SİSTEM YAYINCILIK

E.A.E.

ETKİLİ ANABABA EĞİTİMİNDE UYGULAMALAR

ANABABA EĞİTİMİ, AİLE İŞLEYİŞİNİ KÖKLÜ BİR BİÇİMDE NASIL DÜZELTİR?

...Daha Çok İşbirliği, Daha Az Çalışma
...Daha Güvenilir, Daha Mutlu Çocuklar
...Daha Dürüst İletişim
...Sorunlara Daha Kolay Çözüm

Dr. Thomas Gordon

İngilizce'den çeviren: Emel Aksay

Yaşamımızın her kesiminde "üstler" ve "astlar" vardır. Üstler, kendileriyle ve astlarıyla ilgili konularda genellikle onlara hiç danışmadan kararlar alır ve astlarının, alınmasına katılmadıkları bu kararlara uymalarını, üstelik istekle uymalarını beklerler.

Üstlerin astlarından istedikleri verimi alabilmeleri, ancak üst-ast kavramları unutularak kurulacak bir iletişime bağlıdır.

Dr. Gordon bütün kitaplarında insanlara etkili iletişim kurmanın yollarını gösterir. Bu yolların her biri, insanın biricikliğine saygı, eşitlik ve katılım ilkelerinin oluşturduğu bir felsefeyi barındıran düşsel bir meydana açılır sanki...

"Etkililik Eğitimi" dizisi, okurlara, bu yollardan geçerek o meydana varıldığında, "daha fazla verim"in "daha çok mutluluk"la elde edilebileceğini gösterir.

Birsen Özkan

Sistem Yayıncılık: 80
Etkililik Eğitimi Dizisi: 2

Etkili Anababa Eğitiminde Uygulamalar
Dr. Thomas Gordon

Kitabın Özgün Adı
P.E.T. Parent Effectiveness Training in Action

İngilizce'den çeviren: **Emel Aksay**
Dizi Yönetmeni: **Birsen Özkan**

© Bu kitabın Türkçe yayın hakları **Sistem Yayıncılık A.Ş.**'ye aittir. Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayınlanamaz.

Birinci Basım: Temmuz 1996/İstanbul
Altıncı Basım: Mart 1999/İstanbul
ISBN: 975-7397-87-3

Dizgi: Zehra Yılmaz - Ebru Cağaloğlu
Montaj: Belamir Grafik
Kapak Tasarım: Grafitti Tanıtım Yayıncılık
Basım: Kurtiş Matbaacılık
Cilt: Güven Mücellithanesi

Yayın ve Dağıtım:
SİSTEM YAYINCILIK VE MAT.SAN.TİC.A.Ş.
Tünel, Nergis Sokak, Sistem Apartmanı, No:4 80050 Beyoğlu/İstanbul
Tel: (212) 293 83 72 - pbx Fax: (212) 245 66 14
Web: www.sistem.com.tr
e-mail: sistem@sistem.com.tr

ANKARA
BÖLGE TEMSİLCİLİĞİ
Bilim Sanat Konur Sok.
No: 17/6 Kızılay/ANKARA
Tel/Fax: 0 (312) 418 75 22

İZMİR
BÖLGE TEMSİLCİLİĞİ
859 Sok. Saray İşhanı
C Blok No: 1/10
Konak/İZMİR
Tel: 0 (232) 446 27 29
Fax: 0 (232) 441 97 24

KONYA
BÖLGE TEMSİLCİLİĞİ
Çizgi Kitabevi Mimar
Muzaffer C. Koyuncu Pasajı
74/P21 KONYA
Tel/Fax: (332) 353 10 22

E. A. E.

ETKİLİ ANABABA EĞİTİMİNDE

Uygulamalar

Dr. Thomas GORDON

Judith Gordon Sands

İngilizce'den çeviren: Emel Aksay

Editör: Birsen Özkan

SİSTEM YAYINCILIK

Editör'den

Bazı kitaplar vardır, kişisel gelişiminiz için gerekli görüp satın alırsınız da okuyup bitirene kadar size akla karayı seçtiren.

Elinizde tuttuğunuz bu kitapsa, yaşamınızı, neredeyse ***EAE'den önce EAE'den sonra*** dedirtecek kadar görünür bir çizgiyle ikiye bölecek güçte etkili; aynı zamanda bir çırpıda okunuveren türden.

EAE'DE UYGULAMALAR, "Dr. Gordon'un Klasiği" olan EAE (AİLE İLETİŞİM DİLİ)'de öğretilen "Etkili İletişim Becerileri"nin zengin bir uygulama örnekleri ***hazinesi.***

Anababalıkla ilgili kitaplar, bizlere genellikle "ne yapmamız gerektiği"ni söyler. Ancak Dr. Gordon bu "neleri" "nasıl yapacağımızı" anlaşılabilir biçimde, âdeta matematiksel formüllerle veriyor.

Yaşanmış örnekleri okurken zaman zaman yaşantınızla olan benzerliğini görüp şaşıracaksınız. Bu da sizi öğrendiklerinizi uygulamaya geçirmeniz için yüreklendirecek. "Biraz çabayla ben de yapabilirim" duygusunu yaşayacaksınız.

İşte, Dr. Gordon'un Öğretisi"ni ötekilerden ayıran "sihir" burada: ***Ulaşılabilir ve yaşama geçirilebilir.***

En kısa sürede EÖE (Etkili Öğretmenlik Eğitimi), ardından ELE (Etkili Liderlik Eğitimi) ve diğerlerinde buluşmak üzere...

Saygılarımızla

Gönül Borçlarımız

İçeri girdik. Sokakta ezilmesin diye alınıp getirilmiş minicik bir kedicik ve çevresinde onun için tartışan insanlar:

- Şuna bakın ne güzel şey. Burada bakarız değil mi?
- Hemen karar vermeyelim. Bu kadar yoğun giriş-çıkışın olduğu bir yerde onu barındırmak kolay mı? Ya üzerine basılırsa?
- Birimiz ondan sorumlu oluruz.
- Durun bakalım, burada ben de varım ve ayağımın altında dolaşmasını istemiyorum.

..... Çıktık.

Bir sonraki gidişimizde sorduk:

- Kediyi ne yaptınız?
- Toplantı yaptık. Onu sahiplenecek bir yuva bulununcaya dek hepimize uyan bir biçimde şimdilik burada bakılmasına karar verdik.

Yanıt buydu ve sorun, Kaybeden-yok Yöntemi'yle çözülmüştü.

Burası Sistem Yayıncılık.

Bizi gerçek anlamda elimizden tutarak Sistem Yayıncılık'a getiren, sahipleri Hidayet Pınarbaşı ve Erdoğan Yenice'yle tanıştırarak birlikte çalışmamızda etkili olan Prof. Dr. Doğan Cüceloğlu'na gönül borcumuz var. Öncelikli teşekkürlerimiz kendisine.

"Sistemliler"le çalışırken huzur ve güven duyuyoruz. Bu kitabın çok kısa sürede elinize ulaştırılmasındaki çabaları için, kendilerine yürekten teşekkür ediyoruz.

İlk okumaları yapan arkadaşımız Oya Akagün ile kardeşimiz Nergis Duman'a teşekkür ediyoruz.

Gordon'un birbirini bütünleyen iki kitabını Türk anababalarına ardı ardına sunma telaşımız nedeniyle tam anlamıyla başımızın döndüğü günlerde yardımımıza "hızır gibi yetişerek" kitabın tümünü bir kuyumcu titizliğiyle okuyup önerileri ile son düzeltmeleri yapmamızı sağlayan dostumuz Nisem Günay'a teşekkür ediyoruz.

Ve tabii, sevgili okuyucu, SİZE teşekkür ediyoruz.

Birsen ÖZKAN - Emel AKSAY

Teşekkürler

1970 yılında yayımlanan EAE başlıklı bir basımın sunu sayfasına "Bana babalığı öğrenme şansını veren Judy'me..." diye başlamıştım. Bir kez daha, şimdi Judy Gordon Sands olan kızıma bu kitabın yaratılmasındaki yardımları için teşekkür ediyorum. Judy ve ben önce EAE kursuna katılmış anababalardan deneyimlerinin yazılı belgelerini toplayabilmek için çeşitli yöntemleri belirlemek amacıyla işbirliği yaptık. Judy soruları hazırladı ve tüm görüşmeleri yaptı. Sonra topladığı materyallerin içerik çözümlemesini yapmak gibi çok zor bir işi yüklendi. Bu kitabın yazılmasında kullandığım zengin verileri bana kazandıran yoğun çaba ve dikkatli çalışması için de kendisine yürekten teşekkür ediyorum.

Kitabın başlığı için öneri getiren, özü ve düzeni konusunda yeni düşünceler üretmeme yardımcı olan eşim Linda'ya teşekkür ediyorum. Ben-iletileri ve onların çatışmaları önleme konusundaki düşüncelerimi derinleştirdi.

Belgesel bantlarını veren ve görüşebileceğimiz anababaları bize öneren EAE eğiticilerinin yardımlarına özellikle teşekkür ediyorum. Kendilerini işlerine adamış bu eğiticiler olmasaydı EAE kurslarını tamamlayan anababalar da olmayacaktı.

Bu projeyi başlatmak için beni yüreklendiren arkadaşım ve yayıncım Peter H.Wyden'a yararlı önerileri için teşekkür etmek istiyorum.

Notlarımı yalnızca daktiloya çekmekle kalmayıp aynı zamanda işlerimi de yaparak bana kitabım üzerinde çalışabilmem için daha çok zaman sağlayan sekreterim Karen Gleason'a teşekkür ederim.

En önemlisi EAE uygulamalarını ortaya koymak için yanıtladıkları soruları, kişisel öykülerini, ses bantlarını bize gönderen ve görüşmeler için değerli zamanlarını ayıran tüm anababalara teşekkür ederim.

Thomas Gordon

İçindekiler

1. ETKİLİ ANABABA EĞİTİMLİ AİLELER 3

2. ARAÇLAR YETERLİ DEĞİL EN ÖNEMLI İLKELER....9

- Tutarsızlık İlkesi 12
- Sorunu Sahiplenme İlkesi..... 20

3. SORUNLU ÇOCUKLARA YARDIMCI OLACAK YENİ ANLAYIŞLAR.....26

- Anababalar On İki İletişim Engelini Kullanınca... 28
- İletişim Engelleri Konusunda Yeni Anlayışlar 31
- Anababalara Dinleme Becerilerini Öğretmede Alınan Yol 40

4. DİNLEYEN ANABABA OLMAK: SORUNLAR VE ÇÖZÜMLER 50

- Etkin Dinleme Önceleri İnandırıcı Gelmez..... 51
- Çocuklar Konuşmayınca..... 53
- Dinlemeye Hazırsanız Dinlemelisiniz 56
- "Aman Beni Etkin Dinleme!"..... 58
- Etkin Dinlemenin Dozunu Kaçırmak..... 60
- Kabulsüz Dinleme Yararsızdır..... 63
- Gizli Gündemle Etkin Dinleme 65
- "Duyduğunuzdan Hoşlanmazsanız Ne Olacak?" 67
- İletişim Engellerini Kullanma Dürtüsü 72
- Dinleme Becerinizi Geliştirmeniz İçin Bazı Öneriler..... 74

5. ANABABALAR ETKİLİ DİNLEYİCİ OLUNCA AİLELER NASIL DEĞİŞİR? 77

- "Seni Duyuyorum"un Büyüsü 77

- Duygular Geçicidir 80
- Çocukların Gerçeği ve Sınırları Kabullenmelerine Yardım Etme 82
- "Çocukları Sevmezdim" 86
- Gerçek Soruna Ulaşmak 87
- Kendinden Sorumlu Çocuklar Yetiştirme 91
- "Düşündüğünüzden Daha Hızlı Büyüyecekler" 94
- Anababalar Kendileriyle İlgili Yeni Bilgiler Edinirler 98
- "Ölsem Daha İyi" 99

6. ANABABALARIN GEREKSİNİMLERİNİ KARŞILAMALARINA YARDIM ETMEDE YENİ ANLAYIŞLAR 102

- Sen-iletilerine Karşı Ben-iletileri 103
- "Gerçek Duygularım Ne?" 109
- Eksiksiz Ben-iletisi Göndermenin Önemi 113
- Çocuklar Ben-iletileri'ne Aldırmayınca 118
- Ben-iletileri Konusunda Anababalara Öneriler 125

7. BEN-İLETİLERİ ANABABAYA NASIL YARAR SAĞLAR VE AİLE YAŞAMINI NASIL GELİŞTİRİR? 127

- Öğrenilmesi Kolay "Araç" 128
- "Gerçekten İşe Yarıyor" 128
- Sen-iletileri Duyulur 130
- "Çocuklar Gerçekten Yardım Etmek İster" 132
- Çocukların Dâhiyane Çözümleri 134
- "Dürüst Olmak Rahatlatıyor" 136
- Anababaların Kızgınlıklarıyla Başedebilmeleri 138

8. BEN-İLETİLERİ'NDE YENİ UYGULAMALAR 141

- Bebekler Ve Küçük Çocuklarla Ben-İletileri 141
- Yeni Bir Görüş: Beğeni Bildiren Ben-İletileri 144
- Önleyici Ben-İletileri 149
- Ben-İletileri Tarafları Sorun-Çözmeye Yöneltir 151

9. ANABABA-ÇOCUK ÇATIŞMALARI: KİM KAZANIR, KİM KAYBEDER?.....153

- Kaybeden-yok Yöntemi'yle Çatışma-Çözümünün Engellenmesi..... 154
- Çatışmaları Çözmenin Üç Yöntemi 155
- Evdeki Çatışmaların Çözümünde Yeni Görüşler..... 160
- Anababa Gücünün Ardındaki Gerçek 168

10. KAYBEDEN-YOK YÖNTEMİ'NİN KULLANIMI: SORUNLAR VE ÇÖZÜMLER.....171

- Zaman Baskısı ve Kesintiler 172
- "Çocuklar Bu Yöntemden Etkilenmez" 174
- Sorun Çözme Sırasında Çocuklar Bırakıp Giderse..... 176
- Çocuklar Anlaşmaya Uymazsa... 177
- Çocukların Gerçekçi Olmayan Çözümleri..... 180
- Güç ve Cezanın Mazereti Olabilir Mi? 182
- Dayak Haklı Gösterilebilir Mi? 186

11. ANABABALAR KAYBEDEN-YOK YÖNTEMİ'NE NASIL İŞLERLİK KAZANDIRABİLİR?.....191

- Sorun-Çözümü İçin Ortamı Hazırlama 192
- Gereksinimler Açık Olunca Çözümler Gelir..... 193
- Sorunların Her Zaman Birden Fazla Çözümü Vardır 198
- İlk Kararı Değiştirme..... 204
- Gerçek Soruna Ulaşma 206
- Çocuklar Düşünemeyeceğimiz Kadar Akılcı Olabilir..... 208
- Bebeklerle Sorun-çözme..... 208
- Kaybeden-yok Yöntemi'ni Kardeşler Arası Çatışmalarda Kullanma..... 211
- Programlı Sorun-çözme Toplantıları 214
- Çatışma Önleyici Sorun Çözme 215

12. ANABABALARIN DEĞER ÇATIŞMALARIYLA BAŞETMELERİNE YARDIM.....219

- Değer Çatışmaları Neden Farklıdır?..... 220

- Pes Etmeyen Anababalar 222
- Değer Çatışmaları İçin Etkili Yöntemler 224
- İyi Hazırlık Yapın 228
- Önce Danışman Olarak Kabul Edilmelisiniz 228
- Sorumluluğu "Müşteri"nizde Bırakın 228

13. BAZI ANABABALAR KENDİLERİNİ EĞİTMEK İSTERKEN BAZILARI NEDEN İSTEMEZ? 234

- "Daha İyi Olabilirsin" 238
- "Anababamın Yaptığı Yanlışları Yapmayacağım" 240
- "Anababalık Ürkütücü ve 'Zor Zenaat' " 242
- "İşlerin Kötüleşeceğinin Sinyallerini Alırız" 244
- İşler Umutsuzlaşınca 246
- Anababaların ikilemi 249
- Krizler ve Trajediler 251
- Anababa Eğitimi Kimlere Gerekli? 252

14. DÖRT ÖYKÜ: EAE YAŞANTILARINI NASIL DEĞİŞTİRDİ? 254

- Öykü I: Dağları Yerinden Oynatabilir 254
- Öykü II: Becerilerin Ötesinde Bir EAE Güncesi 264
- Öykü III: Çabalar ve Sonuçlar 279
- Öykü IV: Değişen Aile 294

15. ANABABALAR İÇİN İLKELER 303

- Gençlerle İlişkilerim İçin İnancım... 304

SONSÖZ 306

- Yöntemler 306
- İçerik Çözümlemesi ve Kodlama 310

EAE'DE UYGULAMALAR

1

ETKİLİ ANABABA EĞİTİMLİ AİLELER

THE New York Times Etkili Anababa Eğitimi'nden (EAE) "ulusal hareket" olarak söz edince, önce nedenini bilemediğim bir huzursuzluk duydum. Bana bir mesleki abartı gibi gelmişti. On beş yıl içinde olanları düşününce bu gerçekten bir tür "hareket" olarak kabul edilebilir. Çünkü iki yüz elli bin anababa bu kurstan geçti; eğitim kitabı bir milyondan fazla sattı; her eyalet ve birkaç yabancı ülkeden yaklaşık sekiz bin kişi grup çalışmalarımıza katıldı, eğitimci belgesi aldı ve kendi bölgelerinde bu eğitimi vermeye başladı.

Yine de bir "hareket" başlatabilmekten duyduğum keyif çok az. Benim için önemli olan EAE'nin aile yaşamına yapıcı bir etkisinin olup olmadığıdır. Okula gitmenin eğitilmekle aynı anlama gelmediğini bildiğim gibi, bu kurslara katılmanın da, bırakın bir kişinin davranışlarını değiştirmesini, bir şeyler öğrenmesiyle bile eşanlamlı olmadığını biliyorum.

EAE'ye katılan anababalar anne ve baba olarak etkililiklerini arttırdılar mı? Eğer arttırdılarsa, ne ölçüde? Farklı olarak ne yapıyorlar? Ve bu farklılık, çocuklarını nasıl etkiliyor?

EAE anababa-çocuk ilişkisinin niteliğini arttırdı mı? Eğitimin yöntem ve becerilerini öğrenen anababalar çocuklarına daha doğru dürüst davranıyorlar mı? EAE anababalığı kolaylaştırıyor mu? Bu eğitimi alanlar daha sorumlu ve işbirliğine yatkın çocuklar yetiştiriyorlar mı? Anababalar sekiz hafta süreyle haftada yalnız bir kez EAE kursuna katılarak anababa-çocuk arasındaki gereksinim ve değer çatışmalarıyla başa çıkmakta daha etkili olabilirler mi?

Bunun için programın ne kadar yaygınlaştığından çok, EAE'nin aile yaşamındaki etkisini ve doğru bir şekilde değerlendirmesini yapmak için bu tür sorular sorulmalı ve yanıtları aranmalıdır. En sağlıklı yanıtlar doğal olarak EAE eğitimi almış ailelerdedir.

İşte bu kitapta kuramsal EAE eğitiminin yaşamdaki uygulamalarını aktarmaya çalıştık. Eğitime katılan anababalar becerilerini uygulama sürecinde yaşadıklarını anlattılar. Başarılarıyla birlikte uğraş ve sorunlarını da bizimle paylaştılar.

Bunlardan bazıları:

"Özellikle büyük kızımızda umduğumuz kadar başarılı olamadık."

"Okurken uygulamak kolay gibi görünmüştü."

"En küçüğümüzle sanki duvarla konuşuyor gibiyiz."

"EAE doğru kullanılınca işe yarıyor, ama tepem atınca uygun iletiler gönderemiyorum."

"EAE konusunda hâlâ kuşkularım var. 'Gerçekten işe yarayacak mı? Oğluma çok sorumluluk yüklüyor muyum? Ona daha çok rehberlik yapmalı mıydık?' gibi şeyler düşünüyorum."

Okuyucular EAE becerilerini etkili bir şekilde kullanabilen ailelerle de tanışacaklar:

"Aile yaşamımızda bir devrim yarattı."

"Sorunumuz artık o denli büyük görünmüyor."

"EAE evliliğimizi kurtardı."

"Artık bizi seven, erkek kardeşini seven, daha önemlisi kendini seven bir kızımız var. Kızım bir kemik hastalığına yakalandı ve hafifçe kamburlaştı. Eğer ben bu eğitimi almadan önce hastalansaydı, yani hâlâ her sorumluluğu alan, herşeyi bilen, herşeyi bulup getiren çok güçlü bir baba olmayı sürdürseydim, kızım şimdi ne yapardı, bilemiyorum."

"Şimdi çocuklarım beni eskiye göre daha kabul edici ve güvenilir buldukları için benden bir şeyler saklamak zorunda kalmıyorlar."

Okurun bu örneklerden kendi anababalığıyla ilgili değerli bilgiler alacağına inanıyorum. EAE kurslarını bitiren anababalarla yaptığım görüşmelerin bant kayıtlarını incelerken, bazılarının öğrendikleri yöntemleri neden kullanmakta zorlandıklarını açıklayabileceğimi farkettim. Bu yüzden, kitaba evlerinde bu yöntemleri kullanacak olanlara yardımcı olacak çözümleme ve yorumlarımı ekledim.

Sık sık aşağıdaki sorularla karşılaşıyorum:

"EAE'yi yazdığınızdan beri düşünce ve kavramlarınızda bir değişiklik oldu mu?"

"Hâlâ anababaların güç ve otorite kullanmamaları gerektiğini düşünüyor musunuz?"

"Çocukların kendi sorunlarını çözebileceklerine güveniniz hâlâ tam mı?"

"'Anababalar çocuklarını gerektiğinde cezalandırmalıdır' görüşünü artık kabul ediyor musunuz?"

"Anababaların övgü ve ödül kullanmalarına hâlâ karşı mısınız?"

Böyle sorular, benim anababa etkililiği tanımımın zamana ve deneyimlere karşı koyup koyamayacağı konusundaki haklı kaygıları yansıtıyor. Kitapta bu tür soruları yanıtlıyorum. Bu arada yıllar içinde EAE'nin sürekli değiştiğini söylemeliyim. Anababa etkililiğinin ilk kuramsal modelinde bazı boşluklar olduğunu farkettim. Bu yüzden anababa-çocuk ilişkisinin dinamiğinin daha iyi anlaşılmasını sağlamak amacıyla önemli ekler yaptık. Bu kitabın temelini oluşturan görüşmeler ve anketlerdeki bilgilerin çözümlenmesinden de yeni düşünce ve gelişmeler ortaya çıktı.

Bu yeni gelişme ve ekler EAE'ye yabancı olmayan okurlarımın hoşuna gidecek:

1. EAE becerilerinin henüz konuşamayan bebeklerle başarıyla kullanılabileceğini öğrendik. Bir anne, bezini değiştirirken ağlayan bebeğini Etkin dinleyerek nasıl sakinleştirdiğini anlattı.
2. Çocuklarıyla konuşurken İletişim Engelleri kullanmaktan çekinen anababaları şimdi rahatlatıyoruz. Önemli olan bu engelleri hiç kullanmamak değil, ne zaman zararsız olduklarını bilmektir.
3. Çocuklara soru sormanın onları niçin engellediğini ve neden bunu gözdağı gibi algıladıklarını daha iyi anladık.
4. Çocuklarını fazla etkin dinlerken, danışman rolünü abartıp onların canını sıkan anababalar için yeni yollar geliştirdik.
5. Yardım ve anlayış çağrıları gözardı edilen anababalara yardımcı olacak yeni yollar geliştirdik.
6. Ben-iletileri için yeni uygulamalar ekledik.

7. Otoriter anababalarla yumuşak anababaların çok benzer olduklarını gördük; çünkü hepsi de güç diliyle konuşurlar.

EAE hiçbir zaman durağan olmadı. Sonuç olarak bu kitap birinci kitapta anlatılan yöntem ve becerileri yeniden ele almıyor. EAE'yi tanıyan okurlar burada hem bilgilerini yenileyen bir "aşı" hem de "ileri bir kurs"un tüm özelliklerini bulacaklar. Gerçek yaşamdan alınan olay ve konuşmalar EAE beceri ve yöntemlerini örneklemek için kullanıldı. Üstelik bu olaylardaki anababalar halen EAE kurslarına devam ediyorlar. Bu kitap hem bu anababaları hem de yıllar önce kursu bitirmiş anababaları inceliyor. Okurken her kesimden aile içindeki olaylarla karşılaşacaksınız.

Bazı anababalar EAE'ye çocukları henüz bebekken başladılar. Bazıları çocuklarıyla çatışmaya başladıkları zaman onlarla ilişkilerini düzeltmek için geldiler.

Bu kitapta normal görünen ama öyle olmayan çocukları da izleyeceksiniz. Bunlar aşırı hareketli, sakat, ciddi hastalıkları olan ya da uyuşturucu kullanan çocuk ve gençlerdir.

Tüm bilgilerin çözümlenmesinden sonra, EAE'nin, anababalara günlük sorunlarıyla etkili bir şekilde başetmede kullanabilecekleri becerileri verdiğini açıkça gördük. Kitabı okurken anababaların her gün uğraştıkları kirli banyolar, masanın hazırlanması, çocukların okula geç kalması, çöpün dökülmesi, çocuklara tuvalet alışkanlığının verilmesi, evde gürültü olması, sebze yemeklerinin yenilmemesi, TV seyretme, bulaşık yıkama, çamurlu ayakkabılarla eve girme, okula gitmekten hoşlanmama ve pek çok benzeri sorunun bu becerilerle çözüldüğünü göreceksiniz. Bir anne, "EAE, anababaların dünyayı yeni bir bakış açısıyla görmelerine yardımcı oluyor," dedi.

Bu anneye katılıyor ve her zamankinden daha çok inanıyorum ki, EAE, anababaların, aile içindeki haklarının önemi, evdeki güç kullanmayı gerektirmeyen demokratik havanın değeri, çocukların kendi sorunlarını çözme yetenekleri ve çocuklarıyla karşılıklı sevgi saygı duyguları içeren ödüllendirici ilişkiler kurma becerisi konularında yeni bir bakış açısı edinmelerine yardımcı oluyor. Böylece aile bireyleri yetenekleri doğrultusunda gelişmede özgür olabiliyorlar.

2

ARAÇLAR YETERLİ DEĞİL
En Önemli İlkeler

DENEYIMLERIMIZDEN çok önemli dersler çıkardık. Anababaların öğrendikleri iletişim becerilerini kullanmada etkili olabilmeleri için, herşeyden önce EAE'nin temel kuramını kavramaları gerekiyor. Beceriler birer araçtır, ancak kendi başlarına yeterli değildir. Anababaların bunları ne zaman ve neden kullandıklarını bilmeleri çok önemlidir.

Değişik sularda her tür hava koşulunda yelkenli kullanmak, yelkenleri değiştirip dümeni tutabilmekten daha fazla şey ister. Yetenekli denizciler denizciliğin temel ilkelerini ve pusula kullanmayı bilmek zorundadır. Sekiz yaşında bir çocuk bile bir uçağı havalandırma, sağa sola yatırmadan doğru uçurma ve yere indirme becerilerini öğrenebilir; ancak bir uçağı güvenle uçurmak için motorların nasıl çalıştığını, aerodinamik kuramını ve hava durumunu bilmek zorunludur.

Etkili anababalık da bundan farklı değildir. İnsan ilişkilerinde bazı temel ilkelerin bilinmesi gerekir. Anababalar bir ilişkide iki insan arasında neler olup bittiğini anlamalıdır. "Anababalık" bilim adamlarının "model" olarak adlandırdıkları kuramlar okunarak da yapılabilir. Ancak model doğru anlaşılmazsa, beceriler de doğru kullanılamaz.

EAE'nin ilk zamanlarında modelin bu denli önemli olduğunun bilincinde değildim. Sınıftaki öğretmenleri izleyip kursu bitirenleri dinledikten sonra, modelin önemine inandım. Anababalar çoğunlukla bizim kurslarımıza katılmadan önce anababalık konusunda bir iki tane kitap okumuş oluyorlar; ama içlerinden en çok bir ikisinin becerileri ne zaman kullanıp ne zaman kullanmayacaklarına karar vermeyi bildiklerini gördük. Bu becerilerin ***niçin*** kullanılması gerektiğini açıklayabilenler ise çok azdı.

Anababalarla yaptığımız görüşmelerde şu sözleri çok sık işittik:

> "EAE'de öğretilenleri önceden de az çok biliyordum, ama bu kurs birbiriyle ilgisiz beceri ve düşünceleri biraraya getirip onlardan bir 'paket' oluşturdu."
>
> "EAE neyi niçin yaptığımı bilmeme yardım etti."
>
> "Şimdi çocuklarla yaşadığım her olayda neler olup bittiğini anladığımı hissediyorum. Olaylara, ne yapmam gerektiğini bilecek kadar hâkimim."
>
> "Dr._____'nin kitabında çocuklara söylenmesi gereken şeyler gerçekten hoşuma gitmişti. Çok anlamlıydılar. Ama sonra, kitaptaki çocukların söylediklerini benim çocuklarım söylemediler. Bu yanıtların hiçbirini veremedim."

Bir başka anne "yüzden bellediğim yöntem-plan" diye adlandırdığı bir kuramı bilmenin önemine dikkat çekti:

> "Dr._____'nin kitaplarında belli konuşmalar vardır, ama bir yöntem ve plan yoktur. Kitabı okuyup bitirirsiniz ve çok anlamlı da bulursunuz; sonra ne yaparsınız? Onları nasıl kullanırsınız? Yanıt yok."

Ben "model" ya da "EAE kuramı" dediğim zaman bir kişinin hiçbir temele dayanmayan kişisel düşüncesinden

söz etmiyorum. Bilimde kuramsal model, insanların pek çok farklı olay ve olguyu anlayıp açıklamasına yardımcı olacak ayrıntılı plan ya da önerilerdir. EAE, bir ilişkide iki kişi arasında geçen pek çok şeyi açıklamaya yardımcı olacak sosyal ilişkiler kuramını temel alır. Biz şimdi, anababaların bu modelin hangi ögelerini anlamakta zorluk çektiklerini biliyoruz. Aynı zamanda bu temel kuramı onlara öğretecek daha iyi yollar geliştirdik. Anababalar bu kuramı kavramadıkça hangi beceriyi hangi durumlarda kullanacaklarını bir türlü bilemeyeceklerdir.

EAE kuramı, yalnızca bir anababa-çocuk ilişkisinin kapsamlı bir planı değil, aynı zamanda tüm insan ilişkilerine (karı-koca, öğretmen-öğrenci, patron-işçi, danışman-danışan, arkadaş-arkadaş) uygulanabilecek genel bir kuramdır. Anlayamadığım nedenlerle pek çok anababa çocuklarıyla olan ilişkilerini diğer insanlarla olan ilişkilerinden çok farklı görüyordu. Onların gözünde çocuklar öteki insanlar gibi "insan" değildi.

Anababaların çoğu yetişkinlere aşağılayıcı iletiler gönderildiğinde onların kırılacağını ve ilişkinin zedeleneceğini çok iyi bilir. Ancak aynı şeyi çocuklara yapınca her nedense onların kırılacaklarına ve ilişkinin bozulacağına inanmaz. Çoğu, çocukların eleştirilmeleri gerektiğini ve üstüne üstlük bunu "çocukların iyiliği için" çok sık tekrarlamanın "iyi anababalık" görevi olduğunu şiddetle savunur.

Dünyadaki tüm anababalar ***biri büyükler, öbürü çocuklar için*** iki ayrı dil kullanır. Annenin arkadaşı bir tabak kırdığında ona söyleyeceği, "Kaza oldu, önemli değil, üzülme"dir. Ama sekiz yaşındaki kendi kızı o tabağı kırsaydı, "Eyvah! En kıymetli tabağımdı. Niçin böyle sakarsın? Daha dikkatli olamaz mıydın?" gibi sözler işitebilirdik.

Anababaların çocuklarının insan olduğunu kabul etmeleri kolay değildir. Bu düşüncelerini önemli ölçüde değiştirmelidirler:

1. Çocuklarını çok özel bir tür olarak görmekten vazgeçmeli ve onları birey olarak algılamalıdırlar.
2. Çocuklarının davranışlarının, karşılıklı ilişki biçimlerine bağlı olduğunu kabul etmeye başlamalıdırlar.
3. Tüm sosyal ilişkilerdeki temel ilkeleri anlamaya başlamalıdırlar.

Bu nedenle bu bölümde EAE'nin insan ilişkileri kuramının temel ilkelerinin özetlenmesinin gerekli olduğu kanısındayım. Birinci E.A.E. kitabını okuyanların da yaptığımız yenilik ve ekleri görmeleri ve şu andaki anlayışlarıyla, kuramı yeniden gözden geçirmeleri için bu bölümü atlamamalarını öneriyorum. Kuramı bilmeyenlerin de, onu tam olarak anlamaları açısından birinci kitabı okumaları önerilir, çünkü kuram anlaşılmadan sonraki bölümlerde anlatılan EAE becerilerinin ne zaman ve nasıl kullanılacağına karar verilemez.

TUTARSIZLIK İLKESİ

Anne/babanın tutarlı olması sıkıca sarıldığımız bir inanıştır. Çocuğun bir davranışını bugün kabul etmiyorsak, yarın da etmemeliyiz. Yoksa tutarsız oluruz!

EAE'de çocukların bazı davranışlarının -anababaların duygularına göre- bir gün kabul edilip başka bir gün kabul edilemeyeceğinin doğallığı öğretilince bu inanç bir balon gibi söndü. Ve bu sönüş suçluluk duygularıyla savaşan anababaları rahatlattı. Çocukları durmadan kavga eden bir annenin farklı tepkilerini okuyalım:

> "Çocukların etrafımda dövüşmelerine izin verip vermeyeceğim o anki ruh halime bağlıdır. Gazete okurken dövüşmelerine aldırmam. Ama etrafımda oynamalarını bile istemediğim zamanlar da oluyor. Onlar bunu anlar ve başka yere giderler."

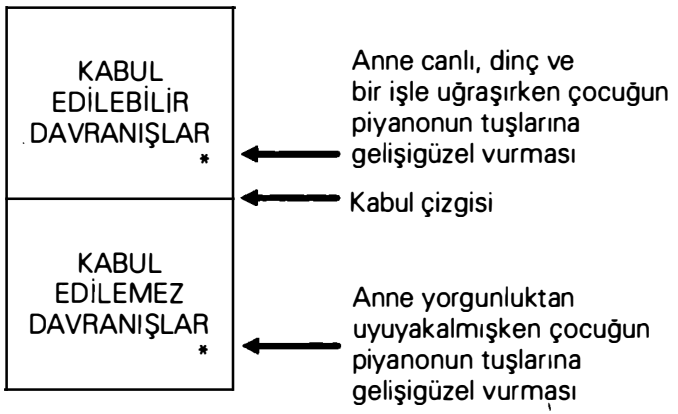
Bir doktor baba, hastalarıyla olan ilişkisindeki tutarsızlığı anlattı:

"Kabul çizgimin çok aşağıda olduğu günler oluyor. Böyle günlerde bekleme salonu kalabalık olsa bile bir hastamı bir saat dinleyebiliyorum. Kabul çizgimin yüksek olduğu günler de oluyor. O zaman hastama, 'Tamam, benimle konuşmak istiyorsun, ama seni dinleyemem' diyorum. Nedenini de anlatıyorum. Başka bir zaman konuşmayı öneriyorum. Buna kızan bir hastayla hiç karşılaşmadım. Kendimi açıyorum. EAE'den önce yapacak başka şeylerim varken oturup onları dinlemek zorunda olmak beni sinirlendiriyordu. Rahatsızlığımı saatime bakarak ya da başka bir şekilde onlara hissettiriyordum. Onlara karşı dürüst olmadığım için doğal olarak bana kızıyorlardı."

Bu doktorun söz ettiği "kabul çizgisi" doğrudan doğruya EAE modelinden çıkmıştır. Modelimiz, anababaların tutarsızlığın kaçınılmaz olduğunu anlamalarına yardım eder. EAE sınıflarında anababalara önce çocuklarının tüm davranışlarını görebilecekleri bir pencereyi, bir dikdörtgeni, gözlerinin önüne getirmelerini söyleriz.



Sonra her anne/babanın dikdörtgeninin iki farklı türde davranış içerdiğini gösteririz: Kabul edilebilir ve kabul edilemez davranışlar.



Şekilde gösterildiği gibi çocuğun aynı davranışı farklı durumlarda farklı bölgelere yerleştiriliyor.

Anne/babaya herşeyin iyi göründüğü, hiçbir şeyin onu rahatsız etmediği günlerde dikdörtgen şöyle bölünecektir:



Anne/babanın sıkkın, üzgün olduğu, işlerin ters gittiği zamanlarda ise dikdörtgen şöyle bölünecektir:



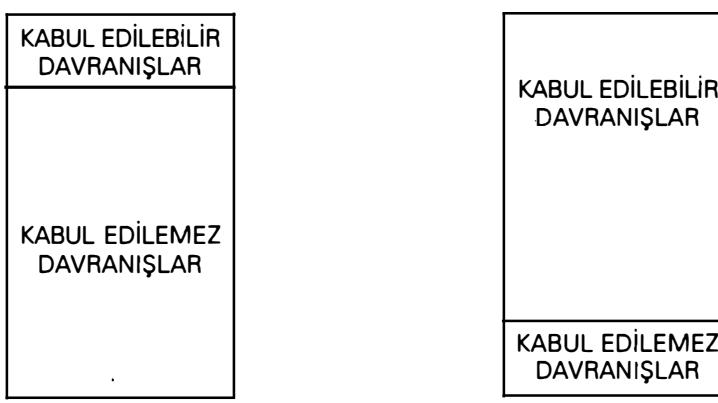
Kabul çizgisinin çok sık yer değiştirmesi çoğu anababalar için kaçınılmazdır. Bir anne bunu şu şekilde dile getirdi:

"Kendimi etkisiz ve başarısız hissettiğim anlar oluyor. Yorgun ve moralim bozukken bu anların geldiğini anlıyorum. O zaman herşeye kusur bulmakta ve hiçbir işe el atmamakta üstüme yoktur. "

Anababalar bu değişen dikdörtgeni anladıkları zaman insan olduklarını ve değişen ruh durumları içinde bulunabileceklerini kabul etmeye daha yatkın olabilirler. O zaman tutarsız davranışlarının ortaya çıkardığı suçluluk duygusunun ağır yükünü bir tarafa bırakarak, çocuklarına karşı duydukları iniş çıkışlı duygulardan rahatsız olmamayı öğrenebileceklerdir.

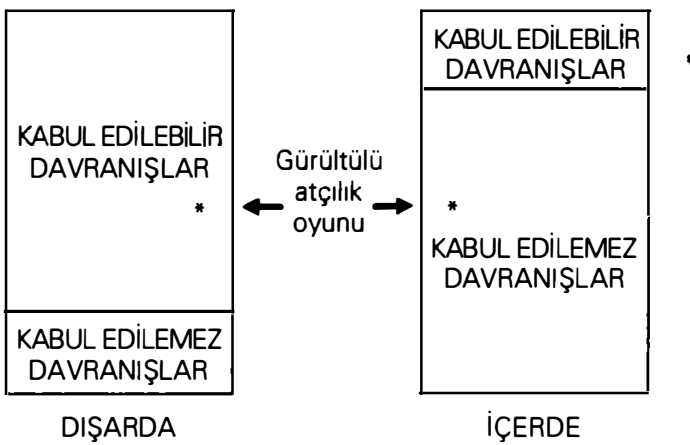
Anababaların tavır ve davranışlarındaki iniş ve çıkışlara neden olan iki etken daha vardır: Çocuğun yapısı ve davranışın ortaya çıktığı çevre.

Birden çok çocuğu olan anababalar onlara neden farklı davranırlar? Çünkü birinin davranışları öbürününkinden daha çok kabul edilebilir olabilir. Yeni yürümeye başlayan bir çocuk (Çocuk A) çok saldırgan, hareketli, meraklı, kırıp dökücü olabilir. Aynı ailedeki öteki çocuk (Çocuk B) sessiz, dikkatli, özenli olabilir. Anababanın bu çocuklara ait davranış dikdörtgenleri doğal olarak birbirinden farklı olacaktır.



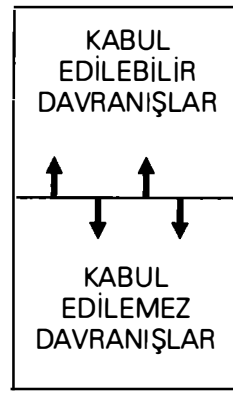
Bazı çocuklar bana o denli hoş ve sevimli gelirler ki yaptıkları hemen herşeyi kabul ederim. Davranışlarını kabul edemediğim çocuklar da vardır.

Çevre, anababanın tavırlarındaki tutarsızlığı nasıl ortaya çıkarır? Örneğin, gürültülü bir atçılık oyunu bahçede oynanıyorsa anababaya çok kabul edilebilir hatta eğlenceli gelebilirken, odada oynanıyorsa kabul edilemez gelecektir.



On dört yaşındaki çocuğunuzun evde yalnızken kabul edebileceğiniz yemek yeme biçimini, bir lokantada sizi utandıracağı için kabul edemezsiniz.

Anababaların kendi ruh durumları, çocuğun yapısı ve içinde bulunulan çevre nedeniyle, tüm anababalar çocuklarına karşı tutarsız tavır ve davranışlarda bulunurlar. Herkesin dikdörtgenindeki kabul çizgisi bu üç etkenin birbirini etkilemesi sonucunda inip çıkar:



Değişik çevrelerde, değişik çocuklarla ve değişik ruh durumlarıyla elbette bir günden diğerine tutarsız olabilirsiniz. Bu ilkeyi kabul edin ve suçluluk duygunuzu, endişenizi bir kenara bırakın. Siz bir insansınız. Çocuklara karşı tutarsız olmak da insanca bir tavırdır. Bunu bilmek anababalığı büyük ölçüde kolaylaştırabilir.

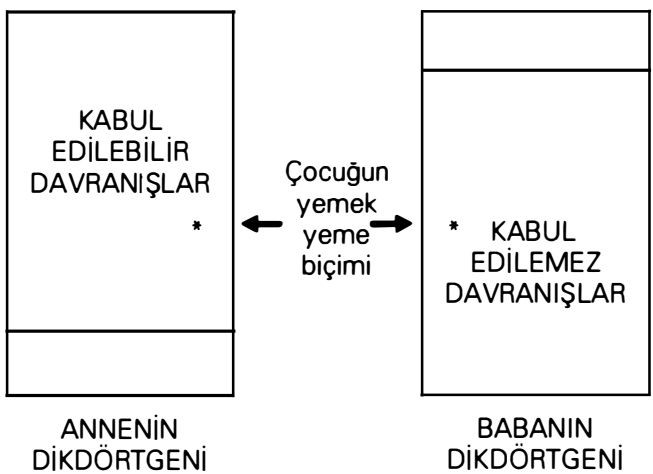
Tutarsızlık ilkesinin bir başka uygulamasından daha söz etmek gerekir. Anababalığı olduğundan daha fazla zorlaştıran bir genel inanış vardır. Anababaların çocuğun davranışına karşı "birleşik cephe" oluşturmaları ve aynı duyguları hissetmeleri gerekir diye düşünülür. Bu düşünce anababalar arasında tartışma ve kavgalara neden olabilir, ayrıca aşağıdaki annenin anlattığı gibi suçluluk ve kızgınlık duyguları da yaratabilir:

> "EAE benim gözümü açtı. Özellikle kocamla aynı düşünceyi paylaşmak zorunda olmadığımı öğrendiğim o sayfayı okuyunca çok rahatladım. Onun düşüncesini paylaşmadığım zaman duyduğum suçluluk yerine, paylaşmama hakkımın olduğunu bilmek harikaydı. Bu düşünce kocamı ürküttü, oysa ben şimdi kendimi daha güvende hissediyorum. Ondan farklı düşündüğümü ona ilk kez söylediğimde bir otoriteye karşı geliyormuşum gibi çok korkmuştum."

Birleşik cephe kuralıyla yaşamaya çalışan bir anne şunları anlattı:

> "Biz hep çocuğa karşı birleşilmesi gerektiğini, yoksa çocuklarımızın dengesiz olacağını duymuştuk. Buradaki eğitmenler böyle olmak zorunda olmadığımızı anlattılar. Aslında iki insanın her konuda düşünce birliğinde olacaklarına çocuklar bile inanmaz. Oğlumuz Mike'a karşı hep birleşik cephe kurduk. Ona hep, 'Baban şöyledir, baban böyledir, babanın söylediklerini yapmak zorundasın' derdim. Ama babası bir geziye gitti ve ben Mike'ın sorunlarının hiçbirini çözmesine yardım edecek özgürlüğe sahip olmadığımı hissettim. Çünkü yanımda onayını alacağım kocam yoktu."

EAE, evlilik ilişkisini kolayca aşındıran bu tür çatışmalara son vermek ya da azaltmak için, anababalara çocuğa karşı birleşik cephe oluşturmak yerine onunla bağımsız olarak ilişki kurmalarını önerir. Her anne/baba aşağıdaki şekillerde gösterildiği gibi, çocuğun davranışına karşı kendi tepkilerini vermede özgür olmalıdır:



Bu durumda anne, babanın çocuğuyla ilgilenmesine izin vermelidir. Çocuğun davranışından rahatsız olan babadır. Anne, babanın sözcülüğünü yapma tuzağına düşmemelidir. Böyle yaparsa kendi gerçek duygularına göre davranmamış olur. Annesinin bu ikili davranışını algılayan çocuk ona olan saygısını yitirir. Görüştüğümüz anne, eşiyle birlikte birleşik cephe sorununun yarattığı karmaşa ve tutarsızlıkları nasıl çözdüklerini şöyle anlattı:

ANNE : EAE beni insan olarak değiştirdi. Değişiklik çocuklarımla olan ilişkilerimde de görülüyor. Bunu farkeden eşim de daha sonra kursa katıldı.

GÖRÜŞMECİ : Bu değişiklik nasıl oldu?

ANNE : Daha rahatladım. Kocam iletişimdeki değişikliği ve kendi sorunlarına sahip olmasına izin verdiğimi gördü.

GÖRÜŞMECİ : Ne gibi?

ANNE : Yemek yeme alışkanlığı bir örnek olabilir. Çocukların masadaki davranışları beni pek rahatsız etmiyordu. Yemeği nasıl yediklerine aldırmıyordum. Yani benim sorunum yoktu. Ama kocam çok disiplinli yetiştirilmişti. Yemek yeme konusunda kuralları vardı. Ben de onun rahat etmesi için çocukların yemek yemelerine karışmaya başlamıştım.

GÖRÜŞMECİ : Böylece birleşik cephe oluşturuyordunuz.

ANNE : Yalnızca onun sorumluluğunu yüklenmiştim. Kursta "Sorun kimin?" konusunu öğrenince düşündüm: "Ben ne yapıyorum? Beni rahatsız etmeyen bir şey için neden çocuklarıma dırdır ediyorum?" Daha önceleri kocamı sakin, iyi huylu, kendimi sinirli sanırdım. Ama sonra, sorunların çoğunun ona ait olduğunu keşfettim. Bundan sonra çocukların üzerine

fazla gitmedim. Kötü olan ben değildim, ben yalnızca ailedeki "baskıcı"ydım. Bu farkındalığı yaşamak beni uyandırdı ve bana ait olmayan sorunları sahibine bıraktım. Böylece kocam kendisini rahatsız eden pek çok şeye el atmaya başladı. Ayrıca çocukların babaları varken yaptıkları şeyleri benim yanımda yapmadıklarını farkettim.

GÖRÜŞMECİ : Sorunu nasıl çözdünüz?

ANNE : Çocukların davranışlarının daha çok dışarda yemek yediğimiz zaman kocama sorun olduğu ortaya çıktı. Bir anlaşmaya vardık. Çocuklara her yemekte bağırıp çağırmaktan vazgeçerse, haftada bir gece yemek odasında mumlarla aydınlatılmış şık bir masada yemek yiyecektik. Çocuklar çok terbiyeli davranacaklar ve babaları da onlara bir restoranda nasıl yemek yenmesi gerektiğini öğretecekti. Eğitimleri sürüyor. Başka zamanlarda daha rahat yemek yiyebiliyorlar.

GÖRÜŞMECİ : Anlaşma başarıya ulaştı mı?

ANNE : Harika. Eğlenceli de oluyor. Masa örtüsü ve mumlar hepimize biraz çekidüzen veriyor.

SORUNU SAHİPLENME İLKESİ

EAE modelinin özü "sorunu sahiplenme ilkesi"dir. Anababalarla yaptığımız görüşmelerden EAE becerilerini kullanırken yapılan yanlışlara bu ilkenin anlaşılamamasının neden olduğunu öğrendik.

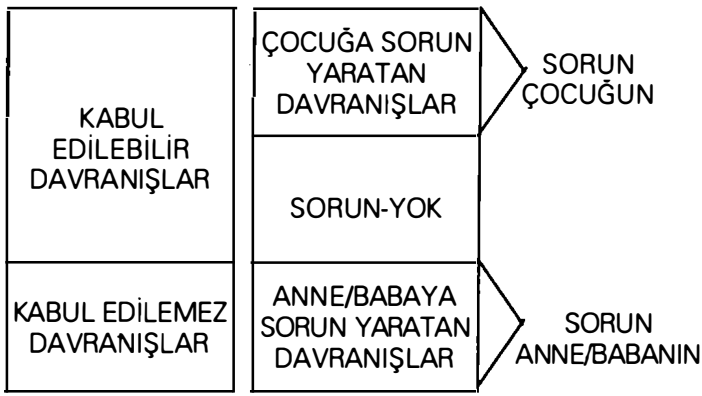
Sorunları sahiplenme ilkesi EAE'de yerini buldu. Çünkü pek çok anababa çocuklarının sorunlarını çözmeleri için onları yüreklendirmek yerine, sorunlarını çözme sorumluluğunu üstlenme tuzağına düşüyorlar. Görüşmelerde aşağıdaki türden tümceleri çok sık duyduk:

"Eskiden tüm sorunlarını bana getirirlerdi. Her sorunu benim çözmem gerekiyordu. Bu imajı ben vermiştim. Sıkılıp yılgınlığa düşünceye kadar sorun çözüyordum. Bundan nasıl kurtulacağımı bilemiyordum. 'Beni yalnız bırakın, yorgunum, başım ağrıyor. Yanımdan gidin, başınızın çaresine bakın' demenin nasıl söyleneceğini bilmiyordum. Onlar da sorunlarını nasıl çözeceklerini bilmiyorlardı."

"EAE'ye başlayınca öğrendiğim en güzel şey sorunun kime ait olduğunu ayırdedebilmemdi. Bu gerçekten çok anlamlıydı. Sorunlar benim değil, Frakie'nindi... Ve ben yıllarca onları yüklenmiştim."

"EAE'den önce kızıma sorunlarını çözmesi için izin vermezdim. Bir şekilde ona yardım etmeye uğraşırdım. Şimdi onu sorunlarını çözmesi için yalnız bırakıyorum. O da sorunlarıyla başedebilme becerisiyle büyüyor. Gönül ilişkileriyle ilgili küçük sorunlarını çözdüğünü gördükçe rahatlıyorum. Onun yaşındayken bu konuda benim yapamadıklarımı yapacak yetenekte olduğunu görmek beni hayrete düşürüyor. Büyümesine yardımcı olduğumu hissediyorum. Benim gösterdiğim gelişmeden daha fazlasını gösterdi. EAE bana kızımın sorunlarına çözüm önermeden, sorununun sorumluluğunu sahiplenmesine izin vermeyi öğretti. Sorunun onun olduğunu bildiğim için geri çekiliyor ve onun da en az benim bulacağım kadar iyi çözümler üretebileceğine inanıyorum. Kendi çözümlerimi ona zorla kabul ettirmiyorum."

Anababaların sorunu sahiplenme ilkesini anlamaları çocuklarına karşı davranışlarını değiştirmelerinde çok etkili olabilir. Bu ilkeyi anababalara, daha önce tanıttığımız dikdörtgene uyarlayarak anlattık. Ama iki bölümlü bu dikdörtgene üçüncü bir bölüm daha eklenmesi gerekiyordu.



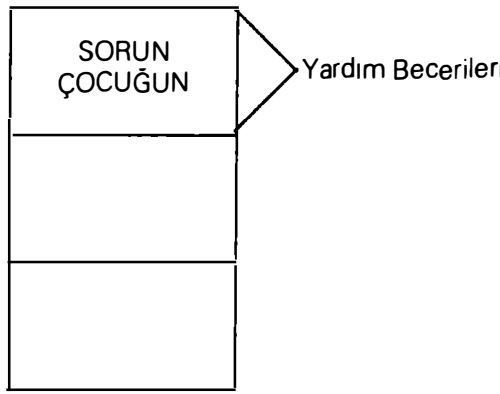
Çocuğun, anne/babası konuşurken gürültü yapması, anne/babanın acelesi varken yavaş hareket etmesi, duvarı karalaması, oyuncaklarını ve elbiselerini oturma odasında bırakması, çalışma masasının üzerini çizmesi gibi davranışları yukarıda soldaki dikdörtgenin alt bölümüne yerleştirilir. Böyle davranışlar anne/babada rahatsızlık yarattığı için sağdaki dikdörtgenin alt bölümündeki anne/babaya sorun yaratan davranışlardır. Yani SORUN ANNE/BABANINDIR. Bu sorunun sorumluluğunu üstlenmek anne/babaya kalmıştır.

Çocuğun ihtiyaçlarının karşılanmadığı, mutsuz olduğu ya da sıkıntılı olduğu durumlar vardır. Oynayacak arkadaşı olmadığı için üzgün olması, arkadaşları tarafından istenmemesi, ödevinin zor gelmesi, öğretmenine kızması, kilolarından yakınması gibi durumlar anne/babasının yaşamından bağımsız, yalnızca çocuğa ait sorunlardır. Bunlar sağdaki dikdörtgenin üst bölümüne yerleştirilir. Çünkü SORUN ÇOCUĞUNDUR.

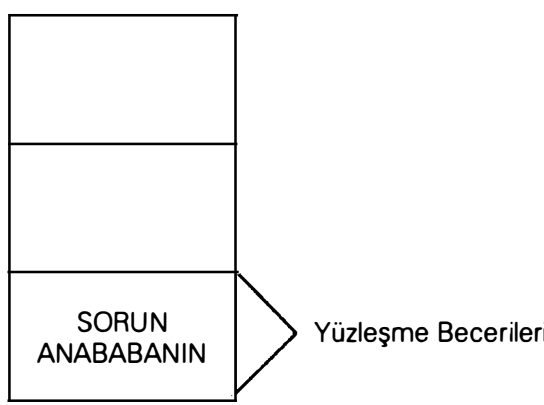
Daha önce sözü edilen üçüncü bölüm ise çocuğun anne/babasına ve kendisine sorun yaratmayan davranışları içerir. Bu bölgede anne/baba ve çocuk birlikte mutludurlar; sorunsuz bir ilişkileri vardır. Burası SORUN-YOK BÖLGESİDİR.

Anababalar çocuğun sorunu varken onun sorunlarının sorumluluğunu yüklenme eğilimindedirler. Başaramayınca kendilerini suçlarlar. EAE onların işlerini kolaylaştırmak için bir seçenek sunar: Çocuğun sorununu sahiplenmesine ve çözmesine izin vermek. Bu yeni yaklaşım şöyle özetlenebilir:

1. Tüm çocukların yaşamları boyunca çeşitli sorunlarla karşılaşmaları kaçınılmazdır.
2. Çocukların, sorunlarına çözüm bulmakta benzersiz ve kullanılmamış "gizil güçleri" vardır.
3. Anababalar çocuklarına paketlenmiş çözümler verirlerse, çocuklar anababalarına bağımlı olurlar. Sorun çözme becerilerini geliştiremezler. Yeni sorunlarla karşılaştıklarında da anababalarına gelmeyi sürdürürler.
4. Anababalar çocuklarının sorunlarını sahiplenince ve çözüm bulmanın tüm sorumluluğunu üstlenince, bu onlar için taşınamayacak bir yük ve zor bir görev olur. Hiç kimsenin başkalarının kişisel sorunlarına en iyi çözümleri üretebilecek sınırsız aklı yoktur.
5. Anababalar çocuğun sorununu kabullenmemeyi kabullendikleri zaman ona daha iyi "yardımcı" olabilirler.
6. Çocuklar bazı özel sorunları için yardım isterler, ama bir çelişki gibi görünse de en etkili yardım, ona hiç yardım etmemektir. Başka bir deyişle, çocuğun kendi çözümünü arayıp bulması için sorumluluğu onda bırakmak, yardım etmenin yeni ve etkili bir yoludur. EAE'de biz buna "Yardım Becerileri" diyoruz.

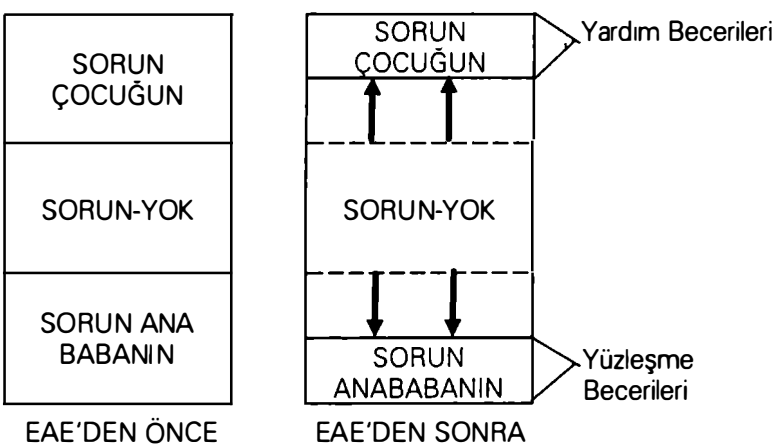


Çocuğun davranışı anne/babaya sorun yarattığında (bu davranışı daha önce dikdörtgenin alt bölümüne yerleştirmiştik) farklı beceriler kullanılmalıdır. Bu beceriler çocuğun kabul edilemeyen davranışında bazı değişikliklerin ortaya çıkmasında etkili olacaktır. Çocuğun davranışı annebabanın haklarıyla çatıştığında ya da annebabanın gereksinimlerini karşılamasını engellediğinde sorun annebabanındır. Bu nedenle annebaba kendisine yardımcı olacak becerileri kullanacaktır. EAE'de bunlara "Yüzleşme Becerileri" diyoruz.



Anne/baba sorun kendisindeyken, "Bir sorunum var ve yardımını istiyorum" tavrındadır. Sorun çocukta olunca farklı bir tavırla, "Bir sorunun var galiba, yardım etmemi ister misin?" der. EAE'nin ne olduğunu aşağıdaki şekille daha açık gösterebiliriz:

1. Anababalara çocuğun sorunlarının sayısını azaltmakta etkili olacak beceriler öğretiyoruz. (Dikdörtgenin üst bölümündeki bölgeyi küçültüyoruz.)
2. Ayrıca çocuklarının kendilerine yarattıkları sorunların sayısını azaltmakta etkili olacak değişik beceriler de öğretiyoruz. (Dikdörtgenin alt tarafındaki bölgeyi küçültüyoruz.)



Bu beceri gruplarının başarıyla uygulanması, anne/baba-çocuk ilişkisine daha çok zaman veren, hiç kimsenin sorununun olmadığı, herkesin gereksinimlerinin karşılandığı ve birlikte yaşamdan zevk alındığı ***sorun-yok*** bölgesini genişletir.

3

SORUNLU ÇOCUKLARA YARDIMCI OLACAK YENİ ANLAYIŞLAR

ANABABALARIN sorunlu çocuklarıyla tipik konuşma biçimlerini değiştirmek hiç de kolay değildir. Çünkü bu konuda kendi anababalarından getirdikleri yerleşmiş alışkanlıkları vardır. Geçmişlerinde daha iyi bir iletişim dili öğrenme şansları olmadığı için aynı yanlışları yapmayı sürdürürler.

Kendi anababalarından ahlak dersi alanlar, çocuklarına da öğüt ve ahlak dersi verirler. Sürekli konferanslarla büyüyen bir anne, çocuğu bir sorunla karşılaşınca ona yardım etmek için konferans vermeye başlar. Acınmaya, teselli edilmeye alışmış çocuklar, teselli eden ve acıyan anababa olurlar. Sorunları anababaları tarafından çözülen çocuklar kendileri anababa olduklarında, çocuklarının sorunlarını çözmek için uğraşırlar.

EAE anababaların çocukları sorunluyken kullandıkları yanlış ve olumsuz etki yaratan dili ***unutmalarını*** ister. Daha doğrusu, ***anababalar konuşmayı bırakmalı ve dinlemeye başlamalıdır.*** Ama anababaların çoğunun dinlemek ve konuşmak arasındaki farkı bilmedikleri ortaya çıkmıştır. EAE anababalara bu farkı göstermeyi başarmıştır.

Anababalara çocuklarını dinlemeleri gerektiğini her fırsatta yineliyoruz. Bu sözlerin ısrarla yinelenmesi, anababalarda çocuklar lehine değişiklik yapar, onları dinlemenin yararına inanmaya başlamalarını sağlar. "Elbette çocuklarımı dinlerim" diyenlere karşın, bazıları da gerçek anlamda dinlemediklerini itiraf ederler. "Çocuklar görülmelidir ama işitilmemelidir" saplantısını günümüz anababalarından çok azı kabullenir. EAE kursunun başlarında anababalar dinlemenin gerekli olduğunu ***düşünce olarak*** kabul eder, ancak çocuklarının dinlenilmeye çok gereksinim duydukları ***gerçek durumlarda*** etkili bir dinleyici olmadıklarını farkedince çok şaşırırlar.

Konuşma ile ***dinleme*** arasındaki büyük farkı öğrenen bir anne şöyle konuştu:

> "Çocuğunuzun bir sorunu olduğunu, günlerce bu sorunla yaşadığını bilemeyebilirsiniz ve tüm kapıları kapalı tuttuğunuz için ona yardım etme şansını kaçırırsınız. İşte bu beni çok üzüyor. Oğlumla konuşmak için çok zaman harcadım. ***En çok konuşan da bendim galiba.*** Bütün çabalarıma karşın ona ulaşamadım. Çok sessizdi ve konuşacak bir şeyler bulmaya çalışan hep bendim. Çünkü ben annesiydim ve onunla iletişim kurmalıydım!"

Anababalarla yaptığımız görüşmelerden aldığımız aşağıdaki parçalar onların konuşma ve dinleme konusundaki şaşkınlıklarını gösteriyor:

> "Bu sorun ortaya çıkınca ne yapacağımı bilmiyordum. Eskiden böyle bir şeyle karşılaşacağım diye ödüm koparırdı. Ne söyleyeceğimi bilemezdim."

> "EAE'den önce çok araştırma yaptım. Çocuğumun sorunu olunca ona, 'Sorun ne? Neden üzgünsün?' diye sorardım. Birinin bir şeye canı sıkılmışsa bunu hemen anlarsınız. Ben ***sorgulamak*** için hep hazırdım."

EAE'ye kaydolan anababaların içinde, sorunlu çocuğun dinlenilmesi gerektiğini bilen anababa sayısı çok azdı.

EAE'de birinci görevimizin, çocuklar sorunlarını anababalarına açtıklarında onlara nasıl tipik yanıtlar verdiklerinin farkına vardırmak olduğunu hissettik. Bu yöntemimiz bazen şaşkınlığa ve çoğunlukla da direnmeye neden oldu. Son zamanlarda bu şaşkınlık ve direnci nasıl azaltacağımızı öğrendik. Bu bölümde anababalara bazı yeni yaklaşımlar vereceğim ve daha etkili dinleyici olmanın yollarını sıralayacağım.

ANABABALAR ON İKİ İLETİŞİM ENGELİNİ KULLANINCA...

İlk derste EAE eğiticileri sorunlu çocuk rolü oynar. Sınıftaki anababaların bu çocuklara nasıl yanıt verecekleri tam olarak yazmalarını ister. Yanıtlar toplanır ve dikkatle gözden geçirilir. Yanıtların yüzde doksanında bir ya da daha çok iletişim engeli olduğu görülür.

On dört yaşındaki bir gencin okulla sorunu olduğunu ve bunu ailesine şu şekilde açtığını varsayalım:

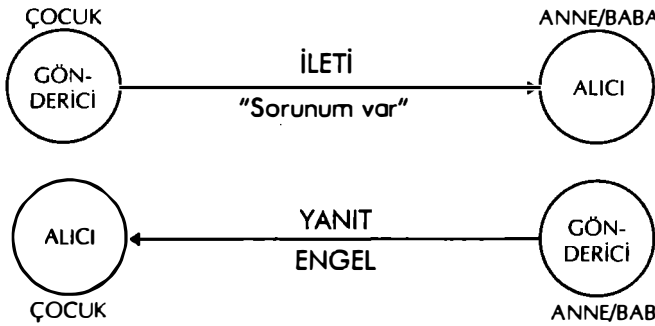
> "Ödev yapmaktan nefret ediyorum. Okuldan da nefret ediyorum. Çok sıkıcı. Yaşam için gerekli olan hiçbir şeyi öğretmiyorlar. Bir yığın zırva. On altı yaşıma bir geleyim, okuldan ayrılacağım. Hayatta başarılı olmak için okula gitmem gerekmiyor."

Anababaların tipik yanıtlarından bazıları :

Yanıt	*İletişim Engeli*
"Benim oğlum okulu bırakamaz, buna izin vermem."	EMİR VERME, YÖNLENDİRME

Yanıt	*İletişim Engeli*
"Okulu bırakırsan benden para mara bekleme."	UYARMA, GÖZDAĞI VERME
"Öğrenme herkese nasip olmayan ödüllendirici bir deneyimdir."	AHLAK DERSİ VERME
"Ödevini yapmak için neden bir plan yapmıyorsun?"	ÖĞÜT VERME, ÇÖZÜM GETİRME
"Üniversite mezunu, lise mezunundan yüzde elli fazla kazanır."	NUTUK ÇEKME, ÖĞRETME
"Uzak görüşlü değilsin. Düşüncelerin henüz yeterince olgunlaşmamış."	YARGILAMA, ELEŞTİRME, SUÇLAMA
"Her zaman gelecek için umut veren iyi bir öğrenci oldun."	ÖVME
"Hippi gibi konuşuyorsun."	AD TAKMA, ALAY ETME
"Çaba göstermediğin için okuldan hoşlanmıyorsun."	YORUMLAMA, ANALİZ ETME
"Duygularını anlıyorum, ama son sınıfta daha iyi olacak."	GÜVEN VERME, DUYGULARI PAYLAŞMA
"Eğitimsiz ne yapacaksın? Nasıl geçineceksin?"	SINAMA, SORU SORMA, ÇAPRAZ SORGULAMA
"Yemekte sorun istemiyorum."	KONUYU SAPTIRMA

Bu alıştırma çocukta sorun olduğunda anababanın tipik tavrının iletişim engelli sözler söylemek olduğunu göstermiştir. Anababalar bu tür yanıtlar kullanınca aralarındaki iletişim aşağıdaki gibi gösterilebilir:



Bu tür yanıtlar çocuktan gelecek bir sonraki iletişimi engeller; anababa-çocuk ilişkisi gibi, çocuğun benlik saygısını da olumsuz etkiler. Çocuklar üzerinde aşağıdaki olumsuz sonuçları oluşturma tehlikesini taşır:

Konuşmalarını engeller.

Savunmaya geçirir.

Kavgacı yapar, karşı saldırıya yöneltir.

Yetersiz olduklarını hissettirir.

Kızdırır, küstürür.

Oldukları gibi kabul edilmedikleri duygusunu uyandırır.

Sorunlarını çözmede kendilerine güvenilmediğini hissettirir.

Anlaşılmadıklarını hissettirir.

Duygularının yersiz olduğunu hissettirir.

Kızdırır, yılgınlığa uğratır.

Tanık kürsüsüne çıkarılıp sorgulandığı duygusunu yaratır.

Anababasının kendisiyle ilgilenmediği duygusunu uyandırır.

Anababalardan bazıları deneyimlerini şöyle anlattılar:

"Çocuğum, 'Öğretmenimi sevmiyorum' dediğinde, 'Öğretmenini sevmelisin' derdim. Şimdi, böyle bir yanıtın onu nasıl olumsuz etkilediğini biliyorum."

"Çocuklarla dişçiye ya da doktora her gidişimizde yol boyunca onların korku ve yakınmalarını dinlerdik. 'Yok canım, siz korkmazsınız' diyerek onları rahatlatmaya çalışırdık. Şimdi anlıyorum ki, çocukların duygularını yok sayarak onları rahatlatmak olanaksızmış. Ayrıca bir duyguyu yaşarken onu yaşamamalarının doğru olduğunu söylemek, çocukların kendileriyle ilgili yanlış duygular geliştirmelerine neden oluyor."

"Oğlum yuvada neler yaptığını anlatmazdı. Sorularıma yanıt vermezdi. Daha sonra doğrudan sorduğum soruların bazılarını yanıtladığını farkettim. Benim gibi, öğretmen olup da sorulara yanıt vermeyen bir çocuğun annesi olmak çok zordu. Doğrudan sorular sormamın onu zorladığını farkettim. Yanlış yapmaktan korkuyordu. Bunun için de hiç yanıt vermiyordu. Bir hafta boyunca kendi sesimi dinledim. Ne kadar da tizdi. Sesimin sınıfta işe yarayan sert ve sorgulayıcı tonu, beş yaşındaki küçüğüme ezici gelmişti. Tek savunması sessizliğiydi. Ondan ancak daha yumuşak yollarla yanıtlar alabileceğimi anlamaya başladım. Sabırlı olup onu dikkatle dinlersem, okulda olan bazı şeylerden söz ettiğini duyabilecektim. Sonunda azar azar açılmaya ve içini bana göstermeye başladı."

Bu üç anababa insan ilişkilerindeki önemli bir ilkeyi keşfetmişlerdi: Bir insanın sorunu olunca ona ahlak dersi vermek de, sorgulamak da, güven vermek de yararsızdır. Böyle iletiler sorun çözmeyi zorlaştırır.

İLETİŞİM ENGELLERİ KONUSUNDA YENİ ANLAYIŞLAR

Deneyimler engellerin anababalara çeşitli güçlükler çıkardığını göstermiştir. EAE alan bazı anababalar bir daha

çocuklara çözümler sunmayacaklarını, emirler vermeyeceklerini, sorular sormayacaklarını, hatta şaka bile yapmayacaklarını düşünüyorlardı. Bazı anababalar soru sormanın neden engel oluşturacağını anlamakta zorlandılar. Bazılarında ise sorunu olan birine çözüm verilmesi gerektiği düşüncesi hâlâ değişmemişti.

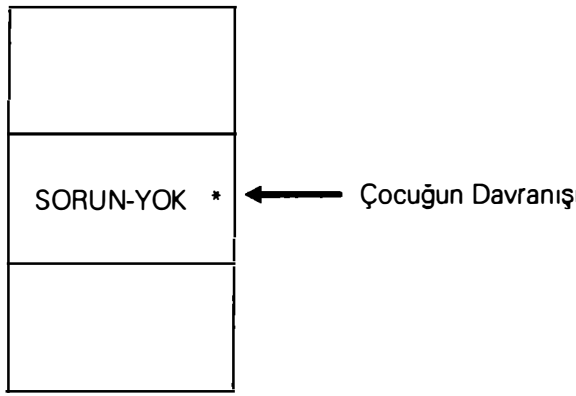
Engeller Engel Olmayınca

Engellerin her durumda iletişimi engellemediğini, çocuğu aşağılamadığını ya da ilişkiye zarar vermediğini anababalara hatırlatmayı hep ihmal ettik. Çünkü bizim çabamız, çocuk sorunluyken bu on iki başlıkta topladığımız engelleri anababanın dilinden çıkartmaya yoğunlaşmıştı.

Ancak başlarda engel kullanmadan konuşmak zordur. Ben de bu yanlışa düşüyorum. Kızım sorunlarından söz edince arasıra kendimi -aklımı çok beğendiğim için- koltuklarım kabararak birkaç küçük öneriyi ağzımdan kaçırırken ya da hiç gerek yokken onun sorununa çözüm getirirken yakalıyorum. Bereket versin, kızım benim çözümümü pek seyrek kabul eder de, ilişkimiz işine burnumu sokmamdan etkilenmez.

İnanıyorum ki, bütün anababalar da benim gibi, bütün iyi niyetlerine karşın, ara sıra engeller göndermişler ve bunların kötü sonuçlarıyla karşılaşmamışlardır. Burada anahtar kelime "ara sıra"dır. Anababalar, çocuklarının bir sorunla karşılaştıkları durumlarda genellikle engelleri kullanmaktan kaçınırlarsa, arada bir yapılanlar zarar vermez.

Davranış dikdörtgenimizi anımsayalım. Anababanın ve çocuğun sorunu olmadığı zamanlarda, anababalar ilişkinin bozulacağı, iletişimin engelleneceği endişesi olmadan her tür iletiyi çocuklarına gönderebilirler. Çünkü ilişki sorunsuz alandayken, çocuk söylenenleri engel olarak algılamaz.



Örnekler:

Olay: Baba ile dokuz yaşındaki oğlu arka bahçede oyun evi yapıyorlar.

BABA : Çekici ver, çabuk.

ÇOCUK : Tamam, işte yerde.

B : Benim aletlerimi alıp durursan, bunu hava kararmadan önce bitiremeyiz.

Ç : İki çekicimiz olsa, sen çatıyı çakarken ben de alt tarafı çakarım.

B : Komşuya gidip sorsana, çekicini verebilir mi?

Ç : İyi düşündün. Şimdi gelirim.

B : Çocuk dediğin söz dinlemeli!

Bu olayda baba emir veriyor, uyarıyor, çözüm getiriyor ve olumlu değerlendirme yapıyor. Yine de ilişkilerinin hoş olmadığını gösteren bir işaret yok. Şimdi ikinci olaydaki engelleri görelim:

Olay: Baba ile bölgesinde tenis şampiyonluğuna aday on altı yaşındaki kızı, iki usta tenisçi hakkında konuşuyorlar:

BABA : Billy Jean hepsinden iyi. Hiç tartışılmaz.

KIZI : Katılmıyorum.

B : Sen delisin.

K : Chris son üç oyunda onu yendi.

B : Gerçekleri çarpıtıyorsun, genç bayan. Billy Jean iki yıl oynamadı ama, bundan hiç söz etmiyorsun.

K : Ne olmuş? Döndüğünde formda olduğunu kendi söyledi.

B : Chris'i akranın olduğu için tutuyorsun. Doğru değil mi?

K : Hiç de değil. Yalnızca süper bir oyuncu olduğunu düşünüyorum.

B : Chris kaç kez Wimbledon'da kazandı? Söylesene.

K : Bugün zirvede çok kadın oyuncu var. Bu yüzden çok çekişme oluyor.

B : Bahaneler, bahaneler. Dayanağın yok. Hey, söylesene, o çok beğendiğin Jimmy Connors'la Chris arasındaki ilişkiden etkilenmediğinden emin misin?

K : Oh, baba! Elbette eminim.

B : Yaşlı babanı yenecek kadar iyi oyuncu olunca senin haklı olduğunu kabul edeceğim.

K : Cumartesi günü seni yeneceğim. Bahse girer misin?

B : Peki, haydi bakalım. Kendini beğenmiş!

Bu tartışmada da sayısız engel kullanılmasına karşın, oyun evi yapan baba-oğulda olduğu gibi ilişkileri zedelenmedi.

Burada dikkat edilmesi gereken bir nokta var. Anababalar ve çocuklar sorunsuz ilişkideyken, ilişkiyi çabucak

sorun alanlarından birine geçirecek şeyler olabilir. Anne/babanın söylediği bir şey çocuğu incitip aşağılayabilir ya da çocuk anababaya sorun yaratan bir şey yapabilir. Oyun evi olayında, çocuğun birdenbire, "Baba, hiçbir şey yapmama izin vermiyorsun. Zevkli şeyleri hep kendin yapıyorsun!" dediğini varsayalım. Ya da kimin daha iyi tenisçi olduğu tartışılırken, baba, "Tartışmayı bırakalım. Bu akşamki konuşmamı hazırlamam için on beş dakikam var!" dedikten sonra bile kızın inatla saldırıyı sürdürdüğünü düşünelim.

Birinci olayda baba hemen durmalı ve oğlunun duygularını dinlemelidir. İkincisinde baba kendi duygularını dile getirmelidir. Temel kural: ***İlişkinin artık sorunsuz bölgede olmadığını gösteren ipuçlarını yakalamak için tetikte olun ve böyleyse engelleri göndermeyi bırakın.***

Soru Sormak Neden Yanlış Olsun?

Birçok anababa, bir kişinin sorunu olduğu zaman ona sorular sorarak, sorunu hakkında konuşmasını sağlamanın yanlış olmadığını düşünür. Bunun için soru sormanın ve sorgulamanın iletişim engeli olmadığına inanılır. Bu nedenle anababaları bu tür tepkilerden vazgeçirmek zordur. "Doktorlar, öğretmenler, avukatlar soru sorar. Onlar insanları konuşturmuyor mu?" Yanıt elbette "Evet!"tir. Ancak onların ilişkileriyle anababa-çocuk arasındaki ilişki çok farklıdır. Örneğin:

ÇOCUK : Ross'a çok kızgınım. Onunla oynamaktan hoşlanmıyorum. Hep ağlıyor, eve gitmek istiyor.

BABA : Onu ağlatacak ne yapıyorsun?

ÇOCUK : Hiçbir şey yapmıyorum. (Susar)

Babanın sorusunun bir varsayım içerdiğine dikkat edin: Çocuk hatalı, çünkü arkadaşını ağlatacak "bir şey yapmış olmalı." Kuşkusuz çocuk suçlamayı reddeder, kızarak savunmaya geçer.

Aşağıdaki konuşmada annenin sorusu doğal görünüyor, ama yine de kızgın bir savunmaya neden oluyor:

ÇOCUK : Acıkmadım, yemek istemiyorum.

ANNE : Okuldan sonra ne yedin?

ÇOCUK : Fazla bir şey yemedim. Onunla ilgisi yok. (Susar)

Burada annenin sorusu çocuğa suçlayan bir parmak gösterir. Sonuç: İletişim biter.

Soru sormanın iletişim üzerinde bir başka engelleyici etkisi daha vardır: Çocuğun bir sonraki iletisini engeller, seçenekleri ile özgürlük alanını daraltır ve en önemlisi çocuk soruya yanıt ararken sorunundan uzaklaşır. Bir anneyle kızı arasındaki şu konuşmayı ele alalım:

ÇOCUK : Okulda çok mutsuzum. Bütün kızlar erkeklerle konuşabiliyor, ama ben konuşamıyorum. Orada aptal gibi duruyorum, aklıma söyleyecek bir şey gelmiyor.

ANNE : Öteki kızlar nelerden konuşuyor? (Sessizlik)

Zararsız gibi görünen bu soruyla anne farkında olmadan kızıyla iletişimini büyük ölçüde kısıtladı ve kızının bir sonraki iletisini "programladı." Bu soru kızına, "Öteki kızların erkek arkadaşlarıyla konuştuklarından başka bir şey duymak istemiyorum" ya da, "Bir dahaki sefere senin de o konularda konuşmanı istiyorum" iletisini verir.

Burada asıl sorun, kızın sorununun başka bir yönünü konuşmak isteyebileceği halde konuşamamasıdır. Belki yetersizliğinden, kıskançlığından, değerlendirilme korkusundan, sivilceli yüzünden, çirkin göründüğü duygusundan ya da erkeklerle çıkmayı çok isteyip aynı zamanda çekindiğinden de söz etmek istiyordu. Bu duyguların her biri kendi sorunuyla ilgili olmasına karşın, annesinin programlayıcı sorusuna yanıt vermek için bunlardan birini ya da belki hepsini bir tarafa bırakmak zorunda kaldı.

"Açık uçlu" sorular iletişimi engellemez ve tehdit etmez:

"Bu konuda konuşmak ister misin?"

"Duyguların ne?"

"Bu konuda ne düşünüyorsun?"

Çocukların Bilgilenmeye Gereksinimleri Yok mu?

Öğretmek, nutuk çekmek, mantıklı düşünceler önermek türündeki yardımların anababa-çocuk arasındaki iletişimi neden engellediğini anababalar anlamakta zorlanırlar. Çünkü onlara göre anababaların çocuklarından daha deneyimli, bilgili olmaları doğaldır ve çocukların sorunu olduğu zaman bu bilgilere gereksinimleri vardır. O nedenle anababaların kafalarını karıştıran bu konuya açıklık getirmeye çalışacağım.

Çocuk mutsuzluğu, korkuyu, yılgınlığı, şaşkınlığı yaşarken, yani ***sorunluyken,*** ona mantıklı düşünceler önermek, nutuk çekmek, onunla aramızdaki iletişimin sürmesini engelleyebilir, karşı koymasına neden olabilir ve çocuğun sorununu çözmesini zorlaştırabilir. Böyle durumların ortaya çıkmasının birkaç nedeni vardır:

1. Çocuklar (ve genelde insanlar) duygu yüklü ve bu duyguları dile getirme gereksinimi duyarken, kendilerine önerilen mantıklı düşüncelere ve gösterilen gerçeklere kapalıdırlar.
2. Çocuklar onlara verdiğimiz bu bilgi ve öğütleri zaten bildikleri için, aynı şeylerin yinelenmesini istemezler.
3. Anababalar çocuğun gerçek sorununun ne olduğunu tam öğrenmeden kendi bilgilerini aktarmaya kalkıştıkları için bunların hiçbir geçerliliği olmaz.
4. Öğretmek ve nutuk çekmek çocuklarda söyleyenin üstünlük tasladığı hissini uyandırır. Şu iletiyi duymuş gibi olurlar: "Sen bilgisizsin, ama ben bilgiliyim, senden daha akıllıyım."
5. Sorunlu bir çocuğa gerçekleri söylemek anne/babayı çocuğun sorununu çözme işleminin içine çeker. Ve sorunun çözümünde çocuğun karşısında etkili olmaya çalışan bir taraf haline sokar. Çocuğun dolaylı aldığı ileti: "Sen benim yardımım olmadan sorununu çözemezsin"dir. Bu durum çocuğun sorununu kendi kendine çözmesine engel olur ve bu sorumluluğu anne/baba üstlendiği için çocuğun bağımlılığı artar.

Tüm bu nedenlerle, danışmanlarla terapistler kendilerine danışanların sorunları olduğunda, onlara sorunlarını çözmeleri için bir şeyler öğretmekten kaçınırlar. Diğer engeller daha az tehlikelidir. İşinin ehli uzmanlar ***dinlemeye*** daha çok zaman ayırırlar.

Ancak bazı durumlarda çocuğu bilgilendirmek yararlı olabilir. Bu durumları kesin olarak tanımlamak zordur. İşte birkaç ipucu:

1. Vermek istediğiniz bilginin çocuğun gerçek sorunu için yararlı olduğundan emin olduğunuz zaman.
2. Çocuğun bu bilgileri kendi kendine edinemeyeceğinden emin olduğunuz zaman.
3. Bu bilgileri almaya hazır olduğunu hissettiği, yani sizi "işe aldığı" zaman.
4. Kendi bilgilerinizin geçerli olduğuna güveniniz tam olduğu zaman.

Örnekler:

"Bu bisikleti birleştirme planını anlayamıyorum. Şu bölümü açıklayabilir misin?"

"Dizime yara bandı yapıştırmak istemiyorum. Yaramın kabuğuna yapışabilir. Yapışmaması için ne yapayım?"

"Bu eve taşındığımızdan beri patenlerimi bulamıyorum. Her yere baktım."

Aşağıdaki gibi durumlarda bilgi verilmesi hem etkisiz olur, hem de bir sonraki iletişimi engeller:

"Matematik çalışmaktan hoşlanmıyorum. Çok zor geliyor. Ben aptalım."

"Doğum günü partime kaç kişi davet edeceğimi bilmiyorum. Dört arkadaşımın gelmesini çok istiyorum."

"Bir türlü zayıflayamıyorum. Ne kadar az yersem yiyeyim, yine aynı kilodayım."

Bilgi verme konusunda son bir söz daha ekleyelim: "Engeller Engel Olmayınca" bölümünü anımsarsanız, ***çocuklar sorunsuz zamanda kullanılan iletişim engellerini engel olarak algılamıyorlardı.*** Bu nedenle bilgi verme ve öğretme sorunsuz zamanda yapılabilir.

ANABABALARA DİNLEME BECERİLERİNİ ÖĞRETMEDE ALINAN YOL

Anababalara çocuklarının karşılaşacakları sayısız sorunlara etkili bir şekilde yardımcı olmak için gerekli becerileri vermek uzun zaman ister. Bazı anababalar, bu yeni becerileri anlamakta pek zorluk çekmezken, bazılarının bunları evlerinde uygulamaya başlamaları için, önce kendi tavırlarında temel bir değişikliğe katlanmaları gerekmektedir. Yeni becerilere şiddetle karşı koyanlara sık rastlanır. EAE'deki deneyimlerimiz bu karşı koyuşların nedenlerini anlamamıza ve yardımcı becerileri öğretme yöntemleri geliştirmemize neden oldu. Bu gelişmeleri anlatmadan önce yardımcı becerileri bir kez daha anımsatmak istiyorum.

Dört Temel Dinleme Becerisi

EAE'nin başlarından beri amacım, etkili danışman olma yolundaki kendi profesyonel eğitimimden edindiğim bilgileri anababalara öğretmekti. Çünkü bunlar benim çok işime yaramıştı. Kendilerine danışmanlık yaptığım gençlerin tümü kullandığım bu iletişim becerilerine olumlu tepki göstermişti.

Anababalarıyla konuşamadıklarını söyleyen her yaşta genç, bana açılarak sorun ve duygularını içtenlikle anlattılar. Onlarla konuşma tarzım bilgi, çözüm ve öneri vermeden (her zaman olmasa bile) çoğu zaman sorunlarına kendi yapıcı çözümlerini getirmelerine yardımcı oluyordu. Danışmanlık seanslarındaki iletişim şeklim çocuklarla aramda derin ve sevgi dolu ilişkilerin kurulmasına da neden oldu. Bu genç insanların çoğu için çok özel bir kişiydim. Bazıları özel günlerde küçük hediyeler getirdi, bazıları arkadaşlarını benimle tanıştırdı. Çoğu elli dakikalık seansların bitiminde benden ayrılmak istemezlerdi. İşte o

zaman, bu güçlü iletişim becerilerini anababalara da öğretebilirsem, onlar da benim gibi sıcak ilişkiler kurabilirler, diye düşündüm. Beni böyle davranmaya iten bu düşünceydi ve bunun için EAE'de aşağıdaki dört dinleme becerisini öğretiyoruz:

Edilgin Dinleme (Sessizlik)

Sürekli konuşan sizseniz, çocuğun kendini rahatsız eden şeyi anlatması zordur. "Sükût altındır" sözü etkili danışmanlığın tanımı gibidir; çünkü edilgin dinlemede:

> Duygularını duymak istiyorum.
>
> Duygularını kabul ediyorum.
>
> Benimle paylaşmak istediğin konuda vereceğin karara güveniyorum.
>
> Bu senin sorunun -sorumlu sensin,

gibi güçlü iletiler vardır.

Etkili danışmanlar danışanlarıyla geçirdikleri sürenin çok büyük bölümünde sessiz kalırlar. Edilgin Dinleme, duygularını sizinle paylaşmak ve yüzeyde görülen sorunlarından daha derindekileri ortaya çıkarmak için gençleri yüreklendirir. Ancak sessizlik tek başına yeterli değildir. Gençler sorunlarını anlatırken sessiz dinlemeden daha fazla şey beklerler.

Kabul Ettiğini Gösteren Tepkiler

Sessizlik, iletişimi engellememesine karşın çocuğa kabul edilmediği izlenimini verir. Ona ***gerçekten*** tüm dikkatimizi verdiğimizi kanıtlayamayız. Bu nedenle, özellikle durakladığı zamanlarda onun söz ve duygularını anladığımızı gösteren sözlü ve sözsüz işaretler kullanmak yararlı olur. Bu işaretlere "onay tepkileri" diyoruz. Başı aşağı

yukarı sallama, öne doğru eğilme, gülümseme ve başka beden hareketlerini uygun şekilde kullanmak, çocuğa onu dinlediğimizi gösterir. Danışmanların, alay ederek, "empatik homurdanma" dedikleri "hı hı", "oh", "ya", "anlıyorum" gibi sözlü işaretler de çocuğa onu dinlediğimizi, ilgilendiğimizi, konuşmaya devam edebileceğini anlatır. Etkili danışmanlar ilgi ve dikkatlerinin doğal ifadeleri olan bu onay tepkilerini çok sık kullanırlar.

Kapı Aralayıcılar ve Konuşmaya Davet

Çocuklar sorun ve duygularını dile getirmekte zorlanırlar. Konuşmak için yüreklendirilmek isterler. Bunun için etkili danışmanlar işe çoğunlukla aşağıdaki kapı aralayıcıları ve konuşmaya çağrı tümceleriyle başlarlar:

O konuda konuşmak ister misin?

Düşüncelerin ilgimi çekiyor.

Duygularını merak ediyorum.

Bu tepkilerin açık uçlu olduklarına dikkat edin. Çocukların sorunlarını anlatmaları için kapıyı aralıyor ve paylaşıp paylaşmama konusunda onlara özgürlük tanıyor. Elbette ki anlattıklarını değerlendirip yargılamıyor.

Etkin Dinleme

Profesyonel danışmanın en etkili becerisi, kendi iletisini içermeyen, ***çocuğun*** bir önceki iletisine yalnızca ayna tutup geri ileten bir tip sözlü tepkidir. Buna ***Etkin Dinleme*** denir. Alıcının, duyduğunu geri ileterek göndericiyi doğru anladığını ve söyleneni işittiğini göstermesiyle edilgin dinlemeden ayrılır. Sorunlu çocuğun tipik iletilerine anababanın etkin dinlemesiyle verdiği yanıtlara bazı örnekler verelim:

1. ÇOCUK : Çok aptalım. Matematiği hiç öğrenemeyeceğim.

   A/B : Yeteri kadar akıllı olmadığını düşünüyorsun, bunun için öğrenemeyeceğini sanıyorsun.

   Ç : Evet.

2. Ç : Hayaletlerle dolu o karanlık odada yatmak istemiyorum.

   A/B : Yatak odanda hayaletler olduğunu düşünüyorsun, bu da seni korkutuyor.

   Ç : Evet.

3. Ç : İnsanlar ölünce onları ne yaparlar?

   A/B : İnsanların ölünce nereye gittiklerini merak ediyorsun.

   Ç : Evet. Onları bir daha göremeyiz, değil mi?

4. Ç : Yarın arkadaşımın doğum günü partisine gitmek istemiyorum.

   A/B : Aranızda bir sorun var galiba.

   Ç : Ondan hoşlanmıyorum. Hep mızıkıyor.

   A/B : Mızıkçılık yaptığı için ondan hoşlanmıyorsun.

   Ç : Evet. Oyunda hep kendi istediğini yapıyor.

5. Ç : (Ağlayarak) Yolda düştüm. Dizim çok kanıyor. Şuna bak!

   A/B : Kanı görünce korktun.

Anababa her olayda çocuğun iletisine etkin dinlemeyle yanıt verdi. Açıkca görülüyor ki, Etkin Dinleme sessizlik değildir. Anne/baba çocuğun sorununu dinlerken kendi çözümünü, yargısını, değerlendirmesini göndermediği için, iletişim engellerinden farklıdır. Anne/babanın yanıtı ***çocuğun iletisinin geri yansıtılmasıdır.***

Etkin Dinleme'nin ne tür bir yanıt verme şekli olduğunun daha iyi anlaşılması için aşağıdaki şemayı kullandık:



Bu insan insana bir iletişimdir. Gönderen, alanla konuşur. Bu örnekte çocuk (sorunlu), anne/babayla konuşuyor. Düşmüş, dizi kanamış ve korkmuştur. Çocuğun korkusu, içinde olup biten ve hep orada kalacak bir dizi karmaşık, psikolojik ve zihinsel işlemdir. Anne/babasına ne hissettiğini iletmek için, içinde olup biteni onlara anlatacağını (sembolize edeceğini) umduğu bir kod (sembol) seçer. Bu seçme işlemine "Kodlama" diyoruz. Ancak çocuğun seçtiği kod, onun duygularını anne/babaya ***iletmez.***

Anababa "Şu kana bak!" kodunu işitince, bunun neyi anlatmak istediğini tahmin etmeye çalışmalıdır. Böylece anne/baba "Çözümleme" işlemine girişir. Bu işlemin sonucu anne/babanın düşüncesinde "Korkmuş" olarak ortaya çıkar.

İletişim işleminin anatomisi budur. Basit görünüyor, değil mi? Bu resim insan insana iletişimin karmaşa ve gizinin çoğunu alıp götürmesine karşın, işlem her zaman böyle düzgün yürümez. Alanın kodu çözümlemesi bir varsayım ya da sonuç çıkarmadır. Çünkü insan gönderenin içinden geçeni hiçbir zaman bilemez, ancak varsayabilir. Örneğimizde anne/baba yanlış bir çözümleme de yapabilirdi. Çocuğun içinden geçenler konusunda aşağıdakilerin tümü doğru da olabilir yanlış da...

"Dizini öpmemi istiyor."

"Yara bandı istiyor."

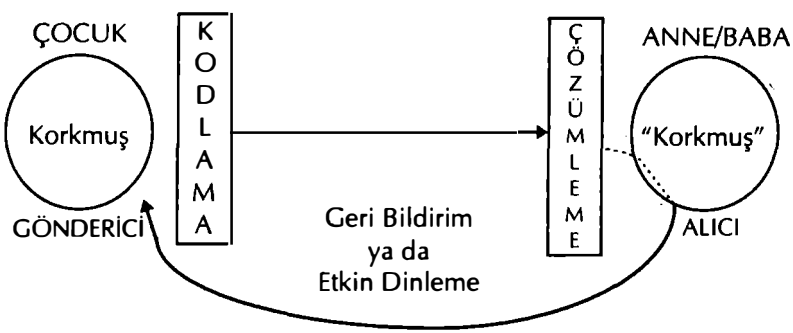
"Doktora gitmek istiyor."

"Canı çok acıyor."

"Düştüğü için kendine kızıyor."

Şekildeki örneğe göre bu çözümlemeler yanlış olacaktı, çünkü çocuk korkuyordu.

Pekiyi, alıcı, çözümlemesinin doğru olup olmadığını nasıl bilecek? Etkin Dinleme'yle... Şeklimize bakalım:



"Kanı görünce çok korkmuşsun."

Etkin Dinleme, alıcının çözümleme işleminin sonucunu kendi kelimeleriyle geri iletmesinden başka bir şey değildir. Göndericiye şunu demek ister: "Senin bunu hissettiğini sanıyorum. Doğru mu, yanlış mı?"

Eğer alıcının çözümlemesi doğruysa, gönderici geri iletinin doğruluğunu onaylayan bir şey söyler: "Evet, korkuyorum," "Evet, doğru," "Bütün kanım akıp bitecek diye korkuyorum", "Kanım hiç durmayacak galiba." Diğer yönden alıcı, "Çok canın acıyor" gibi yanlış çözümleme yapmışsa, gönderici, "Hayır, çok acımıyor", "Hayır, yalnızca korktum," "Anlamıyorsun" türünden iletilerle alıcıyı düzeltir.

Etkin Dinleme, yanlış anlama ve anlaşılmaları ortadan kaldırır.

Anababalara Etkin Dinleme'yi Öğretmemizin Nedeni

Anababalar çocuklarıyla konuşurken uyarmaya, öğretmeye, yargılamaya, sorgulamaya, övmeye o denli alışkındırlar ki, kendilerine tuhaf gelen bu yeni yanıt türünü öğrenmek için neden zaman harcamak gerektiğini anlamazlar. Oysa Etkin Dinleme'yle çocuklarına ve kendilerine inanamayacakları kadar çok yarar sağlayacaklardır.

Duygular Azalır

İnsanlar bastırarak ya da unutarak kendilerine acı veren duygularından kurtulabileceklerini sanırlar. Aslında bu duygular ancak açıkça dile getirildiklerinde azalır. Anababalar etkin dinleyerek çocuklarının duygularını tam olarak açıklamalarına yardımcı olabilirler. Daha sonra bu duyguların yok olduğunu göreceklerdir.

Duygular Dosttur

"Duygular dosttur" deyişini anababaların olumsuz duygulardan korkmamalarına yardımcı olmak için kullanırız. Anababalar etkin dinleyerek çocuklarının duygularını kabul ettiklerini gösterir ve onların da kendi duygularını kabul etmelerine yardım ederler. Çocuklar anababalarının geri bildirimlerinden duyguların kötü, ürkütücü olmadığını, dost olduğunu öğrenirler.

Derin Şefkat Duygusu

Bir başkası tarafından duyulmak ve anlaşılmak insana o denli iyi gelir ki, anlatan, kendisini dinleyip anlayana karşı her zaman sıcak duygular besler. Özellikle çocuklar böyle hissederler. Aynı şekilde dinleyen de konuşana daha çok

yaklaşır ve ona sıcak duygular besler. Bir başkasını, onun duygularını hissederek dinlemek, o kişiyi anlamamızı ve "biricikliğini" kabul etmemizi kolaylaştırır. Dinleyen bir an için kendini onun yerine koyar ve o zaman dinleme, sevgi ve şefkat duyguları doğurur.

Çocuklar Sizi Dinlemeye Başlayacak

Birisi sizi dinleyince, size de onu dinlemek daha kolay gelir. Bu yüzden anababalar çocuklarını daha önce dinlemişlerse, çocuklar da anababalarını dinlerler. Çocuklarının kendilerini dinlemediğinden yakınan anababalar aslında çocuklarına dinleme konusunda iyi model olmayan anababalardır.

Çocuklar Daha Sorumlu Olacak

Etkin Dinleme çocuğun kendi kendine düşünerek, sorununa kendi çözümünü bulmasına yardım eder. Öneri, emir ve benzeri iletiler çocukta güven duygusunu zedeler. Anababalar Etkin Dinleme'yle çocuklarının daha bağımsız ve kendilerinden daha sorumlu olduklarını göreceklerdir.

Çocuğa Güvenmeyi Öğreneceksiniz

Sizin çözümünüz olmadan çocuğunuzun kendi sorununu çözdüğünü görerek, onun sorunlarını çözme yeteneğine güven duymayı öğreneceksiniz.

Daha Kabul Edici Olacaksınız

Anababaların çoğunlukla çocuklarının hangi durumlarda hangi duyguları yaşayacaklarına ilişkin görüşleri vardır. Oysa çocuklar da "insan"dır, farklı duygular yaşayabilirler. Bu duygular sizinkilerden ne denli farklı olursa olsun, bunları kabul etmeyi öğreneceksiniz, ancak kabulün özümsenip yerleşmesi zaman alır.

Yardımcı Olmaktan Hoşlanacaksınız

Anababalar artık çocuklarının sorunlarını çözmelerinde kolaylaştırıcı bir araca sahip oldukları için onlara yardımcı olmanın daha zevkli hale geldiğini söylüyorlar. Ayrıca doğru çözümü bulmak zorunda olmadıklarını bilmek onları rahatlatıyor. Artık eskiden hissettikleri sorumluluktan kurtuldukları için şimdi danışman olabilirler.

Çocuğunuz Ayrı Bir Kişilik Olacak

Hayat verdiğiniz çocuğunuzun artık size bağlı olmayan, sizden ayrı, "biricik", benzersiz bir kişi olduğunu anlayabileceksiniz. Bu "ayrılık" çocuğunuzun kendi duygularının olmasına ve olayları kendince algılamasına izin vermenizi kolaylaştıracaktır. Yalnızca bu ayrılığı kabul etmekle bile çocuğunuza yardımcı olacaksınız. Sorunu olduğunda onunla "birlikte" olacaksınız; ancak sorunlarının sorunları-nız olmasına izin vermeyeceksiniz.

"Süper Anababa" Olmak Zorunda Değilsiniz

Pek çok anababa; "iyi anababa" olmak demek, çocukların tüm sorunlarını çözmek, davranışlarını şekillendirmek, hep haklı olmak, tüm sorulara yanıt bulmak, herşeyden sorumlu olmak, başarısızlıklarının suçunu yüklenmek, tüm kararları almak, kısaca "süper anababa" olmak demektir gibi, yanlış bir inanışın altında ezilirler. Bir anne, süper anne olmaya çalışmak konusundaki duygularını bize şöyle anlattı:

> "EAE kursuna başlayınca olayları denetim altında tutan biri olmaktan vazgeçebildim. Herkesin sorununu sahiplenme yükünden kurtulmak çok büyük bir rahatlıktı. Ben 'sorun çözücü' süper bir anneydim!"

Diğer anababalar aynı öyküyü farklı sözcüklerle anlattılar:

"Sorunları yüklenmeye istekliyseniz, insanlar da onları size yüklemeye hazırdır."

"Herkesin okul, iş, vb. sorunlarıyla dolu bir torbayı sırtımda taşımaktan belim bükülmüştü. Herkesin sorununu kendine bırakmaya başladım. Bunu gerçekten yaptım. İşte o zamandan beri artık dik durabiliyorum; çünkü sırtımdaki yük azaldı. Anımsadığım en önemli şey duyduğum büyük rahatlıktı."

"Ben aşırı koruyucu, endişeli, nutuk çeken, öğüt veren, gerçekten çocuklara çok ağır gelen bir anneydim. Süper anne olduğum için onlara her konuda yardım etmeliydim. Zavallı çocuklar! Şimdi geri çekilip onların kendi yaşamlarını sürmelerine izin veren bir anneye dönüşmeye çalışıyorum, ama bana gereksinim duydukları anda yanlarında olacağım. Çok kolay olmayacak."

4

DİNLEYEN ANABABA OLMAK
Sorunlar ve Çözümler

Eski alışkanlıkları kırmak zordur. Anababalar çözüm getirme, ahlak dersi verme, sorgulama dürtülerine karşı koymada zorlanırlar. Bazı anababalara bu yeni beceri yapay gelir. Yıllarca sağ elini kullanan bir insanın sol elini kullanmayı öğrenirken gösterdiği sakarlığı bu beceriyi kullanırken de gösterirler. O zaman da çocuklar yeterince içlerini açıp sorunlarını paylaşmazlar. Bu durum yeni öğrendiği becerinin işlediğini görmeye çok hevesli olan anababanın cesaretinin kırılmasına neden olur. Etkin Dinleme'yi yanlış zamanlarda (çok kızgınken, inanç ve kişisel değerleri çok güçlüyken) kullanan anababalar da başarısız olurlar.

Bu bölümde, yeni öğrendikleri dinleme becerilerini evde gerçek durumlara uygulamaya çalışırken karşılaştıkları zorlukları anlatan anababalarla tanışacaksınız. Onların yaşadıkları zorlukların nedenlerini göstererek, bunlardan nasıl kaçınılabileceğini anlatmaya çalışacağım.

ETKİN DİNLEME ÖNCELERİ İNANDIRICI GELMEZ

Bazı anababalar başlangıçta etkin dinlemede zorlanırlar. Utanırlar, kendilerini ikiyüzlü ve yapmacıklı hissederler; çocuklara yeni bir yöntemle yanıt verme düşüncesi, üzerlerine uymayan yeni bir giysi gibidir.

"Etkin Dinleme... Çok zorlandığımı anımsıyorum. Sanki kafam durmuştu. Hiçbir şey yapamadım. Çocuklarımı çözümlemeye çalıştığımı düşünerek, onları papağan gibi tekrarlamaktan korktuğumu sanıyorum. Kafamın içi bomboştu, hiçbir şey işitmiyordum. Sınıfta herkes benden daha iyi Etkin Dinleme yapıyor gibi geliyordu. Yeteneğimin olmadığını hissediyordum."

İyi eğitim almış ve çocuklarıyla yumuşak konuşan bir anne şunları söyledi:

"Benim için mekanik bir şeydi... Beceri isteyen bir oyun gibi başladı. Bir oyun gibi hissetsem de uğraşmam gerekiyordu. Sonra birdenbire bu duygu gitti ve nasıl olduysa oldu, her duyguyu kabul etmekle kazandığım sıcacık şefkat hissinin farkına vardım. Bu da iletişimin en doğru yoluydu."

Etkin Dinleme, genç bir babaya becerideki rolünü edilgin olarak algıladığı için önceleri zor gelmişti:

"Ben çok çalışan ve evine yorgun gelen bir babayım. Çocuklarımın sorunlarını nasıl çözmeleri gerektiğini söylemek yerine onları dinlemek bana zor geldi."

Bir anne, Etkin Dinleme'nin kendisine ne denli yapmacık geldiğini anlattı:

"İlk kez uygulamaya başladığımda çok tuhaf geldiğini anımsıyorum. Bana ikiyüzlülük gibi görünmüştü. Çocuklar

hemen içlerini döktüler, ama bana komik geldi. Daha önce onları gerçek anlamda hiç dinlemediğim için böyle hissettim galiba."

Başka anababaların da benzer tepkileri oldu:

"Yirmi dört yaşındaki üvey oğlum geçen yıl sevgilisinden ayrılmıştı. Onu Etkin Dinleme'ye çalıştım. Başlarda pek beceremedim, aptalca geldi."

"Tuhaf bir duyguydu. Akşam yemeğindeydik. Kocam işindeki bir olaydan dolayı çok sıkkındı ve onu Etkin Dinleme'ye çalıştım. Önce yapmacık gibi oldu, ama aynı zamanda da iyi geldi. Bir süre sonra o yapaylığı artık hissetmedim."

"Önceleri çok yapmacık dinlediğimi düşündüm. İletişim kurmanın yeni bir yoluydu. Belki gerçekten onun hissettiklerini anlamıyor, yalnızca anlıyormuş gibi yapıyordum. Zaman zaman cesaretimi kıran başarısızlıklar olsa bile genelde beni yüreklendirecek kadar başarılı oldum."

Etkin Dinleme becerisini edinmeyi, tenis, golf, dans gibi becerileri öğrenmeye benzetirim. Öğrenci başlarda beceriksiz ve utangaçtır. Etkin Dinleme'yle anababalar yalnızca yeni bir sözlü davranış öğrenmekle kalmayacak, aynı zamanda eski konuşma alışkanlıklarını da bırakacaklardır. Neyse ki, yeterli uygulama ve deneyimle çoğu anababa ilk dönemi atlatınca kendilerini daha doğal hisseder.

Başlarda Etkin Dinleme bir "teknik" olarak uygulanır. Duygu taşımaz ve mekaniktir. Böyle olduğu halde anababalar onu kullanmayı sürdürdükçe empati ve şefkat duyguları ortaya çıkmaya başlar. İşte o zaman kendinizi daha iyi hissetmeye başlayacaksınız. Yukarıdaki anababaların sözlerini anımsayın: "Yeni bir ilişki kurma şekliydi", "Artık yapaylık hissetmiyorum", "Daha sonra iletişimin gerçekleşmesini sağlayan şefkatin farkına vardım."

Mekanik bir teknik olduğu için Etkin Dinleme'nin anababalara öğretilmesinin (özellikle uzmanlar tarafından) eleştirildiğini duydum. Onlara göre anababaların çocuklarına etkili bir şekilde yardım edebilmeleri için gerekli olan empati ve şefkat duygusu bu yöntemle elde edilemezdi. Önce duyguları öğrenmeleri gerekliydi. Deneyimlerimiz ise beni tam tersi bir görüşe götürdü: Anababalar tekniği öğrenip onu sürekli olarak kullanmaya başlayınca, gerekli olan tavır ve duyguları da kazanmaya başlıyorlar. Başlangıçta yalnızca mekanik bir işlem olan Etkin Dinleme'nin kullanılması, zaman içinde anababaların çocuklarını gerçekten kabul etmelerine, onlara sevgi ve şefkat duymalarına neden olacaktır.

Bu açıklama geçerli ise, sevgi, empati, şefkat ve kabul edilme ortamında büyüyen çocukların oluşturacağı bir toplumu yaratma konusunda eskisinden daha iyimser olabiliriz.

ÇOCUKLAR KONUŞMAYINCA

Etkin Dinleme'yi teknik olarak öğrenen ve bunu başarıyla uyguladıklarında sorunlarının çoğunun çözüleceğinden umutlu olan anababalar, kendi çocuklarının EAE sınıflarında kullanılan "örneklerdeki çocuklar gibi" rahatlıkla içlerini dökmediklerini görürler.

"Okulda olanları soruyorum; dinlemeye de hazırım, ama onlar anlatmak istemiyor."

"Orada iki büklüm olmuş, suratını asmış oturuyordu! 'Pek mutlu görünmüyorsun' dedim. 'Evet, değilim, seninle de konuşmak istemiyorum' diye yanıtladı. 'Gerçekten benimle konuşmak istemiyorsun' dedim. Yanıtı, 'Evet'ti."

Bir babanın on iki yaşındaki kızıyla yaptığı cesaret kırıcı şu konuşmaya bakalım:

ÇOCUK : Seni sevmiyorum.

BABA : Şu anda beni gerçekten sevmediğine inanıyorum.

Ç. : Evet! Neden senin tüm kötü taraflarını almışım?

B. : Bunun seni üzdüğünü biliyorum.

Ç. : Seninle konuşmak istemiyorum.

Çocuklar değişik zamanlarda konuşmak istemediklerini söyleyince anababaların cesaretleri kırılmamalıdır. "Atı suya götürür, ama zorla su içiremezsiniz" sözündeki ilke aynen çocukların konuşmasına da uyarlanabilir. Çocukları konuşturmanın kesin bir yolu yoktur. Etkin Dinleme'nin de garantisi yoktur. Ama, benim bildiğim, çocuğun bu yönde güçlü bir gereksinimi varsa, iletişimi kolaylaştıran, en iyi beceridir.

Aslında, Etkin Dinleme çocuğu konuşmaya başlatmak için en iyi yol değildir. Basit kapı aralayıcılar ya da konuşmaya çağrılar daha çok işe yarar:

Okulda günün nasıl geçti, bana anlatmak ister misin?

Canını sıkan şeyi benimle konuşmak ister misin?

Seni üzen şeyi benimle konuşmanın sana yararı olur mu?

Çocuk bir kez duygularını ve yaşadıklarını paylaşmak için çağrınızı kabul edip konuşmaya başlayınca, onun duygularını kabul ettiğinizi ve anladığınızı bildirmek için Etkin Dinleme en iyi yoldur. Bu nedenle ***iletişimin sürekliliğini*** kolaylaştıran etkili bir yöntemdir. Yine de anababaların iletişim kurmak istemeyen çocuklar için hazırlıklı olmaları gerekir.

Anababanın çocuğun konuşma gereksinimi duyduğu zaman Etkin Dinleme'yi kullanmasıyla, çocuğun konuşmasına gerek duyduğu zaman Etkin Dinleme'yi kullanması arasında önemli bir ayrım olduğu bilinmelidir. İkinci durumda Etkin Dinleme etkili olmaz. Bir annenin yukarıdaki sözlerini anımsayalım:

> "Okulda olanları soruyorum, dinlemeye de hazırım, ama onlar anlatmak istemiyor."

Açıkca görülüyor ki, konuşmak isteyen, çocuktan çok annedir. Çocuğun anababasıyla konuşma isteği, onlara duyduğu güvene bağlıdır. Bu güven, söyleyeceklerinin eleştiri, gözdağı ve aşırı kızgınlıkla karşılanıp karşılanmamasıyla azalır ya da çoğalır. Bazen ilk başlarda bu güven hiç yoktur. Şu anneyi dinleyelim:

> "Kızım, daha iyi bir anne olmaya çalıştığım için EAE'ye gittiğimi biliyor ama bana güvenmiyor. Çünkü yeniden güç kullanmaya başladım. İlişkimiz çok kötüye gitti. O, dilini tutmaya başlayınca ben de güç kullanmayı bıraktım. Bir süre sonra onu Etkin Dinleme'ye çalıştım. O zaman bana gerçekten güvendiğini hissettim. İçtendim, o da bana inandı ve yavaş yavaş içini dökmeye başladı."

Anababalar, çocukların da gizliliğe gereksinim duyduklarını, anababalarının içlerinden geçenleri bilmelerini istemediklerini hep unuturlar. Dokuz yıldır EAE uygulaması yapan şu annenin söylediklerine bakalım:

> "Okuldan döndüğünü görünce sevinir ve o gün olanları öğrenmek isterdim. Kendine özgü bir çocuk. 'Hiçbir şey yok' derdi. Ama ben onu didiklemeyi sürdürürdüm. Kocam da duygularını kendine saklar. Benimle paylaşmadığı için ona çok sinirlenirdim. Kızım ana okulundan gelince hiçbir art niyetim olmadan ona okulu soruyordum.

Kocam biraz değiştiği halde kızım anlatmamakta direniyor. Şimdi onun çok farklı bir kişi olduğunu görebiliyorum. Benim kurduğum gibi ilişki kuramıyor. Onu değiştiremeyeceğim gerçeğini kabul ettim."

Çocukların yetişkinlerden farkı yoktur. Bazen konuşmak istemezler. Çoğu zaman araştıran sorulara karşı koyarlar, söylediklerinin kabul göreceğinden emin olmadıkça konuşmazlar; bazen de gizliliklerine saygı duyulmasını isterler.

DİNLEMEYE HAZIRSANIZ DİNLEMELİSİNİZ

EAE'deki anababalar etkin dinlemeyi öğrendikten sonra, hangi durumda olurlarsa olsunlar, çocuklarının sorunları olduğu her zaman kendilerini onları dinlemeye hazır olmak zorunda hissederler. Canları istemeden birkaç kez etkin dinledikten sonra, bu beceriden daha gerçekçi şeyler beklendiğini anlarlar. Canları istemeden dinleyemeyeceklerini çok geçmeden kabul ederler. Zaman darlığı da bir engeldir:

"Etkin dinleyebilmek için beş dakikalık sakin bir zaman bulabilsem, onlar da kendi çözümlerini bulacaklar. Eve doktor gelecek, bu arada yemek pişiriyorum, on beş dakikaya kadar bir arkadaşım uğrayacak. Çocuğumun sorununu etkin dinlemem gerektiğini biliyorum, ama hiç zamanım yok. Sorun yanlış zamanda ortaya çıkınca çok canım sıkılıyor."

"Babasıyla çıktığı tatilden çok öfkeli döndü. Masayı hazırlamasını söyledim, hiç oralı olmadı. Çok yorgun olduğunu, kimsenin de buna aldırmadığını söyleyerek fırlayıp gitti. Arkadaşım vardı, canını sıkan şeyi öğrenecek zamanım yoktu."

Anababaları zor durumda bırakan bu gibi olaylarla pek çok evde karşılaşılır. Böyle durumlarda kendi isteklerini mi, yoksa çocuklarınkini mi karşılamaları gerektiğine her anababa kendi karar vermelidir. Ancak yardımcı olabilecek bazı ipuçları verebilirim:

1. Kimin daha çok acı çektiğine, kimin gereksinimlerinin daha güçlü olduğuna çabucak karar verin.
2. İşlerinizi yaparken çocuğu dinlemenin bir yolunu bulmaya çalışın.
3. Daha sonra konuşmak üzere birlikte uygun bir zaman belirleyin.
4. Çocuğun duygularını kabul ettiğinizi bildirin ve ona kendi duygularınızı anlatın. ("Çok üzgün ve kızgınsın, keşke seni dinleyecek zamanım olsa. Seni dinlersem doktora geç kalacağım.")

Bir kişiyi doğru dinlemek çok yoğun bir dikkat ister. Anababalar kendi duygu ve sorunlarıyla ilgiliyken, çocuklarını dinlemek için gerekli dikkati gösteremezler.

Bir anne kızgın ve küskün olduğu kızını dinleyememesini şöyle anlattı:

"Onu duymak bile istemiyordum. Öylesine gücenmiştim. Kapı paspası gibiydim. Hep veriyor, ama karşılığında hiçbir şey alamıyordum. Kendi sorunlarıma gömülmüştüm, artık başkalarının sorunları için hiç yerim kalmamıştı."

Bir baba:

"Biri bana bazen etkin dinleyemeyeceğini söylediği zaman ona saygı göstermeyi öğrendim. Çünkü, işler çığırından çıkmışsa ve çok kızgınsam ben de kimseyi dinleyemem. O anda dinleyemeyeceğimi söylemek, hiç dinlemeyeceğim demek değildir."

Etkili bir Etkin Dinleme becerisinin anahtarı, kendini "ev mühendisi" diye tanımlayan üç çocuklu annenin şu çözümlemesinde olabilir:

> "Etkin Dinleme benim için yalnızca ailemle değil, başka yerlerde de kullandığım çok yararlı bir araç oldu. Karşımdakini seviyorsam, hiç düşünmeden çok doğal yapıyorum. Ama başkalarının düşüncelerine aldırmadığım zamanlar etkin dinlemeyi umursamıyorum."

Çocukların kendi duygu ve sorunlarıyla yapıcı bir biçimde başa çıkmalarına yardımcı olmak için kullanılan Etkin Dinleme'nin gücü, ***tekniğinden (çocuğun iletisini kendi sözcüklerimizle geri iletme)*** değil, anababanın sevgi ve kabul tavrının çocuk tarafından hissedilmesinden gelir. Teknik, bu temel tavır ve duyguların iletilmesinde yalnızca bir araçtır. Hangi nedenle olursa olsun (zaman yokluğu, kendi sorunlarıyla ilgili olma, kızgınlık ya da küskünlük) anababaların kabul ve sevgi duymadıkları, bu nedenle çocuğun sorunlarını anlamak için uygun ruh durumu içinde olmadıkları zamanlarda, Etkin Dinleme'yi denemeye bile kalkışmamaları iyi olur. Etkin Dinleme'ye çalışırlarsa, çocuklar bu zorlanmayı farkeder ve duygularını anababalarıyla paylaşmak istemezler. Susarlar, ya da, "Seninle konuşmak istemiyorum" derler.

Çocukların ***her zaman*** kusursuz dinleyen anababalara gereksinim duyduklarını sanmıyorum. Onların gerçekten kabul edici, anlayışlı ve sevgi dolu oldukları zamanlarda Etkin Dinleme yapan anababalara gereksinimleri vardır.

"AMAN BENİ ETKİN DİNLEME!"

Görüştüğümüz anababaların çoğu, gençlerin Etkin Dinleme'ye önce karşı olduklarını, etkin dinlenildiklerini hissettiklerinde sinirlendiklerini söylediler:

"Etkin Dinleme'yi on dört yaşındaki kızımda denedim. Tepkisi, 'Şu ayna biçimi konuşmayı bende deneme' oldu. İlk denemem bir felaketti."

"Etkin Dinleme'yi kullanmaya başladığımda kızım on iki yaşındaydı. Hiç hoşlanmamıştı. 'Ağzımdan çıkan herşeyi yineliyorsun. Buna gerek yok. Kendi kendimi duyuyorum' demişti."

"Oğlum bir şeyden yakınınca ona, 'Bunu gerçekten sevmediğin anlaşılıyor' dediğimde, bana, 'Benimle böyle konuşma. O tür konuşmayı sevmiyorum' diyor."

Etkin Dinleme gençlere yardımcı olacağı yerde neden bazılarında karşı koyma tepkileri yaratıyor? Görüştüğümüz kişilerden bazı yanıtlar aldık.

Karşı tepki veren çocuklar genellikle ergenlik çağındadır. Ergenler yıllarca anababalarından değişik türde iletiler almaya alışık oldukları için başlangıçta Etkin Dinleme'den hoşlanmazlar. Bu varsayımımızı destekleyen ipuçlarını aşağıdaki konuşmalarda bulduk:

"Çocuklarım ergenlik çağındaydı. Ne zaman, 'Şöyle hissediyorsun' demeye kalksam, canları sıkılıyordu. Küçük kırmızı bayraklarını çıkarıp beni durduruyor, sonra da, 'Ne hissettiğimizi bilemezsin,' diyorlardı."

"Yeni bir şey denediğimizi hemen anlarlar. Etkin dinlediğimizde kızarlar. Sanıyorum bu işe onlar ergenlik çağındayken başladığımız için böyle oluyor. Çocuklar küçükken başlasaydık bu tepkileri almayacaktık."

Gençlerin Etkin Dinleme'ye direnç göstermemeleri için anababalarının bu beceriyi kullanmadan önce, bunun ne olduğunu onlara ayrıntılı olarak anlatmasının etkili bir yol olduğunu saptadık. Bazı anababalar çocuklarına sınıfta kullandıkları çalışma kitaplarını gösterdiklerini, iletişim

engellerinden söz ettiklerini ve eskiden bu engelleri ne denli çok kullandıklarını itiraf ettiklerini anlattılar. Bu yol tatlı tartışmalar çıkarır, çocukları güldürür.

Etkin Dinleme çocuklara başka bir nedenle de tuhaf gelebilir. Bazı anababalar bu yeni beceriyi kullanmaya başlayınca tüm yanıtlarında bilinçsiz olarak aynı sözcükleri kullanmayı alışkanlık edinirler:

"... gibi geliyor."

"... gibi hissediyorum."

"Bana ... diyorsun."

"... gibi görünüyor."

Çocuğun duygularını doğru olarak yansıtan Etkin Dinleme yanıtlarının direnç yaratma olasılığı pek yoktur:

"Gökgürültüsünden korkuyorsun."

"Dizin çok acıyor."

"Kızkardeşine kızgınsın."

"Dışarda kalıp oynamayı isterdin."

"Sıcak çorbayı sevmiyorsun."

Anababaların Etkin Dinleme yanıtlarının daha doğrudan ve özlü olmasına yardımcı olacak basit bir kural vardır: ***Çocuğun duygularıyla başlayın.***

ETKİN DİNLEMENİN DOZUNU KAÇIRMAK

Bazı anababalar Etkin Dinleme'yi çok sık kullanırlar:

Herşeyi etkin dinliyordum. Neden hiç kimse bana bir şey söylemedi? Sonunda kızım, 'Kimseye duygularını söylemiyorsun, yalnızca dinliyorsun. Bu yüzden seninle

konuşmak hiç hoş değil' dedi. Bundan hoşlanmadı, rahatsızdı. Kendini psikanalize girmiş gibi hissediyordu. Oysa ben Etkin Dinleme'yi ona yardımcı olmak için kullanıyordum.

Bir baba Etkin Dinleme'de aşırıya kaçtığını şu sözlerle itiraf etti:

"Bazen hiç neden yokken kendimi etkin dinlemeye öyle kaptırıyorum ki, karşımdakini çileden çıkarıyorum. Benim gibi yapmak zorunda değilsiniz."

Hepsi beş yaşın altında dört çocuklu bir annenin Etkin Dinleme maratonu:

ANNE : Her gün sabahtan başlıyordum. Akşam saat 21.00'e kadar Etkin Dinleme yapmaktan harap oluyordum.

GÖRÜŞMECİ : Gerçekten mi?

ANNE : Evet, öyleydim. Yorgunluktan yerlere serilirdim. Hiç gereği yokken Etkin Dinleme yapardım. Çok yorucuydu. Günde yalnızca üç öğün yemek hazırlıyor, geri kalan zamanımı etkin dinleyerek geçiriyordum.

Neden bazı anababalar bu yeni beceriye tutkuyla sarılıp, aşırı kullanıyor? Bazıları kaybettikleri zamanı geri kazanmaya çalışıyorlardı: "Uzun zamandır çocuklarıma iletişim engelleri kullandığımı öğrendim. Şimdi daha iyi bir yol buldum ve onu deniyorum." Diğerleri yakınlarına danışmanlık yapmanın ne denli zaman ve enerji tüketen bir iş olduğunu anlamadan sürekli dinliyorlardı.

Başka anababalar için nedenler karmaşıktır. Örneğin, bir anne aşırı kullanma nedeni konusunda alışılmamış bir anlayış getirdi:

"Bu beceriyi kullanmak çok tehlikeli olabilir. İnsanların içlerinden geçeni anlayabilmem için, Etkin Dinleme, bana daha fazla güç ve beceri verdi. Çoğu zaman aldıklarımı geri vermedim. Bir tür yılgın terapisttim. Yalnızca dinledim, dinledim, dinledim. Etkin Dinleme'yi yanlış kullandım. Amacım insanları idare etmekti."

Diğer anababalar da küçük büyük her sorun için Etkin Dinleme yaptıklarının farkına vardılar:

"Etkin Dinleme duyguların dorukta olduğu zamanlarda akla gelmelidir. Onu sıradan, belki hiç tepki göstermek gerekmeyen şeyler için kullanırsanız, hiç işe yaramaz. EAE'ye devam eden arkadaşlarımın beni etkin dinlediklerini anlayabiliyorum. Sıradan bir şey söylesem bile hemen Etkin Dinleme yapıyorlar. Yaptıklarını biliyor ve gerçekten duymak istemiyorum."

Anababalarla yaptığım görüşmelerden, onlara bu önemli beceriyi öğretince neler olabileceğini açıkça anladık: Gelişigüzel ve sık kullanılmamalıydı. Aşırı kullanan kişilerin verdiği ipuçları anababalar için yardımcı olabilir:

1. Çocukların her sorunu "danışma seansı" gerektirecek kadar önemli değildir. Dokuz yaşındaki oğlunuz, "Yağ çok katı, sürerken ekmek ufalanıyor" diyebilir. "Bu konuda konuşmak ister misin?" diye sorup konuyu derinlemesine araştırmanız gereksizdir.
2. Çocuklar önemli sorunları olduğu zaman bunların ipuçlarını verirler. Ağlarlar, içlerine kapanırlar, surat asarlar, güçlü kızgınlık ya da öfke gösterirler. Her zamanki davranışlarında büyük değişiklikler olur. (Konuşkan çocuk alışılmamış derecede sessiz ve düşünceli olur.)
3. Etkin Dinleme'ye başlamadan önce çocuğunuzun gerçekten bir dinleyiciye gereksinimi olup olmadığını

araştırın. Birkaç dakika edilgin dinlemeyi (sessizlik) deneyin. Ya da, "Daha çok konuşmak ister misin?" türünden kapı aralayıcılar gönderin.

İki genç kızı olan bir anne Etkin Dinleme'nin kendisi için ne zaman iyi sonuç verdiğini kendi kendine öğrenmiş:

"Sorunlara gömülmüş, yılgın bir insanı dinlerken geri iletileriniz ne denli özensiz ve basit olursa olsun farketmez. Çünkü dinlenmeye öyle gereksinim duyar ki, en ilkel yanıtlar bile sonuç verir."

KABULSÜZ DİNLEME YARARSIZDIR

Çocuğun kabul edilemeyen davranışını değiştirmek için yapılan Etkin Dinleme kesinlikle etkisiz olacaktır. Anababalar çocuğu kendi dünyası içinde, onu olduğu gibi kabul ettiklerini gösteren işaretleri vermeyi unutuyorlar. Gerçekten kabullenmeden Etkin Dinleme yaparlarsa EA-E'nin özünü anlamadıklarını açığa vururlar. İkinci bölümde bu noktanın altını çok kalın olarak çizmiştim. Yineliyorum: ***Çocuğun davranışı dikdörtgenin alt bölümünde bulunuyorsa Etkin Dinleme uygun değildir.***

Aşağıdaki örnekte annenin kabul etmeme tavrını farkedebilecek misiniz?

"Kızım yetiştirilmesi zor bir çocuk. Onun için herşey güzeldir. Hiçbir şeye aldırmaz. Herşeyden memnun olur. Onu Etkin Dinleme'ye çalıştık, ama olmadı. Onu yakalayamazsınız. O denli hareketli ki!.. Hep dışarda oynamak ister. Onunla tam bir Etkin Dinleme'ye başlayamazsınız. Ancak yatağına yatırdığınızda konuşur. O zaman yatağına oturup, saatlerce konuşabilirsiniz. Ama bir keresinde, çok kızgın olduğu bir anda onu etkin dinleyebileceğimi sandım. 'Çok kızgınsın' dedim. O da, 'Evet, kızgınım' dedi. O kadar!"

Bu annenin derinleşemeyen Etkin Dinleme'sinin nedenleri var. Bir kere kızını "herşeyden memnun olan, tasasız bir çocuk" olarak tanımladı. Anne kızını olduğu gibi kabul etmemiş olabilir mi? "Yetiştirilmesi zor bir çocuk" olduğunu açıklıyor. Bu olayda anne Etkin Dinleme'yi çocuğunun kişilik özelliklerini değiştirmeye yönelik bir teknik olarak yanlış kullanmış olabilir. Etkin Dinleme, çocuğun sorunu olduğunu anababasına açıkladığı zaman ona yanıt verme biçimidir. Bu örnekteki ***çocuk*** sorunlu gibi görünmüyor. "Tasasız" bir çocuk, "herşeyden memnun." Annenin onunla, "tam bir Etkin Dinleme'yi" başaramamasına şaşmamak gerek. Bu annenin kızıyla ilgili ***kendi sorunu*** olabilir. (Kızının huyundan kaygılanabilir.)

Anababaların sorunluyken Etkin Dinleme kullanmalarının etkili ve uygun olmadığını anımsayınız. İşte Etkin Dinleme'yi yanlış kullanan bir anne daha:

> "Ortanca oğlumuz nisan ayında arkadaşlarıyla ilgili çok sıkıntılı anlar yaşadı. Arkadaşlarına gidip suçun onlarda olduğunu söylemek kolaydı, ama ne yazık ki oğlumuz onlarla arkadaşlık ediyordu. Biz onlardan hiç hoşlanmamıştık. Bizi rahatsız eden şeylerden biri de okula eski, soluk, yırtık pırtık blucinle gitmesiydi. Bunun için blucinini her arayışında, 'O eski şeye bayılıyorsun, değil mi?' diye sorardım. O da, 'Evet, onu giymek hoşuma gidiyor' derdi. 'Onu giyince kendini daha rahat hissediyorsun' dediğimde, 'Evet, o pantalon bana arkadaşlarca benimsediğim duygusunu veriyor' diye yanıtlardı."

Bu kısa öykü aslında çok şey anlatıyor. Önce anne oğlunun arkadaşlarından hoşlanmadığını itiraf ediyor. Annenin derindeki duygusu, çocuğunun bir çete üyesi olmasından duyduğu rahatsızlıktır. O yırtık pırtık blucin de o çetenin simgesidir. Şimdi kendimizi o ailenin içinde varsayalım. Çocuk annesine blucininin nerede olduğunu soruyor. Bu çok önemli bir sorun değil. Yalnızca onu arıyor. İstediği

danışmanlık değil, bilgidir. Burada ***sorun annenindir,*** çünkü çocuğunun istemediği bir grubun üyesi olduğunu simgeleyen bir şeyi giymesini istemiyor. Ama yine de oğlunu ***kendi sorunu*** konusunda konuşturmak için Etkin Dinleme kullanıyor. "Bu eski şeye bayılıyorsun, değil mi?" Çocuk bu blucinine bayıldığını hiç söylememişti. Öyleyse anne neden bu geri bildirimi verdi? Açıkça görülüyor ki, annenin gerçek duygusu, "Bu pantalonu hiç sevmiyorum"dur.

Bu anne ne söylemeliydi? EAE kuramına göre anne sorunu olduğunu çocuğa iletmelidir. (VI. ve VII. bölümlerde en etkili iletilerin neler olduğunu göstereceğim.) Bu olayda annenin oğluna önce blucinin nerede olduğunu söylemesi, sonra da ***kendi sorunu*** ile ilgili olarak onunla yüzleşmesi daha uygun olurdu:

> "Senin bu blucini giymen bana dert oluyor. Bu blucinin onaylamadığım kişilerle arkadaşlık ettiğin anlamına geldiğini düşünüyorum. Yine başın belaya girecek diye korkuyorum."

Bu tür bir iletinin çocuğu etkileyip etkilemeyeceğini kimse önceden bilemez, ama en azından annenin kaygısını gösteren dürüst bir iletidir.

Bir kez daha yineliyorum: ***Etkin Dinleme, sorunu olan çocuğun kabul edildiğini ona iletmek için kullanılan bir araçtır ve bu kabul, çocuğun sorunlarını anlatıp kendi çözümünü bulabilmesinde onu yüreklendirir.***

GİZLİ GÜNDEMLE ETKİN DİNLEME

Bazı ailelerde anababaların önceden karar verdiği ve çoğunlukla çocuğun da habersiz olduğu bir sonuç ortaya çıkartmak için Etkin Dinleme kullanmaları, bu becerinin başarısız olmasında başka bir etkendir. EAE'de buna "gizli gündem" diyoruz. Böyle bir gizli gündemle istenilen şey,

çocuğu kendilerinin istediği bir çözüme ulaştırmaktır. Etkin Dinleme yaparak çocuğun "doğru" karara varması için onu etkileyebileceklerini umarlar. Bir anne bu olayı şöyle anlattı:

> "Yağmur yağdığı için sırtına bir şey giymesini istedim. 'Sanki okulu kırmak için bu yağmurda üstüne bir şey giymeden dışarı çıkıp hastalanmayı istiyormuşsun gibi davranıyorsun' dedim. Daha fazla söylemeğe fırsatım olmadı. Deli gibi bağırdı, çağırdı, benimle kavga etti. Bundan böyle hep olumsuz davranacak ve karşı koyacak."

Başka bir olay.

> "Bir akşam yemek saatinde kızım arkadaşlarıyla dışarıda oynuyordu. Yemeğe çağırdım. Gelmek istemediğini söyleyerek sızlanmaya başladı. Etkin Dinleme'yi denedim.' Eve gelmek zorunda olmasan çok sevineceksin. Orada kalıp oynamak istiyorsun' dedim. Daha çok bağırarak yakınmaya başladı. Yemek istemediğini söyledi. Sonunda, 'Gelmeyeceğim' dedi. Hemen, 'Çabuk içeri gir!' emrini verdim. Ağlayarak geldi. Geriye dönüp bu olaya baktığımda, gerçekten onun için önemli bir durum olduğunu görebiliyorum."

Annenin sezgisi doğruydu. Bu, çocuk için önemli bir durumdu. Anne yalnızca tek bir çözüme odaklanmıştı: Kızı içeri girmeli ve hemen yemeğini yemeliydi. Bu gizli gündemle çocuğunu etkin dinleyerek ona duygularını kabul ettiğini anlatması olanaksızdı. Gizli gündemle Etkin Dinleme büyük bir olasılıkla çocuğu kandırarak "olur" dedirtmenin dolaylı bir yolu olarak kullanılır.

İlkeyi bir kez daha yineleyelim: ***Etkin Dinleme çocuğu anababanın seçimine boyun eğdirmek için değil, onun kendi sorununa kendisinin çözüm bulmasına yardımcı olmak için kullanılan bir araçtır.***

Bu anne gerçekten kızının duygularını kabul etseydi Etkin Dinleme'si sorun çözme yöntemiyle başlayabilirdi:

ANNE : Dışarıda kalıp oynamak istiyorsun.

ÇOCUK : Arkadaşlarımla çok eğleniyorum. Onlardan ayrılmak istemiyorum.

ANNE : Arkadaşlarından ayrılmak istemiyorsun.

ÇOCUK : Evet.

ANNE : Kabul edebileceğim bir çözüm aklına geliyor mu?

ÇOCUK : Daha sonra yiyebilirim. Ya da yemeğimi tabağıma koyalım, burada yiyeyim.

Elbette başka çözümler de üretilebilir. Önemli olan sorunu çocuğun çözmesidir. Etkin Dinleme'nin de amacı budur.

"DUYDUĞUNUZDAN HOŞLANMAZSANIZ NE OLACAK?"

Empatik dinleme çocukların gerçek duygularını açığa çıkarmada o denli etkilidir ki, bazı anababalar duyduklarından hoşlanmazlar:

"Senden hoşlanmıyorum."

"Ağabeyimi benden çok seviyorsun."

"Okulu bırakmak istiyorum."

"Sınavda kopya çektim."

"'Ot içmek' harika."

"Basketbol takımından atıldım."

"Okul kuş beyinliler için."

Çok çeşitli nedenlerden bazı anababalar bu tip duygulara hazırlıksızdır. Bu sözler anababaların çocuklarıyla ilgili

umutlarının kırılmasına neden olur. Kanunlara karşı gelip tüm yaşamına zarar verecek diye korku ve endişeler yaşayabilirler. Ya da aşağıda biyoloji profesörü babanın örneğinde görüldüğü gibi olumsuz duyguları kabul etmede zorluk çekebilirler:

> "Benim en büyük sorunum çocuklarımın olumsuz duygularıyla başa çıkmak olmuştur. Onların kızgınlıklarını, mutsuzluklarını, düş kırıklıklarını kabul etmekte zorlanmışımdır, çünkü ailemde olumsuz duyguların varlığını yok saymayı öğrenmiştim. Çok mutlu bir ailede -aslında olduğundan daha mutlu görünen bir ailede- büyüdüm. Annem ve babam olumsuz duygularını açığa vumaktan hoşlanmazlardı. Kendimizi kötü hissedersek bir yerlere gider, bu duygu geçince de geri dönerdik. Bu yüzden olumsuz duygularla başetmeyi pek beceremiyorum."

Bir anne kızının yuvadaki sorununu kabul etmede ne denli zorlandığını anlattı:

> "Durmadan hasta ve çok yorgun olduğunu söylüyordu. Sabahları giyinmek istemiyordu. Yuvaya gitme düşüncesi onu perişan ediyordu. Kriz geçirircesine ağlıyordu. 'Sınıfta ya da oyun bahçesinde seni üzen bir şey mi var?' diye sordum. Bahçede yalnız kaldığını, oynayan arkadaşlarını seyrettiğini, bazılarıyla oynamak istediğini, ama onların da hep başkalarıyla oynadığını söyledi. Çok üzüldüm. Kocama telefon ettim. Eve geldi. Küçük kızıyla konuştu. İstediğimiz şey çocuğumuzun okulda mutlu olmasıydı. Başlarda mutluydu. Bu nedenle şimdiki isteksizliği bizi çok üzdü. Bir anne/baba için en zor şey çocuğun sorunu olması; çünkü çok üzülüyorsunuz, yüreğiniz parçalanıyor. O daha beş yaşında! Sonra kendi kendime, 'Tanrım, böyle giderse hiçbir zaman okulunu sevemez' diye düşündüm."

Aşağıdaki annenin durumu belki daha da korkunç:

"'Okuldan sıkıldım. Matematik dersini bırakıyorum, yoksa kalacağım' dedi. Daha sonra, 'Üniversiteye gitmek istemiyorum, ama siz gitmemi istersiniz' diye ekledi. Çok üzüldüm, evden gideceğini sandım. 'Bu evden kurtulmayı bekleyemem! Tek başıma kalmayı bekleyemem! Bu aile beni deli ediyor!' dedi."

Bazı anababalar böyle kritik zamanlarda eskiye dönerek iletişim engelleri gönderme eğilimindedirler:

"Kızımın fazla kilolarıyla ilgili duygularını dinlemek benim için gerçekten çok zor, çünkü benim de sorunum aynı. Bunun için onun duygularını çok net söylediğini duymak bana zor geliyor. Ben de aynı yollardan geçtiğim için -hâlâ aynı sorunla uğraşıyorum- onun ağlayarak gelmesi yüreğimi sıkıştırıyor. Çok üzülüyorum. Geçenlerde, ben kendi sorunumla başedemezken, kızımın sorununa yardım etmek zorunda kalmaktan çok rahatsız olduğumu, kızdığımı farkettim. Etkin Dinleme yapıyorum, ama etkili olmuyor. Numara yapıyormuşum gibi... Orada içim burkularak öylece oturuyorum. Kızıma, 'Oburluğunu kontrol edemeyişini sevmiyorum' demek istiyorum. Kabul etmem çok zor. Yapamam. Olanaksız."

Bazı anababalar da aşağıdaki gibi ne yapacağını bilemez:

"Tam olarak uygulamak için pek yeterli değilim. Sık sık şaşırıyorum. 'Aman Tanrım, bundan sonra ne yapmam gerekiyor' diye düşünüyorum. Bir çember içindeymişim gibi dönüp duruyorum. Nereye gideceğimi bilemiyorum. Sonunda dinlemekten vazgeçiyorum."

Daha ısrarlı anababalar da vardır. Duyduklarından hoşlanmasalar da etkin dinlemeyi sürdürürler. Belki içlerinden Etkin Dinleme yöntemine güven duyuyorlar; belki de vazgeçmeyi kendilerine yediremiyorlardır. Neden ne

olursa olsun bazı anababalar ilk denemelerindeki ısrarlarının ödülünü alırlar. Tıpkı acemi bir kayakçının düşe kalka tepeden inmesi gibi...

Yuvaya gitmek istemeyen küçük kızın annesi EAE'ye devam ettikten sonra şunları söyledi:

> "Sonra kâğıt kesip yapıştırmaktan bıktığını, parmaklarının acıdığını söyledi. Ama bu işte çok başarılıydı ve seviyordu. 'Parmaklarım acıyor. Kâğıt kesmeyi sevmiyorum' dedi. O gün okula gitti. Sorunu hâlâ sürse bile, bize anlattığı ve bizim de onun duygularını anladığımızı söylememiz onu rahatlatmıştı."

Anababalar, çocuklarının kendi sorunlarıyla başa çıkma ve çözümlerini bulma yeteneklerine ne denli güvenirlerse, onlardan duydukları hoşlarına gitmese bile, Etkin Dinleme becerisini kullanmada o denli başarılı olurlar. Her anababaya bu güveni nasıl vereceğimizi bildiğimizi sanmıyorum doğrusu. Bazılarında bu güven EAE'ye katılmadan da var. Diğerlerine Etkin Dinleme'yi deneyip işe yaradığını görünce geliyor. Ama bazıları da çocuklara güvenilmeyeceği düşüncesinde ısrar ediyor. Düşüncelerini açıkca söylemekten çekinmeyen ve onlardan vazgeçmeyen "yırtık blucinli genç"in annesi bu güvensizliği şöyle anlattı:

> "EAE'nin çocuklara yetişkinmiş gibi davranma yöntemine katılmıyorum. Çünkü çocuklar -adından da belli- yetişkin değil, çocuktur. Herhangi bir konuda karar vermelerine yardımcı olacak deneyimleri yoktur. Bazı kararları verebilirler, ama bazıları için kendi kararlarını vermelerine izin veremezsiniz. Deneyimleri olmadığı için bu onlara haksızlık olur. On altı yaşındaki bir çocuk üniversitenin kendisi için ne demek olduğunu ne bilsin? Ayışığı altında sevgilisiyle birlikte olan on altı yaşında bir kızın gayrimeşru

çocuk doğurmanın ne anlama geldiği konusunda bir düşüncesi olduğunu sanmıyorum. Ona bu özgürlüğün verilmesinden yana değilim."

EAE almamış anababaların çoğunluğunun bu düşüncede olmasına karşın, alanların çok azı bu görüştedir. Böyle anababalara ne söylenebilir? Çocuklarının sorun çözme yeteneklerine güvenlerini arttırmaları için onlara yardım edilebilir mi? Belki. En azından, kendi deneyimlerimden ve çocuklarıyla olan deneyimlerini benimle paylaşan anababalardan edindiğim bilgileri onlara anlatabilirim.

Çocuklara Güvenmeden Onlara Güvenip Güvenemeyeceğinizi Hiçbir Zaman Bilemezsiniz

Anababalar Etkin Dinleme yöntemini kullanmamışlarsa, çocuğun kendi sorununu çözüp çözemeyeceğini ya da duygularıyla başa çıkıp çıkamayacağına bilemezler. Çocuğun sorununa engellerle yanıt verdikleri zaman, kendi sorununu çözme ve anababasının güvenini kazanma şansını da elinden almış olurlar. Engeller çocuğa, "Sorununu çözeceğine güvenemeyiz" der. (Bunu ***yapmalısın,*** şunu ***yapmalısın,*** şöyle yapsan ***daha iyi*** olur, bırak sana ***kendi çözümümü*** söyleyeyim, ya da ***öğüt*** vereyim, benim ***aklıma ve doğrularıma*** gereksinimin var, bunu sorun ettiğine göre sende bir ***terslik*** olmalı.)

İletişim Engelleri Çocuğun Gerçek Sorununu Bulmasını Engeller

Etkin Dinleme kullanan anababalar, çocuklarının kodlayarak gönderdikleri iletilerden ("Üniversiteye gitmek istemiyorum", "Bu aile beni çıldırtıyor", "Yuvadan hoşlanmıyorum.") uzaklaştıkları ve gerçek sorunları üzerinde yoğunlaştıklarını gözlemlemişlerdir. Bu yöntemi kullanmayan

anababalar gerçek sorunun kodlandığından habersiz olarak emir, gözdağı, öneri ve çözüm getirme yanlışlarıyla çocuğun sorunlarını çözmeye çalışırlar.

Gerek Duyulursa, Bilginizi ve Aklınızı Paylaşmak İçin Bol Zamanınız Olacak

Çocuklar anababalarının engin deneyim ve bilgilerinin farkındadır. Çoğu kendi yeteneklerini küçümseyerek, anababalarının yeteneklerini gözlerinde büyütür. Bilgiyi ve aklı çocuğun ve yetişkinin hizmetine sunmak bir zamanlama işidir. İşin başında Etkin Dinleme yaparsanız çocuğun gerçek sorununu ortaya çıkarmasına yardım edebilirsiniz. Sonra da çocuk sizin aklınız ve bilginiz olmadan kendi sorununu çözebilir. Çocuğun hiçbir çözüme gerek duymadığını, ancak içini dökmek istediğini farkedebilirsiniz; ya da sıkışıp kalmışsa, hiçbir çözüm bulamıyorsa, öneri ve düşüncelerinizi vermeden isteyip istemediğini sorabilirsiniz. Bekleyerek hem çocuğun sizin katkılarınıza hazır olma olasılığını arttırmış, hem de etkili bir danışman ve iyi bir öğretmen olma ilkelerinin uygulamasını yapmış olacaksınız.

İnsanlar kendi çözümlerini bulmayı yeğlerler. Çözüm bulamadıklarında başkalarının çözümünü kabule hazırdırlar.

İLETİŞİM ENGELLERİNİ KULLANMA DÜRTÜSÜ

İletişim engellerini kullanma alışkanlığını değiştirmenin zor olduğu bir gerçek, ama anababaların bu engelleri başka nedenlerle de kullandıklarını sanıyorum: Çocuğun sorunundan hemen kurtulmaya çalışırlar; onu dinlemek için zaman harcamak istemezler; çocuklarının yine bir sorunu olmasından rahatsızlık duyarlar.

Engellerin çoğu insanlara sorunlardan kurtulunmuş gibi aldatıcı bir duygu verir. Ne yazık ki, engeller sorunları çok seyrek olarak uzaklaştırır. Bir anne bunu şöyle anlatıyor:

"Önce çok tuhaf şeyler hissettim. Çünkü onlara ne yapacaklarını söylemek daha kolaydı. Özellikle küçük çocuklar etrafımda dolanırken onları dinlemem çok zordu. Çoğu zaman onları dinlemeyi gerçekten istemedim. Tek istediğim ne yapacaklarını söylemek ve ayaklarımın altından çekilmelerini sağlamaktı. Çünkü çok mutsuzdum ve başka sorun istemiyordum."

Başka bir baba da kendi sabırsızlığını, dinlemeye engel olarak görüyordu:

"Bir çözüm önermek daha kolay ve yararlıdır. 'Neden şunu şöyle yapmıyorsunuz?' dersiniz, onlar da, 'İyi fikir' derler ve sorun çözülür. Onların kendi çözümlerini bulabilmelerine yardımcı olacak Etkin Dinleme'yi yapmak için beş dakikalık sakin zamanım olmayabilir. Yine de geri dönüp baktığımda, keşke dinleseydim diyorum. Çünkü bu, çocuğun büyümesine yardım eder. Bunu kendimden de biliyorum. Bir sorunum olduğunda anneme, babama ya da ablama giderdim. Onlar da, 'Şunu yapmalısın' derlerdi. Sorunlarımı nasıl çözeceğimi ancak şimdi, otuz bir yaşımda öğreniyor ve zaman zaman hâlâ zorlanıyorum."

Bazı anababalar da inandırmaya çalışarak sorunlardan kurtulmak isterler. "O kadar da kötü değil", "Kısa zamanda yeni bir arkadaş bulursun", "Gök gürültüsü can yakmaz," derler. Çocuklarının kendilerini kötü hissetmelerine dayanamazlar. Onları sıkıntıda görmekten çok üzülür ve bu duygulardan kurtulmakta acele ederler. Oysa anababaların güven vermesi çocukların olumsuz duygularını gidermez.

Bu, güven vermeye yer yok anlamına gelmez. Güven vermek yardımcı olabilir, ama yalnızca arasıra. Ve yalnızca çocuk, duygularının anlaşıldığını öğrendikten sonra. Kızı dişçiye gitmekten korkan bir anne bunu şöyle anlatıyor:

"Kızım birdenbire sinirlendi. Dişlerine tel takılmasını istemiyordu. Arkadaşının dişçisi ona bir şey vermiş, böylece tel takılması gerekmiyormuş. 'Arkadaşının dişçisine gidersen belki yardımcı olur. Tel takman gerekmeyebilir' dedim. Birden patladı. 'Gitmek istemiyorum' dedi. Daha sonra odasına gittim. 'Dişçiye gitmek seni sinirlendiriyor' dedim. 'Evet' dedi. 'İğneden korkuyorum.' Hemen atıldım, 'Benim de dişlerimde iki yıl tel vardı, hiç iğne olmadım. Dişçiler genellikle diş çekerken iğne yapıyorlar. Ağabeyin de iki buçuk yıldır tel takıyor, ama o da hiç iğne olmadı' dedim. Böylece Etkin Dinleme ve danışmanlık arası konuşmamla rahatlayarak yatağına girdi."

Bu anne çocuğunun duygularını kabul ettiğini ve anladığını iletmek için Etkin Dinleme kullanarak, gerçek sorunu olan iğne korkusunu su yüzüne çıkarmada onu özgür bırakmış oldu. ***Çocuğunuzun gerçek sorununa ulaşmasına yardım ederken, neyin uygun olduğunu bilmelisiniz.***

DİNLEME BECERİNİZİ GELİŞTİRMENİZ İÇİN BAZI ÖNERİLER

Görüşmelerimizde anababaların yeni öğrendikleri dinleme becerisini evde kullanırken zorluk çektiklerini öğrendik. Beceri, kuramsal olarak basit görünmesine karşın, uygulamada her zaman kolay değildir. Bu nedenle etkin dinlerken zorlanan ve becerisini geliştirmek isteyenlere aşağıdaki öneriler yararlı olacaktır.

1. *Etkin Dinleme'yi kullanacağınız zamanı iyi seçin*

Etkin Dinleme'nin yalnızca bir teknik olduğunu unutmayın. Böylece kabul ve empatiyi daha iyi iletebilirsiniz. Onu, sorunlarınızın olmadığı, çocuğunuzun sorununa yardımcı olmak istediğiniz ve onu kabul edebildiğiniz zamanlarda kullanın.

2. *Etkin Dinleme'yi kullanmayacağınız zamanı iyi seçin*

Sorunluyken, yani çocuğu kabul edemediğiniz zaman beceriyi kullanmayın. İşe yaramaz. Canınız istemiyor ve zamanınız yoksa hiç denemeyin. Çocuklarınızın istediğiniz gibi davranmaları için, onları etkileme amacıyla kullanmayın.

3. *Yetenek yalnızca uygulamayla gelişir*

Çok uygulama yapmadan Etkin Dinleme'de ustalaşılamaz. Çocuklarınızla olduğu kadar arkadaşlarınızla ve eşinizle de uygulama yapın.

4. *Hemen pes etmeyin*

Çocuklarınızın, onları gerçekten anlamak istediğinizi, sorun ve duygularını kabul ettiğinizi anlamaları zaman ister. Onların sizden uyarı, öğüt, öneri ve sorgulama duymaya alıştıklarını unutmayın.

5. *Çocuklarınıza kendi sorunlarını çözmeleri için şans tanımadığınız sürece, yeteneklerinin olup olmadığını hiçbir zaman bilemezsiniz*

Eğer yapabilirseniz, çözüm ve yönlerdirmeleriniz olmadan çocuklarınızın kendi sorunlarını çözebileceklerini kabullenin. Güveninizin arttığını görüp şaşıracaksınız.

6. *Etkin Dinleme'nin önceleri yapay geldiğini kabul edin*

Etkin Dinleme çocuğunuzdan daha çok size oyun gibi gelir. Kullandıkça daha doğal ve becerikli olacaksınız.

7. *Öteki dinleme becerilerini de kullanmayı deneyin*

Çocuğunuzun her tepkisi geri bildirim gerektirmez. Etkin Dinleme'yi diğer dinleme türlerinin yetersiz kaldığı, duyguları güçlü, kabul edilme gereksinimi açıkça ortadayken kullanın.

8. *Çocuklarınız bilgi isteyince verin*

Bilgi vermeden önce gerçek sorunun ne olduğunu bildiğinizden emin olun. Bilginizi isteyip istemediğini test edin. Gerekiyorsa bilginizi kısa ve açık verin. Çocuğunuzun bunları geri çevirebileceği olasılığına da hazırlıklı olun.

9. *Etkin Dinleme'yi çocuğunuza zorla kabul ettirmekten kaçının*

Konuşmasının bittiğini ya da konuşmak istemediğini gösteren ipuçlarını yakalayın. Özel yaşamına saygı gösterin.

10. *Çocuklarınızın yeğlediğiniz çözüme ulaşmalarını beklemeyin*

Etkin Dinleme'nin çocukların sorunlarına kendi çözümlerini bulmalarına yardımcı olacak bir araç olduğunu unutmayın. Bir çözümün ortaya çıkmayacağı zamanlar olabileceğini kabul edin. Çocuklarınız daha sonra kendi çözümlerini bulabilir, ancak size söylemedikleri için hiç bilemeyebilirsiniz.

5

ANABABALAR ETKİLİ DİNLEYİCİ OLUNCA AİLELER NASIL DEĞİŞİR?

ANABABALAR Etkin Dinleme'yi evde kullanmakta ustalaştıkça, sonuçlarına inanamadılar. Bu beceriye başlarda duyulan kuşku, sonraları yerini beğeniye bırakır. "Gerçekleştiğini gözlerimle görmesem inanamazdım," bir annenin sözleridir.

"SENİ DUYUYORUM"UN BÜYÜSÜ

Anımsanacağı gibi Etkin Dinleme karşımızdaki kişiye yalnızca dinlemediğimizi, aynı zamanda onu ***duyduğumuzu*** da gösterir. Bu iletinin etkileri mucizeler yaratır. Bir din adamı onbeş yaşındaki oğluyla karısı arasında geçen bir olayı anlattı:

> "Etkin Dinleme'ye karımın ilk denemesinde bir rastlantı sonucu tanık oldum ve çok etkilendim. Verandada otururken karım oğlumuza bir şey söyledi. O da annesine döndü ve haykırdı, 'Beni delirtiyorsun.' Alnındaki damarlar kabarmıştı. Oğlumu ilk kez bu durumda görüyordum.

Vaizin oğlu olduğu için hep 'iyi evlat' örneğiydi. Ama şimdi on desibel şiddetinde bağırıyordu. Annesi yüzüne bakarak, 'Seni sinirlendiriyorum, değil mi?' dedi. Oğlumun yüzündeki ifadeyi görmeliydiniz! Annesinin de kendisine aynı kızgınlıkla yanıt vermesini bekliyordu. Böyle olmayınca sesi on desibelden normal konuşma tonuna indi ve, 'Evet, anne' dedi. Bundan sonraki tümcesiyse çok anlamlıydı. 'Galiba ben de seni sinirlendiriyorum' dedi. Kulaklarıma inanamadım. Saatlerce sürecek bir kıyamet birkaç dakikada çözümlenivermişti. Bunun nedeni, birinin 'Hatalısın' yerine 'Seni duyuyorum' deme yürekliliğini göstermesiydi."

Bir başka örnek:

"Bize gelmişlerdi. İki buçuk yaşındaki tatlı minik kız, mutfak penceresinden yüzme havuzunu gördü. Besbelli yüzmeyi yeni öğrenmişti. Heyecanla zıplamaya başladı. Bir yandan da 'Yüzmek istiyorum. Yüzmek istiyorum' diye bağırıyordu. Yüzmek için zamanları yoktu. Ayrıca hava uygun değildi. Çocuğun annesi ve anneannesi engeller göndermeye başladılar. 'Hayır, şimdi yüzemezsin. Mayon yok, çarşıya gitmek zorundayız. Yarın başka yerde yüzeriz.' Ama küçük kız çığlık atmayı sürdürüyordu. Mutfağın öteki ucundan, 'Margie, yüzmek için yarına kadar beklemek canını sıkıyor, değil mi?' diye bağırdım. 'Evet' dedi. Ve bağırması bıçakla kesilir gibi kesildi. Dedesi o kadar utanmıştı ki, kâğıdı kalemi eline aldı, 'Şu kitabın adını bir kez daha söylesene' dedi. Herşey çok açıktı. Çocuğun duyulmaya gereksinimi vardı. ***İnanmak için bunu görmeniz gerekir."***

Altı yaşındaki çocuk paten yaparken düşüp dizini yaralamış ve ağlayarak eve gelmişti:

ANNE : Gel, otur.

ÇOCUK : İstemiyorum.

A. : Dizin kötü mü? Yara bandı ister misin?

Ç. : İstemiyorum!
A. : Patenlerini çıkaralım öyleyse.
Ç. : Hayır, yine gideceğim.
A. : Yardım etmemi istemiyorsun, öyle mi?
Ç. : Evet, yaramı sana göstermeye geldim.
A. : Yaralandığını bilmemi istedin.
Ç. : (Çok kesin) Evet!

Bu sözü söyler söylemez paten yapmaya gitti. Başka bir örnek:

"Gök gürültüsü ve şimşek onu altüst etmişti. Özellikle ses onu çok korkutmuştu. Ağlayarak geldi, 'Korkuyorum' dedi. Engelleri sıralamaya başladım. 'Yalnızca bulutlar birbirine çarpıyor.' Ama o ağlamayı sürdürdü. 'Duymak istemiyorum, korkuyorum' dedi. 'Canım benim, sesten korkulur mu? Canını yakmaz ki' dedim. Daha çok ağlamaya başladı. o zaman birden aklıma geldi. Etkin Dinleme! Bir hafta önce öğrenmiştik. 'Gök gürültüsünden ürktün, durmasını istiyorsun, çünkü seni korkutuyor' dedim. Hüzünlü ifadesi hemen değişti. Tüm tedirginliği gitti. Başka bir şey söylemeden odasına girdi. Olay bitmişti. Bu beni gelecek için yüreklendiren çok güzel bir örnekti."

Bir örnek daha:

"Bir tarafı acıyınca sürekli ağlardı. Bu huyunu yuvada kucağa alınmak istedikleri için ağlayan çocuklardan kapmıştı. Yine böyle ağlayarak yanıma geldiği bir gün, 'Oh, çok acıyor, değil mi?' dedim. Çıktı gitti. O günden beri bunu uyguluyorum. "

Etkin Dinleme'deki büyünün kaynağı nedir? "Seni duyuyorum"u hissedince çocuğun içinde bir şeyler oluyor. Bu nedir? Bu, görülemeyen, elle tutulamayan bir şeydir. Onun için yalnızca varsayım üretebiliriz.

Belki de çocuğun korkan, canı yanan, hayal kırıklığına uğrayan, üzülen, yalnızlık çeken, onaylanmak isteyen gerçek bir kişi olarak kabullenilme gereksinimi olabilir. "Bak anne, ellerim yok!", "Hey baba, bak amuda kalkabiliyorum!", "Gök gürültüsünden korkuyorum", "Dizim yaralandı" sözleriyle hep bu gereksinimi dile getiriyorlar. Etkin Dinleme'nin, geçici sorunu olan çocuklara yapıcı tepkiler vermek için güçlü bir araç olduğunu gördük.

DUYGULAR GEÇİCİDİR

Çocukların duyulduklarını anlamalarından sonra duygularının yok olması anababalarını şaşırtır. Bu durum, güçlü ve derindeki duygular için de geçerlidir.

Etkin Dinleme'nin işe yaramadığını kanıtlamaya çalışan bir baba, denemesiyle bunun tersini kanıtladı:

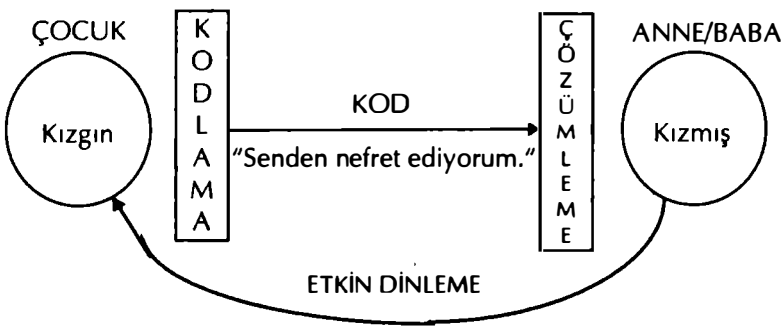
> "Küçük oğlum bezelyeyi sevmediğini söyledi. 'Bezelyeyi yiyeceksin, Bobby' ya da, 'Sesini kes!' yerine, 'Bezelyeden hoşlanmıyorsun' dedim. 'Galiba öyle' dedi, ama bezelyeyi de yedi. İnanamadım. Bu etkin dinlemeyi ilk kullanışımdı."

Başka bir olay:

> "Konuklarımızın küçük kızının plastikten bir topu vardı. Köpeğimiz de toplara bayılırdı. Çocuk topu havaya attı, köpek zıplayıp topu yakaladı ve dişleri topu patlattı. Çocukcağız ağlamaya başladı. Anababası hemen atılarak, 'Zararı yok, yarın yenisini alırız' dedi. Bu, çocuğu daha çok ağlatmaktan başka bir işe yaramadı. 'Franz'ın topunu patlatması seni çok üzdü, değil mi?' dedim. 'Evet' dedi. Sonra dışarı çıktı ve oynayacak başka şeyler buldu."

Çocukların duygularını empati ve anlayışla dinlemeyi öğrenen anababalar, bu duyguların geçici olduğunu göreceklerdir. Çoğumuz bunun tersi düşünülerek büyütüldük. Birisi,

"Senden nefret ediyorum" derse perişan oluruz; bir dostu sonsuza dek yitirdiğimize inanırız. EAE'de anababalara çocuğun duygularıyla, bu duyguları iletmek için seçtiği kodu birbirinden ayırt etmeyi öğretiyoruz. Bunlar ayrı şeylerdir. Örneğin, çocuk ona şeker vermediğimiz için ***kızgınlık,*** onunla oynamadığımız için ***hayal kırıklığı,*** istediği pahalı bir oyuncağı almayacağımız için ***yoksunluk*** duygularını dile getirirken kod olarak, 'Senden nefret ediyorum' sözcüklerini kullanabilir. Burada kullanılan Etkin Dinleme, anababalara çocukların ilettikleri kodlara değil, duygularına tepki göstermek için belli bir yöntem verir.



Bu örnekteki anababa koda değil, çocuğun duygularına yanıt vermek için kendini eğitmiştir.

Yedi ve on üç yaşları arasında dört çocuğu olan bir anne ve baba yaptığımız görüşmede bunu anladıklarını gösterdiler:

ANNE : Büyük oğlum küçükken zaman zaman beni delirtirdi. 'Senden nefret ediyorum' dediğinde, öleceğimi zannederdim. Sanki anne olarak yaşamım sona ererdi. Ama şimdi beni etkilemiyor.

BABA : Evet, karım bu sözleri duyunca, doğru bana gelir ve kendini ne denli çaresiz hissettiğini anlatırdı. Yelkenleri rüzgârsız kalmış bir tekne gibi orada öylece kalakalırdı.

ANNE : Söyleneni üzerime almamayı, onun yerine onların neler hissettiklerini anlamayı öğrendim. Şimdi, duygularını açıklama ve reddedilmeden duyulma şansları var.

ÇOCUKLARIN GERÇEĞİ VE SINIRLARI KABULLENMELERİNE YARDIM ETME

Yaşam çocukları sınırlar, kısıtlamalarla yüz yüze getirir ve çok acımasız olabilir. Etkin Dinleme, onların sınırları kabul etmelerine ve yaşamın acı gerçeklerine uyum sağlamalarına yardımcı olacak çok etkili bir araçtır. Biyoloji profesörü bir baba anlatıyor:

"Dokuz yaşındaki oğlum yeni bir bisiklet istiyordu. Arkadaşlarının hepsinde o bisikletten vardı. Eski bisikletini vererek, yenisini daha ucuza alacağını düşündü. Bunun için eskisini temizlemesine yardım ettim. Bisikleti dükkâna götürdü ve istediğini seçti. Satıcı bisikletini beğendiği için otuz dolara alabileceğini söyledi. Ama oğlumun beğendiği doksan beş dolardı. Eve geldiğinde çok üzgündü ve konuşmuyordu. 'Bob, senin için büyük bir düş kırıklığı oldu, değil mi? Böyle şeyleri kabullenmek gerçekten zordur' dedim. Ağlamaya başladı. Ne yapacağını bilemeden dolanıp durdu. Yine duygularını anladığımı ve bununla başa çıkabileceğine inandığımı, canı isterse bahçeye gelip bize yardım edebileceğini söyledim. Yarım saat sonra geldi. Öğleden sonra bayağı mutluydu. Büyük bir üzüntü yaşamış, ama duyguları kabul görmüştü. Belki de onlarla başa çıkabileceğini anlamış, bu da kendini iyi hissetmesine neden olmuştu. Sanıyorum bu süreçte oğlum, insanların olumsuz duygular yaşayabileceğini,

bunun doğal olduğunu yaşayarak öğrendi. Çocukları olumsuz duygulardan uzaklaştırma çabaları yerine, onların bu duygularla kendi kendilerine baş etmelerine izin vermek harika sonuçlar yaratıyor."

Kocasını kaybeden bir annenin üç buçuk yaşındaki oğlunu Etkin Dinleme'sini görelim:

"Kendi acımla başetmenin yanı sıra, çocuklarıma yardım etmek için de çok çaba harcadım. Çocuğum, 'Babamın öldüğünü biliyorum, ama ne zaman geri gelecek?' diye soruyordu. Daha çok şey bilmek istiyordu. 'Yatakta mı öldü?', 'Onu nereye koydular?', 'Tanrının yanına nasıl gitti? Ambulansla mı, hastanenin uçağıyla mı?' Bunlar sürekli sorduğu sorulardı. Kocamın ölümünden iki ay sonra Florida'ya gittik. İlk gece oğlum ağlayarak uyandı. Hıçkırarak, 'Babam öldü, o öldü' dedi. Konuşmaya başladık:

BEN : Kendini çok kötü hissediyorsun.

TOD : Evet, babamı özledim.

BEN : Burada birlikte ne kadar eğlendiğimizi anımsadın.

TOD : Babam beni yüzmeye götürmüştü, oradan da lunaparka gitmiştik.

BEN : Buraya gelince, babanın bizimle birlikte olamayacağını ve eskisi gibi eğlenemeyeceğini farkettin.

TOD : Evet, onu çok özledim.

Bundan sonra oğlumun tepkisi beklediğim gibi olmadı. Ama ben de onun duygularını kabul edip saygı duymayı öğrendim. Artık, babasının ölümünü sandığımdan daha az üzüntüyle kabul edebileceğini düşünüyorum."

Anababalar EAE'de çocuklarının her istediklerini yerine getirmek zorunda olmadıklarını öğreniyorlar. Etkin Dinleme,

çocukların baskılarıyla başetmek için onlara kullanabilecekleri bir araç veriyor. Ana-kız arasında geçen şu konuşmada annenin engelleri nasıl başlattığına ve sonunda nasıl Etkin Dinleme'ye döndüğüne dikkat edin:

ÇOCUK : Hasta olduğum için bana armağan verecek misin?

ANNE : Hayır. Hastasın diye sana armağan alamam.

ÇOCUK : Ama Janey hastalanınca armağan almıştı!

ANNE : Janey çok hastaydı ve hastanedeydi. Sen o kadar hasta değilsin.

ÇOCUK : Bu haksızlık. O armağan alıyor, ben alamıyorum.

ANNE : Alice, sen kendini her kötü hissettiğinde sana armağan alamayız. Paramız yok. Evde seni oyalayacak başka şeyler var.

ÇOCUK : Ben armağan istiyorum.

ANNE : Janey'e armağan geldi, sana gelmedi diye aldatıldığını hissediyorsun.

ÇOCUK : Evet. (Duraklar) Armağan alabilir miyim?

ANNE : Hayır.

Anne, "Bu son oldu, bir daha üstelemedi. Bir kez etkin dinledim ve yanıtımı kabul etti. İstediğini alamadığı halde 'kaybetmişlik duygusu' yaşamadığını sanıyorum. Yalnızca duygularını bilmemi istiyordu," dedi.

Etkin Dinleme hoşgörüleriyle çocuklarına yaşamın sınırlarını öğretemeyen anababalar için bir seçenektir.

Etkin Dinleme küçük çocuklarda bile kabullenmeyi kolaylaştırır. Aşağıdaki olayın, çocuğun küçüklüğü gözönüne alındığında, anneyi olduğu kadar beni de şaşırttığını itiraf etmeliyim:

"O zamanlar sanıyorum on dört aylıktı (şimdi beş yaşında). Öğle uykusuna yatırırken bez bağlıyordum. Bazen uyurken bezini kirletiyor ve poposu pişiyordu. Bezini değiştirirken de çok canı yanıyordu. Var gücüyle bağırıyor, tekmeliyor ve rahat durmuyordu. Henüz konuşmadığı için onunla anlaşamıyordum. Bir keresinde tüm dikkatimi yüzümde topladım ve çok sakin bir şekilde, 'Çok acıdığını biliyorum, ama bunu değiştirmek zorundayım. Temizlenmelisin' dedim. Sakinleşti. Acıdığı için biraz ağlıyordu ama artık tekmelemiyor ve benden kaçmıyordu. Gerçekten çok şaşırdım."

İlkokul öğretmeni bir annenin üç yaşındaki oğlunu dinlemesi:

"Yemekten önce bir dilim pasta yemesine izin vermediğim için önce sızlanmaya, sonra bağırmaya başladı. Ben çok kötüymüşüm; kardeşini hiç sevmiyormuş; evimizi de sevmiyormuş. 'Şu anda bu evde olmaktan mutsuzsun, kardeşini de sevmiyorsun' dedim. Oyuncaklarını topladı, 'Bunları da sevmiyorum' dedi. Gerçekten çok kızmıştı. 'Herşey seni mutsuz ediyor' dedim. Oyuncaklarının hepsini yere fırlattı. 'Evdeki hiçbir şey seni mutlu etmiyor' dedim. Beni sevmediğini, evi sevmediğini, bunu sevmediğini, şunu sevmediğini söyledi durdu. Birkaç dakika böyle sürdü, sonra biraz dolaştı ve gelip bacaklarıma yaslandı. 'Anne, pastamı yemekten sonra yiyeceğim' dedi. Kızgınlığına kelepçe takmak yerine, E-AE yöntemini kullanarak kızgınlığını dağıtmasına izin verdim. Bu etkileşimdeki rolümden memnundum. Çünkü sinirlenmemiştim ve bir aracım vardı."

Bu annede olduğu gibi Etkin Dinleme, anababalara çocukların istedikleri bir şeyi elde edemediklerinde çok sık duydukları kızgınlık ve düşmanca duygularına tepki vermenin yeni yolunu öğretir. Sonuçta çocuklar tüm duygularını dile getirir ve zamanla bu duygular uçuşup gider.

Başka bir örnek:

"Phillip'in dişlerine tel takılacaktı. Karnının ağrıdığını söyledi:

ANNE : Dişçiye gideceğin için sinirlisin.

ÇOCUK : Evet, gitmek istemiyorum.

ANNE : Keşke gitmek zorunda olmasaydın.

ÇOCUK : Acaba çok iğne yapacak mı?

ANNE : Diş telin takılırken iğne olup olmayacağını merak ediyorsun.

ÇOCUK : Evet.

ANNE : Pek sanmıyorum. Ne olacağını bilememek insanı korkutuyor.

ÇOCUK : (Rahatlar) Evet. Ne olacağını bilememek korkutuyor. Acı çekmekten nefret ediyorum. Aslında acıdan korkuyorum. Ama korkmamam gerektiğini de biliyorum.

ANNE : Korktuğunu bilmiyordum. İnsanların çoğu acıdan korkar. Acı erkekleri de kadınlar kadar korkutur.

Dişçiye zamanında gitti. Her gidişimizde biraz yakınıyor ama şimdi daha rahat."

"ÇOCUKLARI SEVMEZDİM"

Etkin Dinleme'nin bazı anababalar için çocuklarını daha çok sevmeye başlamaları gibi beklenmedik bir etkisi vardır. Bunun nedeni, Etkin Dinleme'nin bir başkasını anlamaya yardımcı olmasıdır. Birini gerçekten anlayınca onu sevmek kolaylaşır. Bir anne anlatıyor:

> "Önceleri çocuklarla ilişki kuramazdım. Onları kendimden uzaklaştırırdım. Yalnızca kendiminkileri değil, başkalarınınkileri de ... Çocukları sevmezdim. Belki onlarla nasıl konuşulacağını, onları nasıl dinleyeceğimi bilemezdim de ondan."

Bir başka anne Etkin Dinleme'den önce ve sonra küçük oğluyla ilgili görüşlerini şöyle anlatıyor:

> "Ayaklarıma dolanmaya başladığı zaman kaldırıp tezgâhın üzerine oturturdum. Bulaşıkların arasında köpüklerden baloncuklar yapıp bıcır bıcır konuşarak beni şaşkınlık içinde bırakırdı. Meğer söyleyecek ne çok sözü varmış. Yaptığı resimleri, arkadaşlarını anlatırdı. O, yalnızca bir çocuk değil, söyleyecek çok şeyi olan bir insandı."

Bu anne oğlunu çok ilginç buluyor, bir yetişkinle konuşurken aldığı zevki oğlundan da alıyordu. Oysa yukarıda anlattığı ilişki şekline girmeden önce, onu bir psikoloğa götürmeyi düşünüyormuş. "Bu çocukta mutlaka bir bozukluk var. Hiçbir çocuk bu kadar acayip olamaz" diyormuş. Ama artık böyle düşünmediğini, Etkin Dinleme'nin hepsinin yaşantısını değiştirdiğini söylüyor.

GERÇEK SORUNA ULAŞMAK

Çocuklar kendilerini rahatsız eden şeyleri çok seyrek anlatırlar. Psikologların, "sunulan sorun" dedikleri yüzeydeki şeylerden söz ederler. Çocukların bu durumunu anlamayan anababalar tipik engeller göndermeye başlarlar. Bu da çocuğun ***gösterdiği*** soruna yoğunlaşmasını sürdürmesine neden olur. Böylece çocuğun onu üzen gerçek sorununa ulaşması engellenir. Bir başka deyişle EAE almamış anababalar, gerçek sorunu öğrenmeden çocuklarına yardım etmeye kalkarlar. Sorun olduğunu sandıkları şeyi çözmeye o denli isteklidirler ki, bu durum çocuğun gerçek sorununu anlatmasını engeller. Anababalar etkin dinlemeyi öğrenince kendilerine sunulan sorundan gerçek soruna geçmeyi kolayca becerebilirler. İşte bir örnek:

> "Mark, aralık ayı sonlarında kâbuslar görmeye başladı ve astım oldu. Alerji testleri, ilaçlar pek yararlı olmadı. Şubat

ortalarında EAE'ye başladım. Kocamdan ayrılmıştım. Dört yaşındaki oğlum Mark bir hafta sonu bendeydi. Astımı yüzünden zor nefes alıyordu. Uyumadan önce yatağına oturdum. Ve, 'Senin canını sıkan bir şey var' dedim. Meğer ödevini yırtan kardeşine bağırmış, ağlamaya başlamış ve koşarak odasına gitmiş. 'Timmy'ye bağırdığın için üzgünsün' dedim. Kabul etti. 'Bağırmanın bir zararı yok. Bunun için üzülme' dedim. Bundan bir sonuç alamayınca etkin dinlemeye geçtim. 'Bağırınca kemiklerim kırılacak' dedi ve kaburgalarını gösterdi. Öksürmeye başlayınca, 'Bak duyuyor musun? Kırılıyor, kırılıyor. Ev de kırılıyor' dedi. Boğulur gibi öksürüyordu. Astımı kötüleşmişti. 'Evin yıkılacağını düşünüyorsun' dedim. Rüyasında evin yıkıldığını, herşeyin parçalandığını gördüğünü söyledi. 'Odamda oyuncaklarımın yanındaydım. Babam yoktu ve kemiklerim kırıldı' dedi. Korkusunun üzerine gittim, 'Ailemizin parçalanması seni çok üzdü' dedim. Ağlamaya başladı. Onu kollarıma aldım. Ve ağlamasına izin verdim. Ağlaması bitince nefesinin düzeldiğini farkettim. Bizim neden ayrıldığımızı merak ediyordu. Ama ben, 'Ailemizin dağılması seni delirtiyor, dedim. 'Delirtmiyor, üzüyor' dedi. 'Evet, herşeyin kırılıp dökülecceğini ve yalnız kalacağını sanıyorsun' dedim. Sonra da onun kiminle oturacağına nasıl karar verdiğimizi anlattım. Bunu duymak hoşuna gitti. Babasının ve benim onu ne kadar çok istediğimizi, babasıyla otururşa eski büyük evimizde kendi odasında kalacağını, ama benimle otururşa bu küçük dairede küçük bir odasının olacağını düşündüğümüzü anlattım. Babasıyla, 'Mark'ı ben almak istiyorum', 'Hayır, ben alacağım,' diye nasıl kavga ettiğimizi tiyatro gibi canlandırdım. Yüzünde kocaman bir gülücük oluştu. Nefes alışları düzeldi. Mucize gibiydi! İnanılmaz... Hafta içinde üç kez evlerine gittim. Aynı öyküyü tekrar tekrar anlattım. Her seferinde astımı biraz daha iyileşiyormuş gibi görünüyordu. Öksürmüyor, daha rahat nefes alıyordu."

Bu belge gibi öyküleri dinleyince Etkin Dinleme'nin gücü bana da inanılmaz görünüyor. Görüşmelerde, anababalar bu kitaba sığmayacak kadar çok olay anlattılar.

Okula gitmek istemeyen çocuklarla ilgili olayların sayısı çok fazla. Aniden midelerine ve başlarına ağrılar giriyor, ağlıyor ve okulun merdivenlerinde annelerinin bacaklarına sarılıyorlar. Böyle durumlarda Etkin Dinleme, yine annelerin gerçek sorunu bulmalarında onlara yardımcı oluyor.

"Ocak ayında okula gitmek istememeye başladı. Bu konuyu EAE'de tartıştık. Gerçeği söylemek gerekirse ne yapacağımızı şaşırmıştık. Sabahları kalkınca kendini iyi hissetmediğini söylüyordu. Hastalığının arkadaşlarına geçmemesi için evde kalsa iyi olurdu! Bir sabah, 'Pekiyi, giyin okula birlikte gidelim. Kalmak istemezsen eve döneriz' dedim. Okula gittiğimizde çocuklar sınıfa girmek için sıraya girmişlerdi. Joan'a sıraya girmesini söyledim. Çığlık atarak 'Hayır' dedi. Ağlayarak arabaya koştu. Eve geldik, ama Etkin Dinleme'ye kararlıydım. 'Joan, sen okulu gerçekten sevmiyorsun. Orada mutlu değilsin' dedim. Durmadan, 'İyi değilim, hastayım' deyip duruyordu. İlk önce kendini üzen şeyi söylemedi. Sözü dolaştırıyordu. Sonra birdenbire okulda kendisine hiç şeker verilmediğini söyledi. Öğretmenin, okumaya güdülemek için birkaç haftadır okuyabilen çocuklara şeker verdiği ortaya çıktı. Amacı okumaya özendirmekti. Joan arkadaşlarından küçüktü. Elinden geleni yapıyor ama bir türlü okuyamıyordu. Algılama sorunu vardı. ABC'yi tanımakta zorlanıyordu. Kendini değersiz hissediyordu. Bir şeker bile kazanamamıştı!"

Joan'ın ailesi hemen öğretmen ve okul psikoloğuyla konuştular. Çocuk başka bir sınıfa alındı. Anne sonucu şöyle anlattı: "Bir ay içinde toparlandı. Şimdi okulunu seviyor. Oldukça da başarılı."

Aynı anne dört yaşındaki oğlunu da nasıl etkin dinlediğini şöyle anlattı:

> "Tim'in en sevdiği arkadaşına bakıcılık yapıyordum. Bir süre sonra Tim arkadaşına düşmanca davranmaya başladı. Sürekli kavga ediyordu. 'Mary'nin canını acıtıyorsun', 'Mary kendisine ad takmandan hoşlanmıyor', 'Başka çocukları dövmenden hoşlanmıyorum' diyordum."

Bu Engeller Tim'in birkaç ay süren sorununa yardımcı olamadı. Bir gün arkadaşının saçını çektiği için annesi onu odasına gönderdi. Tim korkunç bir öfke nöbetine girdi. Annesi, 'Çığlık atmayı bırak, gel seninle konuşalım' dedi.

ANNE : Bana çok kızgınsın, değil mi?

ÇOCUK : Hayır.

ANNE : Mary seni kızdıracak bir şey mi yaptı?

ÇOCUK : Hayır.

ANNE : Mary'den hoşlanmıyorsun.

ÇOCUK : Hayır.

ANNE : Benim senden çok Mary'yle ilgilendiğimi düşünüyorsun.

ÇOCUK : Evet. Mary'yi benden çok seviyorsun.

ANNE : Mary'yi senden çok sevdiğimi düşünüyorsun. Bazen sana kızdığım ama ona hiç kızmadığım için, onun benim için senden daha önemli olduğunu sanıyorsun.

ÇOCUK : Evet.

Sonra anne oğluna kendisinin anababası için ne denli değerli olduğunu, ablasının da ***kendi*** kızları olduğu için çok özel olduğunu açıkladı. Mary de kendi anababası için özeldi, çünkü o, ***onların*** kızıydı. Tim sakinleşti ve arkadaşlarının

isimlerini tek tek sayarak, onların da kendi anababaları için çok özel olduğunu, onların da ***onların*** olduğunu söyledi. Anne daha sonra kullandığı Etkin Dinleme'yi anlattı:

> "EAE'ye başlamadan önce çocuğumun duygularını dinlemediğimin ayırdında değildim. Yalnızca onun sözlerini işitiyor, sözlerin altındaki iletiyi dinlemiyorum. EAE'den öğrendiğim en önemli şey Etkin Dinleme'dir. 'Mary'ye vurmamalısın' ya da 'Sen kötü bir çocuksun' dememek, onu suçlamamak için etkin dinlemeye çalıştığımın farkındayım."

KENDİNDEN SORUMLU ÇOCUKLAR YETİŞTİRME

Anababaların Etkin Dinleme'den elde ettikleri en önemli ödüllerden biri, çocuklarının gittikçe daha çok kendilerinden sorumlu olmalarını izlemeleridir. Empatik ve doğru dinleme çocuğa şunları söyler:

> Sorunlarını üstlenmeyeceğim, ama çözümünü bulmana yardımcı olacağım.
>
> Sorununla yapıcı bir şekilde başetme yeteneğine güveniyorum.
>
> Sorunun olduğu için daha az seviliyor değilsin. Sorunlar kişinin yaşamının bir parçasıdır.

Görülüyor ki, bu tavırlar çocukların anababalarına bağımlı kalmalarındansa kendi sorunlarıyla başetmelerinde sorumluluk almaları yönünde onları etkiler. Anababalar çocuklarına sorunlarını kendi yöntemleriyle çözmeleri için bir şans verdiklerinde, onların sorun çözmede ne denli yetenekli olduklarını görerek çok şaşırdıklarını söylerler. Kızı iki yaşındayken EAE alan psikoloji mezunu bir anne, kızının durumunu şöyle anlatıyor:

"Alice okulda terbiyeli bir çocuk. Öğretmeni yaramazlık yapan erkek çocuklarla çok fazla ilgilenmek zorunda kalıyor. Geçen gün gözyaşları içinde eve geldi. On beş dakika durmadan ağladı. Sonra, 'Öğretmenimden nefret ediyorum. Berbat biri, kimseyi dinlemiyor' dedi. Yerini değiştirdiği için öğretmenine çok kızmıştı. Konuşmayı denemiş ama kendini dinletememişti. Tüm kızgınlığını döktükten sonra sakinleşti. 'Dinlemiyorsa, dikkatini çekmek için başka hangi yolları düşünebilirsin?' dedim. 'Not yazabilirim' dedi. Oturdu ve yazdı: 'Sınıfta sık sık yerimi değiştiriyorsunuz. Beni cezalandırıyormuşsunuz gibi oluyor.' Çok şaşırdım. Yapabileceğini ummuyordum. Yerinin değiştirilmesinin kendisini çok kızdırdığını, bunun terbiyeli davranışa yapılan bir haksızlık olduğunu, oturacağı yeri seçmesi için kendisine bir şans verilmesini istediğini, kalabalık bir sınıfta öğretmenin herkesi dinlemesinin ne kadar zor olduğunu anladığını da yazdı. Götürdü ve Tanrım, öğretmen notu okudu! İstediği yere oturmasına izin verdi. İnanamadım."

On yaşındaki başka bir çocuk, kendini yönlendirme yeteneğiyle annesini şaşırttı:

"Sanıyorum sorunlarıyla başetme yeteneği gelişiyor. Önceleri sorunlarını çözmesine izin vermez, bir şekilde yardım ederdim. Arkadaşı Barbara'yla bir partiye gitti ve onun orada yaptığı korkunç şeyleri anlattı. 'Barbara bana pis pis adlar taktı. Küçük kardeşine vurdu, onu yere düşürdü,' dedi. Etkin Dinleme yapmaya bile çalışmadan sözsüz tepkiler veriyordum. Barbara'yı kötülerken aniden durdu, kalktı, ona telefon açtı, 'Barbara, yaptıklarım için çok üzgünüm, özür dilemek istiyorum,' dedi. Şaşırdım, çünkü hep Barbara'yı suçlamıştı. Kabahat onda sanıyordum."

Bir anne sekiz yaşındaki oğluyla etkileşimini şöyle anlattı:

ÇOCUK : Anne, biri başka birinin bahçesinde oynarken çamaşır ipini koparırsa ne olur?

ANNE : Sesin üzüntülü gibi.

ÇOCUK : Evet. Onları tanımıyordum, kaçtım.

ANNE : Kaçtığın için mi endişeleniyorsun?

ÇOCUK : Hayır, korktum. Bana ne yaparlar?

ANNE : İplerini kopardığın için sana bir şey yapacaklarından korkuyorsun.

ÇOCUK : Yalnız bana değil... Alan da oradaydı. Tellerin yanındaki bahçede çamaşır ipleriyle oynuyorduk, koptu, kaçtık. Şimdi ipin koptuğunu anlayacakları için korkuyorum.

ANNE : Jerry, gerçekten korkuyorsun.

ÇOCUK : Evet, anne. Ne yapmalıyım?

ANNE : Ne yapacağını söylersem çok hoşuna gidecek.

ÇOCUK : Söylemeyeceğini biliyorum. Benim sorunum... Ama anne, benim yerimde olsan ne yaparsın?

ANNE : Senin yerinde olsam, sanıyorum birkaç seçeneğim olurdu. Birincisi, olayı unuturdum. Seni tanımadıkları için, kimin yaptığını belki hiç bulamazlar. İkinci olarak, babamdan ipi onarmak için bana yardım etmesini isterdim. Son olarak, onlara gidip, ipi benim kopardığımı ve onarmak istediğimi söylerdim. Sonra da Alan'dan bana yardım etmesini isterdim. Yapabileceğim pek çok şey olduğunu sanıyorum. Ama bu noktada ne yapacağımdan pek emin değilim.

ÇOCUK : (Sessiz kalır)

Sonra Jerry oturma odasına gitti ve televizyon izlemeye başladı. Herşeyi unutacağını sandım. Epey bir zaman geçti.

Kalktı ve dışarı çıktı. On beş dakika kadar sonra koşarak kapıya geldi. Çok heyecanlıydı:

ÇOCUK : Anne, onlara gidip iplerini kopardığımı ve onarabileceğimi söyleyip özür dilemeye karar verdim. Amca çok kibardı. 'O ip hep kopar, üzülme. Söylediğin için teşekkür ederim' dedi. Ne güzel, değil mi anne?

Babası eve geldiğinde Jerry tüm öyküyü ona da anlattı. Jerry için çok heyecanlı bir andı. O kendini iyi hissediyordu, biz de. Hiçbir zorlama olmadan kendi başına karar verebilmişti. Ailemiz EAE becerilerini kullandığımızdan bu yana geçen son iki yıl içinde çok değişti. Çocuklarımız bu değişikliğin en iyi reklamı."

Bu örnek anababaların çocuklara seçenek çözümler sunabileceğini, ama yine de kabul edebilecekleri çözüme karar verme sorumluluğunu onlarda bıraktıklarını gösteriyor.

"DÜŞÜNDÜĞÜNÜZDEN DAHA HIZLI BÜYÜYECEKLER"

Görüştüğümüz anababalar EAE'den önce çocuklarının sorunlarını çözmek amacıyla hemen öne atıldıkları için onların bu işi nasıl yapabileceklerini öğrenme fırsatlarının olmadığını söylediler. Oysa küçük çocuklar bile kendi başlarının çaresine bakmayı öğrenebilirler. Aşağıda yirmi iki aylık bir bebeğin annesinin anlattığı iki olay bunun örneğidir:

"Durmadan yanıma gelip, 'Su istiyorum, Su!..' derdi. Önceleri kalkıp su verirdim. Sonra tabureye çıkıp kendi suyunu alabileceğini düşündüm. Yine su istediği bir gün, 'Çok yorgunum, tekrar kalkıp sana su veremeyeceğim' dedim. Minicik bebek yüzüyle bana baktı. 'Tezgâhın üzerinde bir bardak var' dedim. Mutfağa gitti, tabureye çıktı ve musluktan bardağını doldurdu. Suyunu alabileceğini

düşünmüştüm, ama bunu becerebileceğine pek inanamıyordum. Şimdi bir şeye gereksinim duyunca önce yapıp yapamayacağını deniyor. Örneğin, buzdolabına gidip elmasını alıyor. Kendine güveni geldi. Gururlandı. Büyümesine de yardımcı oldu. Başkalarına bağımlı olmamayı öğrendi. Harika bir şey!"

"Tuvalet temizliğinde de aynı şey oldu. Bezini değiştirmemi istedi, 'Artık bezle uğraşmak istemiyorum. Büyüdün, ablan gibi tuvaleti kullanabilirsin. O öğrendi. Sana yardım etmesini isteyebilirsin' dedim. Ertesi gün Jimmy tuvaletin kenarına oturmuş, Krista'yı onu ellerinden tutmuş, 'Çiş yap, çiş yap!' diye yüreklendirirken buldum. Hiç karışmamaya kararlıyım. Bu sorunu birlikte çözeceklerini biliyorum. Krista ile bu konuda çok uğraşmıştım, bu kez sorunu üstlenmeyeceğim. Bu yöntemle özgür kalacak zamanım oluyor... Çocuklar da daha hızlı büyüyorlar."

Başka bir annenin öyküsü:

"Bob on üç yaşındayken kendisine bir şey dikmemi istemişti. Herşeyini makinede dikmek istemediğimi söyledim. 'Makinenin nasıl kullanılacağını bana öğretebilir misin?' dedi. Öğrettim. Sonra kızım öğrenmek istedi. Küçüktü, önce biraz duraksadım, ama öğrettim. Şimdi Bob acayip desenleri blucinine dikiyor, Frances de bebeğine elbiseler. Bütün bu işlerden kurtuldum. Bizim evde artık cinsiyete göre iş yapılmıyor. Çocuklarıma kek ve kurabiye yapmasını da öğrettim."

EAE becerileri anababaların çocuklarının gizil güçlerine daha çok saygı duymalarında etkili oluyor. Böylece çocuklarını yeni bir gözle görüyorlar:

"Anababaların çocuklarını bir işi becerebilecek yetenekte görmediklerini sanıyorum. Biliyorsunuz, onları hep ***çocuk*** olarak görüyoruz. ***Çocuk*** deyince akla zaten beceriksizlik gelir."

EAE'den elde edilen ödüllerin çocuklar için olduğu kadar anababalar için de nasıl çoğaldığını görelim:

> "Kızım arkadaşlarıyla kavga edip eve gelince artık onu yalnızca etkin dinlemeye, sorununa karışmamaya, çözümler önermemeye karar verdim. Sorununu kendi çözmesi için ona özgürlük tanıdım. O kadar güzel çözümler bulmaya başladı ki şaşırıp kaldım."

Mike ve Michele birbirlerini yumruklayacak kadar ciddi kavga etmişlerdi. Mike'ın annesi artık dilini tutup sorununun sorumluluğunu Mike'ta bırakmaya karar verdi. Michele'ın ailesi sorunu çözmek için çok uğraştı. Sonunda çocuklar çatışmalarını kendileri çözdüler ve arkadaşlıkları sürdü. O gece Mike duygularını annesiyle paylaştı. Daha sonra annesi şunları anlattı:

> "Mike bana sorunun çözüldüğünü anlattıktan sonra, 'Anne, biliyorsun, bu ne sizin ne de Michele'ın ailesinin sorunuydu. Michele ile benim aramdaydı. Sen hiç büyüklerin çocuklara koşup sorunlarına çözüm istediklerini gördün mü?' dedi. 'Hayır, görmedim' dedim. 'Öyleyse, neden büyükler bizim sorunlarımıza burunlarını sokuyorlar?' dedi."

Bir babanın öyküsü:

> "Bir başkasının davranışının sorumluluğunu devamlı yüklenmek insanda gerginlik yaratıyor. Şimdi artık böyle hissetmiyorum. Herkesin sorununu çözmek zorunda değilim, zaten çözemem. Yanlışlar yaparım. Herşeyi bilen kişi olmak ve herşeyi denetimim altında tutmak zorunda olmadığımı hissediyorum. Şu anda dünyanın tüm yükünü üzerimden atmış gibiyim."

Anababalar çocuklarının sorunlarını çözmeyi sürdürdükçe, çocuklar da bağımlı olmayı sürdürürler. Çocuğunun "köle"si olmuş bir anneyi dinleyelim:

> "Şimdi herşey çok daha iyi. Artık oğlumun kölesi olmadığımı hissediyorum. Okul öncesinde çocuklarımın bana bağımlı olmalarından sanıyorum hoşlanıyordum. Bu kendimi önemli hissetmemi sağlıyordu. Ancak yıllar geçtikçe çocuklarımın bağımlılığı canımı sıkmaya başladı. Yeni yöntemi kullandığımdan beri kendimi özgür hissediyorum. Oğlumun daha hızlı büyümesine izin veriyorum. Önceleri onun yalnızca bir çocuk olduğunu söyleyerek sorumluluk vermemek için nedenler yaratıyordum. Şimdi her işini kendi yapabiliyor ve artık bir 'kölesi' yok. Bundan hoşlanmış görünüyor."

Çocuklar, sorunları olduğunda ne yapmaları gerektiğini söylemeleri için anababalarına baskı yaptıklarından, anababaların da çocukların sorunlarını üstlenmeleri ve süper-anababa olma dürtüleri anlaşılabilir. Bir anne, kararsızlıktan ne yapacağını şaşırmış on bir yaşındaki oğlunun, sorununun sorumluluğunu kendisine nasıl yıkmaya çalıştığını anlattı:

> "Futbola yazılmıştı. Başlayınca kendine uygun olmadığını anladı, ama itiraf etmek istemiyordu. Sınavı geçip formasını aldı. Antrenman saatinde midesi ağrımaya başladı. Yatakta ayak bileğini burkuyor ya da parmağını incitiyordu! Takıma girmeyi başardı. Bu onun için çok önemliydi. Ama isteksizliği sürüyordu. 'Aslında futbol oynamak istemiyorum' diyor, sorununu hep bize yüklemek istiyordu. Vazgeçmesini söylemek istediğimiz zamanlar oldu. O acı çekerken kenarda kalmak çok zordu. Çektiklerini anlayabiliyorduk. Böyle zamanlarda bir şey yapmamaktan çok rahatsız oluyordum. Ama kocam, 'Biz karışmayalım, yalnızca dinleyelim' diyordu. İki ay böyle

geçti. Sonunda, sorununun sorumluluğunu almaya karar verdi. Çok zorlandı ama antrenöre ayrılmak istediğini söyledi. Yükünü gencecik omuzlarından atmıştı. Ayrılması için bizim karar vermemizi istemesine karşın, biz geri çevirmiştik. İyi ki de öyle yapmışız."

EAE, anababaların dizginlerini bırakmalarını istemeyen çocuklarıyla becelleşmelerinde, bu "kapana" tutulmamaları için onlara gerekli olan yüreklilik ve beceriyi sağlar.

ANABABALAR KENDİLERİYLE İLGİLİ YENİ BİLGİLER EDİNİRLER

Anababalar Etkin Dinleme'ye başlayınca, çocuklarının düşünce ve duygularından, davranışlarının onlara nasıl zarar verdiğini öğrenerek kendileriyle ilgili yeni bilgiler edinirler.

Aşağıdaki acıklı olayda diş doktoru bir baba, kızıyla ilgili yüksek beklentilerinin onu nasıl olumsuz etkilediğini öğreniyor:

"On iki yaşındaki kızım okulda çok zorlanıyordu. Her dersten tam puan alamazsa kendini başarısız sayıyordu. Yüz üzerinden seksen dokuz aldığında, önceleri, 'Çok kötü, bir dahaki sefere daha çok çalışıp belki tam puan alırsın' derdim. Son veli toplantısından önce Sally çok üzgündü, çünkü İngilizcesi iki puan düşmüştü. 'Çok üzgün görünüyorsun' dedim. 'Hayal kırıklığına uğrayacaksın, çok çalışamadım' dedi. 'Senin için de hayal kırıklığı olmuştur' diyebildim. Kızacağımı sanıyor ve ağlıyordu. 'Notların ne olursa olsun seni seviyorum' dedim. Hıçkırarak ağlıyordu. Onu sıkı sıkı kucakladım. O da beni sevdiğini söyledi. Yarım saatlik bir konuşmada onunla ilgili neler öğrenmedim ki! Hangi öğretmenini neden sevmediğini, hangi arkadaşlarıyla kavgalı olduğunu, daha neler neler... Geri bildirim kullanmama pek gerek olmayan bir konuşmaydı. Onu duyarak dinlediğimi

anlaması yetmişti. Duygusal olarak çok tükenmişti. Bir süre ona sarılarak bekledim. Ondan çok yüksek notlar beklemediğimi, her durumda onu seveceğimi yineledim. Bunları dile getirebilmemde EAE'nin çok etkisi olmuştu. Sally ilkokula başladığında ondan üstün başarı beklediğimizi söylemiştik. Yapamayınca kendisini sevmediğimiz iletisini verdik sanıyorum. Klasik bir 'Sen yanlış yapmayacaksın' diyen baba olarak 'Çok başarılı olacaksın, başka türlü seni kabul edemem' iletisini veriyormuşum. Konuştuğumuzdan beri herşey çok güzel gidiyor."

"ÖLSEM DAHA İYİ"

Hiçbir örnek Etkin Dinleme'nin dramatik etkisini "Ölsem daha iyi" diyen sekiz yaşındaki oğlunu ilk kez etkin dinleyen annenin öyküsünden daha iyi anlatamaz:

"Benimki basit bir öykü. Geriye dönüp baktığımda neden olduğum olayların sonunu o denli net görüyorum ki, o zamanlar görememiş olmam bana acı veriyor.

"Sekiz yaşındaki oğlumun sık sık çok berbat bir yaşamı olduğunu, ölse daha iyi olacağını söylemeye başlaması, EAE almamın nedeniydi. Çocuğumun sözleri çok ağırdı ve beni endişelendiriyordu. Çocuklarımı yetiştirirken açık ve değişmeyen tek amacım, onların her sabah kalktıklarında yaşamaktan mutluluk duymaları ve yaşamla ilgili hep olumlu düşünmeleriydi. Onların çok terbiyeli, akıllı, yetenekli olmalarını amaçlasaydım, oğlumun sözleri bana böyle acı vermeyecekti. Ama büyük çocuğum yürekten çabaladığım ve hissetmesini umduğum duyguların tam tersi duygular yaşıyordu.

"EAE yöneticileri bana engellerden söz edince herkes gibi ben de gülmüştüm, çünkü onları kullanıyordum ve aralarında çok sevdiklerim vardı. Etkin Dinleme'yi öğrendim. Görev sorumluluğuyla sınıfta uygulamasını da yaptım, Ama

'ikiyle ikiyi' toplamadım; dört önümde hazırdı. Ve ben onun büyülü etkisini kavrayamadım, ancak yaşamımda uyguladıktan sonra önemini anladım.

"Birkaç hafta sonra bir akşam üstü oğlum yine her zamanki mutsuz sözlerini sıralamaya başladı. O ara Etkin Dinleme'yi henüz tam olarak benimseyememiştim. Daha önce evde bir iki gülünç denemem olmuştu. Bugün yine denemeye karar verdim. 'Hiçbir şeyden zevk almıyorum,' deyince, kafamın içindeki tüm çarkları döndürmeye başladım. Bu sözleri duygu yüklü bir tümceye dönüştürüp, ona geri iletmeye çalışıyordum. Daha sonra, kendime hayal gücünden yoksun, yakışıksız gibi gelen bir tümce söyledim: 'Çok karamsar görünüyorsun.' Beceriksizliğimin pek farkına varmadı, arka arkaya sıraladı: 'Kimse bana aldırmıyor. Babamla sen hep kardeşlerimle ilgileniyorsunuz.' O bunları söyledikçe zaman zaman kızgınlık ve suçluluk duyuyordum, ama konuşmamı sürdürdüm. 'Buna çok üzülüyorsun; kardeşlerini senden daha çok sevdiğimizi sanıyorsun.' Tümcelerim kendime o denli uyduruk geliyordu ki bunlarla EAE kitabındaki mutlu sona ulaşma şansımız yok gibiydi. Oğlum da kitaptaki çocukların söylediği 'sorunu çözüme götürecek' tümcelerden hiçbirini söylemiyordu. Durmadan eski defterleri karıştırıyor, üç yaşındayken olanları bile hatırlayıp ortaya döküyordu.

"Kırk beş dakika sonra bu konuşmadan çok hoşlandığımı, ancak sürdürürsek akşam yemeğini hazırlayamayacağımı, belirleyeceğimiz bir zamanda sürdürebileceğimizi söyledim. Kabul etti. Sustu. Oturduğu tabureden ***zıplayıp*** indi. ***Islık*** çalarak dışarı çıktı. Şaşkınlıktan dilim tutulmuştu. Birden kafamda şimşekler çaktı. Bu çocuğun 'kötü bir günü' olmasına hiçbir zaman izin vermemiştim. Mutsuz anlarının bana göre hep bir nedeni vardı. Bu nedenleri ortadan kaldırırsak, yeniden mutlu olabilirdi! O da bu nedenlerin her birine sıkı sıkıya tutunmaya

çalışırdı. Meğer yapmam gereken yalnızca onun duygularını anlamakmış... Bir insanın kötü anlarından uzaklaşması için gereksinimi olan en basit anlayışı ve kabulü ona gösterememişim.

"Bu olay bir yıl önceydi. Arada hoş olmayan cesaret kırıcı olaylar oldu. Hiçbirinde mutsuzluğunun nedenini açıklayıp çözümler sunmadım. Yapabildiğim kadarıyle Etkin Dinleme uyguladım. Yaşamımız her zaman güllük gülistanlık değil. Tüm sorunları anında çözemiyoruz. Herşeyin ters gittiği günler oluyor, ama olsun, oğlum artık derin mutsuzluklar yaşamıyor.

"Tüm bunları öğrenmek, sekiz haftama ve bir miktar parama maloldu. Aileme kazandırdıklarını düşündükçe pek de pahalı bir bedel olmadığını görüyorum."

6

ANABABALARIN GEREKSİNİMLERİNİ KARŞILAMALARINA YARDIM ETMEDE YENİ ANLAYIŞLAR

ÇOCUKLARINIZIN bir sorunu olduğunda onları yetkin bir dinleyici gibi dinlemek başka şey, anne/baba olarak gereksinimlerinizi karşılamada etkili olmak başka şeydir. Çocuklar anababalarına çok çeşitli şekillerde sorun yaratırlar. Bir çocukla birlikte yaşarken onun bazı davranışları sizin yapmak istediklerinize ve yaşamdan alacağınız zevke zaman zaman engel olabilir. O zaman çocuğun bu davranışlarını kabul edemez ve ona kızarsınız.

Çocuklarıyla ilişkilerinde kendilerine yeteri kadar güveni olmayan anababaların gösterdikleri hoşgörü, bazı çocukların onları hiç önemsememeleri ve ezip geçmelerine neden olur. Bazı anababalar ise kendilerini ezdirmemeye kararlıdır, ama bunların kullandıkları yöntemler o denli düşmanca ve saldırgancadır ki, çocuklarıyla olan ilişkileri zedelenir ve çocuklarının benlik saygısı azalır.

EAE modeli, anababaların, çocuklarının sorun yaratan davranışları karşısında kararlı olmalarını onaylar. Bu kararlılık için, çoğu anababaya yeni gelebilecek beceriler öğretir. Bu beceriler, onların daha yapıcı ve etkili bir biçimde davranmalarına yardımcı olur.

Bazı anababaların bu davranış değişimini yapmakta zorlandıklarını gördük. Hoşgörülü anababalar bu tavırlarının içinde hapsolup kalmışlardır. Çünkü kendi anababalarının nefret ettikleri tavırlarına karşı görebildikleri tek seçenek bu yumuşak yaklaşımdır. Hoşgörülü anababaların "İyi anababalar çocuğun iyiliği için özveride bulunur" gibi yanlış görüşleri vardır. Bunlar kendi gereksinimlerinin karşılanmasını bencillik olarak görürler. Bu tür hoşgörülü anababalar, çocuklarının kendilerini sevmeyecekleri korkusuyla, rahatsız oldukları davranışları için onlarla yüzleşmekten korkarlar. Bazılarıysa kendi anababalarıyla ilgili deneyimlerinin etkisi altındadır. Çatışmadan korkarlar. İlişkilerde kendi haklarımızı savunmanın çatışma çıkardığı bir gerçektir. Bu nedenle aile içi anlaşmazlıklar konusunda olumsuz deneyimleri olan anababaların hoşgörülü olmalarını kolayca anlayabiliriz.

Bu bölümde Ben-iletileri'ni kullanmaya çalışırken karşılaştıkları zorlukları anlatan anababalardan sözedeceğiz. Bu zorlukları yenmek ya da onlardan kaçınmak için de bazı öneriler sunacağız.

SEN-İLETİLERİNE KARŞI BEN-İLETİLERİ

Anımsayacağınız gibi II. Bölüm'de davranış dikdörtgeninin alt tarafını, anababaya kabul edilemez gelen davranışları yerleştirdiğimiz bölüm olarak tanımlamıştık. Bu bölüm ***sorunun anababada olduğu*** zamanı simgeler. Anababalar bu bölümdeki sorunlarla başetmek için "Yüzleşme Becerileri"ni kullanırlar.

Çeyrek milyon anababayla yaptığımız çalışmalar bize, onların kabul edilemez davranışlarla nasıl yüzleştiklerini öğrenme fırsatı verdi. Çeşitli senaryolar yaratarak anababalardan bunlara tepkilerini yazmalarını istedik. Hemen hemen hepsi daha önce tanımladığımız "İletişim Engelleri"nden en az birini kullandı:

1. Emir Vermek, Yönlendirmek
   "Doğru odana git."
   "Gürültüyü kes."
2. Uyarmak, Gözdağı Vermek
   "Yemek yemezsen dayak yersin."
   "Ayaklarımın altından çekilmezsen çok kızacağım."
3. Ahlak Dersi Vermek
   "Birisi konuşurken sözü kesilmez."
   "Her zaman teşekkür etmelisin."
4. Öğüt Vermek, Çözüm ve Öneri Getirmek
   "Neden gelip arkadaşlarınla oynamıyorsun?"
   "Elbiselerini yerine koyamaz mısın?"
5. Öğretmek
   "Bıçak sağ elle tutulur."
   "Kitaplar fırlatılıp atılmak için değil, okunmak içindir."
6. Yargılamak, Eleştirmek, Suçlamak
   "Çok dikkatsizsin."
   "Kötü çocuk oldun."
7. Övmek, Aynı Düşüncede Olmak
   "Arkadaşlarına hep iyi davranıyorsun."
   "Haklısın, nasıl istersen öyle olsun."
8. Ad Takmak, Alay Etmek
   "Ukalasın."
   "Bu kadar yaramazlık yapmaya utanmıyor musun?"

9. Yorumlamak, Analiz Etmek, Tanı Koymak
   "Kardeşini biraz kıskanıyorsun."
   "Yorgun olduğum zaman hep beni rahatsız etmek istiyorsun."

10. Güven Vermek, Duygularını Paylaşmak, Desteklemek
    "Benim için üzülme."
    "Gürültüden rahatsız olmuyorum."

11. Soru Sormak, Sınamak
    "Ne yaptığının farkında mısın?"
    "Bunu sana kim öğretti?"

12. Konuyu Saptırmak, Oyalamak
    "TV'deki o zırvayı izleyeceğine okusan daha iyi olmaz mı?"
    "Kulak zarını patlatmaktan hoşlanıyor musun?"

İletişim engellerine bir kez daha gözatalım. Bazıları öbürlerinden daha saklı olsa da, her biri ağır "Sen-dili" yüklüdür:

"Yap***ma*** şunu."

"Neden böyle yapmıyor***sun***?"

"Bunu yapmamalı***sın***."

"Kötü***sün***."

"Çocuk gibi davranıyor***sun***."

"Dikkat çekmek istiyor***sun***."

"Neden uslu durmuyor***sun***?"

"Daha çok çalışmalı***sın***."

Böyle iletilere ***"Sen-iletileri"*** diyoruz. Sen-iletileri'nin çocuk üzerindeki etkileri önceden kestirilemez. Aşağıdaki etkilerden birini ya da daha çoğunu bırakma olasılığı vardır:

1. Çocuklar verilen emri yapmayınca tehdit edilirlerse, davranışlarını değiştirmeye karşı direnirler.
2. Öğüt veren, ahlak dersi sunan anababalar çocuklarının canını sıkar.
3. Sen-iletileri, "Bana yardım edecek bir yol bulacağına güvenmiyorum" iletisini verir.
4. Sen-iletileri, anababalarının gereksinimlerine kendi istekleriyle yanıt verme şansını çocukların ellerinden alır.
5. Ad takılan ve değerlendirilen çocuk, kendini suçlu hisseder.
6. Eleştiren ve suçlayan iletiler çocuğun benlik saygısını azaltır.
7. Ne kadar kötü, aptal, düşüncesiz olduğunu bildiren iletileri duyan çocuklar, sevilmediklerini düşünürler.
8. Sen-iletileri, onları gönderen anababaları aşağılayan karşı davranışlara neden olur. "Sen de hep yorgunsun", "Sen de elbiselerini dağıtıyorsun", "Hiçbir şeyden mutlu olmazsın", "Çok dırdırcısın" gibi...

Çocuğa davranışının size ne duygular hissettirdiğini, davranışının sonucunun sizin yaşamınıza yaptığı etkileri içeren iletileri göndermeniz, onun üzerinde yukarıdaki etkileri yapmaz.

"Evin içinde bu denli gürültü varken uyuyamam."

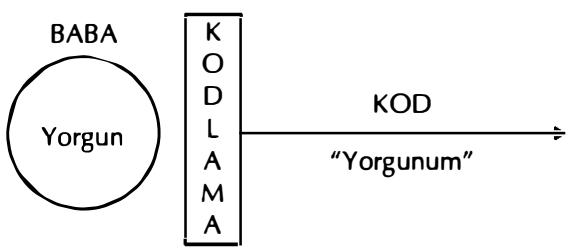
"Telefonla konuşurken, gürültüden söylenenleri duymamak beni kızdırıyor."

"Mutfak temizlendikten hemen sonra kirlenirse sinirleniyorum."

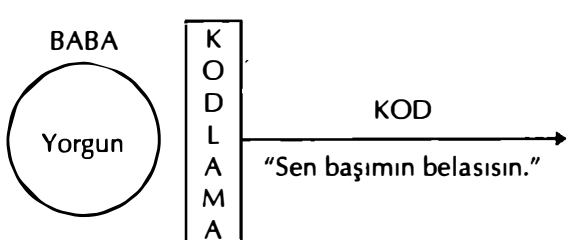
EAE modeline yabancı olanlara Sen-iletileri ile Ben-iletileri arasındaki zıtlığı anlatmak için iletişimi bir şekille göstermek istiyorum.

Çocuğun davranışı elle tutulur biçimde olmasa da, anababasının gereksinimlerini karşılamalarına engel oluyorsa, bu, anababanın "sorunu"dur. Bu durumda anne/baba kendini hayal kırıklığına uğramış, üzgün, endişeli, yük altında gibi hisseder. Yaşadığı bu duyguları çocuğuna bildirmek için, uygun bir kod seçer.

Örnek: Dört yaşındaki çocuk oyun oynamak ister, ama babanın gereksinimi dinlenmektir. Ben-iletisi göndermek isterse şöyle bir kod seçecektir:

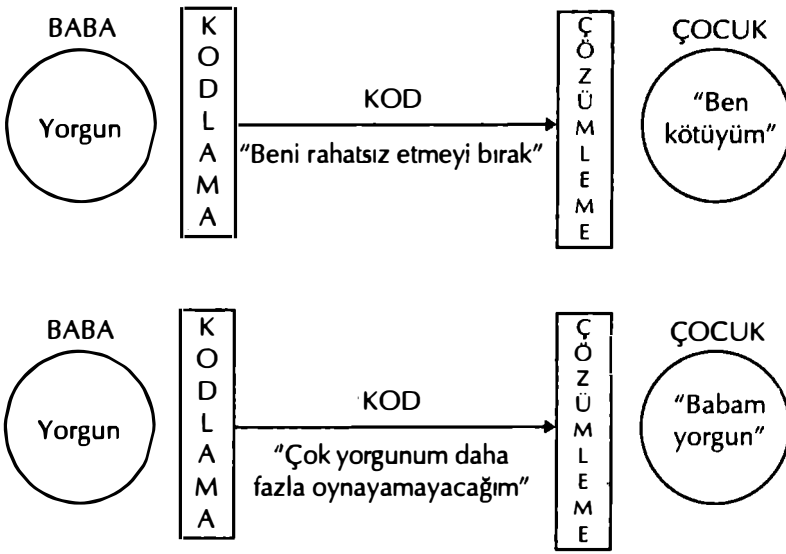


Bu baba "sen" içeren bir ileti seçerse, dinlenme gereksinimini doğru olarak kodlayamamış olacaktır.



Bu, anababanın gereksinimini çocuğa iletmeyen bir kodlamadır. Açık ve doğru bir kodlama hep Ben-iletisi'yle olur. "Yorgunum", "Canım oynamak istemiyor", "Dinlenmek istiyorum." Bunlar anababaların duygusunu iletir. Sen-iletileri anababaya değil, çocuğa yöneliktir.

İki iletiyi çocuğun duyduğu şekliyle düşünelim:



Birinci iletiyi çocuk kendisinin bir ***değerlendirilmesi*** olarak çözümler; ikincide ise anababasıyla ilgili ***gerçek bir bilgi*** elde eder. EAE'deki deneyimlerimizden ve anababalarla yaptığımız görüşmelerden Ben-iletileri'nin kullanım zorluklarını öğrendik. Anababaların Ben-dili'ni kullanmada kendilerine güvenlerini arttırmak için bazı önemli eklemeler yaptık.

"GERÇEK DUYGULARIM NE?"

Anabalar Sen-dili kullanırken çocuğun kabul edilemez davranışlarının sonucunda hissettikleri duyguları tanımlamazlar. Ağızlarından çıkan emir, gözdağı ya da etiketleme türünden "sen içerikli" tümcelerdir. "İki yaşındaki çocuk gibi davranıyorsun", "Şimdi dayağı yiyeceksin." Ben-dili'yle konuşurken, duyguların ne olduğunun bilinmesi gerekir. "Kızgın mıyım, korkuyor muyum, endişeli miyim, utanıyor muyum? Hangi duyguyu yaşıyorum?"

İnsanların çoğu duygularını ayırt etmekte zorlanır. Buna alışık değillerdir. Kültürümüz bize duyguları dile getirmenin kabalık, bencillik ve deneyimsizlik olduğunu gösterir. Bu yüzden insanlar çoğunlukla gerçek duygularını yadsımayı ya da bastırmayı öğrenir. EAE kurslarına başladıktan sekiz yıl sonra bile duygularına ulaşmadaki zorlukları anlatan bir anneyi dinleyelim:

> "EAE ile sanıyorum duygularıma ulaşmaya başladım. Bu öğretilemez, ama Ben-iletileri verdikçe duygularınıza ulaşmaya alışıyorsunuz. Sınıfta bunun uygulamasını yaparken ne denli zorlandığımı anımsıyorum. Duruma yakıştırıp söylüyordum ama onlar gerçek duygularım değil, yalnızca düşüncelerimdi. Benim için zor oldu. Hâlâ başarmaya çalışıyorum. EAE'den kazandığım en önemli şeylerden biri bu.
>
> "Duygularımı tanıyıp dile getirmek, yalnızca çocuklarımla olan ilişkilerimde değil, aynı zamanda arkadaşlarım, kocam, hatta kendimle ilişki kurmamda yararlı oldu."

Bir başkası hastalığıyla ilgili kendine yeterli bilgi vermeyen doktoruyla, Ben-dili'ni kullanarak nasıl yüzleştiğini anlattı:

> "Büyük bir psikolojik boyut verdiğim kişilerle konuşmak benim için her zaman zor olmuştur. Doktorumu da böyle

görüyordum. Bu nedenle hiç sorgulamadan ne dese yapıyor, söylediği tüm ilaçları alıyordum, ama o bana hastalığımla ilgili hiçbir bilgi vermeye gerek görmüyordu. EAE'ye başladıktan sonra tüm duygularım ile doktorumun üzerimde bıraktığı etkileri düzenli olarak yazmaya karar verdim. Artık elimde belge gibi somut şeyler vardi. Bundan aldığım cesaretle doktoruma gittim ve yazdıklarımı ona aktardım. Kaçamak yanıtlar vermeye çalıştı, ama, 'Böyle sürdürmek istemiyorum, daha çok şey öğrenmeliyim,' dedim. Önceleri bir doktorla böyle konuşmayı düşünemezdim bile. Ama EAE yardımıyla konuştum ve istediğim sonucu da aldım."

Gazetecilik eğitimi gören bir anne, konuşmakla duyguları dile getirmek arasındaki ayrıma işaret etti:

"Biliyorsunuz ben konuşan bir kişiyim; yazıyorum. Kocam da çok konuşur, ama iş duygulara gelince inanılmaz derecede tutuluyoruz. Çünkü kocamın ve benim ailemde duygulardan konuşulmazdı. Bunun için kendi duygularımızla ilişkiye girmek ve onları dile getirmek bizim için çok zordu. EAE'den olsa gerek bendeki en büyük değişiklik duygularımı dile getirmeye başlamak oldu. Önceleri bunu yapacak aracı bilmiyordum. Yalnızca anne ve babamın duygularını dile getiriş biçimlerinin zarar verici olduğunu biliyordum. Önümde bu konuda iyi bir model yoktu. EAE bana gereksinimlerimi dile getirecek bir araç verdi."

Duyguları tanıyıp dile getirme cesareti "üç derste" kolayca öğretilemez. Ama bunu kolaylaştırmak için bazı öğretim araçları geliştirdik:

1. Bir liste yapın. Kaç tür duyguyu yazabileceğinizi görün. Yirmi ayrı duyguyu sıralayabiliyorsanız, duyguları tanımada oldukça başarılı sayılırsınız. Eşinize de aynısını yapmasını

söyleyin. Sonra listelerinizi değiştirin. Elinizdeki listeye kendinizden eklemeler yapın. Duyguların sayısını görünce şaşıracaksınız.

2. Bir kâğıdı yukarıdan aşağıya doğru üçe bölün. Birinci bölüme çocuğunuzun sizi rahatsız eden on davranışını yazın. Bunlardan her birinin sizin gereksinimleriniz olan ve istediğiniz bir şeyden sizi alıkoyduğunu (engel olduğunu) düşünün. Üçüncü bölüme her davranışın karşısına bir tane gelecek şekilde alt alta on tane "Korkuyorum" yazın. İkinci bölüme örnekteki gibi tümceyi tamamlayan uygun sözleri yazın:

Davranış	*Somut Etki*	*Duygu*
Bobby oturma odasında deli gibi koşuyor	Abajuru devirip kıracak diye	Korkuyorum

"Korkuyorum" sözcüğünün kabul edemediğimiz davranışların sizde yarattığı duyguyu doğru yansıttığını gördünüz mü? Sanıyorum gördünüz. Bu basit alıştırma sorun yaratan davranışların çoğunun çoğunlukla korku yarattığına anababaları inandırır. Bu, bir şeyden alıkonma, bir şeyi kaybetme, gereksinimler karşılanmadığı zaman çekilecek acının korkusudur. "Korku" çocuğunuzun kabul edemediğiniz davranışları karşısında duyacağınız tek duygu değildir. Ama anababanın bir sorunu olduğunda korkunun ortak bir tepki olduğunu size gösterebilir.

3. Duygularınızı anlatmak için en şık ve doğru sözcükleri bulmak için zaman harcamayın: "Hayal kırıklığım acı veriyor", "Perişan oldum", "Hafiften endişeliyim" gibi. Bunlar sizin temel duygularınız değildir. Çocuklar bunların anlamlarını bile bilmeyebilir. Anababaların birkaç temel duygudan fazlasını yaşamadıklarını deneyimlerimle gördüm. Çocuğun davranışı sizde fiziksel acıya neden oluyorsa, "Canım acıyor" yeterlidir. Yaptığı sizi engelleme tehlikesi

taşıyorsa, "....dan korkuyorum" işe yarar. İstemediğiniz bir şey yaptırmak için başınızın etini yiyorsa," Çok yorgunum" ya da, "İşim var" iletileri yeterlidir.

Anababaların ***kızgınlıkla*** başları derttedir. Onlardan şu sözleri çok işittik:

> "'Kızgınım', 'Öfkeden deliriyorum' sözlerinden vazgeçmeliydim. Başlarda bunları çok sık kullanırdım. İnsanlar ne kadar süre kızgın kalırlar ki? Aslında kızgın olduğumuzu sandığımız sürenin ancak yüzde ikilik bir bölümünde kızgınızdır."
>
> "Ben-dili benim için daha zor, çünkü kılık değiştirmiş Sen-dili'ni kullanmaya daha yatkınım. 'Şunu, şunu yapmayacaktın, çok kızdım' diyorum. Altındaki gerçek duyguyu bulmak yerine, 'Çok kızgınım'ı kullanmaya eğilimim var."

Bu anababalardan ikisi de Ben-iletileri'nin hiç uygun olmayan kızgınlık diline dönüştüğünü anladılar. Bunun açıklaması daha önceden "temel duygu" dediğimiz "alttaki duyguyu" yakalayamamalarıdır. Anababaların deneyimlerinden kızgınlıkla ilgili yeni bir şey öğrendik: Çocuklarına kızınca, temel duygularını iletmiyorlar. Aslında kızgınlığın ardında başka duygular vardır.

Örneğin on yaşındaki Tim, küçük kardeşini el arabasına oturtup koşturur. Annesi Tim'e, "Kardeşini hızlı gezdiriyorsun, çok kızıyorum. Düşerse kötü yaralanacak" diyor. Aslında annenin ilk duygusu "korku"dur. Doğru bir Ben-iletisi, "Kardeşini çok hızlı gezdirdiğini görünce korkuyorum, çünkü düşüp kötü şekilde yaralanabilir" olmalıydı.

Kızgınlık daha önce yaşanmış bir duygudan sonra gelir. Kızgın bir Ben-iletisi'nin, çocuğu suçlayan Sen-iletisi gibi algılanacağına inanıyorum. Çocuk tıpkı Sen-iletisi'nde olduğu gibi kendini suçlu ve aşağılanmış hisseder.

Anababalar neden kızgın Ben-iletileri gönderirler? Bilinçli olarak çocuğu cezalandırmak istediklerinde ya da kendilerine bu duyguyu yaşatan davranışı bir daha yapmasınlar diye onlara gözdağı vermek için kullandıklarını sanıyorum. Eğer öyleyse anababalar kızgınlıklarını ***üretiyorlar.*** Kızgın bir tavır takınıyorlar. Kızgın davranıyorlar. Kızgın rolü oynuyorlar. Kendi kızgınlıklarını yaratıyorlar. Bunları saymakla kızgınlıklarının gerçek olmadığını söylemek istemiyorum. Çünkü herkes kızgınlığın ne anlama geldiğini bilir. Sesiniz titrer, içiniz taşar, sarsılırsınız. Ancak bu fiziksel göstergeler kızgınlıktan sonra ortaya çıkar.

Anababalar kızgınlıklarını nasıl geçirebilirler? Sanıyorum bunu yapmak -göreceli olarak- kolaydır. Bir ayna alın, yüzünüze bakın ve aynadaki size sorun: "Gerçekte ne hissediyorsun? Birincil duygun ne? Çocuğunun davranışı sende korku mu, utanma mı, hayal kırıklığı mı yaratıyor?" Gerçek duygunuza ulaşarak ve onu dile getirerek çocuğun davranışını değiştirme amacınıza ulaşmış olursunuz. O zaman kızmaya da hiç gerek kalmaz.

EKSİKSİZ BEN-İLETİSİ GÖNDERMENİN ÖNEMİ

Ben-iletisi bir çocuğun anababaya sorun yaratan davranışını değiştirmede etkisiz olmuşsa, bilinmelidir ki, bu "eksik" bir Ben-iletisi'dir.

Dört yaşındaki Sue, altı yaşındaki ağabeyine gözlerini dikip ağlatıncaya kadar bakar:

ANNE : Gözlerini dikip Frank'a bakmana çok üzüldüm.

Bu Ben-iletisi'nde ne eksik? Annenin duygularını belirsiz bir "üzgünüm"le ifadesinin yanında bu iletide önemli bir kusur da var: Sue'nin davranışının kendi üzerinde yaptığı

somut etkiyi ona anlatmadı. Büyük bir olasılıkla Sue, annesinin bu iletisine neden üzüldüğünü merak ederek tepki verecektir.

Annenin gönderdiği iletiyi inceleyelim:

Kabul Edilemeyen Davranış	***Duygu***
Sen Frank'a gözünü dikince	üzüldüm.

Eksiksiz bir Ben-iletisi'nde üç öge olduğunu öğrenmiştik. (EAE - AİLE İLETİŞİM DİLİ)

1. Kabul edilemeyen davranışın tanımı,
2. Kabul edilemeyen davranışın anababaya yaşattığı duygu,
3. Kabul edilemeyen davranışın anababa üzerindeki somut etkisi

Bu çerçeve içinde annenin Ben-iletisi şöyle olmalıydı:

Kabul Edilemeyen Davranış	***Duygu***	***Somut Etki***
Sen Frank'a gözünü dikince	üzüldüm	çünkü onun ağlaması ve bağırması işime engel oluyor.

Annenin üzerindeki somut etkiyi yalnızca tahmin edebiliriz. Sue'nin davranışına dayanamıyordur ya da Frank bu sorunu için kendisine gelirse ona ayıracak zamanı yoktur.

Başka bir annenin dört yaşındaki oğluyla yaşadığı olaya bakalım:

ANNE : Bill, şunu dene bakalım, sana uyacak mı?

BILL : Hayır, istemiyorum.

ANNE : Ama Bill, uyup uymadığını görmezsem bu kazağı sana alamam ki!

BILL : Hayır, giymek istemiyorum.

ANNE : Haydi gel, kabine birlikte girelim, çabucak deneyelim. (Bill'i kucağına alır, kabine sokar.)

BILL : Hayır.

ANNE : Öyleyse şöyle üstüne tutup uyuyor mu diye bakabilir miyim?

BILL : Hayır.

ANNE : Bill, çok kızıyorum. Dışarıdaki bayan bizi bekliyor.

Sonuçta anne vazgeçer, uymasını umarak bir beden büyüğünü alıp, mağazadan çıkar.

Şimdi Bill'in davranışını değiştirme olasılığı yaratabilecek üç bölümlük hayali bir Ben-iletisi kuralım:

Kabul Edilemeyen Davranış	***Duygu***	***Somut Etki***
Bu kazağı denemediğin için	Onu almaya korkuyorum	Çünkü uymazsa onu değiştirmek için tekrar buraya kadar gelmem gerekecek.

Bu üç bölümlük Ben-iletisi Bill'e, davranışının annesine sorun yaratmasının yanısıra annesinin duygularını ve davranışının neden sorun yaratacağını da, yani tüm öyküyü anlatır.

Anababanın amacı, çocuklarının o andaki davranışlarını değiştirmektir. Çocuklara davranışlarını kabul edemediğinizi ve kızdığınızı söylemeniz yetmez. ***Neden kabul etmediğinizi de söylemelisiniz.*** Kendinizi çocuğun yerine koyun.

Kendi gereksiniminizi karşılamak için bir şey yapıyorsunuz. Anneniz, "Yaptığın beni üzüyor" dedi diye davranışınızı değiştirir misiniz? Büyük olasılıkla değiştirmezsiniz. Çünkü değiştirmek için çok daha güçlü bir neden duymak istersiniz.

Bunun için çocuğun davranışını değiştirmesini isteyen anababaların, o davranışın, kendi üzerlerinde yaptığı somut etkiyi çocuklarına çok net biçimde anlatmaları gerekir.

Somut etkiyi iletmemek, aşağıdaki örnekte annenin anlamaya başladığı gibi, çocuğa davranışını değiştirmesi için bir neden sağlamaz:

> "Çocuklarımın en çok yakındığım yönleri, sürekli olarak bana 'neden'leri açıklatmaları. 'Lütfen yapma!' dersiniz, bu onlara yetmez... Bir şeyi yapmamalarını isterken bir nedenim yoksa, 'Yapma!' diyemem. Nedenini bilmek isterler."

Bazen neden belirtmemek çocuğu kırar. Davranışının anababası tarafından neden kabul edilmediğini bilmeyen çocuklar "kendi nedenlerini" yaratabilirler. Aşağıdaki ailede böyle bir olay yaşanmıştı:

> "Bir akşam oturma odasındayken oğlumuz uykusundan uyanıp yanımıza geldi. Babası, 'Seni görmek hiç hoşuma gitmedi' dedi. Birkaç dakika sonra oğlumu karanlık mutfakta, buzdolabının dibinde ağlarken buldum. Neden ağladığını sorunca, 'Babam beni görmek istemedi' dedi. Oğlum kendi nedenini bulmuştu."

Bu olayda baba üç bölümlü Ben-iletisi gönderseydi farklı bir sonuç alabilirdi: "Kirk, senin uyanıp yanımıza gelmen hoşuma gitmedi, çünkü annenle başbaşa kalıp konuşmak istiyordum."

Anababanın çocukların kabul edilemez davranışlarının nedenini anlatmalarının, çocuğun davranışını değiştirmeye motive etme şansını artırmasının yanısıra, Ben-iletisi'nin anababalar üzerinde de önemli bir etkisi vardı. Ben-iletisi'nin "somut etki" bölümüne gelince, aslında hiç de elle tutulur bir etki bulamadıklarını anladıklarını gördük. Bir anne bu olguyu şöyle anlattı:

> "Ben-iletileri'ni, çocuklara karşı ne kadar keyfi davrandığımı görmeme yardımcı oldukları için çok değerli buluyorum. Üç bölümlü iletiyi verirken, sıra bendeki somut etkisini anlatmaya gelince, durup düşünüyorum, 'Hiç de iyi bir nedenim yok', 'Evin içinde çok gürültü yapmana dayanamıyorum' dersem, somut etki bölümüne gelince gerçekte canımı neyin sıktığını bulamıyorum. Kendime soruyorum: 'Neden canımı sıkıyor?', Nedeni yok... Son zamanlarda yeni bir huy edindim. Ben-iletisine başlayıp da somut etkiyi açıklayamazsam çocuklara, 'Söylediklerimi unutun' diyorum. Çünkü keyfi davrandığım o denli açıkça görülüyor ki... Rahatsız olduğum olayların çoğuna bir neden bulamadığımı keşfetmek çok hoş."

Bu anneye keşfinin "hoş" gelmesinin ipucu daha sonra anlattıklarında ortaya çıktı:

> "Çocuklarımı hep denetim altında tutuyordum. Onları idare etmenin en iyi yolunun bu olduğunu düşünüyordum. Şimdi geri dönüp bakınca, 'Bunu nasıl yapabildim?' diyorum. Yaptıkları her küçük şeyle bile ilgilendiğim için kendime çok iş çıkarıyordum. Şimdi çoğu zaman geri çekiliyorum."

Sonra uyguladığı yeni tavrına örnek olacak bir olay anlattı:

"Caroline banyoda suyla oynamaya bayılıyor. Üzerimdeki etkisini ona anlatacak bir Ben-iletisi göndermek, 'Banyoyu temizlemek zorunda kalmak istemiyorum' demek üzereyken vazgeçtim. Sonra düşündüm ve kendime, 'Dur bir dakika, neden ben temizlemek zorunda kalıyorum ki?' dedim 'Banyoda suyla oynamak istiyorsan, temizlemeye de razı mısın?' diye sordum. 'Evet' dedi. İşte bu kadar. Tümüyle değişik bir yol. EAE'yi nasıl sevmem?"

On yıl önce, anababalara üç bölümlü Ben-iletileri'ni eksiksiz olarak göndermelerini öğretirken Ben-iletileri'ni göndermelerinin bile gerekmeyeceğini keşfetmelerine yardımcı olacağımızı bilemezdik. Anababaları, çocuklarının davranışlarını kabul etmedikleri zaman bunu onlara açıklamaları gerektiğine inandırarak, birçok olayda kabul edilemez davranışları kabul edilebilir yapan bir yöntemi onlara bilmeden vermiş olduk.

ÇOCUKLAR BEN-İLETİLERİ'NE ALDIRMAYINCA...

Çocukların kabul edilemez davranışlarını değiştirmede Ben-iletileri'nin her zaman etkili olmadığını görüyor, ama bazen işe yarayıp bazen yaramamalarının nedenlerini tam olarak bilemiyorduk. Şimdi anababalarla yaptığımız görüşmelerden bu nedenleri öğrendik.

"Çocukların Ben-iletileri'ne bazen aldırmadıklarını hissettim. Örneğin, kirli tabaklarını makineye koyacaklarına evyeye bırakmalarından hoşlanmıyorum. Ama bu onlara sorun olmuyor, umurlarında bile değil."

"Karen, 'Oyuncaklarımı kaldırmak istemiyorum' diyor."

Ben-iletileri'nin her zaman işe yarayacağı düşüncesi büyük bir yanlış anlama ya da EAE modelini eksik anlamadır.

Ben-iletisi, bir insanın davranışının size sorun yarattığını ona bildirmenin, bildiğim en iyi yoludur. Çünkü o kişinin kendini suçlu ve aşağılanmış hissetmesini en aza indirir. Ama hiçbir zaman davranışıyla size sorun yaratan kişinin, sizin gereksinimlerinizi gözönüne alarak davranışını hemen değiştireceği garantisini de vermez. İnsan ilişkileri ne o kadar basittir, ne de insanların ne yapacakları önceden kestirilebilir.

Sayısız anababayla görüşmelerimizden elde ettiğimiz bilgilerimizle, Ben-iletileri'nin başarı ve başarısızlığını etkileyen nedenleri belirledik. Birincisi her zaman söylediğimiz gibi Ben-iletisi'nin yapısıdır. Öbürlerini şöyle sıralayabiliriz:

1. Çocuğun sorunu olduğu zaman anababasının onu dinlediğini hissedip hissetmemesi,
2. İletinin gücü,
3. Çocuğun iletiye gösterdiği dirence anababanın nasıl yanıt verdiği,
4. İletinin bir çözüm önerip önermediği,
5. Anababaların güç ve otoriteye ne kadar başvurdukları.

Şimdi bunlara biraz daha kapsamlı değinelim.

Çocuğun Sorunu Olduğu Zaman Onu Dinler misiniz?

Çocukların sorunu olduğu zaman onları dinlemeyen ailelerde Ben-iletileri işe yaramaz. Sorununuz olduğunda çocuklarınızın sizi dinlemesini istiyorsanız, siz de çocuklarınızın sorunu olduğunda onları dinlemelisiniz. Herşey karşılıklıdır.

EAE'yi bitiren bazı anababalar, kendilerine sorun yaratan çocuklarını durduracak bir silah elde etmişçesine, evlerine döndüklerinde sağa sola Ben-iletileri yağdırmaya

başlar, sonra da neden işe yaramadığını merak ederler. Ben-iletileri yardım çağrıları olarak görülmelidir. "Keyifle TV izlemeyi umuyordum ama gürültü zevk almamı engelliyor." Bu gibi iletiler çocuğa size yardımcı olmaya istekli olup olmadıklarını sorar. Böyle bir durumda çocuğun bir sorunu varsa ve İletişim Engelleri'yle yanıt almaya alışkınsa, yardım isteğinize olumlu yanıt vermeye gönüllü olmayacaktır. Bu, EAE'de neden önce Etkin Dinleme'yi öğrettiğimizi açıklayabilir. Anababaların çocuklarıyla yüzleşmeye başlayıp onların kendilerini dinlemelerini beklemeden önce etkili dinleyiciler olmalarını istedik.

Ben-İletileriniz Ne Kadar Güçlü?

Ben-iletileri bazı anababalar için pek işe yaramaz. Çünkü iletinin etkisi herhangi bir nedenle çocuğa ulaşmakta yetersiz kalır. Eski bir fıkra vardır: Adamın biri çok iyi eğitilmiş, söz dinleyen eşeğini yüksek bir ücretle arkadaşına satmış. Birkaç hafta sonra arkadaşı "Hiçbir dediğimi yapmıyor" diyerek eşeği geri getirmiş. Eski sahip eline büyük bir sopa alıp eşeğin kafasına vurmuş ve "Deh!" demiş, hayvan hemen yürümeye başlamış. Arkadaşına dönerek, "Özür dilerim, önce dikkatini çekmen gerektiğini söylemeyi unutmuşum" demiş.

Özel durumlarda Ben-iletileri'nin işe yaraması için, elbette çocuğun başına vurarak değil, ama onu etkileyecek kadar güçlü bir ileti göndererek önce dikkatini çekmelisiniz. Bazı anababalar duygularının yoğunluğuna uygun bir Ben-ileti tümcesi kurmada zorlanır ve zayıf bir ileti gönderdikleri için hedefi vuramazlar. Sonuç: ***Çocuk tepki vermez.*** Üç çocuklu bir anne bu durumu şöyle anlattı:

> "Hedefini bulamayan Ben-iletileri'yle başım dertteydi. Eğitmenim kendime güvenip daha kesin iletiler göndermem için beni yüreklendirdi. Ama ben, çok kesin

davranırsam eşime ve çocuklarıma zarar vereceğimi düşünüyordum. Güçlü olarak üzerlerine gidersem haklarını çiğneyeceğimi zannediyordum. Ancak, sınıfta yapılan uygulamalar daha güçlü iletiler göndermeme yardımcı oldu ve kimsenin hakkını çiğnemediğimi gördüm."

Bir baba, Ben-iletileri'nin çocukta suçluluk duygusu yaratmasından endişeleniyordu:

"Ben-iletileri, kullanan üzerinde 'tüm güce sahip olma' gibi bir duygu uyandırabilir. Bu duygu ile karşımızdakinde suçluluk ve mutsuzluk duyguları yaratabiliriz."

Bu anababaların endişelerinin haklı nedenleri var mı? Çocuğun yüzünde havai fişek gibi patlayan güçlü kızgınlık iletileri göndermedikçe sanırım yok...

En etkili Ben-iletileri, anne/babanın gerçek duygularıyla uyumlu olan iletilerdir. Çocuğunuzun elbiselerini oraya buraya atması sizi sinirlendiriyorsa, "Sinirleniyorum" deyin, "Çok kızgınım" demeyin. Ama altı yaşındaki çocuğunuz sivri uçlu bir bıçağı bebeğinizin ulaşabileceği kadar yakınına bırakmışsa o zaman da, "Biraz endişelendim" demeyin, onun yerine kan basıncınıza uyan bir ileti gönderin. Örneğin, "Bıçağı kardeşinin yanında bulunca öleceğimi sandım; onu alıp bir yerini kesebilirdi" deyin.

Anababalar, "Bu tür iletiler çocuklarımın kendilerini suçlu hissetmelerine neden olmayacak mı?" diye soruyorlar. Yerinde bir soru. Ama benim anladığım kadarıyla iki tür suç var. Birincisi, "Yaptığım şey için üzgünüm, bir başkasını yaralayabilirdim" türündendir. Bu tür suç belli bir davranışın doğal sonucu olarak görülür. Çocuğun üzülmesi akla uygundur. Bir anlamda suç üreten davranışlar vardır, bu örnekteki davranış da onlardan biridir. İkinci tür suça örnek olarak şunu verebilirim: Diyelim ki, sarhoşken araba kullanıyor ve bir kişiye çarpıp onu yaralıyorum. Elbette üzülürüm ama büyük bir suçluluk da duyarım.

Anababanın Sen-iletileri çocukta yukarıdaki ikinci tip suçluluk duygusunu üretir."Ben kötüyüm" sonucunu çıkarmasına neden olan, "Sen kötü bir çocuksun", "Sen beni genç yaşımda öldüreceksin", "Daha iyisini yapmalıydın", "İnşallah çocukların da senin bana davrandığın gibi davranır", "Tanrı seni, bana yaptıkların için cezalandıracak!" türünden iletiler ayrıca suç üretirler. Bu iletilerin etkisi çocuk için gerçekten çok yıkıcı olur ve uzun süre sonra ortaya çıkar.

Doğru bir Ben-iletisi bu tür suçluluğu pek yaratmaz. Çünkü ona yalnızca davranışının size ne hissettirdiğini ve böyle davrandığı için onu yargılamadığınızı anlatır. Bu, çocuk için çok önemli bir farktır.

Vites Değiştirmenin Önemi

Ben-iletileri ne denli iyi olursa olsun, hiç kimsenin yine de bunları duymaktan hoşlanacağını sanmıyoruz. Kim davranışının bir başkası tarafından kabul edilemez olduğunu bilmek ister?

Hele sevdiğimiz bir kişiye sorun yarattığımızı öğrenmek ne kadar rahatsız edicidir. Bunun için en iyi Ben-iletisi bile "alan"ın hemen kendini savunmasına neden olur. Bu durumla daha çok gençlerde karşılaşılır. İstediklerini yapar ve gereksinimlerini karşılarken anababalarının karşı çıkmasını istemezler. Bir anne, "İstediklerini yapmak isterler ve sizin duygularınıza hiç aldırmazlar" diyor.

Anababaların Ben-iletileri aşağıdaki türden yanıtların verilmesine neden olur:

"İstemiyorum."

"Seni rahatsız etmesin."

"Bana ne, ben yapmak istiyorum."

"Müziğin sesi o kadar yüksek değil ki..."

"Odayı ben dağıtmadım, Susan yaptı."

"Utanman beni ilgilendirmiyor."

Çocuğa gönderilen Ben-iletisi her zaman onun için sorun olur. Çünkü o an hoşuna giderek yapmakta olduğu şeyi bırakıp sizin Ben-iletiniz'le başa çıkması gerekecektir.

EAE'de anababaların Ben-iletileri'nin yarattığı karşı koymayı can kulağıyla dinlemenin önemini vurguluyoruz. Buna "Vites Değiştirme" adını verdik. Yani yüzleşmeden dinlemeye geçmek. Aşağıdaki olayda vites değiştirmenin nasıl yapıldığını görelim:

ANNE : Hava çok soğuk, paltosuz çıkarsan hastalanabilirsin. O zaman bir yığın doktor parası veririz.

ÇOCUK : Hayır, hastalanmam.

ANNE : Hastalanmayacağını sanıyorsun.

ÇOCUK : Evet.

Annenin anlattığına göre bu konuşmanın hemen ardından çocuk dolaptan paltosunu almış.

Vites değiştirme her zaman böyle anında sonuç vermez. Ancak anne/babasının Ben-iletisi'ne verdiği tepkinin onlar tarafından kabul edilmesi, çocuğa yardımcı olur. Burada bir çelişki var: ***Sanki anne/babası onun davranışını değiştirmesinin ne kadar zor olduğunu anlarsa, o zaman davranışını değiştirmesi daha kolay olacakmış gibi gelir.***

Etkin Dinleme'nin bu şekilde kullanılışı, çocuğun sorununa yardım etme amacıyla kullanılışından farklıdır. Ben-iletisi'nin arkasından Etkin Dinleme'ye geçerseniz, amacınız yalnızca kendi gereksinimlerinizi giderme girişimlerinize, çocuğunuzun savunusunu azaltmaktır. Bu da çocuğa yardım etme isteğinden çok farklıdır.

Çözüm-İletileri Ben-İletileri Değildir

Bazı anababalar çocukları kendilerine sorun yarattığında bu sorundan kurtulmak için onlara Ben-iletileri gönderdiklerini sanırlar. İletiyi verirken sözcükler değişebilir ve sonuçta hepsi emir, öneri ve çözüm-iletileri olup çıkabilir. Böyle çözüm-iletileri insanlarda genellikle değişmeye karşı direnişe neden olur. Çünkü insanlar kendilerine ne yapmaları gerektiğinin söylenmesinden hoşlanmazlar. Burada bir kez daha yineleyelim: ***Çocuklar da insandır.***

Bir anne çözüm-iletileri gönderme alışkanlığından şöyle söz etti:

> "Ben hiç Ben-iletisi göndermiyormuşum. Çocuklara duygularımı bildiriyor ve onlardan istediğimi yapmalarını istiyorum, ama bu hiçbir zaman bir Ben-iletisi olmuyor. 'Bunu giymeni istiyorum, çünkü gezmeye günlük giysilerinle gitmenden hoşlanmıyorum' diyorum. Geçenlerde çocukları içeri çağırdım ve üzeri ödev kâğıtlarıyla dolu masayı göstererek, 'Masayı toplamanızı istiyorum' dedim."

Şu tümce çocuklarının direnmelerine neden olmayabilirdi: "Masanın üzeri doluyken yemek için másayı hazırlayamıyorum. Kâğıtlarınızı da ben kaldırmak istemiyorum." Bu Ben-iletisi çocukların direnme şansını azaltır. Çocukların annelerine yardım etme sorumluluğunu hissetmelerine neden olur. Aynı zamanda çocukların, yardım davranışlarından dolayı annelerinin gözünde kredileri de artar. Çözüm-iletileri çocuklara kredi alma şansı vermez. Çünkü davranışlarını değiştirip annelerinin istediklerini yapsalar da bunun nasıl yapılması gerektiğini anneler söyler, çocuklar yalnızca "yapar."

Güç ve Otorite Kullanma

Ben-iletisi beklenen sonucu vermeyince, anababalarda güç kullanma dürtüsü çoğalır. Bazı anababalar bu dürtüden kurtulamazlar. Beş yaşındaki Carey'in annesinde olduğu gibi:

> "Ben-iletileri'ne hiç aldırmıyor. Hep savunmaya geçiyor. 'Carey, sen odada zıplayıp bağırırken TV izleyemiyorum' diyorum. 'Ya' diyor ve aynı şeyleri yapmayı sürdürüyor. 'Çık, git odadan!' diye bağırınca kaçıyor."

Annenin emri Carey'e sert emirlere uymasının yanında, annesinin sinirden çıldırıp emirler yağdırana kadar gönderdiği Ben-iletileri'yle davranışını değiştirmemeyi de öğretiyor.

Bazı anababalar Ben-iletileri işe yaramayınca çocuğu itip kakmak, kolundan çekmek gibi fiziksel güç kullandıklarını itiraf ettiler. Bunlar Ben-iletileri'yle başarı sağlayamayan ailelerdir. Başarısız olmaları doğaldır, çünkü Ben-iletisi istenileni vermeyince güç kullanmak çocuğa, "Bir sorunum var, yardım etmeni istiyorum, ama etmezsen ben ettirmesini bilirim" demekle eş anlamlıdır. Bu yaklaşım da çocuklarda anababalarının gereksinimlerini önemsemeleri için istek uyandırmaz. Öyle değil mi?

BEN-İLETİLERİ KONUSUNDA ANABABALARA ÖNERİLER

1. Anababaların Ben-iletileri'ni etkili bir biçimde kullanmaları anababa-çocuk ilişkisinin niteliğine bağlıdır. Sorunları olduğunda çocuklarınızı dinlerseniz, sizin sorununuz olduğunda onların iletilerinize olumlu tepki gösterme olasılığını arttırırsınız. Yardım etme isteği karşılıklıdır. Tek yönlü olmaz.

2. Gerçek duygulara ulaşmaya çalışın. Ben-iletileri'niz hep kızgınsa, çocuklarınız sorun yarattığında gerçek duygularınızı bilemezsiniz. Kendinize, "Neden korkuyorum?"

diye sorun. Çünkü size sorun yaratan bir davranış, çoğu zaman çok gereksinim duyduğunuz bir şeyi kaybetmeniz tehdidini taşır.

3. Çocuklarınıza davranışlarının sizde yaptığı somut etkiyi söylemedikçe, onların bu davranışlarını değiştirmelerini beklemeyin. Gerçek nedenleri söyleyin. Çünkü davranışlarını değiştirmeleri için akla uygun, geçerli bir nedenlerinin olduğuna inanmak isterler. Eksiksiz bir Ben-iletisi'nin üç bölümden oluştuğunu unutmayın.

4. Ben-iletileri'nin her zaman işe yaramasını beklemeyin. Siz de eşinizle ya da arkadaşınızla her yüzleştiğinizde davranışınızı değiştirmek ister misiniz?

5. Çocuklarınızın çok kırılgan olduğunu düşünmeyin. Ben-iletileri'niz kılık değiştirmiş Sen-iletileri değilse, istediğiniz kadar güçlü bir ileti gönderebilirsiniz. Çocuğunuza zarar vereceğinizden endişe duymayın.

6. İlk gönderdiğiniz Ben-iletisi işe yaramazsa, size aldırmadığı zaman ne duyumsadığınızı belirtmek için daha güçlü ikinci bir ileti gönderin.

7. Çocuklarınızla yüzleştiğiniz zaman savunularını dikkatle dinleyin ve etkin dinlemeye geçin. O zaman başka bir Ben-iletisi göndermek isteyebilirsiniz.

8. Çocuklarınıza davranışlarının size neden sorun yarattığını söyleyin ama sorununuzu çözmek için ne yapması gerektiğini söylemeyin. Size yardımcı olmaları için onlara bir şans verin.

9. Ben- iletisi istenileni elde etmek için güç kullanmayan bir yöntemdir. Bu nedenle, bu güç kullanmayan güçlü beceriyi, hemen arkasından söyleyeceğiniz emir ve ceza tehditleriyle bozmayın.

7

BEN-İLETİLERİ ANABABAYA NASIL YARAR SAĞLAR VE AİLE YAŞAMINI NASIL GELİŞTİRİR?

ANABABALARIN Ben-iletileri'ni aile içinde kullanmaya başlamaları onlara çeşitli yararlar sağlar. Bu kullanım yalnızca çocukların davranışlarında değişikliklere neden olmakla kalmaz, aynı zamanda kendilerini de değiştirir. Bazıları karmaşık sorunları ele almak için daha yürekli davranır, bazıları kendi gereksinimlerinin de önemli olduğunu anlamaya başlar. Anababalar çocuklarının yürekleri ve akıllarında neler olduğunu daha iyi anlayabildikleri gibi, kendi haklarını da savunabildiklerini dile getirmişlerdir. Pek çoğu Ben-iletisi kullandıklarında tartışmaların büyük ölçüde azaldığını görmüştür. Bir grup anababa bu yöntemle ilişkilerinin yalnızca çocuklarıyla değil, arkadaş ve eşleriyle de daha açık ve dürüst olmaya başladığını söyledi.

Bazıları davranışlarının kendilerini üzdüğünü söyleyince çocuklarının bu konuda yardım etmek için ne kadar istekli olduklarını görerek şaşırdılar. Sorun yarattıklarını öğrenen çocuklarının, yaratıcı ve uygun çözümleri bulmadaki yeteneklerine hayran kaldılar. Bu bölümde anababalar Ben-iletileri'nin kendilerine olan yararlarından söz edecekler.

ÖĞRENİLMESİ KOLAY "ARAÇ"

Görüşmelerden öğrendiğimize göre Ben-iletileri'ni kullanmayı öğrenmek, anababalar için Etkin Dinleme'yi öğrenmekten daha kolay olmuş. Bir anne bu kolaylığı bir formüle uyarlanmasına bağlıyor:

> "Size temel bir araç veriyor. Ben-iletisi boşlukları olan bir tümce. Siz boş bırakılan yerleri hiç düşünmeden, otomatik olarak dolduruyorsunuz. Ne zaman Ben-iletisi kullanmak durumunda kalsam ağzımdan hemen '.....yaptığın zaman' sözcükleri çıkar ve ileti kendiliğinden gelir."

Bir başka anne:

> "Ben-iletisi EAE'de öğretilen en kolay şeydi. Üç bölümü birleştirmek etkin dinlemeden daha kolay geldi."

Ben-iletileri bir anneye sorunlarının üzerine gitme cesaretini vermiş:

> "Her zaman doğru yapamasam bile, artık beni sorunlarımı ele almaya yüreklendirecek bir aracım var."

"GERÇEKTEN İŞE YARIYOR"

Ben-iletileri'nin kolayca öğrenilmesinin bir başka nedeni de şaşırtıcı sonuçlarının hemen görülmesidir. Bu ani başarılar, anababaların Ben-iletilerini sonraki sorunlarda da kullanmayı sürdürmelerinde onları yüreklendirir. Şu olaya bakın:

> "Bir gece çok yorgundum. Kay'ın (iki buçuk yaşında) da tüm huzursuzluğu üstündeydi. Uyumak istemiyor, durmadan ağlıyordu. Söylenebilecek herşeyi söyledim.

'Haydi Kay, yatma zamanı. Uyu artık, geç oldu.' O ağlamayı sürdürdü, ben de sabrımın sonuna geldim: 'Hayır, oyun yok, doğru yatağa gidiyorsun!' Sesimin tonu yükselmeye başladı, sonra bir tokat! 'Hemen yatmaya gideceksin, yetti artık!' Şimdi ne yapacaktım? O zaman EAE'yi denemeyi düşündüm. Odasına gittim. Yanına oturdum. Onu kollarıma aldım, 'Babanla ben fazla birlikte olamıyoruz. Zamanımın çoğunu seninle birlikte geçiriyorum. Gece dinlenip birbirimizle konuşmaya ihtiyacımız var. Bazen de erkenden yatmak istiyoruz. Ama sen ağlarsan ne konuşabiliriz, ne de yatabiliriz' dedim. 'Peki anne' dedi. Bu kadar. İnanamadım! Hemen uyumadı, ama ağlamayı kesti."

Bir baba karısına şunları anımsattı:

"Bir akşam yemeğin hazır olduğunu söyledin. Kimse gelmedi. Sonra çok güzel bir Ben-iletisi verdin. 'Çok üzüldüm, yemeği hazırlamak için onca zaman verdim ve soğuyorlar.' Çok doğal oldu ve çocukları harekete geçirdi. Onları izlemek çok ilginçti. Annelerini neyin rahatsız ettiğini gördüler ve geldiler. Bu tür iletileri farkında olmadan çok sık kullanıyorsun. Ben de böyle iletiler verebilmeyi çok isterdim."

Bir anne başarılı Ben-iletisi öyküsünü anlattı:

"EAE'de 'ben tümceleri'ne başladıktan kısa bir süre sonra her zaman karşılaştığım bir durumu değiştirme şansını elde ettim. Beş küçük çocuk, yapılacak yığınla iş, yerine getirilmesi gereken sözler ve çocuklarla yapılan gürültülü araba yolculukları. Bir keresinde, dokuz yaşındaki kızımı birkaç kilometre uzaklıktaki kilise korosuna götürmem gerekiyordu. Okulların dağılma zamanıydı, kalabalık bölgelerden geçiyorduk. Çocuklar arabanın içinde bağırıp çağırıyor, ben de her anne gibi onlara bağırıyor, isimler takıyordum. Bu onları susturmadığı gibi

gürültüyü arttırıyordu. O gün bağırmadan ***gerçek*** duygularımı söylemeye karar verdim. Arabayı kenara çektim, durdum, motoru durdurdum. Bir süre oturduk. Çocuklar bir an için sustular. Sonra sormaya başladılar. Kızmadan sakince açıkladım. 'Şu anda araba kullanmaktan korkuyorum! Bağırışmalarınız ve davranışlarınız beni sinirlendiriyor. Bir kaza yapmaktan korkuyorum. Arabayı kullanmak için sakinleşmenizi bekleyeceğim' dedim. O anda sakinleştiler ve gideceğimiz yere kadar da sesleri çıkmadı. Şimdi çocuklar gürültü yapınca, arabayı kenara çekip duruyorum. Aynı mucize gerçekleşiyor. Bu sözsüz Ben-iletisini bebeğim bile anlıyor."

Pek çok ailenin ortak sorununu bir annenin Ben-iletisi'nde inceleyelim:

"'Yemek hazırlamak için mutfağa girince, evyede kirli tabaklar bulmak istemiyorum. Çünkü o zaman onları yerleştirmem gerekiyor ve yemeği zamanında hazırlayamıyorum. Sonra çok sinirleniyorum' diye Ben-iletisi verdim. Ertesi gün tüm bulaşıklar makineye konmuştu. Ama yalnızca iki gün sürdü."

Bu anne iki gün sonra yeni bir Ben-iletisi göndermeliydi. Küçük çocuklar çabuk unuturlar.

SEN-İLETİLERİ DUYULUR

Anababalar Ben-iletileri'ni öğrendikten sonra ne kadar çok Sen-iletisi kullandıklarının ayırdına vardılar.

GÖRÜŞMECİ : Ben-iletileri'ni ilk nasıl kullandınız?

ANNE : Onlar daha çok Ben-Sen-iletileri'ydi. Örneğin, "Tezgâhı temizlemekten hoşlanmıyorum, sen temizle." (Gülüşmeler)

Aynı anne bir başka olayı şöyle anlattı:

"Oğlum öğrenme aşamasında arabayı çok hızlı kullanıyordu. 'Çok hızlı kullanıyorsun' dedim. Hemen savunmaya geçti. 'Hayır, kullanmıyorum' dedi. O zaman düşündüm: 'Yanlış yapıyorum' Bu kez, 'Hızlı giderken, sinirlerim geriliyor, kaza yapmandan korkuyorum' dedim. Yavaşladı."

Bir baba Sen-iletilerinin insana neler yaptığının nasıl farkına vardığını şöyle anlattı:

"Geçenlerde bir sınava girdim. Sonuç pek iyi değildi. Sınav kâğıdımı kızıma gösterdim. Aldı, şöyle bir göz attı: 'İkinci soruyu doğru yanıtlayabilirdin. Altıncı soruyu nasıl yanlış yaparsın?' Her 'sen' deyişinde sanki mideme tekmeler iniyordu. Masanın altına saklanasım geliyordu. Çok üzüldüm. Bu duygularımı bir başkası izledi: Kızgınlık. Nerèdeyse, 'Allah Kahretsin!' diyerek, kapıyı vurup çıkacaktım ama kızıma, 'Burada bir terslik var. Sen konuşurken mideme tekmeler yer gibi oldum' dedim. Eşim çok şaşırdı. Gazetesinden başını kaldırıp 'Sahi mi?' dedi. Sonra durumu birlikte çözümledik ve bir şeyi ortaya çıkardık: Sen-iletileri yargılıyor. Konuşan sanki sizin tepenizde, yükseklerde bir yerde ve sözleriyle sizi aşağılayıp yerden yere vuruyor."

Daha sonra bu baba kendi kullandığı Sen-iletileri'nin on bir yaşındaki kızı üzerinde yarattığı endişenin farkına varır:

"Margie bir türlü servise yetişemiyordu. Yemeğini yanına almayı unutuyordu. Bir sabah üzerine yürüdüm, 'Şunu yap, bunu yap, şunu yapıyorsun, bunu yapıyorsun. Beş dakikan kaldı, üç dakikan kaldı, iki dakikan kaldı.' Bu küçüçük çocuğu çileden çıkarıp otobüsü kaçırtıncaya kadar elimden geleni yaptım. Sonra kendi kendime, 'Dur

bakalım, ben ağaca tırmanıyorum, çocuğu da duvara tırmandırıyorum' dedim ve değişmeye karar verdim. Daha sonra küçük oğlumla masaya oturduk, ona, 'Dikkat etmezsen sütünü devireceksin' türünden Sen-iletileri gönderdim. Devirdi! Çünkü konuşmalarımla kaygısını öylesine arttırmıştım ki, o da korktuğum noktaya geldi."

EAE'deki anababalar Ben-iletileri'ni öğrenince Sen-iletileri'ne geri döndükleri zamanı da daha iyi algılayabiliyorlar. İletişimin yeni yollarının öğrenilmesine, eski alışkanlıkların unutulması eşlik etmeli.

"ÇOCUKLAR GERÇEKTEN YARDIM ETMEK İSTER"

Sürekli olarak emir, uyarı ve gözdağı almaya alışmış çocuklar iyi bir Ben-iletisi duyunca farklı tepki verirler. Bu da anababaları şaşırtır. Çocuklarının gereksinim ve duygularını önemsediklerini ve ona göre tepki verdiklerini görürler. Bir anababa, küçük oğullarındaki değişimi şöyle anlatıyor:

BABA : Geçen akşam bir arkadaşımla telefonla konuşuyordum. Jack de öteki odada trampet çalıyordu. Arkadaşımı duyamıyordum. Arada kapatacak kapı da yoktu. Arkadaşıma beklemesini söyleyip, Jack'in yanına gittim. 'Çok kızgınım, arkadaşımla konuşmak istiyorum, sen durmadan trampetine vuruyorsun, onu duyamıyorum' dedim. Durdu, 'Tamam' dedi. Konuşmam bittikten sonra gidip konuşmamın bittiğini, çalabileceğini söyledim.

GÖRÜŞMECİ : Kendini nasıl hissettin?

BABA : Harika!

ANNE : Bizi saydığını anlıyorum. Yaptığının beni rahatsız ettiğini söyleyince duruyor, bu da beni mutlu ediyor. Beni sevdiğini ve saydığını hissediyorum.

Bir başka anne, on iki yaşındaki kızına, gece işten dönüşte evi düzenli bulma isteğiyle ilgili verdiği Ben-iletisi'ni anlatıyor:

> "Ben-iletisi'ni verdim, uzun süre hiçbir şey söylemedi. Sonra, 'Evi toplamamı istediğini bilmiyordum' dedi."

Çocuklara genellikle anababalarının gereksinimlerinden söz edilmez. Onun yerine onlara ne yapmaları, ne yaparlarsa daha iyi olacağı söylenir. ***Ben-iletileri'nin gücü, onu söyleyenin sorunu olduğunu itiraf etmesi ve çözümü için yardım istemesinden gelir.*** Tüm insan ilişkilerinde Ben-dili'nin çok etkisi vardır. İnsanlar, arkadaşları sorunlarını açtığı zaman onları ilgiyle dinlerler. Ama dinleyen, suçlayıcı iletiler gönderir, 'Yapmalısın, etmelisin' demeye başlarsa, konuşanlar hemen savunmaya geçer. Hiç kimse kendisine ne yapması gerektiğinin söylenmesinden hoşlanmaz. Bu, her yaştaki gençler için geçerlidir. Aşağıdaki olayda yedi yaşındaki çocuğun, babasının Ben-iletisi'ne verdiği tepkiye dikkat edin:

> "Oğlum yedi yaşındayken halı kaplı merdivenlerden kaymayı alışkanlık haline getirmişti. Her türlü gücü kullandım. Tokatladım bile. Onu durdurmayı o denli çok istiyordum ki, Ben-iletileri'ni unutup gitmiştim. Bir gün yine merdivenlerden kayarken aklıma geldi. 'Mark, sen o merdivenlerden kayarken çok tedirgin oluyorum, çünkü halının çivileri çıkarsa, merdivenler ve hol berbat olacak' dedim. Mark bana döndü, 'Böyle düşündüğünü bilmiyordum' dedi. O günden sonra bir daha merdivenlerden kaymadı."

Bir büyükannenin yazdığı olayı okurken, çocuğun verdiği tepki gözlerimi yaşarttı:

"On bir yaşındaki torunumla kiliseye gittik. Ön sıraya oturduk. Vaaz sırasında durmadan kollarını yukarı doğru kaldırıyordu. Ben de arkadakilerin görüşlerini engellediğini düşünerek kıvranıyordum. Ona şöyle yazdım: 'Kollarını yukarıya kaldırınca arkamızdaki kişilerin rahatsız olduğunu düşünüyor ve utanıyorum.' Hemen yanıtladı: 'Özür dilerim, büyükanne.' Hemen kollarını öne doğru uzattı. Sonra sıranın üzerindeki kâğıda şekiller çizmeye başladı. Bana yeni bir not yazdı: 'Kâğıdı karalarken de seni utandırıyor muyum, büyükanne?' 'Hayır, seninle kilisede olmaktan çok mutluyum' diye yanıtladım."

Şimdi açıkça görüyorum ki, çocukların bizi memnun etme isteklerini küçümsüyoruz. Anababalarına gerçekten yardım etmek istiyorlar.

Onların yaşamlarını güzelleştirmek için katkıda bulunmayı da istiyorlar. Bunu başarabildiklerinde de çok mutlu oluyorlar.

ÇOCUKLARIN DÂHİYANE ÇÖZÜMLERİ

Anababaların çözüm önermeyen iyi Ben-iletileri göndermeleri, çocukları, anababanın sorunlarını çözmelerine yardımı olacak kendi çözümlerini üretmede özgür bırakır. Bu çözümlerin ne denli yaratıcı ve ustaca olduğunu görmek çok şaşırtıcıdır. İki ve üç yaşındaki çocuklar bile olağanüstü çözümler bulabilirler:

"Mark odasındaki bazı eşyalardan korktuğunu söylüyordu. Gündüz canavarları seviyor, ama geceleri onlardan korkuyordu. Cadılar Bayramı'ndan kalma kâğıttan bir iskelet ve canavar resmi onu korkutuyordu. O da her gece bizim yatağımıza geliyordu. 'Mark, çok uykumuz var, yatağında yatsan iyi olur. Sen yatağımıza gelince biz uyuyamıyoruz, ertesi gün yorgun ve sinirli oluyoruz' dedim. Bu iletimiz on kez yanıtsız kaldı. Sonunda kalktı ve pikabını

çalmaya başladı. O zaman pikabın da bizi uyutmadığını söyledik. Çok tatlıydı. Pikabı kendi duyacağı kadar kıstı. Bu kadarı onu rahatlatıyordu. Çoğunlukla bu kısık sesi duymuyoruz bile."

Bir başka baba, oğlunun yeni ekilmiş çimleri ezmesi üzerine çıkan bir soruna onun bulduğu çok ustaca bir çözümü anlattı:

"Bir gün eve gelince oğlumun voleybol ağını yeni ektiğim çimlerin üzerine kurduğunu gördüm. Yeni çıkmaya başlayan çimlerin üzerinde sayısız ayak izi vardı. Çimlerin berbat olduğunu görünce nasıl delirdiğimi, yeniden ekmek için zaman harcamak istemediğimi anlatan güçlü bir Ben-iletisi verdim. Homurdanarak anladığını söyledi ve TV izlemeyi sürdürdü. Birkaç gün sonra eve döndüğümde komşu çocuklarla voleybol oynuyorlardı. Ağ araba yolunun üzerindeydi. Çocuklar çimlere basmadan üzerinden atlıyorlardı. Buna dikkat ettiğimi söyleyince çocuklardan biri, 'Her ayak izi için karşı taraf bir servis kazanıyor' dedi. Bu çözümün nasıl ortaya çıktığını hiç anlamadım ama işe yaramıştı. Ben bunu asla düşünemezdim."

Çözümler bulup önermede çocuklar çok yaratıcıdır. Çünkü istediklerini yapmak için çok güçlü gereksinimleri vardır. Küçük kafalarının anababalarının sorunlarına çözüm bulmak için çalıştığını görürsünüz. Yapacaklarını yine yaparlar, ancak size sorun yaratmamaya özen gösterirler.

EAE sınıfımızdaki genç bir anne şunu anlattı:

"Müzik setimi temizledim. Servisten gelecek elemanları beklerken dört ve yedi yaşındaki çocuklarım kaset dinlemek istediler. 'Kaset koyacağınız zaman bana haber verin' yerine, 'Kapağı açarken parmak izlerinizi bırakmanızdan kaygılanıyorum. Servis elemanları gelmeden tekrar

temizlemek zorunda kalacağım' türünden bir Ben-iletisi gönderdim. Büyük oğlum kazağının kolunu esnetip eldiven gibi elinin üzerine geçirdi ve kapağı öyle açtı."

"DÜRÜST OLMAK RAHATLATIYOR"

Anababalar Ben-dili'ni kullanmaya başlayınca, yalnız çocuklarda değil, kendilerinde de bazı değişiklikler olduğunu farkederler. Bu değişimi tanımlayan çok çeşitli sözcükler kullandıklarını işittim. Bunların hepsi ***dürüstlük*** anlamına geliyordu. ***Benliklerinin derinliklerindeki*** dürüstlüğü iletiyorlardı. Ben-iletisi anababaların gerçek duygularına ulaşmak için kullandıkları bir araçtır. Sen-iletileri ise bütünüyle başkalarıyla ilgilidir.

Görüşmelerimizin bize verdiği ipuçlarına göre, EAE yalnızca kendine güven eğitimi değil, dürüstlük eğitimi de veriyor. Şu annenin anlattıklarına bakın:

"EAE'den önce bazı rolleri oynamam gerekiyor gibi geliyordu. Artık böyle düşünmüyorum. Kendim gibi olmakta özgürüm. Sevilmeme ve kabul edilmeme riski var, ama olsun. Bu, kocamın da daha açık ve konuşmaya daha istekli olmasını sağladı, artık duygularını içinde tutmuyor. Şimdi, 'Onun için vaktim yok', ya da 'Şimdi yapamam' demek çok normal geliyor."

Başka bir baba nasıl değiştiğini anlattı:

"Şimdi çok daha iyi oldu. Tutamayacağımız sözler vermekten vazgeçtik. Bu çok büyük bir rahatlık. Bir şeyi yapamayacaksak söylüyoruz: 'Hayır, belki yarın olabilir, ama şimdi yapacak daha önemli işlerim var.'"

Bir anne ve baba, çocukken gerçek duygularının nasıl baskı altında tutularak büyütüldüklerini anlattılar:

"Ailelerimizde olumsuz duyguların varlığı kabul edilmezdi. Her zaman mutlu olmak, herşeyle ilgilenmek zorundaydık. Sıkılmak, kederli olmak yasaktı. Bu eğitimde olumsuz duyguların da varlığını kabul edip dile getirebilmek benim için büyük bir özgürlüktü. "

Başka anababalar da şu öyküleri anlattılar:

"Kendini ifade edebilmek ve bencil olmaktan suçluluk duymamak özgürlüktür. Çocuklarıma Ben-iletisi'yle duygularımı aktarmam beni özgür kıldı."

"Ben-iletileri'yle duygularınızı içinize gömmüyor, onları açıklıyorsunuz. Birilerinin onu duyacağını biliyorsunuz. Şöyle ya da böyle yardımcı olabilirlerse sorunların eskisi kadar önemi kalmıyor."

Ben-dili Sen-dili'ne bir seçenektir. "Odayı yeniden temizleyemeyecek kadar yorgunum" demek, "Çok düşüncesizsin" demek gibi zararlı değildir. Bir anne bu konuya açıklık getiriyor:

"Eskiden de duygularımı açığa vururdum, ama kendimi korumak için onları tüm çıplaklığıyla dile getirmezdim. Hep karşımdaki kişinin ne hissedeceğini ve nasıl etkileneceğini düşünürdüm. Ama şimdi kendimi vurguluyorum. İçimde birikmiş bir sürü kırgınlık var, çünkü duygularımı paylaşmadım. Ben-iletileri olumsuz duygularımı başkalarını incitmeden olumlu biçimde dile getirmeme yardımcı oluyor."

Kişilerin, ilişkilerinde kendileri gibi olma özgürlüğüne sahip olmaları, çoğu profesyonelin inanışına göre yalnızca yoğun bir psikoterapi sonunda beklenebilir. Ama biz EAE'yi bitirenlerden, yirmi dört saatlik bir anababa eğitiminin aynı sonuca ulaştırabildiğini öğrendik.

ANABABALARIN KIZGINLIKLARIYLA BAŞEDEBİLMELERİ

Her anababa zaman zaman çocuğuna kızar. Ama bazıları hep kızgındır ve yüzleşme tümcelerini bile kızgınlık olarak dile getirir. Anababalara kızgınlığın utanma, korku, incinme gibi birincil duyguların ardından gelen ikincil bir duygu olduğunu öğrettiğimizi anımsayacaksınız. Anababalar birincil duygularıyla ilgilenebilseler, kızmalarına gerek kalmayacaktır.

Bu uygulanabilir mi? EAE alan anababalar daha seyrek mi kızıyorlar? Çalışmalarımız, bazı anababaların gerçekten daha az kızdıklarını gösteriyor.

Aşağıdaki alıntıda California'da askeri bir üste yaşayan üç çocuklu anne, EAE'yi nasıl başarıyla uyguladığını anlatıyor.

> "Tony öğleden sonra sinemaya bisikletiyle gitti. 17:30'da evde olması gerekiyordu. Bu arada yağmur başladı. Tony'nin eve gelme saatinde hava iyice kararadı. Yağmur sanki bardaktan boşanıyordu. Saat 18:00 olmuştu, ama o hâlâ yoktu. Hem kızmıştım hem de başına bir şey gelmişse diye çok korkuyordum. Ne yapacaktım? Sonunda geldi. Onu görür görmez, 'Oh, çok korktum. Bir şey mi oldu?' dedim. 'Bir şey olmadı. Okula girip yağmurun dinmesini bekledik. Dinmediğini görünce eve gelmeye karar verdik' dedi. EAE'ye gitmeden önce böyle bir durumda hissettiğim yalnızca öfke olurdu. Korktuğumu anlayıp anlayamadığımı bilemiyorum, ama ona bir şey olmasından korktuğumu söylemezdim. Yalnızca, 'Nerelerdeydin? Gelecek cumartesi sana sinema yok' derdim."

Başka bir anne kızgınlıkla başetme biçimini değiştirdi:

> "Kocama kızardım. O da, 'Sorun ne?' diye sorunca, 'Hiçbir şey' derdim. Ama EAE'de kızgınlığın, derinlerde hissettiğim korkunun gizlenmesi olduğunu öğrendim. Bu

derslerden sonra kızgınlığın örtbas ettiği duyguyu, aramayı ve nereden geldiğini bulup ortaya çıkarmayı öğrendim."

Bir anne daha anlatıyor:

"Arabanın kapısı gece biri on geçe küüt diye kapanınca ilk duygum, 'Oh, çok şükür geldi' oldu. O zamana kadar gözümüzü kırpmamıştık. Yanımıza geldiğinde öfkeden çıldırmak üzereydik. Ne kadar düşüncesiz olduğunu, bizi meraklandırdığını, telefon etmiş olması gerektiğini söyledik. Özür diledi, döndü, odasına gidip kapısını çarptı. Uyku tutmadı. Çünkü ona çok kızmıştım. Ancak olayı büyüttüğümüzü biliyorduk ve bu bile bizim için büyük bir artıydı. Ertesi sabah filmi anlatması için onu konuşturmaya çalıştık. Geceden hiç söz etmedik."

Bazen kızgınlık iletilerinin kırgınlık ve karşı koyma gibi sonuçları yaratmadığı da görülür:

"Yerleri siliyordum. Çocuklar da içeri dışarı koşuşturuyorlardı. Yaptığım iş çok aptalcaydı. Çocuklara, 'Çok kızıyorum. Sabrım taşıyor. Aynı yeri durmadan silmek istemiyorum. Meyve sularınızı da vermek istemiyorum. Başımı dinlemek istiyorum' dedim. Durup bana baktılar. 'Tamam yukarıda oynayalım' dediler. Bu kadar kolaymış."

Bu annenin örneğinde kızgınlığın dile getirilmesinin her zaman çocukların kapıları çarpmasına ve benliklerinin zedelenmesine yol açmadığı açıkça görülüyor. Aslında kızmak ve bunu dile getirmek, içe atıp çocuklara olumsuz duygular beslemekten daha sağlıklıdır.

Anababanın Ben-iletisi başlarda kızgınlık iletisi olarak ortaya çıksa bile, birincil duyguya dönüş yapmak için çok geç kalınmış sayılmaz. Kızgınlığınızı iletmeniz çocuğa en azından neye kızdığınızı bildirir.

Ancak her gün kızgınlığınızı dile getirirseniz, alttaki duygunuzu yakalayamıyorsunuz demektir. O zaman kendinize şunları sorabilirsiniz:

"Derinlerde ne hissediyorum?"

"Hangi gereksinimlerim karşılanmıyor?"

"Neden mutlu değilim?"

"Beni yiyip bitiren ne?"

Böylece çocukların yaptıklarına değil, daha çok kendiniz için yapamadıklarınıza kızdığınızı ortaya çıkarabilirsiniz!

8

BEN-İLETİLERİ'NDE YENİ UYGULAMALAR

EAE'yi bitirmiş ailelerle yaptığımız görüşmelerde Ben-iletilerinin kullanılmasında yeni görüşler elde ettik. Anababalara bu yöntemi, çocuklarının yalnız kabul edilemez davranışlarını değiştirmelerinde etkili olabilmeleri için kullanabilecekleri sözlü bir yöntem olarak öğretmiştik. Ama onlar bunu çok geniş bir alana yaymışlar. Artık Ben-iletileri'nin bebeklerle bile uygulanabildiğini biliyoruz. Ayrıca çocukların beklenmedik güzel bir davranışı karşısında anababaların hoş duygularını iletmeleri için de kullanabildiklerini gördük.

Bu gelişmeler beni gelecekteki kabul edilemeyecek davranışları önlemek için kullanılabilecek, iddialı ***"İstiyorum"*** ve ***"Gereksinimim Var"*** kavramlarıyla tanıştırdı. Bu bölümde yeni anlayışı uygulamalı örneklerle açıklayacağım.

BEBEKLER ve KÜÇÜK ÇOCUKLARLA BEN-İLETİLERİ

Ben-iletileri sözlü bir yöntem olduğu için anababalar bu yöntemi yalnızca konuşabilen çocuklarıyla kullanabileceklerini

düşündükleri için, bebekleriyle iletişimleri onlara sorun yaratmaya başladı. Ancak, anababaların bebekleriyle kullanabilecekleri yöntemler de var.

1. Varsayım Oyunu

Altı aylık Barbara gece yarısı ağlamaya başlar. Anababası Barbara'yı nasıl susturabilir? Ağlamasının nedenini bulmak için varsayımlar üretebilirler. Bulmaca çözmek gibi bir şey:

Belki altı ıslaktır, üşümüştür. Önce buna bakalım. Hayır, ıslatmamış. Gazını iyi çıkartamadık mı acaba? Kaldıralım, sırtını ovalım. Olmadı, gaz çıkarmadı. Acaba karnı mı aç? Biberonundaki sütü bitirmemiş. Bunu deneyelim. Tamam, başardık. Birkaç kez emip uyudu.

Anababalar bu yöntemi huysuzlanan bebeklerine çok sık uygularlar. Bu varsayım oyunu işe yarar. Bebekler anababalarını rahatsız eden bir şey yapıyorlarsa, bunun mantıklı bir nedeni vardır. Bazen zor, bazen kolay olan bu oyunu oynamaya başlayan anababalar çocuklarının altı ıslakken, karnı açken ve gazı varken farklı şekilde ağladığını öğrendikleri için bebeklerini cezalandırmaya son verirler.

Varsayım oyunu bir tür Ben-iletisi'dir. Ama, sözlü değil, sözsüz, yani hareketli bir Ben-iletisi'dir. Bebek ağlayınca onu kucağa alıp bir şeyler yapmak sanki ona, 'Ağlamana daha fazla dayanamayacağım' demektir. Sözlü Ben-iletisi'nde davranışı değiştirme sorumluluğu çocukta bırakılır. Sözsüz Ben-iletisi'de ise bu sorumluluğu anababa üslenir. Bu nedenle varsayım oyunu ***çözümü anababanın bulduğu*** bir tür Ben-iletisi'dir.

2. Haydi Alışveriş Yapalım

Bebeğin kabul edilemez davranışının yerine kabul edilebilir olan konularak bir alış veriş yapılır ve böylece sorun ortadan kalkar.

Yeni çorabınızla oynayan bebeğinize kaçık bir çorap vererek alışveriş yapabilirsiniz. Kanepenin üzerinde zıplayan çocuğunuzun yandaki lambayı devirip kıracağından korkuyorsanız, kanepe minderlerini yere indirip üzerinde zıplayarak, çocuğunuza böyle yapabileceğini gösterebilirsiniz.

"Yeni çorabımla oynamanı istemiyorum, kaçık olanla oynayabilirsin", "Kanepenin üzerinde zıplamanı istemiyorum, yerde zıplayabilirsin"i göstermek Ben-iletisi'ni sözsüz kullanmaktır.

3. "Sana Duygularımı Anlatmaya Çalışacağım"

Neler hissettiğinizi sözlerinizden anlayamayacak kadar küçük çocuklara duygularınızı ***gösterebilirsiniz.*** Bu da bir tür sözsüz Ben-iletisi'dir

Babası Tony'yi markette kucağına alır. Tony sevinçle kahkaha atarak, babasının midesini tekmelemeye başlar. Baba hemen Tony'yi yere indirir ve yürümeye başlar. (İleti: "Midemi tekmeleyince canım yanıyor, seni taşımak istemiyorum.")

Annenin çok acelesi var. Judy arabaya binerken oyalanır. Anne Judy'yi poposundan iteleyerek arka koltuğu oturtur. (İleti: "Acelem var, hemen arabaya binmeni istiyorum.")

Bu yöntemin anahtarı, çocuğu cezalandıracak herhangi bir davranıştan kaçınmaktır. Çocuğu cezalandırmak ona kötü olduğunu, gereksinimlerinin önemli olmadığını, yaramazlık yaptığını, cezayı hak ettiğini anlatır. Oysa siz yalnızca onun kendinizi nasıl hissettiğinizi bilmesini istiyorsunuz.

YENİ BİR GÖRÜŞ: BEĞENİ BİLDİREN BEN-İLETİLERİ

Anababalar, "Neden Ben-iletileri'ni çocuğumuzun beğendiğimiz bir davranışıyla ilgili olumlu duygularımızı iletmede kullanmıyoruz?" diye sordular. Bu soru beni ve EAE eğiticilerini çok etkiledi. Bunu EAE modeline nasıl uygulayabileceğimizi ciddi olarak düşünmeye başladık. Olumlu değerlendirmeler içeren iletiler gönderme konusunda her zaman çelişik dugular besledim. İnancıma göre çocukları övmek onları yönlendirir ve zamanla anababa-çocuk arasındaki ilişkiye zarar verir. Tartıştığım şuydu:

Anababalar övgüyü çoğunlukla çocukları için en iyi olana karar verdikten sonra, bunu onlara yaptırma amacıyla ya da çocuk yapmaması gereken bir şeyi yapmadığında, yaptığı "güzel" davranışları pekiştirmek için kullanırlar.

Psikologlar, insanlar ve hayvanlar üzerinde yaptıkları sayısız deneylerle belli bir davranıştan sonra verilen ödülün, o davranışı pekiştirdiğini kanıtlamışlardır. Bu nedenle ödüller işe yarar. Her birimiz geçmişte bize ödül getiren davranışları yinelemişizdir.

Övmek de bir tür ödüldür. En azından insanlar buna inanır. Öyleyse niye çocukları "iyi" davranışları için ödüllendirecek sistematik bir çaba göstermeyelim?

Hiçbir düşünce anne/baba-çocuk ilişkisini "Çocuklar iyi davranışları için ödüllendirilmelidir" görüşünden daha fazla güçlendiremez. Pek çok anababaya göre bu ilkeyi sorgulamak bile genel inanışa aykırıdır. Anababalıkla ilgili pek çok kitap ve makale bunu önerir. Herkesin bildiği gibi okullarda da övme ve diğer ödüller tüm pedagojik kuramların merkezini oluşturur, çünkü bunlar öğretmenlerin doğru kabul ettikleri öğrenci davranışlarını pekiştirmekle kalmaz, aynı zamanda sorulara doğru yanıt verme ve iyi çalışma alışkanlıklarını da güçlendirir.

Ancak çocukların davranışlarını şekillendirmeye çalışan anababaların önünde bazı tehlikeler vardır. Birincisi, övgünün etkili olması için çocuğun bunun ödül olduğunu ***hissetmesidir.*** Ama çoğunlukla böyle olmaz. Çocuk kendi yaptığını ödüle değer görmüyorsa, verilen ödülü (övgü) reddeder:

> "Jimmy büyükbabasının çiftlik evinin bir resmini yapar. Babası, 'Çok güzel bir resim olmuş' der. Jimmy yaptığı işten pek memnun değildir. 'Berbat bir şey' der. Baba yineler, 'Yok canım! Güzel resim.'"

Bu işlemin potansiyel etkilerine bakalım: Jimmy babasının değerlendirmesinin kötü olduğunu düşünür ya da kendi değerlendirmesini sorgulamaya başlar: "Gerçekten resmim güzel mi?" Baba bu konuda Jimmy'yi etkilerse, çocuğun kendine özgü estetik görüşüne ne yaptığını bir düşünün. Bunun Jimmy'nin gelecekteki yaşamını etkileme olasılığı varsa, yetenekli bir çocuksa, vay Jimmy'ye!

Diyelim ki, Jimmy babasının iyi resim yapmasını istediğinin farkındadır. O zaman, babasının övgüsünün etkisi, Jimmy'nin babasının dürüstlüğünden kuşku duyması olabilir. Çocuk onun resim yapmayı sürdürmesini istediğini, yani niyetini farkeder. Bu durumda Jimmy'nin yanıtı şöyle olabilir:

> "Beni üzmemek için söylüyorsun. Sen de resmimin iyi olmadığını biliyorsun."

Bu ileti gelişigüzel çözümlenirse şu sonuç çıkar: "Baba, dürüst değilsin, bunu övgünden anlıyorum." Bu, baba-oğul ilişkisine ne yapar?

Övgünün neden olduğu başka sorunlar da olabilir. Tenis şampiyonu olmak isteyen Jan ilk turnuvaya katılır ve yarı finalde kaybeder. Kızının sadık bir izleyicisi olan anne,

onu teselli etmek için, "Jan, çok güzel bir oyun çıkardın" der. Gözyaşları içindeki Jan berbat oynadığına inanmaktadır ve kızgınlıkla yanıt verir: "Hayır, iyi oynamadım. Kendimi çok kötü hissediyorum. Kazanmalıydım." Ve anne, "Elinden geleni yaptın, canım" der.

Bu övgünün olası etkisi, yenilgisinin kendinde yarattığı düş kırıklığının ne denli derin olduğunu annesinin anlamadığını hissetmesidir. Anne Jan'ın iyi oynayamadığı konusundaki değerlendirmesini ve açıkca görünen üzüntüsünü yadsımıştır. Bu yüzden tüm niyetinin kızını teselli etmek ve övgüyle içini rahatlatmak olmasına karşın, kızına empatik anlayış gösterme fırsatını kaçırmıştır. Şöyle bir tepki verebilirdi: "İyi oynamadığını düşünüyorsun. Kazanmadığın için hayal kırıklığına uğradın."

Anababalar çocukların (ve herkesin) övülmekten hoşlandıkları yanlışına düşerler. Aslında öyle değildir. Övgü, çoğu zaman övülen kişiyi rahatsız eder ya da utandırır. Hele etrafta duyabilecek arkadaşlar varsa! Bu tür duygusal rahatsızlıklar övgüyü geçersiz yapan tepkiyi de beraberinde getirir:

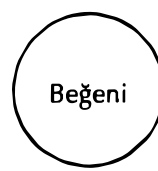
1. A/B : Ne güzel, saçların kıvır kıvır.
   ÇOCUK : Nefret ediyorum.
2. A/B : Çok iyi bir yüzücü olma yolundasın.
   ÇOCUK : Lauri kadar bile yüzemiyorum.
3. A/B : Hazırladığın kahvaltı harikaydı.
   ÇOCUK : Değildi, yumurtalar çok katıydı.

Övgünün rahatsız edici bir başka yan etkisi de, övgü alana, verenin karşısında aşağılık duygusu hissettirmesidir. Çünkü övgü bir değerlendirmedir ve değerlendirenin değerlendirilenden daha çok şey bildiğini üstü kapalı olarak anlatır.

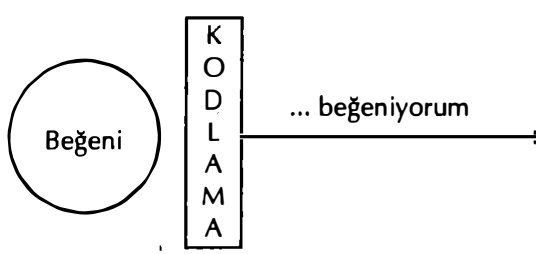
Son yıllarda EAE eğiticilerinden bazıları, övgünün ortaya çıkardığı olumsuz etkiyi en aza indiren ve anababalar tarafından kullanılabilecek bir seçeneği yavaş yavaş kurslara sokmaya başladılar. Çünkü anababaların çocukları övmeleri Sen-iletisi olarak görülüyordu:

"İyi bir çocuksun."
"İyi iş yaptın."
"Lokantada çok terbiyeliydin."
"Derslerin iyi gidiyor."

Çocuğuyla ilgili olumlu duygular besleyen bir anneyi aşağıdaki şekilde olduğı gibi gösterebiliriz:



Böyle bir duygunun kodlaması Sen-iletisi değil, Ben-iletisi olacaktır:



Üç bölümlük bir Ben-iletisi, (1) çocuğun davranışını, (2) anababadaki somut etkisini, (3) anababanın duygusunu içerir. Bir çocuğun ikindi kahvaltısından sonra mutfağı temizleyerek annesini şaşırttığını düşünelim. Annenin iletisi şöyle olabilir:

"Akşam yemeğini hazırlamak için murfağa girince, her tarafın tertemiz olduğunu gördüm. Çok mutlu oldum; çünkü mutfağı toplamak için zaman harcamam gerekmedi."

Olumlu Ben-iletileri'ne birkaç örnek:

Sekiz yaşındaki kızınız okuldan sonra arkadaşına gideceğini bildirmek için telefon ediyor.	"Nereye gideceğini bana haber verdiğin için rahatladım, çünkü nerede olduğunu bilince merak etmiyorum."
On iki yaşındaki oğlunuz her gün saçını yıkamaya başladı.	"Saçın temiz olunca sana bakmaktan çok hoşlanıyorum."
Altı yaşındaki oğlunuz çok işinizin olduğu bir zamanda masayı hazırlamanıza yardım etti.	"Bu akşam bana yardım etmen beni çok mutlu etti. Yardım etmeseydin yemek geç kalacaktı ve TV programını kaçırakacaktım."

Bir anne mutlu Ben-iletisi'ni gönderdiği bir olayı anlatıyor:

"Sabahları Caroline kendi kendine giyinince, 'Kendimi çok iyi hissediyorum, sen kendi kendine giyinince birlikte geçirecek ve konuşacak daha çok zamanımız oluyor' diyorum. Sevinçle gülüyor."

Bu annenin iletisinin ben-kaynaklı olduğuna dikkat edin. Caroline'i değerlendirmiyor, ama yine de bu ileti Caroline tarafından, "iyi" davranışını pekiştirmek amacıyla söylenmiş denetleyici ve yönlendirici olarak algılanabilir mi? Sanmıyorum. Eğer:

1. Anne bilinçli olarak mutlu Ben-iletileri'ni çocuğun istenilen davranışı yinelemesini etkilemek amacıyla kullanmıyorsa,
2. İleti basitçe o anda duyulan geçici duygunun iletilmesi için bir araç olarak kullanılıyorsa, yani duygu gerçek ve o an oluşmuşsa, çocuk tarafından denetleyici ve yönlendirici olarak algılanmaz.

Bu yeni görüşün EAE modeline eklenmesi anababalara övgünün tehlikelerinden arınmış, o an hissettikleri olumlu duyguları paylaşmaları için olanak sağlar.

ÖNLEYİCİ BEN-İLETİLERİ

Kendine güveni tam bir anababayı ***yalnızca çocuk sorun yarattıktan sonra*** yüzleştirici Ben-iletileri göndermekle kısıtlamak gerekmez. Bu da son zamanlarda bana EAE modeline ekleyebileceğim önemli bir madde olarak görünüyor. Çocuğunuzla ilişkilerinizde sorun olmadığı zamanlarda, çocuğunuzun ileride yapabileceği kabul edemeyeceğiniz bir davranışını önlemek amacıyla ona iletiler gönderebilirsiniz.

Örneğin, ailece bir tatil planlıyorsunuz. Arabanın içinde ve bir motel odasında her an iç içe olacaksınız. Kendinize ayıracak ve eşinizle birlikte olacak özel zamana gereksinim duyabilirsiniz. Yola çıkmadan önce bu "yalnız kalma zamanı" gereksiniminize duyarlı olmalarını umarak, onlara duygularınızı anlatabilirsiniz. Kesin iletiniz şu şekilde olabilir:

> "Bazen yalnız kalmaktan hoşlanıyor ve aynı zamanda annenizle birlikte olmak istiyorum. Tatilde arasıra yalnız kalabilirsek çok mutlu olacağım."

Bu tür Ben-iletisine "İstiyorum" ya da "Gereksinimim var" iletisi denebilir. Bunların amacı çocuklarınızı neyi istediğiniz ve neye gereksiniminiz olduğu konusunda önceden bilgilendirmektir.

"Öğle yemeğinden sonra evde sessizliğe gereksinimim var. Uyumak istiyorum."

"Okuldan çıkınca nerede olduğunu bilmek istiyorum."

"Önümüzdeki hafta sonu TV'de basketbol milli takımının final maçları var. Bazıları cumartesi sabahları çocuk programlarının olduğu saatlerde yayınlanacak. Maçları kaçırmak istemiyorum."

"Keşke hepimizin önemsediği konuları konuşmak için akşam yemeği saatlerinden yararlanabilsek."

"Gelecek hafta büyükanne gelince oturma odasında dağınıklık istemiyorum."

Elbette bu iletiler anababaya her zaman istedikleri sonucu almaları için yardımcı olmaz. Ama sizin gereksinimlerinizi bilmedikleri için yapacakları kabul edilemez davranışlarından sonra söylemektense, onları önceden istekleriniz konusunda bilgilendirmek daha iyidir. İstiyorum-iletisi zaman içinde yüzleşmeye gerek bırakmayabilir.

Önleyici Ben-iletileri'nin pek görünmeyen etkisi, çocukların anababalarının "insan" olduğunu öğrenmeleridir. Onların da herkes gibi gereksinimleri, istekleri, tercihleri vardır. İstiyorum-iletileri tam olarak ne yapmaları gerektiğini söylemediği için çocuklara anababalarını mutlu edecek biçimde davranma şansı verir. Aşağıdaki örnekte annenin İstiyorum-iletisi'ni nasıl gönderdiğini görelim:

"Joe'nun bana diğer çocuklarımdan daha yakın olduğunu hissediyorum. Ona duygularımı anlatabilirim.

Geçen akşam onun gitar çalıp şarkı söyleyeceği Okul Aile Birliği toplantısına gittim. Daha önce hiç gitmemiştim. Gelmemi istemişti ama orada hiç kimseyi tanımadığım için tek başıma kalmak istemiyordum. 'Joe, daha önce okul toplantısına hiç gitmedim. Biraz korkuyorum. Orada benimle ilgilen. Beni yalnız bırakma' dedim. Okula gidince beni kapıda karşıladı, içeri götürdü, birkaç kişiyle tanıştırdı, bana bir fincan çay getirdi. Kelimenin tam anlamıyla bana göz kulak oldu."

BEN-İETİLERİ TARAFLARI SORUN-ÇÖZMEYE YÖNELTİR

Ben-iletisi çocuğun davranışında hemen değişiklik oluşturmayınca bazı anababalar düş kırıklığına uğrar ve bu yöntemden vazgeçer. Ben-iletisinin çatışma ya da sorun çözmede yalnızca bir başlangıç olduğunu unuturlar. Ben-iletisi çocuklara davranışının size niçin kabul edilemez geldiğini anlatır, ama yine de onların sizin bilemeyeceğiniz nedenlerle bu davranışlarını sürdürme gereksinimleri olabilir. Bu yüzden davranışını değiştirmeyince onunla çatışırsınız. Siz onun davranışını beğenmiyorsunuz, ama o beğeniyor. İkinci bir güçlü Ben-iletisi gönderseniz bile, davranışını değiştirmeyebilir.

Bu durum elbette vazgeçmenizi gerektirmez, çünkü gereksinimleriniz hâlâ karşılanmamıştır ve hâlâ bir sorununuz vardır. Şimdi işiniz, çatışmayı tanımlama (Sizin ve onun gereksinimleri nelerdir?), olası çözümleri üretme, her çözümü değerlendirme, birlikte kabul edeceğiniz çözüm üzerinde anlaşma yapma demek olan sorun çözümünü başlatmaktır.

EAE eğiticisi bir anne bunun nasıl yapıldığını anlattı:

"Çok güzel bir oyun bahçemiz var. Çevredeki tüm çocuklar buraya gelip oynar. Benim sorunum onların pazar

sabahları da gelmeleri. O saatlerde çocukları izlemek değil, sessiz sakin oturmak, çayımı yudumlarken gazetemi okumak istiyorum. 'Öğleye kadar buraya gelmezseniz çok memnun olacağım. Çünkü yalnız kalıp çay içmek ve gazetemi okumak istiyorum' dedim. Ama işe yaramadı. Her on beş dakikada bir gelip zili çaldılar. Öğle olup olmadığını sordular. Bu iletim işe yaramamıştı. Gereksinimimi sorun-çözmeyle karşılamaya karar verdim. Nasıl öneriler getireceklerini çok merak ediyordum. Gerçekte onları çok seviyor ve burada kendilerini rahat hissetmelerini istiyordum. Ama kendi kendimle kalmaya da gereksinimim vardı. Herkes önerilerini söyledi. Sonunda, öğle olunca kapıya bayrak asarak onlara haber vermemi kararlaştırdık. Bayrağı görünce gelebilecekler, ama o ana kadar bahçe kapısına bile gelmeyeceklerdi. Bunu uyguladığımız ilk pazar, zamanı gelince bayrağı asmaya çıktım. Evin önündeki kaldırımda tüm çocuklar sıralanmış, gözlerini kapıya dikmiş, bayrağı görmek için dikkatle bakıyorlardı. Bu kimin önerisiydi anımsamıyorum ama işe yaramıştı."

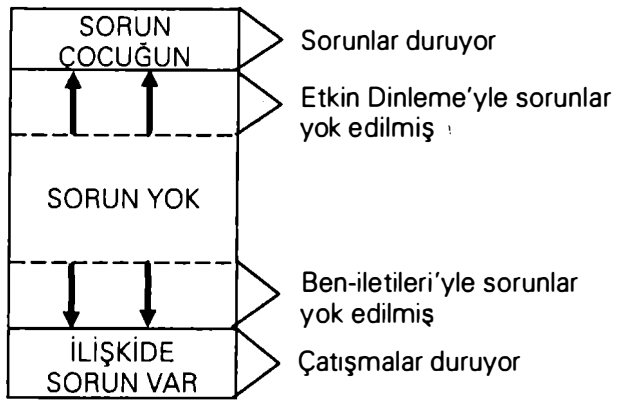
9

ANABABA-ÇOCUK ÇATIŞMALARI: KİM KAZANIR, KİM KAYBEDER?

ÇOCUKLARLA kusursuz Ben-iletileri'yle de olsa yüzleşmek her zaman onların davranışlarını değiştirmelerinde etkili olamaz. Bazen gencin gereksinimi o denli güçlüdür ki, anababasına sorun yarattığını bilmesine karşın, davranışından vazgeçemeyebilir. Bu duruma "çatışma" diyoruz. Anababa ve çocuğun gereksinimleri çatışır, karşılanması tehlikeye girer ve ilişkide bir sorun oluşur.

Kabul edilemeyen bazı davranışlar Ben-iletileri'yle yok edilirken, bu iletinin etkisiz kaldığı davranışlar çatışma yaratır. Çatışmaya neden olan davranışı dikdörtgenimizin en alt bölümüne yerleştiririz.

Çocuğunuzla bir çatışmanız olursa, bunu çözmek için nasıl bir yaklaşımda bulunursunuz? Sağlıklı çözüm için Kaybeden-yok Yöntemi'ni öneriyoruz.



KAYBEDEN-YOK YÖNTEMİ'YLE ÇATIŞMA-ÇÖZÜMÜNÜN ENGELLENMESİ

Anababalar iyi bir dinleyici olurlarsa hiçbir şey kaybetmeyip çok şey kazanacaklarını anladılar. Ben-iletileri de kolay kabul gördü, çünkü çocuklarının kabul edemedikleri davranışlarını değiştirmede ve kendilerini dinletmeyi sağlamada etkiliydi. Ancak Kaybeden-yok Yöntemi aynı kolaylıkla benimsenmedi. Başlarda bu yöntemin otoritelerinden, güçlerinden ve en önemlisi anababa olarak ayrıcalıklarından vazgeçme anlamına gelmesinden endişe ettiler. Üstelik, bu yöntem kendilerine çok da yabancıydı. Çünkü kendi anababalarının bu yöntemi uyguladığını gören genç anababalar çok azdı.

Kaybeden-yok kavramı EAE felsefesinin ve modelinin özüdür. Çatışmaları çözmede esastır. Aksi halde bu çatışmalar anababa-çocuk ilişkisine zarar verir ve çocuklardaki sorumluluk duygusunun gelişimini baskı altına alır. Anababalar dinlemeyi çok iyi öğrenseler bile, kazan-kaybet yöntemlerini sürdürdükleri sürece, bunları kullanma şansları pek olmayacaktır. Çatışma çözümünde güce dayalı geleneksel kazan-kaybet

yöntemine sıkı sıkıya bağlı ailelerde açık ve dürüst iletişim olanaksızdır. ***Anababalarından korkan çocukların, onların duygularını paylaşmaları zordur.***

Sonuçta, EAE'de şu açmazla karşılaşıyoruz: Öğrettiğimiz yöntemler içinde kendilerine en çok gerekli olduğunu sandığımız yöntemi anababalar duymak bile istemiyorlar. Çünkü hemen hemen tüm anababalar çatışma çözmede ya otoriter ya da ödün veren yönteme sıkı sıkıya bağlıdır.

ÇATIŞMALARI ÇÖZMENİN ÜÇ YÖNTEMİ

EAE almış binlerce anababa, çocuklarıyla aralarındaki çatışmaları hep şu iki yöntemden biriyle çözerler: Sert ya da yumuşak. Bunlara Yöntem I ve Yöntem II diyoruz. Her ikisi de kazan-kaybet yöntemidir. Taraflardan biri kazanırken, öbürü kaybeder. Çatışmalara isteklerin yarışması, kazanmak için mücadele, güçlerin savaşı olarak yaklaşılır. Her iki yöntemi kısaca özetleyince bunun nedeni anlaşılacaktır.

Yöntem I'in işleyişi

Çocukla anababa arasında bir çatışma çıkınca, anne/baba çocuğun kabul etmesini umarak, çözümün ne olması gerektiğine karar verir. Çocuk karşı koyarsa, anne/baba boyun eğmesi için onu güç ve otorite kullanmakla tehdit eder (ANNE/BABA KAZANIR, ÇOCUK KAYBEDER).

Yöntem II'nin işleyişi

Çocukla anne/baba arasında bir çatışma çıkınca, anne/baba kendi çözümünü kabul etmesi için önce çocuğu ikna etmeye çabalar, çocuk karşı koyarsa ona boyun eğerek istediğini yapmasına razı olur (ÇOCUK KAZANIR, ANNE/BABA KAYBEDER).

İki yöntemde de anababanın ve çocuğun yaklaşımı şudur:

> "Benim istediğim olacak ve bunun için de gücümü kullanacağım" ya da "Karşımdaki kişinin gereksinimleri karşılanmasa bile, kendi gereksinimlerimin karşılanmasını istiyorum." Her ikisinde de kaybeden taraf, kazanana kırgın ve kızgındır.

Çok az anababanın bildiği Yöntem III'te ise anne/baba ve çocuk, gereksinimlerini karşılayacak çözümleri birlikte ararlar. Hiç kimse kaybetmez, herkes kazanır. Bu nedenle adı "Kaybeden-yok Yöntemi"dir.

Yöntem III'ün işleyişi

Anne/baba-çocuk arasında bir çatışma çıkınca anne/baba, çocuktan iki tarafın da kabul edebileceği bir çözüm için katılım ister. Her biri sonradan değerlendirilecek çözümler önerir. En iyi çözüm üzerinde görüş birliğine varıldıktan sonra bunun nasıl uygulanacağına karar verilir. Güç kullanma ve baskı yoktur (HİÇ KİMSE KAYBETMEZ, HERKES KAZANIR).

Bu üç yöntemin nasıl işlediğini göstermek için dört buçuk yaşındaki bir çocukla annesi arasındaki çatışmayı görelim:

Yöntem I

ANNE : Sen sebze yemeyince çok üzülüyorum. Büyümen, güçlü ve sağlıklı olman için gereken vitaminleri alamayacağından korkuyorum.

ÇOCUK : Sebzeyi sevmiyorum.

ANNE : Sevmiyorum yok. Tabağına koyduğum sebzelerin hiç olmazsa birazını yiyeceksin. Yemezsen öteki yemeklerden de yiyemezsin.

Yöntem II

ANNE : Sen sebze yemeyince çok üzülüyorum. Büyümen, güçlü ve sağlıklı olman için gereken vitaminleri alamayacağından korkuyorum.

ÇOCUK : Sebzeyi sevmiyorum.

ANNE : Seninle ne yapacağım bilmem. Sebze yemen gerektiğini biliyorsun, yemezsen üzülen sen olursun. Tamam, tamam, ağlama. Yemezsen yeme. Hastalıklı çocuk ol. Sonra çok pişman olursun.

Yöntem III (EAE'yi bitiren bir annenin öyküsü)

Bir sabah kahvaltıdan sonra dört buçuk yaşındaki oğlum Eric'i yanıma çağırdım. Bir saat sonra televizyonda en sevdiği program başlayacaktı. Yöntem III'ü kullanmak için en uygun zamandı. Ona kısaca sorunu ve ne yapacağımızı anlattım.

ANNE : Sen sebze yemeyince çok üzülüyorum, çünkü vitamin alamamandan korkuyorum.

ERIC : Hı, hıı.

ANNE : Babanla sana sürekli sebze yemeni söylemekten ve yemediğin için seni cezalandırmaktan bıkıp usandık.

ERIC : Biliyorum, ama sebzeyi sevmiyorum. İğreniyorum.

ANNE : Sebze yemek hiç hoşuna gitmiyor.

ERIC : Evet.

ANNE : Sorun bu. Senin sebze yemen ve bizim de sana kızmamamız için bu konuda bir şeyler yapmak istiyoruz. Sence ne yapabiliriz?

ERIC : Odama gidebilirim. Birkaç gün arkadaşlarımla oynamam.

ANNE : Ama o bir ceza. Artık seni cezalandırmak istemiyoruz ki!

ERIC : Başka bilmiyorum.

ANNE : Ben söyleyeyim. Onları yazalım, sonra ikimiz için de uygun olanı birlikte seçelim.

ERIC : Tamam.

ANNE : Sevdiğin ve sevmediğin sebzelerin adlarını yazayım mı?

ERIC : Olur, yaz.

ANNE : Öyleyse sevdiğin sebzelerin adını söyler

ERIC : (Dolaba gidip, birkaç sebze çıkarır) Bunlar, anne.

ANNE : Bakayım. Taze fasulye, mısır. Bu kadar mı?

ERIC : Haşlanmış mısır da seviyorum. Karışık salata, içinde taze soğan ve salatalık olursa, daha çok seviyorum. (Eric bunları söylerken, ben hep geri ileti verdim.)

ANNE : Tamam, başka.

ERIC : Havuç ve lahana da var ama çiğ olsun.

ANNE : Peki. Bir de pişmiş ve çiğ sebzelerin listesini yapalım mı?

ERIC : Yapalım.

ANNE : Tamam. Anlaştık.

ERIC : Başka liste. Anne, yaz: "Eric bezelye ve havuç sevmiyor."

ANNE : Olur. (Sonra tüm listeyi ona okudum. Onayladı.)

ERIC : Anne, yaz: "Anneciğim, Eric'in sevdiklerini, sevmediklerini unutma." (Söylediklerini kelime kelime yazdım ve ona okudum)

ANNE : Tamam. Bak, "Eric anne ve babası söylemeden sevdiği sebzeler listesindeki sebzeleri yiyecek" diye de yazdım. Katılıyor musun?

ERIC : Katılmak ne demek?

ANNE : Söylediklerimi anladın ve pekiyi dedin demek.

ERIC : Pekiyi, katılıyorum.

ANNE : Bu listeyi nereye koyalım?

ERIC : Şuraya. (Dolabı gösterdi) Her gün görebilirsin.

ANNE : Tamam. (Listeyi oña yapıştırdım.)

ERIC : İyi oldu, anne. (Birbirimize gülümsedik. Sevinçle programını izlemeye gitti.)

Yöntem III altı basamaktan oluşan bir işlemdir:

Basamak I : Sorunu tanımlama.

Basamak II : Olası çözümler üretme.

Basamak III : Çözümleri değerlendirme.

Basamak IV : İçlerinden herkese en uygun olana karar verme.

Basamak V : Kararın nasıl uygulanacağını belirleme.

Basamak VI : Çözümün başarısını değerlendirme.

Kaybeden-yok Yöntemi'ni etkili bir şekilde kullanmanın anahtarı, bu altı basamağı tam olarak uygulamaktır.

Yöntem III, tüm insan ilişkilerini çözmede evrenseldir. Bu yöntemi öğrettiğimiz anababalar, evde yaptıkları uygulamaları banda kaydedip sınıfa getiriyorlardı. Çözümlemesini yapıyorduk. Bu bilgilerden yöntemin kullanımındaki zorlukları daha iyi anlamaya başladık.

EVDEKİ ÇATIŞMALARIN ÇÖZÜMÜNDE YENİ GÖRÜŞLER

Anababaların güç kullanmayan Kaybeden-yok Yöntemi-'ne neden karşı olduklarını, aynı zamanda "anababa otoritesi" ve bu otoritenin aile içindeki yeri konusunda kafalarının nasıl karıştığını da öğrendik. Bu arada, ya Yöntem I'e ya da Yöntem II'ye kilitlendiklerini görmüş olduk. Şimdi onların Yöntem I'den vazgeçmeyi düşündükleri anda yaşadıkları korkuyu daha iyi anlıyoruz. Bunun için, Yöntem III konusundaki düşüncelerimizde bir değişiklik yaptık. Bu da bizi EAE modelinde gelişmelere ve yeni düzenlemelere götürdü.

Disiplin İkilemi

Yüz anababaya, "Çocukları disiplin altına almalı mı?" diye sorun, doksan dokuzu hiç duraksamadan, "Elbette" der. Anababalar çocukları disiplin altına almak gerektiğine o denli inanmışlardır ki, bunun sorulması bile onlara anlamsız gelir. Aslında onların bu inanışları bana tehlikeli geliyor. Çünkü Yöntem I, çocuklarla onları yabancılaştırıyor ve ilişkilerinin kötüye gitmesine neden oluyor.

Çocuklarını disiplin altına almak isteyen anababalar iyi niyetle yola çıkarlar. Onların düşünceli, kibar, güvenilebilir ve sorumlu olmalarını isterler. Bu isteklerini yerine getirmenin başka yolunu bilmezler. Bunun için de disiplini kullanırlar. Disiplin zamanla işe yaramaz hale gelince, daha katı disipline karar verirler. Gençler isyan edip evi terkedinceye kadar bu böyle sürer gider.

Anababaların kullanma gereği duydukları bu ***disiplin*** nedir? Ne anlama gelir? Sözlükler disiplini, "Eğitim ya da düzeltme amacıyla otorite tarafından verilen ceza" olarak tanımlar. Disiplin sözcüğünün özü, ***ödül*** ya da ***cezaya*** dayanan bir güç kullanımıdır. Bu güç, boyun eğdirmek ve verilen emirleri uygulatmak için kullanılır.

Subaylar erleri, öğretmenler öğrencileri, anababalar çocukları, hayvan terbiyecileri hayvanları disiplin altına alır. Tüm bu insanlar güçlerini nereden alıyor dersiniz?

Güç, bir başkasının çok gereksinim duyduğu şeye sahip olunduğunda gelir. Öğretmenin verecek notu, hayvan terbiyecisinin aç köpek için yiyeceği vardır. Bunlar gücü yaratan ödüllerdir. Kişinin acı çektirmek ve rahatsızlık vermek için olanakları olunca, güç daha çok önem kazanır. Bu da ***cezadır.***

Ödül ve ceza insana güç verir. Güç, insanların başka insanlar üzerinde oluşturdukları otoritenin temelidir. Bu yüzden anababalar otoritelerini kullanıp çocuklarını disiplin altına alırken ödül ve cezalardan yararlandıklarını söylemek isterler. Çocuğun istedikleri gibi davranmasını istedikleri için, ödül (ya da söz) verirler. İstemedikleri davranışı yapmaması için de cezaya çarptırır ya da bununla gözdağı verirler. Ne kadar kolay, değil mi?

Ödül ve cezalar yardımıyla çocuğu disiplin altına almak kolay gibi görünse de, uygulamada öyle değildir. Anababa-çocuk ilişkisi için tehlikeli ve zararlıdır.

Herşeyden önce anababalar zamanla güçlerini yitireceklerdir. Çocuklar küçükken anababalar ödül ve cezalarla onlara istediklerini yaptırabilirler, çünkü onların gözünde büyük güçleri vardır. Ancak çocuklar büyüdükçe anababaların ödül ve cezalarının etkisi azalır. Bir zamanlar işe yarayan ödüllere ilgi kalmaz. Cezayla karşılaşan çocuk ise isyan eder. Çocuklar onlu yaşlara gelince, anababaların elleri bomboş kalır. Bir baba bunu şöyle dile getirdi:

> "Oğlum şimdi on yedi yaşında ve benim elimde kalan tek güç arabamın anahtarı. Bir yıla kadar o da kalmayacak."

On dört yaşında bir kız çocuğun annesi şunları anlattı:

"Shirley kendisini çeşitli ödüllerle denetim altında tutmaya çalışmamı umursamıyor. 'Ben onları ne yapayım?' diyor ve istediğini yapmayı sürdürüyor."

Anababalar güce dayalı otoriteleri tükenince, çocuklarını etkileyecek başka bir yol bulamazlar. Bu nedenle pek çok ailede çocukların yetişme çağları kırgın, yılgın ve fırtınalı geçer.

Anababalar elbette çocuklarının olumlu niteliklerle donanmasını isterler. Bu nitelikleri onlara kazandırmak için de disiplinden başka yol bilmezler. Yine de disiplin çocukları etkileyemez, yalnızca onları söylenen şekilde davranmaya zorlar. Bunu yaparken de çocuğu inandıramaz, kandıramaz ve güdüleyemez. Üzerlerindeki baskı kalkar kalkmaz çocuklar eski tavırlarına döner. Çünkü ***baskı altındayken istek ve gereksinimleri olduğu gibi kalmıştır.***

Çoğu anababa seçenek olarak yalnızca ödün veren yaklaşımı bildiği için, güç kullanmaktan vazgeçmede isteksizdir. Aşırı ödün verme sonucunda ortaya çıkan başa çıkılmaz, sorumsuz, düşüncesiz çocukları da çok az anababa ister.

Kaybeden-yok Yöntemi, güce dayalı Yöntem I ve Yöntem II'ye bir seçenek olabilir. Kaybeden-yok Yöntemi zorlamaz, etkiler. İstenmeyen davranışlarını değiştirmeleri için, başkalarının gereksinimlerine karşı anlayışlı olmaları için, verdikleri sözleri tutmaları için çocukları etkiler.

Anababalar güç kullanmayınca çocukları üzerinde daha etkili olacaklarını anladıkları zaman, güç kullanmaktan vazgeçmeye dirençleri büyük ölçüde azalır.

Yumuşatılmış Otorite Söylencesi (Miti)

Çoğu zaman anababaların güç kullanmayı savunduklarına şöyle tanık oldum:

"Gücümü hep akıllıca kullanırım."

"Sert, ama yansızız."

"Disipline et, ama üzerine bolca sevgi serp."

"Anababalar yumuşak disiplinci olabilirler."

Büyük olasılıkla tarihteki tüm diktatörler, güçlerini, gerçekten insanların iyiliği için ve çok akıllıca kullandıklarını düşünmüşlerdir. Niyetleri iyi olabilir, ama sorun, diktatörün ne hissettiği değil, disiplin altındakilerin ne hissettiğidir. Deneyimlerim sonucunda, baskı altındaki bir insanın -çocuk olsun, yetişkin olsun- kendini iyi hissetmeyeceğine inandım.

Bir anne/baba çocuğuna güç kullanıp, bunu sevgisiyle yumuşatabilir mi? Bunun bir "söylence" olduğuna inandım. Bu söylenceyi güç kullanmayı haklı göstermek için, anababaların özürlerinden biri olarak görüyorum. Kim baskı altında tuttuğu kişiyi "sevebilir"? Anababa tarafından dövülürken, sevildiğini hisseden bir çocukla hiç karşılaşmadım.

Yöntem I ve II'de sevgi azdır. Yöntem I'de çocuk anababasını, Yöntem II'de de anababa çocuğunu sevmeyecektir.

Otorite: İki Kavram İçin Tek Sözcük

Anababalar her zaman birbirine karıştırsalar da bu sözcüğün iki anlamı vardır:

OTORİTE 1 : Uzmanlık, deneyim, yetki: "Alanında otoritedir." "Bir otoriteye danıştılar." "Otorite olarak konuşuyor."

OTORİTE 2 : Denetim, emir ve ceza gücü: "Patronun çalışanlar üzerinde otoritesi var." "Otoritesini kullandı." "Anababasının otoritesine karşı geldi."

Birinci tip otorite etkiyi kullanır. İkinci tip otorite ise ödül ve cezalarla etkileyerek güç kullanır. Anne/baba güç kullanmaktan (otorite 2) vazgeçmeye karar verirse, bu, etkisini kullanmaktan vazgeçecek anlamına gelmez. Tüm anababaların çocuklarını bilgileri, akılları ve deneyimlerinden elde ettikleri düşünceleriyle etkilemek istemeleri anlaşılabilir. Etkilemeleri de gerekir. Çocukların bu tür yardıma gereksinimi vardır. Eğer ilişki anababanın güç kullanmasıyla (otorite 2) bozulmamışsa, çocuklar onların bilgi ve düşüncelerini dinlemeye isteklidir.

İnsan ilişkilerindeki çelişki: ***İlişkinizde güç kullanırsanız, etkiniz azalır.***

Anababalar güç kullanmayan yöntemleri öğrendikçe, çocuklarıyla zaman içinde çok güzel bir ilişki kurar ve çocuklarını daha çok etkileyebilirler.

Gücün Özel Dili

Yöntem I'i çok kullanan anababalar hep kendi rolleri ve yaklaşımlarından söz ederler. Ben buna "gücün dili" diyorum. Bu güç dilinin tipik sözcük ve tümceleri şunlardır:

Anababanın otoritesi	Çocuğun iyiliği için
Anababanın görevi	Sert ama yansız
Sınırlar koyma	Baba en iyisini bilir
Katı olma	Disiplin
Anababa denetimi	Söz dinleme

Ceza	Kısıtlama
Kural koyma	Kurallara zorla uydurma
İstekler	Otoriteye saygı
Boyun eğme	Dayak

Yöntem II'yi kullanan anababalar farklı bir dil mi konuşurlar? Hayır. Ödün veren anababalarla ilgili öğrendiklerim, düşünce ve inançlarımı tümüyle değiştirdi. İnandıklarımın tersine, ödün veren anababalarla pek fazla karşılaşmadık. Olan birkaçı da böyle olmayı kendileri seçmemişti. Ödün veriyormuş gibi görünen anababalar aşağıdaki gruplara girer:

1. Çocukları küçükken Yöntem I'i kullanan, ama çocuklar büyüyünce bundan vazgeçmek zorunda kalanlar:
   "Küçükken bizim otoritemize saygı gösterirdi, ama şimdi hiç denetleyemiyoruz."
2. Her çatışmada Yöntem I'i kullanmaya çalışan, ama çocukların karşı koymasıyla Yöntem II'yi kullanmak zorunda kalanlar:
   "Pekâlâ, vazgeçtim. İnşallah pişman olursun."
3. Çatışmalar fazla ciddi olmadığı sürece ödün veren, ama çatışma, kabul edemedikleri ve değerlerini tehdit eden bir konuda olunca, Yöntem I kullananlar:
   "Bu konuda hiçbir zaman ödün vermem. Dediklerimi kabul etmelisin, yoksa..."

Önceleri çok şaşırtıcı gelen bu bulgular, ***şimdi*** mantıklı ve geçerli görünüyor:

Anababaların çok yüksek bir yüzdesi çatışma çözmek için Yöntem I'e inanır ve onu uygular.

Çok azı çocuklarıyla olan çatışmalarında kendilerinin kaybedip, çocuklarının kazanmasını ister.

Gençlerin sorunlarının suçunu hoşgörülü anababaların fazlalığında gören otoriteler yanılıyor.

Ödün veren anababaların da kendilerine özgü terimleri vardır. Ötekilerden farkı, yenilgi ya da engellemeyi anlatan "güç kaybının dili"ni kullanmalarıdır:

Gereksinimlerimiz karşılanmıyor.	Söz dinlemiyorlar
Disiplin sağlayamıyoruz.	Başkaldırıyorlar
Acı çekiyoruz	Liderliğimizi kaybediyoruz
Teslim olduk	Çocukları denetleyemiyoruz
Güç onlarda	Otoriteye saygısızlar
Kuralı onlar koyuyor	

Görüldüğü gibi otoriter ve ödün veren anababaların "elbiseleri aynı kumaştan kesilmiştir." Her ikisi de güç dilini kullanır. Ayrıldıkları tek nokta, otoriter anababalar otoritelerinin işe yarayacağı konusunda hâlâ ısrarlıdırlar, ödün verenler ise bunun işe yaramayacağını zaten anlamışlardır.

Kaybeden-Yok Yöntemini Ödün Vermekle Karıştırma

Anababalar kazan-kaybet sözcükleriyle düşünmeye o denli alışmışlardır ki, Kaybeden-yok Yöntemi'nin ödün verici olmanın başka bir şekli olmadığına inanmaları zordur. Kaybeden-yok Yöntemi çözümü yalnız çocuğun değil, ***anababanın da kabullenmesini ister. Bu, çocuğun gereksinimini karşılarken, sizinkini de karşılamalıdır.*** Tek çözüm olarak Yöntem II'yi görüp, onu da kullanmak istemeyen anababalara bu ilke yardımcı olur.

"Çocukları Sınırlamak Gerekmez Mi?"

Elbette gerekir. Yanlış olan, anababaların bu sınırlamayı kendilerinin güç kullanmalarını haklı göstermek için öne çıkarmalarıdır. Şunu savunurlar: "Anababalar sınırları koymak için otoritelerini kullanmalıdır." Bu savunmanın zayıf noktası, çocukların ne yapmayacaklarının anababalarca kararlaştırılıp onlara söylenmesidir. Çocuklar bu güce açık ya da kapalı biçimde karşı koyarlar. Hiçbir çocuk aşağıdaki örneklerde olduğu gibi davranışlarının sınırlandırılmasını istemez:

"Hafta arası basketbol oynamaya gidemezsin."

"Partiye arabayla gitmene izin vermiyorum."

"Hava karardıktan sonra dışarda oynayamazsın."

EAE'de bir ilke daha geliştirdik:

Çocuklar davranışlarının anababalarına kabul edilebilir ya da edilemez geldiğini bilmek isterler. Kabul edilemezse, kabul edilebilmesi için gereken değişiklikleri yapmak da isteyebilirler. Başka bir deyişle, kendi davranışlarının sınırlarını kendileri koymayı yeğlerler. Çatışma durumunda davranışları sınırlayan kararları kendilerinin de kabul edebilmeleri için, sorun çözümüne katılmak isterler.

Evet, çocukların sınırlandırılmaya gereksinimleri vardır, ama onlar bu sınırların başkaları tarafından konulması yerine, kendilerinin çizmesini ya da karşılıklı olarak kararlaştırmalarını isterler. Yöntem I'den vazgeçip Yöntem III'e geçmek, kuralsız bir ev yaratmak anlamına gelmez. Aslında bu durum ***daha fazla*** sınır ve kural getirir, bunların izlenmesi gereklidir. Anababalar bunu bir kez kavrayınca, güç kullanmaktan vazgeçmeye yanaşırlar.

ANABABA GÜCÜNÜN ARDINDAKİ GERÇEK

Anababalar görünüşte Yöntem I'den vazgeçmeye yanaşmasalar da, aslında bu durumdan pek de hoşnut olmadıkları söylediklerinden anlaşılıyor:

"Yöntem I zaten hiç işe yaramıyordu."

"Güç kullandığım zamanlar kendimden nefret ediyorum."

"Çocukları cezalandırdığımda hep suçluluk duyarım."

Anababalardan bu sözleri duymak gerçekten çok şaşırtıcı. Bir anne ve baba şunları anlattı:

ANNE : Kocam önceleri bu derslere çok karşıydı. Çocukları yola getirmenin tek yolunun onları bir güzel pataklamak olduğunu açıkça söylerdi.

BABA : Oğlumu yalnızca bağırarak etkileyebiliyordum. O zaman çok kırılıyordu, bu onun için dayaktan da kötüydü. Ama öbür oğlum tam tersi. O dayağı yeğler. 'Tamam, baba, haydi vur. Ben yine istediğimi yapacağım. Seni mutlu edecekse döv beni' derdi.

ANNE : On sözcüğün yazılışını öğrenemediği akşamı anımsıyor musun? 'Bana istediğini söyleyebilirsin, ama yazmayacağım' demişti. Onu dövmüş müydün, anımsamıyorum.

BABA : Evet, dövmüştüm.

ANNE : Sonra tam bir saat oturup sözcükleri yazmıştı, ama okula gidince yalnızca birini yazabilmiş.

BABA : Evet. Bir hafta sonra bunu EAE sınıfında anlatınca çok gülmüştük.

Kocası tarafından Yöntem I'yi kullanmaya zorlanan bir anne de şunları anlattı:

"Kocam bana durmadan, 'Çocuğun ödevini yaptırmak senin görevin. Her gün odasında iki saat çalışmalı. İyi bir anneysen bunu ona yaptırırsın' derdi. Herşeyi denedim. Altı ay televizyon bile izlettirmedim, ama işe yaramadı. İki saat onu odasında tutuyordum, o oturup halıya bakıyordu. O da çok mutsuzdu, biz de."

Başka bir anne gücünün yetersiz kaldığını şöyle itiraf etti:

"Kızımın oto-stop yapmasına izin vermeyeceğim, ama o ***dinlemeyecek.*** Benim 'yapmayacaksın' sözüm, onun kaçamak yapmasına neden olacak."

Bir anne küçük çocuğuna karşı güç kullanmaktan nefret ettiğini şöyle anlattı:

"Hâlâ güç kullanıyorum. Şu ayakkabı bağlama sorununu çözemedim. Gündelik şeyler için çocuklara emirler vermek çok kolay, ama her beş dakikada bir yineleyince çocuklar dinlemiyor. Durmadan vırvır, dırdır. Bundan nefret ediyorum. Ben kolay yolu seçtim. Emir veriyor, sonra sorunun çözülmesini umuyorum. Çözülmüyor. Galiba daha yüksek sesle söyleyeceğim, ama yine işe yaramayacak."

Anababalar fiziksel güç kullandıklarında büyük suçluluk duyarlar. Güçsüz bir çocuğu incitmek onları mutlu etmiyor. Aslında sevdiklerine acı çektirmek onlara da acı veriyor. Büyük çocukların anababaları ise, onların isteklerine karşı durunca kendilerini kötü hissediyorlar. Güç kullanmalarını akıl yoluyla anlatarak kendilerini haklı çıkarmaya çalışsalar da, baskıcı rolü oynamak çok az anababanın hoşuna gider.

Bir psikolog olarak, yaptığım geniş çaplı araştırma ve gözlemlerime dayanarak "otoriter" diye sınıflandırılabilecek

anababaların büyük bir yüzdesinin, aslında "otoriter kişilikleri" olmadığı varsayımını ortaya atıyorum. Onlar, güç kullanmalarının seçeneği ödün vermek olduğu için böyle davranıyorlar. Onlara, herkesin gereksiniminin karşılandığı güç kullanmayan üçüncü bir yöntem gösterin, rahatlayacaklar ve çok mutlu olacaklardır.

Eğer haklıysam, toplumumuzdaki şiddet, vahşet, çok yaygınlaşan sanat eserlerine saldırganlığın yok edilebilme olasılığı konusunda iyimser olabiliriz. İnsan çatışmalarının çözümünde kullanılacak insanca yöntemleri pek çok kişiye öğretirsek, "insanın insana kıyıcılığı" olarak adlandırdığımız davranışlar büyük ölçüde azalabilir.

Bundan sonraki bölümlerde güç kullanmayan ailelerin evlerine gireceğiz. Başarılarına ve savaşımlarına tanık olacaksınız. İyimserliğimde haklı olup olmadığıma siz karar verin.

10

KAYBEDEN-YOK YÖNTEMİ'NİN KULLANIMI: Sorunlar ve Çözümler

EAE'yi bitiren anababaların dinleme ve yüzleşme becerilerinin yanısıra, Yöntem III'ü de uygulamakta zorlandıklarını gördük. Bunun yanında başarılı anababalar da vardı.

Bu bölümde başarısızlığı çözümleyip başka ailelerin de aynı sorunlarla uğraşmamaları için önerilerde bulunacağım. Bir sonraki bölümde ise bazı ailelerin Kaybeden-yok Yöntemi'ni nasıl başarıyla uyguladıklarını ve kendilerini çok mutlu eden sonuçlar aldıklarını göstereceğim.

Başarısızlığın nedenlerinden biri, bazı ailelerdeki zaman azlığıydı. Bu durum sorun çözmeye engel oluyordu. Bazıları hemen Yöntem I'e geri döndüler. Ötekiler kararların işleyişini izlerken, çocuklara uygulatmakta başarı sağlayamadıklarını gördüler. Küçük çocuklu anababalar emirler yağdırıp, sınırlar koyma dürtüsünden bir türlü kurtulamadılar. Yöntem III'ü kullanmaya niyetlenen bir avuç anababanın da cesaretleri öyle bir kırıldı ki, büsbütün vazgeçtiler. Sonucun tam bir fiyasko olduğunu söylediler.

ZAMAN BASKISI VE KESİNTİLER

Sorun çözme zaman alan bir işlemdir. Bazı anababalar bu yöntemi etkili bir biçimde kullanmak için yeterli zamanı bulamazlar. Bir baba şöyle yakındı:

"Bu sorun çözme toplantılarını yeteri kadar yapamıyoruz. Herkes bir şeylerle uğraşıyor. Bundan suçluluk duyuyorum. Hep dışardayım. Geçimimizi sağlamak için çalışıp duruyorum. Çocukların katıldıkları etkinlikler var. Herkesi biraraya getirmek zor."

Bir anne:

Benim verdiğim toplantı saatine uymak istemiyorlar. Biri okuyor, 'Şimdi olmaz' diyor, öbürü, 'Neden şimdi?' diye soruyor. Belli ki zamanlamam kötü. Ama onların boş olduğu zamanı bulmak zor. "

Bir baba:

"Oğlum sorun çözme zamanının uzunluğundan yakınıyor. Gençler hep belli bir saatte bir yerlere gitmek zorundalar. Belki de sorun, sorunun tam kapıdan çıkarken ortaya çıkmasında. Burada bir tür zaman baskısı var. Sorun çözmek için ileride bir tarih ayarlarsanız, o zaman da sorun önemini yitiriyor."

Anababaların sorun çözmek için çocukları biraraya getirmelerindeki zorluğu anlıyorum. Çocuklar (ve herkes) bir çatışmayla karşı karşıya gelmekten ve kendilerini rahatsız edecek yüzleşme anından hoşlanmazlar. Davranışlarını değiştirmek için anlaşmak da sevimsiz gelir. Çoğu insan bundan kaçınır. Okumak, TV izlemek, ertelemek, sorundan kaçmak, zamanla geçeceğini ummak daha kolaydır.

Anababalar sorun çözmek için çocuklarını biraraya getirmek istiyorlarsa, çok güçlü Ben-iletileri göndermelidirler:

"Bu sorunun şimdi çözülmesi gerekiyor. Gereksinimlerimizin gözardı edilmesini artık istemiyorum."

"Bu sorun çözülmeli çünkü çok mutsuzum."

"Şu anda işinizin olduğunu biliyorum. Bitirir bitirmez bu sorunu görüşmemizi istiyorum. Zamanını belirleyelim."

"Bu konuda konuşmak istemediğinizi biliyorum. Ama ben istiyorum. Bu böyle süremez."

Görüştüğümüz anababalar sorun çözme toplantılarının kesintiye uğramaması için aldıkları önlemleri anlattılar: Telefonu fişten çekmek, kimsenin gelmemesi için önlem almak, TV'de kimsenin izlemek istediği bir program olmamasına özen göstermek gibi...

Bir anne çocuklarının neden sorun çözme toplantılarına katılmamakta direndiğinin ipuçlarını verdi. Siz de bunları bulabilecek misiniz?

"'Sana kapıları kilitlemeni söyleyince, onu yapmalısın diye düşünüyorum ve her gece aynı şeyi yinelemek bana sorun yaratıyor. Hâlâ sorumluluk bende oluyor, ama ben sorumluluğu senin almanı istiyorum. Bir de evde disiplinsizlik sorunu var. Senden bir şey yapmanı istiyorum, ama sen aldırmıyorsun' dedim. 'Bu konuda ne yapılabilir, bilmiyorum. İsteklerini yerine getirmemi istiyorsun, ben aldırmıyorum' dedi. 'Ben yapmanı istediklerimi sana söylerim, sen de yaparsın' dedim"

Bu sözler gençlerin sorun çözmeye neden isteksiz olduklarını açıkça gösteriyor. Anne hâlâ, "otorite dili"yle konuşuyor ve oğlundan söz dinlemesini, kendisine "aldırmasını" ve isteklerinin "yapılacağından" emin olmak istiyor. Bu tavırlar Kaybeden-yok Yöntemi'ne aykırıdır.

İlke: ***Anne/babanın niyeti Ben-kazanacağım, Sen-kaybedeceksin olunca, Kaybeden-yok Yöntemi işlemez.***

Kaybeden-yok Yöntemi'ni etkili biçimde kullanabilenler bunun zaman aldığını bilirler. Ancak uzun gelecekte zaman kazandıracağını da deneyimleriyle öğrenirler. Çünkü bir sorun ya da çatışma iki tarafın da gereksinimlerini karşılayacak biçimde çözülünce, aynı sorunun bir kez daha yaşanma olasılığı çok azdır. Her iki tarafı mutlu edecek bir çözüme varmak, kişileri bu çözümün gereklerini yerine getirmeye güdüler.

"ÇOCUKLAR BU YÖNTEMDEN ETKİLENMEZ"

Etkin-Dinleme ve Ben-iletileri'nin tersine, Kaybeden-yok Yöntemi işe yaramıyor diye eleştiriliyor. Kendi çocuklarına güvenemeyen ya da bu yöntem kendilerine çok yabancı gelen anababalar önceleri denemeye bile yanaşmıyorlar:

> "Sorun çözmeye başlarken, 'Yo, hayır, çok gülünç. Yapamayacağım' diye düşündüm. Çocuklar beni dinlemezler, aldırmazlar bile. Bildiklerini yaparlar. Tümden yenildiğimi hissedeceğim. Hiç işe yaramayacak."

Başka bir anababa bu yöntemi denemeye hazır olmadığını hissetti:

> "Gece bisiklete binmesi yasak, ama bazen biniyor. Bize haber vermeden arkadaşlarına da gidiyor. Sorun bu. Oturup bunu tartışmamız gerektiğini biliyorum. Yöntemi sınıfta öğrendim. Herşey çok iyi görünüyor. Ama gerçek yaşamda işler öyle olmuyor. Denemediğimi itiraf etmeliyim. Bu nedenle kitabı bir kez daha okudum, öğrendiklerimin yarısını unutmuşum."

Bir baba işte ve evde Yöntem III'ü kullanırken yaşadığı duygularını karşılaştırdı:

> "İşteyken toplantı yapıyorum. Etkin dinliyorum, duygularımı anlatıyorum, ama evde böyle olmuyor. Yeterli sabrı gösterip sonuna kadar dayanamıyorum. Uzun zaman harcıyorum, başıma da bir yığın iş açılıyor."

Anababaların hiçbiri bu yöntemle yetiştirilmedikleri için, şimdi bu yöntemi kullanmak onlara olanaksızmış gibi görünüyor. "Çocuklar umursamayacak" ya da "Kendi istediklerini yapacaklar" türünden değerlendirmeleri, çocukluklarında kendilerine uygulanan kazan-kaybet yönteminde hissettiklerini anımsamalarından kaynaklanmaktadır. Şimdi anababa olan bu kişilere kalıplarını kırmak için nasıl yardım edilebilir?

Bu soruya kesin yanıtım yok, ama bazı önerilerde bulunabilirim.

Birincisi, Yöntem III'ü önce kızgınlık, küskünlük türünden duyguların yaşanmadığı, anında çözülmesi gerekmeyen çatışmalar için kullanın. Örneğin: "Tüm aile hafta sonunu birlikte nasıl geçirebiliriz?", "Arkadaşın gelince sizin ve bizim rahat edebilmemiz için nasıl bir düzen kuralım?"

> "Sabahları seni okula geç bırakmamak için üç-dört kez odana geliyorum. Bu sorunu nasıl çözebiliriz?"

Bu tür "önleyici sorun çözme" durumlarıyla başlanırsa, yöntem daha az karmaşık görünür. Aynı zamanda anababaların sorun-çözümünde çocuklarının ne denli istekli olduklarını görme şansları da olacaktır.

İkincisi, çocuğu mutsuz eden bir sorun seçin. Bu tür sorunlar çözülünce, çocuk gerçekten bir şeyler kazanır. Örneğin: "Her gece yatmanı söylememizden hoşlanmıyorsun.

Hepimize uyacak bir çözüm bulabilecek miyiz bakalım?", "Sen yumurta yemekten hoşlanmıyorsun, ben de seni zorlamaktan. İkimizi mutlu edecek bir çözüm bulmak istiyorum."

Çocuklar sorun çözümünden yararlanınca, sorunu çözmeye katılmada istekli olacaklardır.

SORUN ÇÖZME SIRASINDA ÇOCUKLAR BIRAKIP GİDERSE

Anababaların bazıları sorun çözümü sırasında çocukların sıkıldıkları için bırakıp gittiklerini anlattılar:

> "İş bölümü sorunlarını tartışırken çocukların tam orta yerde sıkıldıklarını anımsıyorum. 'Yorulduk' dediler. İşimiz bitmeden oynamaya çıktılar. Daha sonra konuşup tamamladık."

Bir anne de aynı konuda sorun çözmeye çalışırken benzer şeyler yaşamış:

> "Evdeki işlerin hepsine yetişemediğimi ve yardım istediğimi söyledim. 'Biliyorsunuz, bütün gün çalışıyorum, eve gelince de yardıma gereksinimim oluyor. Ne yapacağımı bilemiyorum Bir çözüm bulabilir misiniz?' diye sorunca biri, 'Hiçbir zaman', öbürü 'Bu konuşmalardan nefret ediyorum' dedi."

Böyle durumlarda anababalara Etkin Dinleme için "vites değiştirmelerini" öneririm. Böylece niçin kaçmak istediklerini anlarlar. Sorun çözmenin onlara neden zevksiz ve sıkıcı geldiğini öğrenip davranışlarını değiştirebilirler.

İkinci olarak, ertelemekten gerçekten rahatsız olmayacaksanız, sonraki bir tarih için sözleşebilirsiniz. Ertelemek istemeyenler güçlü bir Ben-iletisi kullanabilir: "Bir sorunum olunca, siz beni önemsemiyor, çekip gidiyorsunuz.

Buna çok üzülüyorum." Açık olmaktan korkmayın. Çocuklar davranışlarını değiştirecek anlaşmalar yapmaktansa, içinde bulundukları rahat durumu yeğlerler. Kim istemez ki? Sorun çözme çaba ister.

Sonuç olarak, sorununuzun ***sizin için*** ne denli ciddi olduğunu onlara bildirmelisiniz.

Uyarı: ***Sorun çözme isteğinize çocuklar aldırmadığı zaman, onların yürüyüp gitmelerine hoşgörüyle izin verirseniz, sonraki sorun çözme girişimlerinizde de aynı ilgisizliği göstereceklerdir.***

ÇOCUKLAR ANLAŞMAYA UYMAZSA...

Kaybeden-yok Yöntemi çocukların sözlerini tutma olasılığını arttırır, ama garantilemez. Anababalar bunu çabuk öğrenirler. Görüşmelerimizde bu tip gerçek deneyimlerle karşılaştık.

Bir anne, iki kızından birinin sözünü tuttuğunu, ama öbürünün aynı beceriyi gösteremediğini anlattı:

> "Barbie konuklar için de kullandığımız banyosunu temiz tutmaya söz verdi. Sue de evin içindeki gazeteleri toplayacaktı. Sue sözünü tuttu, ama Barbie hiçbir şey yapmadı. İstemediğinden değil, o hafta okul çalışmaları çok yoğundu. Haftanın sonunda bu işin yürümeyeceği anlaşıldı. Bir süre sonra Sue de gevşedi. Ya, 'gazeteleri kaldırır mısın?' diyecektim ya da kendim yapacaktım. İtiraf etmeliyim ki başaramadık."

Bu anne bilmeden kızlarına şunu öğretmiş oldu: Bir karar verirseniz onu yerine getirmek zorunda değilsiniz. Nasıl olsa anneniz sonunda onu sizin yerinize yapar. Eğer anne, kızları sözlerinde durmadıkları için ne hissettiğini güçlü bir Ben-iletisi'yle bildirseydi, onlara

tümüyle başka bir ders verebilirdi: "Bir karara varıp siz sözünüzde durmayınca, gereksindiğim yardımı alamıyor ve üzülüyorum."

Bazı anababalar böyle durumlarda Yöntem I ile sorun çözme tuzağına düşerler.

> "Çocuklar sabahları buzdolabına koşuyorlar. Bugünlerde yiyeceğimiz kısıtlı. Buzdolabına bir kutu koymayı kararlaştırdık; sabah kalkanlar bu kutudakilerden başka yiyeceklere dokunmayacaklardı. Çok iyi bir çözüm olduğunda anlaşmıştık. Ama ertesi sabah kutunun dışındaki yiyecekler de yoktu. Herşey eskiye döndü. Bundan sonra olanları söylemek bile istemiyorum. Biz kalkmadan odalarından çıkmasınlar diye kapılarını kilitledik."

Çocuklar anlaşmaya uymayınca güç kullanımına geri dönmek, Kaybeden-yok Yöntemi'nin amacını yok eder. Amaç, çocukların özdenetim geliştirmeleri ve daha sorumlu olmalarıdır. Anababalar çocuklarının kapılarını kilitlemekle ceza kullanmış ve bunun tüm olumsuz etkilerini yaratmış olurlar.

Böyle durumlarda, anababalara güce dönme yerine, güçlü bir Ben-iletisi göndermelerini öneriyorum.

Anababaların kendi çocukluklarını anımsamaları, onlara yardımcı olacaktır. Verdikleri sözleri akıllarında tutmaları ne kadar zordu. Sorumlu ve güvenilir olmak bir günde öğrenilemez. Tıpkı piyano çalmak ve tenis oynamak gibi zaman ister.

Anababaların bu öğrenme sürecini hızlandıracak bazı seçenekleri vardır:

Ben-iletisi gönderin.

Etkin dinlemeye geçin.

Daha güçlü bir Ben-iletisi gönderin.

Daha iyi çözüm bulmak için yeniden sorun çözün.

Çocuğun neden sözünde durmadığını öğrenmek için de sorun çözün.

Anababalar yine de şu soruyu sorabilirler: "Bütün bunlar işe yaramazsa ne olacak?" Yaptığımız görüşmelerden yalnızca birinde, denenen hiçbir şeyin çocuğun sözünde durmasına yardımcı olmadığını gördük. On sekiz yaşındaki genç kız, babası kendisine bir at alırsa ahırı temiz tutacağına söz vermiş. Ama sözünde durmamış. Yüzleşmişler, yine temizleyeceğini söyleyip gülüp geçmiş. Yine temizlememiş. Yine yüzleşmişler. Bu kez pırıl pırıl yapacağını söylemiş. Gerisini doktor babadan dinledim:

> "Sonunda kabul alanım daraldı, atı gönderdim. Üç ay sonra yine sözler vererek atını geri istedi. Ama aynı şeyler yinelendi, anlaşmaya uymadı. Beni ve ilişkimizi umursamadığını, böyle olmasaydı bunu bana yapmayacağını düşünüyorum. Biliyorsunuz, ilişkide güven esastır. Bazen zorlu bir ders oluyor, ama gençlerin bunu öğrenmesi gerektiğini düşünüyorum. Çocuklarımız bunu şimdi öğrenirse, ilerde daha mutlu ve etkili kişiler olurlar. Sonunda, 'Dottie, kabul alanım tükendi. Sana defalarca söyledim. Ahırı temizlemezsen atını alırım, dedim; sen yine sözünde durmadın. Üzgünüm ama atın cumaya gidiyor' dedim. Cuma günü de atı gönderdim. Kızım on sekiz yaşında. Bu yaşta sorumlu olmayı öğrenmezse ne zaman öğrenecek? Değerler sistemimizin farklılığını anlayıp kabul etmesi gerekiyor."

Anababaların çoğu bu babayla aynı görüşte olabilir. Ben öyle düşünmüyorum. Deneyimlerim beni daha dikkatli yaptı. Genç kızın aklından geçenleri bilmeden karar veremem. Belki derinde bir sorunu vardı. Görüşmenin yazılı metninden bunu anlayamadım. Bununla birlikte,

bildiğim bir şey vardı. Taraflardan biri anlaşmaya uymamakta direndikçe karşılıklı görüşme olanaksızdır. Kaybeden-yok Yöntemi iki yönlü bir yoldur.

ÇOCUKLARIN GERÇEKÇİ OLMAYAN ÇÖZÜMLERİ

Çocukların gerçekçi olmayan ve yerine getirilmesi zor çözümleri kabul etmeleri, sorun çözümünün eğlenceli bir yönüdür. Sorun çözmenin sıcak ortamında hiç düşünmeden olmayacak çözümleri önerir ve benimserler. Beş yaşındaki bir çocuk tüm iyi niyetiyle her akşam sofrayı toplayıp bulaşıkları yıkamayı kabul eder. On iki yaşındaki oğlunuz da her cumartesi arabanızı yıkamayı üstlenir.

Her akşam saat 21:00'de yatmaya alışmış beş yaşındaki bir çocuğun saat 19:00'da yatmaya söz vermesinin öyküsünü dinleyelim:

> "Kızımı sabahları uyandırınca bana hep yorgun olduğunu ve okula gitmek istemediğini söylüyor. 'Sabahları seni kaldırıp giydirmek, benim giyinme zamanımı, senin de kahvaltı etme zamanını azaltıyor' dedim. Oturup konuştuk. Sabahları kendini gerçekten yorgun hissettiğini söyledi. Çok şekerdi. Yazı yazmasını bile bilmiyordu, ama, 'Tamam, önerileri yazayım' dedi. Hemen sonra, 'Sevdiğim TV programından ya da sen bana masal okuduktan sonra yatar uyurum' dedi. Bu dedikleri 19:30'da bitiyor, ama o hâlâ 21:30'da uyuyor. Uyum sağlaması zor olacak. Pek uygun bir çözüm değildi. O gece saat 19:30'da yattı, beş dakika sonra müzik dinlemek istediğini söyledi. Dinledikten sonra geldi, 'Bu çözüm iyi değil galiba' dedi."

Çocuğuna acıyan bu anne ertesi gün sorun çözümünü yinelemeyi kabul etti. Çünkü çocuğun uygulayabileceğini sandığı çözüm ona uygun gelmemişti. Annenin dilini tutup

kızının çözümüne karışmamasına hayranlık duyuyorsam da, bir başka seçeneği de vardı. 'Tatlım, sen 21:30'da yatmaya alışkınsın. Bu saat erken değil mi?" diyerek kızının çözümü üzerinde bir kez daha düşünmesini sağlayabilirdi. Bu tür iletinin bir yararı da, annesinin onun yaşamsal gereksinimleriyle ilgilendiğine inandırması olacaktır.

Şunu unutmayın: Küçük çocukların görevin zorluğu ya da kolaylığı konusunda deneyimleri yoktur. Bu nedenle aldıkları ilk kararı uygulamaları konusunda ısrarlı olmayın.

Bazen çocuklar başkalarını mutlu etmek amacıyla kendi gereksinimlerini gözardı ederek, olmayacak çözümlere evet derler. Bu konuda da dikkatli olmalısınız:

> "Tim ve Gina oturma odasında oyuncak arabalarıyla oynarken gürültü yapıyorlardı, ben de arkadaşımla rahat konuşamıyordum. Çocukları çağırdım, kısa bir sorun çözme yaptık. Ben-iletisi'nden sonra, 'Hepimizi mutlu edecek bir çözüm bulalım' dedim. Tim hemen, 'Oyun oynamayalım' dedi. Karşısındaki kim olursa olsun Tim onu memnun etmeye çalışırdı. 'Oyun oynamazsan mutlu olacak mısın? Bu iyi bir çözüm olur mu?' dedim. Gina hemen atıldı, 'Hayır, hayır, Tim, sen sus! Bunu ben hallederim. Mutfakta çöp bidonu var. Orada oynayamayız' dedi. 'Çöpü dışarı çıkarırsam oynayabilir misiniz?' diye sordum Kabul ettiler. Bir daha da oturma odasına gelmediler."

Bundan alınacak ders, bazı çocukların kendi gereksinimlerini gözardı edebilecekleridir. Bu olayda Tim'in kardeşi onu bu tehlikeden kurtardı. Anababalar bu konuda çok duyarlı olmalıdırlar.

GÜÇ VE CEZANIN MAZERETİ OLABİLİR Mİ?

Anababaların bazıları güç ve cezayı çeşitli nedenlerle kullanmak zorunda kalırlar. Bir bölümü suçluluk duyar, bir bölümü bunda haklı olduklarını savunurlar.

Doktor bir baba, güç kullanmanın zarar verici etkilerini biliyordu, ama çocuğunun sağlığı söz konusu olunca güç kullanmasına özür buldu:

> "Çocukları otorite, emir ve denetim ortamında büyütürseniz onları kaybedersiniz. Bu söz benim düşünce tarzımı değiştirdi. Onların yaşamlarını yönetmemeye çalışıyorum. EAE, denetimi azaltmam konusunda beni eğitti. Çocukların yatma saatinin aslında benim sorunum olduğunu düşünüyorum. Bu konuda onların duygularını elbette dinleyeceğim ama, gelişmeleri ve sağlıkları için onları yönlendirmem gereken zamanlar da olacak. Doktor olarak bedenimizin dinleneceği zamanı biliyorum. Bu, büyümenin gerçekleştiği uyku anıdır. Ara sıra emirler vermek ve özel önerilerde bulunmak zorunludur."

Bu babanın mantığı anlaşılır olmasına karşın, çocukların zamanında yatıp yeterli uykuyu alabilmeleri konusundaki sorun çözümünde başarılı olup olamayacağını çok merak ediyorum. Kendi çözümünü destekleyici olarak, uyumanın yararıyla ilgili bilgilerini daha önceden çocuklarına aktarabilirdi.

Bazı anababalar güç ve cezayı, sorun çözmede başarısız oldukları için değil, onun yerine kullanırlar. Görüşmelerden bir örnek verelim:

> "Gereksinimlerimin onlarınkinden daha güçlü olduğunu hissettiğim zaman güç kullanıyorum. Onlara, 'Bir şeyle işiniz bittikten sonra onu yerine kaldırın' diyorum. Özelllikle çok yoğun olduğum günlerde, 'Anlaşıldı, söylediklerimi yapmayacaksınız' diyorum. Oğlum, 'Yaparım'

diyor ama, yapmıyor. Ben de, 'Tamam, sizi cezalandıracağım' diyorum. Sonra ellerindekileri alıp iki üç gün onlara vermiyorum."

Anne burada sorun çözmeyi hiç denemedi. Onun yerine ilk yöntem olarak güç kullanmayı ve cezalandırmayı seçti. Bu önemsiz bir nokta gibi görünebilir, ama üzerinde düşünülmesi gerekir. Bazı anababalar çatışma olmadan da güç ve ceza kullanırlar. Bu gücü başka bir ilişkide, örneğin karı-koca ilişkisinde düşünelim ve gülünçlüğüne bakalım:

Eşime, "Tatlım, bugün elbiselerimi temizleyiciye götürmeni istiyorum, benim zamanım yok" dediğimi düşünelim. Şimdiye kadar herşey yolunda ama sonra, "Her ne olursa olsun bunu yapacaksın" diyorum.

Biliyorum ki bu konuşmadan sonra karım elbiselerimi götürmek istemeyecektir. Güç kullanmama çok kızmıştır. İlişkimiz yara almıştır. Çocukların çok farklı tepki göstermeleri için bir neden var mı?

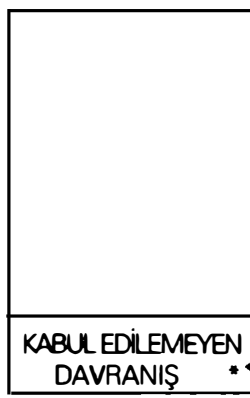
Anababaların bazıları çocuğu tehlikeden korumak için güç kullanmakta haklı olduklarını söylediler. Bir baba:

"Bana göre ava giderken tüfeği evden ormana kadar taşımak için bazı özel kural ve yönergelere bağlı kalınmalıdır. Yoksa bir kaza olabilir. Oğlumla böyle bir yolculuğa çıktığımı ve onun ısrarla tüfeği taşımak istediğini düşünelim. Tüfeği kuralına uygun taşımazsa bir kaza olabilir ve on yaşındaki bu çocuk davranışından sorumlu olmaz. Sorumluluk benimdir. Ben-iletisi'yle onu yönlendiremezsem, derhal emir vermeye başlarım."

Bu baba güç mü kullanıyor? EAE'yi bitiren bazı anababalar böyle düşünür, çünkü onlar EAE'de öğretilenlerin geçersiz olduğunu, daha doğrusu kendi yorumlarını kanıtlamak için buna benzer durumları sık sık gündeme

getirirler. Açıkça görülüyor ki, bazı anababaların kafalarında EAE modeliyle gerçek yaşamda doğru gibi görünen anne/baba davranışı arasında bir çelişki yaratılmak isteniyor.

Tüfek konusundaki düşüncem şu: Diyelim ki, on yaşındaki çocuk güvenlik kilidi açık olan dolu bir tüfekle arabaya binerken babası görüyor ve bu tehlikeli durumu kabul edemiyor. Babanın dikdörtgeni şöyle olacaktı:



Babanın bu durumda On İki Engel'den birini kullanmaktansa Ben-iletisi kullanmasını öneriyoruz:

"Sen tüfeği güvenlik kilidi açık taşırken çok korkuyorum. Ateş alabilir ve birisi ***ölebilir.***"

Böyle bir iletinin aşağıdaki emir kadar etkili olacağına inanıyorum:

"Hemen tüfeğin güvenlik kilidini kapa!"

Baba bu emri verse bile, ben bunu güç kullanmak olarak nitelemiyorum. Babanın yalnızca güçlü bir Sen-iletisi gönderdiğini düşünüyorum. Ancak deneyimlerime göre bu iletinin bir karşı koyma ve oğluyla arasındaki ilişkiyi zedeleme olasılığı yüksektir.

Şimdi Ben-iletisi'yle çocuğun davranışını değiştirmediğini düşünelim. Çocuk, "Bir şey olmaz, nasıl tutacağımı biliyorum" diyebilir. Bu noktada bir çatışma ortaya çıkar. Babanın üç seçeneği vardır:

YÖNTEM I : "Güvenlik kilidini kapa, yoksa ava gitmiyoruz."

"O tüfeği hemen bana ver!"

YÖNTEM II : "Tamam, ama dikkatli ol."

YÖNTEM III : "Bir şey olmaz demen beni rahatlatmıyor. Sen güvenlik kilidini kapamadan rahatlamayacağım. Yola çıkmadan bunu çözmeliyiz."

Burada Yöntem III'ün işleyeceğinden emin olmama karşın, emir veren babanın yanlış yaptığını da söyleyemeyeceğim. Bu durumda baba emir kullanıyorsa, çocuk güvenlik kilidini kapadıktan sonra, "Sana emir verip bağırdığım için üzgünüm, ama gerçekten çok korktum. Konuşarak zaman harcamak istemedim" demesini öneriyorum. Çocuklar bu tür açıklamaları kolayca anlayacaklardır.

Bir anne, "Tamam çocuklar. Emniyet' kemerlerinizi bağlar bağlamaz hareket edeceğim" demenin güç kullanmak olduğunu düşünüyordu. Çocuklar kemerlerini bağladılar. Annenin çatışma çözmek için üç yöntemden birini kullanmasına gerek yoktu.

Fiziksel güç kullanmaya ne dersiniz? Bu güç kullanmak mıdır? Şu olaya bakalım:

"Dokuz aylık bebek ortakulak iltihabı olmuştu. Verilen ilacı alamıyordu. Anne ilacı muhallebisine karıştırdı. Ama bebek yine ağlıyordu. Eczaneden ilacı doğrudan ağzına damlatacak bir alet aldılar. Anne bebeği sırt üstü yatırıp kolları ve ayaklarını sıkıca tutunca ilacı damlatabiliyordu. Ama bebek sinirlenip ağlıyordu. Anne güç kullanmış

mıdır? Çatışma var mıdır? İki sorunun yanıtı da evettir. Anne, Yöntem III sayılabilecek herşeyi denedi. Hastalığın önemi düşünüldüğünde her anababa ilaç verebilmek için güç kullanabilir.

DAYAK HAKLI GÖSTERİLEBİLİR Mİ?

Görüştüğümüz bir grup anababa çocuklarını tokatladıklarını söylediler. EAE'yi bitirmiş anababaların dayak atmaktan hâlâ vazgeçmediklerini öğrenmek beni şaşırtmıştı. EAE'de fiziksel güç kullanmanın yerine seçenekler öğrenmiş olmalarına karşın neden hâlâ dayak attıklarını merak ediyordum. Yaptığım görüşmelerde çoğunlukla aşağıdakine benzer sorularla karşılaşıyorum:

"Dr. Gordon, anababalar çocuklarını dövmemeliler demiyorsunuz, değil mi?"

Anababalar çocuklarını dövmezlerse, onların suç işlemeye hazır, birlikte yaşanılması zor, ele avuca sığmaz yaratıklar olacaklarından korkarlar. Bir baba:

"EAE'de çocukların dövülmemesi söylendi. Bence bu tümüyle yanlış. Aslında çok yumuşak olmak, çocuklarımızla aramızda sorun yarattı. Neredeyse denetimi elden kaçırıyorduk."

Yukarıdaki alıntıda konuşan baba, çocuklar üzerindeki denetimini kaybetmemek için fiziksel cezaya başvurmak gerektiğini düşünüyor. Ama EAE'nin önemi anababalara denetim kaybını önlemek için etkili seçenekler sunmasıdır. Bunlar sıcak ve sevi dolu ilişki geliştirme becerileri; çocuklara anababalarının da gereksinim, hak ve duyguları olduğunu anlatan Ben-iletileri; hem çocuğun hem anababanın gereksinimlerini karşılayacak sonuçlara ulaşmak için sorun-çözme; aile içindeki düzensizliği, başıbozukluğu ve karmaşayı önlemek için kurallar koyma yöntemleridir.

Bazı anababaların Etkin Dinleme'yi dayak ve başka tür cezaların yerine kullanma yanlışına düştüklerini öğrendim. Bu yanlış anlama aşağıdaki babanın sözlerinde de görülüyor:

> "Bir çocuğun, anababasının onu etkin dinleyerek saygı gösterdiklerini anlayabilmesi için büyümesi gerekir. İki yaşındaki oğlumuz için Etkin Dinleme pek bir anlam taşımıyor. Duvarlara yazı yazıyor. 'Jimmy, duvara yazı yazmak istiyorsun' diyorum. Anlamıyor ki, çok küçük."

Bu baba temel ilkeyi kavramamıştı. Çocuk kabul edilemeyen bir davranışı yaparken, anne/baba Etkin Dinleme yapmamalı. Bu anda en etkili yöntem Ben-iletisi'dir. Babanın etkin dinlemenin yararsız olduğunu söylemesine şaşmamak gerekir. Babanın Etkin Dinlemesi'ne ("Duvara yazmak istiyorsun") oğlunun yanıtı, ("Evet, istiyorum") bir yankılamadır. Bu yöntemle çocuğunu durduramayan babanın, başka bir yönteme neden gerek duyduğunu anlıyoruz. O, oğlunu durdurmak için dayağı; EAE ise Ben-iletisi'ni savunuyor.

Bir anne EAE alırken altı yaşındaki kızını ilk kez tokatladığını anlattı. Nedeni ilginçti:

> "Kızımı ilk tokatladığımda henüz altı yaşındaydı. Bu olay sınıftaki herkesi çok şaşırtmıştı. İlk iki çocuğumu Yöntem I ile, sonrakileri Yöntem II ile büyüttüğümü anladım. Tokatladığım kızım da Yöntem II ile büyüttüklerimdendi. EAE'de çocukların gücünü öğreninceye kadar ona olan kızgınlığımı içimde büyütmüşüm. Sonra bu kızgınlığım dışa vurdu ve onu tokatladım. Onu tokatlayarak söylemek istediğim şuydu: 'Bundan böyle yapmak istediklerine izin vermeye hiç niyetim yok.' Artık kendimi ezdirmeyecektim."

Annenin kendisi için çok anlamlı olan bu tokadı bir daha tekrarlamayacağı besbelli. Belki de altı yıldır bu kadar ödün vermesinin kızgınlığını bir kez olsun açığa vurmak gereğini duymuştu.

Bir başka anne, tuvalet terbiyesi almak istemeyen dört yaşındaki oğlunun dövülmesini anlatıyor:

> "Dört yaşındaki bir çocuğun tuvalet terbiyesi alamayacağını anlayamadım. EAE'den önce onu ödüllendirmeye söz verdim, olmadı. Onu ayıpladım, dövdüm, hiçbiri işe yaramadı. EAE de bu konuda hiç yardımcı olmadı. Bir gün kocam, üç-dört saat içinde külotunu altı yedi kez değiştirince ona çok kızdı. Oğlum bilerek kendini tutuyordu ve külotu değişir değişmez azar azar yapmaya başlıyordu. Kocam da her keresinde değiştiriyordu. Sonra birazcık daha yapıyordu. Kocam aniden çıldırdı ve tokadı yapıştırdı. O zamandan sonra bir daha külotuna yapmadı. Dinlemek ve anlamak hiçbir işe yaramamıştı."

Küçüğün neyi "bir daha asla yapmadığı" pek açık değildi, ama babanın o anki durumunu anlamamak ve ona acımamak olanaksızdı. Küçüğün tuvalet eğitimine direnmesinin Yöntem III ile ortadan kaldırılıp kaldırılamayacağı sorusunun yanıtı hâlâ verilmedi. Anne tüm uğraşlarının sonuç vermediğini söyledi. Neden sorun çözmeyi denemediler? Çünkü burada sorun çocuğun değil, anababanındı. Yöntem III'ü kullansalardı, sonucun ne olacağını yalnızca varsayabiliriz:

> "Tod, nedense tuvalete gitmeyi öğrenmedin. Altını değiştirmekten bıktık. Bunu yapmak istemiyoruz. Kokuya dayanmak da çok zor. Bu bizim için sorun oluyor. Hem seni, hem bizi mutlu edecek bir şey bulabilir miyiz acaba?"

Pek çok ailede anababalar dört yaşındaki çocuklarla - iki yaşındakilerle bile- sorun çözmede çok başarılı olmuşlardır. Yukarıdaki küçük çocukla da ***aynı yöntem denenseydi,*** başarılı olunabilirdi.

Anababalar çocuklarını neden döverler? Araştırma grupları bu konuyu hiç araştırmamışlardır. Anababalarla yaptığım çalışmalara dayanarak burada üç faktörün rol oynadığını varsayabilirim:

1. Onlar da kendi anababalarından dayak yemişlerdir.
2. Güç kullanma yönteminin yerine koyacakları başka bir yöntem bilmiyorlardır.
3. Bu yönteme, çok çaresiz kaldıklarında başvuruyorlardır.

Bir anne bu yöntemi kullanmasını ayrıntılı olarak şöyle anlattı.

"Dayağı çok kullanır olmuştum. Bu bir tür yetiştirilme sorunuydu. Kocam ve ben dayağın disiplinin bir parçası olduğu çok katı kurallı ailelerde büyümüştük. Fiziksel ceza kullanmak istemediğimi biliyordum, ama başka bir yolu da henüz bulamamıştım. Bu nedenle EAE'ye katıldım. Kızımı dövmek düşüncesinden uzaklaşmam uzun zaman aldı, ama başardım. O şimdi on iki yaşında. Artık kendime güveniyorum. EAE'de en kolay ve çabuk öğrendiğim şey Ben-iletileri oldu ve çok işime yaradı. Şimdi dövmüyorum, söylüyorum. 'Şu an içimden seni dövmek geliyor.' Bunu yapabilmem beş yılımı aldı."

Başka bir anne:

"Dört yaşındaki kızım durmadan mızmızlanan bir çocuk. Her yemekten önce huysuzlanmayı alışkanlık haline getirdi. 'Baban da ben de çok yorgunuz, senin mızmızlanmanı

duymak istemiyoruz' diyorum. EAE'nin bende yaptığı en büyük değişiklik, kızgınlığımı ona zarar vermek yerine söze dökerek ifade etmeyi öğretmesi oldu."

Aşağıdaki anneyi dinleyelim:

"Küçük oğluma hamileyken, kızım bir buçuk yaşındaydı. Gece yarıları ağlayarak uyanmaya başladı. Yanına gider, isteklerini yerine getirmek için uğraşırdım. Konuşmaz ve yaptığım hiçbir şey onu susturamazdı. Önceleri gecede iki kez uyanırken, sonraları dörde çıktı. Tüm ailenin sabrı tükenmişti. Kendimi çaresiz hissetmeye başlamıştım. Doğru olmadığını biliyordum, ama sonunda onu dövdüm."

EAE'yi bitirenlerden birkaçının çocuklarını dövmelerine karşın, çoğunun bu eğitimden dayak atma yerine daha etkili seçenekler öğrenmeleri cesaretimi arttırdı.

11

ANABABALAR KAYBEDEN-YOK YÖNTEMİ'NE NASIL İŞLERLİK KAZANDIRABİLİR?

GÖRÜŞTÜĞÜMÜZ anababalardan Yöntem III'ün gerek anne/baba-çocuk arasında, gerek tüm aileyi ilgilendiren çatışmalarda başarıyla kullanıldığını gördük. Önceleri yalnızca konuşabilen çocuklarla kullanılabileceğini düşünüyorlardı. Daha sonra, her yaştaki çocukla kullanabildiklerini anlattılar. Bu çok sevindiriciydi.

Bazı ailelerin gelecekte çıkabilecek çatışmaları önlemek amacıyla kararlar almak ve kurallar koymak için de Yöntem III'ü kullandıklarını öğrendik.

Bu bölümde, çocukları sorun-çözmeye isteklendirmek için ortamı hazırlamanın gereğini vurgulayacağım. Anababaların çocukların sorun çözmeye karşı koymamaları için yargılayıcı Sen-iletileri yerine, suçlamayan Ben-iletileri'ni kullanmalarının gereğinden söz edeceğim. Çok sayıda çözüm üretmenin önemini göstereceğim ve anababaların her zaman düştükleri tuzaklara karşı yeni görüş ve öneriler sunacağım.

SORUN-ÇÖZÜMÜ İÇİN ORTAMI HAZIRLAMA

Deneyimlerimiz bize yeni bir yöntemi kullanmadan önce onu çocuklarına anlatan anababaların, yöntemi kullanırken daha başarılı olduklarını gösterdi.

Bir anne, çocuklarının yemek yememe sorunlarını çözmek için Yöntem III'ü onlara şu şekilde tanıtmış:

> "Akşam yemeğini yiyip masayı topladıktan sonra hepimiz oturduk. Yemek yememe sorununu çözmek istediğimizi söyledik. Ben konuşmaya başladım: 'Sizin yemek yememeniz bizim için sorun oluyor. Bu konuda sizin de sorunlarınız olduğunu düşünüyoruz. Bunun için yapabileceğimiz bir şeylerin olup olmadığını görmek istiyoruz. Babanızla birlikte öğrendiğimiz yeni bir yöntemi deneyerek bunları çözmek istiyoruz. Herkesin sorunuyla ilgili konuşma şansı olacak. Önce, hepimizin sorunlarını yazacağım. Sonra, bunlar için çözüm yollarını düşüneceğiz ve hepimize uygun olan çözüme karar vereceğiz. Böyle yaparsak, hem siz hem de biz kazanacağız, kimse kaybetmeyecek. Hepimiz mutlu olacağız."

Kaybeden-yok Yöntemi'ni bilmeyen çocuklara, "Haydi gelin sorun çözelim" demek, onların bu uğraşa ilgi göstermeleri için yeterli değildir. Çünkü onlar için sorun çözmek anne/babanın kazanması, kendilerinin kaybetmesi anlamına gelir. Bunun için yeni yöntemi anlatmak çok önemli.

Bir baba yöntemi anlatmadan ergenlik çağındaki oğlu ile sorun çözmeye kalkınca, şöyle bir tepki almış:

> "İstediğini yaptırmak için yeni bir psikolojik teknik mi öğrendin?"

Anababalar çocuklarına Yöntem III'ün nasıl bir şey olduğunu anlatırken, kendi konuşma dillerini de "Sen-dili"nden

"ben-dili"ne kesinlikle dönüştürmelidirler. Eğer Sen-iletileri'ndeki o "suçlayan parmak" duruyorsa, çocuk, bu yöntemde de değişmesi gerekenin kendisi olduğunu düşünecektir. Ona göre anababası sorunun suçlusu olarak onu görüyordur.

Sorunun etkili Ben-iletileri'yle nasıl dile getirildiğini yaptığımız görüşmelerde gördük:

> "Bütün gün evi derli toplu tutmak için uğraşıyorum. Masanın üzerinde oyuncakları yığılı görünce üzülüyorum."
>
> "Oturma odasında kovalamaca oynadığınızda, lambalardan biri düşüp kırılacak diye çok korkuyorum."
>
> "Akşam yemeğinde günlük olaylardan konuşmak istiyorum, ama siz TV izlediğiniz için bunu yapamıyor ve gücenıyorum."

Sorun çözmeye bu tür iletilerle başlarsanız, çocuklar kazanma şansları olduğunu hissederler, böylece katılma isteklerini arttırmış olursunuz.

GEREKSİNİMLER AÇIK OLUNCA ÇÖZÜMLER GELİR

Eğer durum, bir tarafın isteği doğrultusunda sonuçlanacakmış gibi görünüyorsa, o zaman bu yöntemin işleyeceğine anababaların inanması biraz zordur.

- Bu gece arabaya babanın gereksinimi var, ama oğlu da kız arkadaşıyla ilk kez buluşacağı için arabayı istiyor.
- Anne işe gitmek zorunda, ama Bonnie okula gitmek istemiyor.
- Küçük kız yağmurluğunun rengini beğenmediği için giymek istemiyor, ama anne ıslanmaması için giymesinde diretiyor.

- Anababa yemeği çocuklarla birlikte yemek istiyor, ama çocuklar da TV'deki şovları izlemek istiyor.

Anababalar bu tür çatışmaları düşünerek, "Ya benim istediğim olacak ya onun, çünkü ikimizin de kabul edebileceğimiz bir çözüm olamaz ki..." derler:

"Arabayı ya baba ya oğul alacak", "Çocuk yağmurluğu ya giyecek ya giymeyecek." İkisinden biri olacak gibi gözüküyor. Çünkü düşünceler o yönde kalıplanmıştır. İnsanların çoğu, ***yarışan gereksinimlerden*** çok, ***yarışan çözümler*** açısından düşünmeye o denli alışkınlardır ki...

Yağmurluk sorununu yarışan çözümlerin çatışması olarak ***düşünürseniz,*** doğal olarak yalnız iki çözüm ortaya çıkar: Çocuk ya yağmurluğunu giymesi için zorlanır ya da gitmesine izin verilmez. Burada kazan-kaybet vardır. Yarışan gereksinimlerin çatışması olarak düşünürseniz pek çok farklı çözüm ortaya çıkar. Kızınızın rengini sevmediği için yağmurluğunu giymek istemediğini anlarsınız, ama yine de onun hastalanmasını önlemek gibi bir gereksiniminiz vardır. O zaman çözümler üretilebilir: Kızınız şemsiye alabilir, sevdiği renkte yeni bir yağmurluk alabilir, arkadaşınınkiyle değiştirebilir, yağmurluk boyatılabilir, vs.

Yöntem III'ü başarıyla kullanan ailelerden, bu yöntemin gereksinimler açıkça tanımlanıp paylaşılınca işlediğini öğrendik.

Bir babayı dinleyelim:

"TV yemek saatimize engel oluyordu. Çocuklar tabaklarını alıp TV'nin karşısına geçiyorlar ya da hiç yemek yemiyorlardı. Bu durum tartışmalara neden oluyordu. Sorun çözme toplantısında konuyu açtım: Eşimle Ben-iletisi kullandık. Yemek zamanı TV izlenmesi bize sıkıntı veriyordu. Çünkü:

1. Yemekte çocuklarımla konuşmaktan büyük zevk alıyordum. Onların yaptıklarını dinliyor, ben de kendi yaptıklarımı anlatıyordum. Yaşantılarımızı paylaşamamak beni üzüyordu.
2. Karım için akşam yemeğini çocuklara göre ayarlayıp sıcak tutmak sorun oluyordu.
3. Masada yemek yemeleri için onları zorlarsak, tartışma çıkıyor, duygular zedeleniyor ve kimse yemekten tad alamıyordu. TV önünde yerlerse, bu kez tabakları orada bırakıyorlardı.

Karşılık olarak çocuklar da kendi gereksinimlerini anlattılar:

1. En iyi çocuk programları yemek saatine denk geliyordu.
2. Programın en güzel yerinde yemeğe çağırılıyorlardı. Bu da onlara haksızlıktı. Yemek her gün aynı saatte yense, o saatte TV izlemeyebilirlerdi.

Çözümler aramaya başladık:

1. Yemek saati yeniden düzenlenebilirdi. Eşim onayladı. Eğer hep aynı saatte yense, çocuklar da o zaman TV izlemeyeceklerdi.
2. Ben haftanın yalnızca iki gecesi çalışıyordum. Ben yokken çocukların yemek saatinde TV izlemeleri eşime sorun olmayacaktı. Benim için de uygundu.
3. Çocuklar hiç TV izlememeyi kendileri önerdiler. Bunun çok aşırı bir özveri olduğunu ve yerine getirmelerinin olanaksızlığını düşünerek kabul edemeyeceğimizi söyledik.

4. Pazardan perşembeye kadar her gece yalnızca bir program izleyeceklerini söylediler. "Özel programlar" dışında tutularak bu öneri kabul edildi.

Sonuç: Evimizdeki TV kavgası gerçekten bitti. Çocuklar izleyecekleri tek programı titizlikle seçtiler ve sözlerini tuttular. Önceden tahmin bile edemeyeceğimiz bir anlaşmaydı, ama güzeldi. Akşamları tüm aile birlikte oyun oynuyoruz. Çocukların ödevlerini yapmaları için zamanları kalıyor. Daha erken yatıyorlar. Bu düzen bir buçuk-iki yıl kadar sürdü. Bu süre içinde alışkanlıklar oluştu, çocuklar büyüdü ve bu konuda başka bir kurala gerek kalmadı. Sorun ortadan kalktı. TV, bizim evde artık çok seyrek kullanılıyor."

Yarışan çözümlerde berabere kalmaktan kaçınmanın ve çocuğun gereksinimini anlamanın ne denli önemli olduğunu başka bir baba ile dört yaşındaki oğlu arasında ortaya çıkan çatışmada görelim: Baba-oğul evde yalnızdırlar. Anne hafta sonunu bebeğiyle annesinde geçirmektedir. Birinci gün herşey çok iyidir. Baba-oğul birlikte birçok şey yaparlar. Ama ikinci gün baba kendi işlerini yapamamaktan rahatsız olmaya başlar:

STAN : Baba yine ev yapalım mı?

BABA : Şimdi işlerimi yapmam gerekiyor.

STAN : Lütfen bir ev daha yapalım, n'olur?

BABA : Kendi kendine oynamaya alışamadın, değil mi?

STAN : (Surat asar) Hayır.

BABA : Seninle oynamamı istiyorsun.

STAN : Evet.

BABA : Ama ben daha fazla oynamak istemiyorum.

STAN : Belki işini benim odamda yapmak istersin.

BABA : Kitaplarım, kâğıtlarım, rahat sandalyem hep oturma odasında. Orada çalışmak istiyorum.

STAN : (Duraksar) Legolarımı buraya taşımama yardım eder misin?

BABA : Ben çalışırken benimle aynı odada mı oynamak istiyorsun?

STAN : Evet.

BABA : Olur, haydi legolarını getirelim.

Stan bir saat kadar legolarıyla oynar. Baba işinin çoğunu bitirmiştir. Bireysel olarak kullandıkları bu zaman dilimi, onları daha sonra birlikte olmaya hazırlamıştır.

Aşağıdaki olayda çocuğun gereksinimlerinin tek tek tanımlanmasına ve bu tanımlamanın, çözümlerin bulunmasına nasıl katkıda bulunduğuna dikkat edelim.

ANNE : Sen yanımda kıpırdayıp dururken ben kendimi duaya veremiyor ve üzülüyorum.

ANN : Kiliseyi sevmiyorum.

ANNE : Kiliseye gelmekten hoşlanmıyorsun.

ANN : O kadar uzun zaman hareketsiz duramıyorum.

ANNE : Oturmaktan yoruluyorsun.

ANN : Evet. Dinlemekten sıkılmıyorum ama dizlerimin üzerinde durmak, diz çöküp kalkmak canımı acıtıyor.

ANNE : Daracık bir yerde hareket etmen zor oluyor.

ANN : O çok zor değil de, burası çok sıcak geliyor.

ANNE : Bu konuda yapmayı düşündüğün bir şey var mı?

ANN : Paltolarımızı dışarıda bırakabiliriz.

ANNE : Güzel, bir deneyelim. Başka?

ANN : Orda neler yapıldığını, ne söylendiğini hiç anlamıyorum.

ANNE : Daha erken gelip yapılacakları önceden okuyabilir miyiz?

ANN : Olur. Dua kitabımı seninki gibi işaretleyebilir misin?

ANNE : Tamam. Senin kitabını da yanımıza alalım. Tek kitapla zorlanıyoruz.

ANN : İyi. Sorunumuz yok, değil mi anne?

SORUNLARIN HER ZAMAN BİRDEN FAZLA ÇÖZÜMÜ VARDIR

Hiçbir şey "Yöntem III'ün başarısını insan ilişkilerindeki sorunların yalnız tek bir çözümü vardır" görüşü kadar olumsuz etkileyemez. Bu "tek çözüm"ün en büyük tehlikesi, anababaları önceden kararlaştırdıkları "doğru" çözümü çocuğa kabul ettirmek için etkilemeye ve kabul etmediğinde de yöntemden vazgeçmeye özendirmesidir. Anababalara, zihinlerini her sorunun birçok çözümünün olabileceği düşüncesine açık tutmalarını öğretmeye çalışıyoruz. Onların görevleri, çatışma tanımlandıktan sonra, çeşitli çözümlerin üretilebilmesini gözetmektir. Bunu başarabilmeleri için şu önerilerde bulunabilirim:

1. Siz hiçbir öneri getirmeden, çocuğun birkaç çözüm üretmesine izin verin.
2. Tüm çözümleri çocukların önermesini beklemeyin. Siz de üretin. Sorun çözmeyi küçük çocuklarla yapıyorsanız daha çok çözüm önerin.
3. Öneriler tükeninceye kadar hiçbir sorunu değerlendirmeyin. Değerlendirme yaratıcılığı engeller. Çocukları başka öneriler getirmekten caydırır.
4. Çocukların akıllarına gelen çözümler ne denli saçma ya da uygulanması zor olursa olsun, söylemeleri

için onları yüreklendirin. İstenilen, çok sayıda çözüm üretmektir. Buna "düşünce seli" (beyin fırtınası) denir. Bu teknik, iş alanlarındaki sorunların çözümünde de yaygın şekilde kullanılır.

Aşağıdaki örnekte çocuk bir tanesini kabul edinceye kadar üretilen çözüm sayısına dikkat edin:

"Sıcak bir öğleden sonra Danny iki arkadaşıyla komşumuzun bahçesinde oynuyordu. Ev sahibi hepsine birer lolipop vermiş. Danny, 'İstemiyorum' anlamına gelen saçma sapan bir şey söylemiş, o da vermemiş. Oğlum ağlayarak eve geldi. Benden komşumuza gidip o lolipopu almamı istiyordu. İçimden 'Bu sana bir daha ukala yanıtlar vermemeyi öğretir' demek geldi, ama sorun çözmeye karar verdim. Olası çözümleri sıraladım:

'Kendi gidip lolipopu isteyebilirdi', 'Evde benzer bir şey yapabilirdik', 'Markete gittiğimizde bir tane alabilirdi', 'Evdeki kurabiyelerden yiyebilirdi.' O da, 'Sen gidip isteyebilirsin' dedi.

Son çözümü kabul edemeyeceğimi söyledikten sonra, evde benzerini yapma önerimi kabul etti."

İki yaşında çocukları olan genç bir çift, EAE becerilerini farklı ilişkilerde de kullandıklarını ve sorun-çözme işleminin yaratıcı düşünceyi nasıl geliştirdiğini anlattılar:

BABA : Şimdiye kadar duyumsadığım en tuhaf histi. Ben toplantıya onun değişeceğini umarak gitmiştim. Ama çözümün başka olduğu anlaşıldı. Ben değiştim!

ANNE : Sanıyorum EAE size çözümlerin yeni dünyasını açıyor. Yepyeni bir yöntem. Sorunun ne olduğuna karar verdikten sonra, içinizden onu çözmek geliyor. Milyonlarca değişik çözüm

var. Siyah-beyaz değil. Karşınıza aniden farklı bir yol çıkıyor, hiç düşünmediğiniz şeyler. Çok yaratıcı.

Görüşmeler sürdükçe, anababaların çocuklarının iyi çözüm üretmedeki yaratıcılıklarına nasıl şaşırdıklarını gördük. Bu konuda çocuklar küçümsenir. Onlara yaratıcı düşünme yeteneklerini gösterme şansı verilmez. Bunun da nedeni anababaların Yöntem I'i kullanmalarıdır. Yöntem I, çocuklara çözüm üretimine katılma şansı vermez. Çözümü anababa üretir, çocuğa bildirir!

Çocukların yaratıcılığına şaşıran bir anneyi dinleyelim:

"Sorunlarımızdan biri, çocukların çamurlu ayakkabılarıyla arka kapıdan girmeleriydi. Önceleri onları geri gönderip garaj kapısından girmeleri için zorluyorduk. Bu benim çözümümdü. Ama bu kez üşümüşlerdi, ıslanmışlardı, garaj yolu da çok uzundu. Ayakkabılarını ellerine alıp ayakkabılığa kadar öyle gitseler olmaz mıydı? Bu çözüm benim aklıma gelmemişti. Bir kez kendi çözümümü onlara söyleyince, bu, yasa gibi olmuştu. Çocukların önerisi gözlerimi açtı. İstediğim çözüm değildi ama, istediğimi elde etmiştim. Küçüktüler, bu yüzden benim en akıllı olmam ve tüm soruların yanıtlarını bilmem gerekiyordu! Ama burada onlarınki güzeldi. Herkes istediğini almıştı. Bir daha tartışma olmadı."

Başka bir anne, sorun çözmenin kızlarını kendi gözlerinde nasıl çocukluktan çıkarıp kendileri gibi bir insan yaptığını anlattı:

"Önceleri, 'Hayır, sen yapamazsın' derdik. Şimdi yeni düşüncelerle katkıda bulunuyor. Çocukların da insan olduğunu ve onların da bizlerle aynı haklara sahip olduklarını anlamamıza yardım etti. Bir gün arka bahçedeki saksıları sulamak istediğini anımsıyorum. Ona fazla suyun

bazı bitkileri öldürdüğünü anlattım. Daha sonra gelip, hangilerini sulayabileceğini göstermemi istedi. Şimdi istediği zaman bazılarını suluyor, bazılarını sulamıyor. Önceleri, 'Hayır, sulayamazsın' derdik. O ağlamaya başlar, evdeki herkesin huzuru kaçardı."

Hiç sebze yemeyen beş yaşındaki kızının yarattığı sorunu çözmek için Yöntem III'ü kullanan annenin öyküsü:

"Sorun çözmeyi öğrenince, bu yöntemi ona sebze yedirmek için kullanmaya karar verdim. Doğduğundan beri sebze yemezdi. Tatlı sözlerle kandırmaya çalıştık, önemsemedik, gözdağı verdik, herşeyi denedik. Hiçbiri işe yaramadı. Yemeye zorlandıkça hiçbir şey yemezdi. Sebze yemektense aç kalmaya razıydı. Besbelli bu durum EA-E'lik bir durumdu. Bir akşam yemek yerken, Jay her zamanki gibi bezelye yemeyeceğini söyledi. Bu konuda onunla konuşmak istediğimi söyledim. Yemekten sonra odasına gittik.

ANNE : Sebze yememen benim için sorun oluyor.

ÇOCUK : Evet, sevmiyorum.

ANNE : Biliyorum. Bu sorunu birlikte çözmemiz gerekiyor. Sebze sevmiyorsun. Ben de yemeni istiyorum, çünkü sebzelerde vücudumuza gerekli vitaminler var. Bu konuda bir şey yapabilir miyiz, ne dersin?

ÇOCUK : Bilmiyorum.

ANNE : Bir şeyler düşünmeye çalış. Aklına gelen bir şey yok mu?

ÇOCUK : Hayır, hiçbir şey düşünemiyorum.

ANNE : Pekâlâ, öyleyse benim bir önerim var. Sonra sen bana ne düşündüğünü söylersin. İkimize de uygun gelmeyen hiçbir şeyi kabul etmeyeceğiz, tamam mı?

ÇOCUK : (Biraz kuşkulu) Tamam.

ANNE : Buna ne dersin? Her yemekte en az bir sebzenin tadına bak, sevmezsen yeme.

ÇOCUK : Hayır.

ANNE : Hayır mı?

ÇOCUK : Bunu sevmedim, yapmayacağım.

ANNE : Beğenmedin mi? Tamam. O zaman sen bir şey düşün.

ÇOCUK : Düşünemem.

ANNE : Peki, hiç sevdiğin sebze yok mu?

ÇOCUK : Çiğ havucu biraz seviyorum.

ANNE : Başka?

ÇOCUK : Kereviz sapı.

ANNE : Evet?

ÇOCUK : Fasulye, ama bahçeden değil konserve.

ANNE : Daha?

ÇOCUK : Yok, bu kadar.

ANNE : Anladım. Şimdi ne yapabiliriz?

ÇOCUK : Her yemekte bunlardan birini bana yapabilir misin?

ANNE : Evet. Hangi sebzeyi yiyeceğin önemli değil. Sebze yemeni istiyorum. Bunu kabul edebilirim.

ÇOCUK : Tamam.

ANNE : Şimdi bir şey daha var. Sen bazen öbür yemekleri de yemiyorsun.

ÇOCUK : Evet, soğanlı olanları.

ANNE : Bunun için ne yapabiliriz?

ÇOCUK : Bilmiyorum.

ANNE : O yemeklerin tadına bakmak ister misin?

ÇOCUK : Sevmezsem ne olacak?

ANNE : Sevmezsen ne yapabilirsin?

ÇOCUK : Kendime bir sandviç yapabilirim.

ANNE : Sandviç mi? Evet, iyi olur. Hiç olmazsa bir şey yemiş olursun. Demek ki bir lokma alıp tadına bakıyorsun, sevmezsen sandviç yapıyorsun. Tamam, bu bana uygun geliyor. Sence bu kararımızı yazmamız gerekiyor mu?

ÇOCUK : Evet, yazıp imzalayalım. Hatırlaman için masanın yanındaki duvara asalım.

Şunları yazdık: Sorun: Jay sebze yemeyi sevmiyor. Bazen diğer yemekleri de yemiyor. Çözüm: Jay çiğ havuç, kereviz sapı ya da fasulye yiyecek. Anne her yemekte bunlardan birini hazırlayacak. Jay diğer yemeklerin tadına bakacak. Beğenmezse sandviç yapıp yiyecek.

"Belgeyi törenle imzaladık. Bu sorun çözme denememizden sonra kendimi çok iyi hissettim. Pek iyi uygulanmamasına karşın, sonunda ikimizin de kazandığımız duygusunu yaşadım. Bizim çözümümüz başka bir aileye uygun gelmeyebilirdi, ama bizim için uygundu. Yeterli besin alamadığı için duyduğum kaygılarım azalmıştı. Kızım da seçim özgürlüğüne saygı duyulacağını hissetmişti. Şimdi yapılacak şey, bekleyip bu çözümün işleyip işlemediğini görmekti. Ertesi akşam masaya koyduğum havuçlardan hiç sesini çıkarmadan bir tane aldı. Daha sonraki akşam 'Hayır, teşekkür ederim' dedi ve almadı. Oynamam gereken rolü unutup eski tavrıma döndüm ve ona anlaşmamızı anımsattım. İstemeye istemeye aldı. Daha sonra hatamı anladım ve tekrar böyle bir durumla karşılaştığımda uygun bir Ben-iletisi kullandım: 'Düş kırıklığına uğradım, Jay. Çiğ havuç konusunda anlaştığımızı düşünüyordum' dedim. Olumlu tepki aldım."

"Birkaç gün sonra akşam yemeğinden oyun oynar gibi bir lokma aldı ve berbat olduğunu söyledi. Sonra anlaşmamızı aniden anımsamış gibi masadan fırladı ve sandviç yapmaya gitti."

"Onun neşeli görüntüsü beni çok eğlendirmişti. Kendi kendine bir şeyler yapabildiğini görmek de onu mutlu etmişti. Jay'ın geçmişle ilgili bastırılmış duygularına başka bir gözle bakmaya başladım. Bütün iyi niyetimize karşın, onu baskı altında tutmuştuk."

Bu anne ilginç bir dipnot ekledi:

"Sebze yeme oyunumuzun son perdesi mutlu kapandı. Artık yaptığımız anlaşmaya uyma gereği duymuyoruz, çünkü anlaşma zor anı aşmamıza yardımcı olup görevini bitirdi. Şimdi Jay, hiçbir zorlama olmadan biraz sebze yiyor."

İLK KARARI DEĞİŞTİRME

Yöntem III'le alınan kararların hepsi umulduğu kadar iyi olmayabilir. Yöntem III kusursuz bir sonucu garanti edemez. Yalnızca aile içinde değil, iş hayatında da ilk kararın uygun olmadığı anlaşıldıktan sonra sorunlar yeniden çözülmelidir. Anababalar nedeni ne olursa olsun, alınan ilk kararın işlemediğini görünce bu çözümün uygulanmasında ısrar etmemelidir.

Daha iyi çözüm bulmak için yapılan ikinci bir sorun çözme toplantısının öyküsünü dinleyelim:

"Kızlarım Gina ve Laurie'yle akşamları yemek masasını kurup kaldırma konusunda sorun-çözümü yapmıştık. Her hafta, dönüşümlü olarak biri kuracak, öbürü kaldıracaktı. Dört yaşındaki Gina masayı toplama ve silme sırası kendisine gelince işten kaçmaya başladı, ama masayı

kurmayı seviyordu. Yeni bir toplantı yaptık. Bu toplantıda Gina'nın boyu yetişmediği için tabakları toplarken masaya uzanmakta zorlandığını ve onları alırken kırmaktan korktuğunu öğrendim. Masayı silmek zor gelmiyordu, ama mutfakta yalnız kalmaktan hoşlanmıyordu. Bir kâğıda aşağıdakileri yazdık. Altına da yeni kararımızı ekledik. Kızlar önceki gibi yine işi dönüşümlü yapacaklardı, ama masayı toplayıp silme sırası Gina'ya gelince, babası toplayacak, Gina da silecekti. Dört ay geçti. Hiç sorun yok."

SORUN : Masanın her gün, nasıl kurulup kaldırılacağı ve temizleneceği.

Gereksinimler:

Laurie	*Gina*
- Gina "sıra kimin" diye onun canını sıkmayacak, sırasını ona satmak istemeyecek. - İstediklerini alabilmek için harçlık kazanacağı bir iş istiyor.	- Laurie ona bağırmayacak. - Masa kurmaktan daha çok hoşlanıyor. - Masayı toplamayı sevmiyor. (Son ikisi gereksinim değil, ama onları da kabul ettik.)
Anne	*Baba*
- Yardıma gereksinim duyuyor. - Evdekilerin işlerini yapmaları için onlarla konuşup zaman yitirmek istemiyor. - Masanın hemen temizlenmesini istiyor.	- Kızların işlere yardım etmelerini istiyor. - Kirli masayı görüp sinirlenmek, tartışmak istemiyor.

Çözümler:
(Önce kızlardan alındı.)

1. Bu akşam Laurie, Gina'nın masayı kurmasına izin verecek.
2. Masayı hep Gina kuracak, Laurie de toplayıp silecek.
3. Dönüşüm haftalık değil, günlük olacak.
4. Masayı kuran silecek.
5. Masayı toplayıp silme sırası Gina'dayken, baba toplamaya yardım edecek, sıra Laurie'deyken silmeye yardım edecek.

NOT: Değerlendirme sonrasında 5. çözümü hepimiz kabul ettik. Daha önce de söylediğim gibi bu olay aylar önce oldu ve sorunumuz yok."

GERÇEK SORUNA ULAŞMA

Çoğunlukla sorun (ya da çatışma) gibi görünen şey, sonunda gerçek soruna ulaştıracak "sunulan sorun"dur. Gerçek sorunun yüzeye çıkabilmesi için, anababaların sorun-çözme işleminin I. Basamak'ında çokça ve doğru Etkin Dinleme yapmaları gerekir. Böylece çocuklar açılıp konuşur ve anababalar da gerçek sorunu öğrenmiş olurlar. Bir anne yedi yaşındaki oğlunun okuldan nefret etme olarak "sunduğu" bir sorununu anlattı:

"Oğlum sabahları okula giderken hiç mutlu değildi. Gözyaşları içinde evden ayrılırken, okuldan nefret ettiğini söyler ve niçin gitmek zorunda olduğunu sorardı. Bu sahne evde herkesi, özellikle beni çok üzerdi. 'Okuldan nefret ediyorum' tümcesini, 'Okula gitmek için hazırlanmaktan nefret ediyorum' olarak ***çözümledikten*** sonra, sabahları yapılanları düşündüm. Onu son dakikalarda

uyandırıyordum. Kalktığı an ne giyeceğine karar vermesi gerekiyor, çünkü benim seçtiklerimi beğenmiyordu. Kalkış anından evden çıkıncaya kadar aceleyle birşeyler yemek, dişlerini fırçalamak, saçını taramak, pabuçlarını bağlamak onda daha da gerginlik yaratıyordu. Şu çözümü bulduk: Ertesi gün giyeceği elbiseleri yatarken hazırlıyoruz. Bunlar günün en mutlu dakikaları, seçtiğim herşeye razı. Uyandıktan sonra bir süre yatakta tembellik edebilsin diye saati erkene kuruyoruz. Saat çalmadan uyanıyor. Ben yataktan kalkmadan gyinmiş oluyor. Bana kahvaltı hazırlarken yardım ediyor. Kapıdan sütü alıyor, köpeği doyuruyor. Çok değişti. Artık sabahları çok mutlu ve hoş anlar yaşıyoruz. Onunla gurur duyuyorum."

Bu örnekte olduğu gibi gerçek sorun bir kez tanımlanınca, öbür basamaklar hızla ilerler.

Etkin Dinleme'nin gerçek sorunun anlaşılmasına nasıl yardım ettiğini gösteren başka bir örnek:

"Küçük oğlum gece 3.30'da uyanıyor ve yatağımıza geliyordu. 'Yatağımda uyumayı sevmiyorum' diyordu. Eskiden yatağını severdi. Etkin Dinleme yaparak sorununu öğrendik: Sorunu yatağını sevmemesi değildi, küçük kardeşinin onu uyandırmasıydı. Biz de o gelince rahatsız oluyorduk. 'Sen yatağımıza gelince çok kalabalık oluyor, uyuyamıyoruz' dedik. Bunu nasıl çözebileceğimizi sorduk. 'Greg, salonda pusetinde uyuyabilir, o zaman sorun kalmaz' dedi. 'Gece altını ıslatır, üşüyür, uyanıp ağlarsa, biz de duymazsak' dedik. 'Ağlasın' dedi. Bunu kabul etmedik. Odamızda yerde yatmayı önerdi. Üşütüp hastalanabilir diye bunu da kabul etmedik. Sonunda geniş misafir yatağında uyuyabileceğine karar verdik."

ÇOCUKLAR DÜŞÜNEMEYECEĞİMİZ KADAR AKILCI OLABİLİR

Karşılaştığımız olaylar çocukların pek de yararlarına olmayan çözümleri kabullenmekte ne denli akılcı davrandıklarını bize gösterdi. Kabul etmeyecekleri düşünülen çözümleri de kabullenmeleri anababalarına inanılmaz gelir.

Yöntem III çocukları olağanüstü etkiler. "Ya kendi istediğim gibi yaparım, ya da yapmam" tavrından uzaklaştırır. Anababaların "buzlarının eridiğini", çocuklarının gereksinimlerini dikkate alarak tartışmaya istekli olduklarını görünce, onlar da kendilerini tartışmaya hazır hisseder. "Ya-ya", düşüncesi azalır; "Bana karşı-sen" tavrı yok olur; "Kazan-kaybet" güdülenmesi, anababaların gereksinimlerine duyulan gerçek saygıyla yer değiştirir. Bir eve görüşmeye gitmemizden bir iki dakika önce yaşanan bir olayı dinleyelim:

> "Siz gelmeden birkaç dakika önce Randy cadıcılık oynamak istedi. Evdeki tüm perdeleri kapattı. Evin bütünüyle karanlık olmasını istiyordu. Ama öyle olunca siz ve ben birbirimizi göremeyecek ve ses kaydı yapamayacaktık. 'Cadıcılık oynamayı çok istiyorum' dedi. Konuştuk, bir süre için mutfakta oynamayı kabul etti. Sizinle görüşmem bitince buraya gelip her tarafı karartabilecek.

BEBEKLERLE SORUN-ÇÖZME

Bebek ve küçük çocuk anneleri, öğrendikleri becerilerin kendileri için kullanılmasının zor olduğunu söylediler. Ve her iki tarafın konuşmasını gerektiren Yöntem III'ü buna örnek gösterdiler. Ancak şimdi bu yöntemin bebekler ve henüz konuşamayan çocuklarla da kullanılabildiğini biliyoruz. Sorun-çözümü aynı büyüklerle olduğu gibi yapılır. Bunun örneğini aşağıdaki olayda görelim:

"Bebeğim oyun parkının parmaklıklarını sallıyor, ağlıyor, bağırıyor, sanki oradan çıkmaya çalışıyordu. Arkadaşlarım gelmeden evi temizlemek için acele ediyor ve onun ayak altında olmasını istemiyordum (Basamak I: ÇATIŞMAYI TANIMLAMA). Önce süt şişesini verdim (Basamak II: ÇÖZÜMLER ÜRETME). Şişeyi attı, daha çok ağlamaya başladı (Basamak III: ÇÖZÜMLERİ DEĞERLENDİRME). Sonra oyun parkına çıngırak koydum (Basamak II) ama olmadı. Oyun parkının kenarlarına vurarak ağlamayı sürdürdü (Basamak III). Sonunda bir süre önce alıp paketlediğim biblo aklıma geldi. Getirip önüne koydum (Basamak II). O anda ağlamayı kesti ve paketin kurdelesiyle oynamaya başladı (Basamak IV: KARAR VERME). Ben işimi yaparken yarım saat onunla oynadı (Basamak V: KARARI UYGULAMA). Denetim için odaya her girişimde onu paketle oynarken buldum (Basamak VI: İZLEME)."

Hiç konuşmadan anne ve çocuk sorunu çözdüler! İkisi de kazandı.

Başka bir anne benzer bir olayı, daha ayrıntılı olarak anlattı:

"Oğlum Bobby on dört aylıktı. Biberonunu çok seviyordu. Onu emerken adeta kendinden geçiyor, deyim yerindeyse sanki ona enerji verecek pillerini dolduruyordu. Birkaç dakika emiyor, sonra yere bırakıyor ve başka bir 'işe' geçiyordu. Dolu biberonu yere bırakınca emziğinden birkaç damla süt yeni aldığımız pahalı halının üzerine damlıyordu. Bunlar sonradan kara lekeler oluşturuyordu. İşte sorun buydu. Önce kendimi değiştirmeyi denedim. Oğlum biberonu bıraktıktan sonra halıyı temizlerim diye düşündüm, ama birkaç ay sonra halı iyice kötüleşmişti. Bu berbat görünüme dayanamaz oldum. Lekeleri her görüşümde rahatsızlığım arttı. Bir sonraki girişimim yeni emzikler almak oldu. Çünkü eskiyen emziğin ucundaki

deliğin büyüdüğünü ve sütün bu nedenle aktığını düşünüyordum. Hiç yararı olmadı. Yeniler de eskisinden farksızdı. Üçüncü girişimim onun alışık olmadığı türden damlamayan bir biberonu denemek oldu. Bobby bunu hiç beğenmedi, çünkü eski biberonu gibi kullanamıyordu. O, biberonunu yere dik koymaktan üzerine eğilip onu emerken yeri, kitabı ya da parmaklarını incelemekten hoşlanıyordu. Yeni biberonu bana geri verdi ve eskisini buzdolabına sakladığımı bildiği için mutfağa doğru yürüdü. O anda aklıma çok parlak bir fikir geldi. Gereksinimlerimi yeniden gözden geçirdim. 1. Halıdaki süt lekelerini çıkarmak için saatlerce uğraşmıştım ve yeniden lekelenmesini istemiyordum. 2. Bu güzel, temiz halıya bakmaktan çok zevk alıyordum. Bobby'nin gereksinimi ise belliydi. Biberonunu istediği zaman, istediği yerde ve biçimde emmekti. Bunun için aşağıdaki güzel halılı odada otururken biberona su, yukarıdayken süt koymaya karar verdim. Çünkü üst kattaki halıların lekelenmesi sorun değildi. Bunu denedim. Hiç yakınmadı. Onun için önemli olan emdiği değil, biberonuymuş. Suyun halıya damlaması beni rahatsız etmiyordu. Su kuruyor ve leke yapmıyordu. Sonuçtan ikimiz de mutluyduk. EAE'nin önerilerini gereksinimlerimize saygı göstererek değerlendirdim. Gelecek için şunu umuyorum: Bobby gereksinimlerini karşılamaya hakkı olan önemli bir kişi olduğu duygusuyla büyüyecek."

Anababaların çocukları çok küçükken bile Kaybedenyok Yöntemi'ni kullanabileceklerini keşfetmeleri, artık bebeklerini dövmeleri ve azarlamalarına gerek kalmayacağı anlamına geliyordu. Toplumumuzda, anababaların bebeklerine şiddet kullandıklarını öğrendik. Bunun nedeni büyük çocuklarına gönderdikleri sözlü iletileri bebeklerine gönderemedikleri için onlara karşı güç kullanmak zorunda kalmaları olabilir mi? Eğer öyleyse, anababalara Yöntem III öğretilerek, bu çaresizlik belki büyük ölçüde azaltılabilir. Denemeye değer.

KAYBEDEN-YOK YÖNTEMİ'Nİ KARDEŞLER ARASI ÇATIŞMALARDA KULLANMA

Kaybeden-yok Yöntemi büyük-küçük arasındaki çatışmaları çözdüğü gibi, kardeşler arasındaki çatışmaları çözmede de etkili olur. Altı basamak yine kullanılır. Tek ayrım çatışmada taraf olmayan anababanın farklı bir rol oynamasıdır. Anababalar ***çocukların*** altı basamağı kullanmalarını sağlar. Sorun onlarındır, anababanın değil.

Yedi yaşındaki Gary ile on bir yaşındaki Steven'ın babaları bu rolü başarıyla uyguladı:

Gary, Steven'ın beyzbol kartlarını okuldaki arkadaşlarına göstermek istiyordu. Steven da hırpalanıp kaybolacaklarından korktuğu için vermek istemiyordu.

GARY : (Ağlayarak) Steven kartlarımı aldı.

STEVEN : Onlar benim. Benim odamdan aldı.

GARY : Baba, Steven'a söyle, onları bana versin.

STEVEN : Onlar benim. Asıl Gary'ye söyle, onlara dokunmasın.

BABA : (İkisini de kollarıyla sarar) Çocuklar, çok üzülüyorsunuz. (Çocuklar daha çok ağlamaya ve birbirlerini suçlamaya başlarlar.) Gary, çok üzgünsün. Bunun için ağlıyorsun, ama söylediklerini anlayamıyorum.

GARY : (Sakinleşir, kartları okula götürüp, göstermek istediğini anlatır.)
(Steven Gary'nin sözünü keser, Gary'nin kartlarını kaybedeceğini söyleyerek, onu suçlar.)

BABA : Steven, kartlarının kaybolacağından korkuyorsun. Gary, sen de kartları arkadaşlarına gösteremeyeceğin için üzülüyorsun. Onlarla paylaşacak bir şeyinin olmadığını düşünüyorsun.

Bu kartlardan nasıl edinebileceğini düşündün mü, Gary? Steven, sen bu konuda Gary'ye bir şey önerebilir misin?

GARY : On beş sentim var. Steven'dan satın alabilirim.

STEVEN : Olur. Bu parayla yeni kartlar ve sakız alabilirim.

BABA : Gary, Steven senin vereceğin parayla yeni kartlar alabileceğini söylüyor. Sakız da alacakmış. Sana da kartlarını verecek.

GARY : Ben de sakız alırım.

STEVEN : Gary, sakız ve kartları almak için çarşıya ben gidiyorum. Sakızın iki tanesi benim. Sen benim kartlarımı ve bir tane sakız alabilirsin.

GARY : Kartları bugün alabilir miyim?

STEVEN : Evet. On beş senti verirsen şimdi alabilirsin.

Babanın yoğun Etkin Dinleme kullanmasına dikkat ettiniz mi? Çocuklar birbirleriyle doğrudan konuşmaya başladıktan sonra iletisinin değiştiğini de gördünüz mü? Baba etkin dinlemesiyle sorun çözümünü kolaylaştırırken tartışmaya girmedi, taraf tutmadı. Sonuçta çocuklar sorun çözme işlemini üstlenip kendileri yürüttüler.

Aşağıdaki bölümde üç çocukla ilgili çok önemli sorunların Yöntem III ile nasıl çözüldüğünü göreceksiniz:

"EAE'yi bitireli sekiz ay oldu. Sorun çözme özellikle aile içi sorunlarda bana çok zor geliyordu. Çocuklarım şimdi dört buçuk, altı ve sekiz yaşlarında. Geçenlerde yaşadığım bir olay sorun çözmek için çok fazla engel olmasına karşın (altı aydır boşanma işlemlerimiz sürüyor) ne kadar geliştiğimizi anlamamı sağladı.

Ev ortamımız gittikçe kötüye gidiyordu. Çocuklar birbirlerine kötü davranıyorlardı ve hiçbir akşam kavgasız dövüşsüz yatılmıyordu. Herkesin dinlenmiş ve ilişkilerin biraz da olsa iyi olduğu bir sabah, bu iki konudaki kaygımı dile getirdim. Sekiz yaşındaki kızım yazı tahtasını kullanıp bazı çözümler bulmamızı önerdi. Geçen süre içinde çocuklar Yöntem III'ü benimsemişlerdi. Önce yatma zamanı için bir liste yaptık. Dört yaşındaki oğlumun ona baskı kuran ağabeyi ve sözleriyle onu sindirip korkutan ablasına karşı söyleyecek düşünceleri vardı. Çözümleri tartıştık. İki çözüm arasında kararsız kaldık. Her biri ayrı ayrı yatak odalarına gidecekti ya da özel eşyaları için birer köşeleri olacaksa, oyun odasında oynayacaklardı.

Bundan sonra birbirlerini itip kakma, yakınma, ad takma, alay etme sorununu ele aldık. Oğlanlar bundan pek hoşlanmadılar, çünkü itişip kakışmaktan vazgeçmek işlerine gelmiyordu. Kızım bu konuyla ilgilenmedi. O isim takma, alay etme, yakınma gibi konularda düşüncelerini söyledi. Herkesin ilgilenmesi beni çok sevindirdi. Bazı kararlar aldık: Oğlanlar güreşmek, boğuşmak istiyorlarsa bahçeye çıkacaklardı. Ama bu durum eğlence sınırlarını aşıp sertliğe dönüşürse birbirlerinden ayrılarak, odalarına gönderilecekler ve sakinleşinceye kadar orada kalacaklardı. Yakınma ve ad takma yerine 'Ben-iletileri' göndereceklerdi.

Kararlarımızı bir karta yazdım ve oyun odasına astım. Artık hiç kavga etmiyorlar diyemeyeceğim, ama çok büyük bir gelişme oldu. Bunun da, yöntemi benim buyruğumla değil, herkesin katılımıyla işletmiş olmamızdan kaynaklandığını sanıyorum. Tüm umudum, bu yöntemi 'ikinci huy'umuz oluncaya kadar sürdürmek ve bunu iş arkadaşlarımız ve eşlerimizle olan sorunlarımıza da taşımak. Yazı tahtasını kullanmak özellikle küçükler için çok etkili oldu. Okuyamasalar bile, duyarak anlamaya çalışmak yerine görerek her basamağı çok iyi kavradılar."

Aşağıdaki öyküde anne iki "çocuğu" (altı yaşındaki Jack ile otuz dört yaşındaki kocası John!) arasındaki ciddi çatışmayı çözmek için Yöntem III'ü kullanıyor:

> "Televizyon için çok ciddi olarak çatışıyorlardı. Özellikle 'Pazartesi Gece Futbolu' saatinde ağlama ve bağırma seslerinden evde durulmuyordu. John, 'Bu TV'nin parasını ben kazandım. İstediğimi seyrederim' diyerek savaşı kazanıyor, Jack de çaresiz boyun eğiyordu. Yumruklarını sıkıyor, dişlerini gıcırdatıyor ve hırsını oyuncaklarına birkaç tekme atıp odasına giderken kapıları çarparak çıkarıyordu. Sonunda dayanamadım ve aralarına girdim, 'Bu duruma gerçekten çok üzülüyorum. Sen futbol izlemek istiyorsun, Jack de kendi programını. Bir tek TV'miz var. Ne yapacağız?' dedim. John pazartesi akşamları tek bir futbol maçı izleyeceğini, çok özel bir karşılaşma olmazsa, öteki akşamlar spor programı izlemeyeceğini söyledi. Böylece Jack babasının gelip programı değiştireceği korkusu olmadan kendi programını izleyebilecekti. İkisi de karara uyuyorlar."

PROGRAMLI SORUN-ÇÖZME TOPLANTILARI

Bazı aileler, tıpkı şirketlerde olduğu gibi belli aralıklarla sorun-çözme toplantıları yaparlar. Bir anne kendi toplantılarını anlatıyor:

> "EAE'ye başladıktan sonra iki yıl boyunca sürdürdüğümüz bir çalışma başlattım. Herkesin görebileceği bir yere bir kâğıt astım. Kâğıda çözülecek sorunları yazıyordum. Onlar da haftalık toplantıya kadar bu konuda düşünüyorlardı. Çocuklar da bu listeye ekler yapabiliyorlar, böylece o işin bir parçası olduklarını hissediyorlardı. Her hafta çözdüğümüz sorunlarla ilgili kararları dosyalıyorduk. Bu işlem altıncı basamak için kolaylık sağlıyordu."

Programlı sorun çözmeyi daha etkili yapacak birkaç ipucu:

1. Çok uzun sürmemeli. Çocukların hemen bıkıp sıkıldığını unutmayın.
2. Bazı çatışmalar anında çözüm ister. Bu nedenle programlı toplantılar bu tür toplantıların yerini almamalı.
3. Aile toplantıları çocukların hepsini ilgilendiren sorunlar için yapılmalı. Anne/baba ve bir çocuk arasındaki çatışma için yapılan toplantıda diğer çocuklar sıkılabilir.
4. Gündeminiz uzunsa, hangi konunun tartışılacağına birlikte karar verin.

ÇATIŞMA ÖNLEYİCİ SORUN ÇÖZME

Bazı aileler Yöntem III'ü, ilerisi için planladıkları özel olaylar ve günlük yaşantılarında çıkabilecek çatışmaları önlemek için kuralları belirleme, anlaşmalar yapma amacıyla da kullanırlar.

Böyle bir planlama toplantısının nasıl yapıldığını görelim:

"Teyzem ve eşi uçakla annemi ziyarete geliyorlardı. Ertesi akşam da bize yemeğe geleceklerdi. O akşam evin derli toplu olmasını istiyordum ve çocuklarımla konuşmaya karar verdim. Tim on iki yaşında, çok dikkatli, bir işi yapmadan önce düşünen, gözlemci bir çocuk. Etkin dinlemeye başladığımı sesimin değişmesinden anlar. Marvin sekiz yaşında, heyecanlı ve atılgan. Çocuklara kurstaki öğretmenimin bu sorunu onlarla tartışmamı ve ne yapılacağı konusunda önerilerini almamı önerdiğini söyledim. Ne yapacaklarını değil de ne yapılacağını tartışacağımızı söylediğim için çok hoşlarına gitti:

TIM : Çok çalışabilirsin.

ANNE : Evet, çok çalışabilirim.

MARVIN : Evi temizledikten sonra hiçbirimizi içeri alma.

TIM : Biz girebiliriz.

MARVIN : Evi temizlemene yardım edebilirim. Sen yalnız üç odayı temizle.

ANNE : Tamam, ben oturma odasını temizlerim.

TIM : Olmaz. Oturma odası en kolayı, onu biz yapabiliriz.

ANNE : Peki, ben yemek odasını, mutfağı ve küçük odayı temizleyeyim.

MARVIN : Hayır, mutfak en kolay yer. (Anne farketmeden kaşlarını çatar.) Tamam anne, sen mutfağı temizle.

TIM : Galiba kendi odalarımızı temizlememizi istiyorsun, değil mi anne?

MARVIN : Odamı Jeff'le temizleyebiliriz. Hiç oynamayız.

TIM : Masanın üstünü toplarım ama camın içindekilerin yarısını toplarım. (Cam içi iki buçuk metrelik bir yerdir. Yarı tamamlanmış model oyuncaklar, bilyeler, kalemler, içleri renkli sularla doldurulmuş mürekkep şişeleri ve bir yığın döküntünün hepsi oradadır.)

ANNE : Cam içinin bütün onları alabileceğini düşünüyor musun?

MARVIN : O döküntüleri nereye koyabilir?

TIM : Marvin!

ANNE : Masanın üzerinde raflar var.

TIM : Ben yine de yarısını toplarım. Perşembeye kadar daha çok var.

MARVIN : Hepsini pazartesi yapalım.

TIM : Zamanım olursa yaparım. (Duraklar, annesine döner.) Sen her salı evi baştan aşağı temizliyorsun, biz de perşembeye kadar temiz tutarız.

ANNE : Öyleyse salıdan sonra evde hiç oynamayacaksınız diyebilir miyiz?

MARVIN : Aaa. Hiç mi?

ANNE : Bir-iki gün Jeff'lerde oynayabilirsin.

MARVIN : Olur.

ANNE : Öğretmenim, tüm kararları dikkatle okuyup kontratta yaptığımız gibi imzalamamızı söylüyor. O zaman sürekli size hatırlatmam gerekmeyecek.

MARVIN : Ayy, anne, ama olmaz. ***Azıcık*** hatırlatamaz mısın?

"Daha çok konuştuk ama hepsini hatırlamıyorum. Toplantıdan çok sıcak duygularla ayrıldık. Geçen pazartesi ben EA-E'ye gelirken Marvin odasının temizliğini henüz bitirememişti. Eve döndüğümde herşey bitmişti. Tim de temizliğini okuldan geldikten sonra yaptı. Camın önünü topladı. Marvin yaptığı işten o kadar mutluydu ki, kâğıttan ayak izleri kesti. Bunları ön kapıdan odasına kadar yere bantladı. Teyzesi ve eniştesi bu izleri sürerek temiz odasını bulacaklardı. Eğlenceli ve çok ilginç bir deneme olmuştu."

Başka bir aile bu yöntemi çıkacakları tatil için kullandılar:

"Geçen yaz dört çocuğumuzla (dokuz, sekiz, dört, iki) Ulusal Park'a gitmeye karar vermiştik. Bu kararı alırken pek rahat değildik, çünkü o kadar kalabalık arasında olmak, dört yorgun çocuk, sızlanmalar, para tuzakları, vs... Tüm bunları kaldırıp kaldıramayacağımızdan emin değildik. Bir gün önce üç büyük çocuğumuzla oturup sorun çözmeye karar verdik.

Herkesin gereksinimini, parkta ne yapmak, ne görmek istediğini, fazla para harcama dürtüsüyle nasıl başa çıkacağımızı ortaya serdik. Herkes için bir günlük yiyecek, hediyelik eşya ve yol için beşer dolar harcamayı kararlaştırdık. Herkes kendi beş dolarını nasıl harcayacağına kendisi karar verecekti. Lisa (dokuz) ve Jennifer (sekiz) paralarını kendileri taşıdılar, küçüklerinki bizdeydi. Yolculuk da içinde, on iki saatimiz orada geçti. Tek bir tartışma, huzursuzluk yaşamadık. Herkes sorun-çözme sırasında gündeme getirdiği isteklerini elde etti. Orada düşündüğümüzden daha uzun süre kaldık ve birlikte böyle bir deneyim yaşamaktan mutlu olduk."

12

ANABABALARIN DEĞER ÇATIŞMALARIYLA BAŞETMELERİNE YARDIM

Bir baba, "Yılgın bir babayım. Hiçbir şey yapmadan oturup sorunlarını farkedip çözmesini mi bekleyeyim? Sorunu olduğunun farkında bile değil! Okulun tenis takımında oynamayı çok seviyor, ama antrenman yapmıyor. Sonra da maçı kaybedince iki karış suratla okuldan geliyor. İşte size bir örnek. Onu çok seviyorum, ama onunla ne yapacağımı bilemiyorum" diye yazıyor.

Altı yıl önce EAE alan bir başka anne umutsuzluğunu şöyle dile getirdi: "EAE alan herkes, çocuklarıyla değerleri ayrı olunca EAE'nin pek işe yaramadığını bilir."

Bu anababalara çocuklarıyla olan kaçınılmaz değer çatışmalarıyla başetmede EAE'nin yardımcı olmadığı açıkça görülüyor.

Bu bölümde, anababaların çoğunun eskiye oranla daha etkili başetme becerileri edindiğini gösterirken, öbür taraftan çocuklarıyla yaşadıkları değer çatışmalarının şaşırttığı ve hayal kırıklığına uğrattığı anababalara, bunlarla başetmeleri için neler yapabileceklerini söylemeye çalışacağım.

DEĞER ÇATIŞMALARI NEDEN FARKLIDIR?

EAE'nin gelişmeye başladığı ilk zamanlarda değerler, yaşam biçimi, giyim zevki, arkadaş seçimi, estetik beğeniler, ahlak, politik inanç, amaçlar, kişisel alışkanlıklar gibi konularda anababalar ve çocuklar uyuşmazlığa düştüklerinde, Kaybeden-yok Yöntemi'nin pek işe yaramadığını anladım. Çoğu çocuk bu tür özel uyuşmazlıkların (sonra bunları değer çatışmaları diye adlandırdık) anababalarının yaşantılarında elle tutulur olumsuz bir etki yarattığını görüp hissetmezler. Bu nedenle davranışlarını değiştirmek, hatta bu konuda anababalarıyla konuşmak için bile bir neden görmezler.

Anababalarına, "Değer ve inançlarımızı neden değiştirmemiz gerekiyor? Onların size bir zararı yok ki. Sizi somut biçimde engellemiyor" derler.

Uzun saçı seviyorlarsa, anababaları kısa saçtan hoşlanıyor diye saçlarını kesmezler; onlara göre saçlarının boyu anababalarını ilgilendirmez. Arkadaş seçimi, giyim biçimleri, dinledikleri müzik türü, makyajları, eteklerinin boyu, pantolonlarının darlığı gibi konular için de aynı şeyi düşünürler. Bunun için anababalarının Ben-iletilerine ve bu konularda sorun-çözme isteklerine karşı koymalarını anlamak kolaydır. Çocuklar, değerleri ve inandıkları şeyler için ödün vermeyeceklerdir. Ne de olsa davranışları anababalarının gereksinmelerini engellemiyor! ***Haklarını*** korumak için savaşırlar.

Anababalar şu ilkeyi kabullenmekte zorlanırlar: Çocuklar davranışlarının anababalarının gereksinimlerini engellediğini somut olarak görürlerse, ancak o zaman Yöntem III'ü kullanmaya istekli olurlar.

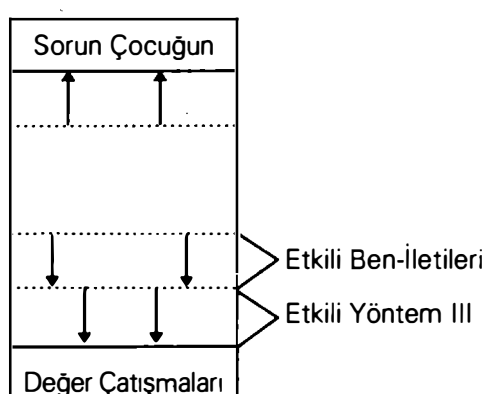
Ben-iletileri'ni işlerken "somut etki" üzerinde nasıl önemle durduğumu anımsarsınız. EAE'deki deneyimlerimiz bize pek çok değer çatışmasında anababaların üç bölümlü Ben-iletisi göndermede zorlandıklarını göstermiştir. Anababalar gerçek (somut) bir etki ya da en azından çocukları

davranışlarını değiştirmek için güdülemeye yetecek kadar inandırıcı bir etki gösteremezler. Aşağıdaki örnekleri bir de siz deneyin:

I.	1. Kulaklarını deldirirsen,	- Kabul edilmez davranış.
	2. Çok üzüleceğim,	- Duygu
	3. Çünkü, ...	- Somut etki
II.	1. Sen bu pırtık yırtık blucini giyince	- Kabul edilmez davranış
	2. Çok sinirleniyorum,	- Duygu
	3. Çünkü, ...	- Somut etki

Çoğu anababa gibi siz de büyük bir olasılıkla gençlerin davranışlarını değiştirmelerine yetecek kadar inandırıcı somut bir etki bulamadınız.

Etkili Ben-iletileri'nin ve etkili Yöntem III'ün yetersiz olduğu durumlarda (değer çatışmalarında) anababaların başka becerilere gereksinimleri vardır.



PES ETMEYEN ANABABALAR

Anababaları, başarısız olma olasılığı yüksek yöntemleri kullanmaktan caydırmaya çalışmamıza karşın, bazıları buna yanaşmaz. Bir anne ve baba, anne ile oğul arasındaki "savaşı" bize aktardılar:

ANNE : Tom, avuç dolusu para ödeyerek aldığım sandalyenin üzerinde yuvarlanıp, zıplayıp duruyor? Sandalyenin "onun" olduğunu, sağlam vinylexten yapıldığını, onunla oynayabileceğini biliyorum, ama kabul edemiyorum. Defalarca odasına gittim ve sandalyenin oyuncak olmadığını söyledim.

BABA : O senin için bir sandalye, çünkü dekoratörün ve sen bir sandalye istediniz, ama Tom ona o gözle bakmıyor. Onun için yumuşacık, puf puf, eğlenceli bir oyuncak.

ANNE : Sorun benim, onun değil. Bunu kabul etmek benim için çok zor.

BABA : EAE'de bu olayda sorunun oğlumda değil, karımda olduğunu öğrendim. Oğlumun o sandalyeye verdiği değer ile karımın verdiği değer ayrıydı.

ANNE : Elbiseler için de aynı şeyi yaşıyorum. Birisini kirli elbiselerle görmeye dayanamıyorum. Öyle bir değeri kabul edemiyorum. Doğru değerleri öğrenmesini istiyorum. Kendi değerlerimizi oğlumuza vermeye çalışıyoruz, çünkü doğru olduklarını biliyoruz. Kabul etmezse benim için çok zor oluyor.

Bir anne beş yaşındaki oğlunu birkaç yaş büyük arkadaşının etkisinden kurtarmaya uğraşıyor:

"Oğluma arkadaşlarının yaptıklarının yanlış olduğunu ve onun annesinin buna çok üzüleceğini anlatabilirim. 'Dan'in yaptıklarını yapman beni mutsuz ediyor. O, kötü bir çocuk. Kimse kötü çocukları sevmez. İyi çocukları sever' gibi sözler söylüyorum. 'Ama Dan benim arkadaşım' diye yanıtlıyor. 'O, senin arkadaşın değil' diyorum. 'Hayır, arkadaşım' diyor. Dan'in onun arkadaşı olmadığına inandıracak başka şeyler bulamıyorum."

Söz, ders çalışma ve okulla ilgili değer çatışmalarına gelince, anababalar çocuklarına dırdır etmekten kendilerini alamıyorlar. Okul başarısına çok değer veren bir anne bu olayı çok güzel anlattı:

"Çocuğumuza, 'Okulda çok çalışmalısın, zekisin. Ölçtürdük, IQ'ın yüksek çıktı. Bunu iyi değerlendirmelisin. Bu senin zorunlu eğitimin' derdik. O da, 'Tamam, ama bunun, zorunlu eğitimle eğitilmem için gerekli olduğundan pek emin değilim' derdi. 'Sen öyle düşünebilirsin, ama dünya böyle düşünmüyor' derdim. 'O dünyanın içine girmek istiyor muyum, acaba?' derdi. 'Öyleyse, ne yapacaksın?' diye sorunca, 'Bilmiyorum. Ormanda ağaçlarla yaşarım belki' yanıtını verirdi."

Aynı annenin başka öyküsü:

"Özellikle büyük oğlum sessiz direnişiyle Mahatma Gandhi'yi bile geçiyor. Ben ona bir şey söylüyorum, o, 'Tamam, güzel, ama ne demek istediğini anlamıyorum' diyor. Çatışmadan kendince sıyrılıyor. Bu iş tıpkı ıslak makarnayı tutmaya benziyor."

Evet, anababalar somut etkisi olmayan davranışları değiştirmeye uğraşırken "ıslak makarnayı tutmaya çalışırlar." Böyle durumlarda Ben-iletileri işe yaramaz. O zaman anababalar İletişim Engellerine dönüş yapınca, çocukların da benzer direnişleriyle karşılaşırlar.

Anababalar yılgınlık ve bezginlikle tüfeklerini (güç ve otorite) kullanınca en şiddetli savaşlar ve trajik sonuçlar ortaya çıkar. Gözdağı verir, yoksun bırakır ve cezalandırırlar; çocuklar da tartışmadan kaçar, odalarına kapanır, yalan söyler, bazen de evi terkederler.

Deneyimlerimiz, aile içindeki değer çatışmalarının en zararlı ve yaralayıcı etkileri doğurduğunu doğrulamıştır. İlişkiler kötüleşir, iletişim durur, aileler dağılır. Anababaların değerler konusundaki savaşı kazanmak için gösterdikleri inat, onlara savaşı kaybettirir. Deyim yerindeyse çocukları onları "boşar"! Sonra en somut konularda bile Yöntem III'ü kullanmaya yanaşmazlar.

DEĞER ÇATIŞMALARI İÇİN ETKİLİ YÖNTEMLER

"Çocuklarımızla değerlerimiz ayrı olduğu zaman EAE işe yaramıyor" sonucuna varan annenin aksine, çoğu anababa bu konuda daha etkili olmak için EAE'yi başarılı bir şekilde kullandıklarını söylediler. Bir babanın söylediği gibi, bunun için köklü bir tavır değişikliği gereklidir:

> "Saçları ve giysileri konusunda şunu anladım: Biz onlara hep bizim yaş grubumuzdakilere uymaları için ne yapmaları gerektiğini söylüyoruz. Çocuklarımı iş arkadaşlarımla tanıştırırken doğru dürüst görünmelerini istedim. Arkadaşlarımın değerlerine, beğenilerine uygun olmalıydılar. Oysa onlar, aynı yaş gruplarından değiller ki. Bunu anlamak benim için zor oldu. Bazı kişilerin bunu kabul edeceklerini sanmıyorum. Kendim de her zaman böyle düşüneceğimden emin değilim. Ama en azından, onların arkadaşları tarafından kabul edilmelerine izin vermek için, değerlerimin bazılarını değiştirmeye istekliyim."

Bir anne oğlunun saçıyla ilgili tavrını nasıl değiştirdiğini anlattı:

"Saçlarını kısayken daha çok seviyordum, ama, 'Saç senin. İstediğin gibi kullanabilirsin,' dedim. Belki de oğlumun üzerindeki ufacık denetim kırıntımı kaybetmekten korkmuştum."

Bu baba, çocukların bazı şeyleri kendi kendilerine öğrenmeleri gereğini daha çok kabullenmeye başladı:

"Anababaların yüzyıllardır süren sorunu, çocuklarının önerilerini dinlemelerini istemeleridir. Ama, çocuklar kendileri öğrenmek isterler. Bunun için anababalar büyük deneyimlerini(!) çocuklarına aktaramayınca hayal kırıklığına uğrarlar."

Anababalar temel tavırlarındaki bu gibi değişikliklerle çocuklarıyla didişmekten vazgeçer ve değer çatışmalarını etkili bir biçimde ele almak için EAE'nin yöntemlerine güvenirler.

Etkili Model Oluşturmak

Şimdi anlıyorum ki, EAE kurslarında anababalara çocukların değer ve inançlarını etkileyip, biçimlendirmede örnek olmanın ne denli önemli olduğunu öğretmek için yeterli uğraşıyı gösterememişiz. Anababalara çocuklarının kendilerini gözleyerek ve dinleyerek değerlerinin bazılarını öğrenmelerinin kaçınılmaz olduğunu söylüyor ve onları, "Yaptığımı değil, söylediğimi yap"ın geçersizliği konusunda dikkatli olmaya çağırıyoruz.

Ne yazık ki anababalar model oluşturmaya pek güvenmezler. Çocuklarının kendi değerlerini kabul etmeyeceğinden korkarlar. Burada üzerinde ısrarla duracağımız şey şudur: ***Çocukların anne/baba ile ilişkileri iyiyse, onları model alma olasılıkları çoktur.*** Çocuklar, korktukları ve sevmedikleri kişiyi model almazlar. Sevdikleri, hayran oldukları, saygı duydukları, onlar gibi olmak istedikleri kişilerin değerlerini alırlar.

Anababaların EAE'deki ilişki kurmayı, sürdürmeyi ve geliştirmeyi öğreten becerileri edinmeleri, onların model olarak etkili olmalarına ve hem kendileri, hem çocukları, hem de ilişkileri için en üst düzeyde yarar sağlamalarına yardımcı olacaktır. Burada EAE'nin "Gençlerle İlişkilerim İçin İnancım" bölümünden bir alıntı yapalım:

> "Gereksinimlerini karşılarken kişiliğini geliştirebileceksin. Ben de öyle. İkimiz de mutlu olduğumuz için ilişkimiz hep sağlıklı kalacak. İlişkimizi karşılıklı saygı, sevgi, dostluk ve barış içinde sürdüreceğiz."

Anababalar EAE becerilerini öğrenerek, karşılıklı sevgi ve saygı ilişkisini geliştirmek için ellerinden gelen herşeyi yapacaklar ve o zaman çocuklar da büyük bir olasılıkla onların değerlerini kabullenecekler.

Aşağıdaki olayda anne modelinin gücünü göreceksiniz:

> "Kendimi iyi hissetmediğim için divana uzanmıştım. Çocuğum ve arkadaşları varlığımı unutmuş gibiydiler. Aralarında konuşuyorlardı. Benimkini kötü etkilediğini düşündüğüm bir çocuk, 'Haydi, bu adam şu adamın karısını çalıyormuş oyununu oynayalım' dedi. Ağzım açık kaldı. Kızım daha beş yaşındaydı. Bu, beş yaşındaki bir çocuğun oynayacağı bir oyun değildi. Dondum kaldım. Sonra kızımın, 'Hayır, şimdi bunlar toplantıya gidiyorlarmış' dediğini duydum. Tüm oyunu değiştirmişti. Hep başka çocukların çocuklarımızı etkileyeceklerinden korkardım. Demek ki bizim çocuklarımız da öteki çocuklar üzerinde etkili olabiliyormuş."

Bir anne çocuğunun öbür çocuklara nasıl davrandığını gözleyince duyduğu mutluluğu anlattı:

> "Çocuğunuzun arkadaşlarına saygılı davrandığını görünce onlara doğru şeyler öğrettiğinizi anlıyorsunuz. Bunu

yaşadım. Konuşurlarken kapıda onları dinledim. Çocuğumun, Etkin Dinleme kullandığını duydum. Arkadaşı, 'Bu oyuncağı sevmedim' dedi. Oğlum, 'Ondan hoşlanmadın' dedi. Onlar da aynı yöntemi aralarında kullanıyorlardı."

Başka bir annenin benzer bir gözlemi:

"Sharon ve Joey'un birbirlerine Ben-iletisi gönderdiklerini duymak benim için herşeyden güzeldi. Gönderdikleri Ben-iletileri çok netti. O kadar doğal bir şekilde kullanıyorlardı ki..."

Model olmanın, değerlerin benimsenmesinde etkin rolü olduğunu biliyoruz. Bu etki zaman içinde görülür. Değerlerinize model olduğunuz süre içinde, çocuklarınız düşündüğünüzden de çok değerinizi kabul edeceklerdir. Ancak ne denli iyi model olursanız olun, çocuğunuzla ilişkiniz ne denli iyi olursa olsun, yine de o, bazı değerlerinizi kabul edilemez ya da yanlış bulabilir.

Etkili Bir Danışman Olmak

İnsanların değerleri, inançları, bu değer ve inançlara dayalı davranışları değişebilir. İnsanlar aynı kalmaz. Deneyimli, bilgili ve bilge kişilerden etkilenen insanlar, gözle görülür değişiklikler sergiler. Böyle kişileri etkileyen insanların "etkili değişim elemanı" olmaları için, yararı ve geçerliliği önceden ispatlanmış ilke ve uygulamaları bilip izlemeleri gerekir. Bu yolları izleyenler, insanları değiştirmede başarılıdırlar.

Eğer anababalar da çocuklarının değer, inanç ve davranışlarını etkilemek istiyorlarsa, başarılı danışmanların kullandıkları bilgi ve becerileri kullanmalıdırlar.

İYİ HAZIRLIK YAPIN

Başarılı danışmanlar mesleklerini uzmanlıklarıyla ilgili inandırıcı bilgilerle donanmış olarak yürütürler. "Müşteri"lerine (danışanlarına) değişmelerinin iyi olacağını, nasıl davranmaları ve neye inanmaları gerektiğini inandırıcı bilgi ve kanıtları olmadan söylemeye uğraşmazlar. Anababalar uyuşturucu kullanma, sigara içme, arkadaş seçimi, giyim-kuşam, müzik zevki gibi konularda yeterli bilgileri edinmeden çocukları etkilemeye çalışırlar. Biz şunu öneriyoruz: Fazla deneyiminiz yoksa ve inandırıcı bilgilerden yoksunsanız, danışmanlık rolünden uzak durun. Çocuklarınızın sigara içmemesini istiyorsanız, konuyla ilgili makaleler toplayın, doktorunuza danışın, bunun gibi şeyler hazırlayın. İnsanlar değişimden önce inanmak isterler. Çocukların da insan olduğunu bir kez daha anımsayın.

ÖNCE DANIŞMAN OLARAK KABUL EDİLMELİSİNİZ

Başarılı danışmanlar, "müşterileri" kendi istekleriyle geldikleri için, söylediklerini dinlemeye hazır olduklarından emindirler. Anababaların bu başarılı danışmanlardan öğrenecekleri vardır:

1. Çocuklarınıza görüşlerinizi dinlemek isteyip istemediklerini sorun.
2. Onlardan hepiniz için uygun bir zaman belirlemelerini isteyin.
3. Yararlı bulacaklarını düşündüğünüz ve isterlerse "satın alabilecekleri" değerli bilgileriniz olduğunu söyleyin.

SORUMLULUĞU "MÜŞTERİ"NİZDE BIRAKIN

Başarılı danışmanlar kabul ya da reddetme kararını "müşteriye" bırakarak, onlara yalnızca deneyim ve

uzmanlıklarını ***sunarlar.*** Bu çok önemlidir. Vaaz vermezler, paylaşırlar; yapmalarını istemezler, önerirler. Bunlar kadar önemli olan başka nitelikleri de vardır. Uzmanlıklarını bir kereden fazla sunmazlar; "müşterilerini" tatlı sözlerle kandırmazlar; onları rahatsız etmezler; düşünceleri kabul görmeyince onları utandırmazlar; onların görüşlerini bir kenara atmazlar. Aksi halde, hemen işlerini kaybederler.

Genellikle gençler anababalarının danışmanlıklarını artık istemediklerini söyleyerek onları "işten çıkartırlar." Çünkü bu anababalar, vaaz vermiş, suçlamış, dırdır etmiş, kendilerini inandırmaya ve tatlı sözlerle kandırmaya çalışmışlardır. Çocuklarını değiştirme sorumluluğunu üzerlerine almışlardır. "Çocuklarım sattığımı almalıdır" yaklaşımı içindedirler. Tersini düşünemezler bile, çünkü o zaman kendilerini anababa olarak başarısız hissederler.

Danışmanların çok iyi bildikleri gibi, direnç ve kırgınlık yaratan bu "zorlu satış"ın suçlusu anababalardır. Çocukların "Dırdırı kes", "Yakamı bırak", "Bana ne yaptırmak istediğini biliyorum, söylev vermekten vazgeç" türünden yanıtlar vermelerine şaşmamak gerekir.

Anababalar etkili danışmanlık kurallarına göre davranırlarsa, çocuklar onların düşünce ve deneyimlerinden yararlanmaya daha yatkın olurlar.

Bir anne soğuk bir günde kızının paltosunu giymesi konusundaki danışmanlığını anlattı. Kızıyla yüzyüze konuşacağı yerde düşüncelerini evdeki misafirlerine açıklamış. Çok hoştu:

> "Cuma günü birkaç arkadaşım çocuklarıyla birlikte bize gelmişti. Çocuklar bahçeye çıkmak istediler, ama paltolarını giymeden... Hava serindi. Arkadaşım oğlunu paltosuz çıkarken görünce "Bobby, paltonu giy' dedi. Bobby bana baktı ve 'Lisa giymiyor, paltosuz mu çıkacak?' diye sordu. Lisa'nın duyabileceği şekilde arkadaşlarıma 'Artık

Lisa için eskisi kadar kaygılanmıyorum. Ona bir şeyleri zorla yaptırmaktan vazgeçtim. Davranışlarının sorumluluğunu almayı öğrenmesini istiyorum. Yaptıklarının sonuçlarından ders almayı öğrenecek. Şimdi paltosuz çıkarsa soğuk alabilir. Önümüzdeki cuma bale resitalinin kostümlü provası var. Üşütüp hastalanırsa onu kaçırabilir. Ama ben yine de kendisine bırakıyorum' dedim. ***Koşarak paltosunu almaya gitti."***

Daha önemli bir konuda danışman olmayı öğrenen bir baba anlatıyor:

"Oğlum komşumun iki oğluyla marijuana yetiştirmeye karar verdi. Çocuklardan birinin çok ciddi duygusal sorunları vardı. Daha önce marijuana yetiştirmişti. Bu konudaki duygularımı oğluma anlattım: 'Başımı derde sokacağı için benim bahçemde olmamak kaydıyla, bu otu yetiştirmek senin kararına bağlı. Arkadaşın yakalanırsa senin başının da derde gireceğini unutmamalısın. Belki para kazanmak için yetiştiriyor ve seni de dağıtıcı olarak kullanmayı düşünüyordur. Bu da ağır bir suç.' Başka bir şey söylemedim. O günden beri de konuyu hiç açmadım. Ne olduğunu bilmiyorum. Ama danışmanlık görevimi yaptığımı hissediyorum. EAE'den önce onun başının etini yerdim."

Başka bir anne, oğlunun, kanını donduran şu sorusuyla karşılaştı: "Ben sürekli suç işleyen biri olsam, ne hissedersin?"

"Biraz düşünmem gerekti. Bulabileceğim en geçerli yanıtı verebilmek için düşünüp taşınmalıydım. 'Sana saygımı yitirebilirim. Çünkü biri suç işlerken bir başkası haksızlığa uğruyordur. Buna da çok üzülürüm. Aynı zamanda senin için de çok endişelenirim. Yaşamının hep tehlikede olduğunu düşünürüm. Ama en çok üzüleceğim

şey sana saygımın bitmesi olur.' Daha sonra fazla ayrıntıya girmedi, ama verdiğim yanıtın kendisine çok iyi geldiğini söyledi."

Şimdi de bir annenin, oğlunun atletizm takımındaki sorumluluğuyla ilgili yaşadığı değer çatışmasını nasıl ele aldığını görelim:

"Kendi takımının antrenmanına gitmektense kayağa gitmeye karar verdi. Bu konuda kararlıydı. Arkadaşını aradı. O götüremeyecekti. Babasına söyledi, o da kabul etmedi. Sonunda, 'Kayağa gidemiyorum, çünkü sabahın üçünde yola çıkmam gerekiyor. Ama kendi antrenmanıma da gitmeyeceğim' dedi. 'Sen sorunu böyle alınca benden öç aldığını düşünüyorum. Takımına karşı sorumluluğunla ilgili görüşlerimi biliyorsun. Bu konuda çok yeteneklisin. Takımın da sana güveniyor ve sen onları yarı yolda bırakıyorsun. Kaçıyorsun. Kayağa gitmene yardımcı olmadığım için de benden öç aldığını düşünüyorum' dedim. 'Sabah beni uyandırmaya kalkma, gitmeyeceğim' dedi. Erkenden kalkmış ve antrenmanına gitmiş. Bu konuda başka bir şey söylemedim. Niye böyle kararlar verdiklerini biriniz bana anlatabilir misiniz? Ben bilmiyorum."

Kendi Değerlerinizi Yeniden Gözden Geçirmek

Anababalar ve çocukları arasındaki değer çatışmaları anababaların değerlerini değiştirmeleriyle yok olur. Şimdiye kadar yalnızca çocuğun değerlerinin değiştirilmesinde nasıl daha etkili olunabileceğini gösterdik, ama değişim iki yönlü olabilir. Anababalar da değişebilir ve bunu, bizim düşündüğümüzden de sık yaparlar.

Bir annenin oğlunun odasının düzeniyle ilgili tavrını değiştirmesini görelim:

"Birkaç ay önce oturup konuştuk. 'Tim, odandaki dağınıklık canımı sıkıyor' dedim. 'Niye kapıyı kapatmıyorsun?' diye sordu. 'Odanın haline aldırmıyor musun?' deyince, 'Beni rahatsız etmiyor ki' dedi. Şimdi kapıyı kapatıyorum. Tim odasının dağınıklığının canımı sıktığını biliyor. Artık daha kabul ediciyim."

Bu örnekteki gibi anababalar kendilerini değiştirince çatışmalar da ortadan kalkar.

Bir başka örnek:

"Küçük kızım uyurken ışığını söndürmek istemiyordu. Önceleri ışığı söndürmesinde ısrar ettim. Daha sonra herkes karanlıkta uyuyor diye onun da öyle yapmasının gerekmediğini düşündüm."

Anababalar bazen değerlerinin yararını sorguladıktan ya da önemini yeniden gözden geçirdikten sonra değişirler. Değerlerimizin nereden geldiğini anlamak, değişmek isteyip istemediğimize açıklık getirmemize yardımcı olabilir.

Değiştiremeyeceğinizi Kabullenmek

"Dilini tut."

"Bununla yaşamak zorundayım."

"Onları kendi kararlarını verme şansından yoksun bırakma."

"Ergenlik çağına kadar onlara yanlışla doğru arasındaki ayrımı öğretemediysem, şimdi değişmekten başka yapabileceğim bir şey yok."

"Hangi kanun çocuklarımın benim düşüncelerime göre davranma zorunda olduklarını söylüyor?"

Bu tümceler, değiştiremeyeceklerini kabul ederek huzur bulan anababaların sözleri. EAE, anababalara çocuklarını

birey olarak görmelerinde ve onların kendilerinden farklı olma haklarının olduğunu anlamalarında yardımcı olur. Anababalar çocuklarının pek çok değer ve davranışını değiştiremeyebilir. Bunun mantıklı tek seçeneği bu gerçeği kabul etmektir. Başkalarını somut bir şekilde incitmedikçe, insanların inanç ve değerlerini hiçbir güç değiştiremez. Çocuklar da büyükler gibi hak ve özgürlüklerine değer verirler.

EAE tüm anababaların değiştiremeyecekleri şeyleri kabul etmelerine yardımcı olabilir mi? Bundan kuşkuluyum. Daha iyisini nasıl yapabileceğimizi de henüz bilmiyorum. Umuyorum ki, gelecekte tüm anababaların başkalarını kabul etmelerinde onlara nasıl yardım edebileceğimizi daha iyi anlayabileceğiz. Şu öyküyü dinleyelim:

> "Oğlum, birkaç çocuk sahibi bir kadınla evlilik dışı yaşıyor. Her çocuğun babaları ayrı. Oğlumdan birkaç yaş da büyük. Şimdi onu kabul edebiliyorum. Bu oğlumun seçimi. Oğlumu seviyorum. Onun sevdiğini ben de kabul edebilirim. Bu çok rahatlatıcı. Bir gün, 'Anne, onunla evlenirsem ne dersin?' dedi. 'Evlen, karın olur' dedim. Bunu söylerken ne ona ne de kendime yalan söylüyordum. Onunla evlenebilir ve karısı olarak buraya da getirebilir diye düşünüyordum."

Bu yetenek, sizden farklı birini sevmeyi sürdürme yeteneği, nereden geliyor? Kabul etmeyi nasıl daha çok geliştirebiliriz? Eğer gerçekten demokrat bir toplum yaratacaksak, insanların bu temel tavrı öğrenmeleri gerektiğine yürekten inanıyorum. Bu, yalnızca karşımızdakine değil, aynı zamanda kendimize de özgürlük getirecek. Şu anneye kulak verelim:

> "Kabul etmek, sizi yargılamaktan kurtarır. Yargılamaktan kurtulunca sandığınızdan çok özgür olursunuz. EAE, anababaların dünyaya yeni bir görüş açısından bakabilmelerine yardım ediyor."

13

BAZI ANABABALAR KENDİLERİNİ EĞİTMEK İSTERKEN BAZILARI NEDEN İSTEMEZ?

EĞİTİME kimin gereksinimi var? Bazı anababaların mı, çoğunun mu, yoksa hepsinin mi? Anababa eğitimi yeni bir düşünce. Bu nedenle yararlı bir eğitim olarak kabul edilişi çok olmadı. EAE zamanını doldurdu mu? Yoksa aniden ortaya çıkan ve hemen kayboluveren gelip geçici moda yöntemlerden biri mi?

Tüm anababaların EAE'nin kendilerine yarar sağlayacak ve aile yaşamlarını değiştirecek bir araç olduğuna karar vermeleri için, bu soruları yanıtlamaları gerekiyor.

EAE'yi bitiren anababalardan ulaşabildiklerimize bu eğitimi neden aldıklarını sorduk. EAE'den önceki aile durumlarını ve eğitim aracılığıyla yardım arama nedenlerini anlattılar. Bazıları kuşkuları olduğu için kararlarını ertelemişler; bazıları çocuklarına yardım etmek için çok istekliymiş ve daha etkili olma şansını görünce EAE'ye balıklama atlamışlar. Bazı aileler anababa olarak, bazıları tek tek katılmışlar.

Anababaların bu eğitimi almak istemeyiş nedenleri ve bunu geleneksel anababalık için bir tehdit olarak gördükleri konusunda bilgi sahibi olduk.

Bu bilgilerin EAE'nin kendilerine ve topluma yararlı olup olmayacağını düşünmeleri konusunda yardımcı olacağını umuyoruz.

Elbette anababalığı özel eğitimle daha etkili kılma düşüncesi neredeyse evrensel doğrular olarak kabul edilen geleneksel anababalık görüşlerine karşıdır. Anımsadığım kadarıyla anababalar, çocuklarını yetiştirirken önemsiz zorluklarla bile karşılaşınca, Jimmy "sorunlu çocuktur", Sue'nun "uyum sorunu" vardır, David "adam olmaz", Kevin "aşırı hareketli"dir, Linda "otorite kabul etmez", Ray ise "kötü"dür gibi yargılamalarla suçu çocuklara atarlar. Böyle çocukların anababaları bu sorunların kendi beceriksizlik ya da etkisiz davranışlarından kaynaklanıp kaynaklanmadığını hiç düşünmezler. Bunun için anababalar ilişkilerde ciddi sorunlar çıkınca çocuğu "yeniden eğitecek", "disiplin altına alacak", "düzeltecek" ve ona "danışmanlık" edecek bir yere götürürler. Son yıllarda anababalar aşırı hareketli çocukları için ilaç bile yazdırır oldular.

Anababaların kuvvetle inandığı başka bir şey de, toplumdaki değişikliklerin aile içindeki sorunlarda etkili olmasıdır: Her yerde karşımıza çıkan TV, otoritenin çöküşü, keyif veren maddeleri bulma kolaylığı, büyük ailelerin yok olması, boşanma sayısındaki artış, ahlaki değerlerin sorgulanması, zenginliğin artması, vb. etkenlerin aile yaşamına etkisi olduğu gözardı edilemez, ama bence bunları, günümüz ailesinde çok sık yaşanan anababa-çocuk ilişkilerindeki kötüleşmenin nedeni olarak göstermek, oldukça geleneksel ve kısır bir düşünce biçimini temsil ediyor. Böyle düşünceler anababaları, bozulan ilişkilerde kendi beceriksizliklerinin önemli bir etken olduğunu düşünmekten uzaklaştırır.

EAE verirken onların bu eğitime neden karşı koyma eğiliminde olduklarını anladık:

"Çocuğunuzu sevmek yeterlidir." Bu inanışa göre sevgi ilaçtır, tükenmez ve duygularınız ne olursa olsun, çocuk nasıl davranırsa davransın her gün bir miktar verirsiniz. (Sorunlar önem kazandıkça sevgilerinin azaldığını gördüler.)

"Şu ara hiç önemli sorunumuz yok." Bu inanış önleyici uğraşlara karşı koymak gibidir. Hastalığın önemli belirtileri yoksa niye düzenli yiyip egzersiz yapmalı ya da sigarayı bırakmalı ki? Arabanız çalışıyorsa bakıma götürmeyi pek düşünmezsiniz.

"Öteki anababaların eğitime daha çok gereksinimleri var." "Öteki anababalar" yoksul insanlar, eğitimsizler olarak düşünülür. Pek çok anababa yalnızca bu tip ailelerin çocuklarının uyuşturucu kullandığı, suç işlediği ve eğitimlerini yarıda bıraktıkları inancında direnir. Oysa, bunun yanlışlığı kanıtlanmıştır. Bu tür sorunlar her ailede olabilir.

"Çok zamanımız var, çocuklarımız daha küçük." Böyle düşünenler, çocukların başkalarına karşı düşünceli olma, benlik saygısı, sorumluluk duygusu, kendine güven gibi kişisel özelliklerini ya da bunların tersini davranış biçimi olarak ilk birkaç yılda geliştirdiklerini bilmezler. Özellikle çocuklar küçükken, anababalarının özel iletişim becerilerine gereksinim duyarlar.

"Sorunlu çocuklar daha çok parçalanmış ailelerden çıkar." İşte bir yanlış inanış daha. Çocukların sorunları da ailelerin parçalanmasına neden olabilir. Evlilik ilişkisinde etkili olma konusunda beceriksiz olanlar, anababa-çocuk ilişkisinde de beceriksiz olurlar. Bu da parçalanmış aileler ve sorunlu çocuklar birlikte oluşur demektir.

"Biz duygusal olarak hasta insanlar değiliz." Ne yazık ki EAE "terapi" damgası taşıyor. Oysa insanların pazar günü kiliseye gitmeleri nasıl ki onların günahkâr olduğunu göstermiyorsa, EAE'nin içinde "psikoloji" olması da onu alanın "hasta" olması anlamına gelmez. EAE terapötik bir tedavi değil, bir eğitimdir.

"Hiç kimse çocuklarımı nasıl yetiştireceğimi bana öğretecek kadar uzman değildir." Bu düşünce EAE programının yanlış anlaşıldığını ortaya koyuyor. ***Program anababalara çocuklarını nasıl yetiştirmeleri gerektiğini öğretmez.*** Tersine, onlara çocuklarının sorunlarını kendilerine çözdürmek için (Etkin Dinleme), anne/baba-çocuk arasındaki çatışmaları çözerken kimsenin kaybetmeyeceği yöntemleri öğretmek için (Yöntem III), iki yönlü etkili iletişimi geliştirmek için kanıtlanmış beceri ve yöntemleri öğretir. Bunlar iletişimde olduğunuz tüm insanlarla kullanabileceğiniz becerilerdir.

Neden bazı anababalar eğitim düşüncesini kabul eder ve EAE'ye gelirler? Eğitime gereksinimi olduğunu hisseden anababalar kimlerdir? Bunları öğrenmek istedik. EAE'yi bitiren anababalarla yaptığımız görüşmelerde bazı yanıtlar aldık.

Öncelikle, bu ailelerin benzerlikten çok farklılıklarının olduğunu gördük. Bazıları EAE'yi çocukları çok küçükken, bazıları çocukları ergenlik çağındayken almışlar; bazıları kendilerinin pek de kötü anababa olmadıklarını, bazıları ise bu konuda çok başarısız olduklarını düşündükleri için bu eğitimi almışlar. Bazı ailelerde önemli sorunlar olmadığını gördük; bazılarında sorun çıkabileceğinin belirtileri vardı; bir bölümü de önemli sorunlar yaşamakta olan anababa lardı. Birkaç anababa da EAE'yi kişisel gelişimlerine bir fırsat olarak gördükleri için kaydolmuşlardı. Anababaların büyük çoğunluğu umutsuz ya da ciddi krizlerle karşı karşıyaydı.

Bazıları kendiliklerinden gelmişti; bazıları çocuklarının doktorları, din adamları ve birkaçı da gençlik mahkemesi yetkilileri tarafından gönderilmişlerdi.

"DAHA İYİ OLABİLİRSİN"

"The Sound of Music" şarkısının sözlerindeki üstü kapalı iyimserlik birkaç anababayla yaptığımız görüşmelerde de açıkça görülmüştür.

Emekli hemşire olan bir anne, iki oğluna daha iyi annelik yapmak istediğinden söz etti:

> "Sanıyorum herkes yaptığı şeyi daha iyi yapabileceğini hisseder. Çocuklarımla kendimi çok rahat hissediyorum. Ama bu ilişkinin daha da iyi olabileceğini düşündüm."

Halıcılık yapan, yaşları on yedi ile on üç arasında değişen dört çocuğu olan bir baba şunları anlatıyor:

> "İnsanlar bize hep çocuklarımızın ne denli kibar, terbiyeli ve düşünceli olduğunu söylerlerdi. Biz de çok memnun olurduk. Ama karımın EAE'yi okuması gözlerimizi açtı. Bu kurs çocuklarımızı daha iyi anlamak ve bilgilenmek için iyi bir fırsattı."

İyi eğitim görmüş, iki küçük çocuklu, kitapları çok sevdiği için bir kitapçıda yarım gün çalışan bir annenin anlattıkları:

> "Beş yıllık eğitimim ve master derecem var, ama bunlar bana annelik konusunda hiçbir şey öğretmedi. Eşim de benim gibi hissediyor. Bir yol göstericinin yardımını almanın iyi olacağını düşündük. Çıkan her kitabı okudum, ama çok farklı felsefelere rastladım. Biri şunu yap diyor, diğeri yapma diyordu. Benim tek bir felsefeye gereksinimim vardı."

Kitap okuyan, lisans üstü eğitim yapan, altı ay ile altı yaş arası üç çocuğu bulunan başka bir anne, kitaplardaki kafa karıştıran bilgilerle ilgili olarak aynı duyguları paylaşıyordu:

"Çocuklarımla daha çok ilişki kurmalıydım. Çocuk yetiştirmek için bir yöntem öğreniyordum, sonra başka şey okuyordum, o da başka şey anlatıyordu. Çocuklarım da şaşırıyordu. Bu yüzden hem işime yarayacak hem de uygulayabileceğim bir yönteme gerek duyuyordum."

Ergenlik çağındaki oğlunu psikiyatriste gönderdiği bir anda EAE'yi bir rastlantı sonucu bulmayı şans olarak gören bir anne şöyle diyordu:

"..... ve okuduğum eğitimle ilgili öbür kitapları anlamama da yardımcı oldu."

Varlıklı bir anne anababalığı bir meydan okuma olarak görüyordu:

"İyi bir anne/baba olmayı büyük bir meydan okuma olarak görüyorum. Çoğu anababanın da aynı şeyleri hissettiğini tahmin ediyorum. Bu konuda çok kitap okudum. Okuduğum an çok güzel geliyorlar, içindekileri hemen o gün ya da ertesi gün yapabilirim diye düşünüyorum. Sonra yavaş yavaş eski halime dönüyorum. Umarım bu, yalnız bana olmuyordur. EAE'nin farklılığı, tekniğinin yalın, açık ve kesin olması. Bana anlamlı geliyor. Kolay olduğu için sürekli uygulayabilirim. Tam olarak becerebildiğimi söyleyemem. Zaman zaman kitabı yeniden okuyunca, unuttuğum şeyler olduğunu görüyorum. Ama bazı şeyler var ki, çocuklarla olan sorunlardan kolayca sıyrılmamı sağlıyor."

Bir din adamı yaşadığı son olaylarda EAE'nin bir boşluğu nasıl doldurduğunu anlatıyor:

> "Evleneli iki yıl olmuştu. Daha iyi bir iletişim, daha iyi bir yaşam kurabileceğimizi hissetmiştik. Evlenen insan sonuna kadar mutlu yaşayamaz. Bu o denli kolay değil. Biz de bunu keşfettik. Sonra eşimle EAE kursuna katıldık. Bazı şeyler aniden kafamızda billurlaştı. Bu olay bir kez de olmadı; sürüyor ve yaşamımız da evrimleşerek sürmeli."

Bu anababalar sayıları gün geçtikçe artan EAE kurslarını "hoşgeldin" diyerek karşılayan anababaları temsil ediyor.

"ANABABAMIN YAPTIĞI YANLIŞLARI YAPMAYACAĞIM"

"Evlendiğimde on sekiz buçuk yaşımdaydım ve hamileydim. Anne adayı olarak kendimi çok yetersiz hissediyordum. Kendi anababamın anababalığından hoşnut olmadığım için, onların yöntemlerinden hiçbirini kullanmak istemiyordum. Ama başka seçeneğim de yoktu." Bunlar bir annenin söyledikleriydi.

Otuz bir yaşında iki çocuklu dul bir anne, dokuz yıl önce EAE'ye katılmıştı. Şu anda psikoloji masterini yapıyor. Çocukları küçükken, kendi annesinden nefret ettiği gibi onların da büyüyünce kendisinden nefret edeceğinden korktuğunu anımsıyor.

Dünün çocukları, bugünün anababaları olanlar, anababalarının kullandığı yöntemleri ve çocukken yaşadıkları acıları, kırgınlıkları çok sık ve canlı bir şekilde anımsıyorlar. Çoğu etkisiz ve iki tarafı da mutsuz eden bu yöntemlerle kendi çocuklarına çile çektirmemeye kararlılar. Bu anne gibi:

ANNE : Anababam, duygu sömürüsü yaparak ve suçluluk hissettiren sözler söyleyerek beni denetim altında tutmaya çalışan otoriter insanlardı. Bu denetimden ve böyle yaptıkları için de onlardan nefret ederdim. Ben onlar gibi olmak istemedim.

GÖRÜŞMECİ : Bu yöntemlere önceden başvuruyor muydunuz?

ANNE : Evet. İki yöntem arasında gidip gelen tipik bir anne örneğiydim. Çocuklara dayanamaz hale gelinceye kadar ödün veriyor, sonra kendime dayanamaz hale gelinceye kadar otoriter oluyordum.

Bir başka annenin anlattıkları:

GÖRÜŞMECİ : Anababanız kötü bir model olduğu için EAE'ye katıldınız, değil mi?

ANNE : Kötü model, evet. Onlarla ilişkilerim iyi olmadığı için EAE'ye katılmaya karar verdim. Hep yönetildiğimi hissettim. Onların istediklerini yapmayı öğrendim, çünkü beni ancak o zaman seveceklerini düşünüyordum.

GÖRÜŞMECİ : Çocukken hissettiklerinizi anımsıyor musunuz?

ANNE : Evet. Hiçbir konuda düşüncemi söylemeye hakkım yoktu. Benden hep yapamayacağım şeyleri yapmam bekleniyordu. Fazla seçim hakkım olmadı. Yaşadığım korku ve panik o denli çoktu ki, hep onların dediğini yaptım. Onların isteklerini yaparken kendi yeteneklerimi kullanma şansım yoktu. Onun için hiç mutlu değildim. Bu yüzden çocuklarıma aynısını yapmak istemedim.

GÖRÜŞMECİ : Anlıyorum.

ANNE : Başka bir şey daha var. Onlar çok otoriter olduğu için ben öteki uca gidip aşırı liberal oluvermiştim. Bundan da hoşlanmadım. Çocuklarıma yapmak istedikleri şeyler için izin veriyor, sonra yapmalarından rahatsız oluyor, ama otoriter olmaktan da korkuyordum.

Bu anababalar kendi anababalarının benzeri anababa olma kısır döngüsünü kırmak istiyorlar. Çocukları için daha iyisini istiyorlar. Yukarıdaki anne bu isteğin, bu tip anababaları otoriterliklerini aşırı törpüleyerek fazlaca izin veren bir yaklaşıma doğru gitme tehlikesine götürdüğünü keşfetti. Sonuç: Çocuklarına kırgın, hatta onlardan hoşlanmayan anne/babalar.

"ANABABALIK ÜRKÜTÜCÜ VE 'ZOR ZENAAT' "

EAE bazı anababalara, anababalığın zorluklarına hazırlıklı olma şansı verir.

Penny ile John beş yıl evlilikten sonra çocuk yapmaya karar verdiler. Bu yeni düzen için rehberliğe gereksinimleri vardı. Birbirleriyle geçirdikleri özel zamanlardan kopmak istemiyorlardı. Çocuk için ilişkilerinin bozulmasını da istemiyorlardı:

"Anababalık yeni bir şeydi. Kendi anababamın yaptıklarını hiç anımsayamıyordum. Bu nedenle EAE'ye katıldım. Verilecek her öneriye gereksinmem vardı. Bu işi yapacaksam, doğru yapmalıydım."

Başka bir anne:

"Çocuklarımızla her zaman açık ilişkide olmak kararındayız. Büyüdüklerinde de bunu sürdürmek istiyoruz. Çocuklar çok küçükken öğrenmeye başlamanın zamanıdır diye düşündük."

İki çocuk annesi Alice, eşini kaybettikten sonra tek başına çocuk yetiştirmenin sorumluluğundan korktuğu için dört yıl önce EAE'ye katılmıştı.

GÖRÜŞMECİ : Görüşmeye genellikle EAE'ye niçin katıldığınızı sormakla başlarım. Sizin bu konuda anlatacak değişik bir nedeniniz var mı?

ANNE : Eşim yeni ölmüştü. Çocuklarım on iki ve on dört yaşlarındaydı. Tüm sorumluluğu yüklenip kararları tek başıma vermeye alışkın değildim, çünkü bunları hep eşimle birlikte yapardık. Çocuklar babalarının boğulmasına tanık olmuşlardı. Bu olayın üzerlerindeki etkisini bilmiyordum. Olacaklarla başa çıkabilmek için hazırlıklı olmalıydım."

Anababaların "korkunç ergenlere", "tehlikeli" yetişkinlik yıllarının stres ve fırtınasına hazırlıklı olma düşünceleri, onları önceden eğitim almaya güdülüyor. Üç çocuk (on üç, on iki buçuk, on) annesi Karen, değerler ve çocuk gelişimi konusunda çeşitli kurslara katılmış, ama diploma almamış. Şunları anlatıyor:

> "Çocuklarla oldukça iyi ilişkilerim var. Öğrendiklerimi kullanabileceğim bir kursa katıldım. Ergenlik çağında çocuğu olan çok arkadaşım vardı. İletişimlerinin koptuğu yerde sorunların ortaya çıktığını görüyordum."

Bu kursu önleyici olarak düşünüp katılan anababaların çok az olması bizi şaşırtmıştı. Bu da gösteriyor ki, insanlar yaşamlarının çoğu bölümünde olduğu gibi, olabileceği varsayılan sorunlar için önceden zaman ve enerji harcamak istemiyorlar.

"İŞLERİN KÖTÜLEŞECEĞİNİN SİNYALLERİNİ ALIRIZ"

Kabul edilemeyen ve endişe veren davranışlar tırmanmaktadır; gençler kendi istediklerini yapmak peşindedir; çocuk kendinden memnun değildir; çocuklarıyla, her gün ufak tefek şeyler için çatışmak, anababaların çaresizlik duygularını arttırmaktadır; anababalar gün geçtikçe bitkin ve sinirli olmaktadır. Tüm bunlar ciddi ve büyük krizler olmasa da, gelecekteki dertlerin sinyalleridir. Çoğu anababa, bu sinyalleri alabildikleri için yardım aradıklarını söylediler.

Aşağıdaki alıntılar bir insanı yiyip bitiren korku ve kuşkuları gösteriyor:

"Bizim yöntemlerimiz galiba artık eskidi..."

"Kocam çocuklara kötü davrandığımı söyledi. Bu işi pek iyi yapamayacağımızı düşündük; bize karşı geliyorlardı; hep diken üstündeydik."

"İkinci oğlumuz Freddy çok isyankârdı. En büyük oğlumuz kurallara uyardı. Freddy uymayınca olaylar başladı."

"David'in canı sıkıldığı zaman bunu farkedebiliyordum. Ama onu rahatlatmak için ne yapabileceğimi bilmiyordum."

"Ralph mutsuzken çok rahatsız olurdum. Canını sıkan şeyi onunla konuşmak, ona yardımcı olmak isterdim. Derdini bana anlatmakta zorlanırdı. Bu da beni çok çaresiz bırakırdı. Ona yardım edememeyi kabullenemezdim."

Dört çocuklu (beş ve on dört arasında) bir anne bundan altı yıl önce EAE almıştı. Arkadaşı bu eğitimi ilk kez kendisine önerdiğinde, çok utanmış ve öneri "onuruna" dokunmuştu. Sonraları yaşadığı iki acı olay ona bazı şeylerin eksikliğini göstermişti:

"Oğlumun çok şaşırtıcı bir yorumunu aktarayım. Bir gün bir şey yapmasını istedim. Kendime göre çok normal bir sesle konuşuyordum, ama o, 'Tamam tamam, sızlanma' dedi. Ben bunun farkında değildim. Öyle anlaşılıyor ki, ondan bir şey yapmasını isterken sızlanır gibi oluyordum. Sonra düşündüm. Eğer ona öyle geliyorsa, aksayan bir şeyler vardı."

"... Büyük oğlumla ev ödevlerini yarım yamalak yaptığı için birbirimize giriyorduk. Kocam onun her gün iki saat ders çalışmasını sağlamamı istiyor, yoksa, 'Altı ay TV seyredemez' deyip duruyordu. Herşeyi denedim, işe yaramadı. Odasına kapanıyor, ama oturup halıyı seyrediyordu. Dersleri daha da kötüye gitmeye başladı; çok mutsuzdu, hepimiz mutsuzduk. Bir gruba, ondan sonra da EAE'ye katıldım."

Bir anababayı dinliyoruz:

ANNE : Çocukların başının etini yiyordum. Bunun da farkındaydım ve vazgeçemiyordum. Anababalığın bu olamayacağını, insanların böyle gergin yaşamaya dayanamayacağını düşünmeye başladım.

GÖRÜŞMECİ : Hangi konularda böyle davranıyordunuz?

ANNE : Her konuda.

GÖRÜŞMECİ : Dişlerini fırçalamaları, saçlarını kestirmeleri gibi günlük basit şeyler için mi?

ANNE : Evet.

BABA : Odalarını toplamaları, yataklarını düzeltmeleri, yemek masasındaki davranışları, yemekten sonra tabaklarını kaldırmaları gibi basit görünen ama devamlı yinelenen şeyler.

GÖRÜŞMECİ : Bu durumlarda ne hissediyordunuz?

ANNE : Kızgınlık. Hırslanıyor ve bunu da onlara yöneltiyordum. Aynı zamanda günlük sorunların üstesinden daha yapıcı bir şekilde gelebilecek yeteneğe sahip olduğumun da farkındaydım. İyi anababa olmak zaman alıyor. EAE bu zamanı azalttı, çünkü yaptığım etkili oluyor.

Ne mutlu ki, bu anababalar çaresizlik, kızgınlık duygularına kulak verdiler ve "işlerin kötüye gidişini" anlayarak onları düzeltecek davranışları öğrenme yolunu seçtiler. Çoğu anababa ise bu sinyalleri alsa bile başlarını kuma gömer, olayların kendiliğinden düzelmesini bekler. Böylece, çaresizlik umutsuzluğa dönüşür; üzüntünün yerini hayal kırıklığı alır; anababalık zevk vereceği yerde ağır bir yük olur.

İŞLER UMUTSUZLAŞINCA

Örneğimizdeki anababalar için işler kötüye gidiyordu. Küçücük sorunlar büyümüştü. Uyuşmazlıklar çatışmaya dönüşmüştü, sinirler gerilmişti, anababalar çiğnendiklerini, çocuklarsa üzerlerine gelindiğini hissediyordu. Güç kullanımı sıklaşmıştı, iletişim kopmuştu, çocuklar isyankârdı. Böyle zamanlarda anababalar çoğunlukla çocuklarını psikoloğa, psikiyatra ya da aile danışmanına götürürler. Onların herşeyi düzelteceğini umarlar. Ne yazık ki, bu terapistlerin çok büyük bölümü çalışmalarını çocuklar üzerinde yoğunlaştırır, ama anababaların değişmesine yardımcı olmayı gözardı ederler. Bazı durumlarda anababanın önemini kavrar ve birinin ya da her ikisinin çocuğa karşı davranışlarını değiştirmelerinde etkili olmaya çalışırlar. Ruth'la böyle olmuştu:

"Psikiyatristimiz bize yığınla şey okuttu. Bunun üzerimizdeki etkisini görecekti. EAE'ye başladık, bu herşeyi açıkça anlamamıza yetti."

Çoğu anababa birkaç nedenden profesyonel danışmanlık alamadıkları için sorunlarını tek başlarına çözmeye çalışır ve yanlışlıklar yaparlar. Çoğunlukla sorun ortadan kalkmaz ve umutsuzluğa düşerler.

Laura ve Daniel, on beş yaşındaki kızlarıyla yaşadıklarını anlattılar. Daniel mühendisti. Laura da yarım günlük bir işte çalışan ev kadınıydı. İki çocukları ve güzel bir evleri vardı. İngiltere'de doğru ve yanlışlarla ilgili katı değerleri olan otoriter ailelerde büyümüşlerdi. Daniel, "Çocuğun nasıl büyütüleceği konusunda değişmez görüşlerim vardı. Büyükbabamın babasından gelen katı kurallarla yaşamaya çalışıyordum. Bu kurallardan biri, 'Çocuk görülmeli, ama duyulmamalı' diyordu.

GÖRÜŞMECİ : Neden EAE aldığınızı sorabilir miyim?

ANNE : Daha çok on beş yaşındaki büyük kızımız için almak istedik. Onunla ilişkimizi hızla yitiriyorduk. Çok kötü bir yaz geçirmişti, mutsuzdu, hep ağlıyordu ve çok sinirliydi. O bizimle konuşmuyordu, biz de onunla. Çok üzücüydü.

BABA : Sanıyorum seni en çok üzen şey bizimle konuşmamasıydı. Sen onunla konuşabildiğini sanıyordun, ama bir zaman geldi ki sen de konuşamaz oldun. Bizden iyice uzaklaştığını görebiliyorduk.

GÖRÜŞMECİ : Uzaklaşıyordu ile ne demek istiyorsunuz? İçine mi kapanıyordu?

BABA : Evet. İçine kapanıyordu.

ANNE : Eve geliyordu, odasına kapanıyordu. Homurdanmanın dışında, babasıyla hiç konuşmuyordu. Bu durum ikimizin de sinirlerine dokunmaya başlamıştı. Tam o sıralarda EAE'yi duydum. Bizim için harikaydı. Yardıma gereksinmemiz vardı.

BABA : Yardıma gereksinmemiz olduğunu hiç düşünmediğimi itiraf etmeliyim.

ANNE : Evet, seni kursun yararına inandırmaya çalışmıştım.

Kızıyla olan iletişimini yitirdiğinin farkında olmasına karşın Daniel'in anababa kursuna katılmaya gösterdiği direnc dikkat edin. Bu sık görülen bir olaydır. Yine de anababaların bıçak kemiğe dayanıncaya kadar bekleyip, sonra yardım aramaya kalkmaları beni hâlâ şaşırtır.

Başka bir aile, on yedi yaşındaki kızlarıyla değerler konusunda çatışıyordu.

> "Anababaların otoriter tavırlarından vazgeçmeleri kolay olmuyor. Ona karşı otoriter davranarak istediğimiz gibi olmasına uğraşıyorduk: Bizim istediğimiz gibi yaşamalı, bizim istediğimiz gibi giyinmeli, bizim istediğimiz gibi olmalıydı. Sigara içtiğini öğrendik. Yıkıldık. Hemen arabasını elinden aldık. Bu onu daha da isyankâr yaptı. Artık sigarasını bizden saklamaya bile gerek görmüyordu. Hele giysileri! Biz onun yanında sigara içsek, kılık kıyafetimizle kötü örnek olsak, neyse! O zaman söyleyecek sözümüz olmazdı. Ergenlik çağındaki ilk çocuğumuzdu. Toplumdan edindikleri bize ve yetiştirilme şeklimize çok tersti. Çocuklarımız hep söylenenleri yapsalar, iyi insan olsalar, herşey ne güzel olurdu diye düşünürdüm. Clara'nın istediğim türde bir yaşam sürmemesi benim için şok oldu."

Bu annenin üzüntüsünün nedeni Clara'nın onun istediği gibi yaşamamasıydı. Binlerce anababanın üzüntüsünün nedeni de aynıdır. Bu değer çatışmaları aileleri bezdirir. Onlarla başa çıkma becerileri olmadan anababalar çocuklarıyla kavga etmeye başlar, sonunda da savaşı kaybederler. İlişkiler kötüye gider, çocuklar kapılarını onlara kapatır ve sessizliğe gömülürler ya da aşağıdaki ailede olduğu gibi ilişkiden kaçarlar:

"Çoğu zaman sessiz. Cezalandırılınca çok kısa bir süre davranışlarını değiştiriyor, sonra düşmanca davranmaya başlıyor. Bazen korkunç sinirli oluyor. Üzerinde kurmaya çalıştığımız otoriteye isyan ediyor sanırım. Bir kere yere attığı araba anahtarını almasını söyledim. 30 km. uzaklıktaki arkadaşının evine kadar yürüyerek gitti."

ANABABALARIN İKİLEMİ

"Çocuklarım onlu yaşlarını sürerken, onları özgür bırakacağıma daha çok sıkıyordum. Özgür bırakırsam uyuşturucu, içki, seks gibi tehlikelerle karşılaşacaklarını düşünüyordum."

"Baba imajının güçlü olması gerektiğini düşünüyordum. Onlara yap dediğim herşeyi yapacaklar!"

"Bir anne olarak, bir insan olarak beni ezip geçiyorlardı. Özellikle ikinci çocuğuma karşı çok hoşgörülüydüm. O denli hoşgörülüydüm ki, sonunda ondan nefret etmeye başladım."

Ailelerle yaptığımız görüşmelerde en sık söz edilen konulardan biri, anababa olarak sert mi yoksa yumuşak mı olmaları gerektiğine bir türlü karar veremedikleri için yardım aramalarıydı. "Ergenlik çağının tehlikeleri"nin korkusuyla bazı anababalar diktatör, bazıları paspas olmuşlardı. İkisi de işe yaramamıştı. Dahası "diktatörler" suçluluk duyarak kendilerinden nefret etmişler, "paspaslar" kendilerini güçsüz hissedip, çocuklarından nefret etmişlerdi.

Bazı anababalar bu iki tutum arasında gidip gelen sarkaç gibiydiler. Aşağıdaki anneyi dinleyelim:

"Gereğinden çok özgürlük vermiştim. Özel şoförü gibiydim. Kendi gereksinimlerimi yok sayarak nereye derse oraya götürüyordum. Artık bardak doluyor ve son bir damla otoritemi kullanmama neden oluyordu. O, ağlayarak

odasına gidince, ona çok kötü davrandığımı düşünüp, kendimi kötü hisseder ve yelkenleri suya indirirdim. Sağlıksız bir kısır döngüydü."

Aynı durumu bir polis eşi şöyle anlattı:

ANNE : Annemle babam geçinemezlerdi. Kocamla ben de öyleyiz. Onun için bir insana nasıl davranılacağı konusunda deneyimim yok. Aynı şeyi yinelemekten başka bir şey yapmıyordum. Çok umutsuz olduğum bir anda EAE'den söz ettiler. Oğullarımla sürekli didişiyordum. Onlarla başedecek üçüncü bir yol olduğundan haberim yoktu. Bildiğim tek şey birimizden birinin kaybetmesiydi. Eskiden kaybeden hep ben olurdum. Bundan bıkmıştım. Bunun için her keresinde biraz daha yüksek sesle bağırır ve öyle kazanırdım. Bu pek de iyi bir zafer olmazdı.

GÖRÜŞMECİ : Hangi konularda tartışıyordunuz?

ANNE : En küçük çocuğum yemeği zamanında hazırlamanın hep benim görevim olduğunu düşünürdü. Bana hep, "Yapmalısın" derdi. Bu söz beni delirtirdi. Ben de, "Yapmak zorunda değilim. Beni zorlarsan hiç yapmam, sen de açlıktan ölürsün" derdim. Benim otoritemi hiçe sayması ve dinlememesi karşısında ne yapacağımı bilemezdim.

GÖRÜŞMECİ : Bu durumda kendini nasıl hissediyordun?

ANNE : Neler hissettiğimi tam olarak anlatabilir miyim, bilemiyorum. Yılgınlık, kızgınlık. Çünkü nasıl başedeceğimi bilemiyordum. İki kez danışmana gittim, ama çok pahalıydı.

GÖRÜŞMECİ : EAE'nin ne yararı oldu?

ANNE : Bir kere, daha ucuz. İşimi görecek araçlar elde ettim. Bunlarla bir bina yapabileceğim duygusunu taşıyorum. Harika. Çok heyecanlıyım. Hepsi bir anda olmadı...

KRİZLER VE TRAJEDİLER

Bazı aileler EAE'ye katılmadan önce çok acı olaylar yaşamışlardı. Bu olaylar yaşayıncaya kadar EAE'den haberleri yoktu. Bazıları ise olayları yaşadıkları halde, zor durumda olduklarından habersizdi. Bu nedenle yardım aramak için çok zaman yitirdiler.

Dişçi bir baba kızı evden kaçtıktan sonra hissettiği umutsuzluğu anlattı:

"EAE'ye başlamak için en önemli nedenimiz, kızımızda olan ani ve büyük değişiklikti. Ben, üniversiteye gidip iyi bir eğitim olmasını istiyordum. O, gidip gitmemekte kararsızdı. Benim onaylamadığım bir çocukla çıkıyordu. Bir noktaya kadar bekledim, sonra arkadaşını ve yaşam şeklini beğenmediğimi söyledim. Çatışma o noktaya geldi ki, eşyasını topladı, arkadaşıyla oturmak için onun anababasının evine gitmek üzere bizden ayrıldı. Şu anda dağlarda bir kamyon içinde hippi gibi yaşıyorlar. Bir baba olarak kendimi çok başarısız hissediyorum."

Başka bir anne anlatıyor:

"Çocuklarımla aramızdaki ilişki, özellikle on altı yaşındaki oğlumla, neredeyse kopmuştu. Çoğunlukla otoritemizi kullanıyorduk. Ama ödün verdiğimiz zamanlar da az değildi. Bir kez evden kaçtı. İkinci kez kaçmak üzereydi. Sorun hırsızlık, marijuana ve uzun saçlarıydı. Benim gibi eski kafalı anababaların bunları kabullenmesi zor galiba. Artık büyüdüğü için benden korkmak zorunda olmadığını da düşünüyordu."

Bu anne pek çok anababanın anlamadığı bir doğal gelişime parmak basıyor: Çocuklar küçükken işe yarayan otorite, büyüdüklerinde birdenbire etkisizleşir. Gençler kendilerine baskı yapılmasını istemezler. Şu aileye bakalım:

"Trafik polisinden yığınla ceza almıştı. Birbirimizle sürekli kavga halindeydik. Odasına gider, kapıyı çarpar, beni kendinden uzak tutardı. Herkesi denetim altına almak isterdim. Süper anneyim ya... En sonunda bir gün arabayı devirdi, ama hiçbir şey olmamış gibi davrandı. Korkunç bir didişme içindeydik. Ben onu denetim altında tutmak istiyordum, o da benden kurtulmak..."

Görüştüğümüz anababalar iki tür krizden sözetti:

"Odasındaki korkunç dağınıklığı toplamasını söyledim. 'Hayır, toplamayacağım' dedi. Kendimi kaybettim. Onu tuttuğum gibi yatağa fırlattım. O denli sert fırlattım ki, bir tarafı yaralanabilirdi. O anda ondan kendisini evlatlık vermeyi bile düşünecek kadar nefret ediyordum."

Yüksek düzeyde bir bürokrat EAE'yi niçin aldığını anlattı. En büyük oğlu okul çağında tüm ödülleri toplayan başarılı bir öğrenciymiş. İş hayatı da böyle devam etmiş. Yılın en başarılı genç işadamı seçilmesinden üç hafta sonra babasına şu notu bırakarak canına kıymış: "Baba, daha fazla sürdüremem, çünkü kim olduğumu bilmiyorum. Belki de ben senim."

ANABABA EĞİTİMİ KİMLERE GEREKLİ?

Anababalar farklı nedenleri olsa da daha etkili olmak için eğitime gereksinimleri olduğunu hissediyorlar. Bu nedenler, Kendini geliştirme, sorunları önleme, kendi anababalarından daha iyi şeyler yapma, "başkaldırmış ergenler"den korku, ciddi sorunların ilk belirtilerini alma ya da büyük bir krizin patlak vermesi... Anababaların çoğunluğu

daha etkili olmak için bir kursa gitmeyi hiç düşünmez. Ya da bizim bu görüşmelerden anladığımız gibi, böyle bir olanak sağlansa bile geri çevirirler. Bunun nedeni çoğunlukla, anababalık konusunda gerçeklere dayanmayan genel inançlardan kaynaklanır.

EAE'yi bir çırpıda reddedenler başka bir etkinlikte uzmanlaşmak için ders almanın gereğini hemen kabullenirler. İyi tenisçi olmak, iyi briç oynamak, araba kullanmak, dikiş dikmek, yemek yapmak, yüzmek, pilot olmak, etkili bir yönetici olmayı öğrenmek, vs. için profesyonel yardım alma fikrine olumlu bakarlar.

Anababalık eğitimine gelince iş değişir. Her nedense insanlar, iyi anababalığın çocuklarının doğumuyla birlikte kendiliğinden geleceğini sanırlar. Belki de hiç kimsenin bu işi kendilerine öğretecek kadar iyi bildiğine inanmazlar. Aslında anababalık konusundaki bilgilerin son yıllarda geliştiğini biz de kabul ediyoruz. Davranış bilimcileri yalnızca yirmi beş yıldır iyi ilişkiler kurma konusunda çalışmalar yapıyor. Yine bugüne değin çok şey öğrenildi.

Biz artık, insan ilişkilerindeki iki yönlü etkili iletişimi geliştirmenin birtakım beceriler gerektirdiğini, insanlar arası çatışmaların çözümünde herkesin kazanacağı bir yöntemi, kendi gereksinimlerimize karşımızdakini duyarlı kılmak için onu nasıl etkileyeceğimizi, başkalarının kişisel sorunlarına kendi çözümlerini bulmaları için yardımcı olacak bir yöntemi, güç ve otoritenin insan ilişkilerini nasıl aşındırdığını biliyoruz.

Son yıllara kadar bu bilgilerin çok azı anne/baba-çocuk ilişkisine doğrudan uygulandı. Çünkü anababa-çocuk ilişkisi nedense arkadaş-arkadaş, karı-koca, öğretmen-öğrenci, amir-memur, patron-işçi ilişkisinden ayrıymış gibi algılandı. Oysa anababa-çocuk ilişkisinin öbür ilişkilerden hiç farklı olmadığı konusunda bugün artık çok şey biliyoruz.

14

DÖRT ÖYKÜ
EAE Yaşantılarını Nasıl Değiştirdi?

ANABABALARDAN, EAE'yi aldıktan sonra ailelerinde olan değişiklikleri ayrıntılı olarak yazmalarını istedik. Bu isteğimizi otuz dört anababa yerine getirdi. Okuyacağınız dört öyküyü bunların arasından seçtik. Öykülerin hepsi de çok özel, duygulandırıcı ve birbirinden farklıydı. Onları bize geldiği şekliyle, yalnızca kişilerin adlarını değiştirerek size sunuyoruz.

ÖYKÜ I: DAĞLARI YERİNDEN OYNATABİLİR

"Chicago'ya gittiğinde neler öğreniyorsun bilmiyorum anne, ama işe yarıyor. Sana anlatırken kendimi öyle iyi hissediyorum ki, inanamıyorum."

EAE eğiticisi kursunu Chicago'da görmüştüm. Birkaç dakika önce o katılırcasına ağlarken, ben "Tanrım üstesinden gelebilir miyim?" diye düşünüyordum. Şimdi düşündüğümden daha iyi yapabileceğimi biliyorum, çocuklarım da öyle. Dürüst iletişim kurmayı ve yüzleşme tekniklerini öğretmesi ile kendimi değerli bir kişi olarak hissetmemi sağlaması, EAE'nin Chicago'da geçirdiğim o hafta bana verdiği iki ödüldü.

Şimdi inanıyorum ki evlerinde bizim gibi olaylar yaşayan anababalar, bu olayları göğüslemede, dışarıdan yardım eden bir yabancıdan (profesyonelden) çok daha etkili olabilirler. EAE'den beri oğullarımla hayal bile edemeyeceğim kadar yakınlaştım. Aynı zamanda onların bağımsız olduklarını görmek beni mutlu ediyor. Duygularını dinleyebiliyorum. Korkularını, kızgınlıklarını, yılgınlıklarını dile getirmelerine izin veriyorum.

Ölümcül hastalığı olan bir evlatla yaşayınca, her gün yeni bir şey yaratmak olumlu etki yapıyor.

Mark'ın on altıncı yaşını kutladığımız geceydi. Mark, Stan (on iki) ve John (kocam) yatmışlardı. Ben mutfağı toparlıyordum. Mark geldi, masaya oturdu.

"Uyuyamıyorum, galiba kafamın içi dolu," dedi. Mark'ta cystic fibrosis hastalığı vardı. Öksürüyordu, yattığı zaman daha çok öksürüyordu. Geceler onun için çok zor geçiyordu. Küçükken babasıyla birlikte, daha rahat nefes alabilsin diye sabahlara kadar onu kucağımızda dik tutardık. Büyüdükçe geceleri rahatsız olup kalktığında, kitap okumaya ve TV izlemeye başladı. Bazen de ders çalışıyor. Ama bu gece biraz farklıydı. Kafasının içinin dolu olduğu açıktı ve ben bunu 'duyuyordum.'

Cystic fibrosis çok ciddi bir akciğer hastalığıdır. İnsanı on sekiz yaşına gelmeden öldürür. Hastalığın tanısı Mark üç yaşındayken, küçük bebeğimizin aynı hastalıktan ölmesinden bir hafta sonra kondu. C/F'li çocukların bedenleri koyu, yapışkan, sümüksü bir madde üretiyor. Bu mukus, pankreas ve öbür organlardaki kanalları tıkıyor. Tıkanma pankreasta olunca hazım sorunları ortaya çıkıyor. En kötü yıkımı da akciğerlerde ve bronşlarda yapıyor. Minicik bölgeleri tıkayarak enfeksiyona neden oluyor. Böylece akciğerler yavaş yavaş işlev göremez hale geliyor. Enfeksiyonla savaşmak için sürekli antibiyotik tedavisi gerekiyor.

Mark, hastalığının ilerlediğini ve çocukların bu hastalıktan öldüğünü de biliyor. Hastanede birlikte yattığı arkadaşlarından bazılarının öldüğünü gördü. İki yıl önce küçükler liginde oynamaktan vazgeçmişti. Bu yıl, geçen yıllardaki kadar güçlü olamayacağının farkında. Artık biz de kabullendik. Bu konuda hiç konuşmuyoruz. Çünkü konuşarak yıllar harcadık. Mark'ın hastalığı konusunda konuşmasını istiyordum, ama onun konuşmak isteyeceğini sanmıyordum. Bu konuyu hiç açmamıştı. İlk olarak o akşam konuştu.

Yaş günü için yazdığım şiire ve verdiğim karta teşekkür etmek istediğini söyledi. Uygun bir armağan bulabilmek için çok dolaştığımı, sonra onun yalnızca özel bir gün diye insanların armağan almasından hoşlanmadığını söylediğini anımsadığımı anlattım. Şiiri önce ona vermekten çekindiğimi söyledim, çünkü biraz üzücüydü. Başını salladı. "Ama beni anlayacağına karar verdim, bunlar hep aklıma gelen şeylerdi ve en anlamlı armağan olacak diye düşündüm" dedim. Yalnızca onun için değil, benim için de...

O zaman insanların birbirleri için ne anlam ifade ettiğini paylaşmanın öneminden, ne denli çok yapmacık davranan insan gördüğünden söz etmeye başladı. Sesi nefretten kızgınlığa doğru gidiyordu. Okul ve kilisedeki insanlara çok çirkin sözcüklerle saldırıyordu. Dinlemeye dayanamıyordum. Biraz daha kibar olmasını söylememek, o insanları savunmamak için kendimi zor tuttum.

Ben onu engellemeyince, konuşmasını sürdürdü. Şimdi konu yalnızca insanlar değildi. Dini öğretiler de "aptalca"ydı. İnsanlar da acımasızdı. "Uzun ve güzel bir yaşam için tüm o bilgi ve garantiyi nereden alıyorlar?"dı.

Sinirlerim iyice gerilmeye başlamıştı. Onun daha önce küfür ettiğini hiç anımsamıyordum. Şimdi bol bol ediyordu. "O kahrolasıcalar farklı olmanın ne demek olduğunu nasıl bilebilirler?" diye isyan ediyordu.

Daha fazla dayanamayacağımdan korktum. Boğazıma bir şeyler düğümlendi. Bir elimle sandalyeyi sıkıca kavramıştım, yoksa mutfaktan çıkıp gidecektim. Kendi kendime, "Karışma, bırak konuşsun, sen dinle" diyordum.

Sonunda hıçkırarak ağlamaya, masaya yumruklar atmaya başladı. O kadar sert vuruyordu ki, elini inciteceğinden korktum. "Ölmekten korkuyorum. Ölmek istemiyorum" diye haykırıyordu.

Saatler kadar uzun gelen birkaç saniyeden sonra ben ne yapacağımı düşünürken, o başını kaldırdı, göz göze geldik.

"Bunları söylemeliydim anne" dedi. Kucaklaştık, birlikte ağladık. Bir süre sessiz oturduk. Sonra kalktı, utanmış gibi, "Haydi bulaşıkları bitirelim" dedi.

Aynen böyle oldu.

Eskiden olsaydı büyük bir olasılıkla onu odasına gönderip iyi geceler dilemeye geleceğimi söylerdim. Mark da dediğimi yapmazdı. Biz korkularımız ve öbür duygularımızdan söz ederek bulaşıkları yıkarken gece yarısı olmuştu. Duygularımızı, giderek korkularımızı çok dürüstçe ve bana garip gelecek kadar törensel bir hava içinde dile getiriyorduk. Sanki kutlama yapıyorduk. Masa sohbeti gibiydi.

Mark durmaksızın "Kendimi çok iyi hissediyorum" diyordu. EAE eğitmeni olmamdan mutluluk duyduğunu söyledi. "Gerçekten önemli bir konu. Belki zaman zaman ben de sana yardımcı olabilirim" dedi.

Olmuştu bile. Hem de bilemeyeceği kadar çok.

O gece, duygulardan bir kez söz etmenin yeterli olmadığını öğrendim. Yeni tartışmalar için kapıyı açık tutmamız gerekiyor. Mark duygularını söylemesine izin verileceğini anladığı için, benimle daha sık konuşuyor. Başkalarıyla da

konuşuyor. Duygularını tanımaya başladığı için de daha farklı iletişim kurabiliyor. Duygularını, gerçek inançlarını ve değerlerini tanımada bir araç olarak kullanıyor. Mark on altı yaşında, ama sorunlarını kendi çözüyor. Ben işine karışmaya kalkınca kendi geliştirdiği özel Ben-iletisi'yle beni uyarıyor. Hastalığında bir değişiklik yok, yalnızca ondan pek etkilenmiyormuş gibi görünüyoruz.

Bu kronik hastalık tüm ailemizi etkiliyor. Özellikle ailede iki çocuk varsa, sağlıklı çocuk için durum daha zor oluyor. Sanki hasta olmak normalmiş de, sağlıklı olanlar ona uymak zorundaymışlar gibi.

Mark'ın doğum gününden kısa bir süre sonra öbür oğlum Stan, yine kâbuslar görmeye başladı. Bu yıllardır ara ara oluyor. Doktorlara gittik, yararı olmadı. Rüyalarından hiç söz etmiyor. Anımsamadığını söylüyor. Bu kez kâbusları başladığında yalnız yatmak istemedi. İki gece uykuya dalıncaya kadar yanında kaldım. Üçüncü gece korkulu rüyasından sonra onunla konuşmaya karar verdim. Bu arada öğrendiğim becerilerden hangisinin bana yardımcı olacağını düşünüyordum.

"Stan, rüyaların benim için sorun oluyor. İkimiz de uyuyamıyoruz. Üzülüyorum. Baban yanında yatmamı istiyor, ben de öyle. Ama senin korkmanı da istemiyorum, gündüzleri rüyalarından söz etmemiz gerekiyor" dedim. Konuşur gibi yaptık. Üst üste beş gün aynı sahne yinelendi.

Günün herhangi bir saatinde Stan derin bir iç geçiriyor, sonra gözünü boşluğa dikiyordu. "Sıkıntın mı var, Stan?" diyordum, hiç yanıtlamıyordu. "Stan, bu rüyalardan konuşmalıyız, çok üzülüyorum, konuşabilir miyiz?" diyordum. Evet anlamında başını sallıyor, konuşmak için odasına gidiyorduk.

İlk dört gün aşağıdaki konuşmayı yineledik:

STAN : Elimde değil anne, korkuyorum, sonra tekrar uyuyamıyorum.

ANNE : Rüyalarından korkuyorsun.

STAN : Yalnız başıma uykuya dalmaktan korkuyorum.

ANNE : Seninle yatarsam korkmayacaksın.

STAN : Evet.

Ve sessizlik. Sonuç yok. Ne olduğunu az çok tahmin edebiliyordum, ama içimden bir ses zorlamamamı söylüyordu. "Sorun onun, kendisi ortaya koymalı" diye düşünüyordum. Ama yine de konuşmayı uzatmak için uğraşıyordum. Rüyasını anımsamaya çalışmasını söylüyordum; ağlıyor, anımsayamadığını söylüyordu. Ya gerçekten anımsayamıyor ya da anımsamaktan korkuyordu. "Belki bu akşam rüya görmezsin" diyordum ve konuşmayı bırakıyorduk.

Gece olunca yine çığlıklar atarak uyanıyordu. Altıncı gün "Stan, bu rüyalardan kurtulmana yardımcı olamıyorum. Çok çaresizim. Yoruldum, cesaretim kırıldı. Ne yapacağımı bilmiyorum. Sorunumuza yardımcı olacak birine gitsek belki daha iyi olacak" dedim.

O zaman "Hayır, başkasıyla konuşmak istemiyorum. Yalnızca sana söylemek istiyorum," dedi.

"Rüyalarını mı?" diye sordum.

"Hayır," dedi, "Korkumu."

Uzun süre konuştuk. Arada uzun sessizlikler de oluyordu.

STAN : Uykumdan uyandığımda her yer kapkaranlık oluyor. Dünyada yapayalnız kaldım diye korkuyorum.

ANNE : Herkes seni terk etti diye korkuyorsun.

STAN : (Kızgın) Herkesin yanında olacağına güvenemezsin.

ANNE : Bize güvenemeyeceğini hissediyorsun.

STAN : Babamla sen, ya işe gidiyorsunuz ya da başka yere.

ANNE : Çok sık evden uzaklaştığımızı düşünüyorsun.

STAN : (Öfkeyle) Hayır. Herşeyin her zaman aynı olmasını bekleyemeyiz.

ANNE : Herşey değişiyor, bu da seni güvensiz yapıyor.

STAN : Evet. Sen ve babam gibi. Her zaman burada değilsiniz.

ANNE : (Şaşırdım, kendimi savunmaya kalktım.) Ama Stan, baban da ben de geceleri hep evdeyiz. Çıksak bile yine eve dönüyoruz.

STAN : Ama herşey aynı değil. (Ağlamaya başladı.) Kimseye güvenemem. İnsanlar ölüyor.

ANNE : Babanın ve benim öleceğimizi, Mark'la seni yalnız bırakacağımızı sanıp korkuyorsun.

STAN : (Hayır anlamında başını sallıyor. Konuşmuyoruz. Daha çok ağlıyor.) Babamla sen sağlıklısınız, Mark değil.

ANNE : Mark'ın öleceğinden korkuyorsun. Onu özleyeceksin. Onsuz kendini yalnız hissedeceksin.

Evet anlamında başını salladı. Tanrım! İçinde sakladığı korkuya ve acıya bakın! Uzun zamandır bu korkuyu yaşadığını söyledi. "Ne kadar zamandır?" diye sordum. "Altı ay mı, bir yıl mı, iki yıl mı?" "Daha da uzun" diye yanıtladı. O zaman onunla birlikte ben de ağladım.

Mark'ın ölümünden konuşursa onun ölüvereceğinden korktuğunu söyledi. Başka şeylerden de söz ettik. Yalnız

onun değil, benim, babasının ve Mark'ın da nasıl korktuğumuzdan; arkadaşlarımız olmasının güzelliğinden; hastalıkla ilgili yeni araştırmalardan; insanların bu hastalığa çare bulmak için nasıl çalıştıklarından söz ettik.

Bir süre sonra, "Ben şimdi gidip biraz oynayayım" dedi.

Olanların dehşetiyle bir süre kanepede oturdum. Birkaç dakika sonra başını kapıdan uzatıp, "Anne, bu akşam uyuyacağım, göreceksin" dedi. Evet, uyudu ve bir daha "rüya" görmedi.

EAE becerilerini her zaman doğru kullanıyor muyum, bilemiyorum, ama bana güzel şeyler öğrettiklerini, daha bir yıl önce tüm iyi niyetimle evimizdeki "engellediğim" ilişkilerimizin önünü açtığını biliyorum.

Birkaç hafta önce Stan bir gece yanımıza geldi ve uyuyamadığını söyledi. "Konuşmak mı istiyorsun?" dedim. "Evet" dedi. O gün Mark'la tartıştığı için kendini kötü hissediyordu. Mark birkaç haftadır çok hastaydı ve özellikle bugün huysuzluğu üstündeydi. Evde hasta birinin varlığının herkes için ne denli zor olduğunu konuştuk. "Mark basketbol oynayamadığı için beni oynarken izlemek ona acı veriyordur" dedi. Sonra da "Mark'ın hastalığının sorumlusu olmadığımı anlamak zorundaydım, bana çok kötü şeyler söyledi. Benim de onun gibi öfkemi açıklamaya hakkım var" dedi. Beni kucakladı, "İyi uykular" dedi ve gitti.

Çocuklarla konuşmalarımız sıklaştıkça, kocamın paylaşımların dışında kaldığı ortaya çıktı. Bu durum, anababalardan birinin yeni türde anababalık yapmasının tehlikelerinden biridir. Kocamla olup biteni konuşmak zorundaydık. Daha önceleri kuşkulu olduğu halde, olanları görünce kuşkusu azaldı. Gece Stan'la yüzleşmemi aşırı hoşgörülülük gibi algılamış, üstüne böyle düşersem onu hanım evladı

yapacağımı dokundurmuştu. Ama Stan'ın konuşma isteğini, ondaki değişikliği, kendine daha çok güvendiğini, haklarını ve gereksinimlerini savunduğunu gördü ve EAE'ye inandı.

Yakında John da EAE'ye katılacak. Bu arada, birleşik cephe oluşturmadan anababalık yapabileceğimizi bilmek bize büyük bir özgürlük sağladı. John, John olabiliyor, ben de ben. Uyumluyuz. En önemlisi bu. Sorunun kimin olduğunu biliyoruz.

Bizim yaşadıklarımızın bir eşi belki başka bir evde yaşanmayacak, ama EAE verirken anladım ki, normal ailelerin yaptığı şeyleri biz de yapıyoruz. Kazandığım yeni bilgilerle evimin dışında daha etkili oldum. Terfi ettim, yeni bir işe başladım, yeni becerilerimin toplumda ve astlarımla günlük ilişkilerimde bütünleyici bir rolü olduğunu gördüm. Çünkü C/F konusundaki gerçek duygularımızdan söz etmenin bize ne kadar iyi geldiğini gördüm. Vakıftaki gönüllü görevim yeni ve çok heyecan verici bir boyut kazandı. "Anababalık ve C/F" konulu bir grup çalışması düzenledim. Burada Etkin Dinleme kullanarak çocukları hasta olan anababaların duygularını özgürce söylemelerine ve nasıl davranacaklarını kararlaştırmalarına izin verdim.

Şubat ayında üniversiteden bir psikiyatristle bir saatlik bir tartışma programladık. Buna, çocukları C/F'li olan aileler katıldı. Daha sonra yapılan konferansa gelenlere bu tartışmayı kapalı devre TV ile izlettik. Bu aileler bir ölümcül hastalıkla birlikte sürdürmek zorunda oldukları özel yaşamlarının derin acı ve neşelerini paylaştılar.

Hastanedeki yardımcı elemanlara hizmet içi eğitim sırasında yaptığım konuşmada, C/F'li çocuğu olan ailelerin benimle paylaştıkları duygularından söz ettim:

"Bakın," dedim, "çok kızgın, üzgün ve yorgun olduklarını söylüyorlar. Çocuklarına doğru davranıp davranmadıklarını bilmeye gereksinimleri var. İnsanlar da onlara milyonlarca başka sorun yaratıp sürekli akıl veriyorlar."

"Bunu bize niye daha önce söylemediniz?" dediler.

"Çünkü EAE'den önce ben de bilmiyordum," dedim.

Hastane rahibine EAE'den söz ettim. "İşe yarıyor mu?" diye sordu.

"Aynı sizin iş gibi. İnanıp uygularsanız, işe yarar. Her zaman dağları yerinden oynatamıyor, ama köprülerin kurulmasına yardım ettiği kesin."

Mark için yazdığım şiir şöyleydi:

Mark'a
Doğduğun günün onaltıncısını kutlarken...
Sevdiğim,
Varlığıyla büyük çoşku duyduğum
özel insan,
Bugün seni
Yanaklarında ve gözlerinde oynaşan
Güneşin ışıkları
Kutsasın.
O bildiğimiz karanlık için
Hazırlıklı olmalıyız.
Ama yaşamda
Daha yapacak çok
Şeyimiz var.
Kartına şunları yazdım:
Bana, sana karşılığını
veremeyeceğim bir şey
verdin.
En karanlık günümü bile aydınlatacak
hep parlayan bir ışık.
Seni seviyorum.
Annen

ÖYKÜ II: BECERİLERİN ÖTESİNDE BİR EAE GÜNCESİ

Alice'in doğumunu anımsıyorum. İki yıl önceydi. Eşim ve ben çocuklarla ilgili hiçbir şey bilmiyorduk. Yanlış bir şey yaparız diye çok korkuyorduk. Yavrumuza yaşama iyi başlaması için herşeyin en iyisini vermeyi istiyorduk. Bu nedenle onun iyiliği için olacağına inandığımız şeyleri yapabilmek üzere, gereksinim ve zevklerimizden özveride bulunabilirdik. Yine de en iyisinin ne olduğunu bilemedik.

Alice'in on sekiz aylık kontrolünü yaptırırken doktorundan bu konuda beni bilgilendirecek bir kitap önermesini rica ettim. Thomos Gordon'un EAE'sini önerdi. Yutar gibi okudum! İçindeki düşünceler beni o kadar rahatlattı ki, EAE'nin hem bana hem çocuklu olsun olmasın herkese uyacağına inandım.

Becerilerin etkili olacağına inanmıştım ama, onları tek başıma uygulamam zordu. EAE kursu için yeterli paramız da yoktu. Bir gün Alice'e bağırdığımı ve onu dövmekle tehdit ettiğimi farkediverdim. Ne yapmış olursa olsun bu denli kızmamalıydım, diye düşündüm. Sorun bendeydi. Bu da benim hiç beğenmediğim yönlerimden biriydi. Benim her gün olabilecek bir çatışmayı çözme beceriksizliğimin cezasını minicik Alice'in çekmesini istemiyordum.

Kısa süre sonra üniversitede de bir program olduğunu duydum. Annem ücretini ödemeyi kabul etti. Biraz yardım ve sürekli bir çabayla EAE becerilerini öğrenebilmeyi umuyordum. Dokuz haftalık kursun güncesini tutmaya karar verdim. Karşılaştığım zorlukları ve öğrenmenin keyfini günceme yazabileceğimi düşünüyordum.

11 Ocak 1975

(Not: Alice 15.1.1975'te iki yaşında olacak. Tam konuşamıyor, yalnız tek tek isimleri söyleyebiliyor. Tek çocuk.)

Alice öğle uykusundan ağlayarak uyanıyor. Ne olduğunu öğrenmek için odasına gidiyorum.

ANNE : Kötü rüya mı gördün?

ALICE : Evet... Bert... Ernie!

ANNE : Rüyanda Bert'le Ernie'yi mi gördün? (Susam Sokağı'ndaki kuklalar)

ALICE : Evet. (Daha çok ağlıyor)

ANNE : Seni korkuttular mı?

ALICE : Evet. (Ağlaması biraz sakinleşiyor)

Uykudan kalktıktan sonra:

ANNE : Rüyan seni korkuttu.

ALICE : Evet! Ernie.

ANNE : Rüyalar gerçek değil. (Bunu ona nasıl anlatacağımı bilemiyorum.)

ALICE : Oyuncak!

ANNE : Oyuncak mı?

ALICE : Evet!

O zaman, birkaç gün önce Alice'in, annemin evinde perdede bulduğu oyuncak böceği hatırlıyorum. Ondan korkmuştu. Ona gerçek olmadığını, oyuncak olduğunu söylemiştim. Ona dokunmuş ve gülmüştü. Bu iki olayı birbirine bağlaması, benim beceriksiz açıklamamı anladığını gösteriyor.

14 Ocak

Alice'i etkin dinleyişimi erkek kardeşimin değerlendirmesini anımsıyorum. Alice düşerse ya da parmağını bir yere sıkıştırıp ağlayarak gelirse, "Ah, çok acıyor!" türünden

bir şey söylüyorum. Ya da birisi elindekini alırsa, "Onu çok istiyorsun" diyorum. Kardeşim yaptığıma şaşırıyor ve "Neden çocuğun yarasını deşip duruyorsun?" diyerek tepki veriyor.

Etkin Dinleme, hiç kullanmayan birine böyle görünebilir. Ama asıl gerçek, Alice'in, duygularını anladığımı iletmek için gösterdiğim çabanın değerini anlaması ve bunun acısını biraz da olsa hafifletmesi.

17 Ocak

Bu sabah Etkin Dinleme'yi berbat ederek kullandım. Doğru başladım ama sonra geri iletilerim onun iletilerinden farklı oldu. Bunu bilerek yaptım. Çünkü düşüncesinin yönünü değiştirmek istiyordum.

Şekerci dükkânının önünden geçerken birden, "Şeker, Alice!" dedi. Ne demek istediğini çok iyi anlamıştım. Konuyu değiştirmek için, "Alice şekeri çok sever!" dedim. Duymak istemediğim şeyi görmezden geliyordum. Yanlışımı düzeltti: "Şeker, ŞİMDİ!" "Şimdi" dedim. Dediğini papağan gibi yineledim. Etkin Dinleme denemeyecek bu tür bir dinlemenin, İletişim Engelleri'nden farklı olmadığının bilincindeydim. Dürüst bir Ben-iletisi amacıma daha uygun olurdu. Galiba bunu çok sık yapıyorum. Etkin Dinleme maskesi altında kendi istediklerimi ona yaptırmaya çalışıyorum. Buna dikkat etmeliyim.

19 Ocak

Etkin dinlenirken Alice'in çok iyi tepki verdiğini görüyorum. Ona bir şey yapmasını söylediğim ve öneriler getirdiğim zamanları çok iyi biliyorum. Bir şey yaparken bunun uygun olup olmadığını bana sık sık sormaya başladı. Bu da beni, acaba ona ne yapması gerektiğini söylemem, öneriler getirmem, onun kendi kaynaklarını geliştirmesini

ve sorumluluk üstlenmesini engeller mi diye düşündürüyor. Bazı konularda duygularımı dikkate aldığını görmek de hoşuma gidiyor doğrusu. Sanırım o da öyle hissediyor.

20 Ocak

İnsanların birbirleri ve çocuklarıyla nasıl iletişim kurduklarının ayırdına varmaya başladım. Arkadaşlarımın hem kendi çocuklarıyla hem de Alice'le İletişim Engelleri'yle konuşmalarını duymak beni çok rahatsız ediyor. İnsanların çoğu, bu geleneksel yaklaşımı sürdürüyorlar ve ben bunu hiç kabul edemiyorum. Başkalarının davranışlarından rahatsız olarak ortalarda dolaşmak da hiç hoşuma gitmiyor. Onlar kendi istediklerini yapsınlar, ben kendi istediklerimi... Benim için doğru olan, onlar için doğru olmak zorunda değil. Özellikle benim için çok önemli olan çocuk yetiştirme konusunda bu düşünceyi kabullenmem pek kolay olmadı. Bunu iyice bir kabullensem, kabul alanım genişleyecek!

21 Ocak

Etkin Dinleme kocamda da harikalar yaratıyor. Dinlenilmekten hoşlanıyor. Sorunlarıyla ilgili duygularını anlamak istememi takdir ediyor. Bir konuda ne hissettiğini daha iyi anlamak benim de çok hoşuma gidiyor, ama sorununu çözmek zorunda olmadığımı da biliyorum. Yapamam zaten!

Oldukça tuhaf bir iletişim şekli kullandığımızın çok farkındayız. Bunu birbirimizi daha iyi anlamak için kullandığımızı bilmek, tuhaflığı biraz azaltıyor. Becerilerimizi geliştirip çok iyi kullanmaya başladıkça, galiba bunun farkına bile varmayacağız. Umarım öyle olur!

Kendilerine açtığımda sorunlarımı benim yerime başkalarının çözmeye çalışmalarına kızdığım dikkatimi çekti. Yönlendirilmekten, vaaz dinlemekten, öneriler almaktan

(bazen olabilir), eleştirilmekten, analiz edilmekten hoşlanmadığımı anladım. Çünkü deyim yerindeyse, benim yolculuğumu onlar yapıyorlar. Oysa ben, beni etkin dinlemelerini istiyorum!!! Ancak bu lüksü çok seyrek yaşayabiliyorum. Umarım bu bilinçlenme bana, başkalarının da dinlenilmekten en az benim kadar tad alacaklarını ve onları dinlememe yanlışını yapmamaya öğretir.

22 Ocak

Etkin dinleyen kişinin tüm dikkatini bu işe vermesi gerekiyor. Alice ve Joe'ya tüm dikkatimi verirsem, çabalarıma olumlu yanıt alıyorum. Hem bulaşık yıkayıp hem Etkin Dinleme yapamazsınız. Gözlerine bakarak dinlemezseniz, karşınızdaki dinlemediğinizi düşünür. Haklı da olur!

24 Ocak

Etkin Dinleme'ye uygun olan ve olmayan durumları ayırdedebileceğimi gördüm. Bazen sorunu olan kişiyi etkin dinlemediğim için suçluluk duyuyorum. Ama şimdi dinlemek istemiyorsam, dinlemememin daha iyi olacağını anladım.

Bugün bir komşum durmadan anlatıyordu, "Etkin Dinleme'nin tam zamanı" diye düşündüm, ama onu dinlemek hiç içimden gelmiyordu. Bugün nedense sinirlerime dokunuyordu. Sonra, durumumun uygun olmadığını düşündüm. Etkin dinlemem de üstünkörü olacaktı.

Yetişkinleri etkin dinlerken, yaptığım işi farkında olarak yapmak beni rahatsız ediyor. Onlara bir "yöntem" uyguladığımı anlayacakları korkusuyla dinlemeyi sürdürmekten ürküyorum. Eski tepkilerimin hiçbirini artık kullanmazsam ve becerilerimi de geliştirirsem bu farkındalık belki yok olacak. O zaman karşımdaki insana yardım etmede eskisinden daha istekli olacağım.

26 Ocak

Alice Ben-iletileri'me yanıt verir gibi görünüyor. ***Duygularıma*** karşı gelmiyor. Ona ne yapması ve yapmaması gerektiğini söylemediğimi, ama davranışından hoşlanmadığımı, ***isterse*** istediği biçimde değiştirebileceğini her nasılsa anlıyor. Söylediklerimin tersini yapıp öç almak istemiyor. Örneğin, Alice küvette oynuyordu. Ben "Su kabından küvetin dışına su dökülmesi canımı sıkıyor. Yeri yeniden silmem gerekecek" dedim. Su kabını öbür eline alarak başına su dökmeye başladı. Herkes mutlu!

28 Ocak

Alice'in kedilere emirler yağdırdığını görüyorum. Resimlerine bile! Ben ona aynısını yaptığım için mi, yoksa herkes kedilere emirler verdiği için mi? İnsanlara ve öbür hayvanlara bunu yapmıyor. Bu beni düşündürdü. Belki de kedilere söylediğimiz "Otur", "Hayır" (bunlar bizim de onun da en çok kullandığımız kelimeler) sözcüklerini kopya ediyordur. Davranışlar ve tavırlar ne denli çabuk kopyalanıyor ve davranışlar için ne denli güçlü model oluşturuyoruz. Ne ilginç!

29 Ocak

Son zamanlarda kabul edemediğim bir şeyi iletmek ya da haklarımı savunmak bana o kadar kötü gelmiyor. Alice'in olumsuz tepkileriyle ilgilenmekten korkuyordum. Onun olumsuz duygular yaşamasını da istemiyordum. Ona duygularımı anlatınca yılgınlığa düşüveriyor. Ama aynı zamanda üstesinden de geliyor. Bana hemen tavrını gösteriyor. Ben de onun kadar dürüst olup tavrımı göstermeliyim.

30 Ocak

Başkalarıyla olan ilişkilerimde ve çocuk büyütürken GÜÇ KULLANMAMA görüşünü tuttum. ***Güç kullanmayı sevmiyorum.*** Kullanmamanın olanaklı olduğunu düşünmek çok heyecan verici...

2 Şubat

Artık hiç farkında olmadan sorun çözme tekniğini kullanabiliyorum. Çatışmalarımız hepimizi mutlu edecek biçimde çözülüyor. Örneğin ben bunları yazarken Alice banyoda. Günde iki-üç kez yıkanmayı seviyor ama ben onu bu kadar çok yıkamaktan hoşlanmıyorum. ***İkimizi*** de mutlu edecek bir şey bulduk: O küvette yıkanmadan oynarken, ben de banyoda ya kitap okuyor, ya yazıyor ya da başka bir işle uğraşıyorum. Bu benim de işime geliyor. Çünkü bunları Alice uyanıkken yapmama olanak yok.

3 Şubat

Başardığımız başka bir sorun-çözme! Şaşkınım. Çünkü Yöntem III'ün iki yaşındaki bir çocukla işe yaramayacağını düşünmüştüm. Ama yaradı! İkimizi de mutlu edecek sonucu bulabilmek için biraz hayal gücü ve yaratıcı düşünme gerekti. Alice bugün sabahın dördünde uyandı ve yatağımıza gelmek istedi. (Bir süredir bunu yapmıyordu.) Biraz etkin dinledikten sonra bunu kabul edemeyeceğimi, çünkü o varken uyuyamayacağımı ve ertesi gün iyi çalışabilmem için uykumu almam gerektiğini söyledim. Biberon istemedi, yalnızca ninni söylemem de yetmiyordu. Ancak ninni söylerken elini de tutarsam yatağında yatabilirmiş. Öyle yaptık. Bu, onu yatağıma almaktan ya da reddedip onu ağlatmaktan ***çok daha sevimli*** bir çözümdü.

4 Şubat

Bugün çok ilginç bir şey oldu. Geçen hafta sınıfta konu edilen "İlişkiler düşündüğümüz kadar kırılgan olmayabilir" sözünü deneme şansını yakaladım. Kocam ve annesi belki hiç çıkamayacağımız bir tatille ilgili fanteziler üretir ve benim de katılmamı isterler. Bu tavırlarından hiç hoşlanmıyorum, beni çıldırtıyor. Sonunda tüm cesaretimi toplayıp, yapabildiğim en iyi Ben-iletisiyle bunu onlara anlattım. Kendimi açarsam, hoş olmayan bir yanımı görecekler ve bundan hoşlanmayabilirler diye düşünüyordum. Gürültüsüz patırtısız kabul edildi. Ohh, çok rahatlamıştım. Ben-iletisi gönderme riskine girdiğim için çok mutluyum.

5 Şubat

Bugün bir başka ilginç şey oldu. Annemlerdeydik. Akşam yemeğinden sonra Alice yorgun ve huzursuzdu. Eve dönmek için babasının kahvesini bitirmesini bekliyorduk. Dedesinden portakal suyu istedi. Portakal suyu fincanda gelince çok üzüldü. Babam olan bitenin farkında değildi. Ona anlattım. Fincandan değil, sürahiden içmek istiyordu. (Çünkü annesinin bazı bazı böyle yaptığını görmüştü.) Babam "Hayır" dedi. Alice "Evet" dedi. Sonra Alice kendini yere attı, ağlamaya başladı. Babam onun şımarık olduğunu, sonra bana dönerek onu "eğitmek" için çok geç olmadan bir şeyler yapmam gerektiğini söyledi. Yerde tepinen Alice'e döndüm. "Deden sürahiden içmene izin vermiyor diye çok kızdın" dedim. "Evet... Alice... büyük... ŞİMDİ!" diye bağırdı. "Sürahiden içecek kadar büyüksün şimdi" dedim. "Evet!!" dedi, sustu, yerden kalktı, "İyi gece! Ev!" dedi.

Babama döndüm, "Bir sorun kaldı mı?" diye sordum, çünkü ben Alice'le ilgilenirken, o ne yapılması gerektiğini söyleyip duruyordu. Ne olup bittiğinin ayırdına varamamış ama artık sorun kalmadığını kabul etmişti.

10 Şubat

Son günlerde Alice'i başkalarına bırakmak sorun yaratmaya başladı. Ben giderken çok huzursuz oluyor ve yanında kalan kişiyi de üzüyordu. Ben de çok endişeleniyordum. Etkin Dinleme ve Ben-iletileri sorunu değil çözmek, yumuşatabilecek gibi bile görünmüyordu. Bu yüzden neden bu kadar çok üzüldüğümü anlamaya uğraşıyorum. Gerçekten çok endişeli, sinirli ve güvensiz olduğumun farkındayım. Bunu Alice'ten saklayamazdım, çünkü bu, sorunu büsbütün zorlaştırırdı: O, benim kendisini bırakmaktan ne denli huzursuz olduğumu görüyor ve bundan huzursuzlanıyordu. (Ya da onu bırakmamın çok korkunç bir nedeni olmalı diye düşünecekti.) O halde bu da bir çıkar yol değil!

O halde bu iş neden beni bu denli tedirgin ediyor? ***Kusursuz*** anne olmakla ilgili olsa gerek. Gerçekçi olmayan bir amaç, değil mi? Ama benim için çok gerçek. Neden anne olarak kendimi onun yaşamında vazgeçilmez ve güçlü biri gibi görüyorum? O kendi sorunlarını çözemez mi? Ancak şimdilik belli ki onun için hâlâ önemliyim.

Başka bir şey: Neden onu bırakmam gerektiğini hissediyorum? Ondan ayrıldığım zamanlarda, bunun ona gerekli olduğunu, benden uzak kendine ait, bireysel zamanı olması gerektiğini düşünüyorum. Özellikle yapmak istediğim şeylerle ilgili gereksinimlerimi o kadar iyi belirleyemiyorum. Eğer istemiyorsa niçin ona kendisi için kullanacağı bir zaman verilmeli? Yalnız kalma gereksinimim olmasa bile, başkalarının onu yalnız bırakmam için yaptığı baskıyı mı hissediyorum?

Zamanımın büyük bölümünü Alice'le geçirmekten hoşlanıyorum. Doktor randevuları, EAE dersleri, sosyal etkinlikler gibi belirli bir gereksinimim olduğunda onu yalnız bırakmaktan endişe duymuyorum. O zaman onun için

de bir sorun olmuyor, benim bir süre için gitmemi kabul ediyor. Ama hiçbir gereksinimim yokken, yalnızca onu yalnız bırakmış olmak için bıraktığımda cadı gibi sinirli olduğumu görebiliyorum ve tüm bunlar bana doğru gelmiyor. Ona da! Böyle durumlarda bana gereksinimi varsa, evi temizlemekten ya da her neyse onu yapmaktansa, Alice'in gereksinimlerini karşılamayı yeğlerim. Onunla birlikte olmak ikimiz için de önemli. Oh!! Kafamın içindeki yükü attım. O yine benden ayrıldığında mutsuz olacak, ama ben kendi öncelik ve gereksinimlerimi daha net düşünebiliyorum. Bu da sorunu yumuşatıyor.

14 Şubat

Patladığım zamanlar kendimi çok kötü hissediyorum. Özür diliyorum. O da kabul ediyor. Gelip beni kucaklıyor, sırtımı okşuyor. Çok hoşuma gidiyor. Rahatlıyorum.

15 Şubat

EAE ile bir sorunum var!

Söylediğimin, söylemek istediğim ve istemediğimin, başkalarının söylediklerinin ve kendilerini nasıl hissettiklerinin hep farkındayım. Öyle zamanlar oluyor ki, patlayacağımı sanıyor, ama yapamıyorum. Ağlıyorum.

Bu benim için bir yük oldu. Kendime ve ilişkilerime karşı hep sorumluluk duyuyorum. Sorumluluk sağlıklı ve gerçek olmalı. Ben abartıyorum! Bu duygum içinde kendimi yalnız hissediyorum. Birisi ne hissettiğimi anlamadığı zaman ben daha çoğunu biliyorum. Beceriler bunu büsbütün ortaya çıkardı. Öte yandan insanları anladığım, onlarca anlaşıldığım zamanlarda da yine herşeyi onlardan daha çok biliyorum. EAE yöntemlerinin olumlu yanları başlangıçta belliydi. Bunları uygulamayı öğreniyorum. Bunlar yeteri kadar

önemli. Öyle ki EAE'nin benim için ne demek olduğunu, ondan ne beklediğimi ve ne alabileceğimi bir kez daha gözden geçirmeliyim.

19 Şubat

İlginç! Güncemi en son dört gün önce yazmışım. O günden beri EAE için çok farklı düşünüyorum. Onunla en büyük sorunum aydınlandı: Etkin dinler ve sorun-çözerken gerçek duygudaşlığı (empati) yaşamadığımı farketmek bende sorumluluk, yalnızlık ve yük doğuruyordu. İçimde böyle ezici duygular barındırmamla EAE'nin ve benim bir ilgim yok; çok daha başka faktörler etken. Benim duygudaşlık yeteneğim ve başkalarını anlama çabam, kursta edindiğim sözlü becerilerin düzeyine ulaşamıyor. Bana kalırsa, ilişkilerde herhangi bir iletişim becerisi olmasa bile, gerçek bir duygudaşlık çabası, en geliştirilmiş yöntemlerden çok daha etkilidir.

Son birkaç gündür etkin dinlerken ya da sorun-çözerken öbür kişiyi gerçekten anlamaya çalışacağım yerde, kendi duygu ve düşüncelerimle daha çok ilgilendiğime dikkat ettim. Bunu farkettiğim için, bir süre kendimi kendi duygularıma kapatıp, yöntemli ya da yöntemsiz bir biçimde insanları duygudaşlık kurarak dinlemeye çalıştım. Bence bu, EAE'nin en önemli özelliği, benimse özel sorunum. Anlaşıldığını bilmek çok hoş bir duygu. Ama aynen kitabın söylediği gibi, kafamın içindeki önyargılarla karmaşık düşünceleri örtebilir ve gerçekten ilgiyle dinleyebilirsem, işte o zaman karşımdaki kendisini anladığım için bana minnet duyacak ve o da beni anlayacak. Bunları okumak başka şey, yaşamak çok başka!

Duygudaşlığın önemi hem kitap hem de eğitimciler tarafından defalarca vurgulandı. Zihinsel düzeyde duygudaşlığı anladım. Ama onun gerçekten ne demek olduğunu

ancak son birkaç gündür gördüm ve anladım. Kafanın içi binbir düşünceyle doluyken yarı dinleyip, yarı ilgilenerek bir işi yaparsan, elbette beceremezsin. "Kafanın" içini bir an boşaltabilirsen, karşındakini gerçekten dinleyebilir ve tanıyabilirsin. Aksi halde unut gitsin!

22 Şubat

Sorun-çözme işlemini yaparken ne yapmamam gerektiğini öğrendim. Geçen hafta bir gece Alice'i yatırıp bulaşıkları yıkadıktan sonra gelip kendimi Joe'nun yanına attım. İkimiz de yorgunduk. Joe TV izliyordu. Canımı sıkan şeyler bulunduğunu söyledim. Konuşabilir miyiz diye sordum. Sonuç tam bir fiyaskoydu. Yanlışlarım: Bir konuda akıllı-uslu tartışamayacak kadar yorgunduk. Bunun gözardı edilmemesi gerektiğini şimdi anlayabiliyorum. Ben-iletilerim berbattı. Etkin dinleyemiyordum. Sorunu döndürüp dolaştırırken ikinci, hatta üçüncü sorunu ortaya çıkardım. Bu derece beceriksiz olabildiğime inanamıyordum. Doğal olarak kendisinden yakınacağımı hissetti. Ne ders ama!

23 Şubat

Karşımdaki kişiyi ve sorununu gerçekten önemsiyorsam, Etkin Dinleme yapmaya çalışıyorum. O zaman kafamdaki herşeyi kilitliyorum. Böyle yapınca Etkin Dinleme daha önce olmadığı gibi bir boyut kazanıyor. Hem karşımdaki kişi kendi sorununu bulup ortaya çıkarabiliyor, hem de ben kendimi ona daha yakın hissediyorum.

25 Şubat

"Kendini değiştirme": Çocuğumun aracılığıyla doyum sağlamaya mı çalışıyorum? Bazen düşünüyorum da, sanki kocamın ve çocuğumun gereksinimlerine kendi yaşantımı uydurmak için çok çaba harcıyor gibiyim. Kendi

gereksinimlerimin neler olduğunu tam olarak tanımlayamıyor, ama karşılanmadıklarını hissediyorum. Doyumsuzluk yaşıyorum. Bu benim sorunum. İçimde. Buna başkalarının kabul edemediğim davranışları neden olmadı. Eş ve anne olarak harcadığım zamana kızmadan önce, bunun üzerine gitsem daha iyi olacak. Çocuğum bana tarifsiz bir zevk veriyor. Kocamı seviyorum. Ama yine de yaratıcı enerjimin bir ifade aracına gereksinimi olduğunu hissediyorum.

26 Şubat

Kafamın içinde yine aynı düşünceler: Yaratıcı kişisel gereksinimler... Kendimi ve yeteneklerimi keşfetme, kişiliğimi tanıma ve bunu bir biçimde başkalarına iletme... Kendi gereksinimlerim... Bunların benim için yaşamsal önemi var. Güçlü sosyal ilişkilerim (yakın arkadaşlarım ve ailem) belki de bu çok kişisel "ben"e ışık tuttu, ama bu yönümü doyurmak için yeterli zamanım olmalı. Bu gereksinimleri kendi kendime doyurursam, onlarla olan ilişkilerim de daha güçlenecek. Onlardan bunu isteyemem, bunu yalnızca ben yapabilirim. Kendimi ifade etme ve yaratıcılık konularında gereksinimlerim karşılanınca, kendimi ve başkalarını kabulüm artıyor.

27 Şubat

Alice ve arkadaşı bir oyuncak için kavgaya tutuştuklarında sorunlarını çözmeyeceğimi bildiklerinden, birbirlerini kabul etmenin bir yolunu buluyorlar. Alice, benim ilgilenmediğimi görürse, arkadaşının oyuncağıyla oynamasına izin veriyor.

28 Şubat

"Olumsuz" davranışı, daha çok değerlerin farklılığı ya da gereksinimlerin yerine getirilmesi açısından düşünüyorum. Örneğin benim Alice'i yalnız bıraktığımda ağladığı zamanları ele alalım. Beni rahatsız eden bu ağlama davranışı

herhangi bir şekilde yok edilirse, bu Alice'in mutsuzluk duygusunun da yok olduğu anlamına mı gelir? Belki. Öyle olursa, bunu dürüstçe gösterir. Onun davranışını ne kadar değiştirmek istiyorum? Evden ayrılırken onun ağlamasından hoşlanmıyorum. Ancak öyle hissediyorsa, bunu bana söylemesini istiyorum. Böylece onun duygularını değiştirebilir miyim? Bunu ister miyim? "Olumlu" duygularının yanında "olumsuz"larına da izin verebilir miyim? Onları kabul edebilir miyim? Onlar gerçekten olumsuz mu, yoksa benim değerlerime göre mi öyle görünüyorlar?

2 Mart

"Olumsuz" davranışlar üzerine düşünmeyi sürdürüyorum. Bu günlerde kabul edilemez davranışı tümüyle kişisel gereksinimlerin bir ifadesi olarak görüyorum. Bu görüşüm ışığında davranış, tam olmasa bile, büyük ölçüde kabul edilmezliğini kaybediyor. Bu herşeyi kabul edebiliyorum anlamına gelmiyor, ama davranışını gereksinim açısından görünce, kabul alanım genişliyor. Eğiticiler bunu hep söylüyordu, ama ben şimdi içimde hissetmeye başladım.

Bu duygumun doğal sonucu olarak "olumsuz" duygulardan eskisi kadar korkmuyorum. Ben evden ayrılırken Alice'in ağlamasından da artık kendimi çok rahatsız hissetmiyorum. Üzülmüyorum da. Bu durumumun onun üzerinde de etkili olduğu hemen belli oluyor. Geçen akşam onu babasıyla bırakıp çıkarken ağlamaya başladı ve 'Anne ders yok" dedi. "Annenin seni bırakmasını istemiyorsun, üzülüyorsun" dedim. "Evet, anne, ev" dedi, dudağı titreyerek. "Benim evde kalmamı istiyorsun, ama derse gitmek zorundayım" dedim. Dudağı daha çok titremeye başladı. Ağlamasını tutuyor gibiydi. Daha önce böyle yapmıyordu. "Alice, istersen ağlayabilirsin" dedim. Çok az ağladı, sonra babasının yanına gitti, heyecanla "Baba, tren!" dedi. (Ben yokken babasıyla trencilik oynayabileceklerini söylemiştim.)

4 Mart

Bir tuhafım. Kendimi güvensiz hissediyorum. "Ben" kavramının anlamını kaybetmiş gibiyim. "Benim" dediğim değerlerim üzerinde düşününce, bunların ya önem verdiğim kişiler tarafından bana benimsetildiğini ya da bazılarının benim için geçersiz olduğunu gördüm.

Örneğin, tutumlu olmaya değer verirdim. Paramı sevdiğim bir şeye harcama yerine, biriktirme eğilimim vardı. Bu değerimi babamdan aldığıma inanıyorum. Ama tutumlu olmak sinirlerimi geriyor. Kendimi sıkmaktan hoşlanmıyorum. Üzerinde dikkatle düşününce, para biriktirmeye de artık pek değer vermediğimi farkediyorum. Suçluluk duymadan harcama özgürlüğünü seviyorum. Şu anda kendim için modası geçmiş bir değeri sürdürüyorum. Bu durum öbür değerlerim için de geçerli. Bana ait olmayan değerleri atmak ve değişikliği hissetmek çok heyecan verici...

Diğer yandan kendimi bu denli tanımak da beni korkutuyor. Öyle ki, eski "ben"i pencereden uçurduğumu sanıyorum. Çıkıp gitmesi hoş, ama aniden bir boşluk hissediyorum. "Kimim?" ya da "Benim için önemli olan ne?" diye düşünüyorum. Bu tıpkı bir binanın yıkılıp, yerine yenisi yapılana kadar kalan boş alana benziyor. Eskisinin yerine nasıl bir şey koyacağım? Onu, artık bana uymuyor diye fırlatıp atmak ve baştan başlamak düşüncesi beni çok heyecanlandırıyor.

6 Mart

Olasılıklar! Yenisi geliyor, ama bu nasıl bir "ben"? Bilmiyorum. Bu tıpkı ilkbaharda tomurcukların patlamasından önceki zaman gibi bir şey. Var olmak için kendini içten dışa doğru iten bir gücün içimde bulunduğunu hissediyorum. Fantezilerimin bana ne getireceğini görmek için onların özgürce kanatlanmalarına izin vermek çok eğlenceli.

Benim için neyin iyi ve doğru olduğunu seçebilecek güce sahip olduğumu hissediyorum. Yeni değerleri deneyip, onların nasıl olduğunu görebilirim. Yapabileceğimi hayal bile edemediğim yeni davranışlar deneyebilirim. Değişmek, sürekli değişmek, ne zevk!

ÖYKÜ III: ÇABALAR VE SONUÇLAR

Yazıma bir başlangıç noktası bulmak için günlerdir uğraşıyorum. Ailemizin EAE öncesi yaşamıyla başlamak istedim, ama aklımdan hep çocuk doğumlarının benzerliği geçti. Önceki ilişkilerimizin acılarını anımsamam hemen hemen olanaksız. Dört kişilik bir aileyiz. Hepimiz son yıl içinde sanki büyüdük. Birbirimizle konuşma biçimimiz, kullandığımız sözcükler bile EAE'yi tanımayan kişilere yabancı gelir.

Şu anda aklıma bir örnek geliyor: Altı yaşındaki oğlumuz Walter'la arkadaşı geçenlerde yukarıda oynuyorlardı. Robert'ın Walter'a "Bunu yaparsak annen kızar" dediğini duydum. Walter da ona "Bizim evde kimse kızmaz. Bizim çatışmalarımız var" dedi.

Eskiden evde bir sorun olunca bu herkesin çok zamanı ve enerjisini alıyordu. Son bir yılda gereksinimler, çatışmalar, sorunu sahiplenmeyle ilgili beceriler öğrendik. Bu yeni etkileşim biçiminde hepimiz karşımızdakine güven, sevgi ve sıcaklık beslemek için çalışıyoruz. Son zamanlarda bu çabaların bazılarından sonuç alıyoruz. Zamanımız ve enerjimizin büyük bölümünü sorun çıkarmaktan çok, ilişkimizi geliştirmeye harcıyoruz. Bu çok yavaş gerçekleşen özenli bir işlem.

Öteki oğlumuz Brent sekiz yaşında ve çok hareketli. Geçenlerde okul otobüsünde onlarla birlikte olan komşumuz bana gelip, "Brent'i denetim altında tutmak için ne yapıyorsun bilemiyorum, ama o her neyse çok etkili

olmuş" dedi. Brent arkadaşlarıyla otobüste çok gürültü yapmış. Komşum bu konuda benimle konuşacağını söyleyince ona bir gülücük göndermiş, arkadaşlarına dönmüş ve oyunlarına teneffüste devam edebileceklerini söylemiş. Okula gidinceye kadar da arkadaşlarıyla hoş bir sohbete dalmış.

Brent eve gelince komşunun söylediklerini anlattım. Davranışının sorumluluğunu yüklenebilmiş olmasından çok memnun olduğumu, bu davranışı arkadaşlarının yanındayken yapmasının beni ayrıca sevindirdiğini söyledim. Yaramazlığının bana söylenecek olmasını ve benim bu yaramazlığa göstereceğim tepkiyi önemsediği anlamını çıkardığımı da ekledim. Beni hayal kırıklığına uğratma düşüncesinin kendisini yaramazlıktan vazgeçirdiğini itiraf etti.

Karşılıklı olarak duygulara böylesi saygı göstermek bir günde ortaya çıkmadı. Bu, EAE becerilerini büyük bir gayretle kullanmamızın sonucu.

Birkaç ay önce Brent okuldan bir mektup getirdi. İki arkadaşıyla birlikte beden eğitimi dersinde disiplini bozdukları için dışarı atılmıştı. Ders sonuna kadar koridorda bekletilmiş ve eline bana imzalatması için bir mektup verilmişti. Elime tutuştururken "Bana çok kızacaksın" dedi. Çok haklıydı. Bunu ona söyledim. "Babam döver mi?" diye sordu. Bilemeyeceğimi, olayın ikisinin arasında olduğunu söyledim. Babası kızınca yapacaklarından korktuğu açıkça görülüyordu. Panik içinde bana sordu: "Sen bana ne yapacaksın?" Bu sorun derin bir konuşmaya kapı açtı.

Etkin dinleyerek Brent'in yaptığından suçluluk duyduğunu, bunun cezasını çekmek ve konuyu sonuçlandırmak istediğini öğrendim. Yiyeceği dayakla falan ilgilenmediğimi, beni üzen şeyin, davranışlarından sorumlu olmak istememesi olduğunu söyledim.

"Ne demek istediğini anlamıyorum" diyerek, açık yüreklilikle yanıtladı. Sonra, kendini denetleme konusunda konuştuk. Kendisiyle birlikte dışarı atılan arkadaşlarını örnek göstererek davranışını savundu: "Yalnız ben atılmadım ki..." Daha yoğun bir Etkin Dinleme'yle onun gerçek endişesinin poposuna şaplak yemesiyle ilgili olduğunu anladım. Ona bu durumdan konuşarak kurtulabileceği ya da en azından durumun hafifleyebileceği konusunda iyimser olduğumu söyledim. Benzer durumlarda neler hissettiğimizi ve kendisine yardımcı olabilmek için neler yapabileceğimizi konuşabilirdik. Ben bunları söylerken Brent birden patladı. Büyüklerin her istediklerini yapabildiklerini ve herkesin çocuklara ne yapmaları gerektiğini söyleyip durduğunu, bunun için çocuk olmanın ne kadar zor olduğunu haykırdı. Bunun iyi bir saptama olduğuna katıldım. Ama böyle bakarsak, resmin bütününü göremeyeceğimizi düşündüğümü söyledim. Yetişkinlerin de davranışlarından sorumlu ve sonuçlarına katlanmak zorunda olduklarını ekledim. Sonra sorumluluğu öğrenmenin onu toplumda daha dolu ve zengin bir yaşantıya ulaştıracağından söz ettim.

Bu konuşma ne denli verimli olursa olsun, Brent'in birincil endişesiyle ilgili değildi. Okuldaki iş başına ne getirecek, bunu merak ediyordu.

"Ben ne yapacağım? Beni hayal kırıklığına uğrattığını vurgulayacağım. Sorun ve davranışlarının sorumluluğunu yüklenmeni isteyeceğim. Okuldaki davranışının ardında ne olduğunu düşünmeni ve sana bir daha sorun yaratmaması için onu değiştirmeni isteyeceğim. Bu konudaki davranışını değiştirmezsen, bunları seninle daha çok konuşacağımı bilmeni isterim. Bu tür konuşmalar için sana daha çok zaman ayırmaya ve bunu isteyerek yapmaya çalışacağım" dedim.

Sonra mektubun ne demek istediğinden konuştuk: "'Anne/baba, bu çocuğa bir şey yapın!' Ben de mektubun bana verdiği görevi sana veriyorum, bu davranışın için bir şeyler yap. Ben seni düşünüyorum ama senin beni düşünmediğin duygusunu yaşıyorum" dedim.

Ne yapacağını düşünmeye başladı. Özür mektubu yazmayı önerdi. Ben de sınıf içindeki davranışlarının mazeretinin gerçek olduğuna öğretmenini inandırabileceğini söyledim. Dayaktan hiç söz etmedik. Burada onun yeri yoktu ve sorunun çözümü değildi. Zaten evimizde dayak aylardır yok.

O akşam babası eve geldiğinde Brent korkuyla bekliyordu. Raymond düş kırıklığına uğradığı için çok kızgındı. Birlikte yatak odasına gittiler. Uzun bir bekleyişten sonra, birbirlerini anlamış olarak çıktılar. Bu, gelişen bir aile olmamız yolunda bir adımdı. (Bu sırada Raymond EAE alıyordu. İlişkilerinin olumluya gitmesinde bunun etkisi var.)

Okul otobüsündeki olaya geri dönelim: Biliyorum ki Brent davranışını değiştirmeye çalışıyor, buna istekli ve sorumluluğu da kabul ediyor. Anababalar "Çocukların davranışlarını denetleyebilmek için her an yanlarında olamazsınız. Yanlışı doğrudan ayırmalarını öğretebilmek için gözdağı ve ceza vermek gerekir" derler. Anababaların çocuklarını her yerde izleyemeyeceğine kesinlikle katılıyorum, ama Brent gittiği her yere "bizi" de götürmeyi seçti. Nerede olursa olsun onu sevdiğimizi, onun için endişelendiğimizi ve ona güvendiğimizi biliyor. Aynı zamanda sorumlu bir biçimde duygularına göre davranmak için beceriler öğreniyor. Raymond'la ben, yanlarında olalım ya da olmayalım, iki oğlumuz üzerinde nasıl olumlu etki yapacağımızı öğreniyoruz.

Daha çok çabalayacağız ve bundan da olumlu sonuçlar alacağız.

Çocukların dersleri, ev ödevleri, en mantıklı ve uygar anababayı bile kederden inleten bir konudur. Bu konu bizde de artık bir savaşa dönüştüğünde ben EAE almaya başlayalı üç hafta olmuştu. Brent ödev yapmaktan nefret ediyordu. Her gün yaptığı işlerin içinde ödevin hiç yeri yoktu. Brent'e ödev yaptırmak için anababa sorumluluğu adına "birleşik cephe" oyunu oynadık. Kampanyamızı şu sözlerle destekliyorduk:

"Ödevin bitince daha rahat edeceksin", "Her çocuk ödev yapmalı", "Ben çocukken..."

Benim planıma göre, o okuldan gelince ödevini yapmalıydı, böylece akşamları yüzleşme zorunda kalmayacak ve birlikteliğimizin tadına varacaktık. Brent okuldan gelir gelmez hemen ders yapmak istemiyor, hava güzelse arkadaşlarıyla dışarıda oynamak istiyordu. Yağmurlu havalarda da TV izlemek istiyordu. Ödev yapmak onu çileden çıkarıyordu. Ödev yaptırmak için gözdağı da dahil birkaç şeye başvurdum ama nafile... Ağlaması ve bağırmasıyla beni yoruyordu.

Artık canıma yetmişti. Bütün bunları tek başıma karşılamamın haksızlık olduğuna karar verdim ve "büyük tüfeği" çağırdım. Akşam yemeğinden sonra derslerle ilgilenmek ona düşüyordu. Bunu bir disiplin sorunu olarak görüyorduk. Birkaç hafta sonra Brent hiç kimseyle konuşmaz oldu ve evde mutsuz bir hava esmeye başladı.

Bir gece bu sorunumuzu EAE grubumun "kucağına" koyuverdim. Yeni becerilerini kullanarak sorunu gidermede yardımcı oldular. Sorunu doğrudan yüklenmenin dolaylı olarak değerlerle ilgilenmek olduğunu anladım. Anababalık adına Raymond'la yüklendiğimiz ödev sorunu aslında Brent'le öğretmeni arasındaydı. Biz onu ödev yapması için özendirmeye çalışıyor, çünkü buna değer veriyorduk. Ama bu Brent'in sorunuydu.

Bunları Raymond'la tartıştım. Yeni görüşlerimi sorumsuz ve aşırı hoşgörülü olarak gördüğünü söyledi. Sonunda sorunu benim görüşüme göre ele almamız için Raymond'u ikna ettim. Kaybedecek neyimiz vardı?

Daha sonra Brent'le oturup konuştuk. Ona şimdiye kadar yaptığımız baskının yanlış olduğunu kabul ettiğimi söyledim. Ödev konusunu öğretmeniyle arasında bir konu olarak gördüğümü belirttim. Ancak istediği zaman kendisine yardım edebileceğimi de ekledim. Artık zorlama yoktu.

Öğretmenini aradım. Bundan sonra ödevlerinden Brent'in sorumlu olduğunu ve lütfen konuyla uygun gördüğü biçimde ilgilenmesini rica ettim. Öğretmeniyle konuştuklarımı Brent'e de anlattım.

Brent sevinçten çılgına döndü. Bizim bundan böyle ödevlerine karışmayacağımızdan, ömür boyu ödevden kurtulduğu sonucunu çıkardı. Birkaç gün ödev yapmadan neşeyle okuluna gitti geldi. Üçüncü gün kapıdan girerken öğretmenine tüm nefretini haykırıyordu. Belli ki ödev konusunda öğretmeni Brent'le aynı görüşte değildi ve ödevini yapmadığı için ceza olarak aynı ödevi katlayarak vermişti. Her birinden yirmi beş tane...

Brent'in öğretmeniyle ilgili duygularını etkin dinledim. Öğretmeninin kendisini sevmediğini, ona haksızlık yaptığını ve azarlamak için onda kusur aradığını düşünüyordu. Fazladan verilen ödevi öç almak sayıyor, bunun davranışının sonucu olduğunu göremiyordu.

İnanılamayacak kadar uzun bir uğraştan sonra ödevini bitirdi ve acıyan parmağını göstermek için yanımıza geldi. Daha çok Etkin Dinleme parmağının acısının gerçek nedenini anlamasına yardım etti. Evet parmağı acımıştı, ama bu arada ödevini zamanında yapmanın daha kolay olduğunu da dile getirmişti.

Sonuç: Ödev artık sorun değil, yalnızca her gece "Brent ödev?" diyoruz. Ya anladım diye başını sallıyor ya da huzursuzca homurdanıyor. Ne yaparsa yapsın kendisi ve biz biliyoruz ki sorununu sahiplenme, sonuçlarına katlanma ve sorumluluk konusunda iyi bir ders aldı. Annesi ve babası da!

Evimizde Walter ile alışverişe gitmek her zaman sorun olurdu. Bu zevksiz iş için Walter'ı da peşimden sürüklemek zorundaydım. Her gidişimizde ya bir oyuncak ya bir şeker isterdi. Ona dişlerinin çürümesi konusunda konferansa başlardım. EAE'ye başlamadan önce bile mimik ve jestlerinden, "Tamam, tamam, şu vaazı bitir" demek istediğini anlardım.

Beğendiği oyuncak hep alamayacağım kadar pahalı olurdu. O zaman ben de Walter'ın harçlıklarını biriktirmesiyle, yetmezse biraz da benim para eklememle daha sonra alabileceğimi anlatmaya çalışırdım. Markete gitmek ikimiz için de büyük dertti.

Raymond'la konuştuktan sonra EAE'de öğrendiğim yeni sorun-çözme becerisini kullanmanın Walter'a ve bana yarar sağlayabileceğine karar verdik. Bir sonraki alışverişe çıkmadan önce Walter'a bu yöntemden söz ettim.

Alışveriş için gereksinimlerimi sıraladım: Param kısıtlı. Oyuncak çok pahalı olunca HAYIR demek zorunda kalıyorum. Şeker konusundaki duygularımı biliyorsun. Şeker yerine meyve olsa daha iyi diye düşünüyorum. Walter da gereksinimlerini söyledi. Ben alışveriş yaparken o oyuncak bölümüne gidecek, sonra almak istediğini bana gösterecek ve eve gitmek için acele etmeyeceğiz.

Acele etmezsek sepetteki dondurmanın eriyeceğini, ama ona da bir çare bulabileceğimizi söyledim.

Anlaşmamızı denemek için beklemeye sabrımız yoktu. Hemen arabaya atlayıp marketin yolunu tuttuk. Ben

arabamı aldım, Walter'a el salladım. O koşarak oyuncak bölümüne gitti. Walter olmadan alışveriş yapmak bir zevkti. Yanına gidince, heyecanla hoşuna giden üç oyuncağı bana gösterdi. Fiyatlarına baktık ve Walter kendince çok önemli bir karara vararak "bir tek küçük model" İstedi.

"Walter bana baskı yapıyorsun, anlaşmamız boşa gittiği için hayal kırıklığına uğradım. Almak istediğini konuşacağımızı, para biriktirdikten sonra alacağımızı düşünüyordum. Şimdi anlıyorum ki sen anlaşmamıza uymak istemiyorsun. Onu zorla aldırtma oyunu oynuyorsun, yoksa surat asacaksın" dedim.

Walter o küçük modeli almayı çok istediğini, benim çok param olduğunu ve benden nefret ettiğini söyledi. Tahtanın başına geçip yeniden bir sorun çözme yapmamız gerektiğini söyledim.

Eve döndük. Yanlışım neydi? Gordon'un kitabını okumuştum. Kursuna gitmiştim. Becerileri kullanmıştım. Mucizeye ne olmuştu?

Eve girince Walter paltosunu yere fırlattı. Kediye bir tekme attı. Teselli bulmak için TV'de çizgi film izlemeye başladı. Aldıklarımı yerleştirirken durumu bir kez daha gözden geçirdim. Küçük canavar niçin anlaşmaya uymamıştı? Kendi kendime çok iyi bir soru sorduğuma inanıyordum.

Bir süre sonra sakinleştim ve daha akılcı düşünmeye başladım. Walter'la konuşmak için yanına gittim. TV'yi kapattım ve markette olanlarla ilgili üzüntülerimi söyledim. Bu konuda ne hissettiğini sordum. Ağlayarak odasına gitti. Kendini yatağına atıp başını yastığının altına soktu. Göz göze gelmek için usulca yastığı çekmeye çalıştım. Hıçkırarak gitmemi söyledi. Bunu konuşmamız ve birbirimizi anlamamız gerektiğini söyledim. İşe yaramadı. Gece boyunca benimle konuşmadı.

Ertesi sabah EAE becerilerini kullanan yakın bir arkadaşıma bu olayı anlattım. Engellenmemi etkin dinledi. Walter'ı marketten hızla uzaklaştırarak onun gereksinimini gözardı ettiğimi ve oradan başlayarak işleri bozduğumu anlamama yardım etti. Ona, dondurmanın kendisinden daha önemli olduğu iletisini vermiştim. Sonra evde de hışımla gidip o izlerken TV'yi kapatmıştım. Son olarak iyi niyetimi zorla kabul ettirmeye kalkmış ve tabii yüzüstü kapaklanmıştım.

Bu durumu arkadaşımla oynadık. Bazı noktalar daha bir açıklık kazandı. Walter hep kaybeden olmuştu. Ben de... Şimdi yeniden nereden başlayacaktık?

Arkadaşımla yaptıklarımı Walter'a anlatmaya karar verdim. Dinlemek istedi. Alışverişte geçenleri arkadaşıma anlattığımı ve onu üzdüğüm için ondan özür dilemek istediğimi de söyledim. Anlaşmamıza uymadığım için bana artık güvenmeyecek miydi? Çatışmamızdan beri ilk kez tepki vermeye başladı. Haksız olduğumu, ona hiç şans tanımadığımı, TV'yi kapatarak bunu ispat ettiğimi söyledi. Her zaman öyle yapıyormuşum.

Walter'a tüm düşündüklerini bu biçimde anlatmasını istediğimi söyledim. "Birbirimize karşı davranışlarımız konusunda hissettiklerini, yaşadıklarını bilmeye gereksinmem var. Birbirimizle konuşabilir ve kızgınlıklarımızı söyleyebilirsek, o zaman gereksinimlerimizi karşılayabilme şansımız olur" dedim. Bunları konuşurken dışarıdan çocukların sesleri geliyordu. Walter'ın aklı oradaydı. Her zamanki isteklerimi ıska geçtim. İstiyorsa arkadaşlarının yanına gidebileceğini ama bu konuyu yeniden konuşabilmeyi umduğumu söyledim. Yüzü aydınlandı, dışarıya koşarken, omuzlarının üzerinden sıcacık bir "Tamam" gönderdi.

Ertesi gün benim zorlamamla konu yeniden açıldı. "Niçin bu konuda konuşup duruyoruz?" diye sordu. Ona

benim için çok önemli olduğunu ve duygularımızı konuşmamızın ilişkimize büyük katkısının olacağını açıkladım. "Bu duygu şeyi" için mi okula (EAE kursu) gittiğimi sordu. Elbette onun için olduğunu, çünkü ailemizde olanların hiç hoşuma gitmediğini anlattım. "Annen olduğum kadar, arkadaşın da olmanın yollarını öğrenmeye çalışıyorum" dedim. "Sınıfta anababalarının kendilerini hiç dinlemedikleri ya da anlamadıkları için onlarla konuşmayan çocuklardan söz ediyoruz. Senin de böyle olmanı istemiyorum. Geçen gün markette bu oldu. Yalnız kalmak istediğin anda beni dinlemen için seni zorladım. Vazgeçmek benim için çok zor. Pek çok anababa gibi ben de senin için en iyi olanı bildiğimi sanıyorum. Senin haklarını görmezden geliyorum" dedim.

"Haklar" demekle ne demek istediğimi sordu. Kendisinden ne beklendiğini bilmediğini anladım. Bizim ya hiç sorunumuz olmazdı ya da iyice birbirimize girerdik, ama aile ilişkileri konusunda duygularımızı açıklamayı ve düşüncelerimizi birbirimize aktarmayı hiç öğrenememiştik.

Bu konuşma Walter'la aramda yepyeni bir iletişim başlattı. Öğle yemeğinde istediği hiçbir şeyi vermediğimi söyleyince ona kızıp "Aklından geçeni ne bileyim, ne istediğini söylesene!" diye bağırmıyorum. Bağırma yerine ne istediğini sormayı öğrendim. Sonra da seçenekleri tartışabiliyoruz.

Sonunda yine market olayına geldik. Uzun bir konuşma sonucunda Walter'ın anababaların hiç bitmeyecek, sınırsız paraları olduğuna inandığını anladım. Ona hiç para konusundan söz etmemiştik. Çünkü beş yaşındaki bir çocuğun bu konuyu anlayamayacağını düşünüyorduk. Ama onların bütçe yapma düşüncesini, aynı zamanda plan yapma gereğini ve alışveriş öncesi düşünmeyi de kabul edebileceklerini gördük.

Şimdi Walter'la alışverişe giderken önceden o günün "Bakma günü" mü, "Planlama günü" mü, yoksa "Alma günü" mü olduğunu kararlaştırıp yola çıkıyoruz. İşte sonuç.

Bir gün Raymond'la Brent güreş karşılaşmalarından kendileri de güreşerek döndüler. Raymond denizcidir. Bu nedenle tüm spor karşılaşmalarına üniformayla katılmak zorunda. Bu durum onda stres yaratıyor. Brent'in davranışları da ona sorun oluyor. Anlaşılıyordu ki Raymond'un canı o gün çok sıkılmıştı. Eve gelir gelmez Brent'i odasına gönderdi. Nasıl davranacağını öğrenene kadar Brent'i spor karşılaşmalarına götürmek istemiyordu. Raymond'u etkin dinledim.

Walter'la alışveriş sorununu daha yeni yaşadığım için, Raymond'a sorun-çözme becerisi kullanarak kurallar belirlemenin gizli yararlarından söz ettim. O zamanlar bu konular Raymond için çok yeni uygulamalardı, ama denemek istedi. O akşam baba-oğul sorun çözme toplantısı yaptılar. Ertesi hafta maç öncesi anlaşmalarını bir kez daha gözden geçirdiler. Raymond sürekli Brent'in arkasında dolaşarak onun yasak yerlerde gezinmesini engellemek zorunda olmak istemediğini, yerinde oturmak istediğini söyledi. Hangi alanların izleyicilere yasak olduğunu konuştular. Raymond bir de Brent'in sürekli para istemesinden yakınıyordu. Brent de istediği yerde oturabilmek, istediği gibi dolaşabilmek istediğini söyledi. Raymond öteki izleyicileri rahatsız etmemesi gereğini bir kez daha vurguladı. Ne zaman gezinirse daha az rahatsızlık verebileceğini tartıştılar. Kurallar iyice anlaşıldıktan sonra maça gittiler.

O akşam yemekte Walter'la baba-oğulun uygulamalı güreş maçını dinlemek zorunda kaldık. Gergin bir ortam yerine, sıcacık bir gece geçirdik.

Size, öncelikle beni ve çocuklardan birini ilgilendiren olayları anlattım. Şunu da önemle belirtmeliyim ki, evimizde başka tür olaylar da oluyor. Yıllardır Brent ve Walter arasında hakemlik görevi yapıyordum. İkisi de erkek ve yaşları birbirlerine yakın olduğu için, onları birbirinden bütünüyle ayrı kişiler olarak göremiyordum. Yüzmeye "ikisi"

gidiyordu. Paten "iki" tane alınıyordu. Herşeyi otomatik olarak "iki" tane düşünüyordum. Korkarım, bu düşünceyi onlara da yerleştirdim.

İki kardeş arasında bir kavga olunca benim hakem yanım yansız kalmamı söylüyor, onları ayırıyor, susturuyor, teker teker dinliyor, kararımı bildiriyor ve hak edenin cezasını veriyordum. Ama öyle durumlar oluyordu ki hangisinin haklı olduğuna karar veremiyordum. O zaman da sorun yaratan şeyi, diyelim ki topu, ortadan kaldırıyordum. Bunun en yalın anlamı, çocuklardan birisinin ya da ikisinin kaybetmesiydi.

Varolan durumu koruma yönteminin yan etkisi, iki kardeş arasında çekişme doğurmasıydı. Onlara sinsice beni kendi yanlarına çekmeyi öğretiyordum. Bir sorunu kuralları içinde tartışamıyorlardı, çünkü ben hemen sahneye atılıyor, sorunu bitiriveriyordum. Sonuçta birinin öbürüne karşı kullanacağı kozu da ellerine vermiş oluyordum. Böylece çekişme başlıyordu.

EAE becerilerini kullanmaya başladığım ilk günlerde, bunların kardeşler arasında mucizeler yaratacağına inanıyordum. Hiç öyle olmadı.

EAE becerilerinin yalnızca yetişkin-çocuk ilişkilerinde etkili olduğunu düşünmeye başlıyordum ki mucize gerçekleşmeye başladı. Bunu farklı nedenlerle anladım: Birincisi, onların sorunlarını üstlenmiyordum. İkincisi, söylemek istediklerini duymayı öğrenmiştim ve üçüncüsü, becerileri her durumda kullanabileceğime güvenmeye başlamıştım.

Kabul alanım genişlediği için oğullarımla ilişkilerimin düzeldiğini görebiliyordum. Bunu onlara hissettiriyor ve güvenimi yineliyordum. Aralarındaki yerleşik yarışmayı görebiliyordum. Bunun birdenbire kaybolmayacağını da kabul ediyordum. Doğru yolda olduğum konusunda iyimserdim. Herşeyin sabırla ve yavaş yavaş düzeleceğine inanıyordum.

Kısacası, sorunun en sıcak anında EAE becerilerinin oğullarım arasındaki ilişkiyi hemen düzeltemeyeceğini anladım. İkisi de benim gözümde bir numara olmayı önemsiyor, birbirlerine karşı duygularını Ben-iletisi'yle anlatamıyor, birbirlerine içlerini Sen-iletileri'yle boşalttıkları zaman kendilerini daha iyi hissediyorlardı. Kim önce yaparsa, o kendini temize çıkarmış oluyordu. Bunu anlayınca midem bulandı. Sonra aklıma bir şey geldi:

Brent ve Walter birbirleri hakkındaki iyi ya da kötü duygularından hiç söz etmezlerdi. Hangi yemeği daha çok seviyoruz, hangi TV programından hoşlanıyoruz gibi zararsız konuları konuşmak için fırsatlar yaratmaya başladım. "O programı nasıl sevebilirsin? Çok aptalca!" türünden küçümseyici konuşmalar başlayınca, bunun yanlış ya da doğru olmadığını, yalnızca görüşlerimizdeki farklılık olduğunu anlatmaya çalışıyordum.

Başlarda bunu kabullenmekte zorlandılar. Zaman zaman babalarıyla olan ilişkimi örnek gösteriyordum. Onunla uyuşamadığımız o denli çok konu vardı ki, eğer kendi beğenilerini bana zor kullanarak kabul ettirmeye kalkışsaydı, her tarafım mosmor gezerdim herhalde diyerek onları güldürdüm. Benim o halimi hayal ettiler sanırım.

Bu tür konuşmalar insanların her zaman bizimle aynı görüşte olamayacağı gerçeğini anlamamıza yardımcı oldu. Karşımızdaki, düşüncelerimizden ötürü bizi küçümsüyor ve kendininkileri kabullenmemiz için bize güç kullanıyorsa, bunun ona hiçbir yararı olmayacaktır.

Birkaç ay önce çok güzel bir olay yaşadık. Bir sabah mutfakta konuşarak hem kahvaltı hem öğle yemeği için sandviçlerini hazırlıyordum. Sabahları kendimi pek iyi hissetmem. Gidip gelmelerim sırasında Walter'ın ortalıkta bıraktığı oyuncaklara takıldım. O anda Brent mutfağa geldi ve Walter'ın odasında giyindiğini söyledi.

"Git, ona hemen aşağı gelmesini söyle. Yoksa hem onu hem de oyuncaklarını çöpe atacağım" dedim. Brent sakince "Bu sabah pek keyfin yok" dedi. Walter'ın boynunu kırmak istediğimi haykırdım. Brent oyuncakları toplamaya başladı. Bu pisliğin Walter'ın olduğunu ve onun temizlemesi gerektiğini söyleyip Brent'i durdurdum. Brent bana baktı, "Kardeşime yardım ediyorum. Bu sabah Walter'ı neredeyse öldüreceksin. Bırak yardım edeyim, hep bunları konuşup durmuyor muyuz?" dedi. Hemen kendime geldim.

Ailece gerçek anlamda gelişiyoruz. Burada anlattığım bir-iki olay, çabalarımız ve başarılarımızdan küçük bir kırıntı. Ancak anne olarak yeterli olup olmadığım konusunda kuşku ve sürekli yinelenen sorunlar yüzünden gerginlik duyuyordum. Bunları çözememekten yılgınlık ve engellenme yaşıyordum. Benlik saygım zedelenmişti. Brent ve Walter büyüdükçe kabul alanım daralıyordu.

EAE'nin bendeki etkilerini özetlerken bazı noktaları vurgulamalıyım:

Yeni becerilerimi aileme uygulamaya kalkınca Raymond endişelenirdi. Örneğin, Walter ayakkabılarını bağlamamı isterdi. Aslında bağlamayı biliyordu ama çoğu zaman onun bu isteğine boyun eğerdim. Bu türlü ilişkiyi seviyordum. Eşimin "Aşırı hoşgörülü davranıyorsun" suçlamalarıyla kahrolurdum. Aslında öyle değildim ama o bu sonucu çıkarmıştı.

Bir süre sonra Raymond, Walter'a karşı kabul alanım genişledikçe onun da bana karşı daha kabul edici olduğunu görmeye başladı. Walter artık gereksinimlerimden çoğuna olumlu tepki veriyordu. Paltosunu asıyor, yemek çantasını yerine koyuyor, mutfakta bana yardım ediyordu. Raymond aynı zamanda tartışmalarımız sırasındaki ses tonumuza da dikkat etmişti. Gordon'un kitabını okumaya ve sonunda kursa katılmaya karar verdi. Şimdi evimizde ikimiz de iletişim becerilerini kullanıyoruz.

Biz daha kabul edici olmayı öğrendikçe, çocuklarımız da büyümeye ve gelişmeye başladılar. Yıllarca Raymond'la çocuklarımızdan saygı istemenin hakkımız olduğunu düşündük, bize güvenmeyi sürdürmeliydiler. Ama şimdi, bir başkasının (çocuk da olsa) güven ve saygısını kazanmak ve buna layık olmak gerektiğini biliyoruz. Bu bizim için yeni bir düşünce.

Buna bağlı olarak "tavır" ve "disiplin" gibi iki anahtar sözcüğü yeniden gözden geçirmemiz gerektiğini anladık. Sorumlu anababalar olarak çocuklarımızın disiplinli olmalarını önemsiyorduk, ama kendi disiplin anlayışımızın korku, gerginlik, güvensizlik ve kırgınlık yarattığını anladık. Çocuklarımız ne istediğini bilen sağlıklı ve hareketli çocuklardı. Onları denetim altında tutmak gittikçe zorlaşıyordu. Anababaları olmamıza karşılık onlardan saygı isterken, onların sorumlu çocuklar olacaklarını sanma yanlışını yapıyorduk.

Şimdi bir başkasının davranışını güç kullanarak denetim altında tutmaya çalışmanın yararsız olduğunu, inandırarak otorite kurmanın daha etkileyici olduğunu öğrendik.

Birey ve aile olarak nereye gidiyoruz? Davranışlarımız değişti, çünkü tutumlarımız değişti. Becerileri kullanarak birbirimize güvenmeyi, belli olaylar karşısında yakıştırılagelmiş duyguları yaşıyor gibi görünmek yerine, gerçek duygularımızı dürüstçe paylaşmayı öğreniyoruz. Anababa olarak tehlikeye mi atılıyoruz? Evet. Çocuklarım da öyle. Kendimizi öylesine açıyoruz ki kabul edilme şansı kadar reddedilme olasılığımız da var. Biz kabul edileceğimize bahse giriyoruz. Bu tehlikenin güvene dönüşebileceğini öğrendik.

Bunları yazarken, daktilom yemek odasında göze çarpacak bir yerde duruyordu. Brent ne yazdığımı öğrenmek istedi. Anlattım. "Anladım, eskiden nasıldık onu yazıyorsun" dedi. İşte sonuç!

ÖYKÜ IV: DEĞİŞEN AİLE

Öyküm dört yıl önce başladı. Cadılar Bayramı'ndan birkaç hafta önceydi. Soğuk ve nemli bir geceydi, kış havası vardı. Bir toplantıya gitmiştim. Eve döndüğümde kocam, büyük oğlum Steve, Mike ve on dört yaşındaki kızım Lisa mutfak masasının çevresinde oturuyorlardı. Boğucu, gergin bir hava vardı. Konu Lisa'ydı. Arkadaşıyla birlikte uyuşturucu kullanıyordu. Kardeşleri onun için çok endişeleniyorlardı ve bize anlatmaya karar vermişlerdi. Üzüntüden hasta gibi olmuştuk. Bu itiraf bir yıldır içimizi yiyip bitiren kuşkularımızı doğruluyordu. Lisa koyu kahverengi gözlü, uzun parlak saçlı güzel bir kızdı. İyi bir öğrenciydi. Birkaç müzik aleti çalıyor ve arkadaşları tarafından çok seviliyordu. İlkokulda sınıf başkanıydı. Gelecek için umut veren bir genç kız olduğu halde okulda başı derde girmeye başladı. Evde ise en küçük bir eleştiriden öfke nöbetlerine kapılıyordu. Yolunda gitmeyen bir şeyler vardı.

Ona kendisi için üzüldüğümüzü söyledik. Jim (kocam), arkadaşlarıyla görüşmesini istemiyordu. Öfkeden köpürerek "Arkadaşlarıma söz söyleyemezsiniz!" deyip evden ayrıldı ve kayıplara karıştı.

Ertesi gün onu bulmaya çalıştık, sonuç alamadık. Bir arkadaşının evinde kalabileceğini düşündük. Aradığımız hiçbir yerde yoktu. Meraktan ölecek gibiydik.

İkinci akşam gençlerin barındığı bir sığınma evinde kalabilmek için iznimizi istedi. Kabul etmedik ve hemen eve dönmesini söyledik. Telefonu kapattı ve yine kayıplara karıştı.

Birkaç gün sonra, okulundan bir görevli Lisa'nın kendisini aradığını söyledi. Ona güveniyor ve kendisine zorla bir şey yaptırmayacağına inanıyordu. Lisa'ya kalacak bir yer bulmuş; biz istersek kızımız bir aile danışmanına gidebilecekmiş. Kabul ettik. İki hafta süreyle bir psikologla görüşmeler yaptık.

Bir de baktık ki hep biz veriyorduk ve Lisa eve dönmeyi sürekli reddediyordu. Üstelik bu görüşmelerin ücretini de çok zor ödüyorduk. Sonunda eve döndü, ama huzursuz bir dönem başlamıştı. Ona pek güvenemiyorduk. Bir sabah okula gitmek için evden çıktı ama ters yöne doğru yürümeye başladı. Arabaya atladım ve onu okula kendim götürdüm. Daha sonra öğrendim ki o gün okulun arka kapısından çıkmış ve tüm günü bir arkadaşının evinde geçirmiş. Bu olaydan kısa bir süre sonra, okul danışmanı fazla doz uyuşturucu alıp hastalandığı için onu eve getirdi. Birkaç gün sorunsuz geçti.

Lisa'nın durumu bizi yeteri kadar üzerken, on altı yaşındaki oğlumuzun da sorunları başladı. Belki yeteri kadar beslenemediği için, belki de uyuşturucudan, sürekli hastalanır olmuştu. Sonunda hastaneye kaldırdık. Testler negatifti ama ülser tedavisi yaptılar.

Yeniden okula başladı. Derslerinde çok geri kalmıştı. Sık sık derse girmiyor, girse de derste uyuyup kalıyordu. Bir süre sonra uyuşturucu alırken yakalandı. İki hafta okuldan uzaklaştırıldı. Davranışları tuhaftı. Birden yok oluyor, birkaç gün görünmüyor, eve dönünce de nerede olduğu ve ne yaptığıyla ilgili tutarsız, saçma sapan şeyler anlatıyordu.

Bill duyarlı, küçük bir çocuk kadar sıkılgan ve kibar bir gençti. Korkuları vardı. (Çok şeyden korkardı.) Okulda başarılı olacağını sanmıyordum, ama bu tür baskılar olmasaydı bayağı başarılı oluyordu. Uzun boylu, sarı saçlı, ela gözlü, yakışıklı bir gençti. Müziği sevmesine karşın bir orkestrada çalabilecek disiplin anlayışı yoktu. Başkalarını bilerek incitmekten kaçınırdı, ama kendisini bilerek mahvediyordu.

O denli bunalım içindeydim ki, yardım almak için bile olsa, kimseyle konuşmak istemiyordum. Aile doktorumuz EAE'yi önerdi. Bu kursun bana yardımı olacağına inanamamıştım. Olaylar bu haliyle sürüp gidiyordu. Ocak

ayının ilk haftasında, korktuğumuz başımıza geldi: Bill yüksek dozda LSD almıştı. Halüsinasyonlar görüyordu. Sonunda yardım istemek için bana geldi.

Jim yoktu. Mike'la onu hastaneye götürdük. Üzerine kapatılan demir kapıların sürgü sesini hiç unutmayacağım.

Sonraki iki hafta hastaneyi bir kaçış olarak görmeye başladı. Üzerinde hiç baskı yoktu, her işi görülüyordu. Özel odası, müzik seti vardı. İstediği zaman istediğini yiyebiliyordu. Doktoru, kendilerine hiç yardımcı olmadığını söylüyordu. "Düzelemez" diye rapor vererek bir devlet okuluna göndermemizi söyledi. Bunun, onun sorununu arttırmaktan başka işe yaramayacağını düşündük. İkinci haftanın sonunda hastaneden çıkardık.

Jim bizi eve bıraktıktan sonra işe gitmişti. Bill'le mutfaktaydık. Çorba içiyorduk. Yemekten sonra onu okula götüreceğimi ve arkadaşlarına yetişebilmesi için neler yapabileceğini öğrenmemiz gerektiğini söyledim. Hiç hoşuna gitmedi, huysuzlandı ve evden ayrılacağını söyledi. O arada Lisa geldi ve o da Bill'le gideceğini söyledi. Okulu bırakmıştı. Bir gece önce şoförlük kursu için yaza kadar beklemesini söyledik diye surat asıyordu. Yalnızca kendilerine ait olduğuna inandıkları eşyalarını alarak evden ayrıldılar. Gitmeden önce "Yaptığınızın farkında mısınız?" diye sordum. Lisa "Belki hata yapıyoruz, ama bunu yaşayıp göreceğiz" dedi. O gün hava çok soğuktu ve benim yüreğim acı ve korkudan kaskatı kesilmişti.

Bu kez hiç haber yoktu. Arkadaşları bile onlar için endişeleniyordu. Onuncu gün Lisa'dan bir mektup aldık. Kaliforniya'da bir komünde yaşadıklarını yazıyordu. Bill'in sürücü belgesi ile ikisinin sigorta kartlarını göndermemizi istiyordu. Gönderdik.

Birkaç hafta sonra tam duruma alışırken, Kaliforniya'da deprem oldu. Telefonları yoktu, çok korkuyorduk. O

gün öğleden sonra bölge karakolumuzdan telefon ettiler. Kaliforniya'da on altı yaşında Bill ile on dört yaşında Lisa adlı çocuklarımızın olup olmadığını sordular. Kötü haber olasılığıyla dehşete düştüm. Telefondaki ses iyi olduklarını söyledi. Bir gece önce Bill, karakolun çevresinde dolaşırken görülmüş. Polisler onunla konuşmuş ve komüne Lisa'yı almaya gitmişler. Orada paraları ve eşyaları çalınmış. Suları akmıyormuş, her taraf pislik içindeymiş ve yeteri kadar beslenemiyorlarmış. Orası ikisinin birarada rahat edecekleri bir yer olacakken, iki kardeş birbirlerinin nerede olduklarından bile habersizmişler. Bulundukları yerler depremde hasar görmüş, ama onlara bir şey olmamış, kurtarılıp Los Angeles'a getirilmişler.

Kocam hemen yanlarına gitti. Babalarını görünce çok sevinmişler. Onun her işini yüzüstü bırakarak bu zahmetli yolculuğu sırf onları sevdiği için yaptığını anlamışlar. Eve dönüş şaşırtıcı derecede sakin geçmiş, konuşmalar normalmiş. Eve dönünce daha uysal göründüler. Bizim kurallarımızla yaşamaya istekli gibiydiler.

Bill okulda derslerinde çok geride kaldığı için okula gitmek istemiyordu. Okulu bıraktı ve bir işe girdi. Bir şeyle uğraştığı için memnundum, ama bunun sürüp sürmeyeceğinden emin değildim. Çünkü işine ya geç gidiyor ya da hiç gitmiyordu. İçki içtiğini bildiğimiz için arabayı kullanmasına pek izin vermiyorduk. O da kendisi gibi sorumsuz arkadaşlarının arabalarını alıyordu. Bu da bizi üzüyordu.

Lisa okula geri döndü. Kısa zamanda arayı kapattı. Ama huzursuzdu. Sık sık okuldan kaçıyor, ödevlerini zamanında vermiyordu. Arkadaşlarıyla birlikte olduğu zamanlarda ne yaptığını da merak ediyorduk. En ufak bir şey sorsak öfkeleniyordu. Biz de işleri kötüleştirmekten korktuğumuz için sormamaya çalışıyorduk. Bir anlamda bize şantaj yapmasına izin veriyorduk. Yine gerginlik artıyordu.

O ilkbaharı olabildiğince sakin geçirdik. Ama yardıma gereksinim duyduğumuzu biliyorduk. Doktorumuz EAE almamız konusunda bizi zorluyordu. Mayıs ayında kursa başladık.

Umutsuzluğun derinliklerinden çıkışım başlamıştı. Her dersten sonra öğrendiğim yeni şeylerle gelişmeye başladım. Sanki kapalı bir kutudan, müzik ve renk dolu bir dünyaya yavaş yavaş çıkıyordum.

Böyle bir değişikliğe neden olacak neler öğreniyordum? İlk keşfim çocukların sorunlarını "sahip"lenmek zorunda olmayışımdı. Yedi çocuğumun sorunlarının tümüne çözüm bulmak zorunda değildim. İkinci olarak, çocuklarım ve kocamdan nasıl ayrı bir kişi olarak kalabileceğimi öğrendim. Bu zamana kadar onlardan biri üzüldüğünde ben de üzülüyordum. Böyle geniş bir ailede üzüntüsüz tek bir gün bile geçmiyordu.

Benim için üzülmek demek, mideme kramplar girmesi, ishal olmak ve yerimden kımıldamak bile istememek demekti. Yemek yapıp çocuklara bakmak bana işkence oluyordu. Ailedeki herkesi mutlu etmem ve kendimi iyi hissetmem için üretken olmam gerektiğini öğrenmiştim. Bundan kendimi kurtarmam, kendimi "iyi" hissetmem, kendilerini "kötü" hissettiklerinde onlara yardım edebilmem işin anahtarıydı.

Bu bir gecede olmadı. EAE'ye başlayınca Bill ve Lisa'ya bundan söz ettim. Sanıyorum başlarda kendilerini denetim altında tutabilmemiz için yeni yollar öğreneceğimizi düşündüler. Öğrendiklerimizi anlatmaya başlayınca, yavaş yavaş EAE'nin tüm aile ilişkilerimizi geliştiren, bizi olduğu kadar kendilerini de üzen bu gerginliği azaltacak bir yol (yöntem) olduğunu gördüler.

Duygularımızdan söz ederek başladık. Buzdolabının kapısına ve cep defterine duyguların bir listesini yazdım.

Birisi bir sorunu söylemeye başlayınca ya da üzgünse hemen listeye bakıp, "kızgınsın", "kırgınsın", "hayal kırıklığına uğramışsın" gibi duruma uygun şeyler söylüyordum. Benimle alay edip gülüyorlardı. Etkin dinlemenin amacı bu değildi, ama yine de gerginliği azaltıyordu. Bu da doğru yönde atılmış bir adımdı. Sonunda etkin dinlemeyi becerebildim. Çocuklar dinlendiklerini anlayınca, onu pek sakıncalı bulmadılar. Etkin Dinleme, öğrendiğim en değerli beceri oldu.

EAE'den önce Bill okuldan uzaklaştırıldığını söyleyince, ona sarılıp ağladığımı anımsıyorum. Onun için üzülmüştüm, sanki ben suçlanıyordum. Oysa bunun kendi sorunu olduğunu ve kendisinin çözebileceğine güvenim olduğunu söyleseydim, onu etkin dinleyebilseydim, yardımımı istediğinde yardım edebileceğimi bilseydi, bunun ona ne denli çok yardımı olacaktı.

Etkin Dinleme'yi öğrenmemden bir gece sonra Bill mutfakta yanıma geldi. Çok kızgındı, çünkü babası dün akşam çok geç geldiği için arabayı almasına izin vermemişti. "Şeytan al arabayı, git bir yerlere vur diyor" diye söyleniyordu. Bir yıl önce "Sen o arabayı bir daha zor görürsün" derdim herhalde. Ama şimdi "Çok kızmışsın" dedim. Tüm içindekileri döktü. Etkin dinlemeyi sürdürdüm. Yarım saat sonra sakin sakin sandviçini yiyerek konuşuyordu. Düşmanca duyguları kaybolmuştu.

Etkin Dinleme, Lisa'yla başlarda farklı oldu. Üzüntülü günlerinde bize anlatmak istemediği pek çok şey vardı. Sonunda bu yükten kurtulmak istedi.

Öteki çocuklarımız da yaşadığımız değişiklikten memnun görünüyorlardı. Bu denli gerginlik yaşanan bir evde etkilenmemek olanaksız. Büyük çocuklar okul ve yarım günlük işleriyle uğraştıkları için yemek ve yatmak dışında evde olmuyorlardı. Ben, küçükler -Lenie, Rub ve Carol- için

endişeleniyordum. Güvensiz ve sorunlu olacaklar diye çok korkuyordum. Bu yüzden onların duygularını etkin dinliyor ve gereksinimlerine ulaşmaları için özel çaba harcıyordum.

Carol'u ilk etkin dinlediğimde iki yaşındaydı. Babası iki ağabeyiyle dışarı çıkınca ağlamaya başlamıştı. TV izlemesini önerecektim ki aklıma Etkin Dinleme geldi! "Baban seni de götürmediği için üzüldün" dedim. Ağlamayı kesti ve yüzüme öyle bir sevgiyle baktı ki içim ezildi. Duygularını anladığımı bildi. Onun da istediği buydu. Hem kendisinin hem de başka insanların duygularını farketmeye başladı. Bir şeyden rahatsızsa, sıkılıyorsa, utanıyorsa, arkadaşlarına ve öğretmenlerine söylüyor. Bazen bana "üzgünsün" ya da "kızgınsın" diyor.

Etkin Dinleme'nin hiç beklenmeyen yararları oldu. En büyük oğlum Steve'in hiç önemli bir sorunu olmadı. Ama bizimle de hiç konuşmazdı. Bir gün çok mutlu bir yüz ifadesiyle eve geldi. Ben hemen "Bugün çok mutlu görünüyorsun" dedim. Bir sandalyeye çöktü. Yarım saat boyunca işyerinde herşeyin ne denli iyi gittiğini anlattı. Yıllardır böyle konuştuğunu duymamıştım.

Mike'ın da daha önce hiç düşünmediğim gereksinimleri vardı. Kusursuz bir öğrenciydi. Okul orkestrasında çalıyordu, öğrenci birliğindeydi ve kendine güvenen bir gençti. Bu nedenle onun için kaygılanmıyordum. Ama bu yoğun baskılı evde, ara sıra onun da dinleyen bir kulağa gereksinim duyacağını düşündüm.

Lenie'nin tipik on bir yaş sorunları vardı: Bazı şeyler için kendisini çok küçük, bazıları içinse çok büyük hissediyordu. Ya çok mutlu ya çok mutsuzdu. Onu ötekilerine oranla daha çok etkin dinlemeliydim. Sorunlar onundu ve Etkin Dinleme, sorumluluğu kendisinde bırakarak kendi çözümlerini bulmasına yardım etti. Elbette yanlışlar yaptı, ama onlardan çok şey de öğrendi.

Benim için öğrenilmesi en zor beceri Ben-iletileri'ydi. Çocukların yaptıkları ufak tefek şeylerden hiçbir zaman yakınmazdım. Dırdırdan hoşlanmam. Bütün küçük sıkıntılarımı içimde biriktirirdim. Ben onları görmezden geldiğim için, onlar da varlıklarını kendi kendilerine sürdürürlerdi. Ama içim iyice dolunca, yorgun bir günün sonunda biri bana biraz ters bile baksa, patlardım. Artık Ben-iletileri'ni kullanarak bu küçük sıkıntılarımla başa çıkabiliyorum. Böylece içimde birikmiyor ve beni yönetemiyorlar. Kocamın da Ben-iletileriyle sorunları var. Duygularını çocuklara söyleme fikrinden hiç hoşlanmadı. Kararlarını çocuklara yaptırmamayı kabullenmek ona zor geliyordu. Ama engeller kullanmamaya özen gösterdi ve ödülünü de aldı. Gece çocuklar hangi saatte evdelerse, o saatte sorun-çözdük. Onlar da yavaş yavaş bizimle işbirliği yapmaya başladılar.

Yöntem III'le sorun çözme yaşamımızın bir parçası oldu. Lisa odasını toplamaktan hoşlanmıyor, ama yemek pişirmeyi seviyordu. Sharon'u yıkamak ona zor gelmiyordu. İşleri değiştirdik. Yöntem III'ü günlük küçük sorunlarda olduğu gibi, tatilimizi planlamakta da kullandık. Yaz için hiçbir planımız yoktu. Hepimiz çok meşguldük. Temmuz sonlarında bir gün, artık değişikliğe gereksinmemiz olduğuna karar verdik. Jim'le aileyi topladık. Nereye gidebileceğimiz ve neler yapabileceğimiz konusunda önerilerini istedik. Birlikte aldığımız kararın sonunda unutulamayacak bir hafta geçirdik. Bir bungalowda kaldık. Bill, Mike ve Lisa kano ile üç günlük bir yolculuğa çıktılar. Kardeşlik bağlarını güçlendirmek için bulunmaz bir fırsattı.

Bill dört yıl içinde büyük bir gelişme gösterdi. Okulu bıraktığı yılın sonbaharında yeniden dönmeye karar verdi ve mezun oldu. Uyuşturucu alışkanlığından kurtuldu. Şimdi iyi bir işi var. Hepimizin çok sevdiği bir kızla nişanlandı. Sık sık bizi görmeye geliyorlar. Sıcak ve sevgi dolu bir ilişkimiz var. Sorunlarla karşılaştığı zaman değerlerine göre

karar veriyor ve ona göre davranıyor. Bu, bizce çok önemli. Lisa da değişti. Onunla birlikte olmaktan hoşlanıyorum. Yanında kendimi rahat hissediyorum. Geçmişte aramızda yükselen o soğuk engeller ve gerginlik artık yok, geçti. Özürlü çocuklar hastanesinde çalışıyor ve hemşire olmayı planlıyor. Sık sık bizi görmeye geliyor. Kekler, çiçekler getirerek ve eve geldiğinde bir şeyler yaparak, bize olan sevgisini gösteriyor.

Birkaç gün önce Bill, Carol'a verdiği bowling sözünde durmayınca, Carol ağlamaya başladı.

BEN : "Düş kırıklığına uğradın."

CAROL : "Evet, kimse benimle bir şey yapmak istemiyor."

BEN : "Dışlandığını hissediyorsun."

CAROL : "Belki babam götürür."

BEN : "Baban tüm hafta şehir dışındaydı, çok yorgun, gitmek istemeyebilir."

CAROL : (Daha çok ağlamaya başladı.) "Sen babamla benden daha çok birlikte oluyorsun. Çünkü ben erkenden yatmak zorundayım."

BEN : "Babanla daha çok birlikte olmak istiyorsun."

CAROL : "Evet. Onunla bir şeyler yapmak istiyorum. Burda yokken onu özlüyorum."

BEN : "Baban bunları duymaktan çok hoşlanacak."

Yüzü aydınlandı. İç geçirdi ve "İçimi boşalttım, şimdi kendimi çok iyi hissediyorum" dedi.

Carol'la çok güzel bir ilişkimiz var. Birbirimizi anlıyoruz. Keşke büyük çocuklarımı yetiştirirken EAE'nin öğrettiği insan psikolojisi ve becerilerini bilseydim. O zaman herşey ne denli farklı olabilirdi. Sorunları önlemezdi belki, ama hepimizin daha az acı çekeceği bir gerçekti.

15

ANABABALAR İÇİN İLKELER

ZAMANINI tam olarak anımsamıyorum ama EAE kursunun gelişme dönemlerinde anababalara öğrettiğimiz herşeyi anababa-çocuk ilişkilerinin felsefesiyle bütünleştirebileceğimizi anlamaya başladım. Apayrı, ilgisiz beceriler değil, pek çok anababaya yeni gelen, tümüyle çocuklarla ilgili felsefeyi öğretiyorduk.

Bir gün bu felsefeyi becerebildiğim kadar kısa bir biçimde formüle etmeye çalıştım. Her nasılsa bu tanımım anababaların niyet bildirisi biçimini aldı. EAE'ye katılmış anababaların çocuklarıyla olan ilişkilerini geliştirme isteğini dile getiren bir bildiri. Sonunda gençlerle ilişkilerimdeki ilkeler ortaya çıktı ve bu ilkeler "Gençlerle ilişkilerim için inancım" başlığı altında, kısa bir süre sonra da EAE alıştırma kitaplarına alındı. Bunun ardından EAE'nin ilk kitabının son bölümüne eklendi. Anababalardan tekrar basım için istekler aldık. Bazıları arkadaşları ve komşuları için, bazıları çocukları ve kendileri için sürekli bir uyarı olarak buzdolaplarının üzerine asmak için istiyorlardı. Birkaçı da bunu çerçeveletip duvarlarına asmışlardı. Tanıdığım bir anne yılbaşı kartı olarak dağıtmıştı.

EAE eğiticilerinden bazılarının bu ilkeleri nikâh törenlerinde tekrarladıklarını öğrendiğim zamanki duygularımı sanırım anlayabilirsiniz. Bunların evlilik ilişkilerindeki felsefeyi oluşturduğunu söylediler. Kendi kızım Judy de bunu evlilik töreninde okumamı istedi.

Bu bildirinin pek çok kişi için anlam ve değerini açıkça gördük. Bu nedenle, onu okuma fırsatı yakalayamamış kişiler için buraya yeniden koymak istiyorum. Siz de çocuklarınızla olduğu kadar başka kişilerle de ilişkilerinizi geliştirmek ve sürdürmek için belki yararlanabilirsiniz.

GENÇLERLE İLİŞKİLERİM İÇİN İNANCIM...

Seninle değer verdiğim ve sürmesini istediğim bir ilişkimiz var. Ama yine de her birimiz kendine özgü gereksinimleri ve bunları karşılamaya hakkı olan ayrı bireyleriz.

Gereksinimlerini karşılarken sorunların olunca, benim çözümlerimi sunma yerine, kendi çözümlerini bulmanı kolaylaştırmak için seni anlayışla dinleyeceğim. Benimkilerden farklı olsalar bile, kendi inançlarını seçme ve kendi değerlerini geliştirme hakkına saygı göstermeye çalışacağım.

Buna karşın, senin davranışın benim gereksinimlerimi karşılamamı engelliyor ve bu yüzden seni kabul edemiyorsam, bu sorunumu seninle paylaşıp sana karşı dürüst ve açık olacağım. Çünkü senin, benim gereksinimlerime saygı duyup beni dinleyeceğine ve yapabilirsen davranışlarını değiştirmeye çalışacağına güveniyorum. Aynı şekilde bazı davranışlarım sana kabul edilemez gelince, bana bunu açık ve dürüstçe söylemelisin ki ben de davranışlarımı değiştirmeye çalışabileyim.

Her ikimiz de birbirimizin gereksinimlerini karşılamak için davranışlarımızı değiştiremezsek, ilişkimizde

gereksinim çatışması çıkabilir. Böyle zamanlarda çözüm için ikimizden birinin güç kullanmasına izin vermeyelim. Senin gereksinimlerine saygı duyuyorum, ama kendiminkilere de. Çatışmamıza ikimizin de kabul edebileceği bir çözüm bulmaya çabalıyalım. Böylece senin gereksinimlerin de karşılanacak, benimkiler de; ikimiz de kaybetmeyip kazanacağız.

Bu yolla gereksinimlerini karşılarken kişiliğini geliştirmeyi sürdürebileceksin, ben de öyle. İkimiz de mutlu olduğumuz için ilişkimiz hep sağlıklı kalacak. Birbirimizle olan ilişkimizi karşılıklı saygı, sevgi, dostluk ve barış içinde sürdüreceğiz.

SONSÖZ

Bu kitap 24 saatlik, sekiz oturumu tamamlamış anababalarla yapılmış görüşmelere ve onlardan gelen mektuplara dayanarak hazırlanmıştır.

Bu bölümde raporları elde etme yöntemlerini, bilgilerin nasıl kodlandığını ve çözümlendiğini anlatacağım.

YÖNTEMLER

Görüşmeler:

EAE'yi bitirmiş 92 kişiyle her biri iki saat süren, altmış yedi görüşme yapıldı. Her görüşme banda alındı ve sonra kelime kelime çözülerek yazıldı.

Anababalara isimlerinin saklı tutulacağı konusunda söz verildi ve görüşmeden elde edilen bilgilerin kitapta basılması için izinleri alındı. Görüşmelerin çoğu, kişilerin evlerinde yapıldı. Görüşülenlerin özellikleri şöyleydi:

24 çift, hem ana hem baba EAE almış

42 anne: 20'sinin eşi EAE almış

16'sının eşi EAE almamış

6'sının eşi yok

2 baba: 2'sinin eşi de EAE almış.

Anabaların bazıları sırf yoklama listesindeki isimlerden gelişigüzel seçildi. Otuz altısı deneyimlerini ve özel örnekleri bize aktarabilecek ve bunu yapmaya istekli oldukları düşünülen anababaları seçmeleri için başvurduğumuz EAE eğiticileri tarafından seçildi. Görüşülecek kişilerin izinlerini almak için hepsine telefon edildi ve görüşme için tarih belirlendi. Tüm görüşülecek anababalara projenin amacı ve sorulacak sorular konusunda bilgi veren mektuplar gönderildi. Bir grup anababa ise çeşitli nedenler göstererek görüşmeyi kabul etmediler.

Görüşmeci kesin bir soru sıralaması izlememekle birlikte görüştüğü kişiyi aşağıdaki kategorilerde bilgi verecek biçimde yönlendirdi.

1. Anne/baba EAE'ye niçin katıldı? Bu kursa kaydolmadan önce aile ortamı nasıldı? Anne/babanın EAE'den beklentisi neydi?
2. Anne/baba EAE'yi alırken EAE becerileriyle elde ettiği deneyimler nelerdi? Hangisi işe yaradı, hangisi yaramadı?
3. Kursu bitirmesinin ardından anne/babanın edindiği deneyimler nelerdi?
4. Anababalar kendilerini çok başarılı ve çok başarısız buldukları önemli olayları anlatabilirler mi?
5. Anne/babayı EAE'nin nesi hayal kırıklığına uğrattı, nesi çok mutlu etti?
6. Şimdiki aile yaşamları nasıl?
7. Aile yaşamlarındaki en büyük değişiklik ne?

Görüşmeci yalnızca bu soruları sormakla kalmadı, aynı zamanda anlatılan olayların ayrıntısını almaya da çalıştı. Anababaların duygularını açıklığa kavuşturmak ve kabul etmek amacıyla Etkin Dinleme kullandı.

Görüşülen 92 anababanın toplam 217 çocukları vardı. Yaşları 1 ile 32 arasında değişiyordu ve yaş ortalamaları 11.4'tü. 31'i artık anababa evinde yaşamıyordu.

Anababaların yaşları ise 25 ile 64 arasındaydı ve ortalamaları 36 civarındaydı. Anababaların öğrenim durumları ise şöyleydi:

	Anneler	***Babalar***
Lise	7	3
Yüksek okul	20	10
Üniversite	22	19
Lisans üstü	8	5
Master	6	10
Doktora	2	14

Görüştüğümüz anababaların içinde EAE'yi on yıl önce alanlar olduğu gibi daha birkaç ay önce bitirenler de vardı.

Bu 6 annenin 5'i ya eşinden ayrı yaşıyor ya da boşanmıştı. Birisinin de eşi ölmüştü. Evli çiftlerden 12 tanesinin ikinci evliliği, bir tanesinin de üçüncü evliliğiydi.

30 anababa işsizdi; geri kalanların yarım günlük ya da tam günlük işleri vardı. Babalardan biri dışında (o da öğrenci) tümü tam gün çalışıyordu.

Anketler

EAE eğiticileri için bir anket formu hazırlandı. Burada görüşme için önerecekleri anababaların isimlerini sorduk. "Başarılı", "başarısız" ve "özel aileler"in (tek anne/babalı olanı, evlat edinmiş olanı, vb.) isimlerini istedik. EAE becerilerini kullandıkları ve başarılı oldukları önemli bir olayı ve başarısız oldukları başka bir olayı ayrıntılarıyla anlatmalarını istedik. Bin anketten elli sekizine yanıt geldi.

Eğiticilerin önerdiği anababalar için bir anket formu hazırladık. Onlara da başarılı ve başarısız oldukları iki önemli olayı ve "en sevdikleri EAE öyküsünü" yazmalarını istedik. 129 anket postalandı. 20 yanıt geldi.

Eğiticiler ve EAE'yi bitirenlerin anlattığı önemli olaylar kitapta kullanıldı.

Denemeler

EAE'nin aileler üzerindeki kapsamlı etkisini anlatmalarını istediğimiz için bir deneme yarışması düzenledik. Yarışmayı duyuran el ilanları 7 bin EAE eğiticisine postalandı, yarışmaya girmeleri için davet edildi ve el ilanlarını sınıflarındaki anababalara ya da bitirenlere dağıtmaları istendi.

Anababaların "EAE'den Sonra Ailemde Neler Oldu?" konusunda kısa bir öykü ya da uzun bir deneme yazmaları istendi. Kazanan denemeler bir kurul tarafından ilan edilecek ve kitapta yayınlanacaktı.

34 deneme geldi. 4'ü birinci seçildi, 3'ü de dereceye girdi.

Bant kayıtları

Eğiticiler ve EAE'yi bitirenlerden, EAE becerilerinin kullanımını örneklemek için aile içindeki konuşmaları kaydetmelerini ve bize göndermelerini istedik. 7 bant geldi.

Anekdot dosyası

Yıllar boyunca anababalar ve eğiticilerden gelen olay ve anekdotları dosyaladık. Yukarıda anlatılan biçimde elde ettiğimiz raporlara bunları da ekledik.

İÇERİK ÇÖZÜMLEMESİ VE KODLAMA

Raporlar, olaylar ve tüm kaynaklardan (bantlar dışında) elde edilen bilgiler içerik çözümlemesinin konusudur. Kızım Judy, her görüşmeyi ve her olayı satır satır okuyarak konuları, düşünceleri ve olayları belirledi. 700'ün üzerinde konu, düşünce ve olay saptadı. Bu uzun ve zorlu bir çalışma oldu.

Daha sonra bunlar 113 kategoride toplandı. Anababanın Rolü, EAE Almanın Nedenleri, Kurs Deneyimi, Tavır Değişikliği, EAE'nin Sınırları, Etkin Dinleme, Ben-iletileri, Yöntem III, Değerler, Güç Kullanımı, Engeller, vs. gibi 19 ana başlık altında sınıflandırıldı. 700 özgün konunun kart kataloğu değişik konuları yerleştirmede yararlı oldu.

Kullanabileceğimizden çok daha fazla bilgi topladık. Tümünü yeteri kadar kullanabilmemiz için ikinci bir kitap bile yayınlanabilir.

Kuşkusuz bu bilimsel anlamda bir araştırma çalışması değil. Örnek anababalar sistematik bir biçimde seçilmedi. Örnek anababalar çok çeşitli olmasına karşılık, 50 eyalet ve birkaç yabancı ülkede EAE alan 250 bin anababayı temsil eden örnekler değil. Çalışmamız yalnızca anababaların deneyim ve tepkilerini anlatan raporlardan oluşuyor.

Ne var ki, amacımız EAE'nin anababalar için ne anlama geldiğini, aileleri ve kendilerinde ne etkiler hissettiklerini öğrenmekle sınırlı. Olayları bir kitapta toplamak istedik, bunun başka anababalar için de yararlı olacağını umuyoruz.

Kitapta sözü edilen yöntemlerin etkili kullanım biçimlerinin yoğun bir kurs sonucunda elde edileceğine kuvvetle inanıyorum. Bu programlar ve P.E.T. eğitimi verecek yetkili eğiticilerin eğitilmesiyle ilgili kullandığımız yöntemler konusunda ayrıntılı bilgi için aşağıdaki adrese başvurursanız, size bilgi vermekten mutluluk duyacağım.

Gordon Training International
531 Stevens Avenue West
Solana Beach, CA U.S.A.
(619) 481-8121 fax (619) 481-8125
e-mail: gordontmg@null.net
web site: http://www.gordontraining.com

Dr. Gordon'un Anababalara Önerdiği Kitaplar

Axline, Virginia M. *Dibs: In Search of Self.* New York; Ballatine Books, 1969.

Axline, Virginia M. *Play Therapy.* Boston: Houghton Mifflin, 1947.

Baruch, Dorothy W. *New Ways in Discipline.* New York: McGraw-Hill, 1949.

Bettelheim, Bruno. *The Children of the Dream.* New York: Macmillan C., 1969.

Briggs, Dorothy C. *Your Child's Self-Esteem.* New York: Doubleday, 1970.

Bronfenbrenner, Urie. *Two Worlds of Childhood: U.S. and U.S.S.R.* New York: Russell Sage Foundation, 1970.

Button, Alan DeWitt. *The Authentic Child.* New York: Random House, 1969.

Donovan, Frank R. *Wild Kids.* Harrisburg, Pennsylvania: Stackpole Books, 1967.

Dreikurs, Rudolph. *Children: The Challenge.* Des Moines, Iowa: Meredith Press (Duell, Sloan and Pearce), 1964.

Faber, Adele and Elaine Mazlish. *Liberated Parents, Liberated Children.* New York: Grosset and Dunlap, 1974.

Farson, Richard, *Birthrights.* New York: Macmillan Publishing Co., Inc., 1974.

Ginott, Haim G. *Between Parent and Child.* New York: Macmillan Co. 1965.

Ginott, Haim G. *Between Parent and Teenager.* New York: Macmillan Co., 1969.

Glasser, William. *Schools Without Failure.* New York: Harper and Row, 1969.

Gordon, Thomas. *Group-Centered Leadership.* Boston: Houghton Mifflin, 1955. (out of print)

Gordon, Thomas. *Teacher Effectiveness Training.* New York: Peter H. Wyden, Inc., 1975 [Türkçesi: Etkili Öğretmenlik Eğitimi (E.Ö.E.), Thomas Gordon, Çev.: Emel Aksay, Sistem Yayıncılık, İstanbul 1996].

Holt, John. *How Children Fail.* New York: Dell Publishing Co., 1964 [Türkçesi: Çocuklar Neden Başarısız Olur, Çev: Gürol Koca, Beyaz Yayınları, İstanbul 1998].

Holt, John. *The Underachieving School.* New York: Pitman Publishing Corp., 1969.

Hymes, James L. *The Child Under Six.* Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, 1963.

Jourard, Sidney M. *The Transparent Self.* New York: D. Van Nostrand, 1964.

Katz, Robert L. *Empathy.* New York: The Free Press of Glencoe, Macmillan Co., 1963.

Missildine, W. Hugh. *Your Inner Child of the Past.* New York: Simon and Schuster, 1963.

Neill, A. S. *Summerhill.* New York: Hart Publishing Co., 1960.

Neill, A. S. *Freedom-Not License.* New York: Hart Publishing Co., 1966.

Putney, Shell, and Putney, Gail. *The Adjusted American.* New York: Harper, 1964.

Rogers, Carl R. *Client-Centered Therapy.* Boston: Houghton Mifflin, 1951.

Rogers, Carl R. *On Becoming a Person.* Boston: Houghton Mifflin, 1963.

Rogers, Carl R. *Freedom to Learn.* Columbus, Ohio: Charles E. Merrill, 1969.

Spock, Benjamin. *The Common Sense Book of Baby and Child Care.* New York: Duell, Sloan and Pearce, 1957. [Türkçesi: Çocuk Bakımı ve Eğitimi, Bilgi Yayınevi].

SİSTEM YAYINCILIK

E.Ö.E.

ETKİLİ ÖĞRETMENLİK EĞİTİMİ

DR. THOMAS GORDON



Eğitimciler E.Ö.E. İçin Neler Söylediler?

"E.Ö.E. benim için olduğu kadar sizin için de harika bir kitap."
Dr. Charles R. Bruning Minnesota Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Profesörü.

"E.Ö.E. nefis! Kursun sonuçları ayaklarımı yerden kesti."
Dr. Ronald Simcox Polis Müfettişi, Hinsdale District 181 (Chicago)

"E.Ö.E. etkili öğretmen-öğrenci ilişkileri için yapı taşları sunuyor."
Dr. Joseph C. Clancy Okul Psikoloğu, Newton (Mass)

"E.Ö.E. sınıfın ötesine geçiyor ve okuldaki tüm ilişkilere uzanıyor. E.Ö.E.'nin yirmi iki yıllık öğretmen ve idarecilik görevlerim sırasında okullara sunulan en değerli program olduğunu düşünüyorum."
Kenneth Fields, Trinity Street İlkokul Müdürü, Los Angeles, California

"E.Ö.E. ABD'deki orta öğretim, ilköğretim ve okul öncesi okullarımızda öğretmenlere sunduğumuz en beğenilen ve aranılan hizmet içi eğitimi olduğunu kanıtlamıştır."
Norman Junghams, Lutheran Okulları için Etkililik Eğitimi Proje Direktörü, Lutheran Kilisesi, Missouri, Synod

"E.Ö.E.'nin etkisi inanılmaz. Size de öneririm."
Joseph E. Stephens Polis Müfettişi Yardımcısı, Toole County (Utah) School District

SİSTEM YAYINCILIK

E.L.E.

ETKİLİ LİDERLİK EĞİTİMİ

DR. THOMAS GORDON

Tüm dünya, artık katılımcı yönetimin yararına inandı ve bunu öğrenmenin yollarını arıyor.

Etkili Liderlik Eğitim (ELE) liderlerin (patron, müdür, yönetici, bölüm başkanı, şef, ustabaşı, vb.) karar alırken ve sorun çözerken çalışanın katılımını sağlamak için neler yapmaları gerektiğini örneklerle anlatıyor.

Eğer lider konumunda iseniz, ELE'den şu becerileri kazanabilirsiniz:

- İnsanları sizin için değil, sizinle birlikte çalışmaya ikna edebilirsiniz.
- Bireyler ile kurumlar arasındaki gereksinim çatışmalarını çözebilirsiniz.
- Çalışanlarınıza sorumluluk vererek onları bağımsız olarak çalıştırabilirsiniz. Böylece size, düşünmek, planlamak ve gerçekten yönetmek için daha çok zaman kalabilir.
- Daha az gerginlik yaşayabilir, daha hoş ilişkiler kurabilir, kendinizi daha az yalnız hissedebilir ve işi daha zevkli ehale getirebilirsiniz.
- Çalışanlarınızı kırmadan ve özsaygılarını zedelemeden performanslarını değerlendirebilirsiniz.
- Toplantıları daha verimli kılabilir, grubun yaratıcılığından yararlanabilir, karar alınmasını hızlandırabilir ve alınan kararların uygulandığından emin olabilirsiniz.
- Grubu ekip olarak çalıştırabilir, sözleri eyleme çevirebilir, çözülmemiş çatışmaları çözebilirsiniz.
- Güç kullanmanın ya da ödün vermenin tehlikelerini, işe yarayan alternatif bir yöntem kullanarak geçiştirebilirsiniz.
- Kendi üstlerinizin yanında etkinizi artırabilirsiniz.

ELE'nin güç savaşlarını azalttığını, üretimi artırdığı, liderlerle astlarını biraraya getirdiği deneyimlerle görülmüştür.

DR. THOMAS GORDON

Dr. Thomas Gordon, Kaliforniya Eyaleti Psikoloji Derneği'nin eski başkanı, Amerika Psikoloji Derneği üyesi lisanslı bir klinik psikoloğudur.

1970'de Beyaz Saray Çocuk Konferansı'na danışmanlık yapmıştır. Danışman psikolog olarak NBC televizyonunun anababa ve çocuklar için yayınladığı "Çocuğunuzu İzleyin" şovunda görev almıştır.

Dr.Gordon anababalara, öğretmenlere, doktorlara, liderlere, satıcılara, kadınlara ve çocuklara tüm dünyada eğitim programları veren ETKİLİLİK EĞİTİMİ ORTAKLIĞI'nın kurucusu ve başkanıdır.

ETKİLİLİK EĞİTİMİ DİZİSİ

E.A.E.: Etkili Anababa Eğitimi (Dr. Thomas Gordon)
Etkili Anababa Eğitiminde Uygulamalar (Dr. Thomas Gordon)
E.Ö.E.: Etkili Öğretmenlik Eğitimi (Dr. Thomas Gordon)
E.L.E.: Etkili Liderlik Eğitimi (Dr. Thomas Gordon)
Doktor-Hasta İşbirliği (Dr. Thomas Gordon-W.Sterling Edwards)
E.S.E.: Etkili Satış Eğitimi (Dr. Thomas Gordon)
Beni Duyuyor musun? (Leyla Navaro)
Ailede İletişim ve Etkileşim (İbrahim Dönmezer)
Çağdaş Eğitim Sistemleri (İrfan Erdoğan)
Çağdaş Okulda Eğitim ve Öğretim (İzzettin Alıcıgüzel)
Eğitimlerinizi Canlandırmanın 75 Yolu (Martin Ortidge)
Onlar Güneşe Hasret (Selvi Borazancı)
Öğrenmenin ABC'si (Gloria Fender)

CİNSEL EĞİTİM

Bana Neler Oluyor? (Peter Mayle)
Ben Nereden Geldim (Peter Mayle)
Cinsellikle İlgili Merak Ettikleriniz (Joanna Cole)
Hamile Babalar (Peter Mayle)

E.A.E.
Uygulamalar
6. BASKI

(Bu formda belirteceğiniz görüşler yayınevi olarak gelişmemiz için bize veri oluşturacaktır. Bu da size daha kaliteli ve doyurucu yayınlar olarak geri yansıyacaktır.)

Formu Doldurma Tarihi: .....

1. Adınız, Soyadınız : .....
2. Doğum Tarihiniz : .....
3. Cinsiyetiniz: ❑ Kadın ❑ Erkek
4. Uğraşınız

   ❑ Öğrenciyim Okul: ..... Bölüm: .....
   ❑ Çalışıyorum Kurum: ..... Görev: .....

5. Adres Bilgileriniz

   Ev/İş Adresiniz: .....

   .....

   Ev/İş Tel: ..... Ev/İş Fax: ..... e-posta: .....

6. Sistem Yayıncılık için daha önce böyle bir form doldurdunuz mu?

   ❑ Evet ❑ Hayır

7. Bu kitabı okumayı neden tercih ettiniz?

   .....

8. Bu kitapla ilgili düşünceleriniz nelerdir?

   .....

   .....

9. Sistem Yayıncılık'tan çıkan başka hangi kitapları okudunuz?
   - ..... • .....
   - ..... • .....

10. Yayınlarımızın içerikleriyle ilgili düşünceleriniz nelerdir?
    .....
    .....
    .....

11. Sizce insanımızın ve toplumumuzun daha sağlıklı gelişmesi için ne tür yayınlara gereksinim var?
    .....
    .....
    .....

12. Yayınevi olarak bize önerileriniz?
    .....
    .....
    .....

13. Diğer yayınlarımızla ilgili bilgi edinmek ister misiniz?

    ❑ Katalog istiyorum ❑ Fiyat listesi istiyorum

14. Sistem Yayıncılık tarafından düzenlenen seminerlerden ve konferanslardan haberdar edilmek ister misiniz?

    (Seminerlerimiz ve konferanslarımız çoğunlukla İstanbul'da düzenlenmektedir. 250 kişiyi aşan taleplerde konuşmacının zaman planı elverdiği takdirde başka yörelerde de gerçekleştirilebilir.)

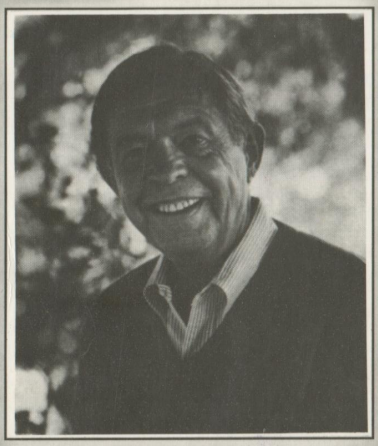
    ❑ Evet ❑ Hayır

Formumuzu doldurduğunuz için teşekkürler.
Bize ulaşmak için bu formu, lütfen

Sistem Yayıncılık, Halkla İlişkiler Bölümü
Tünel, Nergis Sokak, Sistem Apt. No: 4 80050 Beyoğlu/İSTANBUL
adresine yollayınız.

SİSTEM YAYINCILIK

Dr. Thomas Gordon



AL RODRIGUEZ

Dr. Thomas Gordon, Chicago Üniversitesi'nden doktorasını aldıktan sonra yıllarca bu üniversitede öğretim görevlisi olarak çalışmış bir klinik psikoloğudur. Amerikan Psikoloji Derneği üyesi ve California Eyalet Psikoloji Derneği eski başkanıdır.

Birkaç bin eğitilmiş ve yetkili profesyoneliyle tüm dünyada anababalara, öğretmenlere, okul yöneticilerine, menejerlere, satış elemanlarına ve kadınlara eğitim veren "Uluslararası Gordon Eğitim Şirketi"nin kurucusu ve başkanıdır.

"Sistem Yayıncılık, bilgi ve sevginin temel değerler olduğu bir öğrenme ortamı oluşturmak için vardır."

GELİŞEN İNSAN
GELİŞEN TOPLUM

ISBN 975-7397-87-3

9000
-KDV DAHİL-

Sistem Yayıncılık, Tünel, Nergis Sk., Sistem Ap., No:4 80050 Beyoğlu-İSTANBUL
Tel: (212) 293 83 72-pbx Faks: (212) 245 66 14 e-posta: sistem@sistem.com.tr
http://www.sistem.com.tr