethology and Sociobiology*, Sayı 6 (1985), ss. 197-210.

17. Juliet B. Schor, "Stolen Moments," *Sesame Street Parents*, Temmuz/Ağustos 1994, s. 24.

18. Juliet B. Schor, *The Overworked American: The Unexpected Decline of Leisure* (New York: Basic Books, 1991), s. 5.

19. Gerald R. Patterson, *Coercive Family Process* (Eugene, OR: Castalia, 1982).

20. Lloyd deMause, "The Evolution of Childhood," *The History of Childhood* (New York: Harper & Row 1974).

21. G . Murphy, L. Murphy ve T. M . Newcomb, *Experimental Social Psychology* (New York: Harper and Brothers, 1931).

22. Diana Baumrind, "Child Care Practices Anteceding Three Patterns of Preschool Behavior," *Genetic Psychology Monographs*, Sayı 75 (1975), ss. 43-88; Diana Baumrind, "Current Patterns of Parental Authority," *Developmental Psychology Monograph*, Sayı 4 (1971).

23. Haim G. Ginott, *Between Parent and Child* (New York: Macmillan, 1965).

24. Adele Faber ve Elaine Mazlish, *Liberated Parents/Liberated Children* (New York: Avon, 1975); *How to Talk so Kids Will Listen and Listen so Kids Will Talk* (New York, Avon, 1980); *Siblings Without Rivalry* (New York: Norton, 1987); *How to Talk so Kids Can Learn—At Home and in School* (New York: Rawson, 1995).

3. BÖLÜM

1. Gottman, Katz ve Hooven, *Meta-emotion.*

2. Haim G . Ginott, *Between Parent and Child* (New York: Macmillan, 1965) s. 110.

3. Molaya dair daha ayrıntılı bir inceleme yapmak isteyen okurlar Carolyn Webster-Stratton'un *The Incredible Years: A Trouble-Shooting Guide for Parents of Children Aged 3-8* (Toronto: Umbrella Press, 1993) kita-

bına göz atabilirler. Kitapta, disiplin ve kontrol sorunlarına nasıl yaklaşılacağının araştırmalara dayalı örnekleri verilmektedir. Ön ergenlik ve ergenlik çağındaki çocuklarla ilgili olarak ise Gerald Patterson ve Marion Forgatch'ın *Parents and Adolescents Living Together: The Basics* (Eugene, OR: Castalia Press, 1987) ve *Parents and Adolescents Living Together: Part 2* (Eugene, OR: Castalia Press, 1989) kitaplarına başvurulabilir.

4. A. M. Graziano ve K. A. Namaste, "Parental Use of Physical Force in Child Discipline," *Journal of Interpersonal Violence*, Sayı 5 (4) (1990), ss. 449-463.

5. W. W. Deley, "Physical Punishment of Children: Sweden and the U.S.A.," *Journal of Comparative Family Studies*, Sayı 19 (3) (1988); R. J. Gelles ve A. W. Edfeldt, "Violence Toward Children in the United States and Sweden," *Child Abuse and Neglect*, Sayı 10 (4) (1986), ss. 501-510.

4. BÖLÜM

1. Christopher Hallowell, *Father to the Man: A Journal* (New York: Morrow, 1987), s. 64.

2. Faber ve Mazlish, *Siblings Without Rivalry*, s. 36.

3. İlk iki örneği Alice Ginott-Cohen vermiştir.

5. BÖLÜM

1. Gottman, Katz ve Hooven, *Meta-emotion.*

2. E. Mavis Hetherington, "Long-term Outcomes of Divorce and Remarriage: The Early Adolescent Years," Society for Research in Child Development yılaşırı toplantısında (New Orleans, LA, 1993) gerçekleştirilen "Family Processes and Youth Functioning During the Early Adolescent Years" sempozyumundan (Başkan: A. S. Masten). Alıntı yapan: E. Mark Cummings ve Patrick Davies, *Children and Marital Conflict: The Impact of Family Dispute and Resolution* (London: Guilford, 1994), ss. 131-32.

3. E. Mavis Hetherington, "Coping with Marital Transitions: A Family Systems Perspective," *Monographs of the Society for Research in Child Development*, Sayı 57 (1992), s. 6.

4. E. M. Cummings, "Coping with Background Anger in Early Childhood," *Child Development*, Sayı 58 (1987), ss. 976-984; E. M . Cummings, R. J. Iannotti ve C. Zahn-Waxler, "The Influence of Conflict Between

Adults on the Emotions and Aggression of Young Children," *Developmental Psychology*, Sayı 21 (1985), ss. 495-507.

5. R. Shred, P. M. McDonnell, G. Church ve J. Rowan, "Infants' Cognitive and Emotional Responses to Adults' Angry Behavior," Society for Research in Child Development yılaşırı toplantısında sunum (Seattle, WA, 1991). Alıntı yapan: Cummings ve Davies, *Children and Marital Conflict*, ss. 131-32.

6. Barbara Dafoe Whitehead, "Dan Quayle Was Right," *The Atlantic Monthly*, Nisan 1993.

7. Nicholas Zill, Donna Ruane Morrison ve Mary Jo Coiro, "Long-Term Effects of Parental Divorce on Parent-Child Relationships, Adjustment, and Achievement in Young Adulthood," *Journal of Family Psychology*, Cilt 7 (1993), ss. 91-103.

8. Howard S. Friedman vd., "Psychosocial and Behavioral Predictors of Longevity," *American Psychologist*, Cilt 50 (1995), ss. 69-78.

9. J. M. Gottman, *What Predicts Divorce?* (Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum, 1994).

10. John Gottman, *Why Marriages Succeed or Fail* (New York: Simon & Schuster, 1994).

11. Kalp atım hızınızı ölçmek için sağ elinizin işaret ve orta parmaklarını sağ taraftaki şah damarınızın üzerine hafifçe bastırın. Şah damarınız, kulak memesinin beş ila sekiz cm aşağısında, çene kemiğinin altındadır. Parmaklarınızı doğru yerleştirdiğinizde nabzınızı hissetmeye başlarsınız. On beş saniye içinde nabzınızın kaç kez attığını sayın ve dörtle çarpın. Ortalama nabzınızı hesap etmek için ise rahatça oturduğunuz üç farklı zamanda nabız ölçün. Kişisel ortalamalar değişkenlik gösterse de çoğu kadının nabzı dakikada 82 ila 86, çoğu erkeğinki ise dakikada 72 ila 76 kez atar.

12. E. M. Cummings ve J. L. Cummings, "A Process-Oriented Approach to Children's Coping with Adults' Angry Behavior," *Developmental Review*, Cilt 8 (1988), ss. 296-321.

13. Cummings, "Coping with Background Anger in Early Childhood."

6. BÖLÜM

1. R. Koestner, C. E. Franz ve J. Weinberger, "The Family Origins of Empathic Concern: A 26 Year Longitudinal Study," *Journal of Personality and Social Psychology*, Cilt 58 (1990), ss. 709-717.

2. C. E. Franz, D. McClelland ve J. Weinberger, "Childhood Antecedents of Conventional Social Accomplishment in Midlife Adults: A 26 Year Prospective Study," *Journal of Personality and Social Psychology*, Sayı 60 (1991), ss. 586-95.

3. David Popenoe, "American Family Decline, 1960-1990: A Review and Appraisal," *Journal of Marriage and the Family*, Sayı 55 (Ağustos 1993), ss. 527-55.

4. Robert L. Griswold, *Fatherhood in America: A History* (New York: Basic Books, 1993).

5. Popenoe, "American Family Decline, 1960-1990."

6. A. Cherlin, *Marriage, Divorce, Remarriage* (Cambridge: Harvard University Press, 1981).

7. U.S. Bureau of the Census, "Births to Unmarried Women, by Race of Child and Age of Mother: 1970 to 1991," *Statistical Abstract of the United States: 1994* (114. Basım) (Washington, D.C., 1994).

8. S. L. Hyland, "Helping Employees with Family Care," *Monthly Labor Review*, Sayı 113 (1990), ss. 22-26; K. Christensen, *Flexible Staffing and Scheduling in US Corporations* (New York: Conference Board, 1989).

9. Griswold, *Fatherhood in America*, s. 263.

10. Michael E. Lamb, "Introduction: The Emergent American Father," Michael E. Lamb (ed.), *The Father's Role: Cross-Cultural Perspectives* (Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum, 1987) içinde, ss. 3-25.

11. F. A. Pedersen, J. Rubinstein ve L. J. Yarrow, "Infant Development in Father-Absent Families," *Journal of Genetic Psychology*, Sayı 135 (1979), ss. 51-61.

12. M. Kotelchuck, "The Infant's Relationship to the Father," deney bulguları. Alıntı yapan: M. E. Lamb ve S. K. Bronson, "The Role of the Father in Child Development: Past Presumptions, Present Realities, and Future Potential," Fatherhood and the Male Single Parent konferansından sunum (Omaha, Kasım 1978).

13. M. Yogman, S. Dixon, E. Tronick, H. Als ve T. B. Brazelton, "The Goals and Structure of Face-to-Face Interaction Between Infants and Fathers," Society for Research in Child Development yılaşırı toplantısından sunum (New Orleans, LA, Mart 1977).

14. K. MacDonald ve R. D. Parke, "Parent-Child Physical Play: The Effects of Sex and Age of Children and Parents," *Sex Roles*, Sayı 7-8 (1986), ss. 367-379.

15. Ronald F. Levant, Gini Kopecky ile, *Masculinity Reconstructed:*

Changing the Rules of Manhood—At Work, in Relationships, and in Family Life (New York: Dutton, 1995), s. 107.

16. Levant'ın projedeki çalışmaları Ross D. Parke, *Fatherhood* (Cambridge: Harvard University Press, 1996) içinde özetlenmiştir.

17. W. J. Hennenborn ve R. Cogan, "The Effect of Husband Participation on Reported Pain and the Probability of Medication During Labor and Birth," *Journal of Psychosomatic Research*, Sayı 19 (1975), ss. 215-222.

18. D. R. Entwisle ve S. G. Doering, *The First Birth* (Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1981).

19. R. Lind, "Observations After Delivery of Communications Between Mother-Infant-Father," Uluslararası Pediatri Kongresi'nde sunum (Buenos Aires, Ekim 1974).

20. A. N. Meltzoff ve M. K. Moore, "Newborn Infants Imitate Adult Facial Gestures," *Child Development* (1983), ss. 54, 722-729.

21. A. Beitel ve R. D. Parke, "Maternal Attitudes as a Determinant of Father Involvement," yayımlanmamış makale, Illinois Üniversitesi (1993).

22. R. W. Blanchard ve H. B. Biller, "Father Availability and Academic Performance Among Third Grade Boys," *Developmental Psychology*, Sayı 4 (1971), ss. 301-305.

23. H. B. Biller, *Father, Child and Sex Role* (Lexington, MA: D.C. Heath, 1971), s. 59.

24. Ronald F. Levant, Gini Kopecky ile, *Masculinity Reconstructed*, s. 197.

25. R. A. Lee, "Flextime and Conjugal Roles," *Journal of Occupational Behavior*, Sayı 4 (1983), ss. 297-315.

26. H. Bohen ve A. Viveros-Long, *Balancing Jobs and Family Life: Do Flexible Work Schedules Help?* (Philadelphia: Temple University Press, 1981).

27. Pepper Schwartz, *Peer Marriage: How Love Between Equals Really Works* (New York: Free Press, 1994), s. 14.

28. R. L. Repetti, "Short-Term and Long-Term Processes Linking Perceived Job Stressors to Father-Child Interaction," *Social Development*, Sayı 3 (1994), ss. 1-15.

29. M. L. Kohn ve C. Schooler, *Work and Personality: An Inquiry into the Impact of Social Stratification* (Norwood, N.J.: Ablex, 1983); D. R. Miller ve G. E. Swanson, *The Changing American Parent* (New York: Wiley, 1954).

30. Robert L. Griswold, *Fatherhood in America* (New York: Basic Books, 1993), s. 263.

31. P. C. Glick, "Remarried Families, Stepfamilies and Stepchildren: A Brief Demographic Profile," *Family Relations*, Sayı 38 (1989), ss. 24-47.

7. BÖLÜM

1. M. K. Weinberg, E. Z. Tronick, "Beyond the Face: an Empirical Study of Infant Affective Configurations of Facial, Vocal, Gestural, and Regulatory Behaviors," *Child Development* (1994), ss. 65, 1503-1515.

2. T. Field, B. T. Healy ve W. G. LeBlanc, "Sharing and Synchrony of Behavior States and Heart Rate in Nondepressed Versus Depressed Mother-Infant Interactions," *Infant Behavior and Development*, Sayı 12 (1989), ss. 357-376.

3. T. Field, J. Pickens, N. A. Fox, T. Nawrocki vd., "Vagal Tone in Infants of Depressed Mothers," *Development and Psychopathology*, Sayı 7 (1995), ss. 227-231.

4. A.G.E.

5. G. Dawson ve K. W. Fischer, *Human Behavior and the Developing Brain* (New York: Guilford, 1994).

6. N. M. Palaez, T. Field, M. Cigales, A. Gonzalez vd., "Infants of Depressed Mothers Show Less 'Depressed' Behavior with Their Nursery Teachers," *Infant Mental Health Journal*, Sayı 15 (1994), ss. 358-367; Z. Hossain, T. Field, J. Gonzalez, J. Malphurs vd., "Infants of 'Depressed' Mothers Interact Better with Their Nondepressed Fathers," *Infant Mental Health Journal*, Sayı 15, (1994), ss. 348-357.

7. E. Z. Tronick ve J. F. Cohn, "Infant-Mother Face-to-Face Interaction: Age and Gender Difference in Coordination and the Occurrence of Miscoordination," *Child Development*, Sayı 60 (1989), ss. 85-92.

8. S. Dickstein ve R. D. Parke, "Social Referencing in Infancy: A Glance at Fathers and Marriage," *Child Development*, Sayı 59 (1988), ss. 506-511.

9. T. G. R. Bower, *The Rational Infant* (New York: W. H. Freeman & Co., 1989).

10. Laurie Kramer ve John Gottman, "Becoming a Sibling: With a Little Help from My Friends," *Developmental Psychology*, Sayı 28 (1992), ss. 685-699.

11. Doris Brett, *Annie Stories: A Special Kind of Storytelling* (New York: Workman, 1986).

12. E. M. Cummings, "Coping with Background Anger in Early Childhood."

13. Michael Riera, *Uncommon Sense for Parents with Teenagers* (Berkeley: Celestial Arts, 1995).

14. Gordon Parks, "Adolescence," *Whispers of Intimate Things* (New York: Viking Press, 1971).

DİZİN

açık uçlu sorular, 110
agulama, 199
aile düzeni:
  baba egemen aile, 178
  ve değişen roller, 177-180
  ve işgücüne katılan kadınlar, 178
aile içi çatışma, 22-23, 25-26, 146-172
  arada kalan çocuklar, 167-168
  çatışma yönetimi, 165-172
  çatışmaların giderildiğini ifade etme, 168-169
  ve çocuklar için duygusal destek ağları kurma, 169-170
  çocuklar üzerindeki olumsuz etkisi, 146-154
  ve çocukları olumsuz etkilerden korumak, 154-172
  ve çocukları silah olarak kullanma, 165-167
  ve Duygu Koçluğu, 170-172
  ve ebeveynlerin çocuk yaşamına katılımı, 172
  ve eşle ilişkide Duygu Koçluğu, 154-157
  Mahşerin Dört Atlısından sakınma, 157-165
"aile içi işler," 189
akran ilişkileri, 148
  ve erken çocukluk dönemi, 212-213, 214-215
alay
  alay edilen çocuk, 54-55, 116
  evlilikte horgörü ve alay, 161
  yetişkinle alay eden çocuk, 222, 223
Allen, Woody, 179-180
"an koleksiyoncusu," 132
Anne Baba ve Çocuk Arasında (Ginott), 32
anneler:
  depresyondaki anne, 200-201
  ve oyun etkinlikleri, 181
Annie Stories (Annie Öyküleri (Brett), 218-219
arkadaşlıklar, 148, 150
  arkadaşlık kurma, 22, 38, 50, 64, 116
  ve erken çocukluk, 212-215
Atlantic Monthly, 152
avutma, 16, 18, 40, 75
ayrılma kaygısı, 208

babalar, babalık görevi, 28, 36
  annenin çocuk bakımına yönelik tavrı, 187-188, 189
  avutan baba, 72
  baba rolünün dönüşümü, 177-180, 183-184
  boşanmış baba, 194-197
  ve çocuğun günlük gereksinimleri, 188-192

çocuk yaşamına erkenden dahli, 185-188
ve çocukla "kaliteli zaman" geçirme, 189
Duygu Koçluğundaki rolü, 18, 23, 32, 65-66, 76-77, 173-197
ve dürüstlük, 129
etkisi, 180-183
fiziksel veya duygusal açıdan uzak olması, 22-23, 26
günlük bakımı üstlenen baba, 188-192
istismarcı baba, 177
iş ile ev arasında denge kurmak, 192-194
ve medeni hal, 194-197
ve oyun etkinlikleri, 180-181
sorguya çekme, 173-174
üvey baba, 171
bağışlamanın iyileştirici gücü, 84
bağlanma, 18, 24, 68, 69-70, 74, 118, 152
baba-çocuk bağı, 176-177
Batı Virginia Üniversitesi, 168
Baumrind, Diana, 30
bebekler, 29-31
ve baba dokunuşu, 180
ve babanın ilgisi, 186-188
ve çatışma, 151
ve depresyondaki anneler, 201
dikkati ayırmak, 204
ve Duygu Koçluğu, 198-209
ve duygusal işaretler, 202-203
ve ebeveynle koordinasyonsuzluk, 202
fizyolojik uyarım kontrolü, 201-202
ve nesne sürekliliği, 207
ve sosyal referans alma, 205-206
ve "yabancı anksiyetesi," 205, 206
beden dili, 98, 151
beyin fırtınası, 78, 84, 110, 111
Biller, Henry, 189
bir-üç yaş arası, 209-212
Blanchard, Robert, 189
boşanma:
ve çocuğu koruma, 154-172
ve çocuğun yaşam beklentisi, 153
ve çocuk üzerindeki olumsuz etkileri, 147-154
ile mutsuz evlilik kıyası, 152-154
oranları, 178
Bower, T. G. R., 210
Brazelton, T. Berry, 180
Brett, Doris, 218

ceza, 18, 31, 49, 57, 58, 59, 60, 61
cinsiyet farkları
duvar çekme, 163
duygusal farkındalık ve ifade, 79-81
Cummings, E. Mark, 150, 168, 219

çapraz şikâyet, 162
çatışmalar:
aile içi, *bkz.* aile içi çatışma
aile yaşamında, 15, 23
ve bebekler, 150-151
çatışmaların giderilmesi, 57, 68, 168-169
ebeveyn çatışması korkusu, 219
çocuk suçları, 22, 25, 169, 183
çocuklar:
ve aile içi çatışma, *bkz.* aile içi çatışma
aile içi çatışmalarda

arabuluculuk, 166-168
akran ilişkileri, 176, 181-182
arzu ve isteklerine saygı gösterme, 126-128
babanın çocuk bakımına dahli, 175-177
babayla boğuşma, 180-181
beden dili, 98
ve boşanma, *bkz.* boşanma
çocuğa kitap okuma, 129-130
çocuk duygularını yok saymak, 97
çocuk sevgisi, 18, 27, 29, 41
çocuktan özür dileme, 68, 84-85
deneyimleri irdelemek, 124-125
desteklemek, 125, 126-128
dinginleştiren oyunlar, 40, 76
duygu adlandırma, 21, 95, 97, 103-105
ve Duygu Koçluğu, *bkz.* Duygu Koçluğu
duygularını onaylama, 21, 72, 78, 98-103
ve duygusal destek ağları, 169-170
duygusal ifadeler, 16, 21, 28, 32-33, 39-40, 47-48, 48-51, 64-65, 106-107
düş ve fantezilerini paylaşma, 128-129
ve ebeveyn çatışması, 21-22, 146-147, 154-155, 170-172; *ayrıca bkz.* aile içi çatışma
ebeveyn çatışmasına tanık olma, 168
ebeveyn çatışmasında arabuluculuk, 167-168
ebeveyn etkileşimleri, *bkz.* ebeveyn-çocuk etkileşimi
ebeveynin çocuğa yönelik duygusal farkındalığı, 16, 78-96
ebeveynin çocuk yaşamına katılımı, 172, 229-230
ebeveynin değerlendirmesine inanmak, 76
ebeveynlik tarzının çocuk üstündeki etkileri, 49, 50, 51
eleştiri, 22, 31, 49, 57, 77, 83-84, 116-117, 118, 119
ve empatik dinleme, 21, 78, 98-103
erken çocukluk, 212-220
eski eşe karşı silah olarak kullanma, 165-167, 195
ve evlilik, *bkz.* evlilik
fantezi oyunu, 40, 95, 111, 128-129, 148, 211-212, 215-220
gelişim aşamaları, 198-230
günlük yaşam, 120-121, 122-123
ve "içselleştirme sorunları," 154
kulak verme, *bkz.* dinleme becerileri
mizaç, 39
ve mola, 107-108, 132
ve okul performansı, 22, 23, 26, 27, 116, 152, 182-183
olumsuz özellik etiketleri yapıştırma, 116-117, 120-121, 227-228
orta çocukluk dönemi, 220-224
özsaygı, 51, 60, 83, 109
risk altındaki çocuklar, 148-149
sahte duygular, 140-141
seçenekleri kısıtlamak, 126-128
sınır belirleme, 105-109
ve sorun çözme, 105-114
ve şiddet, 22, 25, 183

tokat ve şaplak, 19, 61, 84, 108-109, 132
ve vagal tonus, 37-39, 151
vahim davranışlar, 138-139
velayete sahip olmayan ebeveynin ziyaretleri, 195
velayeti alan boşanmış eş, 149
"Çocukluğun Evrimi" (deMause), 29

davranış bölgeleri, 107
Dawson, Geraldine, 201
değerler, 113, 119, 126
DeMause, Lloyd, 29
destek ve güç verme, 125, 126-128
Dickstein, Susan, 206
dikkate almayan ebeveyn, 18, 46, 52-57
özellikleri, 48-49
dinginleştirme, 40
dinleme becerileri, 21, 28, 32, 41
empatik dinleme, 21, 51, 78, 98-103, 230
ve geri yansıtma, 164
ve şifresi çözülmüş mesajlar, 94-95
disiplin, 20, 23, 31, 57-59
disiplin gereksinimi, 138-139
pozitif disiplin, 68
doğum izni, 187
doyum erteleme, 16
Dubroff, Jessica, 52
duvar çekme, 163-165
duygu defteri, 92-93
Duygu Koçluğu, 15-40, 47, 64-70, 78
altı ila sekiz aylık grubu, 204-206
babanın rolü, *bkz.* babalar, babalık görevi
ve bebeklik, 198-209
bir ila üç yaş dönemi, 209-212
bir ila üç yaş grubu, 209-212
bire bir ilişkide koçluk, 136-137
çocuk duygularına dair farkındalık, 78-96
çocuk duygularını onaylama, 21, 72, 78, 98-103
ve çocuk fizyolojisi, 37-38
çocukları koruyan işlevi, 22, 147-154
ve çözüm dayatmak, 125-126
dokuz ila on iki aylık grubu, 206-209
ve dört ila yedi yaş grubu, 212-220
duyguların adlandırılmasına yardımcı olmak, 21, 78, 95, 97, 103-105
ve empati temeli, 73-78, 97
ve ergenlik, 224-230
ve erken çocukluk, 212-220
etkileri, 21-24, 37-38, 51
ve evlilik, 154-165
evrimi, 28-33
farklı yaşlarda Duygu Koçluğu, 198-230
keşfi, 33-37
koçluk becerileri testi, 142-145
koçluk yapma fırsatları, 21, 78, 96-98
koçluk yapmayan ebeveyn tarzları, 18, 46-64
ve orta çocukluk, 220-224
ve örnek olma, 16, 82, 150
özdüzenleme, 31, 37-40, 64
ve risk azaltma, 24-27
ve sekiz ila on iki yaş grubu, 220-224
sınır belirleme, 66, 69, 78, 105-109

sorun çözme, 105-114
ve stres, 37-38
tanımı, 17
üç aylık grubu, 198-204
vagus tonusu, 37-39, 151
Duygu Koçluğu, uygun olmayan kullanım, 134-142
başkalarının varlığı, 136-137
ebeveynin ruh hali, 137
kısıtlı zaman, 135-136
sahte duygu dışavurumları, 140-141
vahim davranışları ele almak, 138-139
Duygu Koçluğu adımları, 71-114
çocuk duygularının farkına varma, 78-96
duyguları adlandırma, 103-105
duyguyu bir öğretme ve yakınlaşma fırsatı olarak görme, 96-98
empati kurarak dinleme ve duyguyu onaylama, 98-103
sınır belirleme ve sorun çözme, 105-114
Duygu Koçluğu stratejileri, 115-145
aşırı eleştiriden, aşağılayıcı yorumlardan ve alaydan kaçınmak, 116-117
birlikte kitap ve öykü okumak, 129-130
çocuğa seçenekler sunmak ve isteklerine saygı göstermek, 126-128
çocuğun deneyimini yetişkin yaşamındaki olaylar üzerinden düşünmek, 124-125
çocuğun hayal ve fantezilerine katılmak, 128-129
çocuğun sorunlarına kendi çözümlerinizi dayatmamak, 125-126
çocuk yaşamına dair zihinsel bir harita çıkarmak, 122-123
ebeveyn hedeflerini bir kenara koymak, 118-122
güç kaynağınızı doğru tanımak, 132-133
insan gelişiminin olumlu doğasına güvenmek, 134
iskele kurmak, 117-118
uygun olmayan kullanım, *bkz.* Duygu Koçluğu, uygun olmayan kullanım
Duygu Koçluğunun beş adımı, *bkz.* Duygu Koçluğu adımları
duygular:
bastırılmış duygu, 159
ceza, 18, 57, 58, 59, 60, 61, 69
çocuğun duygu ifadeleri, 16, 20, 28, 32-33, 39-40, 47, 48-51, 65, 106
dolaylı ifadeler, 94-95
duygu etiketi sözcükler, 21, 95, 96, 103-105
duygu manipülasyonu, 58, 140-141
ebeveyn duyguları, 32, 48-51, 53-54, 64-65, 67
güvensizlikle yaklaşmak, 32, 48, 60
hafif duyguları irdelemek, 97-98
karışık duygular, 104, 135
koşulsuz kabul, 64, 69
küçümsemek, 18-19, 28, 32, 54
onay, 21, 72, 78, 98, 103
sahte dışavurumlar, 140-141

duygular, olumsuz, 17, 18, 28, 52-53, 56, 61, 64
adlandırılmasına yardım etme, 21, 78, 95, 97, 103-105
ve bebekler, 203-204
empatik dinleme ve onaylama, 21, 51, 78, 98-103
gizleme, 82
kontrolü yitirme, 81-83
reddetme, 73-75
yakınlık kurma ve öğretme fırsatı olarak görme, 21, 51, 78, 96-98
ayrıca bkz. öfke; korkular; üzüntü
duyguların onaylanması, 21, 49, 72, 78, 98-103, 120
duygusal anlar, 97, 119
ebeveynlerin duygusal anları, 60-61
"duygusal ekosistem," 146
duygusal farkındalık:
ve cinsiyet, 79-81
duygusal farkındalık testi, 85-91
duyguyu hissetme ile fark etme kıyası, 78-81
ebeveynin farkındalığı, 16, 78-96
gelişimi, 91
ve kadınlar, 80
ve kültürel farklar, 79
duygusal ve sosyal destek ağları, 169-170, 228-229
duygusal zekâ, 37-40, 70
ve çocuk gelişim aşamaları, 198-230
ve ebeveyn duyarlılığı, 31
ve koçluk etmenin yararları, 21
tanımı, 16
Duygusal Zekâ (Goleman), 16
dürtü kontrolü, 16
düşmanlar:
düşman taraftaki ebeveynler, 123
ebeveynler, 123-124
düşük vagus tonusu, 37-38

ebeveyn çatışması korkusu, 219
ebeveyn çiftlerin ilişkileri:
aşağılama, 160-162
çözülmeye giden adımlar, 157-165
ve duvar çekme, 163-165
ve Duygu Koçluğu, 154-165
ebeveynler arası çatışmalar, 146-147
eleştiri, 158-160
iletişim tarzını geliştirmek, 147
ilişkiyi zenginleştirmek, 162
savunmacılık, 162-163
sorunlu ilişkilerin çocuk üzerindeki etkileri, 147-154
ebeveyn-çocuk etkileşimi, 17-18, 52-61, 68-69
ve bağlanma, 18, 24, 68, 69, 74, 118, 152-153
başarılı etkileşim, 20-21
boşanma ile kesintiye uğraması, 149-150
kapsamında olumsuz ifadeler, 22, 31, 49, 55, 57, 77, 83, 116-117, 119, 120
ebeveyn hedefleri, 118-122, 142-145
ebeveyn ile eş rolünü ayırmak, 166
ebeveynlik tarzları, ebeveynler:
bebek ile ebeveyn arasında koordinasyonsuzluk, 202
çocuğa kitap okuyan ebeveyn, 129-130
dikkate almayan ebeveyn, 18,

46, 48-49, 52-57
duygu koçu, *bkz.* Duygu Koçluğu
düşmanca ilişkiler, *bkz.* aile içi çatışma
ebeveyn duyguları, 32, 48-51, 54, 64
ebeveyn hedefleri, 118-122, 142-145
ebeveyn ilişkilerini geliştirme, *bkz.* ebeveyn çiftlerin ilişkileri
ebeveynin duygusal erişilirliği, 172
ebeveynin duygusal farkındalığı, 16, 78-96
ebeveynin duygusal özfarkındalığı, 32, 67-68, 78
ebeveynin güç kaynağı, 132-133
ebeveynlik tarzlarının çocuk üzerindeki etkileri, 49, 50, 51, 150
ebeveynlik testi, 42-47
ebeveynlik türleri, 18, 30, 46-70
işbirlikli ebeveynlik, 194
müdahale etmeyen ebeveyn, 18, 47, 50, 61-64
müsamahakâr ebeveynlik, 30, 62, 106-107
müttefik ebeveyn, 76, 98
olumsuz ebeveynlik, 84, 116-117
onaylamayan ebeveyn, 18, 46, 49-50, 57-61
otoriter ebeveynlik, 30
özür dileyen ebeveyn, 68, 84, 123
"süper ebeveyn," 53, 82
tarzların değerlendirilmesi, 41-70
velayet, 149
"yardımcı/destekçi kip," 29
eleştiri:
çocuğa yönelik eleştiri, 22, 31, 49, 57, 77, 83, 116-117, 118, 119
ve ebeveyn ilişkisinde kopma, 158-160
ebeveynler arasında eleştiri, 147
şikayet ile eleştiri kıyası, 158-159
empati, 16, 18, 21, 28, 33, 65, 73
bire bir iletişimde empati, 136-137
ve duygu adlandırma, 103-105
Duygu Koçluğunun temeli, 73-78, 96
fiziksel bir duyum olarak empati, 131
geliştirme, 124-125, 128-129
tanımı, 75
empatik dinleme, 21, 51, 78, 98-103, 230
ergenlik çağı, 76, 109, 149
ve bireyleşme süreci, 226-227
ve Duygu Koçluğu, 224-230
duygusal ve sosyal destek ağları, 168-169, 228-229
ve özerklik, 229-230
saygılı muamele, 227-228
erkekler:
çalışan erkekler, 179
ve duvar çekme, 163
ve duygusal farkındalık, 79-81, 184-185
eşi yüz üstü bırakma, 159
evlilik, 22, 25-26, 31-32
ve aşağılama, 160-162
ve çatışma, *bkz.* boşanma; aile içi çatışma
ve duvar çekme, 163-165

ve Duygu Koçluğu, 154-165
ve eleştiri, 158-160
eşitlikçi, 193
evliliğin çözülme aşamaları, 157-165
mutsuz evlilik ile boşanma kıyası, 146-147, 152-154
ve savunmacılık, 162-163
ayrıca bkz. ebeveyn çiftlerin ilişkileri

Faber, Adele, 33, 124
fantezi oyunu:
ve 1-3 yaş dönemi, 211-212
beyin fırtınası tekniği olarak, 110-111, 128-129
ve çocuk duyguları, 40, 95, 111, 148
ve duyguya dair ipuçları, 40, 95, 148
ebeveyn katılımı, 128-129
ve erken çocukluk, 215-220
Farrow, Mia, 179
Father to the Man (Hallowell), 121
Fatherhood in America (Griswold), 178
Fatherhood Project (bilimsel çalışma), 184
Field, Tiffany, 200-201
Freud, Sigmund, 29
Friedman, Howard, 153-154

gereğinden müsamahakâr ebeveynler, 30, 61-62, 106
Ginott, Haim, 13, 32-33, 106-107, 133, 226-230
Ginott-Cohen, Alice, 120
Goleman, Daniel, 12, 16
Gottman, John, 165
Griswold, Robert L., 178
güç kaynağı, 132-133

Hallowell, Christopher, 121
hamilelik ve babalar, 185-186
"Hareketsiz Yüz Oyunu," 200
Hetherington, E. Mavis, 149
hisler, *bkz.* duygular
horgörü/aşağılama ve ebeveyn ilişkisinde kopma, 160-162
How to Talk so Kids Can Learn (Faber ve Mazlish), 33

Illinois Üniversitesi, 17

"içselleştirme sorunları," 154
insan gelişiminin olumlu doğası, 134
iskele kurma, 117-118

kâbus, 96
kâbus korkusu, 218-219
kadınlar:
babanın çocuk bakımına teşvik edilmesi, 187-188, 189-190
çalışan kadın, 178
kahraman rolü, 40
"kaliteli zaman," 189
karanlık korkusu, 218
kardeş rekabeti, 136-137
Kardeş Rekabeti (Siblings Without Rivalry) (Faber ve Mazlish), 33, 124
katekolaminler, 148
kendini dinginleştirme, 40, 64, 69, 76
kendini motive etme, 16
kırmızı davranış bölgesi, 107

kızlar:
1-3 yaş arası, 210
babanın olumlu etkisi, 176
kontrol yitimi, 56, 79, 81-82
Konuş ki Dinlesin, Dinle ki Konuşsun (How to Talk so Kids Will Listen and Listen so Kids Will Talk) (Faber ve Mazlish), 33
korkular, 21, 28, 40, 52, 64, 81, 131
ebeveyn çatışması, 219
ebeveynin çocuk korkusuna tepkisi, 17, 51, 97
kâbus, 218-219
karanlık, 218
korkuyu yok sayma, 28
ve oğlanlar, 60-61
ölüm, 219-220
terk edilme, 217-218
kriz ve fırsat, 96-98

Levant, Ronald, 183-184, 189-190
Liberated Parents/Liberated Children (Faber ve Mazlish), 33

MacDonald, Kevin, 181
"Mahşerin Dört Atlısı," 157-165
Masculinity Reconstructed (Levant), 183
Mazlish, Elaine, 33, 124
Meltzoff, Andrew, 187
ve çocuk bakımı, 179
Michigan Üniversitesi, 178
mizaç, 39
mola, 107-108, 132
Murphy, Lois, 29
müdahale etmeyen ebeveyn, 18, 47
özellikleri, 50, 61-64
müsamahakâr ebeveyn, 30, 62, 106-107
müttefik olarak ebeveynler, 76, 98

nesne sürekliliği, 207
New York Times, 52

oğlanlar:
bir ila üç yaş arası, 210
duyarlı baba etkileri, 180-181
ve uzak babalar, 176
okul performansı, 22, 23, 26, 27, 116, 152, 183
okulöncesi çağdaki çocuğun talepleri, 28, 30
Oliver Twist (Dickens), 217
olumsuz duygular, *bkz.* duygular, olumsuz
onaylamayan ebeveyn, 18, 46
özellikleri, 49-50, 57-61
otonom sinir sistemi, 37, 38, 150
otoriter ebeveynler, 30
oyun:
fantezi oyunu, *bkz.* fantezi oyunu
paralel oyun, 148
Oz Büyücüsü (film), 35

öfke, 21, 40, 52, 57, 62, 63, 81
çocuğun öfkeye verdiği stres tepkisi, 150
ve Duygu Koçluğu, 137
ebeveyn öfkesi, 33, 56, 67, 137
ebeveyn tepkisi, 18, 51, 54-55
gizlenmesi, 82
hedef ebeveynler, 123
ifadesi, 84-85
ve kızlar, 48, 61
testi, 85-88
öğretme fırsatı olarak duygular, 21, 51, 78, 96-98
öğüt, yersiz, 125-126

öğüt verme, istemeyen çocuğa, 125
ölüm korkusu, 219-220
özdüzenleme becerisi, 31, 37-40, 64, 66
özsaygı, 51, 60, 82, 106, 116
özür dileme ve ebeveynler, 68, 84, 123-214

Pamuk Prenses, 217
paralel oyun, 148
parasempatik sinir sistemi, 37, 39
Parke, Ross, 132, 181, 187, 206
Parks, Gordon, 227
parmak oyunu, 208-209

Riera, Michael, 226
Rogers, Mister, 118
ruh hali, olumsuz, 58, 59, 74-75, 85

saldırganlık, 22, 25, 36, 62, 109
Sanayi Devrimi, 178
sarı davranış bölgesi, 107
savunmacılık ve ebeveyn ilişkisinde kopma, 162-163
Schor, Juliet, 27
Schwartz, Pepper, 193
sınır belirleme, 66, 69, 78, 105-114
sinir sistemi, 37, 38
sorun çözme, 109-114
  ve çocuğun çözüm tercihleri, 113-114
  çözüm dayatma, 125-126
  çözüm önerilerini değerlendirme, 113
  çözüm üretme, 110-112
  hedef belirleme, 109-110
sosyal işaretler, 16, 30, 39, 64, 151
sosyal referans alma, 205-206
sözsüz iletişim, 131
Star Trek (dizi), 222, 225
stres, 23, 24, 26, 27, 35, 36-38, 68, 79, 116, 194
  ve iş, 194
Susam Sokağı (TV programı), 118
"süper ebeveyn," 53, 82

şiddet, 21, 108
  çocuğa karşı, 25
  çocuk tarafından, 25, 109, 169, 183
şikâyetler:
  çapraz şikâyet, 162
  şikâyet-eleştiri kıyası, 158-159

takdir, odaklı, 117
terk edilme korkusu, 217-218
Terman, Lewis, 153
Time, 52
tokat ve şaplak, 19, 61, 83, 108-109, 132
tonus, vagal, 37-38, 39, 151
toplumdaki değişimler, 24-27
Tronick, Edward, 200

üvey babalar, 196
üzüntü, 52, 62, 64, 67, 81, 130
  ebeveynlerin çocuk üzüntüsüne tepkisi, 16, 17, 18, 19, 20, 47-48, 51, 53-55, 63-64, 97
  ve oğlanlar, 59, 61
  üzüntü testi, 88-90, 91

vagal tonus, 37-38, 39, 151
vagus siniri, 37
vaka geçmişleri, çocuklar:
  Alex, 63-64
  Andrew (dokuz yaş), 119

Becky (dört yaş), 28, 55-56
Ben (dört yaş), 66, 67
Cameron (beş yaş), 58
Carly (yedi yaş), 94-95
Charley, 60
Emily (yedi yaş), 15
Heather, 52
Jennifer (beş yaş), 17-18, 65, 67
Jeremy, 54
Joshua (üç yaş), 15, 19-20
Karen'ın kızı, 60
Kyle (dört yaş), 99, 103
Laura, 69-70
Matt (on dört yaş), 15
Megan (dokuz yaş), 99-101, 103
Moriah (iki yaş), 71-73
Moriah (üç yaş), 138-139
Moriah (dört yaş), 95, 110-111, 111-112, 113
Moriah (beş yaş), 185
Moriah (bebek), 205
Nicole, 56-57
Rachel, 63
Ross (dört yaş), 59
Sandy'nin kızı, 66, 67
Shawn (beş yaş), 140-141
Sophie'nin oğlu, 83
Timmy, 57-58
Toby, 62
Tyler, 66
William (sekiz yaş), 76-77
Virginia Üniversitesi, 149

Washington Üniversitesi, 17, 201
Whitehead, Barbara Dafoe, 152
Why Marriages Succeed of Fail (Gottman), 165

"yabancı anksiyetesi," 205, 206
yakınlık, 96-98
yalnızlık, 74, 75
yaşam beklentisi ve ebeveyn boşanması, 153-154
yatak ıslatma, 96
yeme bozuklukları, 74, 96
yeşil bölgedeki davranış, 107
yetişkin yaşamındaki olaylar penceresinden çocuk deneyimleri, 124-125
Yogman, Michael, 180
yüksek vagal tonus, 37-38, 39

zaman baskısı, 135-136
zihinsel harita, 122-123
Zill, Nicholas, 152-153, 172

"Hem ebeveynlere hem de çocuklara büyük bir lütuf."
—Common Boundary

Zekâ gelişimi çoğu ebeveyn ve eğitimci için birinci önceliktir. Ama çocuğun duyguları yönetmekte ustalaşması da en az zekâ kadar önemlidir. *Duygusal Zekâsı Yüksek Çocuklar Yetiştirmek*, çocukların duygular âlemini anlamasını ve duyguyu dengeleyip düzenlemesini sağlamaya yönelik bir rehberdir. Duygusal zekâsını geliştiren çocuk daha yüksek özgüvenle hareket etmekte, daha sağlıklı olmakta, okulda (sonrasında da iş dünyasında) daha yüksek performans göstermekte, daha derin ahlaki muhakemelerde bulunmakta ve daha sağlam sosyal ilişkiler kurmaktadır.

Kitapta anlatılan "duygu koçluğu" adımları sayesinde ebeveynler:

- Çocuk duygularını daha iyi anlayacak,
- Bu duyguları yakınlık kurma ve öğretme fırsatı olarak görecek,
- Empati kurarak dinleyecek,
- Duyguyu çocuğun anlayabileceği biçimde tanımlayıp adlandıracak,
- Çocuğa sorun çözmekte veya duyguları altüst eden durumları gidermekte etkili yardımlarda bulunacaktır.

Duygusal Zekâsı Yüksek Çocuklar Yetiştirmek, yalnızca annelere değil, babalara da seslenmekte, babanın çocuk yaşamındaki rolünü ve önemini ortaya koymaktadır. Dahası, eşler arası çatışmanın, ayrılmanın ve boşanmanın etkilerine karşı çocukları nasıl koruyacağımıza dair yalın bir kavrayış ve pratik yöntemler sunmaktadır.

Her yaştan çocuğun ebeveynlerine hitap eden bu kitap, ebeveyn-çocuk bağını güçlendirmekle kalmayacak, duygusal açıdan sağlıklı bireylerden oluşan toplulukların kurulmasına da imkân tanıyacaktır.

Prof. Dr. John Gottman, kurucusu olduğu Gottman Enstitüsü'nde aile yaşamına dair araştırmalar yapmakta ve eğitimler vermektedir. Kırktan fazla kitaba katkıda bulunmuştur. Joan DeClaire, Microsoft'un Pregnancy and Childcare servisinin birinci editörlüğünü yapını

www.gorunmezadam.com.tr
görünmez adam yayıncılık
@gorunmezadamyayincilik

X001N1PKIF
Duygusal Zekası Yüksek Çocuklar Yetiştirmek
Yeni