Çocuklar için Beş Sevgi Dili
Gary Chapman Dr. Ross Campbell
İngilizceden çeviren: Pelin Ozaner
SİSTEM YAYINCILIK
Sistem Yayıncılık: 386 Ana-Baba-Çocuk Dizisi
ÇOCUKLAR İÇİN BEŞ SEVGİ DİLİ Gary Chapman - Ross Campbell
Kitabın Özgün Adı The Five Love Languages ofChildren
İngilizceden çeviren: Pelin Ozaner
Kapak illüstrasyonu: The Puckett Group
Yayına hazırlayan: Çağlayan Erendağ
© 1997 Ross Campbell & Gary Chapman
© Bu kitabın Türkçe yayın hakları Moody Press aracılığıyla Sistem Yayıncılık A.Ş.'ye aittir. Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yaymlanamaz.
Birinci Basım: Nisan 2003/İstanbul
Dördüncü Basım: Aralık 2004/İstanbul - 2.000 adet
ISBN: 975-322-286-6
Dizgi: Ebru Öner
Basım: Kurtiş Matbaacılık
Cilt: Güven Mücellithanesi
Yayın ve Dağıtım: SİSTEM YAYINCILIK VE MAT.SAN.TİCAŞ.
Tünel, Nergis Sokak, Sistem Apartmanı, No:4 34430 Beyoğlu/İstanbul
Tel: (212) 293 83 72 - pbx Faks: (212) 245 6614
E-posta: sistem@sistem.com.tr
web: http://www.sistem.com.tr
SİSTEM YAYINCILIK BAYİİ VE KİTABEVLERİ
İZMİR : Sistem Kitabevi, 859 Sok. No: 5/A Konak/İZMİR
Tel: (232) 446 27 29-pbx Faks: (232) 446 75 67
BODRUM : Sistem Kiubevi, Uçkuyular Cad. No: 3 Azmakbaşı/BODRUM
Tel: (252) 313 11 67-31643 04
ANKARA : Bilim Sanat Konur Sok. No: 1 l/A Kızılay/ANKARA
Tel/Faks: (312) 418 75 22
İÇİNDEKİLER
Giriş: Çocuğunuzun Dilinde Konuşma 5
1. Bölüm: Sevgi Esastır 11
2. Bölüm: 1. Sevgi Dili: Fiziksel Temas 33
3. Bölüm: 2. Sevgi Dili: Onay Sözleri 49
4. Bölüm: 3. Sevgi Dili: Nitelikli Zaman 65
5. Bölüm: 4. Sevgi Dili: Armağanlar 81
6. Bölüm: 5. Sevgi Dili: Hizmet Davranışları 95
7. Bölüm: Çocuğunuzun Temel Sevgi Dilini Keşfetmenin Yolları 113
8. Bölüm: Disiplin ve Sevgi Dilleri 131
9. Bölüm: Öğrenme ve Sevgi Dilleri 153
10. Bölüm: Öfke Ve Sevgi 171
11. Bölüm: Tek Ebeveynli Ailelerde Sevgi Dillerini Konuşma 191
12. Bölüm: Evlilikte Sevgi Dilleri 207
Sonsöz: Fırsatlar 223
Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili Eylem Planı 230
Giriş
ÇOCUĞUNUZUN DİLİNDE KONUŞMA
' Kendine gel", "Panik yapma", "Hayatını yaşa". Bazen çocuklarımız hemen kavrayamadığımız bir dilde konuşabilirler. Ancak sıra çocuklarımızın bizim söylediklerimizi anlamasına geldiğinde, bizler de fikirlerimizi onlara açıkça iletemeyebiliriz. Hangi yolu denersek deneyelim niyetimizi yanlış aktarabiliriz. Belki de en büyük tehlike sevgimizi çocuklarımıza doğru dürüst ifade edemeyişimizdir. Siz çocuğunuzun sevgi dilini konuşuyor musunuz? Konuşabiliyor musunuz?
Her çocuğun, ana babasının ona olan sevgisini en iyi anlayabildiği birincil bir sevgi dili vardır. Bu kitap size, çocuğunuzun onu sevdiğinizi anlamasına yardımı dokunabilecek diğer dört sevgi dilinin yanı sıra, tercih ettiği temel sevgi dilini nasıl ayırt edip konuşabileceğinizi göstermektedir. Birlikte de göreceğimiz gibi, sizin çocuğunuzun da benim çocuğumun da sorumluluk sahibi birer yetişkin olabilmesi için sevildiğini

WPS Office ile Düzenle

bilmeye ihtiyacı vardır. Sevgi, zaman içerisinde fedakâr ve sevecen bir yetişkine dönüşecek olan, kendini güvende hisseden bir çocuğun temelidir.
Çocuklar için Beş Sevgi Dili, size çocukların beş sevgi dilini de tanıtacak ve çocuğunuzun, sizin sevginizi işittiği,

temel diline karar vermenizi kolaylaştıracaktır. Sevgi dillerini tanımlayan beş bölümün (2-6) tümünü dikkatle okuyun çünkü çocuğunuz, sevginize aracılık edecek bu beş yoldan da yararlanacaktır. Evet, çocuğunuza sevginizi aktarırken bu beş sevgi dilinden sadece bir tanesinin diğerlerine oranla daha etkili olacağına inanıyoruz ama sevginizi gösterme konusunda diğer dört yol da işinize yarayacak. Ayrıca, zaman içinde çocuğunuzun öncelikli sevgi dili değişebilir.
İşte bu nedenlerle, sevgi dillerini tanımlayan her bölüm, söz konusu dilin çocuğunuz için önemini vurgulayarak başlayacak. O bölümde anlatılanlar sizin çocuğunuzun temel sevgi dilini tammlamasa bile bu dili de konuşmayı öğrenin. Beş sevgi dilini de uygulayın ki çocuğunuzun, sizin sevginizi hissettiğinden emin olabilesiniz. Tabii ki en önemlisi çocuğunuzun birincil sevgi dilini keşfedip bu dilde konuşabilmektir.
Bu kitapta, çocuğunuzun yetiştirilmesinde sevginin önemini vurgulayacağız. Esas amaç çocuğunuzu (ya da çocuklarınızı) olgun birer yetişkin olacak şekilde hayata hazırlamaktır. Bir çocuğun gelişiminde sevgi temeldir. Örneğin, bir çocuğun öfke duygusu, çocuk ana babasının sevgisini hissedebildiği taktirde olumluya dönüştürülebilir. Çocuğunuz, sevginizin içten ve tutarlı olduğunu kavradığında, önerilerinizi dikkate almaya ve kabul etmeye eğilimi daha fazla olacaktır. Çok az ana baba, çocuğuna öfkesini olgunlukla ele almayı öğretmek gibi bir sorumluluğu olduğunun farkındadır. Onuncu bölümde de belirttiğimiz gibi, çocuklarımıza, genç delikanlı ve kızlarımıza öfkelerini kontrol altına alabilmelerini öğretmek ana babalığın en zor görevidir. Bu görevi başarıyla yerine getirmenin anahtarı ise sevgidir. Ergenlik çağındaki çocuklarına öfkelerini kontrol altına alma konusunda yardımcı olabilen ana babalar ilginç bir şekilde, sevgi dolu bir ilişkiyi daha sıcak ve içten kılarlar.

Çocuğunuzu daha güzel sevmeyi öğrenme üzerine yazılmış bir kitap olarak, Çocuklar için Beş Sevgi Dili iyi ana baba olmak için öneriler içerir. Bu son derece önemli konulara ağırlık verirken aile içi ilişkilerinizin de çok daha güçleneceğini, yumuşayacağmı ve keyifli bir hal alacağını göreceksiniz. Örneğin, disiplini işlediğimiz bölümde (8. bölüm) aklınızda tutmanız gereken iki anahtar kelimenin tatlı-sert olduğunu öğreneceksiniz. Sevgi nasıl ki pek çok suçu örtbas eder, tatlı-sert olmak da sizi esnek ve dayanıklı bir güvenlik ağıyla çevirecektir. Sekizinci bölümde tatlı-sert tutumunuzu nasıl koruyacağınızı tartışacağız. Kitabın sonunda çocuklarınızla beş sevgi dilinin her birini konuşmanıza yardımcı olacak proje ve alıştırmaların yer aldığı bir Eylem Planı bulunmaktadır. Bu Eylem Pla-nı'nın kitapta sözü edilen kavramları uygulamanıza yardım edeceğine inanıyoruz.
Çocuklarınızla konuşma dilinizi geliştirmek üzere bu "dil kursu"na başlamadan evvel, şimdi de sıra her birimizin kişisel söylemlerinde.
GARY'DEN BİR ÇİFT SÖZ
Beş Sevgi Dili1 isimli kitabın başarısı son derece sevindiricidir. Yüz binlerce çift bu kitabı okumakla kalmamış aynı zamanda sözü geçen prensipleri uygulamışlardır. Dosyalarım sevgi dillerinin evliliklerinde yarattığı farkı anlatan çiftlerin dünyanın dört bucağından yollanmış mektuplarıyla dolmuştur. Pek çoğu eşlerinin temel sevgi dilini öğrenmenin evlerindeki duygusal atmosferi radikal anlamda değiştirdiğini söylerken, bazıları da kitabın gerçekten de evliliklerini kurtardığını ifade etmiştir.
'Sistem Yayıncılık 1996

Evlilik seminerleri vermeye devam ederken en çok karşılaştığım soru şu oldu: "Çocuklar için beş sevgi dilini anlatan kitabı ne zaman yazacaksınız?" Mesleki kariyerim evlilik danışmanlığı ve gelişimi üzerine odaklandığından, her ne kadar pek çok anne babadan sevgi dilleri kavramını çocuklarına da uyguladıklarına dair yüzlerce mesaj almış olsam da, çocuklarla ilgili yazma konusunda başlarda biraz çekimserdim.
Northfield Yayınevi benimle böyle bir kitap yazmam üzerine konuştuğunda çok eski arkadaşım Ross Campbell ile temasa geçtim ve ona bu kitabı birlikte yazmayı teklif ettim. Ross'un bunu kabul etmesi beni çok sevindirdi. Ross otuz yılını çocukların ve ergenlerin gereksinimleriyle ilgili psikiyatrik hekimlikle geçirdi. Uzun süredir yaptığı işlerin niteliğine hayrandım, yazıları bana birçok konuda rehber olmuştu ve yıllar süren dostluğumuza çok değer veriyordum.
Şimdi de bitmek üzere olan bu kitabın her ikimizin deneyimlerinin bir harmanı olması beni ayrıca mutlu ediyor. Her birimiz her bölümü tek tek yazdık, derleyicimiz ve baş editörümüz Carole Streeter de fikirlerimizi okunur bir düzeyde biçimlendirdi. Sonuçtan çok memnunum.
Sevgi Dilleri üzerine yazdığım ilk kitabım nasıl birçok kişinin evliliğine yardımcı olduysa, şimdi de bu

WPS Office ile Düzenle

kitabın sayısız ana babaya, öğretmene ve çocukları sevip onların sevgiye olan duygusal gereksinimlerini karşılamada daha etkin olmak isteyen herkese yardımcı olmasını umuyor ve diliyo-
rum.
Gary Chapman, Felsefe Doktoru Winston-Salem, North Carolina Ocak 1997
Giriş: Çocuğunuzun Dilinde Konuşma 9
ROSS DAN BİR ÇİFT SÖZ
Yirmi yıldan uzun bir süredir, Gaıy Chapman ile sevgi üzerine yazıp konuşuyoruz. Gary, binlerce çiftin ilişkilerine daha derin bir boyut kazandırmaya çalışırken ben de ana babaların en hayati ama aynı oranda da keyifli görevlerinden biri olan çocuk yetiştirme üzerine konuşmalar hazırlayıp seminerler veriyordum. Gary'i tamyalı yirmi yıldan fazla olduğu halde, mesajlarımızın bu derece benzerlik taşıdığına hiç dikkat etmemiştim. Bu olumlu gerçeği Beş Sevgi Dili'ni okuyunca fark ettim. How to Really Love Your Chüd (Çocuğunuzu Gerçekten Sevmenin Yolları,) ve How to Really Love Your Teenager (Ergen Çocuğunuzu Gerçekten Sevmenin Yolları j isimli kitaplarımın içeriğiyle bu kitabın benzerliği destekleyici ve teşvik edici oldu.
Gary'nin kitabında özellikle sevdiğim vurgulardan biri de her birimizin öncelikli bir sevgi dilinin olmasıydı. Temel sevgi dilini eşimiz ve kendimiz için tanımlayabildiğimiz taktirde, bu eşsiz bilgiyi evliliğimizin değerini artırmak üzere de kullanabiliriz. Bunun çocuklar için de çeşitli uygulamaları vardır çünkü her çocuğun sevgi alışverişi farklıdır. Gary'nin bunu fark etmesiyle birlikte işimizdeki benzerliklerin doğal sonucu olarak, bu kitap ortaya çıktı.
Bu son derece önemli kitabın oluşumunda Gary'le birlikte çalışma ayrıcalığına sahip olmaktan dolayı minnettarım. Kitabın, büyük sevgi besledikleri çocuklarının en derin gereksinimlerini karşılama konusunda tüm ana babalara ve çocuklara değer veren herkese yardım edeceğine içtenlikle inanıyorum. Çocuklar için beş sevgi dilini keşfettiğimiz bu yolculuğumuza lütfen sizler de katılın.
Ross Campbell, Tıp Doktoru Signal Mountain, Tennessee Ocak 1997
Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili
1- Bölüm
SEVGİ ESASTIR
Dennis ve Brenda sekiz yaşındaki oğullan Benjamin'in nesi olduğunu anlayamamışlardı. Ortalamanın üzerinde bir algılama gücüne sahip olmasına ve ödevlerini düzenli olarak yapmasına karşın bu sene okuldaki durumu pek iç açıcı değildi. Bir alıştırma verildiğinde öğretmenine gidip tekrar açıklamasını istiyordu. Öğretmeninin masasını günde neredeyse sekiz kez ziyaret edip daha fazla bilgi istiyordu. Sorun işitme probleminden mi yoksa algılamadan mı kaynaklanıyordu? Dennis ve Brenda, Benjamin'in kulaklarını muayene ettirdi, okul danışmanı da ona bir kavram testi uyguladı; Benjamin'in işitmesinde problem olmadığı gibi algılaması da bir üçüncü sınıf öğrencisi için gayet normaldi.
Oğullarıyla ilgili başka şeyler de onları şaşırtır olmuştu. Benjamin'in davranışları zaman zaman neredeyse yabanice oluyordu. Öğretmenin üçüncü sınıf öğrencileriyle yemek yediği günlerde Benjamin ona daha yakın olabilmek için bazen diğer çocukları itip kakıyordu. Teneffüslerde öğretmen oyun alanında belirdiği an diğer çocukların yanından derhal uzaklaşıyordu; önemsiz bir soru sormak üzere ona doğru koşup diğerlerinden kaçıyordu. Eğer öğretmen te-
12
Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili
neffüslerde onların oyununa katılırsa, Benjamin oyun süresince onun elini tutmaya çalışıyordu.
Anne ve babası şimdiye kadar öğretmenle üç kez bir araya gelmiş olmalarına rağmen sorunu teşhis edememişlerdi. Birinci ve ikinci sınıflardaki özgür ve mutlu çocuk gitmiş yerine bir kişiye bağımlı Benjamin gelmişti ki bu durum hiç mantıklı görünmüyordu. Ablasıyla da daha çok kavga eder olmuştu ama Dennis ve Brenda bu durumun yaşanması gereken bir aşama olduğunu düşünüyorlardı.
Bu çift benim "Gelişen Evliliğe Doğru" seminerime gelip Benjamin'den bana söz ettiklerinde çocuklarının her geçen gün daha büyük bir isyankâr olup olmayacağını merak ediyorlardı. Brenda, "Dr. Chapman, bunun bir evlilik semineri olduğunu biliyoruz, belki de sorumuzun bu konuyla ilgisi yok ama Dennis ve ben bize yardım edebileceğinizi düşündük" diyerek Benjamin'in değişen davranışlarından söz etti.
Ben de onlara son zamanlarda hayat tarzlarında değişen bir şey olup olmadığını sordum. Dennis, satış temsilcisi olarak çalıştığını ve haftanın iki gecesi işi gereği dışarıda olduğunu ancak diğer gecelerde saat 18:00 ile 19:30 arası eve geldiğini söyledi. Bu gecelerde de dosyalara göz atıp biraz da televizyon seyrediyordu. Hafta sonlarıysa futbol maçlarına gidiyor ve çoğunlukla yanma Benjamin'i de alıyordu. Ancak son bir senedir buna pek fazla vakti olmamıştı. "Çok yoğun bir seneydi. Karşılaşmaları televizyondan seyretmeyi tercih ediyorum."
"Ya sen Brenda?" diye sordum. "Son bir kaç aydır senin yaşam tarzında bir değişiklik oldu mu?"
"Şey, evet" dedi. "Oğlumuz Benjamin yuvaya başladığından bu yana, son üç senedir yarım günlük bir işte çalışı-

WPS Office ile Düzenle

yordum. Ancak bu sene tam gün çalışmaya başladım, o yüzden de eve her zamankinden daha geç geliyorum. Aslında onu büyükbabası okuldan alıyor. Ben onu alana dek yaklaşık bir buçuk saat kadar büyükbabasıyla büyükannesinin evinde kalıyor. Dennis'in şehir dışında olduğu akşamlar genellikle annemlerde yemek yiyip eve dönüyoruz."
Seminer neredeyse başlamak üzereydi ama şimdiden Benjamin'in iç dünyasında olan biteni anlamaya başladığımı hissediyordum. Bu yüzden onlara bir teklifte bulundum. "Bugünkü seminer konuşmam evlilikler üzerine olacak ama ikinizden de sizlere aktaracağım ilkelerin Benjamin ile olan ilişkinize nasıl uyarlanabileceğim düşünmenizi istiyorum. Seminerin sonunda vardığınız sonuçları duymak istiyorum." Konuşmamızı hiçbir öneride bulunmadan sona erdirdiğimi düşünerek biraz irkilmiş gibi görünseler de talebime uymaya istekli duruyorlardı.
Günün sonunda insanlar salondan çıkarken, Dennis ve Brenda yeni bir şey keşfeden insanların yüz ifadesiyle bana doğru geldiler. "Dr. Chapman, sanırım oğlumuzdaki değişimin sebebini anlamaya başladık" dedi Brenda. "Beş sevgi dilinden bahsettiğinizde her ikimiz de Benjamin'in temel sevgi dilinin nitelikli zaman olduğunu anladık. Geçtiğimiz dört-beş aya baktığımızda, Benjamin'e eskisine oranla daha az nitelikli zaman ayırdığımızı fark ettik.
'Yarım gün çalıştığım sıralarda Benjamin'i her gün okuldan ben alıyordum ve eve dönüş yolunda genellikle birlikte bir şeyler yapıyorduk, bir işimizi hallediyor veya parka uğruyorduk ya da birlikte bir şeyler atıştırıyorduk. Eve geldiğimizde Ben ödevine oturuyordu. Yemekten sonraysa ikimiz birlikte bir oyun oynuyorduk, özellikle de Dennis'in evde olmadığı geceler. Tam gün çalışmaya baş-

ladığımdan beri bu düzen tamamen değişti. Şimdi Benja-min'le çok daha az vakit geçirir olduğumu fark ediyorum."
Bu kez Dennis'e döndüm, o da şöyle söyledi, "Ben ise şunu fark ettim. Eskiden Benjamin'i sürekli futbol maçlarına götürürdüm, ancak bunu yapamadığım günden beri baba-oğul baş başa geçirilecek vakti başka şeylerle dolduramadım...Son birkaç ayda Benjamin'le fazla vakit geçirme şansımız olmadı."
"Sanırım Benjamin'in duygusal ihtiyacına dair bazı gerçekleri keşfetmişsiniz" diye karşılık verdim onlara. "Onun sevgi ihtiyacına karşılık verebilirseniz davranışlarındaki değişimi görme şansınızın çok yüksek olduğuna inanıyorum." Nitelikli zaman geçirmek suretiyle oğullarına olan sevgilerini ifade edecek başlıca yolları tavsiye ettim ve Dennis'i, günlük programını Benjamin'le daha çok nitelikli zaman geçirecek şekilde yeniden düzenlemeye ikna ettim. Brenda'yı ise tam gün çalışmadan önce olduğu gibi oğluyla daha çok vakit geçirebileceği yollar araması için teşvik ettim. Her ikisi de yeni içgörülerini eyleme dönüştürmek için fazlasıyla hevesli görünüyorlardı.
"Başka etkenler de söz konusu olabilir" dedim, "Ancak Ben'e yüksek dozda nitelikli zaman ayırıp ondan sonra diğer dört sevgi diline geçerseniz davranışlarında radikal bir değişiklik göreceksiniz."
Birbirimizle vedalaştık. Dennis ve Brenda'dan bir daha hiç mektup almadım. Doğrusu sonra da olanları unuttum gitti. Ancak iki yıl sonra bir başka seminer için Wisconsin'e döndüğümde yanıma gelip görüşmemizi hatırlattılar. Her ikisinin de yüzü gülüyordu. Birbirimizle kucaklaştık ve beni seminere davet ettikleri arkadaşlarıyla tanıştırdılar.
"Bana Benjamin'den söz edin" dedim.

Her ikisi de gülümseyerek şöyle yanıt verdiler, "Benja-min çok iyi. Size birçok kereler yazmayı düşündük ama buna bir türlü fırsatımız olmadı. O gün eve dönüp önerdiğiniz gibi davrandık. Sonuçta bir kaç ay boyunca ona yoğun vakit ayırdık, iki üç hafta içerisinde gerçekten de Benjamin'in okuldaki davranışlarında çok büyük bir değişiklik gördük. Aslında öğretmeni bizi yeniden okula çağırdı. Çok korkmuştuk. Ancak bu kez Benjamin'in bu derece değişmesine sebep olacak ne yaptığımızı sordu."
Öğretmeni Benjamin'in olumsuz davranışlarının sona erdiğini söylemiş: Yemek salonunda onu diğer çocuklardan uzaklaştırmaktan ve devamlı masasına gelip birbiri ardına sorular sormaktan vazgeçmiş. İşte o zaman Brenda ona eşiyle birlikte katıldıkları bir seminerden sonra Benjamin'in "sevgi dili"ni konuşmaya başladıklarını anlatmış. "Ona Benjamin'e nasıl yoğun nitelikli zaman ayırmaya başladığımız anlattık" dedi Brenda.
Bu çift oğullarının sevgi dilini konuşmayı ve onun anlayacağı dilde "Seni seviyorum" demeyi öğrendiler. Beni bu kitabı yazmaya Benjamin'in hikâyesi teşvik etti. Sevgi dilleri üzerine yazdığım ilk kitap karşımızdaki kişinin temel sevgi dilini konuştuğumuzda, eşlerin sevildiklerini nasıl hissettiğini konu almaktadır. Beş Sevgi Dili'nde çocuğunuzun birincil sevgi dilini anlamaya ayrılmış bir bölüm vardır. Şimdi de Ross Campbell ve ben bu sevgi dillerinin çocuğunuzun sevildiğini hissetmesine nasıl yardımcı

WPS Office ile Düzenle

olacağına bakacağız.
Çocuğunuzun temel sevgi dilini konuşmak, kızınızın veya oğlunuzun bir daha asla başkaldırmayacağı anlamına gelmez. Bu çocuğunuzun onu sevdiğinizi bilmesi demektir. Bu da çocuğunuz güvende hissetmesini ve umut dolu olmasını sağlar. Çocuğunuzu sorumlu bir yetişkine dönüştürmenize yardımcı olur. Sevgi esastır.

Çocuk yetiştirirken her şey ana babayla çocuk arasındaki sevgi diline dayanır. Çocuğun sevgi ihtiyacı karşılanmadığı taktirde hiçbir şey işe yaramaz. Yalnızca gerçekten sevildiğini ve önemsendiğini hisseden çocuk elinden geleni sonuna kadar yapar. Çocuğunuzu gerçekten seviyor olabilirsiniz ama önemli olan bunu onun hissedebilmesidir. Sevginizi ona ifade edecek sevgi dilini konuşmadığınız sürece sevildiğini hissetmeyecektir.
DUYGU DEPOSUNUN DOLDURULMASI
Çocuğunuzun birincil sevgi dilini konuşarak onun "duygu deposu"nu sevgiyle doldurabilirsiniz. Sevildiğini hisseden çocuğun disiplin altına alınması ve eğitilmesi, "duygu deposu" neredeyse boş olduğu zamana kıyasla daha kolaydır.
Her çocuğun, çocukluk ve ergenlik yıllarında geçireceği zorluklara karşı hazırlıklı olmasını sağlayacak duygusal bir güce gereksinim duyduğu bir duygu deposu vardır. Nasıl bir otomobil benzin deposu dolmadan çalışmazsa, çocuklar da güçlerini duygu depolarından alırlar. Bizlerin de çocuklarımızın duygu depolarını, olması gerektiği gibi, tam kapasitelerini kullanabilecekleri biçimde doldurmamız gerekir.
Ancak bu depoyu neyle doldurmamız gerekir? Tabii ki sevgiyle; ama çocuklarımızın doğru yetişip davranmalarını sağlayacak özel bir tür sevgiyle.
Çocuklarımızın duygu depolarını koşulsuz sevgiyle doldurmamız gerekir, çünkü gerçek sevgi koşulsuzdur. Koşulsuz sevgi çocuğu, davranışlarıyla değerlendirmek yerine, onu olduğu gibi kabul eder ve onaylar. Ne yaparsa yapsın (ya da ne yapmazsa yapmasın), ana babası onu sever. Ne yazık ki, ana babalar çoğunlukla koşullu sevgi sergiler, bu

da çocuklarını oldukları gibi kabul etmekten öte bir şeye bağlıdır bu sevgi. Koşullu sevgi performansa dayanır ve genellikle de istenildiği şekilde hareket eden veya beklentileri yerine getiren çocuklara armağanlar, ödüller ve ayrıcalıklar sunan eğitim teknikleriyle desteklenir.
Çocuklarımızı eğitmemiz ve/veya disipline sokmamız tabii ki gerekir - ama duygu depolarını doldurduktan sonra. Bu depolar ancak tek bir kaliteli yakıtla doldurulabilir : Koşulsuz sevgi. Çocuklarımızın doldurulmaya hazır "sevgi depoları" vardır (ve tekrar tekrar doldurulmaya elverişlidir; zira sürekli tüketilirler). Sadece koşulsuz sevgi kırgınlık, sevilmeme, suçluluk, korku ve güvensizlik gibi hislerin yol açtığı problemleri önleyebilir. Çocuklarımıza koşulsuz sevgimizi gösterebildiğimiz sürece onları anlayabilir ve iyi ya da kötü davranışlarıyla başa çıkabiliriz.
Molly maddi durumu vasat bir evde büyümüştü. Babasının işi eve yakındı, annesiyse birkaç küçük yarım zamanlı işi saymazsak, ev kadınıydı. İkisi de evleri ve aileleriyle gurur duyan çalışkan insanlardı. Molly'nin babası akşam yemeğini hazırlardı, sonra da Molly ile birlikte bulaşıkları yıkayıp kurulardı. Cumartesi günü haftalık işlerin yapıldığı gündü. Cumartesi akşamlarıysa birlikte sosisli sandviç ve hamburger yemenin keyfini çıkarırlardı. Pazar sabahları ailece kiliseye gidilir ve akşam da akrabalarla görüşülürdü.
Molly ve erkek kardeşi küçükken ana babaları onlara neredeyse her gece kitap okurdu. Okula başladıklarında da derslerinde destek oldular. Kendileri bu fırsata asla sahip olamadıkları halde, çocuklarının yüksek öğrenim görmesini istiyorlardı.
Ortaokulda Molly'nin arkadaşlarından biri de Stephanie idi. İkisi çoğu dersi birlikte alıyor ve genellikle de yemeklerini paylaşıyorlardı. Ancak kızlar birbirlerini

evlerinde asla ziyaret etmezlerdi. Etseydiler, iki ev arasındaki muazzam farkı göreceklerdi. Stephanie'nin babası hali vakti yerinde, ailesini iyi geçindiren başarılı bir satış temsilcisiydi. Çoğu zaman da evinden uzaktaydı. Stephanie'nin annesi hemşirelik yapıyordu. Erkek kardeşiyse özel bir yatılı okula devam etmekteydi. Stephanie de civardaki devlet okuluna gitmek için ailesini ikna edene dek üç sene boyunca yatılı okula gönderilmişti. Babası devamlı şehir dışında olup annesi de çok çalıştığından sık sık dışarı yemeğe çıkarlardı.
Molly ve Stephanie dokuzuncu sınıfa kadar, yani Stephanie'nin, büyükannesi ve büyükbabasının oturduğu yerin yakınlarındaki koleje gitmesine kadar çok iyi arkadaştılar. İlk sene kızlar birbirlerine yazmaya devam ettiler. Ancak daha sonra Stephanie biriyle flört etmeye başladı ve mektuplar gitgide seyrekleşip en sonunda da kesildi. Molly başka arkadaşlıklar kurdu ve sonunda okula yeni gelen bir çocukla flört etmeye

WPS Office ile Düzenle

başladı. Stephanie'nin ailesi taşındıktan sonra da Molly bir daha ondan hiç haber alamadı.
Eğer alsaydı, evlenip bir çocuk sahibi olduktan sonra Stephanie'nin uyuşturucu satıcılığından tutuklanıp yıllarını hapiste geçirdiğini ve bu arada kocasının da onu terk ettiğini duymak onu üzecekti. Molly ise şu anda evli ve iki çocuk sahibi mutlu bir kadın.
Bu iki çocukluk arkadaşının sonu neden bu derece farklıydı? Buna cevap verecek kimse olmasa da, nedeni kısmen Stephanie'nin bir zamanlar terapistine söylediği şeyde bulabiliriz: "Annemle babamın beni sevdiğini asla hissedemedim. Uyuşturucuyla ilk kez arkadaşlarımın beni sevmesini istediğim için tanıştım." Bunu söylerken, amacı ana babasını suçlamak değil, sadece kendisini anlamaktı.

Stephanie'nin sözlerine dikkat ettiniz mi? Annesiyle babasının onu sevmediğini söylemiyordu, sadece bu sevgiyi hissedemediğinden bahsediyordu. Birçok ana baba çocuklarını sever ve aynı zamanda da onların sevildiklerini hissetmelerini ister ama çok azı bu duyguyu yeterince iletmeyi başarır. Ana babalar yalnızca koşulsuz sevmeyi öğrendiklerinde, çocuklarının da gerçekten sevildiklerini anlamalarına olanak tanıyacaklardır.

BİR ÇOCUK SEVİLDİĞİNİ NASIL HİSSEDER

Modern toplumda sağlıklı çocuklar yetiştirmek her geçen gün zorlaşmaktadır. Günümüzün uyuşturucu olgusu birçok ana babanın korkulu rüyasıdır. Eğitim sisteminin geldiği son durum birçok ana babayı evde eğitime ya da çocuklarını özel okullara vermeye yönlendirmiştir. Birçok şehirde meydana gelen şiddet olayları ana babaların çocuklarının ergenliğe bile erişip erişemeyeceklerini düşünmelerine neden olur. Ana babalara bir umut sözcüğünden daha fazlasını veremediğimiz tüm çıplaklığıyla ortada. Biz sizlerin çocuklarınızla sevgi dolu bir ilişkinin tadına varmanızı istiyoruz. Bu kitaptaki odak noktamız ana babalığın son derece önemli bir yönü - çocuklarınızın sevgiye olan ihtiyacını karşılamak. Eğer çocuklar anne ve babalan tarafından gerçekten sevildiklerini hissederlerse, yaşamlarının her kesitinde ana babalarının rehberliğine daha duyarlı olurlar. Bu kitabı çocuklarınıza, onlara duyduğunuz sevgiyi daha üstün bir deneyimle aktarmanız için yazdık. Sizler onların anlayacağı ve yanıt verebileceği dilde konuştukça, bu mümkün olacaktır.
Bir çocuğun sevildiğini hissetmesi için, onun benzersiz sevgi dilini konuşmayı öğrenmemiz gerekir. Her çocuğun sevgiyi algılayış şekli farklıdır. Temelde çocukların (aslında

herkesin) duygusal sevgiyi konuşup anladığı beş yol vardır. Bunlar: Fiziksel temas, onay sözleri, nitelikli zaman, armağanlar ve hizmet davranışlarıdır. Ailenizde birden fazla çocuk varsa, genelde hepsinin kişiliği farklılık gösterir, farklı dillerden anlarlar, yani farklı sevgi dillerini tercih edebilirler. Her çocuk farlı biçimlerde sevilmeye ihtiyaç duyar.

"NE OLURSA OLSUN" TÜRÜNDE BİR SEVGİ

Çocuğunuz, en iyi anladığı sevgi dili ne olursa olsun, bunun kendisine koşulsuz olarak ifade edilmesine gereksinim duyar. Koşulsuz sevgi, karanlığı aydınlatan ve ana babalar olarak bizlerin hangi noktada bulunduğumuzu ve çocuk yetiştirirken ne yapmamız gerektiğini bilmemize olanak tanıyan yol gösterici bir ışıktır. Bu tür bir sevgi olmaksızın ana babalık şaşırtıcı ve karışık bir iştir. Beş sevgi dilini anlatmaya geçmeden önce gelin koşulsuz sevginin doğasını ve önemini gözden geçirelim.
Koşulsuz sevgiyi en iyi, nelere kadir olduğunu göstererek tanımlayabiliriz. Koşulsuz sevgi ne pahasına olursa olsun bir çocuğa duyulan sevgiyi gösterir. Çocuğun nasıl göründüğüne, erdemlerine, sorumluluklarına ya da engellerine bakmaksızın; ne olmasını umduğumuza ve en zoru da nasıl davrandığına bakmaksızın onu severiz. Bu her türlü davranışını beğendiğimiz anlamına gelmez. Çocuğumuzdan kötü davrandığı zamanlarda bile, sevgimizi esirgemeyip, gösterdiğimiz anlamına gelir. Aşırı hoşgörülü olmak gibi mi geliyor bu size? Hayır, değil. Tersine, yapılması gerekeni başta yapmaktır. Etkili bir eğitim ya da disipline girişilmeden önce çocuğun duygu deposu doldurulmalıdır. Sevgi deposu dolu bir çocuk ana babanın rehberliğine hiç içerlemeden tepki verebilir.

Bazı insanlar bu durumun çocuğu şımartmasından korkarlar ama bu yanlış bir düşüncedir. Hiçbir çocuk gereğinden fazla koşulsuz sevgi alamaz. Bir çocuk eksik eğitim ya da yersiz sevgi gösterileri sonucu şımarabilir. Gerçek koşulsuz sevgi asla çocuğu şımartmaz çünkü bu tür sevginin fazlası olmaz.
Bu ilkeler daha önce size öğretilen ve doğru sandığınız şeylere ters düştükleri için size zor görünebilir. Eğer durum buysa, çocuklarınıza koşulsuz sevgi sunmanız kolay olmayacaktır. Ancak uygulayıp yararını gördükçe kolaylaşacaktır. Lütfen çocuğunuz için en iyi olanı yapın ve bilin ki sevginiz güvensiz, öfkeli, erişilmez ve olgunlaşmamış çocuklar yetiştirmekle dengeli ve mutlu çocuklar yetiştirmek arasındaki farktır. Eğer çocuğunuzu bu şekilde sevmeye alışık değilseniz başta zorlanabilirsiniz. Ancak koşulsuz sevgiyi

WPS Office ile Düzenle

uyguladıkça harika bir etkisi olduğunu görecek ve aynı zamanda siz de diğer tüm ilişkilerinizde daha verici ve sevgi dolu bir insan olacaksınız. Kimse mükemmel değildir. Kendinizden devamlı surette koşulsuz sevmeyi beklemeniz yanlış olur. Ancak bu amaca yönlendiğiniz müddetçe, ne olursa olsun sevme yeteneğinizde daha tutarlı olduğunuzu göreceksiniz.
Çocuklarla ilgili bilinen gerçekleri kendinize sık sık hatırlatmanın yardımı dokunabilir:
1. Onlar çocuk.
2. Çocuk gibi davranmaya eğilimli olmaları doğaldır.
3. Fazla çocuksu davranışlar hoş değildir.
4. Çocuksu davranışlarına rağmen ben bir ana/baba olarak görevimi yapar, onları seversem, onlar da kısa sürede olgunlaşıp bu çocukça yollara bir son vereceklerdir.

5. Eğer onları sadece beni memnun ettiklerinde seversem (koşullu sevgi) ve sevgimi sadece bu zamanlarda gösterirsem, gerçekten sevildiklerini hissetmeyeceklerdir. Bu onların özgüvenini zedeleyecek, kendilerini güvensiz hissetmelerine yol açacak ve sonuçta daha öz kontrollü ve olgun davranışlar içerisine girmelerini engelleyecektir. Bu nedenle gelişimleri ve davranışları onların olduğu kadar benim de sorumluluğumdur.
6. Onları sadece benim isteklerime ve beklentilerime cevap verdikleri zaman seversem kendilerini yetersiz hissedecek ve asla yeterli olamayacaklarını düşündüklerinden, ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmanın bir anlamı olmadığına inanacaklardır. Güvensizlik, endişe, kendini beğenmeme ve öfke gibi duyguları onları daima rahatsız edecektir. Buna karşı önlem almak adına kendime sık sık onların tam gelişimleri için üzerime almam gereken sorumluluklarımı hatırlatırım. (Bu konu üzerine daha fazla bilgi sahibi olmak için Ross Campben'in How to Really Love Your Child- Çocuğunuzu Gerçekten Nasıl Seversiniz- adlı kitabı okumanız yararlı olacaktır.)
7. Eğer onları koşulsuz seversem kendilerini daha iyi hissedecek, büyüdükçe endişelerini ve davranışlarını kontrol altına almayı öğreneceklerdir.

Tabii ki oğullarımız ve kızlarımızın yaşma uygun davranış biçimleri vardır. Ergenlik yaşma gelmiş çocuklar küçüklerden daha farklı davranışlar gösterirler, on üç yaşındaki bir çocukla on yedi yaşındaki bir kişinin tepkileri birbirinden farklıdır. Ancak şunu unutmamalıyız ki onlar hâlâ ergendir, olgun yetişkinler değil, bu yüzden zaman zaman başarısızlıklarına hazırlıklı olmalıyız. Büyümeyi öğrenirken onlara sabır gösterin. "

SEVGİ VE... DAHA PEK ÇOK ŞEY

Bu kitap temelde, çocuklarımızın sevgiye duydukları ihtiyaç ve bunu nasıl sağlayacakları konusuna yoğunlaşmaktadır. Zira onların en büyük duygusal gereksinimi budur ve onlarla kurduğumuz ilişkiyi büyük ölçüde etkiler. Diğer gereksinimlerine gelince, özellikle fiziksel olanları anlamak ve genelde karşılamak daha kolaydır ama bu yeterince tatmin edici ya da hayatlarını değiştirici bir unsur değildir. Evet, çocuklarımızın ev, gıda ve kıyafet gibi ihtiyaçlarını karşılamamız gerekir. Ancak aynı zamanda zihinsel ve duygusal gelişim ve sağlıklarını da gözetmeliyiz.
Bir çocuğun sağlıklı bir özgüven kazanması üzerine ciltlerce kitap yazılmıştır. Abartılı bir özgüvene sahip çocuk kendisini diğerlerinden daha üstün görecektir - sanki bu Tanrının ona bir armağanıymış gibi, istediği her şeyi hak ediyormuş mantığıyla. Kendi değerini küçümseyen çocuk "Ben diğerleri kadar akıllı, atletik ya da güzel değilim" tarzında düşüncelerle kendini üzecektir. "Ben yapamam" onun belirleyici özelliği "Ben yapmadım" ise gerçeği haline gelecektir. Ana babalar olarak çocuklarımızın kazandığı özgüven sayesinde sahip oldukları beceri ve yeteneklerle kendilerini toplumun önemli birer üyesi addetmeleri ve duyacakları verimli olma arzusu her şeye değer.
Çocukların genel gereksinimlerinden bir diğeri de güvenlik ve emniyet duygusudur. Belirsizliklerin kol gezdiği dünyamızda bu güvenlik duygusunu hissettirebilmek anne ve babalar için gün geçtikçe daha da zorlaşmaktadır. "Beni terk edecek misin?" diye soran çocukların sayısı her geçen gün daha da artmaktadır. Ne üzücüdür ki, bunu soran çocukların arkadaşlarının çoğunun ana babası ayrıdır. Eğer anne veya babadan biri gitmişse, çocuk diğerinin de gideceğinden endişe duyabilir.

Bir çocuğun etrafındakilere eşit muamele etmesi ve verme-alma dengesine dayalı sağlıklı arkadaşlıklar kurabilmesi ilişki becerileri geliştirmesiyle doğru orantılıdır. Bu beceriye sahip olmayan çocukları bekleyen en büyük tehlike zamanla içine kapanarak bunu daha büyük yaşlarda da sürdürmeleridir. İlişki kurmada zorlanan çocuk kendi amaçlarına ulaşmak uğruna başkalarını bir tarafa iten bir kontrol canavarı haline de gelebilir. İlişki kurmakta başarılı çocuk aynı zamanda otoriteye de olumlu cevap verir. Hayatta başarılı olmanın yollarından biri de otoriteyi kavramak ve ona saygı duymaktır. Bu olmaksızın diğer hiçbir

WPS Office ile Düzenle

becerinin fazla bir anlamı olmaz.
Ana babanın, çocuklarının özel yeteneklerini geliştirmeye yardım etmeleri gerekir. Böylelikle çocuklar doğuştan sahip oldukları yeteneklerini kullanarak bir tatmin ve başarı duygusu hissederler. Dikkatli ana babalar zorlamayla teşvik etme arasındaki hassas dengeyi korumak zorundadır.
EN ÖNEMLİSİ SEVGİ
Çocukların bütün bunlar gibi daha nice gereksinimi vardır ancak biz bu kitapta sevgi üzerine yoğunlaşıyoruz. Bizler bir çocuğun sevgiye duyduğu gereksinimin diğer tüm ihtiyaçlarına temel oluşturduğuna inanıyoruz. Sevgiyi kabul etmek ve vermeyi öğrenmek tüm olumlu insani değerlerin başında gelir.
İlk Yıllarda
Bebeklik yıllarında çocuk süt ile şefkat, katı mama ile sevgi arasındaki farkı anlayamaz. Çocuk beslenmez ise açlıktan ölür. Sevgi olmazsa çocuk duygusal olarak ölür ve hayatı boyunca bir yönü eksik kalır. Araştırmalara göre, duygusal gelişim ilk on sekiz ayda özel1 iki e anne-çocuk iliş-

kişinde oluşur. Duygusal sağlığın temel gıdası, fiziksel temas, tatlı sözler ve şefkatli bakımdır.
Yürümeye henüz başlamış çocuklarda kimlik arayışı derinleşir, kendilerini sevgi nesnelerinden ayırmaya başlarlar. Bazı anneler bundan çok daha önce kendilerini çocuktan çekebilecek olsa da, artık çocuk da bağımlı olduğu kişiden kendini uzaklaştırma yetisine sahiptir. Dış dünyayla ilişkisi arttıkça daha aktif olarak sevmeyi öğrenir. Artık pasif alıcı konumundan çıkmış, kendisine sunulan sevgiye karşılık verme aşamasına gelmiştir. Ancak bu noktada verici olmaktan ziyade daha çok sevdiği kişiyi sahiplenme duygusu ağır basar. Bundan sonraki birkaç yılda çocuğun sevgisini ifade etme yeteneği artar ve sevgi görmeye devam ettiği sürece daha çok karşılık verir.
İlk yıllarda verilen temel sevgi, çocuğun öğrenme ve yeni bilgiler edinebilme yetilerini etkiler. Çoğu çocuk okula başladığında hazırlıksızdır çünkü duygusal açıdan öğrenmeye hazır değildir. Bu yaş dönemindeki çocukların bir şeyleri etkin şekilde öğrenmeye başlamadan önce en doğru duygusal düzeye erişmeleri gerekir. Kısacası bir çocuğu daha iyi bir okula göndermek veya öğretmenini değiştirmek çözüm değildir. Çocuklarımızın duygusal anlamda öğrenmeye hazır olduklarına kanaat getirmemiz gerekir. (Sevgi ve eğitim arasındaki ilişki üzerine daha fazla bilgi için 9. bölüme bakın)
Ergenlik Çağında
Bir çocuğun sevgi gereksinimini karşılamak, özellikle de ergenlik çağında söylendiği kadar basit değildir. Ergenliğin tehlikeleri kendi başına bile yeterince ürkütücüdür; ama bir çocuk ergenlik yıllarına boş bir duygu deposuyla giriyorsa bu durum çok daha vahim sorunlara yol açabilir.

. I
JıJl
Koşullu sevgiyle büyütülen çocuklar da bu şekilde sevmeyi öğrenirler. Ergenlik yaşma geldiklerinde anne ve babalarını kullanmaya ve kontrol etmeye başlayacaklardır. Memnun olduklarında ana babalarını memnun edeceklerdir. Memnun olmadıklarındaysa onları üzeceklerdir. Bu durum ana babayı adeta felç edecektir, çünkü onlar çocukları tarafından memnun edilmeyi beklemektedir; oysa ki bu gençler koşulsuz sevgiyi tatmamışlardır. Bu kısır döngü genellikle öfke, kırgınlık ve taşkın hareketlere dönüşür.
Sevgi ve Çocuklarımızın Duyguları
Başlangıçta çocuklar duygusal yaratıklardır. Dünyayı ilk algılayış şekilleri de duygusaldır. En son yapılan araştırmalarda annenin duygusal durumunun, karnındaki bebeği bile etkilediği saptanmıştır. Cenin, annenin öfkesine ya da mutluluğuna tepki gösterir. Çocuklar büyüdükçe de anne ve babalarının duygusal durumuna karşı son derece hassas olurlar.
Ross CampbeH'in ailesinde, çocuklar pek çok kez kendi duygularından önce babalarının duygularının farkında olmuştur. Örneğin çocuklarımdan biri ben kendi duygularımın hiç farkında değilken, kendimi nasıl hissettiğimi bana sık sık söylemiştir. Kızım şuna yakın bir şey söylerdi, "Neden bu kadar sinirlisin, baba?" Ben sinirli olduğumun farkına varmasam bile durup düşünecek ve evet, bugün canımın bir şeylere sıkıldığını fark edecektim.
Başka bir seferindeyse çocuklarım, "Neden bu kadar mutlusun, baba?" diye sorarlardı.
Bir açık verip vermediğimi öğrenmek için "Benim mutlu olduğumu nasıl anladınız?" diye sorardım. Bir keresinde kızımız Carey "Çünkü ıslık çalıyordun" diye yanıtladı. O ana kadar ıslık çaldığımın farkında bile değildim.
Çocuklar harika değil mi? Duygularımıza karşı son derece hassaslar. İşte bu yüzden onlara gösterdiğimiz

WPS Office ile Düzenle

sevgi gösterilerinin de farkındalar. Yine aynı nedenle öfkemizden korkmaktalar. İleriki bölümlerde bu konuyu daha ayrıntılı tartışacağız.
Sevgiyi onlara çocuklarımızın anlayacağı bir dilde aktarmalıyız. Evden kaçan ergen, kimsenin onu sevmediğine inanan çocuktur. Bu kaçakların ailelerinin çoğu, çocuklarını sevdiklerini söylerler. Bu doğru da olabilir. Ancak bu sevgiyi iletmekte başarılı olamamışlardır. Çocuklarına yemek pişirip, çamaşırlarını yıkayıp, bir yerden bir yere götürüp eğitim ve eğlence fırsatları yaratmışlardır. Koşulsuz sevgi birinci sırayı aldığı sürece bütün bunlar sevginin geçerli ifadeleridir. Ancak asla bu çok önemli sevgi türünün yerine geçemeyecekleri gibi, çocuklar da aradaki farkı anlar. En çok istedikleri şeyi alıp alamadıklarını bilirler.
SEVGİNİZİ NASIL İFADE EDERSİNİZ
Acı gerçek şudur ki pek az çocuk koşulsuz sevildiğini ve önemsendiğini hisseder. Bir başka gerçek de çoğu ana babanın çocuklarına çok derin bir sevgiyle bağlı olduğudur. Peki bu korkunç çelişki neden? Esas neden çok az ana babanın kalplerinde hissettikleri sevgiyi olduğu gibi çocuklarının kalbine iletmeyi bilmesidir. Pek çok ana baba çocuklarını sevdikleri için bunu, onların otomatik olarak bildiğini düşünür. Bazılarıysa "Seni seviyorum" demenin yeterli olduğunu düşünür. Ne yazık ki bu doğru değil.
Davranışlarınızla Motive Edin
Sevgiyi hissetmek ve söze dökmek tabii iyidir, ama bu bir çocuğu koşulsuz sevildiğine inandırmaya yetmez. Bunun nedeni çocukların davranışlarla motive olmasıdır. Ha-

reketlere tepki verirler - onlara nasıl davrandığınıza. Onlara ulaşmak için, onların kurallarına göre sevmelisiniz; yani davranışlarınızla göstererek...
Bu yaklaşımın ana babalara sağladığı kolaylıklar da vardır. Örneğin, berbat bir gün geçirdiniz, kendinizi kötü hissediyorsunuz ve eve döndüğünüzde moraliniz bozuk, kendinizi özellikle sevecen hissetmiyorsunuz. Buna rağmen çocuğunuza sevgiyle yaklaşabilirsiniz çünkü bu bir davranış biçimidir ve size zor gelmeyecektir.
Bunun dürüst bir tutum olup olmadığını ve çocuklarınızın gerçeği fark edeceğini düşünüyor olabilirsiniz. Bir bakıma fark ederler, çünkü duygusal anlamda çok duyarlıdırlar. O an için yoğun sevgi duygularıyla donanmadığımızı bilecekler ancak yine de onlara olan sevginizi davranışlarınızla yaşamış olacaklardır. Sizce de, içinizden nasıl hissederseniz hissedin onları bu durumda bile sevebildiğinizi göstermenizi çok daha fazla takdir etmezler mi?
Çocuklarınız, davranış şeklinizden onlar hakkındaki hislerinizi anlayacaklardır. Kutsal Kitabın da dediği gibi "Sevgili Çocuklar sözler veya dille sevmeyelim, hareketlerle ve gerçekten sevelim." 1 Bir çocuğu sevmenin davranışsal biçimlerini sıralayacak olursanız bir sayfadan fazla yer tutacağını sanmam. Bu da bir sorun sayılmaz. Önemli olan çocukların sevgi deposunu dolu tutmaktır. Hiç olmazsa, sevgide davranış biçimlerinin, fiziksel temas, nitelikli zaman, armağanlar, hizmet davranışları ve onay sözleri olmak üzere beşe ayrıldığını hatırlayabilirsiniz.
Çocuğunuzun Sevgi Dilini Konuşmak
Daha önce de belirttiğimiz gibi, beş sevgi dili vardır ve sizin çocuğunuz da büyük olasılıkla bunlardan birini tercih edecektir. Çocuğunuzun sevgi dilini konuşmak, onun sev-

giye olan derin duygusal gereksinimini karşılayacaktır. Bu yalnızca o sevgi dilini kullanmanız gerektiği anlamına gelmez. Çocukların duygu depolarını doldurabilmek için beş sevgi diline de ihtiyaç vardır. Bu da ana babanın her dilde konuşmayı öğrenmesi demek oluyor. Önümüzdeki beş bölümde bunu nasıl yapacağımızı göreceğiz.
Çocuklarınız sevgiyi her dilde alabilir. Yine de birçok çocuğun diğerlerine oranla doğrudan algıladığı öncelikli sevgi dili vardır. Eğer çocuklarınızın sevgi gereksinimini etkin bir şekilde karşılamak istiyorsanız onların birincil sevgi dilini keşfetmeniz çok önemlidir.
ikinci bölümü okumaya başladığınızda çocuğunuzun temel sevgi dilini anlamanız için size yardım edeceğiz. Bir noktaya dikkat çekelim. Eğer çocuğunuz beş yaşın altındaysa onun temel sevgi dilini çözmeyi beklemeyin. Yapamazsınız. Çocuk size bazı ipuçları verebilir ama sevgi dili nadiren anlaşılabilir. Beş dilin beşini de kullanın. Şefkatli bir dokunuş, onaylayıcı sözler, nitelikli zaman, armağanlar ve hizmet davranışları, hepsi de çocuğunuzun sevgi gereksinimini karşılamaya yöneliktir. Eğer bu gereksinim karşılanıyorsa ve çocuğunuz gerçekten de sevildiğini hissediyorsa başka alanlarda öğrenmesi ve yanıt vermesi çok daha kolay olur. Bu sevgi, çocuğun diğer gereksinimleri için de bir ara basamak olacaktır. Çocuğunuz büyüdüğünde bile beş sevgi dilinin tümünü kullanın çünkü gelişmesi için her ne kadar birini diğerlerine tercih etse bile, beşine de ihtiyacı vardır.
ikinci bir uyarı: Çocuğunuzun sevgi dilini keşfettiğinizde ve böylece o da ihtiyacı olan sevgi türüne kavuştuğunda, bundan böyle hayatındaki her şeyin normal seyredeceğini düşünmeyin. Başarısızlıklar ve yanlış anlamalar yine olacaktır. Ancak çocuğunuz bir çiçek gibi sevginizden faydalanacaktır. Su gibi sevgi verildiğinde çocuğunuz da

WPS Office ile Düzenle

çiçek gibi açacak ve dünyayı güzelliklerle dolduracaktır. Bu sevgi olmaksızın su için adeta yalvaran boynu bükük bir çiçek olarak kalacaktır.
Çocuğunuzun olgunlaşmasını istediğinizden ona sevgiyi her dilde göstermek ve bunu nasıl kullanabileceğini öğretmek isteyeceksinizdir. Bu sadece çocuğunuza yaramakla kalmayacak, onun yaşam boyu birlikte olacağı kişiler ve arkadaşları açısından da bir değer oluşturacaktır. Olgun bir yetişkin bütün sevgi dillerini - fiziksel temas, nitelikli zaman, onay sözleri, armağanlar ve hizmet davranışları -kullanarak taktir etme ve edilme yetisine sahip kişidir. Çok az yetişkin bunu yapabilmekte; birçoğu sevgisini bir ya da iki yolu kullanarak vermekte veya almaktadır.
Eğer bu şimdiye kadar hiç yapmadığınız bir şeyse, sizin kendi ilişkilerinizin kalitesinde ve anlayışınızda da değişiklikler ve gelişmeler olduğunu göreceksiniz. Zamanla sizin de birkaç dili aynı anda çok iyi kullanan bir aileniz olacak.
Notlar
1. 1 John 3:18, New International Version

2. Bölüm
1. SEVGİ DİLİ; PİZİKSEL TEMAS
>Ailesiyle yeni bir muhite taşınmış olan Samantha beşinci sınıf öğrencisidir.
"Bu sene zor bir seneydi, taşınmak ve yeni arkadaşlar edinmek zorunda kaldım. Eski okulumda herkesi tanıyordum. Onlar da beni tanıyordu." Ona, eski okulundan ve oturduğu yerden ayırdıkları için anne ve babasının onu sevmediği gibi bir hisse kapılıp kapılmadığını sorduğumuzda Samantha şöyle yanıt verdi, "Yok, hayır. Bunu kasıtlı yaptıklarını asla düşünmedim. Beni sevdiklerini biliyorum çünkü beni sık sık kucaklar ve öperler. Keşke taşınmak zorunda kal-masaydık ama babamın işinin önemli olduğunu biliyorum."
Samantha'nın sevgi dili fiziksel temas. Bu dokunuşlar, ona anne ve babasının onu sevdiğini söylüyor. Kucaklamalar ve öpücükler sevgi dilini konuşmanın en alışılagelmiş yoludur ama başka yollan da yok değildir. Bir baba bir yaşındaki oğlunu havaya fırlatır. Yedi yaşındaki kızını öyle bir döndürür ki kızı kahkahalar atar. Bir anne üç yaşındaki kızını kucağına oturtup ona masal okur.

Bu tür temaslar ana babayla çocukları arasında olur ama sandığınız kadar sık değil. Araştırmalara göre birçok an baba çocuklarına sadece gerekli olduğunda dokunmaktadır: Giydirirken ya da soyarken, arabaya bindirirken ya da onları yatağına taşırken. Birçok ana baba, evlatlarının dokunulmaya ne kadar ihtiyacı olduğunun ve çocuklarının duygu deposunu koşulsuz sevgiyle doldurmak için bunu ne kadar da kolaylıkla kullanabileceğinin farkında değildir.
Fiziksel temas sevgi dilleri arasında en kolay uygulanabilenidir çünkü fiziksel temas için ana babanın özel bir olaya veya mazerete ihtiyacı yoktur. Sevgiyi çocuğa aktarma fırsatı sürekli mevcuttur. Dokunmak sadece kucaklamak ve öpmekle sınırlı değildir, aynı zamanda her türlü fiziksel teması içerir. Başka bir işle meşgulken bile, ana baba çocuğunun sırtını sıvazlayabilir, kolunu veya omzunu hafifçe okşayabilir.
Bazı ana babalar bu konuda bir zorluk çekmese de diğerleri neredeyse çocuklarına dokunmaktan kaçınırlar. Bu kısıtlı fiziksel temas, genellikle ebeveynlerin gösterdikleri davranış modelinin farkında olmayışından ya da bunu nasıl değiştireceklerini bilemediklerindendir. Birçoğu sevgilerini bu temel yolla göstermeyi öğrenmekten memnunluk duyarlar.
Fred, on dört yaşındaki kızı Janie'yle olan ilişkisinden endişeliydi çünkü kızının ondan uzaklaştığını ve onunla birlikte olmaktan kaçındığını hissediyordu. Fred'in geniş bir yüreği varsa da, çok içine dönüktü ve duygularını pek belli etmezdi.Duygularını fiziksel temas yoluyla ifade etmek onu daima rahatsız ediyordu. Janie'yle yakın olmayı çok istediğinden bazı değişiklikler yapmaya istekliydi. Bunun sonucu olarak, ona olan sevgisini koluna, sırtına ya da omzuna hafif dokunuşlarla göstermeye başladı. Bu sevgi dilini

yavaş yavaş geliştirdi ve nihayet ona sarılmayı ve sevgili kızını hiç rahatsızlık duymadan öpebilmeyi başardı.
Fred için hiç bu değişim de kolay olmadı ama bu dili daha çok kullandığında Janie'nin babasının şefkatine ne derece ihtiyacı olduğunu keşfetti. Bu sevgiyi alamamış olsaydı babasına olan hisleri öfkeye dönüşecekti. Fred kendisinden yana olabilecek şefkat eksikliğinin ilerde Janie'nin diğer erkeklerle olan ilişkisini de zedeleyebileceğinin de farkına vardı.
KÜÇÜK BİR ÇOCUĞUN DOKUNULMA İHTİYACI
Fred bu özel sevgi dilinin gücünü keşfetti. Son yıllarda yapılan birçok araştırma da aynı sonuca ulaşmıştır:

WPS Office ile Düzenle

Kucağa alman ve öpülen bebeklerin duygusal hayatı, uzun süreli fiziksel temastan yoksun büyüyenlere kıyasla daha sağlıklı gelişmiştir.
Fiziksel temas sevginin en güçlü seslerinden biridir. "Seni seviyorum!" diye bağırır. Çocuklara dokunmanın önemi modern bir kavram değildir. Milattan sonra ilk yüzyılda Filistin'de yaşayan Ibraniler "Onlara dokunması için" çocuklarını İsa'ya götürmüşlerdir. Yazar Mark, İsa'nın müritlerinin, hocalarının çocuklarla vakit geçirmekten çok daha önemli işlerle meşgul olduğunu düşünerek ebeveynleri azarladığını belirtmiştir. Ancak Isa müritlerine çok kızmıştır. "'Bırakın küçük çocuklar bana gelsin ve Tanrı'nın Krallığının asıl sahipleri bu küçükler olacağından sakın ola ki onları engellemeye kalkmayın. Sizlere gerçeği söylüyorum, Tanrı'nın Krallığını küçük bir çocuğun-muş gibi görmeyenler oraya asla giremeyecek demektir.' Sonra da çocukları, kollarına alıp ellerini onların üstüne . koyarak kutsamıştır." '
36
37
Çocuğunuzun öncelikli sevgi dilini ayırt etmeyi, yedinci bölümde öğreneceksiniz. Bu fiziksel temas olmayabilir; ama yine de bütün çocuklar dokunulmayı ister ve farklı kültürlerde akıllı ana babalar çocuklarına dokunmanın önemini kavramışlardır. Aynı zamanda büyük anne, büyükbaba, öğretmenler gibi diğer önemli büyüklerin de şefkatli dokunuşunun çocukları için ne derece önemli olduğunu fark etmişlerdir. Evet, fiziksel temas dilini konuşanların daha fazla dokunulmaya ihtiyacı vardır ama bütün çocukların gerçekten sevildiğini hissetmeleri için kucaklanmalara okşanmalara ihtiyaç duyduğunu unutmamak gerekir.
Birçok kişi cinsel tacizle ilgili korkularından dolayı çocuklarla fiziksel temastan kaçınmaktadırlar .Talihsiz bir yaklaşım. Belki bu korku sizin sevginin en doğal ifadelerinden birini kullanmanızı engellemektedir. Evet, bazı yetişkinler sapkın ve marazi cinsel davranışlar sergilemektedir. Bu gibi . suçluların aleyhine dava açılmalı ve ciddi bir şekilde cezalandırılmalıdır. Ancak bir çocuğu kucaklayan bir kimseden sübyancı diye şüphe edilmemesi gerekir. Belli başlı önlemler almamız gerekebilir ama suçlanma korkusunun bizi, şefkatimizi göstermekten alıkoymasına izin vermemeliyiz. Çocuklarınızı, yeğenlerinizi ve etki alanınızda olan diğer çocukları kucaklayıp öpmekte kendinizi serbest hissedin.
BÜYÜME ÇAĞINDA TEMAS
Bebeklerimiz ve Çocuklarımız
Çocuklarımızın dokunulmaya olan gereksinimi-yaşamlarının ilk birkaç yılında daha fazladır. Neyse ki, bir bebeğini kucağına alıp bağrına basmak bir anne için içgüdüsel bir harekettir. Çoğu toplumda babalar da sevgi gösterisine etkin olarak katılırlar.
Ancak herkesin çok meşgul olduğu modern toplumlarda anne ve babalar bazen kendi ebeveynlerinin onlara dokunduğu gibi çocuklarına dokunmazlar. Uzun çalışma saatlerinden sonra, eve yorgun argın gelirler. Eğer bir anne çalışıyorsa çocuğuna bakan kişinin bu açığı kapatabileceğinden emin olması gerekir. Çocuk gün boyunca şefkatle mi bakılacak yoksa yatağının içinde yalnız, ihtimamsız ve sevgisiz mi bırakılacak? Bakımı esnasında bir bebek, bezi değiştirilirken, maması yedirilirken ya da kucakta taşınırken bile sevgi dolu, şefkatli dokunuşlara layıktır. Bir bebek bile yumuşak ve sert ya da huzur kaçırıcı dokunuşlar arasındaki farkı sezer. Ana babalar çocuklarından ayrı oldukları saatlerde onların sevgi dolu bir ortamda olduklarından emin olmak için her türlü gayreti göstermelidir.
Bir bebek büyüyüp harekeüendikçe dokunmaya duyduğu gereksinim azalmaz. Kucaklamalar ve öpücükler, yerde güreşmeler, sırtta gezinmeler ve diğer eğlenceli sevecen dokunuşlar çocuğun duygusal gelişimi için hayati önem taşımaktadır. Çocuklar her gün birçok anlamlı dokunuşa ihtiyaç duyar. Ana baba da sevgilerini dışa vurmak için ellerinden geleni yapmalıdır. Normalde kucaklaşmayı seven biri değilseniz doğanıza aykırı davrandığınızı düşünebilirsiniz. Ancak öğrenebilirsiniz. Çocuklarımıza sevgiyle dokunmanın önemini anlamaya başladığımızda değişmeye ikna oluruz.
Kızlarla fiziksel sevgi gereksinimleri birbirinden farklı olmadığı halde, erkek çocuklar kızlara oranla daha az fiziksel sevgi görür.. Bunun pek çok nedeni vardır ama en yaygını anne ve babaların, fiziksel sevginin her nasılsa erkek çocuğu dişileştireceğini düşünmeleridir. Tabii ki bu doğru değil. Gerçek şu ki, ana babalar çocuklarının duygu depolarını ne kadar dolu tutarlarsa, bu çocukların özgüvenleri ve cinsel kimlikleri de o denli sağlıklı gelişecektir.
38
Okul Çağı Çocuğunuz
Çocuğunuz okula başladığında bile fiziksel temasa gereksinim duyar. Her sabah evden çıkarken kucaklanmak gün boyunca duyacağı duygusal güven ile güvensizlik arasındaki farkı oluşturabilir. Eve döndüğünde onu sarılarak karşılamak, çocuğunuzun zihinsel ve bedensel açılardan olumlu ve sakin bir gece geçireceğinin ya da dikkatinizi çekmek için yapacağı türlü yaramazlığın belirleyici unsuru olabilir. Peki neden? Çocuklar her gün okulda yeni tecrübeler edinmekte, öğretmenlerine ve yaşıtlarına karşı olumlu ve olumsuz hisler besleyebil-mekteler. Bu nedenle, ev onlar için bir sığmak, sevginin garanti olduğu yer. Unutmayın ki, fiziksel temas sevginin en güçlü dillerinden biridir. Bu sevgi dili ne kadar doğal

WPS Office ile Düzenle

ve rahat konuşulursa çocuğunuz da başkalarıyla olan iletişiminde o denli rahat ve sakin olacaktır.
Ama benim oğullarım büyüdükçe sevgi gösterilerinden hoşlanmaz oldular; özellikle de fiziksel temastan, şeklinde serzenişlerde bulunan ana babalar vardır. Bu doğru değildir. Bütün çocukların, çocuklukta ve ergenlikte fiziksel iletişime gereksinimi vardır. Birçok erkek çocuk yedi ile dokuz yaş arasında sevecen dokunuşlardan kaçındıkları ama yine de fiziksel temasa ihtiyaç duydukları bir dönemden geçebilir. Güreş tutma, itişip kakışma, şakadan dövüşmeler, kaba kucaklaşmalar, el çakmalar gibi daha enerjik temaslara duyarlıdırlar. Kızlar da bu tarz fiziksel temastan keyif alır ama erkeklerin aksine yumuşak dokunuşlara da aksi tepki göstermezler, erkek çocuklara has bu aşamadan geçmezler.
Bu dönemdeki fiziksel temasın büyük bölümü oyunlar aracılığıyla olacaktır. Basketbol, futbol ve tüm ekip oyunları. Bahçede birlikte oynanan oyunlar nitelikli zamanla fiziksel teması da birleştirmiş olur. Ancak fiziksel temas oyunlarla sınırlandırılmamalıdır. Onay sözcükleriyle bir-

likte çocuğunuzun saçını okşamak, omzuna veya koluna dokunmak, sırtına veya dizine hafifçe vurmak gelişmekte olan çocuğa yapılacak anlamlı sevgi gösterileridir.
Birçok anne ve baba için en yaygın fiziksel temas türlerinden biri de çocuğunu kucağına alıp ona masal okumaktır. Böylelikle fiziksel temasın süresini mümkün olduğunca uzun tutmayı başarırken aynı zamanda çocuklarının ömür boyu hatırlayacakları anılar yaratmış olurlar.
Fiziksel temasın önemli olduğu diğer bir dönem de çocuğun hasta olduğu, bedensel veya duygusal anlamda incindiği, yorulduğu ya da hayatında komik veya üzücü bir takım şeyler yaşadığı anlardır. Bu gibi durumlarda ana baba, oğluna da kız çocuğuna davranacağı gibi davranma-lıdır.Erkek çocukların çoğu gelişimlerinin bazı evrelerinde fiziksel teması "kız gibi" davranmak olarak algılama eğilimindedirler. Böyle bir dirençle karşılaşıldığında ana babanın çocukla aralarına belli bir mesafe koymaları daha kolaydır. Aynı zamanda bazı ana babalar da erkek çocukları belli dönemlerde daha az sevimli bulurlar. Eğer ana baba bu tarz duygular içindeyse bunlara karşı koymak önemlidir. Haydi, istemez gibi görünseler bile erkek çocuklarınızla da ihtiyaçları olan fiziksel teması sağlayın.
Çocuğunuz Ergenliğe Yaklaşırken
Çocuğunuzun ilkokul yıllarında onu gelişiminin en zor dönemi olan ergenliğe hazırladığınızı unutmamanız çok önemlidir. Çocuk küçükken duygu deposunu doldurmak nispeten kolaydır. Tabii ki depo hızla boşalabilir ve tekrar doldurulması gerekir. Çocuk büyüdükçe duygusal sevgi deposu da büyür. Bunu dolu tutmak da o oranda güçleşir. Ona sorarsanız, oğlunuz sizi de geçecek, daha güçlü ve zeki olacaktır. Kızımzsa sizden daha akıllı ve zeki harikulade bir genç kız olacak!

Gereksinim duyduklarına dair işaretler almasanız da, çocuklarınızın depolarını sevgiyle doldurmaya devam edin. Erkek çocuklar ergenliğe yaklaştıkça kız gibi görünme korkusuyla kendilerini bu tür fiziksel temaslardan uzak tutmaya çalışırken, kız çocuklar da babalarının geri çekildiklerini görecektir. Eğer ergenlik öncesindeki kızınızı geleceğe doğru hazırlamak istiyorsanız, ona dokunmaktan çekinmeyin, işte nedeni.
Ergenlik öncesi dönemde, kızlar babaları tarafından sevildiklerine dair bir takım işaretler ararlar. Erkek çocukların aksine koşulsuz sevilmenin önemi kızlar için gitgide artar ve on bir yaşlarında doruğa ulaşır. Bu gereksinimin nedenlerinden biri de, bu dönemde annenin babaya kıyasla daha fazla fiziksel temasta bulunmasıdır.
Okulda altıncı sınıfa devam eden bir grup kızı izleye-bilseniz, ergenliğe hazır olanlarla halen mücadeleye devam edenler arasındaki farkı rahatça görebilirsiniz. Hayatındaki bu nazik döneme yaklaşan bir genç kız, içgüdüsel olarak kendisini iyi hissetmesi gerektiğini bilir. Önünde uzanan yılları atlatabilmesi için bilinçsizce de olsa cinsel kişiliğini bulması gerektiğinin de farkındadır. Bir kadın olarak kendini değerli hissetmesi çok önemlidir.
Kızları izlerseniz bazılarının karşı cinsle iletişim sorunları olduğunu görebilirsiniz. Erkeklerin yanında ya utangaç ve içine kapalı, ya da fazla flörtçü hatta baştan çıkarıcı bir rolde olabilirler. Erkekler çekici bir kızın flörtçü tavırlarından hoşlansalar da ona saygı duymaz, genellikle de gizliden gizliye alay ederler. Ancak böyle bir kıza asıl ıstırap veren şey sadece edindiği bu ün değil aynı zamanda diğer kızlarla olan ilişkisidir. Erkek çocuklara olan davranışlarından dolayı ona kızgındırlar. Bu, yaşlarda, diğer kızlarla dayanışma içinde normal bir arkadaşlık kurmak, erkeklerle anlaşmak-

tan çok daha önemlidir. Bu tür arkadaşlıklar yaşam boyu sürecek bir model oluşturur.
Gözlemlediğiniz bu kızlardan bazıları erkeklerle rahatsız ilişkilere girmekten kaçınır. Özgüvenleri ve sağlıklı gelişmiş cinsel kimlikleri sayesinde sadece kendileri olmayı başarırlar. İster takımın yıldızıyla isterse de utangaç ve kararsız bir çocukla bir araya gelsinler, davranış modelleri tutarlı ve sağlamdır. Erkeklerin bu tür kızlara saygı duyduğunu da fark edersiniz. Ancak en güzeli, diğer kızlarla da yakın, dayanışma içinde ve anlamlı ilişkiler içinde olmalarıdır.

WPS Office ile Düzenle

Özgüveni ve cinsel kimliği güçlü kızlar, akranlarının olumsuz baskısına da daha rahat karşı koyabilir. Evde öğretilen ahlâk kurallarına uymakta sıkıntı çekmez. Kendi adlarına düşünmekte de daha donanımlıdırlar. Bu kızları farklı kılan nedir? Bazıları akranlarıyla bin bir sorun yaşarken diğerleri çok güzel geçinebilmekte. Tahmin ettiniz sanırım – Duygusal sevgi deposu. Çoğunun duygu depolarını doldurma konusunda üzerine düşeni yapan babaları vardır. Ancak, eğer evde baba yoksa her şey baştan kaybedilmiş demek değildir. Yetişmekte olan kız büyükbabasında, amca veya dayısının kimliğinde babanın yerini tutacak birini bulabilir. Birçok babasız kız bugün sağlıklı birer kadındır.

Ergen Çocuğunuz ve Temas

Çocuğunuz ergenliğe geçtiğinde sevginizi pozitif yollarla sergilemenin yanı sıra doğru zamanda ve yerde göstermek de önemlidir. Anneler asla oğullarını arkadaşlarının yanında kucaklamamalıdır. Kendi bağımsız kimliğini bulmaya çalıştığı şu sıralarda bu tarz davranışlar onu utandırır; daha sonra alay konusu olmasına da neden olabilir.

42

43

Yine de günün sonunda zorlu bir futbol antrenmanından dönen ergen oğluna annesinin evin mahremiyetinde sarılışı bir sevgi gösterisi olarak yorumlanabilir.

Bazı babalar bu dönemde, uygunsuz olduğunu düşündüklerinden, ergenlik çağındaki kızlarına sarılmaktan ve onları öpmekten kaçınırlar. Aslında bunun tam tersi doğrudur. Ergenlik çağındaki bir kızın babasının onu kucaklamasına ve öpmesine ihtiyacı vardır; eğer baba kendini çekerse bu fiziksel teması, hem de sakıncalı bir şekilde, başka bir erkekte araması muhtemeldir. Ancak yine bu durumda da yer ve zaman çok önemlidir. Herkesin önünde ilk sarılan kızınız olmazsa kedinizi tutmanızı öneririz. Ancak evde ilk adımı siz atabilirsiniz.

Ergenler sarılmayı ve sevecen dokunuşların diğer farklı biçimlerini, özellikle de zor zamanlarında veya okulda çok zor bir projeyle uğraşırken faydalı bulurlar. Ayrıca unutmayın ki, aynı cins ebeveynden gelecek fiziksel temas da bir o kadar önemlidir. Oğullarına sarılan babalar, kızlarını kucaklayan anneler çocuk gelişiminin her aşamasında uygundur. Erkek çocuk annesininkine olduğu kadar babasının da sevecen dokunuşuna ve sevgisini ifade etmesine gereksinim duyar. Kız çocuğun ise babasından olduğu kadar annesinden de yeterli sevgi mesajları almaya gereksinimi vardır.

Ergenlik çağındaki çocuğunuza sevgi dolu dokunuşlarınızı göstermenin yollarını ararsanız bulacağınızdan emin olabilirsiniz. Örneğin, çocuğunuz en sevdiği spordan eve bitap geldiğinde onlara kaslarını yumuşatmayı önerebilirsiniz. Ya da saatler süren yoğun bir çalışmanın ardından ağrıyan enselerine masaj yapabilir ve böylelikle sevecen dokunuşlarınızın yanı sıra gevşemelerini de sağlamış olursunuz. Pek çok çocuk, büyüdükten sora hatta evden ayrıldığında bile sırtının kaşınmasına bayılır.

Yine de ergenlik çağındaki bir çocuğa isteği dışında zorla fiziksel temas uygulamak doğru değildir. Eğer kucağınızdan iner ya da omzuna dokunduğunuzda geriye kaçarsa üstüne gitmeyin. Herhangi bir nedenle çocuğunuz bu dönemde dokunulmak istemiyor olabilir. Bunun sizinle bir ilgisi olmayabilir ya da aranızdaki ilişkinin başka bir yönüne dayalı olabilir. Ergenlik çağındakiler duygu, düşünce ve isteklerle doludur ve bazen sadece dokunulmamak isterler. İster sözle isterse de hareketlerle ifade edilmiş olsun onların duygularına değer vermeniz gerekir. Yine de dokunmanıza sürekli karşı geliyorlarsa onlarla bunun nedenlerini konuşmanız gerekir.

Unutmayın ki, siz çocuklarınız için bir rol modelisiniz; Fiziksel teması uygulayış şeklinizi izleyecekler. Sizi örnek alıp almadıklarını tek bir yolla anlayabilirsiniz; Bu da onların fiziksel teması uygulayış şeklini izlemekle mümkündür. Çocuklarınızın bu sevgi dilini başkalarıyla iletişimlerinde kullandığını görmek harika bir şeydir.

ÇOCUĞUNUZUN TEMEL SEVGİ DİLİ DOKUNMA OLDUĞUNDA

Çocuğunuzun öncelikli sevgi dili dokunma mı? Bundan emin olabilmek için yedinci bölümü okumayı unutmayın. İşete size şimdiden birkaç ipucu. Bu sevgi dilinden anlayan çocuklar için fiziksel temas, sevgiyi "Seni seviyorum" cümlesinden ya da armağan vermekten, bisiklet tamirinden ya da onlarla vakit geçirmekten çok daha derinden iletecektir. Tabii ki, sevgiyi her dilde anlarlar ama onlar için en net ve yüksek tonda olanı fiziksel temastır. Kucaklamalar, öpücükler, omza vurmalar ve sevginin ifadesi diğer fiziksel belirtiler olmaksızın sevgi depoları tamamen dolu olamayacaktır.

44

Bu çocuklara fiziksel temas uyguladığınızda sevgi mesajınız daha anlaşılır ve belirgin olacaktır. Şefkatle açılan kucak, her çocuk için sevgi anlamına gelir ama özellikle bu çocuklara sevgi diye adeta bağıracaktır. Aksine fiziksel teması öfke ya da düşmanlığın ifadesi olarak kullanırsanız, bu çocukları çok derinden yaralarsınız. Surata indirilen bir tokat her çocuk için zararlıdır ama birincil sevgi dili temas olan çocuklar için korkunçtur.

Marilyn oğlu Joey on iki yaşma gelene dek beş sevgi dilini bilmiyordu. Bir sevgi dilleri seminerinin sonunda arkadaşına döndü ve şöyle dedi, "Nihayet Joey'i anlıyorum. Senelerce sürekli benimle uğraşıp

WPS Office ile Düzenle

durdu. Bulaşıkları yıkarken arkama gelip elleriyle gözlerimi kapadı. Yanından geçerken uzanıp kolumu çimdikledi. Ben odada yürürken, o yerde yatıyorsa bacaklarıma sarıldı. Bazen kollarımı arkama doladı. Koltukta otururken devamlı saçlarımı karıştırırdı, tabii ona saçlarımdan uzak durmasını söylediğimden beri artık yapmıyor. Aynı şeyleri babasına da yapıyor ve sonunda kendilerini yerde güreşirken buluyorlar.
"Şimdi anlıyorum ki, Joey'in temel sevgi dili fiziksel te-masmış. Yıllardır bana dokunuyormuş çünkü o da dokunulmak istiyormuş. İtiraf edeyim ki, ben çok da dokunulmaktan hoşlanan bir tip değilim - annemle babam da fazla sarılmaktan hoşlanan kişiler değillerdi. O benden sevgi almaya çalışırken ben kendimi geri çekiyormuşum.Babası ise Joey'e olan sevgisini güreşerek ve el şakalarıyla ifade ediyordu. Bunca zamandır bu noktayı nasıl gözden kaçırmış olabilirim - oysa ki şimdi her şey ne kadar basit geliyor."
O gece Marilyn kocasına seminerden bahsetti. Chris duyduklarına biraz da şaşırmıştı.
"Güreşmeyi bir sevgi ifadesi olarak düşünmemiştim ama bu akla yakın geliyor" dedi Marilyn'e.
'Yaptıklarım

benim için çok doğal şeylerdi. Aslında fiziksel temas benim de öncelikli sevgi dilimdir."
Marilyn bunu duyduğunda kafasında bir başka şimşek daha çaktı. Chris'in ona devamlı sarılıp onu öpmek istemesine şaşmamak gerekiyordu. Seksle ilgilenmese bile hayatında karşılaştığı en dokunsal insandı. O gece Marilyn kendisini yeni yeni kavramaya başladığı gerçeklerin yükü altında eziliyormuş gibi hissedip ne olursa olsun sevgi dillerinden fiziksel teması öğrenmeye karar verdi. Onların dokunuşlarına karşılık vererek işe başlayacaktı.
Joey lavabonun yanma gelip gözlerini kapadığında, bu kez Marilyn ıslak ellerini lavabodan çekip ona doğru döndü ve oğluna sımsıkı sarıldı. Joey çok şaşırdığı halde, güldü. Bir sonraki sefer Chris onu kucaklayıp öptüğündeyse ilk çıktıkları günlerdeki gibi karşılık verdi. Kocası ona gülümseyerek "Seni başka seminerlere de göndereceğim. Bu gerçekten de işe yarıyor!" dedi.
Marilyn bu yeni sevgi dilini öğrenme konusundaki gayretlerine devam ettikçe dokunmak onun için daha kolay bir hal aldı. Ancak kendini bütünüyle rahat hissetmesinden çok daha önce Chris ve Joey bu fiziksel dokunuşların yararını görüp, onun temel sevgi dilinde yani hizmet davranışlarında karşılığını vermeye başladılar bile. Joey bulaşıkları yıkıyor , Chris de elektrik süpürgesiyle temizlik yapıyordu. Marilyn ise kendisini cennette sanıyordu.
ÇOCUKLAR NE DİYOR
Pek çok çocuk için fiziksel temas sözlerden, armağanlardan, nitelikli zamandan ya da hizmet davranışlarından daha etkileyicidir. Bu olmadan sevgi depoları asla taşmaz. Bakın bu çocuklar fiziksel temasın gücü hakkında neler diyorlar.

Allyson, yedi yaşında: "Annemin beni sevdiğini biliyorum çünkü bana sarılıyor."
Jeremy, üniversite ikinci sınıf öğrencisi. Anne ve babasının ona olan sevgisini nasıl anladığını bizlere şöyle ifade etmekte: "Bunu her zaman belli ederlerdi. Hatırladığım kadarıyla evden her çıkışımda annem sıkıca sarılıp beni öper, babam ise, eğer evdeyse, beni kucaklardı. Her eve dönüşümde, aynı şeyler tekrarlanırdı. Hâlâ da böyle devam ediyor. Bazı arkadaşlarım annemlere inanamıyor çünkü dokunmayı seven ailelerde büyümemişler ama benim hoşuma gidiyor. Hâlâ bana sarılmalarını bekliyorum. İçimi ısıtıyor."
On bir yaşındaki Mark'a "Birden ona kadar bir puan vermen gerekse sence annenle baban seni ne kadar seviyorlar? diye soruldu. Gözünü kırpmadan şu cevabı verdi: "On." Nasıl bu derece emin olabildiğini sorduğumuzdaysa "Çünkü bunu bana söylüyorlar ama daha da önemlisi davranışlarıyla gösteriyorlar. Babam yanıma geldiğinde daima bana şöyle bir vurur ve yerde güreşmeye başlarız. Çok eğlencelidir. Annem de, gerçi artık arkadaşlarımın önünde yapmaktan vazgeçti, ama sık sık sarılıp beni öper" diye yanıt verdi.
Jessica, on iki yaşında, çoğunlukla annesiyle birlikte yaşıyor. Babasını sadece on beş günde bir hafta sonları ziyaret ediyor. Özellikle de babası tarafından sevildiğini hissettiğini söylüyor. Nedenini sorduğumuzda bizi, "Çünkü onu görmeye her gidişimde bana sarılıyor, beni öpüyor ve beni gördüğüne ne kadar sevindiğini söylüyor. Giderken de uzun süre sarılıp beni çok özleyeceğini söylüyor. Annemin de beni sevdiğini biliyorum - benim için bir sürü şey yapıyor - ama keşke bana sarılsa ve babamın yaptığı gibi

benimle birlikte olmaktan heyecan duyuyormuş gibi davransa." diye yanıtlıyor.
Eğer fiziksel temas çocuğunuzun birincil sevgi diliyse ve siz doğuştan dokunmaya yatkın biri olmadığınız halde I çocuğunuzun sevgi dilini öğrenmek istiyorsanız, işe önce I kendinize dokunmakla başlayabilirsiniz. Evet, biz ciddiyiz. İlk önce elinizi tutup kolunuzu okşayın, bileğinizden başlayıp omzunuza doğru çıkm. Omzunuzu ovuşturun. Şimdi de diğer elinizi alıp diğer kolunuza aynı şeyleri uygulayın. İki elinizi saçlarınızda gezdirin, önden arkaya doğru başınıza masaj yapın. Her iki ayağınız da yere değer pozisyonda dik oturun ve hafifçe bacaklarınıza vurun - dilerseniz tempolu da olabilir. Bir elinizi midenizin üzerine koyun. Sonra da öne eğilip ayaklarınıza dokunun ve bileklerinize masaj yapın. Doğrulup şöyle

WPS Office ile Düzenle

deyin, "İşte kendime dokundum. Şimdi de çocuğuma dokunabilirim!"
Kendisine hiç dokunulmamış olup da dokunulmayı da rahatsız edici bulanlar için bu egzersiz fiziksel temasla aralarındaki engelleri kaldırmada ilk adım olabilir. Eğer siz de bu insanlardan biriyseniz çocuğunuza ve eşinize dokunacak yeterli cesareti bulana kadar bu egzersizi günde bir kez tekrarlamak isteyebilirsiniz. Bir kez başladınız mı bir hedef belirleyin ve çocuğunuza bilinçli olarak her gün dokunun. Sonraları günde birden fazla dokunmayı gerçekleştirebilirsiniz. Fiziksel temas dilini herkes öğrenebilir ve eğer bu
çocuğunuzun temel sevgi diliyse tüm gayretinize değecektir.
Notlar
1. Mark 10:13-16, New International Version

2. SEVGİ DİLİ: ONAY SÖZLERİ
Babam beni seviyor mu? Evet, çünkü top oynadığımda bana devamlı tezahürat yapıyor, oyundan sonra da bana 'Bu kadar iyi oynadığın için teşekkürler.' diyor. Önemli olan şeyin kazanmak değil, elimden gelenin en iyisini yapmak olduğunu söylüyor." On dört yaşındaki Philip sözlerine şöyle devam ediyor, "Hata yaptığımda bana üzülmememi söylüyor. Elimden geleni yaptığım sürece daha da iyi olacağımı söylüyor."
Sevgimizi ifade ederken sözcükler çok önemlidir. Şefkat ve sevgi sözcükleri, övgü ve teşvik sözcükleri, olumlu yönlendirme sağlayan sözcükler, hepsi de "Sana önem veriyorum" demektedir. Bu tür sözcükler çocuğun ruhuna serpiştirilen hafif ve sıcak yağmur damlaları gibidir. Çocuğun İÇ dünyasındaki değer ve güvenlik duygularını besler. Bunlar çarçabuk söylense de kolayca unutulmazlar. Bir çocuk onay sözlerinden ömrünün sonuna kadar faydalanır.
Tam aksine, geçici kızgınlıklarla söylenen kırıcı sözler, Çocuğun özgüvenini zedeleyebilir ve yeteneklerinden şüpheye

düşmesine yol açabilir. Çocuklar söylediğimiz her söze yürekten inandığımızı düşünürler. Eski İbrani atasözü "Dil yaşamın ve ölümün gücüne sahiptir" ı gerçeği hiç de abartmamakta.
Sevginin ikinci dili onay sözleridir. Bazı çocuklar için sevgiyi ifade eden en önemli araçtır. Bu gibi ifadeler "Seni seviyorum" gibi söylemler olmak zorunda değildir.
ŞEFKAT VE SEVGİ İFADESİ SÖZCÜKLER
Çocuklar sözcüklerin anlamını kavramdan çok önce duygusal mesajları alırlar. Ses tonu, ruh hali, özenli bakım hepsi duygusal sıcaklığı ve sevgiyi aktarır. Tüm ana babalar bebekleriyle konuşur ve bebeklerin tek anladığı şey yüzle-rindeki ifade ve fiziksel yakınlıkla birleşen şefkat sinyalleri içeren seslerdir.
Küçük çocuklar kelimeleri ve kavramları kullanma konusunda ağır bir ilerleme kaydederken ne demek istediğimizi her zaman anlayamazlar, hatta "seni seviyorum" dediğimizde bile. Sevgi soyut bir kavramdır. Bir oyuncağı ya da kitabı gördükleri gibi sevgiyi göremezler. Çocuklar somut düşünme eğiliminde oldukları için onlara sevgimizi ifade ederken ne dediğimizi anlamalarına yardımcı olmalıyız. "Seni seviyorum" sözcükleri fiziksel yakınlıkla ifade edeceğiniz sevecen duygularla bir araya geldiği zaman çocuğunuz için bir anlam kazanır. Örneğin, yatma vakti gelen çocuğunuzun yanı başında ona kitap okurken, hikâyenin çocuğunuzda yoğun sevgi dolu duygular uyandırdığı bir noktasında ona, "Seni seviyorum tatlım" diyebilirsiniz.
Bir kez çocuğunuz "Seni seviyorum"unuzun anlamını algılamaya başladığında bu sözcükleri belirgin olaylar esnasında farklı şekillerde kullanabilirsiniz. Böylelikle bu sözlerle bir çocuğun okula veya oyun oynamaya gönderilmesi

arasında bir bağ oluşur. Aynı zamanda sevgi sözcüklerinizi övgülerle birleştirebilirsiniz. Şimdi iki yaşında bir çocuk annesi olan Alice "Annemin kızıl saçlarım hakkında söylediği güzel sözleri hatırlıyorum" diyor. "Okula gitmeden saçlarımı tararken söylediği o güzel sözler algılamamın sabit bir parçası haline gelmişti. Yıllar sonra kızıl saçlıların azınlıkta olduğunu keşfettiğimde kızıl saçlarımla ilgili hiçbir olumsuz duyguya kapılmadım. Annemin sevgi dolu yorumlarının bu konuda çok işe yaradığından eminim."
ÖVGÜ SÖZLERİ
Çocuğumuza verdiğimiz mesajlarda övgü ve şefkat çoğunlukla bir aradadır. İkisi arasında ayrım yapmamız gerekir. Şefkat ve sevgi çocuğunuzun var olduğuna yani o kişinin bütününü oluşturan özelliklerine ve yeteneklerine duyduğunuz şükranı ifade eder. Buna karşılık övgüyü ise başarılar, davranışlar ya da bilinçli hareketler gibi çocuğumuzun yaptıkları için ifade ederiz. Burada kullandığımız şekliyle övgü, çocuğun bir dereceye kadar kontrolü altında olan şeyler içindir.
Övgü içeren ifadelerin, çocuğunuza gerçekten de anlamlı gelmesini istiyorsanız, söylediğiniz sözlere çok

WPS Office ile Düzenle

dikkat etmeniz gerekir. Övgü kelimelerini çok sık kullanırsanız bir süre sonra olumlu yöndeki etkisini kaybedecektir. Örneğin, "Sen ne iyi bir kızsın" gibi bir şey söyleyebilirsiniz. Bu olumlu bir ifadedir ama bu sözleri sarf ederken çok akıllıca davranmanız gerekir. Bunu çocuğunuz iyi bir şey yaptığına inandığı ve kompliman beklediği sırada söylemek daha etkili olacaktır. Örneğin, ortalama bir atış yaptığında "Harika bir atıştı" derseniz, çocuğunuz hak etmediği halde övüldüğünü ve bunun kendisini iyi hissetmesini sağlamak için yapıldığını bilir ve bu davranışı samimiyetsiz bulabilir.

Sık sık ve gelişigüzel yapılan övgülerin riskli olmasının bir nedeni daha vardır. Bazı çocuklar bu tür övgüye o derece alışırlar ki bunun doğal olduğunu düşünüp beklemeye başlarlar. Övülmeyi bekleyip de övülmedikleri durumlarda hatalı olduklarını zannederek endişeye kapılırlar. Bu derece desteklenmeyen diğer çocukları gördüklerinde neden bu kadar abartılı övgüye gereksinim duyduklarını merak ederler. Doğal olarak çok değer verdiğimiz çocuklarımızı övmek isteriz ama bu övgünün doğru ve adil olduğundan emin olmalıyız. Aksi takdirde yalanla eşdeğer bir pohpohlanma olarak algılanabilir.

YÜREKLENDİRİCİ SÖZLER

Yüreklendirmek "cesaret telkin etmek" anlamına gelir. Çocuklarımızın daha fazla girişimde bulunmaları için onları yüreklendirmeye çalışırız. Küçük bir çocuk için neredeyse her deneyim yenidir. Yürümeyi, konuşmayı ya da bisiklete binmeyi öğrenmek devamlı cesareti gerektirir. Bizim deyişimizle, çocuğu ya yüreklendirir ya da onun cesaretini kırarız.

Konuşma patologları çocukların büyüklerini taklit ederek konuşmayı öğrendiklerini söyler ama büyükler sadece kelimeleri düzgün telaffuz etmekle kalmayıp aynı zamanda çocuğun bunları doğru söyleme çabalarına sözel cesaret verdiklerinde bu süreç daha da önem kazanacaktır. "Çok yaklaştın, çok iyi, evet, harika, basardın" gibi söylemlerle çocuğunuzu sadece kelimeleri öğrenmeye değil aynı zamanda da gelecek yıllardaki söz dağarcığını geliştirmeye teşvik edersiniz.

Aynı ilke çocuğunuzun sosyal beceriler kazanmasında da geçerlidir. "Oyun hamurunu Mary'le nasıl paylaştığını

Ifark ettim. Bu hoşuma gitti; paylaştığımız zaman hayat çok |kolaylaşır." Bunun gibi kelimeler çocuğun bir şeyi kendine saklama isteğini yenmesinde içten içe bir motivasyon görevini görecektir. Ana babalardan birinin, altıncı sınıf öğrencisi Jason'a söylediklerini bir düşünün; 'Jason, bu akşamki maçtan sonra Scott'un oyun konusundaki düşüncelerini dikkatle dinlediğini fark ettim. Arkadaşların yanından geçerken sırtına vurdukları halde dikkatini toplayıp onu dinlemenden gurur duydum. İnsanları dinlemek onlara verebileceğin en güzel armağandır." Bu ebeveyn Jason'a insan ilişkileri dalının en önemli sanatlarından biri olan dinleme sanatını geliştirmesini aşılıyor. Bir çocuğu yüreklendirici sözlerin gücünü asla küçümsemeyin.

Belki yüreklendirici sözcükler kullanmak size zor geliyor olabilir. Yüreklendirildiğinizi hissetmek için fiziksel anlamda kendinizi iyi hissetmeniz gerektiğini aklınızdan çıkarmayın. Canlılık ve dirilik enerji gerektirir; bu da anne ve babalar olarak bizlerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal anlamda en iyi durumda olmamızı gerektirir. Eğer bizler yüreklendirildiğimizi hissedersek çocuklarımızı da daha iyi yüreklendirebiliriz. Anne ve babanın birlikte olduğu durumlarda her ikisi de bir diğerini teşvik etmelidir; Bekâr bir ebeveynseniz sizin enerjinizi ve ruh halinizi güçlendirecek arkadaşlara ve akrabalara güvenmeniz gerekecektir.

Çocuklarımızı yüreklendirirken en büyük düşmanımız öfkedir. Ana baba ne kadar öfkeli olursa çocuklarına da o kadar öfke duygusu yükleyecektir.Sonuç otorite karşıtı, anne-baba karşıtı çocuklar olacaktır. Bu da doğal olarak düşünceli ana babanın mümkün olduğunca öfkesini dindirmeye - en aza indirmeye ve olgunlukla karşılamaya -çalışacağı anlamına gelmektedir.

Ana babanın ses tonunun, bir çocuğun vereceği tepkiye etkisi çok büyüktür. Yumuşak bir ses tonuyla konuşmak egzersiz gerektirir ama bunu öğrenememeniz için hiçbir neden yoktur. Çocuklarımızla aramızda bir gerginlik olduğunda bile onlarla güzel konuşmanın yollarını öğrenebiliriz, cümlelerimizin sonunu sesimizin tonunu yükselterek getirebiliriz ve yaptırımlarda bulunmaktansa uygun noktalarda sorular yöneltebiliriz. Örneğin, aşağıdaki ifadelerden en çok hangisi bir çocuğu veya genci teşvik eder? "Çöpü hemen şimdi dök!" ya da "Benim için çöpü döker misin lütfen?" Nazik davranmak ve öfkemizi kontrol altına almak bize daha çok zaman kazandıracaktır. Çocuklarımızı belli bir konuda teşvik etmeye çalıştığımızda onlar da fikirlerimiz karşı çıkmak yerine uygun bir şekilde karşılık vermeye istekli olacaklardır.

Birkaç yıl evvel, Reader's Digest olağanüstü bir ortaokul matematik öğretmeninin öyküsünü yayınladı. Bir cuma öğleden sonra Morris, öğrencilerinden, sınıftaki diğer öğrencilerin bir listesini yapmalarını, bunu

WPS Office ile Düzenle

yaparken de her isimden sonra boşluk bırakmalarını istedi. Sonra da onlardan sınıf arkadaşları hakkında akıllarına gelen en güzel şeyleri yazmalarını istedi. Verilen sürenin sonunda kâğıtları topladı ve hafta sonu her çocuğun ismini ayrı bir sayfaya yazıp herkesin o kişi hakkında söylediklerini sıraladı. Pazartesi günü her çocuğa kendi listesini verdi.
Okumaya başladıklarında hepsinin "Bu huyumun bu kadar anlamlı olduğunu hiç düşünmemiştim", ya da "arkadaşlarımın beni bu kadar çok sevdiğini bilmiyordum" şeklinde . fısıldaştıklarmı duydu. Bu kâğıtlar sınıfta asla tartışılmadı ama öğretmen bu alıştırmanın başarılı olduğunu biliyordu çünkü öğrencilerinde kendileriyle ilgili olumlu duygular uyandırmıştı.

Yıllar sonra, bu öğrencilerinden biri olan Mark Eklund Vietnam'da öldürüldü. Naaşı Minnesota'ya getirildiğinde sınıf arkadaşlarının çoğu matematik öğretmenleriyle birlikte cenazeye katıldı. Törenden sonra verilen yemekte genç adamın babası öğretmene "Size bir şey göstermek istiyorum" dedi ve cebinden bir cüzdan çıkarttı. "Öldürüldüğü gün Mark'm üzerinde buldular. Bunu hatırlayabilece-ğinizi düşündük." Cüzdanı açıp içinden birçok kez yapıştırılmış ve tekrar tekrar katlanmış iki adet yıpranmış defter yaprağını çıkarttı. Bu sınıf arkadaşlarının Mark hakkında yazdıkları güzel şeylerin bir listesiydi.
"Bunu yaptığınız için çok teşekkür ederim" dedi Mark'm annesi öğretmene. "Sizin de görebileceğiniz gibi, oğlumuz buna çok değer verdi." Mark'ın sınıf arkadaşlarının her biri listelerini sakladıklarını ve onu defalarca okuduklarını itiraf ettiler. Bazıları onu cüzdanlarında taşıyordu, hatta biri evlilik albümüne koymuştu. İçlerinden biri şöyle dedi, "Sanırım hepimiz listelerimizi sakladık."2
YOL GÖSTERİCİ SÖZLER
Teşvik sözleri çocuğunuzun belirli bir konuda gösterdiği gayrete odaklanmışsa, daha etkilidir. Hedef çocuğunuz iyi bir şey yaptığı anda bunu fark edip onu övmektir. Evet, bu çocuğunuzu yanlış bir şey yaparken yakalamaktan ve bu konuda tavsiyeler vermekten daha çok gayret gerektirir ama sonuç her şeye değer: Çocuğunuzun ahlâki gelişimine yön verir.
Çocukların yol gösterilmeye ihtiyacı vardır. Belli bir '¦ dile yönlendirilerek konuşmayı öğrenirler. Belli bir toplumda yaşayarak nasıl davranmaları gerektiğini öğrenirler. Birçok kültürde ana babalar çocuklarını sosyalleştirmeden birinci dereceden sorumludur. Bu sadece sosyal açıdan \

yapmaları ve yapmamaları gereken şeyleri değil aynı zamanda manevi ve ahlâki gelişimlerini de içerir. Tüm çocuklar birileri tarafından yönlendirilir. Eğer siz anne ve babası olarak onların birincil rehberleri değilseniz o zaman bu rolü okul, televizyon, diğer büyükler veya başkalarının yönlendirdiği çocuklar gibi kurum ve kişiler üstlenecektir. Kendinize şu soruyu sorun: Benim çocuklarım olumlu ve sevecen bir biçimde mi yönlendiriliyorlar? Sevecen yönlendirme daima bir çocuğun iyiliği için olan şeyleri dikkate alır. Amacı ana babayı ya da diğer yetişkinleri iyi göstermek değil, çocuğun gelecekte işine yarayacak vasıflarını geliştirebilmesine yardımcı olmaktır. Onay sözlerinin dördüncü türü çocuğunuza gelecek için rehberlik sunar. Bu ikinci sevgi dilinin güçlü bir öğesidir.
Çoğunlukla ana babalar doğru mesajı yanlış biçimde verirler. Çocuklarına uyuşturucudan uzak durmalarını söylerken, sert ve acımasız tavırları tam aksine çocukları uyuşturucuya itebilir. Yol gösterici sözler olumlu bir tonda verilmelidir. Olumsuz bir tavırla verilen pozitif bir mesaj daima olumsuz sonuçları beraberinde getirecektir. Bir çocuğun söylediği gibi: "Annemle babam bana bağırıp çağırıyorlar sonra da benim bağırıp çağırmamamı istiyorlar. Onların öğrenemediği bir şeyi benim yapmamı bekliyorlar. Bu haksızlık."
Bir diğer zorluk da ana babanın yönlendirmeyi yasaklar yoluyla uygulamasıdır. "İçki içme, içersen de araba kullanma." "Hamile kalma." "Sigara içme." "Uyuşturucudan uzak dur." "Hız sınırını aşma." Bunların hepsi doğru uyarılar ama anlamlı bir hayat kurmak için pek de yeterli bir yönlendirme değil. Yasaklamalar kesinlikle yol göstericiliğin bir parçasıdır ama asla en büyük bölümünü oluşturmamalıdır.

Olumsuzluklar da gereklidir ama sadece çocuklarımıza yaptığımız yönlendirmenin bir parçası olarak. En üstün kural sevgi kuralıdır ve çocuklarımızın kayıtsız şartsız gereksinim duydukları, müşfik ve olumlu yol göstericiliktir. Eğer onları olumlu ve anlamlı uğraşlara yönlendirebilirsek sakınmak istediğimiz tehlikelere daha az kurban olacaklardır. Pek çok genç insan uyuşturucuyla ilk tanışmasının sıkıntıdan olduğunu kabul eder.
Çocuklarına sevgiyle yaklaşıp yol gösteren ana babalar onların ilgi alanlarına ve yeteneklerine de daha çok dikkat edecek ve bu konuda olumlu sözel destek sağlamış olacaklardır. Akademik uğraşlardan tutun da basit görgü kurallarına ve karmaşık insan ilişkilerine değin, ana babalar duygusal sevgiyi çocuklarına olumlu sözel rehberlik yaklaşımında ifade etmek zorundadır.
Rehberliğin olumsuz yönleri sevecen bir tavır içerisinde sözlere dökülebilir. Bağırmak pek de arzu edilen

WPS Office ile Düzenle

etkiyi uyandırmaz. Çocuğunuzun arkadaşlarının kusurlarını ortaya çıkarmak da öyle. Uyuşturucu kullanan arkadaşları için endişelendiğinizi, onların bu derece yanlış seçimler yapmasından dolayı duyduğunuz üzüntüyü gösteren sevecen bir yaklaşımı seçmek daha akılcı olur. Uyuşturucu ya da alkol bağımlısı insanların başına gelen kazalar ve ölümlerle ilgili yazılarla, bu genç insanların ve ailelerinin hayatlarmdaki yıkımları düşünmenin sizin için ne kadar acı verici olduğunu çocuğunuza gösterebilirsiniz. Çocuğunuz bu tür şeyler yapan insanları kınamanızdansa, diğer genç insanlar için hissettiğiniz endişeyi bir şekilde dile getirdiğinizi duyduğunda kendini sizinle daha çok özdeşleştirecektir.

ÇOCUĞUNUZUN TEMEL SEVGİ DİLİ ONAY SÖZLERİ OLDUĞUNDA
"Seni seviyorum" sözleri daima tek başına kullanılmalı veya ima edilmelidir. "Seni seviyorum...bunu benim için yapar mısın lütfen?" demek sevgi temasını hafifletir. "Seni seviyorum ama şimdi sana şunu söyleyeceğim..." demek sevgiyi tamamen devre dışı bırakır. "Seni seviyorum" sözlerinin etkisi asla koşullu ifadelerle sulandırılmamalıdır. Bu bütün çocuklar için geçerlidir ama özellikle temel sevgi dili sözler olan çocuklar için önemi büyüktür.
On yaşındaki Todd annesi Mary ve babası Bill'e göre fazlasıyla durgun ve hareketsiz idi. Hayata karşı daha ilgili olmasına yardım etmek amacıyla spordan köpeğe kadar her şeyi denemişlerdi ve ne yapacaklarını şaşırmış durumdaydılar. Todd'a sürekli söylenip, onun iyiliğini düşünen ana babası olduğu için ne kadar şanslı olduğunu ve mutlaka geliştirebileceği bir ilgi alanı olması gerektiğini söyleyip duruyorlardı. Eğer hayata karşı biraz daha ilgili olmazsa onu bir danışmana götürmekle bile tehdit ettiler.
Bili ve Mary sevgi dilleri konusundaki seminere katıldıktan sonra derhal Todd'un öncelikli sevgi dilinin onay sözleri olup olmadığını düşünmeye başladılar. Ona vermedikleri tek şeyin bu olduğunu fark ettiler. Onu armağanlara boğmuş, her gün sarılmış ve nitelikli zaman ayırıp hizmet davranışlarını eksiksiz yerine getirmişlerdi. Sözel mesajla-rıysa genellikle kınama doluydu.
Bu farkmdalık sonucu, bir plan geliştirdiler. Bili ve Mary Todd'a onunla ilgili neleri sevdiklerini söylemekle işe başlayarak onay sözleri aktarmak için bilinçli bir gayret içine girdiler. Bu deneyim için hazırlanırken bir ay süreyle "Sana önem veriyoruz, seni seviyoruz, seni beğeniyoruz." mesajını içeren sözlerin iletilmesine yoğunlaşmaya olmaya karar verdiler.
Todd fiziksel anlamda çekici bir çocuktu. Böylelikle onlar da pozitif görünüşü hakkında yorumlarla işe başladılar. Onay sözlerini "Sen güçlü bir çocuksun onun için de futbol oynaman gerekir" türünden önerilere bağlamadılar. Bunun yerine onun güçlü fiziğinden söz edip konuyu burada kestiler. Todd'un davranışlarında memnun edici olumlu gelişmeleri izlemeye başlayınca, buna göre pozitif ifadeler kullandılar. Köpeği beslediğinde "Zamanı gelmişti." demek yerine minnetlerini ifade ettiler. Yol göstermeleri gerektiğinde bunu olumlu açıdan yapmaya çalışıyorlardı.
Bir ay sonra Bili ve Mary, "Todd'daki değişikliğe inanamıyoruz. Çok farklı bir çocuk oldu... Belki de bunun sebebi bizim de farklı ana baba olmamızdandır. Hayata bakış açısı artık daha olumlu. Bizimle birlikte şakalara katılıyor ve gülüyor. Köpeğin yemeğini çoğunlukla o veriyor. Son zamanlarda da diğer çocuklarla futbol oynamaya başladı. Sanırım doğru iz üzerindeyiz." diyorlardı..
Bili ve Mary'nin keşfi Todd kadar onları da değiştirmişti. Ana babalığın sadece doğal olanı yapmak olmadığını öğrendiler. Zira her çocuk birbirinden farklıdır, sevginizi onların öncelikli dilinde iletebilmek çok önemlidir. Bill'le Mary'nin hikâyesi bir çocuğun sevgi dilini yanlış kullanarak onu kırıp üzmenin ne yazık ki mümkün olabileceğini göstermektedir. Todd'un dili onay sözleriyken anne ve babası ona kınama sözleri sarf ediyordu. Bu tip kelimeler her çocuk için sakıncalıdır ama öncelikli sevgi dili onay sözleri olan bir çocuk için büyük bir yıkım olabilir.
Bunun çocuğunuzun temel sevgi dili olduğunu düşünüyor ancak bazen bazı şeyleri onaylama konusunda sıkıntıya düşüyorsanız size başlığı "Onay Sözleri" olan bir defter tutmanızı öneririz. Diğer ana babaların çocuklarını onayladığını gördüğünüzde onların ifadelerini bu deftere yazın.

Çocuk yetiştirme konusunda bir makale okursanız bulduğunuz olumlu kelimeleri not edin. Ana baba-çocuk ilişkisi üzerine kitapları arayın ve onay ifade eden tüm kelimeleri not alın. Daha sonra da bir ayna karşısında bu sözleri prova edin. Bu kelimeleri ne kadar sık söylerseniz o kadar size ait hale geleceklerdir. Daha sonra da bu onay sözlerini çocuğunuza söyleyebileceğiniz fırsatları yakalayın, en azından günde üç kez.

WPS Office ile Düzenle

Eğer eski günlerdeki gibi olumsuz, kınama içeren eski söylemlerinize geri döndüğünüzü fark edecek olursanız çocuğunuzdan özür dileyin, kullandığınız kelimelerin yanlış olduğunu onun hakkında böyle hissetmediğinizi söyleyin. Sizi bağışlamasını isteyin. Daha iyi bir ana baba olmak için gayret gösterdiğinizi, onu çok sevdiğinizi ve bu sevgiyi daha etkin aktarmak istediğinizi söyleyin. Bu arada, eski alışkanlıklarınızı kırıp yenilerini oluşturacaksınız. Bunlara karşın en iyi ödül çocuğunuzun yüzünde özellikle de gözlerinin içinde göreceğiniz farklılık olup bunu ta içinizde hissedeceksiniz. Aynı zamanda ondan da onay sözleri duymaya başlama olasılığınız çok yüksektir; Sizin tarafınızdan sevildiğini ne kadar çok hissederse, bu ilişki o derece karşılıklı olacaktır.

ÇOCUKLAR NE DİYOR

Şimdi söz edeceğimiz dört çocuğun da ortak sevgi dili onay sözleri.

Mary, sekiz yaşında. "Annemi seviyorum çünkü o da beni seviyor. Her gün bana beni sevdiğini söylüyor. Sanırım babam da seviyor ama bana bunu asla söylemiyor" diyor.

Lisa, on iki yaşında, bu sene kolunu kırdı. "Annemle babamın beni sevdiğini biliyorum çünkü okulumdan geri kalmamaya çalıştığım o yorucu günlerde beni cesaretlendirdiler. Kendimi iyi hissetmediğim zamanlarda ev ödevimi yapmam için beni asla zorlamadılar ancak daha sonra yapabileceğimi belirttiler. Gösterdiğim gayretten dolayı benimle gurur duyduklarını ve başaracağımdan da emin olduklarını söylediler."

David, beş yaşında. Hareketli, açık sözlü ve ana babasının onu sevdiğinden emin bir çocuk. "Annem beni seviyor, babam beni seviyor. Her gün bana 'Seni seviyoruz' diyorlar."

John, on yaşında. Üç yaşından beri koruyucu ailelerin yanında yetişti. Son sekiz aydır dördüncü ailesi olan Bob ve Betsy'le birlikte yaşamakta. Kedisine onu gerçekten sevip sevmedikleri sorulduğunda, sevdiklerini söyledi. Nasıl anladığını sorduğumuzdaysa bize hemen şu yanıtı verdi. "Çünkü bana bağırıp çağırmıyorlar. Bir önceki ana babam beni devamlı azarlardı. Bana pislikmişim gibi davranırlardı. Bob ve Betsy bana insan gibi davranıyorlar. Bir sürü sorunum olduğunu biliyorum ama beni sevdiklerini de biliyorum."

Temel sevgi dili onay sözleri olan çocuklar için sevildiğini hissetme konusunda ana babalarından ya da diğer büyüklerinden duydukları sözel onaydan daha önemli hiçbir şey yoktur. Ancak bunun tam tersi de doğrudur - kınama sözleri de onları bir o kadar yaralar. Sert ve eleştiren kelimeler bütün çocuklar için zararlıdır ama özellikle temel dili onay sözleri olanlar için olumsuzluk çağrıştıran her türlü söz yıkıcı olur. Bu kelimeleri yıllarca kafalarından atamazlar.

Bu yüzden, ana babaların ve çocuğun hayatında önemli bir yere sahip diğer büyüklerin sarf ettikleri olumsuz, eleştirel ve sert sözler için derhal özür dilemeleri son derece önemlidir. Her ne kadar bu sözlerin etkisi bir özürle tamamen silinmese de, en aza indirilebilir. Çocuğunuzla aranızda olumsuz bir iletişim örneği yaşandığını fark ediyorsanız, eşinizden sözlerinizin bazılarını kaydetmesini isteyebilirsiniz, böylelikle kendi dediklerinizi dinleyebilirsiniz. Bu kendinize gelmenizi sağlayabilir ve aynı zamanda da konuşma dilinizdeki olumsuz yaklaşımı kırmak için iyi bir adım olabilir. Olumlu iletişimin her başarılı ana baba-ço-cuk ilişkisinde önemi büyük olduğundan eski adetleri yıkıp yenilerini oluşturmak için gösterilen her çabaya değer. Çocuğunuz bu durumdan büyük ölçüde yararlanacaktır. Bundan alacağınız tatmin duygusu da sizin ödülünüz olacaktır.

Notlar

1. Atasözleri 18:21, New International Version
2. Helen P. Mrosla, "Ali the GoodThings" Reader's Digest, Ekim 1991, 49-52

4. Bölüm

3. SEVGİ DİLİ: NİTELİKLİ ZAMAN

Dört yaşındaki Sara annesinin b,acağmı çekiştiriyordu. "Anne, anne, hadi oyun oynayalım!"

"Şu anda oynayamam" dedi Ginny. "Şu patates salatasını yapayım, sonra seninle oynarız. Biraz kendi başına oyna sonra da birlikte bir şeyler yaparız."

Beş dakika sonra Sara geri gelip oyun oynamak için tekrar yalvarmaya başlar. Ginny şöyle der, "Hayatım, ilk önce bu salatayı bitirmem gerektiğini sana söyledim. Şimdi koş bakalım, birkaç dakikaya yanında olacağım." Sara mutfaktan çıkar ve tam dört dakika sonra yine geri döner. Nihayet patates salatası bitmiştir. Artık oyun oynayabileceklerdir. Ancak Ginny aynı senaryonun ertesi gün de tekrarlanacağını bilir. Ginny ile Sara'dan ne öğrenebiliriz? Büyük olasılıkla sara temel sevgi dilinin nitelikli zaman olduğunu ortaya soymaktadır. Sevildiğini hissetmesini sağlayan şey annesi-ıin ona ayırdığı zaman dilimidir. Bu onun için o kadar ^önemlidir ki tekrar tekrar geri döner. Ancak Ginny bu yi-

WPS Office ile Düzenle

nelenen talepleri çoğunlukla işinin ortasında rahatsız edilmek ve işinin bölünmesi olarak görür. Eğer ısrarı uzarsa, sabrı taşıp Sara'yı yalnız başına odasına göndermektedir ki bu durum Sara'nın ihtiyacı olanın tam tersidir.
Bir anne ne yapmalı"? diye merak eder Ginny. Çocuğumu sevmek ve aynı zamanda da kendi işlerimi görmek mümkün müdür? Cevabı bağıran bir evet'tir. Bir çocuğun temel sevgi dilini öğrenmek bu hedefe ulaşmanın yollarından biridir. Eğer Ginny, patates salatasına başlamadan önce Sara'ya on beş dakikasını ayırabilseydi, muhtemelen salatayı huzur içinde yapabilecekti. Bir çocuğun sevgi deposu boşsa ve bunu doldurabilecek tek şey ilgi ise, çocuk ihtiyacı karşıla-nmcaya kadar her şeyi yapacaktır.
Çocuğunuzun temel sevgi dili nitelikli zaman olmasa bile pek çok çocuk, anne ve babasının dikkatini sadece kendisine çekmek ister. Aslında en çocukça yaramazlık anne ve babayla daha çok vakit geçirmek için gösterilen gayretten ileri gelir. Negatif dikkat bile çocuğa hiç vakit ayırmamaktan daha iyidir.
Son yıllarda nitelikli zaman üzerine çok fazla söz duyduk, özellikle de birden fazla kişinin çalıştığı ailelerden ve bekâr ana babalardan. Bu kadar çok insan nitelikli zamandan bahsettiği halde, halen bunun eksikliğini fazlasıyla hisseden pek çok çocuk mevcut. Ana babası tarafından gerçekten sevilen çocuklar bile boş duygu depolarıyla etrafta dolaşıp durmakta ve bu durumda pek az kişi ne yapılacağını bilir gibi görünmektedir.
Nitelikli zaman, dikkatin odaklanması anlamına gelir. Bir çocuğa bölünmemiş ilgi göstermek demektir. Bebeklerin çoğu bir sürü nitelikli zaman yaşar- beslenirken, altı değiştirilirken tamamen çocuğunuza konsantre olursunuz. Annenin ihtimamına ek olarak babalı r da evde oldukla-
rında üzerlerine düşeni yapar. Büyükanne ve büyükbabalarla ailenin geri kalanı da yardım edebilir.
Çocuk büyüdükçe nitelikli zaman ayırmak daha da zorlaşır çünkü bu konuda ana babanın ciddi fedakârlık yapması gerekir. Fiziksel yakınlığın sağlanması ve onay sözlerinin kullanımı nitelikli zaman ayırmaktan çok daha kolaydır. Çok azımızın, ihtiyacımız olan ve istediğimiz her şeyi yapacak yeterli zamanı vardır; Bir çocuğa nitelikli zaman ayırmak demek listemizde en üst sıralarda yer alan tercihlerimizden bazılarından vazgeçmek anlamına gelir. Çocuklar ergenlik çağma yaklaştıkça, çoğunlukla biz ana babaların yorgun düştüğü ya da acelemizin olduğu ya da duygusal anlamda kendimizi zayıf hissettiğimiz anlarda kendilerine zaman ayırmamızı isterler.
Nitelikli zaman, ana babanın çocuklarına "var olma" armağanıdır. Şu iletiyi taşır: "Sen önemlisin. Seninle birlikte olmaktan hoşlanıyorum". Çocuğun, anne ve babasının gözünde en önemli şahsiyet olduğunu hissetmesini sağlar. Gerçekten de sevildiğini hisseder çünkü ana babası tümüyle ona aittir.
Çocuğunuza nitelikli zaman ayırdığınız taktirde, onun fiziksel ve duygusal gelişim düzeyine ayak uydurmanız gerekir. Örneğin, emeklemeyi öğrendiği sırada onunla birlikte yere oturabilirsiniz. İlk adımlarını atmaya başladığında yanında olup onu gayrete getirmelisiniz. Kum torbasını yumruklamaya ve topa vurmayı öğrenmeye başladığı gün yanında olacaksınız. Dünyası okul, dersler, spor ve sosyal etkinliklerle zenginleştiğinde ona devamlı yetişmeye çalışan siz olacaksınız. Çocuğunuz büyüdükçe bu gitgide zorlaşabi-Hr, özellikle de bir yandan artan sosyal etkinliklerine katılmaya çalışıp bir yandan da onunla baş başa geçirmeye vakit bulmak.

BİRLİKTE OLMAK
Nitelikli zamanın en önemli unsuru olayın kendisi değil, bir şeyleri birlikte yapıyor olmanız, bir arada olmanızdır. Yedi yaşındaki Nathan babasının onu sevdiğini nereden bildiğini sorduğumuzda, "Çünkü benimle birlikte oluyor. Basket atmak, arabayı yıkamak gibi. Ya da birlikte berbere gitmek gibi." yanıtını vermiştir.
Nitelikli zaman demek özel bir yere gitmek anlamına gelmez. Odaklanmış dikkati hemen her yerde sağlayabilirsiniz. En verimli nitelikli zaman da evde çocuğunuzla yalnız olduğunuz zaman verilenidir. Her çocukla yalnız kalacak vakti bulmak kolay değildir ama kesinlikle gereklidir. İnsanların katılımcı olmaktan çok izleyici oldukları toplumumuzda ana babanın dikkatini sadece çocukları üzerine toplayabilmesi şimdi daha da büyük önem taşır olmuştur.
Birçok evde çocuklar, babalarından daha çok televizyonlarını özler. Çocuklar aile dışındaki güçlerden her geçen gün daha çok etkilenmektedir ve ana babalarıyla geçirecekleri kişisel zamanın pekiştirici etkisine gereksinim duymaktadır. Programınızda bu tür bir vakit ayırmak gerçekten de ciddi bir gayret gerektirebilir ama bu gayreti sarf etmek çocuğunuzun ve ailenizin geleceğine yatırım yapmak demektir.
Her Çocuk için Vakit
Eğer birden fazla çocuğunuz varsa her biriyle ayrı ayrı baş başa kalabileceğiniz zamanı yaratmanız gerekir. Bu hiç de kolay değildir ama yine de yapılabilir. On çocuk yetiştiren Susanna Wesley'i düşünün. Her birine haftada bir saatini ayırıyordu. Üç oğlu, Sam, John Charles Wesley şair, yazar ve vaiz oldu; Charles şimdi klasik olmuş ilahiler kaleme aldı. Susanna çocuklarının alfabeyi, yazmayı ve ma-

WPS Office ile Düzenle

tematiği öğrenmelerine yardımcı olmasının yanı sıra onlara kibarlığı, örf ve adetlerle ahlâki değerleri ve tutumlu yaşamayı da öğretti.
Kadınların fazla ilerleme olanağı olmadığı çağda (İn-
lgiltere'de 1700'ler) kızlarına tam bir eğitim verdi. Bu bilge anne bir gün kızı Emilia'ya şöyle demişti, "Toplum kadınların zeki olmasına fırsat tanımıyor".1 Emilia daha sonra öğretmen oldu. Çocuk yetiştirme konusunda tamamen)nunla aynı fikirde olmamız gerekmese de Susanne'm ailesiyle ilgili önceliklerini belirleme ve daha sonra da uygulama şekline hayranlık duymamak mümkün değil. Nitelikli imanın anahtarı, sizin ana baba olarak üzerinde durmaya ve uygulamaya karar verdiğiniz değerlerde ve öncellikler-ledir.
)lumlu Göz Teması
Nitelikli zaman tatlı ve sevecen göz temasını da içermelidir. Çocuğunuzun gözlerinin içine özenle bakmak, sevgiyi sendi kalbinizden onun kalbine akıtmak için güçlü bir araçtır. Araştırmalar birçok ana babanın göz temasını öncelikle çocuğu azarlarken ya da çok kesin direktifler verirken)lumsuz yönde kullandığını göstermektedir.
Göz temasınız çoğunlukla tatlı ve sevecen olmalıdır. Bu tip bakışları sadece çocuğunuz sizi memnun ettiğinde yaparsanız koşullu sevgi tuzağına düşmüş olursunuz. Bu durum çocuğunuzun kişisel gelişimine zarar verebilir. Çocuğunuzun duygu deposunu dolu tutmaya yetecek kadar koşulsuz sevgi vermek isterseniz, bunun yolu doğru göz teması kurmaktan geçer.
Bazen aile üyeleri ceza olarak birbirlerine bakmayı reddederler. Bu çok zalimcedir. Eşler ve çocuklar bu yıpratıcı muameleyi asla unutmazlar. Özellikle çocuklar göz te-

masından kaçınmayı onaylamama olarak algılar. Bunun da ötesinde bu durum özsaygılarını zedeler. Çocuğunuza yaptığınız sevgi gösterisinin, çocuğunuzun o dakikada sizi mutlu etmesine bağlı olmasına izin vermeyin. Çocuğunuzun davranışı ya da koşullar ne olursa olsun sevginizi sürekli olarak vermeniz gerekir.
DÜŞÜNCELERİN VE DUYGULARIN PAYLAŞIMI
Nitelikli zaman sadece birlikte bir şeyler yapmak değildir. Aynı zamanda çocuğunuzu daha iyi tanımanıza yarar. , Çocuğunuzla vakit geçirdikçe bunun doğal sonucu olarak hayatınızla ilgili her şey üzerine hoş bir sohbet olanağı bulmuş olacaksınız. California'daki bir fakültede uzun süredir öğretim üyesi olan profesör Phil Briggs, oğluyla golf oynamanın getirişini seviyor. "Birlikte düzenli olarak golf oynamaya başlayıncaya kadar oğlum fazla konuşkan biri değildi." Briggler, baba-oğul golf sahasının çimlerinde ilerlerken sık sık aralarında oyundan konuşur oldular - sopanın nasıl savrulması gerektiği ve oyunun diğer ayrıntıları gibi. Ancak çok geçmeden golf dışındaki konulan da sohbetlerine dahil eder oldular. Bir ebeveyn, üç sayılık basket atışını ya da futbolda topa nasıl vurulacağını, arabanın hatta bulaşıkların nasıl yıkanacağını gösterirken, genellikle çocuğunun daha önemli konulardan da söz edebileceği bir atmosfer yaratmış olur.
Kaliteli Sohbetler
Bu bir babanın kendi geçmişiyle ilgili bazı şeyleri açıkladığı zamandır. Çocuğuna annesiyle flört ettikleri devreden bahsedebilir ve bu esnada ahlâki ve manevi değerlerden söz açabilir. Bu tarz bir "gerçek" sohbet çocuğun duygusal gelişimine sağlam bir zemin hazırlar. "Babam bana

güveniyor. Beni önemsiyor. Babam beni önemli biri olarak görüyor ve beni seviyor." diye düşünmesini sağlar. Bir anne de kızına ilk numaralı gözlüklerini ya da mezuniyeti için ilk özel elbisesini almaya yardım ederken, kendisinin o yaşlarda görüntüsüyle ilgili duyduğu kaygılarından bahsedebilir. Bu tarz bir sohbet onları birbirine yakınlaştıracaktır ve kızının dış görünüşe dayalı olmayan kendi değerini anlamasına yardımcı olacaktır.
Çocukların, büyüdüklerinde bile asla ana babayla ya da diğer büyükleriyle nitelikli bir sohbet içine girme gereksinimleri sona ermez. Duygu ve düşüncelerin bu tarz paylaşım şekli hayatın ta kendisidir. Bu düzeyde iletişim kurmayı öğrenmek, evlilik de dahil olmak üzere gelecekteki yeni ilişkilerine de yarayacaktır. Arkadaşlıkların nasıl kurulacağını ve bunun iş arkadaşlıklarına nasıl uygulanacağının yollarını öğretecektir. Kendi fikirlerini nasıl oluşturacaklarını ve bunları başkalarına, onların fikirlerine de saygı duyacak olumlu bir tavır içersinde, nasıl aktarabileceklerini gösterecektir. Fikir ayrılıklarının, zıtlaşmadan nasıl ifade edileceğinin de iyi bir örneği de sergilenmiş olacaktır.
Hiç farkına varmasanız da, çocuklarınız sizinle konuşurken daha fazla şey öğreneceğinden, hangi yaşta olurlarsa olsunlar onlarla sağlıklı sohbetler eşliğinde vakit geçirmeniz çok önemlidir. Sohbetlerinizi sadece onları düzeltmek üzere yapılan konuşmalarla smırlandırırsanız, çocuklarınız asla olumlu ve odaklanmış

WPS Office ile Düzenle

ilginin değerini öğ-renemeyebilir. Olumsuz ilgi, tek başına onların sevilme gereksinimini gideremez. Küçük çocuklarla sohbet etmek için en doğru zaman dikkatlerinin daha yoğun olduğu yatma saatleridir. Bunun nedeni dikkatlerini dağıtacak daha az şeyin olması veya uyumayı geciktirme istekleri olabilir. Neden her ne olursa

olsun, sizi can kulağıyla dinlerler ki, bu da anlamlı sohbetleri kolaylaştırır.
Hikâye Anlatma ve Sohbetler
Bütün çocuklar hikâyeye bayılır. Hikâye okumak uyku vakti sürecini başlatmak için harika bir yoldur - Bunu bir alışkanlık haline getirmeniz, ergenlik çağma geldiklerinde de çocuklarınızla kolay iletişim kurmanıza yardımcı olacaktır. Hikâye anlatırken ya da anlattıktan sonra durup çocu-ğunuzun olaylar veya karakterler hakkındaki hislerini tartmasına izin verip sonra da bunlar üzerine konuşabilirsiniz. Bugün pek çok gencin davranışlarının duygularıyla ilintili olduğunu anlamaz göründüklerini göz önüne alacak olursak bu çok önemlidir. Çok azı duygularının farkında olduğundan, davranışlarını kontrol etmekten yoksundurlar. Örneğin hayal kırıklığına uğrayan birinin hikâyesini okurken, hayal kırıklığının ona eşlik eden öfke, keder ya da benzerleriyle birlikte nasıl bir his olduğunu çocuğunuzla konuşabilirsiniz.
Bu tarz olumlu konuşmaları şiddetle öneriyoruz. Ne yazık ki, bugün çok az genç insan duygularım, özellikle de ö'Jkesini kontrol etmeyi biliyor. Bu eksiklik uyuşturucu kullanımına, uygunsuz cinsel ilişkilere, kontrolsüz tavır ve davranışlara neden olmakta. Duygu paylaşımının yaşandığı sıcak ve içten yatak başı sohbetleriyle geçen yıllar, hayatta karşılaşılabilecek çoğu sorunun üstesinden kolaylıkla gelinmesine yardım eder.
Sıcak, yakın, içten, sakin geçen uyku vakti geleneği kulağa, birçok ana babanın içinde yaşadığı yoğun dünyanın tam tersi gibi gelmektedir. Bunu başarabilmek için önceliklerimizi belirleyip acil görünenin karşısında direnebilme-miz gerekir, ivediliğin kurbanı olmayın. Uzun vadede bu
derece acil görünen şeyin aslında hiçbir anlamı olmadığını fark edecekseniz. Çocuklarınızla paylaştığınız zaman ise önemini sonsuza dek korur.
NİTELİKLİ ZAMANIN PLANLAMASI
Bir çocuğun hayatındaki ilk sekiz yıl öncelikle ev çevresinde geçtiği için oldukça mantıklı bir program yapabilirsiniz. Ancak çocuğunuz büyüdükçe ve evin dışındaki eylemlere yönelmeye başladıkça onunla nitelikli vakit geçirmek için daha fazla zamana ve gayrete ihtiyacınız vardır. Aksi halde bunu gerçekleştirmeniz mümkün değildir. İşte size 3İrkaç fikir.
Birinci olarak, yemek vakitleri plan dahilinde olması gereken doğal olaylardır. Yıllar geçtikçe, birlikte geçirilen kiradan aile yemekleri en yakınlaştırıcı deneyimlerinizden 3İri olabilir. Eve ne zaman gelirlerse o zaman kendi yemeklerini hazırlayıp yiyen aileleri hepimiz duymuşuzdur. Yıllar boyunca birlikte yenen yemeklerin getirdiği sıcaklık ve gücün bilincinde olanlar için bu durum kulağa çok düzensiz gelebilir. Aile için belli bir düzeni kuracak olup yine bu düzenin ne zaman ve hangi olaylarla bozulabileceğine karar verecek olanlar ana babalardır. Bazı aileler birlikte kahvaltı edebilir. Siz ise, çocuğunuzla ancak ayda bir öğle yemeği yemeye vakit buluyor olabilirsiniz.
İkincisi, bir gecelik gezintileri düşünün. Burney ve oğlu Jeff her üç ayda bir, bir geceyi ev dışında geçiriyorlardı. Genellikle evlerinden bir saat uzaklıktaki kamp yerine gidip çadırlarını kuruyor ve böylelikle bir buçuk gün kadar rahatsız edilmeksizin birlikte vakit geçiriyorlardı. Allyson haftada iki gece on iki yaşındaki kızı Brittany'le birlikte yürüyüşe çıkıyordu. Böyle gecelerde kocası ve oğlu da bulaşıkları yıkayıp baba-oğul vakit geçiriyorlardı.

Bunlar sadece iki fikir. Unutmayın ki, birlikte geçirilecek vaktin önceden planlanması, spontane durumların engellenmesini gerektirmez. İstediğiniz zaman planlarınızı değiştirebilirsiniz. Ancak önceden planlamadığınız taktirde, çocuğunuzla geçireceğiniz nitelikli zamanın çok az olacağını göreceksiniz. Başka insanlarla program yapıyorsunuz - o halde bunu çocuğunuzla niye yapmayasmız ki? Diğer programları reddedip bu vakti onlarla değerlendirmeniz çocuklarınız tarafından takdir edilecektir. Ayrıca planlama yapmanın bir diğer yararı da çocuklarınıza kendi vakitlerini nasıl programlayacaklarını öğretecek olmanızdır.
Nitelikli zaman için hazırlanmak takviminize bir günü ya da bir saati sıkıştırmaktan daha fazlasını gerektirir. Birlikte zaman geçirmeye hazırlanmak aynı zamanda kendinizi de hazırlamak anlamına gelir. Eğer yoğun bir iş gününün sonunda eve dönüyorsanız, günün stresini atmanız, kafanızı boşaltmanız ve sonra da evinize yoğunlaşmanız gerekir. Bazı insanlar bunu eve dönüş yolunda sevdikleri müziği dinleyerek yapar.

WPS Office ile Düzenle

Bazı arkadaşlarımızsa evin yakınlarında arabayı durdurup birkaç dakika içlerine dönerler. Gerginliğinizden kurtulup kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak ve bunun sonucunda çocuklarınız için gereken enerjiyi size yeniden kazandıracak şeyin ne olduğunu bulun.
Eve varmadan önce kendinizi hazırlayamıyorsanız, eşinizle, çocuklarınızla olmadan evvel kendinize ayıracak belli bir vakit kararlaştırabilirsiniz. Ailenizle bir araya gelmeden önce daha rahat giysiler giymeniz, bir bardak meşrubat içmeniz ya da bahçede bir tur atmanız yeterli olabilir.Ne kadar canlanırsanız ailenize de o kadar fazla yararınız dokunur.

ÇOCUĞUNUZUN TEMEL SEVGİ DİLİ NİTELİKLİ ZAMAN OLDUĞUNDA
Eğer nitelikli zaman çocuğunuzun temel sevgi diliyse tek bir şeyden emin olabilirsiniz: Kendisine yeterli derecede nitelikli vakit ayrılmayan ve ilgi gösterilmeyen çocuk, ailesinin onu gerçekten sevmediğini düşünerek büyük bir huzursuzluk yaşayacaktır.
Alan, kırk sekiz saat çalışıp yirmi dört saat izin yapan bir itfaiyeciydi. Çalıştığı günlerde itfaiye teşkilatında kalır, izinli olduğu zamandaysa bir başka itfaiyeci arkadaşıyla birlikte ekstra kazanç için evleri boyardı. Bu arada eşi Helen geceleri hemşirelik yapar, gündüzleriyse uyurdu. Her ikisinin de çalıştığı geceler sekiz yaşındaki Jonathan ve altı yaşındaki Debra'ya bakmak üzere büyükanneleri gelirdi.
Alan ve Helen her geçen gün kendilerinden daha fazla uzaklaşan Jonathan konusunda endişelenmeye başlamışlardı. Sonradan Helen bir arkadaşına şunları söyledi. "Onu bir sohbete katmaya çalıştığımızda tepkisiz kalıyor. Halbuki küçükken çok konuşkandı.
"Okula başlamadan evvel benim tüm gün evde olduğum sıralarda her öğleden sonra parka gitmeyi alışkanlık haline getirmiştik. Devamlı konuşurdu ve hayat doluydu. Şimdi o kadar farklı ki ona ne olduğunu merak ediyorum. Alan bu işin benim kadar farkında değil çünkü Jonathan'la benim kadar vakit geçirmedi ama ben farkı görebiliyorum."
Helen'in arkadaşı Rosie tam o esnada Beş Sevgi Dili'ni okuyordu ve sevgi dillerinin çocuklarla ilgili olan bölümünü hatırladı. Bu yüzden Rosie Helen'e de kitabın bir kopyasını verdi ve Jonathan konusunda işine yarayabileceğini söyledi. İki hafta sonra Helen Rosie'ye şöyle dedi; "Kitabı okudum ve sanırım artık Jonathan'm öncelikli sevgi

dilinin hangisi olduğunu biliyorum. Eskiye baktığımda, birlikte vakit geçirmekten ne kadar çok zevk aldığını, o zamanlar ne kadar konuşkan ve heyecanlı olduğunu hatırlayınca ve bütün bu değişikliğin onun okula benim de işe başladığım döneme rastladığını fark edince son iki yıldır sevgiye hasret kaldığını düşünüyorum. Fiziksel ihtiyaçlarını gideriyorum ama duygusal ihtiyaçlarını karşıladığım pek söylenemez."
Helen ve Rosie, Helen'in Jonathan'a ayıracağı nitelikli zamanı günlük programına nasıl dahil edebileceğini konuştular. Öğleden sonraları ve geceleri daha esnek bir vakte sahip olduğundan, bu vakti de ev işlerine, alışverişe, ara sıra kızlarla dışarı çıkmaya ve nadiren de Alan'la gezmeye ayırıyordu. Aynı zamanda Jonathan'in ev ödevlerine yardım ediyordu. Helen eğer gayret ederse haftanın iki günü birer saatini tamamen Jonathan'a ayırabilirdi. "Belki onu eskiden yaptığımız gibi parka götürebilirim. Güzel anıları yeniden yaşamak benim için de iyi olabilir."
Üç hafta sonra Helen arkadaşına şöyle diyordu; "Son konuştuğumuzdan beri Jonathan'la haftada iki kez birer saati birlikte geçiriyoruz ve gösterdiği tepkilerde ciddi bir fark görüyorum. Yeniden parka gitmekten ilk söz ettiğimde fazla heyecanlı görünmüyordu. Ancak bu ziyaretimizin sonunda eski Jonathan'm yeniden ortaya çıkmaya başladığını gördüm. Haftada bir kez öğleden sonraları parka gitmeye, diğer seferinde de dondurma yemeye karar verdik. Jonathan daha fazla konuşmaya başladı ve birlikte oluğumuz zamanlarda daha duygusal tepkiler verdiğini söyleyebilirim."
"Bu arada Alan'a da kitabı okumasını söyledim" diye ekledi Helen. "Sanırım birbirimizin sevgi dilini konuşmayı öğrenmemiz gerekiyor. Onun benim dilimden konuşmadı-

ğını biliyorum ve benim de onun dilinden konuştuğumu sanmıyorum. Alan da Jonathan'la daha çok vakit geçirmenin önemini kavramış durumda."
ÇOCUKLAR NE DİYOR
Şimdi söz edeceğimiz dört çocuğun da ortak sevgi dili nitelikli zaman.
Sekiz yaşındaki Bethany'nin gözleri genellikle ışıl ışıl. "Annemle babamın beni sevdiğini biliyorum çünkü benimle vakit geçiriyorlar. Bazen erkek kardeşim de dahil olmak üzere hep beraber bir şeyler yapıyoruz ama her ikisinin de sadece benimle olduğu zamanlar var." Ne tür şeyler yaptıklarını sorduğumuzda bizi şöyle yanıtlıyor; "Babam geçen hafta beni balığa götürdü. Balığa çıkmaktan hoşlanıp hoşlanmadığımdan emin değilim ama babamla olmak hoşuma gidiyor. Yaş günümden sonraki gün annemle hayvanat bahçesine gittik. En sevdiğim yer maymun evi. Birinin muz yemesini seyrettik. Çok eğlenceliydi."

WPS Office ile Düzenle

Jeremy, on iki yaşında. "Babamın beni sevdiğini biliyorum çünkü benimle vakit geçiriyor. Birlikte bir sürü şey yapıyoruz. Wake Forest futbol maçlarına sezonluk bileti var ve hiçbir maçı kaçırmıyoruz. Annemin de beni sevdiğini biliyorum ama birlikte fazla vakit geçirmiyoruz çünkü çoğu zaman kendini iyi hissetmiyor."
Frankie, on yaşında. "Annem beni seviyor. Benim futbol maçlarıma geliyor ve sonra da birlikte yemeğe gidiyoruz. Babamın beni sevip sevmediğini bilmiyorum. Sevdiğini söyledi ama o bizi terk etti. Onu bir daha hiç görmedim."
On altı yaşındaki Mindy'se şöyle söylemekte, "Annemle babamın beni sevdiğini nereden mi biliyorum? Öncelikle

:,'..y
her zaman benim yanımdalar. Onlarla her şeyi konuşabilirim. Bana karşı anlayışlı olacaklarını ve akıllı kararlar vermeme yardımcı olacaklarını biliyorum. Birkaç sene sonra üniversiteye gittiğimde onları çok özleyeceğim ama yine de her zaman benim yanımda olacaklarını biliyorum."
Anne ve babalarıyla vakit geçirmeyi özleyen çocuklar ve diğerleri için, ana babanın onlara odaklanmış ilgisi, sevildiklerini hissetmelerini sağlayacak en emin yoludur. Çocuklarınızla vakit geçirdiğinizde ömür boyu hatırlanacak anıları da beraberinde getirmiş olursunuz. Çocuklarımızın evde geçirdiği yıllara ait anılarla donanmış olmalarını isteriz. Duygu depoları dolu tutulduğunda sağlıklı ve güçlendirici anılara sahip olacaklardır. Ana babalar olarak, çocuklarınızın sağlıklı ve güçlendirici anılar edinmelerini sağlayarak dengeli, mutlu ve tutarlı bir hayat sürmelerini garanti altına almış olursunuz.
Notlar
1. Sandy Dengler, Susarına Wesley (Chicago: Moody, 1987), 171

4. SEVGİ DİLİ: ARMAĞANLAR
On yaşındaki Rachel'a anne ve babasının onu sevdiğinden nasıl bu kadar emin olabildiğini sorduğumuzda bize, "Odama gelin de size göstereyim" dedi. Odasına gittiğimizde büyük bir oyuncak ayı gösterdi. "Bunu bana Cali-fornia'dan getirdiler." Sonra da içi doldurulmuş bir palyaçoya dokunup "Bunu da ilkokula başladığımda aldılar. Bu şapşal maymunu da yıldönümleri için gittikleri Hawaii dönüşü getirdiler." dedi. Birkaç yılda ana babasının aldığı düzinelerle armağanı göstererek odada dolanmaya devam etti. Hepsi de özel köşelerinde annesiyle babasının ona olan sevgilerini ifade ediyordu.
Armağan almak ve vermek, verildiği anda ve etkisi ile-riki yıllara da uzanmak üzere sevgiyi ifade etmenin çok güçlü bir yolu olabilir. En anlamlı armağanlar sevginin simgesi haline gelir. Karşı tarafa duyulan sevgiyi en fazla aktarabilen armağanlar de sevgi dilinin bir parçasıdır. Ancak dördüncü sevgi dili olan armağanların geçerli olduğu ailelerde, ana babanın gerçek sevgisini ifade edebilmesi için çocuklarına, önemsendiklerini hissettirmesi de gerekir.

Bu nedenle armağanla birlikte diğer sevgi dilleri de verilmelidir. Armağanın içten duyulan sevgiyi ifade etmesi için çocuğun duygu deposunun dolu tutulması gerekir. Bu da demek oluyor ki ana babalar sevgi deposunu dolu tutmak için fiziksel temas, onay sözleri, nitelikli zaman ve hizmetin bir karışımını kullanacaklardır.
Julie, iki kızını - altı yaşındaki Mallory ve sekiz yaşındaki Meredith'i - daha iyi anlama konusunda sevgi dillerinin kendisine nasıl yardımcı olduğunu anlattı. "Eşim ve ben sık sık iş seyahatlerine gideriz, kızlar da anneannele-riyle kalırlar. Seyahatteyken kızlar için bir şeyler alırım. Meredith, Mallory'e oranla armağan konusunda daha heyecanlıdır, eve geldiğimiz an onlardan söz etmeye başlar. Armağanları çıkarırken heyecan içinde hoplar zıplar, paketini açarken de ahh-ohh gibi sesler çıkarır. Sonra da odasında özel bir köşe bulur ve armağanını nereye koyduğunu bizim de görmemizi ister. Arkadaşları geldiğinde de onlara daima son gelen armağanını gösterir."
Bunun tam aksine Mallory ise, kibarca annesiyle babasının aldığı armağanları takdir ederken yolculuk hakkında konuşulmasından çok daha fazla heyecan duymaktaydı. "Mallory seyahatimizi en ufak ayrıntısına kadar duymak için yanımıza gelir." diye devam etti Julie. "İlk önce her birimizle ayrı ayrı sonra da birlikte konuşur ve anlattığımız her şeyi içine sindirir. Diğer yandan Meredith nereye gittiğimiz ve neler gördüğümüz hakkında çok az şey sorar."
Biri Julie'ye bu tablo karşısında ne yapmayı planladığını sorduğunda, kendisi şöyle cevap verdi: "Kızlara armağanlar almaya devam edeceğim çünkü almak istiyorum. Ancak artık Mallory'nin, Meredith kadar heyecanlı görünmediğinde üzülmüyorum. Eskiden Mallory'nin takdir etmeyi bilmediğini düşünüp bunu kafama takardım. Şimdiy-

WPS Office ile Düzenle

se armağan Meredith'e ne ifade ediyorsa sohbetimizin de Mallory'e o demek olduğunu anlamış bulunuyorum. Eşimle ikimiz seyahatlerimizden sonra ve geri kalan zamanlarda Mallory'e daha fazla nitelikli zaman ayırmaya özen gösteriyoruz. Meredith'e nitelikli zaman dilini öğretmeyi umduğumuz kadar Mallory'e de armağan dilini öğretmek istiyoruz."

VERMENİN İNCELİKLERİ

Sevgiyi ifade etmenin yollarından biri olarak, armağan alıp vermek evrensel bir olaydır. İngilizcede armağan, Yunanca "lütuf ya da hak edilmemiş armağan" anlamına gelen charis 'den gelir. Bunun arkasında yatan fikir, eğer bir armağan hak edilmişse bu o zaman bir ödeme anlamına geliyor demektir. Gerçek armağan alman bir hizmet karşılığı verilmez. Kişiye duyulan sevginin bir ifadesidir ve veren kişinin özgür iradesine kalmıştır. Toplumumuzda bütün armağanlar bu derece içten değildir. Özellikle de iş dünyasında çoğu belli bir şirketle iş yapmanın karşılığı olarak ödenen bedellerdir ya da gelecekte sizinle iş yapma umuduyla rüşvet anlamı içerirler. Armağan sadece alıcının çıkarları gözetilerek verilmez, bu daha çok yapılan ya da ilerde istenecek maddi katkıya bir teşekkür niteliği taşır.

Aynı ayrım ana babanın çocuğuna verdiği armağanlar için de yapılmalıdır. Ana baba çocuğunun odasını temizlemesi karşılığında bir armağan sözü veriyorsa bu gerçek bir armağan olmayıp sadece yapılan hizmetin karşılığıdır. Ana baba, çocuğuna yarım saat boyunca uslu durduğu taktirde dondurma sözü veriyorsa bu da bir armağan değil, Çocuğun davranışlarını yönlendirici bir rüşvet yerine geçer. Çocuk karşılığını ödeme ve rüşvet kelimelerinin anlamını bile bilemeyebilir ama kavramı anlar.

Eğer ana baba çocuğunun sevgiye olan derin duygusal gereksinimini göz ardı ederse, içten bir armağan vermeye niyetlendiği her defa, çocuğa yanlış mesajlar iletiyor olabilir. Esasen, gerçekten sevildiğini hissetmeyen çocuk armağanı yanlış yorumlayabilir ve koşullu verildiğini düşünebilir. Büyük çocuğuyla arası açık olan büyük stres altında bir anne, oğluna yeni bir beysbol topu verir. Daha sonra da topu tuvalette bulur.

"Jason, topunun burada ne işi var? Yoksa beğenmedin mi?

Jason'ın tek yanıtı "Özür dilerim" olur.

Ertesi gün topu bu kez de çöp tenekesinde bulur. Tekrar oğluyla konuştuğunda, başını eğerek "Özür dilerim" der.

Sonraları annesi özellikle de uyku öncesi Jason'm duygu deposunu dolu tutmaya odaklanmayı öğrendi. Çok geçmeden de değişikliği sezinledi. Birkaç hafta içinde ona bir beysbol sopası verdi ve bu kez Jason annesine sarıldı ve gülümseyerek "Teşekkürler Anne!" dedi.

Jason duygu deposu boş itaatkâr çocuklara tipik bir örnek. Bu tarz çocuklar nadiren acılarını ve gereksinimlerini açıkça gösterir ama duygularını dolaylı yollardan ifade ederler. Armağanı yok etmek ya da görmezden gelmek sevgiye aç bu tip çocuklarda rastlanan klasik bir örnektir.

DAİMA VERİCİ OLUN

Armağanın büyüklüğü ve fiyatı önemli değildir. Önemli olan ifade ettiği sevgidir. Büyükanneniz veya büyükbabanızın harp zamanı Yılbaşında kendilerine armağan edilen bir portakalı ve ihtiyaçları olan bir kıyafeti anlattıklarını hatırlamanız mümkün. Bugün biz ana babalar gereksinimleri armağan olarak düşünmektense, çocuklarımıza sağlamamız gereken haklar olarak algılarız. Yine de çocuklarımızın yararlanacaklarına inandığımız bu gibi şeyleri genellikle sevgi dolu kalplerimizle sunarız. Bu tarz armağanları kutlayalım. Eğer armağanları sevgimizin bir ifadesi olarak sunmazsak çocuğumuz bunları "olması gereken şeyler" olarak kabul eder ve bu armağanların gerisindeki sevgiyi fark edemez.

Sıradan bir armağanın sevgi ifadesine dönüşmesi için işte size bir öneri. Çocuğunuzun yeni okul kıyafetlerini güzel bir paket yapın ve akşam yemeğinde ona verin. Armağan paketi açmak çocuğu heyecanlandırır. Siz de böylelikle ister gereksinim duyulan isterse de lüks bir şey olsun, her armağanı sevginizin bir göstergesi olarak sunabilirsiniz. Her türde armağan için gerçekleştirilecek bu tarz kutlamalar çocuğunuza, başkalarının verdiği armağanlara nasıl tepki göstermesi gerektiğini de öğretir. Armağan küçük de olsa büyük de, onu verirken hissettiğiniz duyguların aynını karşı taraftan da beklersiniz.

Çocuklarınıza armağan olarak oyuncak alıyorsanız size bir uyarımız olacak. Oyuncakçı dükkânında gerçekten de bilinçli olmanız gerekir. Yığınla oyuncağın varlığı, sizin çok daha seçici olmanızı gerektirir. Bu çeşitlilik aniden moda olan, dün varlığından bile haberdar olunmayan, yakın gelecekte de büyük ihtimalle unutulacak en son çıkan oyuncakların çocuklara tanıtıldığı medya ve büyük mağazalar tarafından desteklenir. Bu arada pek çok çocuk da çevrenin cazip kıldığı bu oyuncağa sahip olması gerektiğinden emindir.

Çocuklarınız için alacağınız armağanların kendi dışınızdaki etkenler tarafından belirlemesine izin vermeyin.

WPS Office ile Düzenle

Oyuncakları dikkatle inceleyin, "Bu oyuncağın çocuğuma

vereceği mesaj ne olabilir? Bu benim hoşlanacağım türden bir mesaj mı olacak? Çocuğumun bu oyuncaktan öğreneceği şey nedir? Genel etkisi olumlu mu yoksa olumsuz mu olacaktır? Oyuncak ne kadar süreyle dayanır? Ömrü ne kadar? Çekiciliğini ne kadar süreyle koruyacak? Fiyatı aile bütçemize uygun mu?" gibisinden soruları kendi kendinize sorun. Mali gücünüzün yetmediği gereksiz oyuncakları almayın. Her oyuncağın eğitici olması gerekmez ama hepsinin çocuğunuzun hayatında olumlu bir etkisi olmalı. Çocuklarınızı, aile yapınıza ters düşen değerlere yöneltecek yüksek teknoloji ürünü bilgisayar donanımlı oyuncakları almaktan sakının. Çocuklar, bunlarla zaten televizyondan, komşulardan ve okuldaki arkadaşlarından yeteri derecede haşır neşir olmaktadırlar.

ANLAMI SAPTIRILMIŞ ARMAĞANLAR

. Dikkatli olun. Çocukları diğer sevgi dillerinin yerine ¦armağanlara boğmak genellikle sakıncalıdır. Birçok nedenle ana babalar bazen armağan almayı diğer sevgi dillerine tercih edebilirler. İletişim zorluğu yaşayan ailelerde yetişen bazı ana babalar için armağan duygusal ilişkiden daha kolay olabilir. Diğerlerinin ise çocuklarına gerçekten gerek duyduklarını verecek bilgi, sabır ve zamanları olmayabilir. Çocuklarını gerçekten seviyorlardır ama ihtiyaç duydukları duygusal güvenirliği ve özgüveni nasıl sağlayacaklarının bilincinde değillerdir.

Çocukların uyanık olduğu saatlerde çoğunlukla evin dışında olan babaların ve yarıdan fazlasını çalışan annelerin oluşturduğu bir toplumda, aileyle fazla vakit geçireme-mekten doğan vicdan azabı büyüktür. Çocuklarıyla yeterince ilgilenemeyen ana baba, bu açığını onlara oyuncaklar

alarak kapamaya çalışır. Bu tarz ana babalar armağan almayı, kontrolleri dışına çıkan hayat tarzlarına bir çare olarak kullanmaya çalışırlar.

Armağan almayı kötüye kullanmak, özellikle bir ayrılığın ya da boşanmanın ardından çocuğun ana ya da babanın velayeti altında yaşamaya başlamasıyla ortaya çıkar. Çocuğundan ayrı oturan diğer ebeveyn genellikle ayrılma acısından ya da aileyi bıraktığı için duyduğu suçluluktan çocuğunu armağan yağmuruna tutar. Bu armağanlar çok pahalı ve yanlış seçimler olup diğer tarafın temin edebilecek-leriyle kıyaslandığında, gerçekten de çocuğun sevgisini satın almaya yönelik bir rüşvet niteliği taşır. Bilinçaltında velayeti geri almanın yolu olarak da görülebilir.

Çocuklar bu derece yanlış armağanlar aldıklarında er ya da geç ne anlama geldiklerini kavrarlar. Bu esnada en azından bir tarafın, armağanları gerçek sevginin yerine koyduğunu öğrenirler. Bu çocuklar, bir yandan insanların duygularını ve davranışlarını armağanlarla kontrol altına alabileceklerini öğrenirken aynı zamanda da materyalist ve çıkarcı kişiler olup çıkarlar. Bu tip durumlar çocukların karakterinde ve dürüstlğünde trajik sonuçlara yol açabilir.

Üç çocuğunu tek başına yetiştiren Susan'a bakalım. Şu anda ikinci eşiyle lüks içinde yaşayan Charles'dan boşanalı üç sene olmuştu. Susan'ın kazancı evi geçindirmeye ancak yetiyordu. Bu arada çocuklar babalarını ziyaret etmeye bayılıyordu. Yaşları on beş, on iki ve on olan Lisa, Charley ve Annie babalarıyla geçirdikleri ayda iki hafta sonunda pahalı kayak ve tekne gezileri yapıyorlardı. Neden babalarını ziyaret etmeyi sevdiklerine şaşmamak gerek; eğlence oradaydı. Evde sıkıldıklarını söyleyerek her geçen gün daha fazla şikâyet ediyorlardı. Eve çoğunlukla pahalı armağanlarla dönüyor, özellikle de bu ziyaretleri takip eden gün-

lerde Susan'a giderek artan öfke gösterileri yapıyorlardı. Charles, çocuklarının sevgisini kazanmak uğruna onların Susan'a olan duygularını olumsuz yönde etkiliyordu. Çocukların büyüdükçe onları kullandığı için kendisini hor göreceklerini fark edemiyordu.

Çok şükür ki, Susan Charles'ı birlikte profesyonel yardım almaya ve çocukları idare etmenin sağlıklı yollarını bulmaya ikna etmeyi başardı. Bu da geçmişteki farklılıkları bir kenara bırakıp çocukların duygusal gereksinimlerini karşılamanın yolunu birlikte bulmak anlamına geliyordu. Yardım aldıkları sürece her ikisi de sevgi deposunu doldurma konusunda uzman oldular. Charles, çocuklarıyla iletişiminde beş sevgi dilinin tümünü de uygulayıp armağan verme olgusunu kendi çıkarları doğrultusunda kullanmaktan ziyade bir sevgi dili olarak sunmayı öğrendiğinde çocuklar da ona çok güzel tepki verdi. Boşanan eşler için bu şekilde anlaşmaya varmak her ne kadar çok yaygın olmasa da, bunu gerçekleştirmeye çalışan ana babaların sayısı artmakta.

Armağanın bir diğer kötüye kullanılma biçimi de, ana babalar çocuklarına olan sevgilerini, odalarını

WPS Office ile Düzenle

oyuncakçı dükkanına dönecek şekilde armağanlara boğarak göstermeyi tercih ettiklerinde ortaya çıkar. Bu aşırılık, armağanların özelliğini yitirmesine neden olur. Çocuk yeni armağanlara tepki göstermez olur. Oyuncaklar ona bir yük gibi gelmeye başlar çünkü bilir ki ana babası ondan oyuncaklarını düzenli tutmasını beklemektedir.
Çok fazla armağana boğmak çocuğu bir oyuncakçı dükkânına götürüp "Bunların hepsi senin" demeye benzer. Çocuk başta heyecanlanabilir, bir süre her yöne koşar ama hiçbirisiyle oynamaz. Doğru oyuncaklar çocuğun eğlenceye nasıl odaklanacağını öğrenmesine yardım eder. Bunu ger-
çekleştirmek için, ana babanın, büyükanne ve büyükbabaların etkileyiciden ziyade anlamlı olmasına dikkat ederek seçecekleri armağanları daha uzun aralıklarla vermeleri gerekebilir.
ANLAMLI ARMAĞAN VERME
Çocuklarınıza armağan verirken bazı hususları göz ardı etmemek gerekir. Armağanlar geçek sevginin ifadesi olmalıdır. Eğer teşekkür mahiyetinde veya rüşvet amaçlı verilen şeylerse bunları armağan diye adlandırmamanız, neyse o şekilde tanımlamanız gerekir. Böylece çocuğunuzun, kendi yararları gözetilerek ve sevginizin bir ifadesi olarak seçilen gerçek armağanların keyfine varması mümkün olacaktır.
Bayram, Yeni yıl ve yaş günleri hariç, armağanlar çocuğunuzla birlikte seçilmelidir. Bu özellikle de çocuklarınız büyüdükçe ve kıyafetleri, ayakkabıları, çantaları vb. şeyleri hakkında daha fazla fikir sahibi olduklarında geçerlidir. Çocuklarınız aynı zamanda ihtiyaçları olmayan oyuncaklara da istek duyabileceğinden ve bizlerse onlara istedikleri her şeyi veremeyeceğimizden dolayı onların tercihlerini gözden geçirmek yerinde olacaktır. Böylelikle, isteklerinin o anlık mı yoksa kalıcı mı olduğunu, sağlıklı mı yoksa sağlıksız mı olduğunu ya da o oyuncağın olumlu mu yoksa olumsuz bir etkisinin mi olacağını anlamanız kolaylaşır. Mümkünse çocuğun gerçekten de istediği bir armağanı seçmek akıllıca olur.
Unutmayın ki, bütün armağanların bir mağazadan alınması gerekmez. Sokakta yürürken ya da otoparktan çıkarken çok özel bir armağan bulabilirsiniz. Kır çiçekleri, ilginç taşlar, hatta ağaç dalları paketlendiğinde ya da yaratıcı bir biçimde sunulduğunda armağan sınıfına girebilir. Armağanlar aynı zamanda evdeki mevcut eşyalardan da yapıla-

bilir. Küçük çocukların para kavramı yoktur ve bir armağanın elde yapılması veya satın alınması sonucu değiştirmez. Eğer armağan onların yaratıcılığını harekete geçiri-yorsa anlamlı olabilir ve bu da sizin çocuğunuza daha da yakınlaşmanızı sağlar.
AMY'NİN YÜZÜĞÜ
Daha önce, bazı çocukların aldıkları armağan karşısında fazla heyecanlanmayıp, ilerleyen yıllarda ona daha fazla değer verdiklerinden bahsetmiştik. Ted bu gerçeği, armağanının kızı tarafından reddedilmesinden yıllar sonra anladı. Ted iş gezilerinden birinde on iki yaşındaki kızı Amy'e bir yüzük almış, döndüğünde de bunu ona armağan etmişti. Ancak Amy yüzüğe çok az ilgi göstererek onu çekmecelerinden birine koymuştu.
Ted hayal kırıklığına uğramıştı ama sonunda yüzüğü o da unutup gitti. Amy ergenlik yıllarındaki davranışları sebebiyle anne ve babasına o kadar üzüntü verdi ki Tedd artık onun geleceğinden ümidi kesti. Amy'nin davranış ve tavırlarında inanılmaz bir fark olduğunda bile babası onun düzeldiğine tam anlamıyla ikna olmamıştı. Kızının içtenliğini sorguluyordu. Bu durum her ikisinin de kurmak istedikleri yakın ilişkiyi zorlaştırıyordu.
Sonra bir gün Tedd Amy'nin, aralarındaki sorunlar başlamadan yıllar önce ona armağan ettiği yüzüğü taktığını fark etti. Kızının ona ne söylemeye çalıştığını anlayınca gözleri doldu - Amy hareketlerini kontrol altına aldığını ve ona güvenebileceklerini söylüyordu.
Ted kızma, kendisine anlatmak istediğinin bu olup olmadığını sorduğunda, Amy tek isteğinin büyüdüğüne ve değiştiğine dair güven duyulmak olduğunu belirtti. İkisi birlikte ağladılar. Amy hâlâ gayet iyi durumda. Bu hikâye bir armağanın simgesel olarak ne denli önemli olabileceğini gösteriyor. Eğer ona bu kadar önem veren anne ve babası, onun duygu deposunu dolu tutabil-selerdi, Amy yaşadığı sorunların hiçbiriyle karşılaşmayacaktı. Bir armağanı verildiği günkü ruh haliyle kabul etme veya takdir etme kapasitesine kavuşmadan evvel onun duygusal gereksinimlerinin karşılanması gerekiyordu.
ÇOCUĞUNUZUN TEMEL SEVGİ DİLİ HEDİYE ALMAK OLDUĞUNDA
Çocukların çoğu armağana olumlu tepki verir ama bazıları için armağan almak onların birincil sevgi dilidir. Bu durumun, her şeyi tutturma alışkanlıklarına bakarak, bütün çocuklar için geçerli olduğunu düşünme eğiliminde olabilirsiniz. Bütün çocukların - ve de yetişkinlerin - hep daha fazlasını istedikleri doğrudur. Ancak sevgi dili armağan olan kişiler armağanı aldıklarında daha farklı davranacaktır.
Temel sevgi dili armağan olan çocuklar, daima armağana önem vereceklerdir. Armağanın paketlenmesini ya da en azından benzersiz ve yaratıcı bir sunumla verilmesini isteyeceklerdir. Bu, sevginin ifade ediliş

WPS Office ile Düzenle

şeklinin bir parçasıdır. Kâğıdına bakacak belki de fiyongu hakkında yorumda bulunacaklar. Çoğunlukla ambalajını sevinç nidaları içinde açacaklar. Bu onlar için çok önemli görünecektir ve zaten de öyledir. Armağanı açarken kendilerini çok özel hissedecekler, bu sırada sizin de aynı ilgiyi göstermenizi bekleyecekler.Unutmaym, bu onlar için sevginin en güçlü dilidir. Armağanı sizin ve sevginizin bir uzantısı olarak görürler ve bu anı sizinle paylaşmak isterler. Armağanı açtıklarında size sarılıp bol bol teşekkür edeceklerdir.
Bu tip çocuklar yeni armağanlarını gururla sergileyebilmek için odalarında özel bir yer hazırlar. Bunu arkadaş-

larıyla paylaşıp, izleyen günlerde de defalarla size göstereceklerdir. Ne kadar beğendiklerini söyleyip duracaklardır. Armağanı kalplerinde özel bir yeri olacaktır çünkü bu gerçekten de sizin sevginizin bir ifadesidir. Armağanı görmek onlara ne kadar sevildiklerini hatırlatır. Armağanın yapılmış, bulunmuş ya da satm alınmış olması hatta istedikleri bir şey olup olmaması bile onlar için fark etmez. Önemli olan tek şey, sizin onları düşünmüş olmanızdır.
ÇOCUKLAR NE DİYOR
Şimdi söz edeceğim çocuklardan gelen yorumlar, onlar için sevgiyi en iyi aktaran dilin armağan almak olduğunu gösterir.
Frankie, beş yaşında. Anaokulundaki ikinci gününün sonunda büyükannesine şöyle der: "Öğretmenim beni seviyor, büyükanne. Bak bana ne verdi." Öğretmeninin sevgisinin kanıtı olan üzerinde kocaman sayıların yazılı olduğu parlak mavi cetveli gösterdi.
Lisa, altı yaşında. Yaşlıca bir beyi işaret ederek "Siz hiç sevgi adamıyla tanıştınız mı? İşte şurada duruyor" dedi. "Bütün çocuklara sakız veriyor." Lisa'ya göre, armağanlar verdiği için bu kişi bir sevgi adamıydı.
On beş yaşındaki Michelle'e anne ve babasının onu sevdiklerini nereden bildiği soruldu. Hiç duraklamadan bluzunu, eteğini ve ayakkabılarını gösterdi. Sonra da şöyle dedi: "Sahip olduğum her şeyi onlar verdi. Bana göre sevgi budur. Bana sadece ihtiyacım olan şeyleri değil, bundan daha fazlasını verdiler. Aslında eşyalarımı, bunları almaya ailelerinin gücü yetmeyen arkadaşlarımla paylaşıyorum."

Chris, on sekiz yaşında, birkaç haftaya kadar üniversiteye gitmeye hazırlanıyor. Anne ve babasının ona olan sevgisini, birden ona kadar derecelendirmesi gerekse kaç puan vereceğini sorduğumuzda anında "On" dedi. Neden on? Kırmızı bir Honda'yı işaret ederek "Şu arabayı görüyor musunuz?" diye sordu bize. "Onu bana annemle babam armağan etti. Aslında hak ettiğim söylenemez çünkü okuldaki durumum süper değil ama benimle gurur duyduklarını bilmemi istediklerini söylediler. Bu araba sevgilerinin bir ifadesi. Bana düşen, yalnızca yağını değiştirmek ve genel bakımı. Annemle babam hep böyledir. Bana gerek duymasam da her şeyi verdiler - lisede tüm spor gereçleri, kıyafetler, her şey. Tanıdığım en cömert insanlar. Bu cömertliklerini kötüye kullanmamaya çalıştım. Beni sevdiklerine eminim. Üniversiteye gittiğimde onları özleyeceğim."
Bu tip bir çocuk için armağanlar maddi birer nesne olmanın ötesinde. Sevgiyi en derin şekliyle açığa çıkaran somut ifadeler. İşte bu yüzden armağannz zarar görmesi ya da yerinin değiştirilmesi travmatik olabiliyor. Eğer armağanı veren ana/baba onun yerini değiştirir veya kazayla bir zarar verip üstüne üstlük de hırsla "Sana bunu aldığıma pişmanım" derse çocuk duygusal anlamda perişan olabilir. Temel sevgi dili olumsuz bir tonda konuşulmuş olur ve çocuk çok acı çeker.
Bu çocuklar, sevgi depolarının dolu tutulmasına gereksinim duyarlar. Yoksa iyi bir gelişme gösteremezler. Unutmayın, duygu depolarını doldurmaya devam etseniz bile çocuğunuz ne kadar verici olduğunuzu şimdi anlamayabilir. Ancak büyüdükçe, geriye dönüp sevginizin ve varlığınızın aldıkları en güzel armağan olduğunun farkına varacaklardır.

5. SEVGİ DİLİ: HİZMET DAVRANIŞLARI
Jeremy, ilk tam gün işine başlamıştı ve ertesi yaza da evlenmeyi planlıyordu. Kendi çocukluğunu da gayet iyi hatırlıyordu: "Bana sevildiğimi hissettiren en önemli şey annemle babamın her şeyimle ilgilenmek için ne kadar çok çabaladıkları olmuştur. Annemin çalıştığı halde yaptığı bütün o yemekleri hatırlıyorum da...Ya babam, o da bir keresinde ben daha on altı yaşındayken birlikte aldığımız külüstür arabayı tamir etmeme yardım etmişti."
Yirmi dört yaşındaki genç adam anılarını anlatmaya devam eder: "Küçük ya da büyük - bana yardımcı olmak için çok şey yaptılar. Şimdi bu yaptıklarının değerini daha da iyi anlıyorum ama o zamanlar bile bana yardım etmek için çok çalıştıklarının farkındaydım ve bunu daima takdir ettim.Bir gün çocuklarım

WPS Office ile Düzenle

için aynı şeyleri yapmayı umut ediyorum."
Bazı insanlar hizmet davranışlarını öncelikli sevgi dili olarak görürler. Sizin çocuğunuz görmese bile şunu bilin: "Ana babalık hizmet odaklı bir görevdir. Çocuk sahibi olacağınızı öğrendiğiniz gün tam zamanlı bir işe yazılmış olur-

sunuz. Kontratınız en az on sekiz senelik hizmeti ve sonrasında da "aktif yedek" olma anlayışını kapsar.
Hizmet vermesi gereken bir ana baba olarak, muhtemelen bu sevgi diliyle ilgili bir başka gerçeği keşfetmiş olmalısınız: Hizmet davranışları hem fiziksel hem de duygusal anlamda zahmetlidir. Bu nedenle, biz ana babaların kendi fiziksel ve duygusal sağlığımıza dikkat etmemiz gerekir. Fiziksel sağlık için dengeli uyku, beslenme ve egzersize ihtiyacımız vardır. Duygusal sağlık içinse kendimizi çok iyi tanımamız ve karşılıklı destek veren bir evlilik ilişkisini yürütebiliyor olmamız çok önemlidir.
KİME HİZMET EDİYORSUNUZ?
Hizmet davranışlarını gözden geçirirken kendimize şu soruyu sormalıyız: "Ben kime hizmet ediyorum?" Bu sorunun yanıtı sadece çocuklarınız değildir. Evlilikteki taraflardan biri olarak eşinize de hizmet ediyorsunuz, sevginizi ifade etmek üzere onun hoşuna gidebilecek şeyleri yapıyorsunuz. Hizmet davranışlarınızla eşinizin sevgi deposunu dolu tutmak istiyorsunuz. Çocukların, onlara dengeli bir yaşam modeli sunacak bir anne ve babaya ihtiyaçları olduğu içindir ki evlilik ilişkinize vakit ayırmak da iyi ebe-veynliğin bir parçasıdır.
Tabii ki, ana babalar olarak, çocuklarınıza hizmet edersiniz ama temel motivasyonunuz onları hoşnut etmek değildir. Esas amacınız en iyi olanı yapmaktır. O anda çocuğunuzu en fazla sevindirecek şey sevginizi ifade etmenin en iyi yolu olmayabilir. Çocuğunuza yemek yerine üç şeker verin çok daha mutlu olacaktır ama bu durumda ona en iyi olanı sunmuş olmazsınız. Çocuklarınıza hizmet ederken esas güdü - en iyi olanı yapmak - onların sevgi depolarını doldurmaya çalışmanız anlamına gelir. Sevgiye duyulan bu

gereksinimi karşılamak için de hizmet davranışlarını diğer sevgi dilleriyle uyumlu bir şekilde kullanmak zorundasınız
Son sevgi dilini incelerken ufak bir uyarı: Hizmet davranışlarını, çocuklarınızı kendi arzuladığınız kalıba sokmanın bir yolu gibi görmeyin. Bunu yapmak kolaydır, çünkü küçük yaşlarda çocuklarınız armağana ve yardıma her şeyden çok bayılır. Ancak biz ana babalar çocuklarımızın armağan ve yardım isteklerine ya da taleplerine teslim olursak onların çocukça bencilliklerine devam etmelerine ve ileriki hayatlarında egoist bireyler haline gelmelerine yol açabiliriz. Yine de bu uyarı, ana babaları hizmet davranışları ve armağan dillerini uygun şekillerde kullanmaktan alıkoymamak.
Hizmet davranışları çocuğunuzun hizmet ve sorumluluk anlayışı için bir model olabilir. Onlara hizmet ettiğinizde çocuğunuzun kendi özgürlüğünü ve yeteneklerini nasıl geliştireceğini merak edebilirsiniz. Ancak çocuklarınıza olan sevginizi hizmet davranışlarıyla ifade ettiğinizde, onların o an için yapamayacakları şeyleri onlar adına yaptığınızda, bir model oluşturmuş olursunuz. Bu onların egoizmini kırmasına ve başkalarına yardım etmesine olanak tanıyacaktır. Bu ana babalar olarak bizim en temel amacımızdır. ("Hizmetin Temel Amacı" bölümüne bakınız.)
YAŞA UYGUN HİZMET VERME
Sevgi depoları dolu çocuklar, ana babalarının sevgisinden emin olamayan çocuklara kıyasla bu sevgi modelini daha çok benimsemekte. Hizmet davranışları çocuğun yaşıyla uyumlu olmalı. Çocuklarınıza onların yapamayacağı şeyler konusunda yardımcı olmalısınız. Altı yaşma geldiğinde yemeğini hâlâ sizin yedirmeyeceğiniz gibi. Dört yaşındaki oğlunuzun yatağını toplamak bir hizmet davranışı-

dır ama sekiz yaşma geldiklerinde bunu kendileri de yapabilir. Bir çamaşır makinesini ya da kurutucusunu çalıştırmayı öğrenmek için çocukların üniversiteyi beklemesine gerek yoktur - üniversitelerde bu tarz dersler yoktur! Çocuklarına çamaşırın nasıl yıkanacağını öğretemeyecek derecede meşgul ya da bunu karşısındakine bırakamayacak kadar mükemmeliyetçi ana babalar bu çocukları sevmiş değil, aksine sakatlamış olurlar.
Bu nedenledir ki, hizmet davranışlarının bir ara aşaması daha vardır. Çocuklarımıza hizmet ederiz, ancak hazır olduklarında onlara, önce kendilerine ve sonra da başkalarına nasıl hizmet edeceklerini öğretiriz. Tabii ki, bu daima kolay ve hızlı bir süreç değildir. Bir çocuğa kendi yemeğini hazırlamasını öğretmek, aynı yemeği kendimizin hazırlamasından daha fazla vakit alır. Eğer tek amacınız yemeğin masaya getirilmesiyse bütün yemekleri kendiniz de hazırlayabilirsiniz. Ancak amacınız, çocuklarınızı sevmekse -

WPS Office ile Düzenle

onların çıkarlarını gözetmekse - onlara nasıl yemek pişirileceğini de öğretmek isteyeceksinizdir. Ancak bunu yapmadan evvel ve yaparken çocuğunuz için en iyi motivasyon, yıllar boyu verdiğiniz hizmetler sırasında ailenize duyduğunuz gerçek sevgiyi görebilmeleridir.
Unutmayın ki, çocuğunuz için sergilediğiniz hizmet davranışlarının bazıları, onların asla sahip olamayacağı ama sizin doğuştan geliştirdiğiniz yeteneklerinizin bir sonucu olabilir. Hepimizin farklı yetenekleri vardır ve aile içerisinde her birimiz kendimize has yeteneklerimizden yararlanarak birbirimize hizmet edebiliriz. Ana babalar olarak çocuklarımızı, kendimizin bir kopyası olmaya ya da daha kötüsü kendimiz için başaramadığımız rüyalarımızı gerçekleştirmeye zorlamamaya dikkat etmeliyiz. Bunun yerine onların kendi yeteneklerini geliştirmelerine, kendi ilgi
alanlarına yönelmelerine ve Allah vergisi yeteneklerini en iyi şekilde kullanmalarına yardım etmeliyiz.
AÇIK OLMAK
Çocuklarının kendi yeteneklerini geliştirmesini ve bağımsızlığını kazanmasını isteyen bazı ana babalar, onların kendi kendilerine yetmesi yönünde fazla ısrarcı olabilir. Will ve Kathy bu tip ana babalardandı. Güçlü bir bağımsızlık duygusundan ileri gelen liderlik ruhu ile özgüvene sahiptiler ve her iki oğullarını da aynı şekilde yetiştirmek istiyorlardı. Tam bir "Vahşi Batı"lı olan ailenin, posta arabasından yeni inmiş gibi bir hali vardı.
Will ve Cathy, benim (Gary'nin) evlilik seminerime katıldıktan ve beş sevgi dilini duyduktan sonra hizmet davranışlarının sevgi dillerinden biri olamayacağı sonucuna vardılar. Will bana şöyle dedi: "Anne ve babaların, çocukların kendi başına yapabileceği şeyleri, onların yerine yapmasını doğru bulmuyorum. Bunu yapmaya devam ederseniz onlara bağımsız olmayı nasıl öğreteceksiniz? Kendi başlarının çaresine bakmayı öğrenmeleri gerek."
"Çocuklar kendi yemeklerini pişiriyorlar mı?" diye sordum.
"Bu benim görevim. Ama onun dışındaki her işi yapıyorlar" dedi Kathy.
"Hayvanların izini sürmeye gittiklerinde yemek pişiriyorlar ve çok da başarılılar" diye ekledi Will. Bu ikisi gerçekten de oğullarıyla gurur duyuyordu.
"Sevgi dillerini dinlediğinize göre, oğullarınızın temel dilinin hangisi olduğuna dair bir fikriniz var mı?"
"Bilmiyorum" dedi Will.

"Oğullarınızın gerçekten de sevildiklerini hissettiğine inanıyor musunuz?"
"Öyle olduğunu sanıyorum. Öyle olmalılar."
"Bunu onlara soracak cesaretiniz var mı?" diye üsteledim.
"Ne demek istiyorsunuz?"
"Demek istediğim, ikisini de tek tek karşınıza alın ve 'Oğlum' deyin, 'Sana şimdiye kadar hiç sormadığım bir soru sormak istiyorum ama bunu bilmek benim için önemli. Seni sevdiğime inanıyor musun? Ne hissettiğini gerçekten de öğrenmek istiyorum.'"
Will kısa bir süre sessiz kaldı. "Bu zor olacak. Gerekli olup olmadığından emin değilim."
"Gerekli değil" diye yanıtladım, "Ama sormazsanız asla dillerini öğrenemeyeceksiniz."
Will o gün eve, kafasında benim "Ama sormazsanız asla dillerini öğrenemeyeceksiniz" sözlerim çınlayarak gitti. Böylece, evin arkasındaki ahırda yalnız kaldıklarında küçük oğlu Buck'la işe başladı. Önerdiğim soruyu sordu, Buck da yanıt verdi.
"Tabii baba, beni sevdiğini biliyorum. Benimle vakit geçiriyorsun. Şehre indiğinde beni de yanında götürüyor-sun. İz sürerken konuşacak vakti mutlaka yaratıyorsun. Yoğun olmana rağmen seninle bu kadar çok vakit geçirmenin daima çok özel olduğunu düşünmüşümdür."
WüTin heyecandan nutku tutulunca Buck "Bir şey mi oldu? Öleceğin falan yok değil mi?" diye sorulu.
"Hayır, ölmeyeceğim. Sadece seni sevdiğimi bildiğinden emin olmak istedim."-

Bu onun için o derece duygusal bir deneyimdi ki on yedi yaşındaki oğlu Jake ile konuşacak cesareti toplaması bir haftasını aldı. Bir gece yemekten sonra ikisi yalnızken oğluna döndü ve dedi ki: "Jake, sana daha önce hiç sormadığım bir soru sormak istiyorum ama bunu bilmek benim için önemli. Senin için zor olabilir ama dürüst olmanı istiyorum çünkü gerçekten de ne hissettiğini bilmeye ihtiyacım var. Seni sevdiğimi gerçekten hissediyor musun?"
Uzun bir sessizlikten sonra Jake şöyle dedi: "Bunu tam olarak nasıl söyleyeceğimi bilemiyorum, baba. Sanırım beni sevdiğini biliyorum ama bazen bunu. hissedemiyorum. Bazen beni hiç sevmediğini hissediyorum."
"Bu ne zamanlar oluyor oğlum?
"Sana ihtiyacım olup da senin bana yardım etmediğin zamanlar. Aşağıda yangın çıktığında ve Buck'la haber gönderip senin yardımına ihtiyacım olduğunu söylediğimde olduğu gibi. Geri geldi ve senin, benim

WPS Office ile Düzenle

bunun üstesinden tek başıma da gelebileceğimi bildiğini söylediğini iletti. Sonuçta Buck ve ben hallettik ama neden gelmediğini düşünüp durdum. Kendi kendime "Çünkü benim bağımsız yetişmemi istiyor deyip durdum ama beni sevmediğini düşünmekten de kendimi alıkoyamadım.
"On yaşındaydım, matematikle başım dertteydi ve senden yardım istedim" diye devam etti Jake. "Bana kendi başıma yapabileceğimi çünkü zeki olduğumu söyledin. Senin nasıl yapılacağını bildiğini biliyordum ve bana anlatmış olsaydın yardımın dokunabilirdi. Büyük hayal kırıklığı hissettim. Ya da yük arabasının çamura saplandığı günü hatırlıyorum da, o gün de senden yardım etmeni istemiştim. Sen bunun benim yüzümden olduğunu ve yine benim halletmem gerektiğini söyledin. Yapabileceğimi biliyordum ama ben, senin bana yardım etmeni istedim.

"Bunlar, senin bana önem vermediğini düşündüğüm anlar. Dediğim gibi, beni sevdiğini biliyorum ama bunu her zaman hissetmiyorum."
Bu bir kovboyu ağlatmaya yeter de artardı bile. "Jake, üzgünüm." dedi Will. "Böyle hissettiğini bilmiyordum. Sana bunları daha önce sormam gerekirdi. Senin özgür ve özgüvenli olmanı istedim ki, öyle de oldun. Seninle gurur duyuyorum ama seni sevdiğimi de bilmeni istiyorum. Umarım bana bir fırsat daha verirsin." İki adam mutfağın sessizliğinde kucaklaştılar.
Tam yedi ay sonra araba bir dereye saplanıp kalınca, Will bu fırsatı yakaladı. Çocuklar iki saatten fazla uğraştılar ama kurtaramadılar. Nihayet Jake, Buck'ı babasını çağırmaya gönderdi. Babası hemen atını eyerleyip onunla birlikte geldiğinde Buck gözlerine inanamadı. Arabayı kurtardıklarında babasının Jake'i kucaklayıp "Teşekkürler, evlat. Minnettarım" dediğinde Buck bunu çok garip buldu. Mutfakta başlayan iyileştirme girişimi derede tamamlandı. Sert çiftçi yumuşak bir ders aldı.
SEVGİYLE VERİLEN HİZMET
Çocuğa verilen hizmet, uzun yıllar devam ettiğinden ve zaman zaman diğer pek çok yükümlülük arasında yer aldığından, ana babalar sergiledikleri günlük ve sıradan davranışların, uzun vadeli etkilere sahip sevgi ifadeleri olduğunu unutabilirler. Bazen kendilerini müşfik hizmetkârlardan ziyade, eşleri, çocukları ve başkaları tarafından kullanılan köleler gibi görebilirler. Ancak ana babanın verdiği hizmet sırasında bu şekilde hissetmesi, duygusal anlamda çocuğuna yansıyacak ve çocuk da ister istemez az sevgi gördüğünü düşünecektir.

Sevgiyle verilen hizmet, bazılarının korktuğu gibi esaret anlamına gelmez. Esaret dışardan zorlamayla ve gönülsüzce yapılır. Sevgiyle verilen hizmet, birinin enerjisini diğerlerine aktarmak üzere içten gelen motivasyon sonucu olur. Sevgiyle verilen hizmet zorunluluk değil armağandır ve özgürce yapılır, baskı sonucu değil. Ana babalar çocuklarına içerleyerek ve sert bir tavırla hizmet ettiklerinde, çocuğun fiziksel gereksinimleri karşılansa da duygusal gelişimi büyük ölçüde sekteye uğrayacaktır.
Hizmet o kadar alışılmış bir durumdur ki en iyi anne ve babaların bile durup hareketlerini gözden geçirmeleri ve hizmet davranışlarının sevgilerini ilettiğinden emin olmaları gerekir.
HİZMETİN TEMEL AMACI
Çocuklara uygulanan hizmet davranışlarının temel amacı, onların hizmet davranışları yoluyla başkalarına sevgilerini aktarabilen olgun birer yetişkin olmalarını sağlamaktır. Bu sadece sevdiklerimize yardımcı olmayı değil aynı zamanda bu kibarlığın karşılığını verme şansı olmayan kişilere de hizmet etmeyi içerir. Ailesine ve evin dışındaki insanlara hizmet eden ana babalarla yaşayan çocukların kendisi de hizmet etmeyi öğrenir.
Kutsal kitaplar fedakârca verilen hizmetin Tanrıyı memnun etmenin yollarından biri olduğunu söyler. Büyük bir din liderinin evinde yenilen yemek esnasında, Hz. İsa ev sahibine şöyle demiştir:
Öğle veya akşam yemeği verdiğinde arkadaşlarını, kardeşlerini, akrabalarını ya da zengin komşularını çağırma; Eğer çağırırsan onlar da seni davet edebilir ve böylece sana karşılığını öderler. Bir ziyafet verdiğinde yoksulları, sakatlan, topalları, körleri davet et ki krıtsanasın...1

Ne kadar güçlü sözler! İşte çocuklarımız için istediğimiz şey bu - hizmet davranışlarının şefkatle ve gerçek sevgiyle sergilenmesi. Ancak çocuklarımız henüz toydur. Doğal olarak bencildirler. Kendiliğinden başkalarına yardım etmeleri beklenemez. İyi davranışlarının ödüllendirilmesini isterler. Sevgilerini gösterebilmeleri için bencillikten arınmış olarak hizmet etmeleri vakit alır.
ÖRNEK OLMAK
Bu son derece önemli amacımızı nasıl gerçekleştiririz? ilk olarak, çocuklarımızın gerçek anlamda sevildiğini ve önem verildiğini hissettiklerinden emin oluruz. Duygu depolarını daima dolu tutarız. Aynı zamanda onlar için örnek oluştururuz. Örneğimizden de anlaşılacağı gibi, çocuklar öncelikle sevgi dolu hizmet

WPS Office ile Düzenle

davranışlarını yaşar. Büyüdükçe ve minnet duymayı öğrendikçe yavaş yavaş emirlerden ricalara geçebiliriz. Ricalar zorunluluk içermez. Kendilerinden bir şey yapmaları buyrulduğunda çocukların minnetlerini ifade etmeleri zor olabilir. "Babana teşekkür et" demekle "Babana teşekkür eder misin?" demek arasındaki fark buradadır. Ricada bulunmak daha yatıştırıcı, sinirlenmeyi önleyici olup olumlu ve hoş davranmamıza yardım eder.
Çocuklar olgunlaştıkça onlar için yapılanların ve geçmişte yapılmış olanların daha çok farkına varırlar. Doğal olarak altlarını değiştiren ya da onları besleyen kişiyi hatırlamazlar. Ancak diğer anne ve babaların çocuklarına bu şekilde baktıklarını fark edip, onlar da aynı davranışları gördüklerini bilirler. Gerçek anlamda sevildiklerinden emin olmanın verdiği duyguyla, yemek hazır olup servis edildiğinde minnet duymayı öğrenirler. Masal saatlerinin, ailecek oynanan oyunların, ana babalarının bisiklete binmelerine veya ödev yapmalarına yardım ettikleri anların,

hasta olduklarında nasıl bakıldıklarının, kalpleri kırıldığında nasıl teselli edildiklerinin, özel yerlere götürülüp yemekler ısmarlanıp armağanlar alındığının daha fazla bilincine varmaya başlarlar.
Sonunda bu çocuklar ana babalarının başkaları için bir şeyler yaptıklarının farkına varacaklardır. Hasta birinin başında beklemeyi ya da ihtiyacı olana para vermeyi öğreneceklerdir. Diğer insanlara yardım etmek üzere, projelerde - özellikle de onları rutin işlerin dışına taşıyacak maceralarda - görev almayı arzu edeceklerdir. Yardıma muhtaç kişileri bulmak için çok uzağa gitmelerine gerek yok. Küçük ya da büyük her şehirde yardıma ihtiyacı olan insanlar mevcuttur. Aileniz bireysel olarak ya da bir hayır kurumuyla birlikte belli bir gruba, kimsesiz çocuklara, yemek ya da çorba dağıtan bir kuruma, bir kreşe ya da hastaneye bir gününü ya da bir haftasını ayırabilir. Ana baba ve çocukları bu tarz sosyal hizmetlerde birlikte çalışırsa, bu etkinlik başkalarına yardım etmenin mutluluğu içerisinde etkin bir derse dönüşebilir.
ÇOCUĞUNUZUN DAVRANIŞ TARZINI DEĞİŞTİRMEK
Sosyal hizmetin can damarı, hizmet davranışlarıyla başkalarına yardım etmek için duyulan içten arzudur. Bazen ana babalar da doğruları şaşırıp çocuklarının verici olmasını önleyebilir. Hizmet davranışlarımız esnasında asla koşullu sevgi sergilememeye özen göstermeliyiz. Anne ve babalar sadece çocuklarının davranışlarından memnun kaldıklarında kendilerinden bekleneni yapıyorsa bu koşullu hizmet davranışlarına girer. O zaman, gözlemci çocuklarımız sadece o işte kendi çıkarları varsa başkalarına yardım edilmesi gerektiği mesajını alacaktır.

Pek çok anne ve baba çocuğunun davranışlarını değiştirmek ister. Psikologlar değişimin başlıca yolunun davranış modifikasyonuyla - olumlu ya da olumsuz yollu pekiştirme suretiyle belli davranışlar için ödüllendirerek ya da cezalandırarak - mümkün olacağını söylemektedir. Çocuklar söz konusu olduğunda bu yöntem pek de geçerli değildir, örneğin çocuğun değişmeye hiç niyetinin olmadığı ve yinelenen durumlarda bu yoldan sonuç almak zordur. Ancak davranış modifikasyonunun, hizmet davranışlarıyla bir ilişkisinin olmaması gerekir. Aksi taktirde bu manipülasyon anlamına gelir. Hizmet davranışlarımız bencilliğe yer vermeyen bir ihtimamı ve sevgiyi barındırmalıdır. Bu tür güdüler zamanla çocuğumuzun davranışlarını değiştirebilir.
"Benim bundan çıkarım ne?" gibi yaklaşımlar toplumumuzda sıkça görülmektedir. Aslında bu durum sevgi dillerinden biri olan hizmet davranışlarına (ve de sosyal ve ahlâki sorumluluklarımıza) kesinlikle ters düşmektedir. Özellikle 1970'lerde çok yaygın olan davranış modifikasyonu bugün çocuk yetiştiren pek çok ana babayı etkilemiştir. Sizler de bu anlayışla yetiştirilmiş çocuklardan biri olabilirsiniz. Şimdi de kendi çocuklarınızın dürüst insanlar olarak yetişmesini istiyorsunuz. Onların başkalarına, özellikle de muhtaç durumda olanlara, karşılıksız müşfik ve nazik davranmasını bekliyorsunuz. Bunun, içinde yaşadığımız materyalist ve açgözlü toplumda mümkün olup olamayacağını da merak ediyorsunuz.
Bu kesinlikle mümkün, ama yapılabilirliği daha çok da size bağlı. Çocuklarınız sizi de, onların olmasını istediğiniz çizgide görmek ister. Sizin hizmet davranışlarınızı deneyim-lemeye ve başkalarına olan içten tavırlarınıza kendilerinin de dahil edilmesine ihtiyaç duyarlar. Diğer insanlara göstereceğiniz ilgi onlara örnek olacaktır.

MİSAFİRPERVERLİK ÖRNEĞİ
Bunu yapmanın en iyi yollarından biri başkalarını evinizde ağırlamanızdır. Ailece gösterilen misafirperverlik çok değerlidir, öyle ki bu yolla insanlar birbirini daha iyi tanıma ve güçlü dostluklar kurma fırsatını bulurlar. Başkalarına evinizin kapılarını açtığınızda çocuklarınız arkadaşları ve ailesiyle bu anlamlı sevgi paylaşımını öğrenir.
İnsanların artık arkadaşlarını evleri yerine restoranlarda ağırlamaları şaşılacak bir şey. Oysa, evin sıcaklığı ve samimiyeti özeldir. Diğer insanlarla iyi ilişkiler kurmak gibi önemli bir olgu evde daha derin seviyelerde

WPS Office ile Düzenle

gerçekleşir.
1970'lerin başında her cuma akşamı biz Chapmanların evi, üniversite öğrencilerine açık olurdu. Wake Forest Üniversitesi de dahil olmak üzere yakın çevredeki okulların öğrencileri gelir ve bu topluluk 20 ila 60 kişi arasında değişirdi. Sekizden ona kadar ilişkisel, ahlâki veya sosyal bir konu üzerine sohbet ederdik. Daha sonra ikramın ardından çeşitli konularda sohbetimize devam ederdik. Gece yarısı onları kapı dışarı eden biz olurduk.
Çocuklarımız Shelley ve Derek bu yıllarda daha çok küçüktü ve toplantılarımız esnasında ortalıkta dolaşıp dururlardı. Gecenin sonunda onları şöminenin yanında öğrencilerden birinin kucağında uyurken ya da birisiyle sohbet ederken bulmaktan doğal bir şey yoktu. Öğrenciler ailemizin bir uzantısı haline gelmişti. Ve çocuklar da cuma akşamlarını dört gözle bekliyordu.
Genellikle cumartesi sabahları öğrencilerden bazıları "İyi Projeler Yap" adını verdiğimiz olay için tekrar geliyorlardı. Minibüse doluşup onları çevre temizliğine hizmet etmeleri için veya bitirilmesi gereken daha başka işleri yapmaları için civardaki farklı yerlere bırakıyorduk. Shelley

ve Derek daima bu proje çalışmalarında bizimle gelirlerdi. Ve evet, her ne kadar işin sonunda toplanan yaprakların üzerinde zıplamayı çok eğlenceli bulsalar da onlar da kendi tırmıklarını alıp yardımcı olma konusunda ısrar ediyorlardı.
Şimdi birer yetişkin olan Shelley ve Derek, öğrencilerle yaşadıkları bu birlikteliği çocukluk yıllarının önemli bir parçası olarak görmekteler. Doktor olan Shelley, Bowman Gray Tıp Fakültesinden öğrencilerle yaptığı sohbetlerin, meslek seçiminde önemli yeri olduğunu söyler. O da Derek de çok insancıldır. Derek kış aylarında evsiz barksızları evine davet etmesiyle ünlüdür. (Gerçekten de bunu ona biz mi öğrettik?) Evimizi başkalarıyla paylaşmanın ve aileyi hizmet projelerine dahil etmenin çocuklarımız üzerinde derin ve yapıcı bir etkisi olmuştur.
Çocuklarınızın, başkalarına hizmet etmekten rahatsızlık duymamayı öğrenmesini amaç edinin. Çocuklarınız bunu şans eseri kapmayacaktır. Tam tersine sizi başkalarına yardım ederken izleyerek öğreneceklerdir. Aynı zamanda size yardım etmek üzere onlara da küçük çapta sorumluluklar verdikçe öğreneceklerdir. Büyüdükçe de sorumluluk alanlarını genişletebilirsiniz.

ÇOCUĞUNUZUN TEMEL SEVGİ DİLİ HİZMET OLDUĞUNDA

Sevginin gerçek ifadesi olan hizmet davranışları, birçok çocuğa duygusal düzlemde de bir şeyler aktarmaktadır. Ancak eğer hizmet çocuğunuzun temel sevgi diliyse sizin hizmet davranışlarınız, kızınıza ya da oğlunuza duyduğunuz sevgiyi daha etkin aktaracaktır. Çocuğunuz sizden bisikletini onarmanızı ya da bebeğinin elbisesini dikmenizi isterse aslında istediği sadece bu işlerin yerine getirilmesi değildir. Çocuğunuz duygusal sevgi için ağlamaktadır. Jake'in de, babası Will'den tam olarak istediği budur.
Biz ana babalar bu isteklerin farkına varıp yamtlayabi-lirsek ve yardımımızı olumlu ve sevecen bir üslup içinde yapabilirsek çocuğumuz, Jake örneğinde olduğu gibi, yanımızdan sevgi deposu dolu olarak ayrılacaktır. Ancak ana baba bu istekler yanıtlamayı reddederse ya da bunu sert ve eleştirel biçimde gerçekleştirirse, çocuk oradan bisikleti tamir edilmiş ama kalbi kırık olarak ayrılır.
Eğer çocuğunuzun öncelikli sevgi dili hizmet davranış-larıysa bu her isteğe atlamanız anlamına gelmez. Bu isteklere karşı son derece hassas olup yanıtlarınızın ya çocuğun sevgi deposunu dolduracağını ya da deleceğini bilmenizde fayda var. Her istek anlayışlı ve sevecen bir yanıt aramaktadır.

ÇOCUKLAR NE DİYOR

Şimdi söz edeceğimiz çocukların temel sevgi dilleri hakkındaki yorumlarına bakın.
Krystal, yedi yaşında. Son üç senedir birçok sağlık problemi olmuş. "Annemin beni sevdiğini biliyorum çünkü ev ödevim için yardıma ihtiyacım olduğunda bana yardım ediyor. Doktora gitmem gerektiğinde işten izin alıp beni o götürüyor. Çok hasta olduğumda bana en sevdiğim çorbayı yapıyor."
Bradley, on iki yaşında. Annesi ve küçük erkek kardeşiyle birlikte yaşıyor. Babası onları Bradley henüz altı yaşındayken terk etmiş. "Annemin beni sevdiğini biliyorum çünkü gömleğimin düğmeleri düştüğünde dikiyor ve her gece ödevlerime yardım ediyor. Yemek ve kıyafet alabilelim

diye hemşirelik yapıp çok çalışıyor. Sanırım babam da beni seviyor ama fazla yardımcı olduğu söylenemez."
Jodi, on dört yaşında. Zihinsel özürlü ve devlet okulunda özel bir eğitim sınıfına devam etmekte. Annesiyle birlikte yaşıyor. "Annemin beni sevdiğini biliyorum çünkü yatağımı yapmama ve kıyafetlerimi yıkamama yardım ediyor. Akşamları ödevlerime yardım ediyor özellikle de resim ödevlerime."

WPS Office ile Düzenle

Melanie de on dört yaşında. Dört kardeşin en büyüğü. "Annemle babamın beni sevdiğini biliyorum çünkü benim için o kadar çok şey yapıyorlar ki. Annem okulda oynayacağım piyes için kostümümü dikti. Aslında iki arkadaşımın-kini daha o yaptı. Bu beni çok gururlandırdı. Babamsa daima ev ödevlerime yardımcı olur, bu sene de cebirle ilgili ödevlerime ciddi zaman ayırdı. Hâlâ o kadar şeyi hatırlamasına inanamıyorum." Bu çocuklar için anne ve babalarının hizmet davranışları duygusal sevgi yüklü. Bu sevgi dilini konuşan çocukların ana babaları, hizmetin sevgi olduğunu öğreniyor. Siz de çocuğunuza (başkalarına da) hizmet edin ki sevildiklerini anlasınlar.

Notlar

1. Luke 14: 12-14, New International Version

7. Bölüm

Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili

ÇOCUĞUNUZUN

TEMEL SEVGİ DİLİNİ

KEŞFETMENİN YOLLARI

Size beş sevgi dilinin tümünü tanıttık ve siz de her sevgi dilinin çocuklar için ne anlam ifade ettiğini, onların kendi ağzından duydunuz. Yine de hâlâ, Benim çocuğumun birincil sevgi dili hangisi 1 Bildiğimden emin değilim diye merak içinde olabilirsiniz. Çocuğunuzun temel sevgi dilini fark etmek zaman alabilir ama buna dair ipuçları çevremizde daima mevcuttur. Bu, çocuğunuzun temel sevgi dilini keşfetmenize yardımcı olacağımız 'dedektiflik' bölümümüz.

Ancak bu ipuçlarını ortaya çıkarmaya başlamadan evvel, bu araştırmayı yapmayı değerli kılan çok önemli diğer bir nedeni de göz önünde bulunduralım. Çocuğunuzun temel sevgi dilini konuşmanın onun sevildiğini hissetmesine yaradığından bahsetmiştik. Çocuğunuz sevildiğini hissettiğinde, duygu deposu dolu olduğunda, hayatının her alanında ana babasının rehberliğine daha duyarlı olacaktır. Kırgınlık duymadan sizi dinleyecektir. Ancak çocuğunuzun

temel sevgi dilini öğrenmenin - ve diğer dört sevgi dilini de konuşabilmenin - aynı derecede önemli bir diğer nedeni daha vardır. Sevgimizi beş dilde ifade ederken ve bütün bu süre boyunca onun sevgi dilinde uzmanlaşırken, ona diğer insanları nasıl seveceğini ve onların sevgi dillerini konuşmayı öğrenmesinin gerekliliğini gösteririz.

SEVGİYİ EN YARARLI BİÇİMDE KULLANMAK

Beş dili birden konuştuğumuzda ne olur? Çocuklarımıza, başkalarını da tüm sevgi dillerinde sevmeyi öğretiriz. Böylelikle, başkalarının gereksinimlerine duyarlı birer yetişkine dönüşmelerine yardım etmiş oluruz. Sizin gibi, çocuğunuz da sevgisini verebilmeli ve bu sevgiyi tüm dillerle besleyebilmelidir. Bu yetenek, onların topluma uyumlu, dengeli insanlar haline gelmelerini sağlayacaktır. Bunu yaparken de kendi gereksinimlerini karşılamak ve başkalarına da yardımcı olmak üzere sevgi dillerini konuşabilirler. Tüm çocuklar bencildir. Bu yüzden alışkın olmadıkları ya da kendilerini rahat hissetmedikleri iletişim yollarının öneminden çoğu kez habersizdirler. Örneğin, bir çocuğun paylaşma ve armağan verme konusunda sorunu olabilir. Bir diğeri yalnızlıktan hoşlanabilir ve nitelikli beraberlik için arkadaş canlısı insanlara duyulan gereksinimi anlamakta zorlanabilir. Üçüncü bir çocuk ise kendini davranışlarıyla ifade etmeye o kadar alışmıştır ki sözel iletişimde zorluk çeker. Genellikle çok sessiz çocuklar bu sınıfa girer. Böyle bir çocuğun daha konuşkan, olumlu ve dışa dönük olmasına yardım etme görevi, sevgiyi ifade etme tarzıyla ana babaya düşmektedir. Ana babanın önemli sevgi dillerinden biri olan onay sözlerini öğrenmesi gerekecektir.

Biz ana babalar çocuklarımızın sevgi dilini konuşmayı öğrendiğimizde, bu dil bizimkinden farklı bile olsa, onlara

bencilce davranmamanın ve diğer insanlara yardım etmenin yollarını da göstermiş oluruz. Yetişkin olmanın önemli bir bölümünde onlara yol göstermiş oluruz: Vericilik ve karşmdakini düşünme. Örneğin, bütün çocuklarımızın beşinci sevgi dili olan hizmet davranışlarına değer vermeyi öğrendiklerini düşünün. Sivil Toplum Örgütleri, "Şehrimizi Temiz Tutma" kampanyalarına gönüllü ararken, büyük gün geldiğinde çoktan caddelerin çoğu temizlenmiş ve "Komşuma merhaba" programlarında bir sürü gönüllünün toplanmış olduğunu görecektir. Sosyal yardım dernekleri komitelerde aktif ya da geri planda çalışmak isteyen gönüllülerden oluşan uzun bir bekleme listesine sahip olacaktır.

BİRAZ ZAMAN ALIR

Bunu bilirsek, çocuklarımızla beş sevgi dilini konuşmanın ve çocuklarımızın temel dilini öğrenmenin önemini kabul edebiliriz. Onların dilini nasıl öğreniriz?

Bu biraz zaman alır. Çocuğunuz henüz küçükse, sevginizi beş dilde birden ifade edebilmelisiniz.

WPS Office ile Düzenle

Çocuğunuzun duygusal gelişimi ancak bu şekilde gerçekleşebilir. Yine de, bu dönemde bile - eğer beş dilin beşini de cömertçe kulla-nabiliyorsanız - çocuğunuzun tercih ettiği dile dair bazı ipuçlarını yakalamanız mümkündür. Örneğin, bir çocuk annesinin sesine fazla tepki göstermese de diğer bir çocuk onun sesini rahatlatıcı bulabilir. Bir bebek bir diğer kişinin yakınlığıyla sakinleşirken bir diğeri için bu fazla bir şey ifade etmeyebilir.
Çocuğunuz büyüdükçe, sevgi dillerinden birinin, diğerlerine oranla sevginizi çok daha derinden aktardığını göreceksiniz; Aynı dilin olumsuz şekilde kullanımıysa çocuğunuzun incinmesine yol açacaktır. Beş sevgi diliyle ilgili bu iki gerçeği unutmazsanız, çocuğunuza sevginizi ifade ediş

Çocuğunuzun Temel Sevgi Dilini Keşfetmenin Yollan

şekliniz daha etkili, öfkenizi ve kızgınlığınızı dışa vurmanız ise daha az yıkıcı olur.
Çocuğunuzun sevgi dilini keşfetmek bir süreçtir. Özellikle de çocuğunuz küçükse, bu biraz zaman alır. Küçük çocuklar sevgiyi çeşitli dillerde kabul ve ifade etmeyi öğrenmeye yeni yeni başlar. Yani, çeşitli eylem ve tepkileri, kendilerini hoşnut hissedene dek deneyeceklerdir. Belli bir süre aynı tepkiyi vermeleri bunun, onların temel sevgi dili olduğu anlamına gelmez. Birkaç ay içinde bir yenisinde uzmanlaşabilirler.
Kami'nin Büyümesini İzlerken
Campbell ailesinde torunumuz Kami'nin, büyük-büyü-kannesinin yaşadığı huzurevinde yaşlı insanlarla olan iletişimini seyretmek bizi çok şaşırtmıştı. İki, üç yaşlarındayken bile Kami burada yaşayan kişilere resimler çizip armağan ediyordu. Her ne kadar büyük-büyükannesi Âlzheimerli olmasından dolayı Kami'yi gerçekten tanımıyor da olsa, Kami onun yaş günlerinde ve Yeni Yılda yeterince kart ve armağan aldığından emin olmak istiyordu. Kami'nin temel sevgi dilinin hizmet davranışları olduğunu düşünmemiz olağandır. Ancak bu sonuca varmak doğru olmayacaktı. Çünkü o, bu derece kesin bir karara varmamız için daha çok küçüktü. Aynı zamanda anne ve babasının ilgisine, özellikle de fiziksel temasa, göz temasına, onay sözlerine ve nitelikli zamana duyduğu gereksinimi fark ettik.
Değişim Dönemleri
Kami büyüdükçe, onun sevgiyi alıp vermesini izleyeceğiz. Bunu yaparken de onun temel sevgi dilinin, özellikle de ergenlik çağında geçici olarak değişebileceği dönemlerden geçeceğini aklımızdan çıkartmayacağız. Bunu vurgu-
lamamızın nedeni, bir sevgi dilinin yerini diğerine bırakabileceğini hatırlamanızı istememizdendir. Çocuğunuzun temel dilinin hangisi olduğunu bulmanız gerekirken, aynı zamanda çocukların her şeyde olduğu gibi sevgide de çeşitli aşamalardan geçtiğini aklınızın bir köşesinde tutmanız gerekir. Hobilerinde ve akademik ilgi alanlarında olduğu gibi farklı şeyleri denerler. Karşı tarafın sevgisini alırken bir dili, kendi sevgisini gösterirken ise bir diğerini tercih edebilirler. Çocuğunuz değişirken, onu engellemediğinizden emin olmak istersiniz.
Bu bölümde çocuğunuzun temel sevgi dilini vurgularken, diğer dört dili de göz ardı edemeyeceğinizi lütfen unutmayın. Çocuğunuzun sevgi alışverişini tüm dillerde öğrenmesi gerekir. Çocuk olgunlaştıkça temel sevgi dili kendisininkinden farklı başka insanlarla karşılaşacağından bu çok önemlidir. Sevgiyi tüm dillerde ne kadar etkin ko-nuşabilirse gelecekte eşiyle, çocuklarıyla, iş arkadaşlarıyla ve dostlarıyla olan ilişkisinde sevgi ve takdirini iletmekte o denli etkili olacaktır.
Çocuğunuzun temel sevgi dilini keşfetmenin size sağlayacağı en büyük yarar, duygusal sevginizi aktarırken hangi araçların etkili olacağını saptamak olacakür. Çocuğunuzu cesareti kırılmış, kendini etraftan soyutlanmış hissettiğini algılayıp da kendisine duygusal sıcaklığınızı hissettirmek istediğinizde, sevginizi nasıl odaklayacağınızı bilmiş olacaksınız.
TEMEL DİLİN KEŞFEDİLMESİ
Çocuğunuzun temel sevgi dilini aramaya başladığınızda, bu araştırmanızdan çocuklarınıza özellikle de ergen çocuklarınıza söz etmemeniz daha iyi olur. Çocuklar doğaları gereği bencildirler. Sevgi dilleri kavramının sizin için önemli olduğunu anlarlarsa, anlık arzularını tatmin etme-

niz için sizi rahatlıkla kullanabilirler. Dışa vurdukları arzularının gerçek duygusal gereksinimleriyle fazla ilgisi olduğu söylenemez.
Örneğin, eğer bir çocuk pahalı bir çift basketbol ayakkabısı için yalvarıyorsa sevgi dili fikrini, sizi manipüle edebileceği bir araç gibi görebilir. Temel dilinin armağanlar olduğunu ve onu gerçekten seviyorsanız bu ayakkabıları almanızı söylemesi sizi etkilemeye yeterli olacaktır. Çocuğunuzun temel dilini öğrenmeyi arzulayan vicdanlı bir ana baba olarak kandırıldığınızı anlamadan ayakkabıları almanız olasıdır. Unutmayın, olumlu ebeveynlik çocuğunuza istediği her şeyi vermek demek değildir.
Çocuğunuzun temel sevgi dilini keşfederken aşağıdaki yöntemleri izleyebilirsiniz.

WPS Office ile Düzenle

1. Çocuğunuzun Size Olan Sevgisini Nasıl İfade Ettiğini Gözlemleyin
Çocuğunuzu izleyin. Kendi sevgi dilini konuşuyor olabilir. Bu durum özellikle de, size olan sevgisini, kendisine karşı kullanılmasını en çok arzu ettiği dilde ifade eden küçük çocuklar için geçerlidir. Eğer beş ila sekiz yaşlan arasındaki çocuğunuz minnettarlığım en sık "Anneciğim, yemeğe bayıldım" ya da "Babacığım, ev ödevime yardım ettiğin için teşekkürler" ya da "Seni seviyorum Anneciğim" ya da "iyi günler Babacığım" şeklinde ifade ediyorsa temel sevgi dilinin onay sözleri olduğundan rahatlıkla amin olabilirsiniz.
Bu yöntem on beş yaşındakiler ve özellikle de manipüle etme konusunda başarılı olanları için aynı etkiyi vermez. Olumlu sözler sarf ettikleri taktirde, tam olarak ikna olmasanız bile, isteklerinin yerine getirilme olasılığının daha yüksek olduğunu deneme yanılma metoduyla öğrenmiş olabilirler. Bu nedenle, bu yöntem beş ila on yaş arasında daha etkilidir.

2. Çocuğunuzun Başkalarına Olan Sevgisini Nasıl İfade Ettiğini Gözlemleyin
Eğer birinci sınıfa giden çocuğunuz daima öğretmenine armağan götürmek istiyorsa bu durum onun temel sevgi dilinin armağan almak olduğunu gösterir. Ancak öğretmene armağan götürme fikrinin sizden kaynaklanmadığından emin olun. Eğer sizden kaynaklanıyorsa, çocuğunuz sadece sizin önerilerinizi izliyor olabilir ve armağan bir sevgi ifadesi olmadığı gibi temel sevgi dili için de bir ipucu değildir.
Öncelikli sevgi dili armağanlar olan bir çocuk armağan almaktan müthiş zevk duyar ve başkalarının da bu zevki tatmasını ister. Başkalarının da armağan aldıklarında kendisi gibi hissedeceğini düşünür.
3. Çocuğunuzun En Çok Neyi İstediğine Kulak Verin
Eğer çocuğunuz sık sık kendisiyle oyun oynamanızı, birlikte yürüyüşe çıkmanızı ya da oturup ona bir hikâye okumanızı istiyorsa nitelikli zaman istiyor etmektedir. Eğer istekleri bu örneğe uygunsa sizden duygusal anlamda en çok ihtiyaç duyduğu şeyi, yani bölünmez ilginizi istemektedir. Tabii ki, bütün çocuklar ilgi ister; Ancak sevgiyi en iyi bu yolla alan kişi için birlikte geçirilecek zaman diğer her şeyin üstünde gelir.
Eğer çocuğunuz devamlı ödeviyle ilgili yorumlarınızı duymak istiyorsa se* v i dili onay sözleri olabilir. "Anneciğim, resmime ne div :sun?" ya da "Ev ödevim iyi olmuş mu?" ya da "Elbisem iyi duruyor mu?" ya da "Kendi bölümümü iyi oynadım ını?" gibi sorular soruyorsa bütün bu talepler onay sözleri içindir. Yineliyorum, bütün çocuklar bu tür yorumları duymak ister, buna ihtiyaçları da vardır ve ara sıra da bunu belirtirler. Ancak eğer çocuğunuzun talepleri bu

alanda yoğunlaşma eğilimindeyse sevgi dilinin onay sözleri olması güçlü bir olasılıktır.
4. Çocuğunuzun En Çok Nelerden Yakındığına Dikkat Edin
Bu yaklaşım üçüncüyle ilintilidir. Ancak bir şeyi doğrudan istemektense bu kez çocuğunuz sizden alamadığı şeylerden yakınır. Eğer "Bana hiç vakit ayırmıyorsun" ya da "Hep bebeğe bakmak zorundasın" veya "Asla parka birlikte gitmiyoruz" diye yakmıyorsa büyük olasılıkla yeni gelen bebekle ilgili basit bir hüsrandan daha fazlasını gösteriyor-dur. Bebek geldiğinden beri sizden daha az sevgi gördüğünü anlatmaya çalışıyordur. Şikâyetlerinde nitelikli zaman talebini açıkça iletmektedir.
Nitelikli zaman üzerine ara sıra yapılan bir şikâyet o çocuğun temel sevgi dilini göstermez. Örneğin, "Babacığım, çok çalışıyorsun" çocuğun annesinden duyduğu bir sözü tekrar etmesi de olabilir. Ya da "Keşke biz de Benjamin'ler gibi tatile gitseydik" Benjamin gibi olmak istediğine dair bir işaret olabilir. Her çocuk zaman zaman yakınır. Bu yakınmaların pek çoğu anlık isteklerden kaynaklanır ve sevgi dilinin bir göstergesi olması gerekmez. Ancak eğer yakınmalar benzerlik gösteriyorsa ve yandan çoğu tek bir sevgi diline odaklan-mışsa bu durumda ciddi bir gösterge sayılabilir. Sıklık derecesi işin anahtarıdır.
5. Çocuğunuza İki Seçenek Sunun
Çocuğunuzu iki sevgi dili arasında seçim yapmaya yönlendirin. Örneğin, bir baba on yaşındaki oğluna "Eric, perşembe öğleden sonra işten erken çıkacağım. Beraber balığa gidebiliriz veya yeni basketbol ayakkabılarını seçmene yar-

dımcı olabilirim. Hangisini tercih edersin?" diyebilir. Çocuğun nitelikli zamanla armağan arasında bir seçim yapması istenmiştir. Bir anne kızma, "Bu gece biraz boş vaktim var. Birlikte yürüyüşe çıkabilir ya da yeni eteğini bastırabilirim. Hangisini tercih edersin?" diye sorabilir. Seçenekler nitelikli zamanla hizmet davranışlarıdır.
Haftalarca sunduğunuz seçeneklerden çocuğunuzun tercihlerini kaydedin. Eğer çoğu beş sevgi dilinden birinin etrafında toplanıyorsa, muhtemelen çocuğunuza sevildiği duygusunu en çok veren dili keşfetmişsiniz demektir. Bazen de çocuğunuz bu şıklardan hiçbirisini seçmeyip bambaşka bir şeyi

WPS Office ile Düzenle

önerebilir. Size bazı ipuçları vereceğinden bu istekleri de kaydetmelisiniz.
Eğer çocuğunuz sık sık bu kadar çok seçenek tanımanızdan dolayı neyin peşinde olduğunuzu merak eder de, neler olduğunu sorarsa ona "Ailemle nasıl vakit geçireceğimi düşünüyorum. Birlikte geçireceğimiz sürede ne yapmak istediğinize dair düşünce ve duygularınızı bilmenin iyi bir fikir olacağına inanıyorum. Bu çok işime yarayabilir. Ne dersin?" diyebilirsiniz. Dilediğiniz kadar felsefi ya da basit yanıtlar verebilirsiniz. Aslında bu söylediğiniz de gerçeğin ta kendisidir. Çocuğunuzun sevgi dilini keşfederken ona aynı zamanda seçme alıştırması da yaptırmış olursunuz.
SEVGİ DİLİNİ KEŞFETMEK İÇİN SEÇENEKLERDEN YARARLANMA
Beş Yaş İçin Seçenekler
Çocuğunuza önerdiğiniz seçenekler onun yaşma ve ilgi alanlarına bağlıdır. Aşağıdakiler yaratıcılığınızı hayata geçirmek için verilen birkaç örnekten ibarettir:

"Sana elmalı çörek mi pişirmemi (hizmet davranışları) yoksa parkta birlikte yürüyüş yapmamızı mı (nitelikli zaman) isterdin?"
"Güreşelim mi (fiziksel temas) yoksa birlikte bir hikâye mi okuyalım (nitelikli zaman)?"
"İki günlüğüne şehir dışına gittiğimde sana dönüşte hediye mi (armağan) getirmemi isterdin yoksa ne kadar harika bir çocuk olduğunla ilgili şiir yazmamı mı (onay sözleri)?"
'"Seni seviyorum, çünkü...' oyunumuzu mu oynamak mı (onay sözleri) isterdin yoksa kırılan oyuncağını tamir etmemi mi (hizmet davranışları)?"
"Seni seviyorum çünkü..." oyunu ana babayla çocuğun sırayla "Seni seviyorum çünkü..." cümlesini tamamladıkları bir oyundur. Örneğin, ana/baba "Seni seviyorum çünkü çok güzel bir gülüşün var." der. Sonra da çocuk "Seni seviyorum çünkü bana hikâyeler okuyorsun." diyebilir. Ana/baba, "Seni seviyorum çünkü kardeşine iyi davranıyorsun." der. Bu çocuğa onaylayıcı sözler etmenin ve ana babasını onaylamayı öğretmenin eğlenceli bir yoludur. Oyun aynı zamanda alfabe oyunu da içerebilir ve böylelikle ilk "Seni seviyorum...", "Çünkü Sen aktifsin." cümlesinde olduğu gibi A harfi ile başlayabilir. İkincisi de "Çünkü beceriklisin." cümlesinde olduğu gibi B harfiyle başlamaktadır.
On Yaş İçin Seçenekler
Eğer çocuğunuzun yaşı on civarındaysa şu tür sorular sorabilirsiniz:
'Yaş gününde yeni bir bisiklet mi (armağan) istersin yoksa benimle birlikte başkent gezisi mi yapmak istersin (nitelikli zaman)?"

"Bu gece bilgisayarını mı kurmamı (hizmet davranışları) istersin yoksa birlikte basketbol oynamamızı mı (nitelikli zaman ve fiziksel temas)?"
"Bu hafta sonu büyükannene gittiğimizde, ona bu dönem okulda ne kadar başarılı olduğunu mu anlatmamı (onay sözleri) yoksa bu kadar başarılı olduğun için sana sürpriz bir armağan almamı mı istersin (armağan)?" İkisini de yapma yoluna gidebilirsiniz.
"Seni jimnastik yaparken seyretmemi mi (nitelikli zaman) yoksa sana yeni bir eşofman almamı mı tercih edersin (armağan) ?"
On Beş Yaş İçin Seçenekler
On beş yaşındaki biri için aşağıdaki şıklar uygun olabilir:
Çocuğunuza on altı yaşma geldiğinde kullanabileceği duruma getirmek üzere ikinci el bir araba aldınız. Seçenekler şöyle olabilir: "Bu cumartesi, birlikte arabayı mı tamir edelim (nitelikli zaman) yoksa ben tamir ederken sen arkadaşlarınla mı vakit geçirmeyi tercih edersin (hizmet davranışları)?"
"Cumartesi öğleden sonra sana ceket mi alalım (armağan) yoksa babanın olmadığı bir saatte kulübede beraber vakit mi geçirelim (nitelikli zaman)?"
"Bu gece evde senle benden başka kimse olmadığına göre, dışarıda mı yememizi (nitelikli zaman) yoksa sana en sevdiğin pizzadan mı yapmamı tercih edersin (hizmet davranışları) ?"
"Eğer moralin bozuk olsaydı ve ben senin kendini iyi hissetmen için bir şeyler yapmak isteseydim hangisi sana yardımcı olurdu - Oturup sana seni ne kadar çok sevdiğimi ve takdir ettiğimi söyleyip sonra da senin olumlu özellikle-

rinden söz etmem mi (onay sözleri) yoksa sadece sana sarılıp 'Arkandayım, evlat' mı demem (fiziksel temas)?"
Seçenekler sunmak, ancak bunu sevgi dilleri arasında net bir tercih kalıbını görecek sıklıkta yaptığınızda yararlı olacaktır. Net bir model oluşana kadar muhtemelen yirmi ila otuz arasında seçenek sunmanız gerekecektir. Farklı yanıtlar sadece o andaki tercihi gösterebilir.

WPS Office ile Düzenle

Bu konuda çok yaratıcı olmaya karar verirseniz, her sevgi dili için eşit sayıda şık içermek üzere otuz seçenek hazırlayabilirsiniz. Sonra da bunu tercihler üzerine bir tür araştırma projesi gibi çocuğunuza sunabilirsiniz. Pek çok ergen böyle bir çalışmanın parçası olmak isteyecektir ve sonuçlar çocuğunuzun sevgi diline dair ortaya net bir tablo çıkartacaktır.

On Beş Haftalık Deneme

Yukarıda söz edilen önerilerin hiçbiri çocuğunuzun temel sevgi diliyle ilgili bir ipucu vermezse aşağıdaki işinize yarayabilir. Ancak, başlarsanız on beş hafta devam etmeye hazırlıklı olun.

İlk önce, iki hafta boyunca odaklanmak üzere çocuğunuza sevginizi ifade edecek beş sevgi dilinden birini seçin. Örneğin, nitelikli zamanla başladığınız taktirde, sevginizi iletmek adına her gün günde en az otuz dakikanızı dikkatiniz bölünmeksizin çocuğunuza ayıracaksınız. Bir gün onu yemeğe götürün. Bir başka gün bir masa başı oyunu oynayın ya da birlikte bir kitap okuyun. Dikkatinizi sadece çocuğunuza yoğunlaştırdığınız bu süre zarfında çocuğunuzun nasıl tepkiler verdiğini gözlemleyin. Eğer bu iki haftanın sonunda çocuğunuz özgürlük için yalvarıyorsa başka bir yolu denemeniz gerektiğini anlarsınız. Ancak eğer gözünde yeni bir kıvılcım görüp birlikte geçirdiğiniz vakitten ne ka-

dar keyif aldığına dair olumlu yorumlar alıyorsanız aradığınızı bulmuş olabilirsiniz.

İki haftanın sonunda bir hafta ara verin ama tamamen kendinizi çekerek değil, sadece eskisinin üçte birini yaparak. Bu öncesine oranla ilişkinizde yakınlaşma sağlar. Sonra da bir başka sevgi dilini seçip iki hafta da bunun üzerine yoğunlaşın. Örneğin fiziksel temas dilini seçerseniz günde en az dört kez çocuğunuza anlam ifade edecek şekilde dokunacaksınız. Okula gitmeden evvel sarılıp öpün. Eve geldiğinde onu kucaklayarak karşılayın. Yemeğe oturduğunda bir dakikalığına sırtını sıvazlayın. Daha sonra televizyon seyrederken sırtına hafifçe vurun. Bu işlemi, fiziksel temas şeklini değiştirerek ama daima günde en az dört kez anlamlı dokunuşlarda bulunarak her gün tekrarlayın.

Sonra da tepkilerini gözlemleyin. Eğer iki haftanın sonunda kendini geri çekip "Bana dokunmayı kes" diyorsa bunun onun temel sevgi dili olmadığını anlayacaksınız. Ancak bu duruma olumlu tepki verip kendini iyi hissettirdiğine dair sinyaller veriyorsa doğru yoldasınız demektir.

Ertesi hafta, kendinizi bir parça geri çekip çocuğunuzun tepkisini izleyin. Daha sonra da bir diğer sevgi dilini seçip aynı senaryoyu izleyin. İlerleyen haftalar boyunca her diğer dile geçişinizde çocuğunuzun davranışlarını gözlemlemeye devam edin. Daha önce uyguladığınız bir dili yeniden talep edebilir. Bu durumda size bir ipucu veriyor demektir. Ya da iki hafta evvel yaptığınız şeyi kestiğiniz için şikâyet de edebilir. Bu da bir ipucudur.

Eğer çocuğunuz neyin peşinde olduğunuzu merak ederse, "Seni mümkün olan her yoldan sevmek istiyorum ki böylelikle seni ne kadar önemsediğimi anlayabilesin" şeklinde yanıt verebilirsiniz. Ona temel sevgi dilleri kavramından bahsetmeyin. Bu denemeyi yaparken, çocuğunuzun

ona olan sevginizi tüm dillerde -rahatlatıcı sözler, odaklanmış ilgi, sevgi davranışları, uygun armağanlar ve fiziksel temasla birlikte göz teması - görmeye ihtiyacı olduğunu sakın aklınızdan çıkartmayın.

Eğer Çocuklarınız Ergenlik Çağındaysa...

Ergen çocuklar yetiştiriyorsanız, bunun dünyadaki hiçbir işe benzemediğini unutmayın. Yaşadıkları değişimler nedeniyle ergen çocuklarınızın sevgi alışverişleri o anki ruh durumlarıyla değişebilir. Pek çok ergen, en güzel "homurdanma safhaları" diye ifade edilebilecek dönemlerden geçerler çünkü onlardan tek duyabileceğiniz homurtuya benzer bir kaç kelimedir.

Anne: "Merhaba tatlım, nasılsın?"

Delikanlı: "İyi." (Güçbela duyulan bir ses tonuyla)

Anne: "Bu sabah için programın nedir?"

Delikanlı: "Hiçbişi" (Güçbela duyulan bir ses tonuyla)

Bu zor dönemdeki ergen, fiziksel temas dışında - ki bunda da hızlı davranmanız gerekir - hiçbir sevgi dilini kabul etmeyebilir. Tabii ki ergenler de ara sıra nefes almak için su üstüne çıkar ve daha aklı başında oldukları bu dönemlerde, onlara olan tüm sevginizi, özellikle de onların temel sevgi dillerinde, göstermek istersiniz.

Ergenler zaman zaman sevgi depolarını doldurmanızı zorlaştırırlar. Sizin onları gerçekten sevip sevmediğinizi sınarlar. Nedensiz öfkelenerek, bir şeyi sizin için olması gerekenden daha zor hale getirerek ya da sadece pasif-agresif davranarak bunu yapmaları mümkündür. Bu tarz davranışlar, bilinçaltmdaki "Beni gerçekten seviyor musun?" sorusunu sormanın farklı bir biçimidir.

Bu davranışlar ana babalar için daima bir niteliğindedir. Eğer sakin, serinkanlı ve tatlı (tatlı-sert) olmayı başara-biliyorsanız sınavı geçersiniz. Ergen çocuklarınız da nihayet bu zor dönemi olgunlukla atlatabilir.

WPS Office ile Düzenle

Dan, on üç yaşındayken ana babasını sınamaya başlamıştı. Babası Jim, başta ümitsizliğe kapılmıştı ama sonra Dan'in sevgi deposunun kurumasına meydan verdiğini fark etti. Dan'in temel sevgi dilinin nitelikli zaman olduğunu bilen Jim bütün hafta sonunu oğluyla onun sevgi deposunu doldurarak geçirmeye karar verdi - bu cesaret işidir çünkü ergenlerin sevgi deposu çok büyüktür. Beraber geçirdikleri hafta sonundan sonra Jim düşündüğünü gerçekleştirdiğini hissetti. Dan'in sevgi deposunun kurumasına bir daha meydan vermemeye kararlıydı.
Geri döndükleri gece, Dan'in de önceden bildiği gibi Jim'in önemli bir toplantısı vardı. Jim tam evden çıkarken Dan ona, "Baba, bir dakikan var mı?" diye sordu. İşte test başlıyordu. Dan aslında "Baba, beni gerçekten seviyor musun?" diye soruyordu. Bu soru bir çok ana babayı tuzağa düşürüp tepesini attırabilir. Çok şükür, Jim neler olduğunun farkındaydı ve Dan'le konuşmaya vakit ayırdı. Ona,"Şimdi toplantıya gitmem gerekiyor; Saat 9:30 gibi ben eve döner dönmez konuşabiliriz." dedi.
Eğer Jim sabredemeyip Dan'e "Bütün hafta sonunu senle geçirdim! Daha ne istiyorsun?" demiş olsaydı, kırk sekiz saatini doldurmakla geçirdiği oğlunun sevgi deposunda bir delik açmış olacaktı.'
Birden Fazla Dili Kullanır Hale Gelmek
Çocuğunuzun sevgi dili her ne olursa olsun beş sevgi dilini de kullanmanın önemli olduğunu daima hatırlayın.

Diğerlerini bir kenara bırakıp bir sevgi dilini kullanma yanılgısına düşmek kolaydır. Bu özellikle de zamanımızı ve enerjimizi daha az alan armağan dili için geçerlidir. Ancak eğer çocuklarımıza çok fazla armağan verme tuzağına düşersek, onları sağlıklı ve dolu sevgi depolarından mahrum etmiş ve dünyayı materyalist gözlerle görmelerine neden olmuş oluruz.
Buna ek olarak, beş sevgi dilini konuşmayı öğrenmek sadece çocuklarımızı değil eşlerimiz, arkadaşlarımız ve akrabalarımız gibi bir hayat boyu birlikte olacağımız kişileri de beslememize yardımcı olur. Şu anda önceliğimiz çocuklarımızın beslenmesi ama birkaç yıl içerisinde onlar da kendilerinden farklı türde insanlarla karşılaşacaklar.
Ana babalar olarak, sevgi dillerini öğrenmenin olgun-laştırıcı bir süreç olduğunu ve olgun bir yetişkin olabilmenin de yavaş, zahmetli ve çoğunlukla da zor bir yolculuk olduğunu unutmamamız gerekir. Birden fazla dili konuşmaya başladığımızda, çocuklarımızın da tüm sevgi dillerinde alıp vermeyi öğrenmesine yardım etmiş olacağız. Sevme ve örnek teşkil etme konusundaki sadakatimiz sayesinde çocuklarımızın da, sevgiyi diğer insanlarla farklı birçok şekilde paylaşabilen kişiler sıfatıyla yetişkinler dünyasına adım attığını düşleyebiliriz. Bu gerçekleştiğinde her biri seçkin yetişkinler olacaktır!

8. Bölüm
DİSİPLİN VE SEVGİ DİLLERİ
Şu kelimelerden hangisi olumsuzluk içerir: Sevgi, içtenlik, kahkaha, disiplin ? Cevap hiçbirisidir. Birçok insanın düşündüğünün tersine, disiplin olumsuz bir kelime değildir. Disiplin "eğitmek" anlamındaki Yunanca bir kelimeden gelir. Disiplin, bir çocuğu küçüklükten yetişkinliğe yönlendiren uzun ve tedbirli bir görevi gerektirir. Amaç, çocuğun bir gün sorumlu bir yetişkin olarak toplumda yerini almasına olanak taşıyacak olgunluk düzeyine ulaşmasıdır. İşte bu olumlu bir amaçtır!
Çocuğunuzun, zihnen ve kişilik anlamında evin ve toplumun kontrollü ve yapıcı bir üyesi olacak şekilde eğitilmesi, sizin çocukla her tür iletişim yolunu kullanmanızı gerektirir. Örnekler yoluyla, kendiniz bizzat örnek model olarak, sözlü eğitimle, yazılı taleplerle, doğru davranışları öğreterek ve anlatarak, yanlış davranışları düzelterek, öğrenme deneyimleri edinmelerini sağlayarak ve daha pek çok şeyle onlara yol gösterici rolünü üstleneceksiniz. Aynı zamanda ceza da bu araçlardan biridir ve onun da zamanı vardır ama bir çok evde ceza gereğinden fazla kullanılmak-

tadır. Aslında, bir çok ana baba disiplin ve cezanın eşanlamlı olduğunu ve disiplinin esasen ceza demek olduğunu sanır. Ceza disiplinin en olumsuz bir tipidir. (Bkz. sayfa 144)
Özellikle de, kendi çocukluk yıllarında fazla sevgi görmemiş bazı ana babalar çocuğu beslemenin önemini atlar. Ebeveynliğin başlıca görevini, disiplinin daha olumlu diğer biçimlerini kullanmaktansa ceza vermek olarak görürler. Disiplinde etkili olmak için, ana babaların çocuklarının duygusal sevgi depolarını sevgiyle doldurmaları gerekir. Aslında, sevgisiz disiplin, bir makineyi yakıtsız çalıştırmaya uğraşmaktan farksızdır. Bir süre için çalışırmış gibi görünse de sonuç tam bir felaket olacaktır.
Disiplin konusunda yaşanan bu karmaşa nedeniyle bu bölümde kelimenin doğru anlamına odaklanıp, bir sonraki bölümdeyse disiplini öğretme/öğrenme yollarını işleyeceğiz. Her iki durumda da çocuğunuzu disiplin altına almak için onun sevgi dilinden nasıl yararlanabileceğinizi inceleyeceğiz.
OLGUN DAVRANIŞA YÖNLENDİRME

WPS Office ile Düzenle

Disiplinin en yaygın ve popüler tanımı, ana baba otoritesinin kurulması, davranış ilkelerinin oluşturulması ve daha sonra da çocuğun bu ilkeler doğrultusunda yaşamasına yardım edilmesidir. Tarihte her toplumun olgun davranış tanımı istisnalar içermekte olup bunun başarılması için de çeşitli yollar geliştirilmiştir. Sadece bu yüzyılda ve çok kısa bir süre için bazı insanlar çocukların disipline ihtiyacı olmadığını sanmıştır. Çocukların istediği her şeyi yapmasına göz yuman bu "sakın ola ki dokunma" yaklaşımı mutlu ya da sorumluluk sahibi çocuklar yaratmaz.

Tarihe baktığımızda, her tür toplum insana ahlâklı bir varlık olarak bakmıştır. Büyük toplumlarda bazı şeyler doğruyken diğerleri yanlış ve bazıları kabul edilebilirken di-ğerleriyse kabul edilemez olarak görülmüştür. Standartlar bölgeden bölgeye değişse de hiçbir toplum ahlakdışı değildir. Her birinin kendi kanunları, kuralları, yasaları ve etik anlayışı vardır, insanlar ahlâka aykırı yaşamayı seçtiklerinde bu durum hem kendilerine hem de içinde yaşadıkları topluma zarar verir.

Çocukların disiplininde en önemli rol ana babamnki-dir. Çünkü kendi kültürlerince kabul edilen standartları evlatlarına aktaracak kişiler onlardır. Bir bebek nasıl yaşayacağına karar verme yetisine sahip değildir ve ana babasının kuralları olmaksızın bir çocuk yetişkinliğe adım atamaz. Bebeklik döneminde ana babalar kuralları kesinlikle uygulamalı ve çocuğun davranışlarını kontrol edebilmelidir. Bu da, alevler ne kadar ilgisini çekerse çeksin Johnny'nin ateşe doğru emeklemesine izin vermemek demektir. Yeni yeni yürümeye başladığı sıralardaysa araba çarpmasın diye Johnny'nin sokaklardan uzak tutulması gerekir. Ana babası ilaçlan ve zehirli maddeleri onun erişemeyeceği yerlere kaldırmalıdır.

Tüm kontrolün ele alınması gereken bu bebeklik dönemini takiben, ana baba on yılı aşkın bir süre kendisini, çocuklarının kabul edilebilir düzeyde içsel disiplin sahibi kişiler olarak yetişmesine adar. Olgunluğa giden bu yoldan her çocuğun geçmesi ve her ana babanın da sorumluluk üstlenmesi şarttır. Bu bilgi, hayal gücü, sabır ve fazlasıyla sevgi gerektiren dehşet verici bir görevdir.

Okur-yazar olmayan toplumlarda fazla olmasa da, disiplin standartları ve yöntemleri aileden aileye değişir. Ancak değişik milletlerden oluşan Batı kültüründe çelişki muazzam-

dır. Birinci Dünya Savaşından bu yana A.B.D'deki fikir aykırılıkları tüm Batı kültürleri arasında en fazla olanıdır. Sözüm ona bilimsel bir yaklaşım çocuk gelişimine uyarlanmıştır. Böylelikle pek çok ana baba sağduyusuna güvenini yitirmiştir; En son gurudan rehberlik almaya hazırdırlar. Ancak uzman olması beklenen bu gurular birbiriyle çelişen teoriler önerir ve çoğunlukla da aykırı nasihatler verir. Bu durum, Amerikan ailelerinde disiplin standartlarında anlaşmazlığa düşülmesiyle sonuçlandı. Bu nedenle disiplin modelleri Amerika'da çok çeşitlilik gösterir. Disiplinin tüm arenasını işlemek bu kitabın kapsamı dışındadır.

SEVGİ VE DİSİPLİN

Sevgi, diğer kişinin çıkarlarını gözetir. Disiplin de öyle. Demek ki disiplin kesinlikle bir sevgi davranışıdır. Bir çocuk sevildiğini ne kadar çok hissederse o çocuğu disipline sokmak o derece kolay olur. Bunun nedeni, çocuğun ana babasının rehberliğini; içerleme, düşmanlık ve engelleme (pasif-agresif davranış) olmaksızın, kendisiyle özdeşleştirmesi gerektiğinde yatar. Bu da disiplin kurmadan evvel çocuğun sevgi deposunu dolu tutmanız anlamına gelir.

Eğer çocuk kendini ana babasıyla özdeşleştirmiyorsa, anne ve babasından gelen her isteği ya da emri ceza olarak görecek ve buna içerlemeyi öğrenecektir. Aşırı durumlarda çocuk ebeveynden gelen isteklere o derecesine içerleyecek-tir ki ana baba otoritesine - ve sonuçta tüm otoriteye -karşı çıkıp beklenenin tam tersini yapacaktır. Bu tavır son derece yaygındır.

Jason on yaşındadır. Pazarlamacı olan babası işi gereği haftanın dört ya da beş gününü şehir dışında geçirmektedir. Hafta sonları çimleri biçip evin diğer işleriyle uğraşır. Bazı cumartesi günleri futbol maçına gider. Jason babasını

pek fazla görmez. Jason'in temel sevgi dili nitelikli zaman olduğundan babası tarafından sevildiğini fazla hissedeme-mektedir. Babası haftanın sonunda eve döndüğünde bedensel ve duygusal anlamda yorgun olur ve çocukça oyunlara vakit ayıracak havada olmaz. Disiplin anlayışı, sinirli bir ses tonuyla söylenen tipik sert sözlerden ibarettir. Kurduğu disiplinin Jason'm sorumluluk sahibi genç bir adam olması için yeterli olduğunu düşünür. Ancak gerçekte Jason bu disiplin şekline fazlasıyla içerlemekte ve babasından korkmaktadır. Onun isteklerine uyma konusunda fazla gönüllü davranmaz ve hafta sonu vaktinin çoğunu babasını görmezlikten gelerek geçirir.

Dikkatsiz bir gözlemci bile babasının sevgi eksikliği ile Jason'm saygı eksikliği arasındaki bağlantıyı görebilir. Babanın sert sözleri ve sinirli tonlaması, babasının sevgisinden emin bir çocuk tarafından tolere edilebilir; Ancak Jason'in durumundaki gibi, sevgi deposu boş olduğunda bu tarz bir disiplin

WPS Office ile Düzenle

sorumluluktan ziyade öfke ve şiddete yol açar.
Eğer Jason babasının sevgisinden emin olsaydı, en azından babasının kendisine uyguladığı disiplinin kendi iyiliği için olduğunu bilirdi. Ancak sevildiğini hissetmediğinden babasının disiplinini bencilce bir davranış olarak değerlendirmektedir. Dahası, Jason kendisini babası için bir sıkıntı kaynağı olarak görmekte ve bu durum onun özgüvenini ciddi biçimde etkilemektedir
Açıkçası, çocuğunuzu koşulsuz sevmeniz çok önemlidir. Bütün sevgi dillerini bilir ve konuşursanız bunu daha etkin olarak yapabilirsiniz. Her çocuk duygusal sevgi deposunun dolu olması için bu koşulsuz sevgiye ihtiyaç duyar. Ancak ondan sonra en iyi sonuçlan alabileceğiniz disiplin şeklini sağlayabilirsiniz. Her şey sırasıyla sevgili anne ve babalar. Önce koşulsuz sevgiyi uygulayın. Ardından da disiplini.

BİR ÇOCUK NASIL SEVER
Seven bir çocuğu etkin bir şekilde disiplin altına almadan evvel kendimize şu iki soruyu sormamız gerekir:
1. Bir çocuk nasıl sever?
2. Çocuğum kötü davrandığında neye ihtiyacı vardır?
Evet, bir çocuk nasıl sever? Toycasına. Biz yetişkinlerse, aksine koşulsuz biçimde sevmeye çabalarız. Çoğunlukla da başarısız olur ve karşılıklı sevgi diye adlandırılan türüne razı geliriz. Örneğin, John kendisine aşık olmasını istediği Marcia'ya karşı güçlü duygular hissediyordu. Üzerinde iyi bir etki bırakmak için de ona tatlı, sakin, yardımsever, nazik, saygılı ve düşünceli davranmaya çalışıyordu. Marcia'nm sevgisinden emin olmadığı için de çocuksu davranışlarda bulunmaksızın onun sevgisini kazanmaya çalışıyordu. Sevgisini elde etmek üzere gösterdiği bu rasyonel yaklaşıma karşılık bekleyen sevgi anlamına gelir çünkü John karşılığında Marcia'nm sevgisini kazanmak için elinden geleni yapmaktadır.
Ancak bir çocuk ne koşullu ne de karşılıklı sevgiyle bağlanır. Henüz olgunlaşmamış çocuk kendine özgü bir yöntemle sever, içgüdüsel olarak sevildiğini hissetme ihtiyacının - dolu bir duygusal sevi deposunun olması gerektiğinin - bilincindedir. Anne ve babasının da sevgi depolarının doldurulması gerektiğininse farkında değildir. Tek gerçek endişesi kendi sevgi deposunun durumudur. Deposu düşük düzeyde ya da boşsa çılgınca "Beni seviyor musun?" diye sormak zorunda kalır. Kötü davranışın esas sebebinin boş bir sevgi deposu olduğunu düşünecek olursak, ana babaların bu soruyu verdiği yanıt çocuğun davranışlarına büyük ölçüde yansımaktadır.

Bazı ana babalar çocuklarının iyi davranışlarıyla onların sevgi ve şefkatini kazanması gerektiğini düşünür ama bu kesinlikle mümkün değildir. Çocuğun davranışlarıyla bizim sevgimizi sınaması çok doğaldır. "Beni seviyor musun?" diye sorar. Eğer bu sorularını "Evet, seni seviyorum" diye yanıtlarsak ve sevgi depolarını doldurursak baskıyı ortadan kaldırmış ve sevgimizi sınamaya devam etmelerine gerek olmadığını belirtmiş oluruz. Böylelikle davranışlarının kontrol edilmesi de daha kolaylaşır. Ancak, çocuğumuzun sevgimizi "uslu durarak" kazanması gerektiği gibi bir yanılgıya düştüğümüz taktirde, devamlı hüsrana uğrarız. Aslında çocuklarımız sevgimizden emin olmaya ihtiyaç duyarken, biz onları kötü, saygısız ve sevgisiz olarak niteleyeceğiz.
Bir çocuk "Beni seviyor musun?" sorusunu bize davranışlarıyla anlatmaya çalıştığında, onun bu davranış şeklini beğenmeyebiliriz. Çocuk kendini çok çaresiz hissederse "yaramaz'lık yapabilir. Bir çocuğu sevgi noksanlığından başka hiçbir şey daha çaresiz yapamaz. Ancak ilk etapta ona sevildiğini hissettirmeden ondan iyi davranış beklemek pek mantıklı olmaz. Bu bizim sorumluluğumuzdur. Tüm sevgi dillerini konuşarak ve temel sevgi diline odaklanarak onun duygusal sevgi deposunu dolu tutmamız gerekir.
Çocuğumuzu sevgiyle disiplin altına almak için sormamız gereken ikinci soru da şudur: "Kötü davranışlarda bulunduğunda çocuğumun neye ihtiyacı olabilir?" Bunun yerine bir çocuk yanlış davranışlarda bulunduğunda birçok ana baba şu soruyu sorar: "Onun bu davranışını düzeltmek için ne yapabilirim?" Eğer bu soruyu sorarlarsa en mantıklı yanıt, "Ceza" olur. Ana babanın çocuğunu eğitmek için daha uygun yollar seçmesindense, sıklıkla ceza verme yoluna gitmesinin bir nedeni de budur. Bir kez ceza verdik mi ondan sonra çocuğun gerçek gereksinimlerini göz

önüne almamız zorlaşır. Eğer kötü davranışları bu şekilde ele alırsak çocuk sevildiğini hissetmeyecektir. Ancak "Bu çocuğun neye ihtiyacı var?" diye sorduğumuzda gerçekçi bir ilerleme kaydedebilir ve doğru yola karar verebiliriz. Yaramazlığın arkasındaki ihtiyacı gözden kaçırmak bizim doğru olanı yapmamızı engelleyebilir. Kendi kendimize "Çocuğumun davranışlarını düzeltmek için ne yapabilirim?" diye sormamız bizi çoğunlukla düşüncesizce verilen cezalara yönlendirir. "Çocuğumun neye ihtiyacı var?" sorusuysa durumu en doğru şekilde ele almamızı sağlayacak ve güvenle hareket etmemize olanak tanıyacaktır.
KÖTÜ DAVRANIŞIN SEBEPLERİ: BOŞ BİR SEVGİ DEPOSU

WPS Office ile Düzenle

Çocuğunuz yaramazlık yaptığında ve kendinize "Çocuğumun neye ihtiyacı var?" sorusunu yönelttiğinizde bir sonraki soru "Bu çocuğun sevgi deposunun doldurulmasına mı ihtiyacı var?" olmalıdır. Özellikle de yanlış davranışın sebebinin, boş bir sevgi deposu olduğu durumlarda,ona gerçekten sevildiğini hissettirmek çocuğun disiplin altına alınmasını kolaylaştıracaktır. Böyle zamanlarda sevgi dillerini, özellikle de fiziksel temas ve nitelikli zamanla göz temasının yararlarını, aklınızda tutmanız gerekir.
Çocuk belirgin bir biçimde yaramazlık yaptığında, yaptıkları görmezden gelinmemelidir. Ancak bu durumla başa çıkma yöntemlerimiz yanlışsa - çok sert ya da aşırı hoşgörülü - bu ilerde daha fazla sorun yaşayacağımız anlamına gelir. Ve sorunlar çocukla birlikte büyüyecektir. Evet, çocuğumuzu iyi davranışlarda bulunması için disiplin altına almamız (eğitmemiz) gerekir ama bu süreçte ilk adım ceza değildir.

Küçük çocuklar sevgi isteme konusunda fazla usta değildirler. Çoğunlukla yetişkinlerin düşünce tarzına aykırı hareket eder, fazla gürültü yaparlar. Aslında onlarla vakit geçirmemiz, onları kucaklamamız, kendimizi onlara adamamız için bize yalvardıklarınm farkına vardığımızda, onların daha birer çocuk, bizlerin de onların sevgi depolarını doldurmak gibi çok değerli bir sorumlulukları olan yetişkinler olduğumuzu ve önlerinde uzanan yolda rahatça iler-leyebilmeleri için onları eğitmemiz gerektiğini hatırlayacağız.
DİĞER NEDENLER: FİZİKSEL SORUNLAR
Bütün yanlış davranışların boş bir duygu deposundan kaynaklandığını düşünmek hoş olurdu ama bu her zaman böyle değildir. Yanlış davranışların nedeni boş bir sevgi deposu değilse ne yaparız?
Kendinize "Bu çocuğun neye ihtiyacı var?" sorusunu sorup çocuğunuzun sevgi deposunun boş olmadığına karar verdikten sonra şu soruyu sorun: "Bu fiziksel bir sorundan mı kaynaklanmakta?" Kötü davranışın en yaygın ikinci nedeni fiziksel problemdir ve çocuk ne kadar küçükse davranışları da fiziksel ihtiyaçlarından o derece etkilenmektedir. "Çocuğumun bir yeri mi ağrıyor? Acıktı mı yoksa susadı mı? Yorgun mu? Hasta mı?" Fiziksel bir problemden kaynaklansa bile kötü davranışlar görmezlikten gelinemez ama fiziksel kaynaklı yaramazlıklar genelde çok hızlı düzeltilebilir.
ÇOCUĞUN PİŞMANLIĞI, ANA BABANIN BAĞIŞLAYICILIĞI
Çocuğunuzun yaramazlığının fiziksel kaynaklı olmadığı sonucuna vardığınızı farz edelim. Bir sonraki soru ne olmalıdır? "Çocuğum yaptıklarından pişmanlık duyuyor mu?"

Bir çocuk yaptıklarından dolayı gerçekten de pişmansa daha ileri gitmenin bir anlamı yoktur. Dersini almış ve pişman olmuştur; Şimdi verilecek bir ceza zarar verici olabilir. Çocuğunuz gerçekten üzgünse ve pişmanlık belirtileri gösteriyorsa sevinmelisiniz. Bu onun vicdan sahibi olduğunu gösterir.
Doğru hareket etme zorunluluğu olmayan çocuğu (ya da yetişkini) kontrol eden şey nedir? Tabii ki sağlıklı bir vicdan. Peki normal bir vicdanın hammaddesi nedir? Suçluluk. Sağlıklı bir vicdanın oluşumu için bir miktar suçluluk gerekir. Peki bu suçluluk duygusunu yok edecek şey ne olabilir? Bildiniz - ceza, özellikle de dayak. Bir çocuğu, zaten kendini davranışlarından ötürü suçlu hissederken cezalandırmak onun vicdani gelişimini engellemek anlamına gelir. Böyle bir durumda, ceza genellikle öfke ve kırgınlığa yol açar.
Çocuğunuz yanlış davranışlarından ötürü gerçekten suçluluk duyduğunda onu cezalandırmak yerine affedin. Ancak bu davranış modeliyle çocuğunuza ileriki yıllarına taşıyabileceği bir bağışlayıcılık dersi vermiş olursunuz. Anne ve babasından bağışlayıcı olma deneyimini edinen çocuk kendini ve sonra da başkalarını affetmeyi öğrenir. Bu ne güzel bir armağandır. Yaptığı bir yanlıştan dolayı gerçekten pişman olan ve sonra da ana babası tarafından bağışlanan bir çocuk gördünüz mü? Bu çok ender ve unutulmaz bir deneyimdir. Çocuğun yüreğinden dökülen sevgi sel gibidir.
Çocuğunuza bağışlamayı öğretmenin bir diğer yolu da hata yaptığınızda ondan af dilemenizdir. Bunu sık sık değilse de ara sıra yapmanız gerekir. Gereğinden fazla yapmanız durumunda çocuğunuzu boş yere gücendirmiş ve kendi hatalarınızdan ders almamış olursunuz.

ÇOCUĞUNUZUN DAVRANIŞLARI ÜZERİNDE ETKİLİ KONTROL KURMA
Bizler ana babalar olarak, kabul etmek istemesek de, çocuklarımızla ilgili pek çok şeyden sorumluyuzdur. Çocuğumuzun yanlış davranışlar sergilemesini ve hemen arkasından da ceza almasını önleme konusunda öğrenebileceğimiz birkaç yol var. İşte size çocuğunuzun davranışlarını kontrol etmede etkin olarak kullanacağınız beş yöntem. Bunların ikisi olumlu, ikisi olumsuz ve biri de tarafsızdır. Bu bölümü okudukça, şimdiye kadar çocuğunuza uygulamış olduğunuz denetim yöntemlerini gözden geçirmek isteyeceksiniz. Yaklaşımınızda değişiklik yapmayı ya da yöntemler eklemeyi de düşünebilirsiniz.
1. Ricada Bulunmak

WPS Office ile Düzenle

Ricada bulunmak davranış kontrolünün çok önemli ve olumlu bir aracıdır; Bu durumdan hem ana baba hem de çocuk faydalanır. Ricalar çocuğa hoş gelip aynı zamanda ana babanın komutu sonucu ortaya çıkabilecek öfke duygusunu da yatıştırır. Aynı zamanda ana babalar için de ricada bulunurken hoş davranmayı, böylelikle "tatlı-sert" kalmayı, kolaylaştırır.
Ricada bulunduğunuzda çocuğunuza üç sözsüz mesaj iletiyor olursunuz. Birincisi onun hislerine de saygı duyduğunuz yolundadır. "Senin de hislerin olduğu gerçeğine ve özellikle de bu durumla ilgili duygularına saygı duyuyorum." demiş olursunuz, ikinci sözsüz mesaj çocuğunuzun da bir beyni olduğunu ve kendi fikirlerini oluşturabileceğini fark ettiğiniz gerçeğidir. "Bu konudaki fikrine saygı duyuyorum."
Üçüncü mesaj en iyisidir. Ricalar çocuğunuza, onun kendi davranışlarının sorumluluğunu almasını beklediğinizi söyler. Bu tür bir sorumluluğun eksikliği günümüzde

fazlasıyla görülmekte. Çocuğunuz, ona bu fırsat tanındığı taktirde, sorumluluk sahibi bir insan olmayı öğrenebilir. Ricalarla onu sorumluluk almaya yönlendiriyor ve teşvik ediyorsunuz.
Bu şekilde yetiştirilen bir çocuk karakterinin oluşumunda anne ve babasıyla ortak hareket ettiğini düşünür. Bu yetiştirme tarzı, aşırı hoşgörülü olmak anlamına gelmez. Ana baba otorite ya da saygıdan vazgeçmiyor. Aksine, çocuğun ana babasına olan saygısı, kendisine sadece ne yapması gerektiğini söylemekle kalmayıp esasta onun için neyin en iyi olduğuyla ilgilendikleri için, artacaktır.
Aynı zamanda ricalar emir vermenin en güzel şeklidir. Ricaların söylemi emirden daha hoş, düşünceli ve nazik olduğundan bunları çocuğunuzu eğitmede neredeyse sonsuza dek kullanabilirsiniz. Diğer hiçbir kontrol yöntemi buna olanak tanımaz.
2. Emir Verme
Emir vermek zaman zaman gerekli ve uygun olur. Ricalar, seçeneğiniz olduğunda üstün gelir ama emirler ricaların işe yaramadığı durumlarda gereklidir. Bu taktirde daha etkili olmanız gerekir. Emirler, ricalara nazaran daha sert bir ses tonuyla başlayıp alçalarak biten istemler ifade ettiklerinden kontrolün olumsuzluk çağrıştıran bir türüdür. Özellikle sık kullanıldığı durumlarda bu karışım hemen her zaman çocukta öfke, hiddet ve gücenikliğe yol açar. Komuta eşlik eden sözsüz iletiler de genellikle olumsuzdur. Çocuğa hiçbir seçenek, fırsat, ön bilgi ya da tartışma olanağı tanımaksızın, ne yapması gerektiğini söylediğinizde, çocuğun duygu ve düşüncelerinin sizin için önemli olmadığı mesajını verirsiniz. Hepsinden önemlisi, tüm sorumluluğu üzerinize alıp temelde "Bu konudaki duygu ve düşün-

çelerin önemli değil. Senden kendi davranışının sorumluluğunu almanı beklemiyorum. Sadece sana ne söylüyorsam onu yapmanı bekliyorum." demiş olursunuz.
Emir, azar, dırdır ya da feryat gibi otoriter teknikleri ne kadar çok kullanırsanız etkiniz de bir o kadar azalır. Ancak genellikle tatlı ricalara başvuruyorsanız, ara sıra verilen emirler kesinlikle etkili olacaktır.
Ana babalar olarak, sadece belirli bir miktar otorite sahibisiniz. Bunu olumsuz yönde harcarsanız zor ve kritik durumlarda elinizde fazla bir şey kalmayacaktır. Tatlı-sert olmak sadece otoritenizi muhafaza etmekle kalmaz, aynı zamanda çocuklarınızın sevgi ve saygısını olduğu gibi minnettarlığını da artırır.
Çocuklar harika gözlemcilerdir. Diğer ana babaların çocuklarına karşı ne kadar can sıkıcı, otoriter ve sinirli davrandıklarını görür ve duyarlar. Onlara karşı taüı-sert olduğunuzda sizi ne kadar takdir edeceklerine ve sizlerin anne ve babalan olmanızdan duyacakları minnettarlığa inanamazsınız!
3. Nazik Fiziksel Yönlendirme
Nazik fiziksel yönlendirme çocuğu yumuşak bir şekilde doğru yöne çevirebilir. Bu bir çocuğun davranışlarını kontrol etmenin ikinci olumlu yoludur. Bu özellikle de çoğunlukla yanlış olmasa bile sizin tercih etmediğiniz şeyleri yapan küçük çocuklar için etkili olabilir. Örneğin, iki yaşm-dakilerin olumsuzluğu, karşı gelme eğilimiyle karıştırılabi-lir. Danny, "Hayır" dese de hemen sonrasında ondan isteneni, yapacaktır. Bazen Danny olumsuz yanıtından bir müddet sonra kendisinden istenileni yapar. Size karşı çıkıyormuş gibi görünebilir ama durum böyle değildir. İki ya-şındakilerde olumsuzluk, gelişimlerinin doğal bir aşaması

olup bu evrede çocuk annesinden ya da babasından psikolojik anlamda ayrılmaya başlar.
Bu basitçe hayır diyebilme becerisi önemlidir. Bunun için küçük bir çocuğu cezalandırırsanız onu sadece kırmakla kalmaz aynı zamanda normal gelişimine de doğrudan müdahale etmiş olursunuz. Lütfen bu olumsuzluk dönemini, karşı gelme eğilimiyle karıştırmamaya dikkat edin. İkisi birbirinden bütünüyle farklıdır.
Diyelim ki üç yaşındaki kızınızın yanınıza gelmesini istiyorsunuz. 'Yanıma gelir misin, tatlım?" ricasıyla başlarsınız. Çocuğun cevabı "Hayır" olur. "Derhal yanıma gel!" şeklinde emir kipine geçersiniz. Tekrar

WPS Office ile Düzenle

"Hayır" diye yanıt verir. Bu noktada onu cezalandırmaya eğilimlisinizdir ama bu duyguya karşı direnin. Büyük bir risk alıp çocuğunuzu kırmaktansa neden onu olmasını istediğiniz yere nazikçe yönlendirmeyesiniz ki? Eğer hâlâ direniyorsa, o zaman bunun bir karşı gelme olabileceğini bilir ve uygun yolu izleyebilirsiniz. Ancak çoğu zaman çocuğun karşı gelmediğini ama sadece hayır dediğini keşfedeceksiniz. Hiç kimseyi de incitmemiş olacaksınız.
Olumsuzluk genellikle çocuk iki yaşma geldiğinde başlar ama bu tarz örneklerle hemen hemen her yaşta karşılaşabilirsiniz. Böyle bir durumu nasıl idare edeceğinizden emin değilseniz nazik fiziksel yönlendirmeyi deneyebilirsiniz. Bu yöntem, özellikle de küçük yaştaki bir çocuğun umumi yerlerde yaramazlık yapması durumunda işe yarar. Başarısızlığı kabullenmektense, ana baba durumu kolayca kontrol altına alabilir.
4. Ceza
Ceza, bir çocuğun davranışlarını kontrol etme konusunda başvurulabilecek dördüncü bir yoldur. En olumsuz

ve aynı zamanda da en zor kontrol yöntemidir. Birincisi, cezanın suça uygun olması gerekir çünkü çocuklar adalet olgusunun fazlasıyla bilincindedir. Bir ceza çok yumuşak ya da sert olduğunda bunu bilirler. Ana babalarının aile içindeki çocuklara karşı tavırlarındaki tutarsızlığı da fark edebilirler. ikincisi, her ceza her çocuk için uygun olmayabilir. Örneğin, odasına gönderilmek bir kardeşe çok acı verirken bir diğerine oyun zamanı gibi gelebilir. Üçüncüsü, ana baba ceza verdiğinde çoğunlukla kendi hislerine güvendiğinden, ceza beraberinde çeşitlilik getirir. Her şey yolundayken ve kendilerini iyi hissettiklerinde, ana babalar daha yumuşak olma eğilimindedir. Kendilerini başarısız hissettikleri kötü günlerdeyse, verilen ceza çok daha sert olur.
Cezanın ne zaman ve nasıl verileceğine karar vermeniz ne kadar güç olsa da, bu yöntemi kullanmaya, hem de doğru kullanmaya hazırlıklı olmanız gerekir. Bu, eşiniz ya da yakın bir arkadaşınızla oturup farklı suçlar için uygun cezalar saptamanız demektir.Böylece ileriyi planlayarak kolaylaştırabilir ve böylelikle de "ceza tuzağı"na düşmekten kurtulursunuz. Böyle bir plan, çocuğunuz sizi üzecek bir şey yaptığında öfkenizi kontrol etmenizi sağlayacaktır.
Çocuğunuz yaramazlık yaptığında ve siz hızla daha önce önerdiğimiz sorulan kendinize sorup hepsine olumsuz yanıt aldığınızda (iki yaşındakinin devamlı "Hayır" yanıtı da dahil olmak üzere) bir soru daha sormanız gerekir: "Bu çocuk karşı mı geliyor?" Karşı gelme açıkça direnme ve ana babanın otoritesine meydan okumadır.
Doğal olarak, karşı gelmeye izin verilemez ve bu davranış düzeltilmelidir. Ancak bir çocuğun karşı gelmesi ona mutlaka ceza verilmesi anlamına gelmez. Ceza tuzağına düşmek istemezsiniz. Eğer bir rica karşı gelme eğilimini

kıracaksa, ki çoğunlukla da böyle olur, mesele yok. Eğer nazik fiziksel yönlendirme veya emir uygunsa, güzel. Eğer ceza verilmesi gerekiyorsa, bunu dikkatle yapın.
Sonuç olarak, küçük ya da ergen çocuğunuzu disiplin altına almak için cezayı birincil yol olarak kullanmayın. Gereksiz yere öfkeye yol açmış olursunuz. Aynı zamanda çocuğunuzu bu öfkesini bastırmaya zorlayacaksınız. Sizden dolaylı olarak intikam almak için pasif-agresif tavır ve davranışlar geliştirebilir. (Pasif-agresif davranış şeklini Onuncu Bölümde tartışacağız.)
5. Davranış Değiştirme
Davranış değiştirme de bir çocuğun davranışını kontrol edebilir. Olumlu desteklemeden (bir çocuğun çevresine pozitif bir öğe yerleştirmek), olumsuz desteklemeden (çocuğun çevresinden pozitif bir öğeyi çekip almak) ve cezadan (çocuğun çevresine olumsuz bir öğe katmak) yararlanır. Çocuğu doğru bir davranışından dolayı bir parça şeker ya da meyve ile ödüllendirmek olumlu desteklemeye bir örnek olabilir. Olumsuz destekte ise yanlış davranışından dolayı çocuğun televizyon izleme ayrıcalığı elinden alınabilir. Bir çocuğu odasına göndermek de cezaya (bazen eğitici teknik diye de adlandırılır) örnek olarak verilebilir.
Davranış değiştirme bazı durumlarda işe yarayabilir, özellikle de çocuğun hiç pişmanlık duymadığı belirgin ve yinelenen davranışsal sorunlarda. Ancak tutumlu uygulanması gerektiğine inanıyoruz. Eğer ana babalar davranış değişikliğini kullanmada aşırıya kaçarlarsa çocukları sevildiklerini hissetmeyeceklerdir. Bunun birinci nedeni davranış değiştirmenin temelinin koşullu olmasıdır - çocuk sadece belli bir şekilde davranırsa ödül alır. ikincisi, davranış değişikliği çocuğun duygularıyla ya da duygusal ihtiyaçla-

rıyla ilgilenmez ve koşulsuz sevgiyi iletemez. Ana baba çocuğunun davranışını temelde onu değiştirmeye

WPS Office ile Düzenle

çalışarak kontrol ettiği taktirde çocuk, hayatında ödülün öncelikli olduğu çarpık bir değer sistemi geliştirecektir. "Bundan benim çıkarım ne olacak?" yönlendirmesi bunu izleyecektir.
Davranış değiştirme yönteminde, aşırıya kaçılması durumunda yaşanacak bir diğer sorun ise, çocuklara da anne ve babalarına karşı aynı yöntemi kullanmayı öğretmesidir. Onlar da istediklerine sahip olabilmek için ana babalarının onlardan istediği şeyi yapacaklardır.
Bu yöntemle ilgili bütün uyarılara rağmen bunu hâlâ kullanmanızı öneriyor olmamıza şaşırabilirsiniz. Tekrar ediyoruz, karşı gelen çocukların belirgin ve yinelenen davranışsal problemlerinde işe yarayabilir. Ancak ödül sistemiyle çalışmak zaman, tutarlılık, gayret ve ısrar anlamına gelir.

DİSİPLİNİ ÇOCUĞUNUZUN TEMEL SEVGİ DİLİYLE KUŞATMAK

Disiplin en çok, sevgiyle uygulandığı taktirde etkili olacağından cezanın uygulanmasından önce ve sonra çocuğunuza bilinçli sevgi gösterisinde bulunmak akıllıca olur. Sevgiyi iletmenin en etkin yolunun çocuğun temel sevgi dilini kullanmak olduğunu söylemiştik. O halde çocuğunuzu düzeltmeniz ya da cezalandırmanız gerektiğinde de bu dili konuşun.
Larry elektrik mühendisidir ve doğuştan sert bir mizaca sahiptir. Ana babalığının ilk yıllarında çocuklarını disipline sokma konusunda sert ve gerçekçi olma eğilimindeydi. Beş sevgi dilini öğrendikten sonra oğlunun temel sevgi dilinin fiziksel temas olduğuna karar verdi. Bunu oğlunun disiplinine nasıl uyguladığını şöyle anlatıyor. "Kevin arka bahçede

beysbol oynarken komşunun camını kırmıştı. Orada beysbol oynamanın kurallara aykırı olduğunu biliyordu - park evden bir sokak ötedeydi. Top oynanacak yer de orasıydı. Bir çok kez arka bahçede top oynamanın tehlikelerinden bahsetmiştik. Komşumuz Kevin'in topu atıp camı kırdığını gördüğünde eşimi arayıp bizi durumdan haberdar etti.
"Eve geldiğimde bilgisayarda çalışan Kevin'in odasına gittim. Sakince ona doğru yürüdüm ve omuzlarını ovdum. Bir dakika kadar sonra bilgisayardan kafasını kaldırdı ve dikkatini bana verdi. 'Ayağa kalk' dedim. 'Sana sarılmak istiyorum.' Ona sarıldım ve 'Şimdi yapacağım şey benim için gerçekten de zor ama seni her şeyden çok sevdiğimi bilmeni istiyorum.' dedim.
"Bir dakika kadar ona sarılmaya ve bu yakınlığın tadını çıkarmaya devam ettim. Sonra onu bırakarak şöyle dedim: 'Bugün annen beni arayıp Mr. Scott'm camına olanları anlattı. Kaza olduğunu biliyorum ama arka bahçede top oynamaman gerektiği konusundaki kuralı çok iyi biliyordun. İşte bu yüzden, kurallara karşı geldiğin için seni cezalan dırmalıyım. Bu beni üzüyor ama, senin iyiliğin için. Önümüzdeki iki hafta beysbol oynamak yok. Ayrıca Scottlarm camını da kendi harçlığından yaptıracaksın. Camcıyı çağırıp ne kadara mal olacağını öğrenelim.'
"Sonra Kevin'i tekrar kollanma alıp kucakladım. Boynuna düşen göz yaşlarımı hissettiğini biliyordum. Dedim ki 'Seni seviyorum, oğlum.' O da bana, 'Ben de seni seviyorum baba' dedi. Doğru olanı yaptığımı bilerek odadan çıktım; Ceza öncesi ve sonrası sevgimi yinelemem çok daha rahatlatıcı oldu. Fiziksel temasın onun temel sevgi dili olduğunu bildiğimden cezanın olumlu bir tavırla karşılandığını hissedebiliyordum. Onu öfkeyle cezalandırdığım, sert ve kırıcı sözler söylediğim eski günleri ve bazen de sinirim-

den attığım şaplakları gayet iyi hatırlıyorum. Tanrıya şükürler olsun ki artık daha iyi bir yol biliyorum."
Kevin'in sevgi dili onay sözleri olsaydı, Larry'nin oğluyla buluşması şöyle gerçekleşebilirdi: "Kevin, seninle biraz konuşmak istiyorum. Seni ne kadar sevdiğimi, okuldaki çalışmalarını ne kadar takdir ettiğimi bilmeni istiyorum. Eve geldiğinde rahatlamak istediğini ve beysbol oynamaktan da ne kadar zevk aldığını biliyorum. Genellikle evin kurallarına da uyuyorsun. Ben bunu da takdir ediyorum. Sana pek ender ceza vermem gerekiyor. Söylemeye çalıştığım şey bambaşka bir olay hakkında konuşmak. Çok şükür, bu senin tipik davranışın değil.
"Mr. Scott'm bu öğleden sonra anneni aradığını ve attığın topun camını kırdığını söylediğini biliyorsun herhalde. Her ne kadar bir kaza da olsa arka bahçede top oynanma-masıyla ilgili kuralımızı da biliyorsun. Bunu yapmak benim için zor ama bu kurala karşı geldiğin için seni cezalandırmam gerekiyor. Önümüzdeki iki hafta boyunca beysbol yok. Ayrıca Scottlarm camını da kendi harçlığından yaptıracaksın. Camcıyı çağırıp kaça mal olacağını öğrenelim.
"Sana kızgın olmadığımı anlıyorsun değil mi? Camı kırmak istemediğinin ve aynı zamanda arkada top oynamaya başlamadan evvel bunun aklına bile gelmediğini farkındayım. Seni çok seviyorum ve seninle gurur duyuyorum. Bu tecrübeden iyi bir ders alacağını biliyorum." Konuşmaları kucaklaşmayla bitirilebilir ama onay sözlerinden ibaret temel sevgi ifadesi cezanın öncesinde ve sonrasında mutlaka olmak zorundadır.
Çocuğunuzun temel sevgi dilini kullanmak, diğer sevgi dillerini de kullanamayacağınız anlamına gelmez.

WPS Office ile Düzenle

Cezanın öncesinde ve sonrasında çocuğunuza mümkün olan en etkili sevgi ifadesini göstermeniz anlamına gelir. Çocuğu-

nuza sevginizi gösterdiğinizi bildiğinizden vermeyi düşündüğünüz ceza konusunda ve bunu uygulayış şeklinizde de büyük olasılıkla daha dikkatli olacaksmızdır.

ÇOCUĞUNUZUN SEVGİ DİLİNE SAYGI DUYMA

Çocuğunuzun temel sevgi dilini anlamanız en iyi disiplin yöntemini seçmenize yardımcı olacaktır. Bir çok durumda, çocuğunuzun temel sevgi diline doğrudan bağlantılı bir disiplin yöntemine gitmeyin. Çocuğunuzun sevgi diline, onu bir disiplin yöntemi şekline dönüştürmeksizin, saygı gösterin. Bu tarz bir yöntem istenilen etkiyi vermenin aksine çocukta aşın duygusal bir acıya yol açar. Çocuğunuzun alacağı mesaj sevgi dolu bir terbiyeden çok acı dolu bir ret olacaktır.

Örneğin, eğer çocuğunuzun sevgi dili onay sözleriyse ve üzerinde disiplin kurmak için kmayıcı sözcükler kullanıyorsanız sözleriniz belli bir davranış karşısında duyduğunuz hoşnutsuzlukla beraber çocuğunuzu sevmediğiniz mesajını da verecektir. Eleştiri amaçlı sözcükler her çocuk için üzücü olabilir ama bu çocuk için tam bir duygusal yıkımdır. Bu yüzden, on altı yaşındaki Benjamin, bize babasının onu sevmediğini söylerken nasıl sesini yükseltip kırıcı kelimeler kullandığını da örnek vererek kendisine uygulanan disiplin yönteminden alıntılar da yaptı: "Onun yanlış olduğunu düşündüğü bir şey yaptığımda, saaüerce bağırabilir. Bana öz oğlu olduğundan emin olmadığını çünkü onun oğlunun böylesine korkunç bir şeyi yapmış olabileceğine inanmadığım söylediği günü hiç unutmuyorum. Gerçekten de onun oğlu olup olmadığımı bilemiyorum ama beni sevmediğini biliyorum."

Konuşmaya devam ettikçe Benjamin'in temel sevgi dilinin onay sözleri olduğu ortaya çıktı. Babası Benjamin'in "davranışları karşısında duyduğu hoşnutsuzluğu sözcüklerle aktardığında çocuğun sevilme hissini öldürüyordu.

Dikkatli olun. Eğer kızınızın temel sevgi dili nitelikli zamansa, onu her yanlış davranışında odasına gönderip tecrit ederek terbiye etmeyin. Eğer sevgi dili fiziksel te-massa, onu kucaklamalarınızdan mahrum bırakarak terbiye etmeyin. Temel sevgi dili fiziksel temas olan on yaşındaki Eric'i hatırlıyoruz da. Çoğunlukla annesinin arkasından gidip ona sarılır ya da omuzlarını ovardı. Annesi de fiziksel iletişimi tercih eden biri olduğundan o da Eric'e olan sevgisini fiziksel temas yoluyla ifade ederdi. Eric'in babası dayağın normal bir disiplin yöntemi olarak görüldüğü bir evde yetişmişti. Sonuç olarak bu onun Eric kurallara karşı geldiğinde uyguladığı temel disiplin yöntemiydi.

Bunlar Eric'in derisinde yaralar açacak ya da iz bırakacak türden ağır dayaklar değildi. Buna rağmen Eric babasının şaplaklarından birini yediğinde üç saat ağlayabiliyordu. Babasının anlamadığı şey, Eric'in temel sevgi dili olan fiziksel teması seçip bunu olumsuz yönde kullanıyor olmasıydı. Sonuçta Eric sadece cezalandırıldığını değil ama aynı zamanda sevilmediğini de hissediyordu. Babası kendi disiplin anlayışına ters düşeceği düşüncesiyle dayaktan sonra onu asla kucağına almıyordu.

Eric'in babası oğlunu terbiye etme çabalarında içten olmakla birlikte, kendisiyle Eric arasına koyduğu duygusal mesafenin büyüklüğünden habersizdir. Ana babalar olarak disiplinin amacının, yanlış davranışları düzeltmek ve çocuğun öz-disiplinini geliştirmesine yardımcı olmak olduğunu kendimize sürekli hatırlatmalıyız. Eğer sevgi dili kavramını uygulamayacak olursak, kötü davranışları düzeltme çabalarımız sırasında çocuğun sevilme duygusunu rahatlıkla öldürebiliriz. Çocuğunuzun temel sevgi dilini anlamak disiplininizi çok daha etkin kılabilir.

9. Bölüm

ÖĞRENME VE SEVGİ DİLLERİ

Anneler ve babalar ilk ve en önemli öğretmenlerdir. Araştırmacılar çocuktaki temel öğrenme becerilerinin teşviki için en uygun zamanın altı yaş öncesi olduğunda artık hemfikirler. Harvard Okul Öncesi Projesinin kurucusu ve yöneticisi Dr. Burton White der ki: "Bir kişinin potansiyelinin tam kapasitede oluşumu için, hayatının ilk üç yılında edinilen birinci sınıf eğitsel deneyim şarttır." ' Çok küçük yaşta uyarmanın çocuğun öğrenme becerilerini teşvik edebileceğine ikna olan sosyologlar ve eğitmenler, özürlü ve azınlık çocuklarına okul öncesi yıllarında yardımcı olacak programlar geliştirmiştir. Bu programlar çocukların evlerinde ve yaşadıkları çevre içerisindeki sınırlı olanakları telafi etmek üzere daha fazla teşvik önermektedir.

Evet, biz anne ve babalar çocuklarımızın ilk öğretmenleriyiz. Temel eğitim araçlarımızdan birisi de disiplin. Sevgiyle verilen uygun disiplin de öğrenmeyi teşvik edebilir. Sekizinci bölümde, disiplini olgunluğa yönlendirici yöntemlerden biri olarak ele aldık. Şimdi de disiplinin klasik anlamdaki diğer yarısını gözden

WPS Office ile Düzenle

geçirelim: Çocuklarımıza

öğretme. Gerçek disiplin, çocuğun ömür boyu işine yarayacak zihinsel ve sosyal becerilerini geliştirmesine yardım eder.
Son yıllarda, çocukluğun ilk döneminde alman eğitimin öneminin farkına varılmasında görülen artış, ana babalar olarak çocuğumuzun zekâ oluşumunda oynadığımız rolün büyüklüğünün altını çizmektedir. Bu küçük çocuğunuzu karşınıza alıp ders vermeniz anlamına gelmez. Ancak çocuğunuzun kalıtsal öğrenme dürtüsünü anlamaya, incelemeye ve daha sonra da gelişmekte olan beyninin duyusal uyarıcılara ve eğlenceli öğrenme deneyimlerine olan acil ihtiyacını gidermeye çalışmalısınız.
Birçok ana baba, çocuğunun başlıca meşgalesi olan oyunlarını izler ve öğrenme işinin ilkokula bırakılabileceğini düşünür. Ancak küçük çocuklar öğrenmeye bayılır. Doğuştan öğrenmeye açtırlar ve bu dönemde öğrendiklerini de kolayca unutmazlar - Yetişkinler canlarını sıkmadığı, dövmediği, ya da cesaretlerini kırmadığı sürece. Bebekler ve küçük çocuklarla ilgili dikkatli bir gözlem onların aktivitelerinin çoğunun sadece oyun olmadığını ortaya koyar. Aksine bu esnada küçüklerimiz yeni bir beceriyi öğrenmek için uğraşıyor olur. Bu beceri, yüzükoyun pozisyondan sırtüstü dönmeye, emeklemeye, ayakta durup sonra da yürümeye veya çevrelerindeki dünyaya dokunup hissetmeye ve tatmaya kadar daha pek çok şey olabilir.
Bir kez konuşmayı öğrendiklerinde kafalarının içi türlü sorularla dolar. Üç-dört yaşındaki çocuklar her gün düzinelerle soru sorabilir. Taklit yaşma eriştikleri ve yetişkin rolü yaptıkları dönemde, oyun oynayan büyüklerini nadiren örnek alırlar. Bunun yerine iş yapan yetişkinleri taklit ederler: Bulaşık yıkayanları, kamyon sürenleri, doktor veya hemşireleri, bebek bakanları, yemek yapanları ve diğerle-

rini. Bir gün süreyle çocuğunuzun faaliyeüerini izleyip "Onu en çok mutlu eden şey nedir? Dikkatini en uzun süre çeken şey nedir?" diye sorduğunuzda yanıtının, bir şeyler öğrendiği bir faaliyet çıkması çok muhtemeldir.
EVDE ÖĞRENME
Çocukların ilk zihinsel gelişiminin evde olması idealdir. Çocuk hayatı beş duyusuyla keşfeder. Görme, duyma, dokunma, tat alma ve koklama dürtüleri zengin olan bir ev atmosferi çocukların keşfetmeye ve öğrenmeye olan doğal isteklerini besleyecektir. Dil gelişimi büyük çapta, çocukların ilk yıllarında büyüklerinden edindikleri sözel uyarmalara dayanır. Böylelikle onlarla konuşmak, kelimeleri söylemeye teşvik etmek, onların öğrenmeye olan doğal isteklerini karşılar. Kelimeleri söyleme gayretlerini kutlamak ve düzeltici geribildirimde bulunmak bu sürecin bir parçasıdır. Bu tarz zengin sözel çevrede kelime hazneleri artar ve cümle kurma becerileri gelişir. Daha sonra bu becerilerini duyguların, düşüncelerin ve isteklerin ifade edilmesinde kullanmayı öğrenirler.
Sözel gelişimdeki doğrular, zihinsel gelişimin her alanında da doğrudur. Ev ortamının bu tarz bir temel zihinsel dürtüyü sağlamaması durumu, çocuğun daha sonraki öğrenme aşamaları için olası bir handikap olup, böyle bir çocuğun eğitsel gelişiminin zayıf olacağı tahmin edilmektedir. Okul programları, teşviksiz ev ortamlarına karşılık küçük bir telafiden öteye gidemez.
Hoş bir atmosfer ve tutum, çocuklarımızın evde öğrenmesine yardımcı olacaktır. Çocuklar kavramsallıktan ziyade duygusaldır. Gerçeklerdense duyguları hatırlamaya daha hazırlıklıdırlar. Bu da, çocuklarınızın, belli bir durum karşısında hissettiklerini, o olayın ayrıntılarından çok daha

kolay hatırladığı anlamına gelir. Örneğin, kendisine hikâye anlatılan çocuk, çok sonraları bile bundan alması gereken dersten ziyade neler hissettiğini hatırlayacaktır.
Kızınız ayrıntıları unutabilir ama öğretmenini hatırlar. Bu da bir şeyi öğretirken ona karşı saygılı, nazik ve düşünceli davranmanız anlamına gelir. Onun kendisini iyi hissetmesini sağlamanız ve onu asla eleştirmediğiniz ya da küçük düşürmediğiniz konusunda temin etmeniz anlamına gelir. Öğretme süreci sıkıcı ya da onur kırıcı olduğunda çocuk, en iyi dersi bile reddeder, özellikle de bu ders ahlâk kurallarını içeriyorsa. Çocuğunuza saygı duyduğunuzda, o da size ve görüşlerinize saygı duyacaktır.
Bebeklikten itibaren okul yılları boyunca çocuğunuzun öğrenmesinin anahtarı sizsiniz. Öğrenme bir çok etkenden oluşan karmaşık bir başarıdır. Bunların en güçlüsü ise sizin tam katılımmızdır.
ÇOCUKLARIMIZIN DUYGUSAL GELİŞİMİNE YARDIMCI OLMA
Bir çocuğun öğrenme becerisini anlamak için gereken en önemli öğe şudur: Hangi yaşta olursa olsun bir çocuğun öğrenebilmesi için o yaşın duygusal olgunluk düzeyine erişmiş olması gerekir. Çocuk büyüdükçe, öğrenme yeteneği bir çok nedenden artmakta olup bunların içerisinde en önemlisi de duygusal olgunluğudur. Çocuk duygusal anlamda ne kadar olgunlaşırsa o kadar daha iyi öğrenebilir. Ana babanın

WPS Office ile Düzenle

da çocuğun duygusal gelişimine etkisi büyüktür.
Bir çok faktörün çocuğun öğrenme yeteneğini etkileyebileceğini göz önüne alırsak, öğrenme sorunlarının tümünün sorumluluğunu ana babalara yükleyemeyiz. Ancak duygusal gelişim, çocuğun öğrenmeye hazır olmasıyla öğ-

renme süreci arasında muazzam bir farkın kaynağı olabilir. Bu noktada ebeveynlerin yardımı büyük olur. Çocuğumuzun öğrenme potansiyelini, onun duygusal deposunu sürekli doldurarak artırabiliriz.
Beş sevgi dilini - fiziksel temas, onay sözleri, nitelikli zaman, armağanlar verme ve hizmet davranışları - sürekli kullanarak çocuğunuza gereken zihinsel dürtüyü vermiş olursunuz. İlk yıllarda, büyük olasılıkla çocuğunuzun temel sevgi dilini bilmediğiniz sıralarda, düzenli olarak beşini birden verirsiniz. Böyle yaparak, sadece çocuğunuzun sevgiye olan duygusal ihtiyacını karşılamakla kalmaz, aynı zamanda da oluşmakta olan ilgi alanlarını geliştirmek üzere gerek duyduğu fiziksel ve zihinsel dürtüyü temin etmiş olursunuz. Böylelikle, her ne kadar sizin üzerinde durduğunuz esas nokta sevgiyse de aynı zamanda çocuğunuza eğitim ve öğrenim sağlamış olursunuz.
Beş sevgi dilini konuşmaya vakit ayırmayan ama çocuğun yemek, giysi, barınak ve güvenlik gibi ana ihtiyaçlarını karşılayan ana babalar, zihinsel ve sosyal gelişim uyarılarından uzak bir ortam sağlamış olur. Çocuk fiziksel gelişimine devam etse de zihinsel ve sosyal gelişim anlamında eksik kalır. Sevgiye ve ana babasından kabul görmeye aç bir çocuk ilk yıllarında ve daha sonra okulda vermesi gereken mücadele için motivasyondan yoksun kalır. Ana baba-çocuk arasında kurulacak sıcak ve sevgi dolu bir ilişki, çocuğun özgüveni için temel kaynak, öğrenmesi için de başlıca motivasyon aracıdır.
Pek çok ana baba çocuğun duygusal anlamda geri kalabileceğini fark etmez. Ancak çocuğun geri dönüşü olmayacak kadar geri kalması olasıdır. Ne büyük bir trajedi! Bir çocuğun duygusal olgunlaşması her şeyini etkiler - özgüvenini, duygusal güvenliğini, stres ve değişimle başa çıkma becerisini, sosyalleşme yeteneğini ve öğrenme kabiliyetini.

Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili
Belki de bir çocuğun anne ve babasının ayrılması veya boşanmasından başka hiçbir şeyde, sevgi ve öğrenme arasındaki bağı bu derece açık görmemiz mümkündür. Bu travmatik ayrılık çocuğun duygu deposunun hasar almasına ve öğrenmeye olan ilgisinin azalmasına neden olur. Çocuk sevi yerine çoğunlukla şaşkınlık ve korku duyar ki, bunların hiç biri öğrenmenin dostu değildir. Anne ve babası boşanmış bir çocuğun akademik ilgisi genellikle uzunca bir süre azalır; ta ki kendi dünyasına yeni bir güvenlik ve sevgi tazelemesi yapılana değin. Ne yazık ki, bazı çocuklar asla tam olarak iyileşmezler.
Biz ana babalar olarak, bir çocuğun hayatındaki en büyük etkiye sahibizdir. Eğer bekâr bir ebeveynseniz çocuğunuzun sevgi dilini uygulayarak onun güvenlik hissini onarmaya yardımcı olabilirsiniz, (işbirliği yapacak eski eşlerin de çok yardımı olacaktır.) Unutmayın ki, anne ve babalar -ailenin diğer önemli birkaç büyüğüyle birlikte - çocuğunun duygusal sevgi deposunu dolu tutabilir ve olması gerektiği gibi büyüme ve olgunlaşmasına olanak tanıyabilir. Bu dolu sevgi deposu, öğrenme sürecinde bir sonraki adımı atmaya hazır olmaları için, peş peşe gelecek duygusal aşamalardan geçmelerine olanak sağlayacaktır.
İLGİLİ VE İLGİSİZ ANA BABALAR
ABD Eğitim Bakanı Richard Riley'e göre, "Amerikan eğitimini geliştirmede ana babalar kayıp halkadır." 2 Gerçekten de 1996'da okuma anlayışını İlçümlemek üzere yapılan bir araştırmaya göre, ebeveynleri, okul durumlarına aktif katılımda bulunan öğrencilerin başarı oranı diğer çocuklarmkine göre ciddi ölçüde daha yüksekti. Ancak ülke genelindeki test sonuçları pek de iç 'açıcı değildi. "Lise mezunlarımız sanayileşen dünyada zihinsel yeterlik anla-

mmda en son sıralarda." Üstelik, Laura Steinberg, Beyond the Classroom: Why School Reform Has Failed and What Parents Need To Do ? (Sınıfın Dışında: Okul Reformunun Başarısız Olma Sebepleri ve Ebeveynlerin Yapması Gerekenler) adlı eserinde "Bu bir tavır ve gayret meselesi, yetenek değil," ifadesine yer vermiştir. 3 Temple Üniversitesi psikoloji profesörü Steinberg bunun hem çocuklar hem de büyükler açısından eğitime bir protesto, otoriteye bir isyan olduğuna inanmaktadır.
Sınırlı Katılım
Steinberg'in, 20.000'i aşkın öğrenci üzerinde denenen çalışması ürkütücü bazı gerçekleri ortaya çıkardı. Lise öğrencilerinin üçte ikisinin ana babalarıyla günlük iletişimi yok. Yarısı, eve A üzerinden C veya altı notlarla geldiklerinde anne ve babalarının buna üzülmeyeceğini söylüyor. Üçte biri, ana babalarının okulda yaptıklarına dair "hiçbir fikirleri olmadığını" ifade etmekte. Bir diğer üçte birlik kısım, okul günlerini "haylazlıkla geçirdiklerini" kabul ediyor.
Cesaret kırıcı bir diğer bulgu da, ana babalar ve ergenlere uyuşturuculara karşı tutumlarının eşzamanlı

WPS Office ile Düzenle

sorulduğu ilk ulusal araştırmadan çıkmıştır. 1996 araştırması, gençliğinde marihuana denemiş ana babaların üçte ikisinin kendi çocuklarının da aynı şeyi yapmalarını beklediğini ve muhtemelen de bunu durdurmak için çok etkili olamayacaklarını düşündüklerini ortaya çıkarmıştır 4 Columbia Üniversitesi Madde Bağımlılığı Merkezi'nden Joseph Califano ebeveynlerin bu tutumuna şu yanıtı vermektedir: "1960-70 kuşağının bu derece çelişkili ve çocuklar tarafından uyuşturucu kullanımına boyun eğmiş görünmeleri çok endişe vericidir. Öfke dolu olmaları gerekirken bu konuda yapabilecekleri hiçbir şey olmadığını söylüyorlar." 3

Araştırmaya katılan ana babaların neredeyse yarısı çocuklarının kanun dışı uyuşturucuları denemesini beklemekte. Onların, nasıl olup da uyuşturucuların, çocuğun öğrenme yeteneğini tahrip ettiğinden haberdar olmadıklarına hayret etmemiz gerekir. Uyuşturucu kullanan çocuğun olgunlaşma süreci uzar. Bu durum duygusal, zihinsel ve sosyal gelişimin yavaşlaması ya da hasar almasını da içerir. Gençler arasında uyuşturucu kullanımının artması büyük ölçüde ana babanın kayıtsızlığından ileri gelmektedir. ABD Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bölümüne göre 1992 ve 1995 yılları arasında bu oran %78'lere kadar yükselmiştir. b Ellerinden hiçbir şey gelmeyeceğine inanan ana babaların, çocuklarının hayatlarına yapabilecekleri muazzam etkiyi anlamaları gerekir.

Bu tarz otorite karşıtı davranış ve tutumların iki kaynağı olabilir: Boş duygusal sevgi depolan ve öfkenin olgunlukla ele alınma yöntemlerinden haberdar olunmaması. Bunlar doğal olarak çocuğun öğrenme yeteneğini engeller. Öğrenmeyi etkileyen en rahatsız edici davranış sorunu pa-sif-agresif davranış türüdür. Kendisinden beklenenin tam aksini yapma azmi, ancak çocuğun bilinçaltında kasten okulda başarısız olmasına neden olur.

Anne ve babalar olarak çocuklarımızın duygu deposunu dolu tutmamız ve aynı zamanda onlara öfkelerini nasıl kontrol edeceklerini öğretmemiz gerekir. Çocuklarımıza ihtiyaç duydukları sevgi ve eğitimi verdiğimizde onların iyi bir hayat sürmelerini bekleyebiliriz demektir. Pek çok öğrenci, ana babanın ilgisinin bir çocuğun öğrenme yeteneğini geliştirdiğini ve hayatının diğer birçok alanında olduğu gibi okul performansını da etkilediğini göstermektedir.

Babanın İlgisi

Çocukların gelişiminde babaların rolüne verilen önem her geçen gün artmaktadır. On bir yaşında çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, babaların artan ilgisi çocuklarda suça eğilimli davranışların azalması ve eğitim düzeyinin yükselmesi ile sonuçlanmıştır. Çocuk hatalı davranışından dolayı suçlanırken, çocuklarıyla ilişkisinde asıl suçlu olan genelde babanın ta kendisidir.

584 aile üzerinde yapılan araştırma, çocuklar yedi ila on bir yaşlar arasındayken başladı ve on sekiz ila yirmi iki arasında sona erdi. North Carolina Üniversitesinden sosyolog Kathleen M. Harris tarafından yürütülen araştırmaya göre babalarıyla daha fazla vakit geçiren çocukların öğrenim hayatlarına devam süreleri daha uzun oldu. Ayrıca çocuklarla babalar arasındaki duygusal bağ ne denli güçlü kurulduysa bu çocukların suç unsuru sayılabilecek davranışlar içine girme oranları da o derece az olmuştu. 7

Çocuklarınıza gereksinim duydukları sevgiyi verme konusuna hassasiyetle yaklaşan anne ve babalar olarak, onlarla sevgi depolarını beş sevgi diliyle birden doldurmaya yetecek zamanı geçirmek isteyeceksinizdir. Çocuklarınızın öğrenme yeteneğinin ve her alandaki başarısının anahtarı sizlersiniz. Ve sizler, aileniz dışındaki bireylere göre çok daha avantajlı durumdasınız. Kendi çocuklarınızı tanıyor ve anlıyorsunuz, onların gereksinimlerini karşılayabileceğiniz ev ortamına sahipsiniz.

ENDİŞE DUYAN ÇOCUĞA YARDIM ETME

Duygusal anlamda sağlıklı bir çocuk, yeteneklerini azami düzeyde kullanması için gereken dikkat, motivasyon ve enerjiye sahiptir. Aksine endişe, melankoli veya sevilmediği duygusuyla strese girmişse, büyük olasılıkla dikkat so-

runları yaşayacak ve enerjisinde azalma hissedecektir. Onun için kafasını belli bir işe vermesi daha zor olacaktır. Ders çalışmak ilginç gelmeyebilir. Zihni kendisiyle ve duygusal gereksinimleriyle meşgul olacak, öğrenme yeteneği de bundan zarar görecektir.

Eğer bu endişe devam ederse, bu durum muhtemelen çocuk köklü bir değişim gerektiren ya da içerikte zorlaşan yeni bir öğrenme deneyimi yaşadığında daha belirgin hale gelecektir. Öğrenmeyle ilintili bu tür endişeler genellikle üçüncü sınıftan dörde geçen çocuklar arasında görülür. Bu aşamada, içerikte ve öğretme yöntemlerinde değişim söz konusudur. Başlıca fark somut düşünce ve öğrenmeden soyut düşünce ve öğrenmeye geçiştir. Somut öğrenme sade gerçeklerle ilgilenir: Baltimore, Maryland eyaletindedir. Soyut düşünceyse semboliktir: Kelime ve tabirler, fikirleri ve kavramları temsil eder. Somut

WPS Office ile Düzenle

düşünceden soyuta geçmek çok büyük bir adımdır sırası gelen çocukların tümü bunun üstesinden gelemez.
Bir çocuk bu adımı atmada başarısız olduğunda pek çok yönden acı çeker. Derslerin içeriğini tam olarak anlayamaz. Geride kaldığını fark eder. Bu da, arkadaşlarından aşağı kalma duygusuyla kendine olan güvenini zedeler. Bu durum, derhal düzeltilmediği taktirde, çocukta depresyona ve daha fazla endişeye yol açacak olup çocuk kendini tümden başarısız addedecektir. Dördüncü sınıf akademik geçişin en kritik dönemlerinden biri olduğundan, ana babanın özel dikkat sarf etmesi çok önemlidir.
Bunun gibi kriz dönemlerinde çocuklarınız için fark yaratan, duygusal olgunlukları olacaktır. Duygusal olgunluktan kastettiğimiz şey endişelerini kontrol etme, strese dayanma ve değişim süreci boyunca dengelerini horuma becerisidir. Çocuklarınız bunlardan ne kadar fazlasını yapabilirse, o

kadar iyi öğrenebilir. Çocuklarınızın duygusal anlamda olgunlaşmasına ve içinde bulundukları yaş itibarıyla iyi bir motivasyon düzeyini muhafaza etmelerine katkıda bulunmanın en iyi yolu da duygusal sevgi depolarını dolu tutmaktır.
Çocuktaki endişe belirtilerinden biri de kolayca göz temasında bulunamayışıdır. Son derece endişeli bir çocuk başkalarına, arkadaşları gibi büyüklerine de yaklaşmakta sorunlar yaşayacaktır. Duygusal anlamda yetersiz çocuk en basit iletişimde bile zorluk çekecektir. Rutin öğrenmenin bu gerginlik ve endişeden etkilenmesi kesin gibidir.
Göz teması ve fiziksel temas içeren özel bir dikkatin sarf edilmesiyle bu çocukların bazılarına öğretmenleri yardımcı olabilir. Duygusal gereksinimleri karşılandıkça, korkulan ve endişeleri azalacak, güvenleri artacaktır. Ancak o zaman öğrenmeleri mümkündür. Tabii ki, bu gereksinimlerin evde sevgi dolu ana babalar tarafından karşılanması tercih edilmektedir.
ÇOCUKLARINIZI MOTİVE ETME
Anne ve babaların sıklıkla sorduğu soru "Çocuklarımı nasıl motive edebilirim?" olur. Ancak çocuklarımızın sevgi depolarını doldurduktan ve öfkelerini kontrol altına almayı öğrettikten sonra onları motive etmemiz mümkün olacaktır. Bu iki konuda başarısız olduğunuz taktirde, çocuklarınızı nasıl motive edeceğinizi anlamanız neredeyse imkansızdır. (Bir sonraki bölümde öfke ve pasif-agresif davranış üzerine daha detaylı bilgiye sahip olacaksınız.) Gerçekten sevildiğini ve kendisine önem verildiğini hissetmeden çocuğun motive edilmesi son derece zordur. Bunun sebebi, çocuğun kendisini ebeveynleriyle özdeşleştirme ihtiyacında ve onların rehberliğinde hareket etme isteğinde yatar. Eğer

çocuk boş bir sevgi deposuna sahipse, pasif-agresif bir tutum içerisine girmeye meyledecektir ki bu da ebeveynlerinin istediğinin tam zıddı hareket etme kararlılığını göstermek anlamına gelir.
Bir çocuğu motive etmenin sırrı onu kendi davranışlarından sorumlu tutmakta yatar. Bu sorumluluğu almayacak ya da alamayacak olan bir çocuk motive edilemez. Kendi sorumluluğunu üstlenen bir çocuk motive olmuş demektir.
Çocuğunuzun İlgi Alanlarını Teşvik Edin
Çocuğunuza sorumluluk sahibi olmayı (ve böylelikle motive olmayı) iki yolla öğretebilirsiniz: Birinci olarak, çocuğunuzun ilgisinin ne yönde olduğunu sabırla gözlemleyin; Bu, çocuğunuzun nelerden hoşlandığı, neleri takdir ettiği ya da neleri yapmaktan keyif aldığı anlamına gelir. Daha sonra onu bu yönde teşvik edebilirsiniz. Eğer çocuğunuzun müziğe ilgi duyduğunu anlarsanız bunu teşvik edebilirsiniz. Ancak işin sırrı ilk girişimin çocuğunuzdan gelmesindedir. Çocuğu müzik dersleri almaya ikna etmek üzere, ebeveynler inisiyatifi ele aldıklarında sonuç nadiren olumlu olur.
Çocuğunuzun Sorumluluk Almasına İzin Verin
Çocuğunuzun motivasyonuna yardımcı olmanın ikinci bir yolu da hatırlamaktır: Hem siz hem de çocuğunuz aynı zamanda aynı şeyin sorumluluğunu alamazsınız. Eğer bekler ve ilk girişimin çocuğunuzdan gelmesine izin verirseniz işte o zaman sorumluluğu onun almasına izin verdiğiniz için motive olabilir.Eğer ilk hareket sizden gelir ve onu bir şey yapması için ikna etmeye çalışırsanız sorumluluğu siz üstlenmiş olursunuz. Bu olduğunda çocuk ender olarak motive olur.
Bunu ev ödevi ve notlara uygulayalım. Pek çok çocuk ev ödevinin bir sorun haline dönüştüğü dönemlerden geçer. Bu durum özellikle de pasif-agresif davranış şekli resmin içine dahil olduğunda doğrudur. Ve unutmayın ki, on üç ila on beş yaşları arasında bir miktar pasif-agresif davranış normaldir. Pasif-agresif davranış tipi, ana babanın en korunmasız olduğu noktalarda tercih edilir; Ebeveynleri en çok üzecek şeyleri hedef alır. Birçok evde başlıca endişe kaynağı notlardır. Bu, çocuğun pasif-agresif davranış biçimini anne ve babasının derslere ve notlara verdiği önemle doğru orantılı kullandığını gösterir. Ana

WPS Office ile Düzenle

baba derslere ne kadar önem verirse çocuk da bir o kadar direnecektir. Ve şunu da unutmayın: Ev ödevleri konusunda ana baba ne kadar çok sorumluluk alırsa çocuk da o kadar azım üstlenecektir. Tabii çocuk ev ödevlerinde ne kadar az sorumluluk alırsa, o kadar daha az motive olacaktır.
Eğer çocuğunuzun sorumluluk almasını ve son derece motive olmasını istiyorsanız, ev ödevinin çocuğunuzun sorumluluğu olduğunu, sizin olmadığını fark etmeniz gerekir. Peki bunu nasıl başaracaksınız? Çocuğunuzun, sizden istediği taktirde ev ödevlerine yardımcı olmaktan mutluluk duyacağınızı bilmesini sağlayın. Eğer çocuklarınızın yapacağı işin sorumluluğunu üstlenmesini arzuluyorsanız, sizin yardımınızı istedikleri durumlarda dahi, ödevlerin birini bile tamamiyle kendi üzerinize almaktan kaçınacak, aksine bunu çocuğunuzun halletmesini isteyeceksinizdir.
Örneğin diyelim ki çocuğunuzun bir matematik problemi var. Problemi onun yerine çözmemeniz gerekir. Bunun yerine, matematik kitabına bakıp bu tip problemleri nasıl yapacağına dair açıklamaları gösterebilirsiniz. Sonra da kitabı geri verirsiniz ki problemi çözme sorumluluğunu

üstlenebilsin. Sonuçta bu ona kendisi adına daha fazla sorumluluk almasını öğretecektir. Eğer öğretmenin kavramları yeterince açıklamadığını hissederseniz çocuğunuza ertesi gün yardım istemesini önerebilirsiniz. Tabii, bazı kafa karıştırıcı noktalan aydınlatmanız ya da çocuğa ek bilgi vermeniz gereken zamanlar olacaktır. Çocuğunuzun sorumluluğunu kendiniz üstlenmediğiniz sürece sakıncalı bir durum yoktur.
Çocuğunuzun ev ödevleriyle yoğun bir biçimde ilgilenmeye başladığınızı fark ederseniz, sorumluluğu yavaş yavaş çocuğunuza kaydırmaya çalışın. Notlarında geçici bir düşüş yaşanabilir ama çocuğunuzun sorumluluk üstlenme ve kendine yetme becerisi buna değecektir. Bu yaklaşımı benimsedikçe, çocuğunuzun yardıma ihtiyacı zamanla azalacaktır. Aynı zamanda, okul müfredatı dışında her ikinize de enteresan gelebilecek konuların araştırılmasına da vakit ayırabilirisiniz.
Hem inisiyatif hem de sorumluluk almasına izin vermek suretiyle bir çocuğun iyi motive olmasına yardım etmek günümüzün en iyi korunan sırrı olarak görünmektedir. Birçok çocuk, bir ebeveynin ya da öğretmenin inisiyatifi ele aldığı ve sonra da çocuğun öğrenme sorumluluğunu üstlendiği bir pozisyona konulmaktadır. Yetişkinlerin bunu yapma sebebi, çocuklarına gerçekten önem veriyor olmaları ve ne kadar inisiyatif ve sorumluluk alırlarsa çocukları için o kadar daha çok şey yaptıklarına yanlışlıkla inanıyor olmalarıdır. Ancak bu ciddi bir hatadır.
ÇOCUĞUNUZUN SEVGİ DİLİNİ KULLANMA
Çocuklarınız sizin sevginizden emin olduğu sürece okuldaki öğrenimlerinde yüksek derecede motivasyona ve başarıya ulaşacaklardır. Çocuklarınızın temel sevgi dilini anladığınız taktirde, sabah okula giderlerken ve öğleden

sonra okuldan döndüklerinde onların birincil dilini kullanarak gün içerisinde edindikleri deneyimlerin değerini artırabilirsiniz. Bunlar okul çağındaki çocuğun yaşamındaki iki önemli andır: Evden çıkarken ve eve döndüğünde ana babanın duygulu dokunuşları ona emniyet hissi ve günün olaylarıyla yüzleşme cesareti verir.
Leigh Ann, dokuz yaşındadır. Annesi, beş sevgi dilini öğrendikten sonra, günlük programlarında bir takım değişiklikler yaptı. "Bu değişikliklerin Leigh Ann'in hayatında ne büyük değişim yarattığına inanamıyorum" der. "Sevgi dili kavramını duyduktan ve Leigh Ann'in dilinin hizmet davranışları olduğunu keşfettikten sonra bile asla bu kavramı uygulamanın okulunda bu derece yardımcı olacağını düşünmemiştim. Ancak daha sonra bir arkadaşım, çocuğunun sevgi dilini, kızı okula gitmek üzere evden çıkmadan evvel ve öğleden sonra okuldan döndükten sonra konuştuğundan bahsetti. Ben de bunu denemeye karar verdim ve neredeyse anında sonuç aldım.
"Evimizde sabah saatleri daima telaşlı geçer; Eşim saat 07:00'de işine gider, Ann'in otobüsü 07:30'da gelir ve ben de yarım günlük işime gitmek üzere 07:50'de çıkarım. Bu arada herkes kendi işine bakar ve birbirimizle tek anlamlı temasımız evden çıkarken 'görüşürüz' demek olur."
Leigh Ann'in hizmet davranışlarına değer verdiğini bilen bu anne, Leigh Ann'e sorar: "Eğer hayatını daha kolaylaştırmak ve keyifli hale getirmek için sabahları senin için bir şey yapabilecek olsaydım, bu sence ne olurdu?
"Anne, benim için yapabileceğin en harika şey kahvaltımı hazırlamak olurdu. Tabağı, kaşığı, mısır gevreğini, sütü, muzu çıkartmak o derece zor oluyor ki. Eğer sen her şeyi masanın üzerine koyarsan ben de oturup yiyebilirim ve bu da harika olur." Leigh Ann'in annesi bu isteğe şaşırdı

WPS Office ile Düzenle

ama kabul de etti ve ertesi sabah kahvaltı hazır onu bekliyordu.
"Size anında davranışlarındaki farkı söyleyebilirdim. Çoğu günler teşekkür bile etti. Okula giderken de artık çok daha keyifli görünüyor.
"Uç gün sonra, eve geldiğinde uygulayacağım bir hizmet davranışı belirledim. İlk gün kurabiye yaptım. Eve girip kitaplarını bıraktığında ona 'Leigh Ann sana kurabiye yaptım. Biraz dinlenmeye bunlardan tatmaya ne dersin?' dedim. Sonra da bir bardak süt koyup gününün nasıl geçtiğini konuşmaya başladık. Ertesi gün, bir hafta önce benden istemiş olduğu eteğin kenarlarım bastırdım. Eve girdiğinde ona şöyle söyledim: 'Bugün eteğini bastırdım, hayatım. Bir dene de boyu doğru mu olmuş görelim.' Eteği giydiğinde de 'Bu etek sana çok yakıştı' dedim. O da bana "Teşekkürler anne, eteğimi bastırdığın için de teşekkürler' dedi.
"Leigh Ann'in isteklerini daha dikkatli tartmaya başladım ve kızıma olan sevgimi ifade etme konusunda bana bazı ipuçları verebilsinler diye her birini bir deftere not ettim. Beş çaylarımız, birçok akşamüstlerini birlikte geçirme olanağı sağlayan en gözde hizmet davranışlarından biri oldu.
"Bütün bunlar dört ay önce başladı. Dikkatimi çeken en büyük fark okuldan konuştuğumuz zamanlar. Yorumları eskiye oranla çok daha olumlu. Bana kalırsa daha iyi vakit geçirmekte ve eskiden olduğundan daha motive. Aynı zamanda aramızda daha yakın bir ilişki oluştuğunu da hissediyorum."
Eğer Leigh Ann'in temel sevgi dili fiziksel temas olsaydı, bu durumda her sabah otobüsüne binmeden önce içten bir sarılış ve öpücük ve akşamüstleri eve döndüğünde
kollar iki yanda açık bir karşılama aynı duygusal amaca hizmet edecekti.
Belki çocuklarınızın dönüş saatinde evde olamayabilir-siniz. Eğer durum böyleyse, ikinci en iyi şey kapıdan içeri girdiğiniz an göstereceğiniz içten bir sevgi ifadesidir. Eğer sabahlan son ve akşamları da ilk karşılaşmanız çocuğunuzun temel sevgi dilinde gerçekleşiyorsa, o günün en anlamlı işlerinden birini sergilemiş olacaksınız. Bunun da onları öğrenmeye büyük ölçüde motive edeceği tartışma götürmez.
Notlar
1. Burton L. White, The Origins of Human Competence (Lexington, Mass.: D.C. Heath and Company, 1979), 31
2. Jennifer Braun, "Parents Make for Kids Who Read Better,"
Chattanooga Times, 18 Haziran 1996, A10.
3. Laurence Steinberg ile B. Bradford Brown ve Sanford M. Dornbusch, Beyond the Classroom: Wfıy School Reform Has Failed and What Parents Need to Do (New York: Simon & Shuster, 1996), 183-84
4. Lauran Neergaard, "Teens Expected to Try Drugs" Chattanooga Times, 10 Eylül 1996, Al.
5. Ibid.
6. Tim Friend, "Teen Use of Drugs Rises 78%," USA Today, 20 Ağustos 1996, Al.
7. Marilyn Elias, "Teens Do Better When Dads Are More Involved," USA Today, 22 Ağustos 1996, Dİ.

10. Bölüm
ÖFKE VE SEVGİ
Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili
Öfke ve sevgi. Her ne kadar kabul etmekten kaçmsak da bu iki kavram birbiriyle çok yakından ilintilidir. Sevdiğimiz insanlara öfkeleniriz. Sevgi üzerine yazılan bir kitapta nefreti işleyen bir bölümün yer almasına şaşırabilirsiniz. Ancak sık sık öfke ve sevgiyi aynı anda hissettiğimiz de bir gerçektir.
Öfke aile hayatında rastlanan en can sıkıcı duygudur. Eşlerin çatışmasına ve çocukların sözel ya da fiziksel anlamda kötü davranışlara maruz kalmalarına yol açabilir. Toplum içerisindeki pek çok sorunun kökeninde baş edilemeyen öfke yatmaktadır. Yme de öfkenin hayatımızda ve çocuk yetiştirmede olumlu bir yeri olduğunun farkına varmalıyız. Her çeşit öfke zararlı değildir. Adalet istediğinizde ya da birinin (buna çocuğunuz da dahildir) iyiliğini gözettiğinizde öfke duyabilirsiniz. Öfkenin en önemli ve esas amacı işleri yoluna koymak ve kötü olanı düzeltmektir. Böylelikle bir gün hepimizin yoluna çıkabilecek benzeri bir felaketi durdurma gayretiyle öfkeli anneler, MADD'i (Mothers Against Drunk Drivers / Sarhoş Sürücülere Karşı Anneler) kurdular. Bu organizasyonun faaliyetleri, alkollü bir sürücü tarafından ölümüne sebep olunan çocuğun an-

nesinin öfkesini, sarhoş sürücüler için daha katı kanunlar çıkarılmasına yönelterek yaptığı lobi çalışması sonucu alınan olumlu sonuçlarla başlamıştır.
Ancak öfkenin, sorun çözmekten ziyade sorun yaratması daha olağan bir durumdur. Öfke duygusu her zaman haklı nedenlerle ifade edilmez. Çoğunlukla mantıksızdır ve biz onu kontrol etmezsek o bizi kontrol eder. Hiddetin etkisiyle insanlar çoğunlukla sağduyuyu bir kenara atıp, işleri daha da zora sokacak yıkıcı yolu seçer. Aynı zamanda kendimiz ve diğerleri için neyin doğru olduğunu daima adil bir şekilde yargılamayız. Ya da hataları bencilce düzeltme yoluna gideriz.

WPS Office ile Düzenle

ÇOCUĞUNUZUN İYİLİĞİNE BİR TEHDİT
Öfke az anlaşılmış bir duygudur. Neden böyle hissederiz, bunu nasıl ifade ederiz ve çıkmazlarımızla başa çıkma yollarımızı nasıl değiştirebiliriz? Ana babalar olarak bizler öfkenin ne olduğunu ve bunun üstesinden nasıl geleceğimizi bilmezsek çocuklarımıza da öfkelendikleri zaman ne yapmaları gerektiğini öğretmemiz mümkün olmayacaktır. Evet, öfkelendikleri zaman, çünkü ana babalar olarak bizler ve çocuklarımız her gün öfkeleniriz.
Çocuğunuzu yaşam boyu tehdit edecek temel şeyin yine onun kendi öfkesi olduğunu duymak sizi şaşırtabilir. Çocuğunuzun öfkesini kontrol altına almaması ona zarar verecek, hatta mahvına sebep olacaktır. Öfkenin kötü idare edilmesi çocuğunuzun her tür mevcut ve gelecek problemiyle ilintilidir - zayıf notlardan zarar görmüş ilişkilere ve olası intiharlara kadar. Çocuğunuzu şimdi ve gelecekte korumak için elinizden geleni yapmanız zorunludur.
Ancak bu işin bir de iyi yönü vardır ki, o da çocuğunuzun, öfkesinin üstesinden gelmeyi öğrendiği taktirde ha-

yatta çok önemli bir avantaja sahip olacağıdır. Hayatta karşılaşılan sorunların çoğu yön değiştirecek ve çocuğunuz da öfkesini kendi zararına olmaktansa mümkün olduğunca yararına kullanmayı başaracaktır.
YETİŞKİNLER VE ÖFKE
Aynı oranda önemli bir diğer unsur da, biz ana babaların çocuklarımızla olan iletişimimizde kendi öfkemizi kontrol etmeyi öğrenmemizdir. Yetişkinlerin pek azı öfkelerini kontrol altına almanın yollarını öğrenmiştir. Bunun nedenlerinden biri de çoğu öfkenin, farkında olunmadan, bilinçsizce ifade edilmesidir. Bir diğer sebepse, pek az yetişkinin yeterli olgunluğa erişmiş olmasıdır. Genellikle bu durum eşlerimizle ve çocuklarımızla olan ilişkilerimizi etkiler. Jacksonların öfkeyle nasıl başa çıktıklarına dikkat edin.
Bir iş gününün ardından, yorgun bir Jeff Jackson oturma odasında televizyon seyretmektedir. Yorgun bir Ellen da bulaşıkları yıkamaktadır. İkisi de birbirlerinden hoşnut görünmemektedir. Oğulları gelir ve annesinden kurabiye ister. Ellen buna karşı çıkarak "Yemeğini bitirme-din, dolayısıyla hiçbir şey alamazsın." der. Davayı kaybettiğini hisseden çocuk oturma odasına giderek şeker kavanozunu bulur. Babası ona şöyle sorar, "Ne yapıyorsun? Anneni duydun. Şeker yok!."
Oğlan odadan çıkar ama beş dakika içerisinde basket topunu sektirerek geri döner. "Bobby'lere gidebilir miyim?"
"Hayır, Bobby'lere gidemezsin" diye yanıtlar onu babası sertçe. "Ev ödevini bitirmedin. O topu zıplatmayı da kes!"
Çocuk topunu alıp odadan çıkar. Beş dakika sonra yine topunu zıplatarak bu sefer de mutfakta belirir. "Anne, ev ödevimi bitirebilmem için bir kitaba ihtiyacım var ve be-

nimki de okulda kalmış. Aynısı Bobby'de de var. Gidip onunkini ödünç alabilir miyim?" Tam o sırada topu masaya çarpar ve bir bardağı yere uçurur.
Bunu duyan Jeff, yerinden fırlar ve soluğu mutfakta alır. "O topu zıplatmayı kesmeni söylemiştim sana!" Küçüğü elinden yakalayıp oturma odasına sürükler ve bir yandan döverken bir yandan da "Sana kaç kez söylemeliyim? Beni dinlemeyi öğreneceksin!" diye bağırır.
Ellen mutfakta ağlamaktadır. "Kes şunu. Kes şunu. Onu öldüreceksin!" diye seslenir. Jeff durduğunda çocuk ağlayarak odasına koşar. Jeff kendini koltuğun üzerine atarak gözlerini televizyona diker. Anne yatak odasına gider ve ağlar. Ailenin öfkesi yapıcı bir amaca hizmet etmemiştir.
Bu ailede birçok duygu birbiri içine geçmiştir ve herkes öfkelidir. Anne, bulaşıklara yardım etmediği için babaya kızgındır. Baba, evin içinde basketbol oynamama kuralına karşı geldiği için oğluna kızgındır. Çocuk ise babasının verdiği cezanın işlediği suça oranla çok ağır olmasından dolayı, içlerinde en öfkeli olanıdır. Anne aynı zamanda eşinin oğluna olan davranışından ötürü öfkelidir.
Hiçbir şey çözümlenmemiştir. Her şey eskisinden de kötüdür. Çocuğun bu kızgınlıkla ne yapacağı belli değildir. Görünürde boyun eğmiş gibi görünüp her şey yolundaymış gibi yapsa da öfkesinin ilerde başka bir davranışında ortaya çıkacağından emin olabilirsiniz.
Şimdi, bu sahnenin farklı bir versiyonunu düşünelim. Akşam Ellen bulaşıkları yıkamayı bırakır ve koltukta Jeff in yanına oturur, bir süre onun temel sevgi dilinde konuşur ve sonra da der ki: "Bir sorunum var. Şu anda oldukça sinirliyim ama endişelenme, sana saldıracak falan değilim. Bu problemi çözmem için bana yardımcı olmanı istiyorum. Konuşmamız için uygun bir zaman mı yoksa program bi-

tene kadar beklememi ister misin?" Sonra da mutfağa dönüp ya da başka bir odaya geçip bir süre kitap okuyabilir.

WPS Office ile Düzenle

Konuştukları zaman Ellen sakin bir şekilde kendisi de bütün gün çalışıp sonra da yemek hazırladığı halde bulaşıklarda ona yardım etmediği için hissettiği adaletsizlik duygusunu kocasıyla paylaşır. Ondan daha fazlasını beklediğini söyler ve gelecek sefere kendisine yardım etmesini ister.
Eğer Ellen ve Jeff bu konuşmayı yapmış olsalardı, oğullarının bir kurabiye ricası farlı bir yanıt alabilirdi. Çocuk mutfakta ikinci kez topunu zıplattığında babası gelip topu ondan alarak bir an onun temel sevgi dilinden konuşur, itaatsizliğini açıklar ve topunun arabasının bagajında iki gün süreyle kilitli kalacağını bildirirdi. Sonra bir müddet daha oğlunun temel sevgi dilinden konuşurdu. Böyle yapsaydı, evde ne kadar farklı bir ortam olurdu!
Kendi öfkelerini kontrol etmeyi bilmeyen ana babanın bunu nasıl yapacağını çocuğuna öğretmesi pek mümkün değildir. Halbuki bu tür bir eğitim çocukların ve toplumun iyiliği için gereklidir. Kendi öfkenizi kontrol etmeyi asla öğre-nemediğiniz taktirde, size bu konuda dışarıdan bir yardım almanızı şiddetle öneririz ki böylelikle çocuklarınıza gerek davranışlarınızla gerekse de sözlerinizle örnek olarak öfkelerinin üstesinden gelmenin yollarını öğretebilesiniz.
KİŞİLİK EĞİTİMİ
Çocuğunuzun öfkesini kontrol altına alma şekli, onun en önemli karakter özelliklerinden biri olan kişisel dürüstlük gelişimini büyük oranda etkiler. Çocuğunuza öfkesini kontrol altına almasını öğretin ki iyi bir kişilik ve güçlü bir dürüstlük gelişimine sahip olabilsin. Ancak eğer çocuğa öfkesini olgunlukla kontrol altına alması öğretilmemişse, kişiliğinde yani kişisel değer sistemlerinde ve ahlâki değer-

lerinde daima olgunlaşmamış açık noktalar kalacaktır. Bu toyluk, dürüstlükte eksikler olarak kendini gösterecektir.
Bu eksiklik çocuğun ruhsal gelişimini de ciddi ölçüde etkileyecektir. Çocuk öfkesini kontrol altına almaktan ne kadar acizse, Tanrı otoritesi de dahil olmak üzere otoriteye karşı tutumu da bir o kadar düşmanca olacaktır. Bir çocuğun öfkeyi olgunlukla ele alamayışı, çocuğun ana babasının değerlerine karşı gelmesinin birinci sebebidir.
Ancak, bizler çocuklarımıza öfkelerinin üstesinden gelmenin yollarını öğretme görevimizi yerine getirdiğimizde onların hayatta başarılı olduklarını göreceğiz. Öfkenin kendisinin normal, insani bir tepki olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Bu iyi ya da kötü olabilir. Sorun öfkenin kendisi değil ele alınış biçimidir. Sessiz kalacağımıza bizi harekete geçmeye teşvik edip güç veriyorsa faydalı sonuçlar doğurabilir.
Yüzleşmelerden ve çatışmalardan ürken on dört yaşındaki çekingen Jill'i hatırlayalım. İnsanları mutlu etmekten hoşlanan bir yapısı olup, öğretmenin bütün dini inançları küçümseme alışkanlığı olduğu tarih sınıfında bir mücadele veriyordu. Öğretmen sık sık Jill'in hayran olduğu ünlü din adamlarıyla alay ediyordu. Önceleri Jill ilk öğretmeninin düşmanlığı karşısında şaşkına dönmüş, sonra da kendi inançlarını bile sorgular olmuştu.
Daha sonra, sene ortası gibi bir zamanda, öğretmen "din adamlarının çocukları" ile ilgili onur kırıcı bir söz sarf etti. Jill'in arkadaşlarından biri bir Papazın kızıydı ve bu Jill'i öfkelendirdi. Aslında, tepesini attırdı! O gece sınıfından bazı çocukları çağırdı ve hepsinin katılmayı kabul ettiği bir plan hazırladı. Öğretmenin küçümseyici sözlerine başladığı bir sonraki sefer, bu öğrenciler ne düşündüklerini saygılı bir biçimde dile getirdiler. Öğretmenin, yorumlarının saldırganca olduğunu ifade ettiler. İlk yanıtı bu genç

insanlarla alay etme yönündeydi ama çok geçmeden ne kadar aptalca konuştuğunu fark edip konuyu değiştirdi. Senenin geri kalan günlerinde dini inançlarla ilgili aşağılayıcı yorumlarda bulunmadı. Jill öfkesini yapıcı bir yönde, öğretmenini eğitmeye ve kendi kişisel özgürlüğünü korumaya yönelik kullandı.
PASİF-AGRESİF TEPKİDE BULUNAN ÖFKELİ ÇOCUKLARA YARDIM ETME
Ne yazık ki, pek çok insan öfkesini Jill'in yaptığı gibi kontrol edememekte. Öfkeyi kontrol altına almanın daha yaygın ve zararlı bir diğer yolu da pasif-agresif davranış olarak adlandırılmakta. Pasif-agresif davranış, bir kişiden veya bir gruptan intikam almak üzere öfkenin dışa vurumudur. Bilinçaltında, otoriteyi temsil eden figürün istediklerinin tam aksini yapma kararlılığıdır.. Ana baba, öğretmen, bakan, patron, polis, yasalar, toplumsal standartlar - otoriteyi temsil eden herhangi bir kişi ya da değer sistemi, otorite figürü olabilir. Tabii ki, bir çocuk ya da genç için birincil otorite figürü anne ve babalardır.
On beş yaşındaki Chuck, normalde hiçbir öğrenme sorunu yaşamayan parlak bir çocuktur ve iyi notlar almakta zorlanmaz. Çoğu gece kitaplarını eve getirip ödevlerini yapar. Ancak şu anda ana babasına kızgındır ve alabileceğinden daha kötü notlar getirmeye başlar. Annesiyle babası hayal kırıklığına uğramıştır. Chuck'm davranışı klasik bir pasif-agresif tepkisidir.
Pasif-agresif Davranışı Fark Etme
Ana babaların pasif-agresif davranış türüyle karşılaşıp karşılaşmadıklarını anlamalarının çeşitli yolları vardır. Davranış sorunlarının pek çok başka nedeni de olduğundan,

WPS Office ile Düzenle

doğru bir teşhis önemlidir. Öncelikle, pasif-agresif davranış bir mantık içermez. Bu özellikle de Chuck'm örneğinde geçerlidir- yeteneği ve çalışkanlığı göz önüne alındığında zayıf notlarını anlamak mümkün değil.
ikinci olarak, davranışı düzeltmek için yaptığınız hiçbir şey işe yaramadığında, pasif-agresif davranıştan şüphe edebilirsiniz. Pasif-agresif davranışın amacı otorite figürünü üzmek olduğundan, otorite figürü ne yaparsa yapsın, fark etmez. Ana babasının ya da öğretmenlerinin yaptığı hiçbir şey, Chuck'm notlarını düzeltemedi. Ona ödevlerinde yardım ettiler, iyi notlarını ödüllendirmeyi vaat ettiler, hatta ceza vermeyi bile denediler. Her yeni yöntem durumu kısa bir süre için düzeltiyor görünse de uzun vadede hiçbiri işe yaramadı. Pasif-agresif davranışla başa çıkmak işte bu yüzden zordur. Temelde yatan sebep otorite figürünü üzmek olduğundan Chuck bilinçaltında, hiçbir şeyin işe yaramamasını garanti altına alıyordu.
Üçüncü olarak, her ne kadar bu davranışın amacı otorite figürünü hayal kırıklığına uğratmak olsa da, en çok kayba uğrayacak, geleceği ve ilişkileri en ciddi bir biçimde etkilenecek olan yine bu davranışı sergileyen kişinin ta kendisidir.

Ergenlik Yılları Süresince Pasif-Agresif Davranış

Hayatta pasif-agresif davranışın normal olduğu tek bir dönem vardır: On üç ila on beş yaşlan arasındaki ilk ergenlik yılları. Hiç kimseye zarar vermediği sürece bu durum normal karşılanabilir. Çocuğun öfkesini olgunlukla kontrol etmeyi öğrenmesi ve pasif-agresif dönemden çıkması önemlidir. Aksi taktirde, bu davranış hayat boyu karakterinin ve kişiliğinin, çalışanlarına, eşine, çocuklarına ve arkadaşlarına karşı kullanacağı kalıcı bir parçası haline gelecektir.
Biz ana babaların gençken - çocuklarımıza göre asırlar önce - bu davranışı alenen sergileme yollarımız daha sınırlıydı. Kırsal kesimde, bir ergenin yapacakları Çiftçi Amcanın ineğini ahırın dışına çıkartmaktan ya da müştemilatını dağıtmaktan ibaret olabilirdi. Şehirdeyse, bazı gençler küçük bir Volkswagen'in motorunu söküp sonra da sahibinin yatak odasında yeniden monte ederlerdi. Bugünün gençleri pasif-agresif davranışlar sergileme konusunda çok daha fazla seçeneğe sahipler ve bunlardan bazıları da tehlikeli olabilmekte: Uyuşturucular, şiddet, sigara, suç, zührevi hastalıklarla ya da hamilelikle sonuçlanan cinsel ilişki, okulda başarısızlık ve intihar. Çoğunlukla, ergenler bu dönemden çıktıklarında hayat boyu etkilenecekleri ciddi hasarlar almış olur.
Anne ve babalar olarak zararsız pasif-agresif davranışla anormal ve zararlı olanı birbirinden ayırt etmeniz gerekir. Örneğin, bir ağacı ya da avluyu tuvalet kağıdı ile kaplamak bir ergenin pasif-agresif safhasında normal bir çıkıştır. Dağınık bir oda sinir bozucu olabilir ama zararsızdır. Yorucu fiziksel aktiviteler de ergenlik çağındaki çocukların heyecan ve tehlikeye olan düşkünlüğünün tatminine yardımcı olabilir. Bu safhada ergenlere dağcılığa, uzun mesafe bisiklete binmeye, atletizme ve takım sporlarına ya da bireysel sporlara teşvik edilmek suretiyle yardımcı olunabilir.
Ergenlik çağındaki genç çocuklarınıza bu dönem süresince yardım etmeye çalışırken amacınızın onlara on yedi yaşına geldiklerinde öfkelerini kontrol etmeyi öğretmek olduğunu unutmayın. Olgun davranmayı ve kabul edilebilir davranış biçimlerini öğrenmedikleri sürece pasif-agresif dönemden çıkamazlar.
Pek çok genç asla bu dönemden çıkamadıkları için yetişkinlerde pasif-agresif davranışlara tanık olmak çok ola-

ğan bir durumdur. Birçok insan öfkeyi ya da onu kontrol etme yollarını anlamaz. Pek çok ana baba her tür öfkenin yanlış olduğunu ve böyle bir durum karşısında çocukların cezalandırılması gerektiğini düşünme gibi trajik hatalar yapmıştır. Bu yaklaşım işe yaramaz. Bu şekilde çocuklar öfkelerini yapıcı yönde ele almaları konusunda eğitilemez. Sonuçta, kendilerinden önce ana babalarının da yaptığı gibi, aynı hatayı yetişkinlik yıllarına taşımaya devam ederler. Pasif-agresif davranış biçimi lisede yaşanan başarısızlığın birincil sebebidir. Bu patronlarla yaşanan sorunların da sıkça rastlanan sebeplerinden biridir. Evlilik sorunları sırasında çoğunlukla eşlere karşı uygulanmaktadır. Pasif-agresif davranış biçimi, hayatta karşılaşılan çoğu en büyük güçlüğün gizli kaynağı olduğundan biz anne ve babalar çocuklarımıza ve ergenlik çağındaki gençlerimize öfkeyi doğru biçimde kontrol etmeyi öğretmeliyiz. Bunun için onları cezalandıranlayız.

DOĞRU TEPKİNİN ERKEN YAŞTA ÖĞRETİLMESİ

Açıkçası çocuğunuza öfke yönetimini öğretmek için onun ergenlik çağma gelmesini bekleyemezsiniz. Altı yedi yaşma dek öfkeyi olgunlukla ele almalarını beklemeniz doğru olmasa da, bu eğitime daha küçük yaşlarda başlamanız gerekir.
Öfke yönetimi ana baba olmanın en zor kısmıdır çünkü çocukların öfkelerini ifade etme yolları sınırlıdır. İki

WPS Office ile Düzenle

seçenekleri vardır, sözel ya da davranışsal ifade ve her ikisi de ana babalar açısından zordur. Ana babanın öfkenin saklanamayacağını ve bir şekilde açığa çıkması gerektiğini anlaması kolay değildir. Sonuçta, pek çok ana baba çocukların öfkelerini ifade ediş şekillerine yanlış ve zararlı tepkiler verirler.

Her iki seçeneği de dikkate alırken, çocuğunuzun öfkesini davranışlarıyla göstermesinden ziyade sözel olarak ifade etmesinin daha iyi olduğunun farkına varın. Çocuğunuz öfkesini sözcüklerle belli ettiğinde, onu olgun öfke yönetimi doğrultusunda eğitmeniz mümkündür. Pasif-agresif davranışı her ne pahasına olursa olsun önlemek gerekir.
Altı- yedi yaşma kadar, öncelikle pasif-agresif davranışın çocuğunuzda yer etmemesine çalışırsınız. Bunu yapmanın ilk ve en önemli yolu onun duygusal sevgi deposunu koşulsuz sevgi ile doldurmaktır. Öfkenin ve hatalı davranışın temel nedeni boş bir sevgi deposudur. Anlaşılır bir şekilde ve düzenli olarak çocuğunuzun sevgi dilinden konuşun ki bu depoyu doldurup pasif-agresif davranış biçimini huy edinmesini önleyebilesiniz. Bu sevgi deposu dolduğunda, çocuk davranışlarıyla "Beni seviyor musun?" diye sorarak mutsuzluğunu sergileme baskısını hiçbir surette yaşamayacaktır. Sevgi deposu boş olan çocuksa hatalı davranışlarıyla "Beni seviyor musun?" sorusunu sormaya mecbur kalacaktır. Tabii ki, boş bir sevgi deposu kötü davranışın ya da öfkenin tek nedeni değildir ama en yaygınıdır.
Daha sonra da, çocuklarınızın, anne ve babalarının öfkesine karşı savunmasız olduğunu göz önüne alın. Öfkenizi çocuğunuzdan çıkarttığınızda bu durum onun içine işler. Bunu çok sık yaptığınız taktirde biriken öfkenin geri dönüşü pasif-agresif davranış biçiminde olacaktır. Onu sakince dinleyin, öfkesini sözel olarak ifade etmesine izin verin. Öfkesini duymak hoş olmasa da, davranışlarıyla göstermesine yeğlenebilir.
Ne yazık ki, çocuklar öfkelerini söze döktüklerinde birçok ana baba çocuklardan daha çok öfkelenirler ve "Benimle bu şekilde konuşmaya nasıl cüret edersin? Bir daha benimle asla bu şekilde konuştuğunu duymayayım. Anlıyor

musun?" gibilerinden sözler sarf ederler. Bu durumda çocuklara iki seçenek kalır. Kurallara boyun eğip öfkelerini dile getirmemek ya da karşı gelmek. Ne çıkmaz ama!
ÇOCUKLARIN ÖFKE MERDİVENİNİ TIRMANMASINA YARDIM ETMEK
Çocukların öfke duygusunu daha iyi kavrayabilmek için, bir Öfke Merdiveni hayal etmek binlerce ana babaya yardımcı olmuştur (Bkz.Sayfa 184'de yer alan tablo). Çocuklarınızla meşgul olmaya devam edeceğiniz ileriki yıllarda, onların Öfke Merdiveninin bir basamağından diğerine olan macerasında, daima öfkenin en olumsuz ifadelerinden uzak durup daha olumluya doğru yönelmelerine yardım etmeye çalışacaksınız.
Amaç çocuğu pasif-agresif davranışlar ve kötü sözlerden ziyade sakin hatta hoş bir tutum içerisinde çözüm arayışına sevk etmektir. Bu eğitim, örneklemeyi ve sabrı da-içeren uzun bir süreçtir. Çoğunlukla çocuk olumsuzdan daha az olumsuza yavaş bir geçiş yapar. Tepkisi hâlâ olumsuzdur ama eskisine oranla daha iyi bir durumdadır. Sonuç olarak, ana baba her zaman ilerlemeyi göremeyebilir.
Pasif-agresif davranış biçiminin, merdivenin en alt basamağında olduğunu fark edeceksiniz. Tümüyle denetim dışı öfkeyi temsil eder. Bu davranış biçimine ergenlik yıllarında sıkça rastlandığından, bir noktada bu aşamayı yaşamanız gerekecekse de, ergen çocuğunuzun burada kalmasına izin vermemelisiniz. Aksi taktirde, yıkıcı ve acı dolu bir rota çizmiş olursunuz.
Çocuğunuzun her seferinde tek bir basamağı tırmanabileceğim unutmamanız gerekir. Eğer bu sürecin ve eğitimin bir an önce bitmesini istiyorsanız hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz. Çocuğunuz, bir sonraki adımı atmaya hazır olmadan önce bir süre bekleyebilirsiniz. Bunun için sabır

ve akıl gerekir ama sonuç beklemeye değer.Bir sonraki adımı tahmin edebilmeniz için, çocuğunuzun öfkesini ifade ediş biçimini izlerken, onun Öfke Merdiveninin neresinde durduğunu belirleyebilmeniz gerekir. (Öfke Merdiveni ile ilgili daha fazla bilgiyi Ross'un Kids in Danger / Tehlikedeki Çocuklar isimli kitabında bulabilirsiniz.,)
Campbell ailesinde, oğlum David on üçündeyken yaşadığım tatsız olaylardan özellikle birini çok iyi hatırlıyorum. Genellikle belli bir olay onu üzdüğünde öfkesini sözlere dökerdi. Bazen öfkesini, hiç duymak istemediğim türden kelimelerle ifade etmekteydi. Bazen kendimle içsel konuşmalar yapmam gerekiyordu. Öfkesini ifade etmesine izin verirsem Öfke Merdiveninin hangi aşamasında olduğunu anlamam kolaylaşacaktı, içimden, Aferin sana David, aferin. Öfkeni dışa vur çünkü hepsi dışarı çıktığında seni yakalayacağım! demek geliyordu. Tabii ki ona bunu hiç söylemedim.
Öfkesini dışarı vurmasını istememin bir diğer nedeni de bu öfke David'in içinde kaldığı sürece evi onun kontrol ediyor olmasıydı. Ancak bir kez dışarı çıktı mı David kendini aptal gibi hissedecek ve ben de

WPS Office ile Düzenle

kontrolü yeniden ele geçirecektim. Tüm öfkesini sözlü olarak dışa atmış ve kendi kendine "Şimdi ne yapmam gerek?"diye soruyordu. İşte o anda onu eğitmek için eşsiz bir konumdaydım.
Bu sözlerin David'in ağzından çıkması bir başka açıdan da yararlıydı. Öfkesinin ne kadarını sözel ifade ederse yalana, hırsızlığa, sekse, uyuşturuculara ve günümüzde sıklıkla rastlanan diğer pasif-agresif davranışlara da o kadar az başvuracaktı. Bu sizin çocuğunuz için de geçerlidir. Çocuğunuzun öfkesini dile getirmesine izin verin ki öfke merdiveninin hangi noktasında durduğunu görüp potansiyel pasif-agresif davranışını sınırlayabilesiniz.
184
Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili
ÖFKE MERDİVENİ
OLUMLU
1. TATLI - ÇOZUM ARAYIŞINDA - ÖFKENİN KAYNAĞINA ODAKLANMIŞ TEMEL ŞİKAYETE SADIK - MANTIKLI
2. TATLI - ÖFKENİN KAYNAĞINA ODAKLANMIŞ - TEMEL ŞİKAYETE SADIK - MANTIKLI
OLUMLU VE OLUMSUZ
3. ÖFKENİN KAYNAĞINA ODAKLANMIŞ - TEMEL ŞİKAYETE SADIK - MANTIKLI - tatsız, sesini yükselten
4. TEMEL ŞİKAYETE SADIK - MANTIKLI - tatsız, sesini yükselten, öfkenin başka kaynaklara yönelmesi
5. ÖFKENİN KAYNAĞINA ODAKLANMIŞ - TEMEL ŞİKAYETE SADIK- MANTIKLI - tatsız, sesini yükselten - sözel taciz
6. MANTIKLI - tatsız, sesini yükselten - öfkenin başka kaynaklara yönelmesi - ilgisiz başka şikayetlerin ifade edilmesi
TEMELDE OLUMSUZ
7. tatsız, sesini yükselten - öfkenin başka kaynaklara yönelmesi -ilgisiz şikayetlerin ifade edilmesi - duygusal anlamda yıkıcı davranış
8. tatsız, sesini yükselten - öfkenin başka kaynaklara yönelmesi - ilgisiz şikayetlerin ifade edilmesi - sözel taciz - duygusal anlamda yıkıcı davranış
9. tatsız - küfür - öfkenin başka kaynaklara yönelmesi - ilgisiz şikayetlerin ifade edilmesi - sözel taciz - duygusal anlamda yıkıcı davranış
10. ÖFKENİN KAYNAĞINA ODAKLANMIŞ - tatsız, sesini yükselten - küfür - öfkenin başka kaynaklara yönelmesi - eşyaları fırlatma - duygusal anlamda yıkıcı davranış
11. tatsız sesini yükselten - küfür - öfkenin başka kaynaklara yönelmesi -eşyaları fırlatma - duygusal anlamda yıkıcı davranış
OLUMSUZ
12. ÖFKENİN KAYNAĞINA ODAKLANMIŞ - tatsız.sesini yükselten - küfür etme - mala zarar verme - sözel taciz - duygusal anlamda yıkıcı davranış
13. tatsız, sesini yükselten - küfür etme - öfkenin başka kaynaklara yönelmesi -mala zarar verme - sözel taciz - duygusal anlamda yıkıcı davranış
14. tatsız, sesini yükselten - küfür - öfkenin başka kaynaklara yönelmesi - mala zarar verme - sözel taciz - fiziksel taciz - duygusal anlamda yıkıcı davranış
15. pasif-agresif davranış
Not: Büyük harfle yazılanlar öfkeli duyguları ifade etmenin olumlu yollarını gösterir. KAYNAK: Ross Campbell, Kids in Danger/ Tehlikedeki Çocuklar (Colorado Springs: Victor, 1995) 69.
Öfke ve Sevgi
185
ÖFKENİN SÖZEL İFADELERİNE İZİN VERME
Sevgili anne ve babalar, çocuklarınızın eğitiminde bu yolu tercih etmek her zaman kolay olmaz. Bir çocuğun öfkesini sözel olarak ifade etmesine izin vermek aşırı hoşgörülü davranmak gibi görünebilir. Ancak gerçekten de değildir. Her yaştaki çocuğun öfkesini doğal olarak olgun olmayan yollardan göstereceğini unutmayın. Onları, kızarak ya da öfkelerini dışa vurmaktan vazgeçirmeye zorlayarak daha olgun davranmaları yönünde eğitemezsiniz. Böyle yaptığınız taktirde, öfkeleri bastırılmış olacak ve bunun sonucunda da pasif-agresif davranış biçimi ortaya çıkacaktır.
Eğer çocuğunuzun öfkesini olgunlukla kontrol etmesini istiyorsanız, her ne kadar hoş olmasa da, bunu sözel olarak ifade etmelerine izin vermeniz gerekir. Öfkelerini dile getirmelerine izin verin ki, onları Öfke Merdiveninin en üst basamaklarına yönlendirebilesiniz. Unutmayın ki tüm öfkenin sözel ya da davranışsal olarak dışarı atılması gerekmektedir. Sözel olarak dışa vurulmasına izin vermediğiniz taktirde bunun yerini pasif-agresif davranış biçimi alacaktır.
Çocuğunuz sizinle sinirli bir tonda konuşuyorsa bu onun illa da saygısız olduğu anlamına gelmez. Saygılı olup olmadığını anlamak için kendi kendinize "Çocuğumun otoriteme karşı genel tutumu nedir?" diye sorun. Çoğu çocuk yüzde doksan saygılıdır. Eğer bu durum sizin çocuğunuz için de geçerliyse ve öfkesini

WPS Office ile Düzenle

belli bir durum karşısında dile getiriyorsa, bu tam da olmasını istediğiniz şeydir. Çocuğunuz bir kez öfkesini dışarı attı mı onu eğitmek için mükemmel bir konumdasınız demektir.
Bu haksızlık değil mi, diye düşünebilirsiniz, kızım öfkesini sözle ifade ettiği için benim müteşekkir olmam ve sonra da kendimi kontrol etmem beklenmekte. Bunun hiç de kolay olmadığını kabul ediyoruz. Ancak bu şekilde davrandığınız sürece
186
Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili
kendinizi olgunlaşmaya zorluyor olacaksınız. Aynı zamanda da kendinizi ve ailenizi, hayatta karşılaşabilecek en kötü sorunlardan sakınmış olacaksınız.
Belli bir nedeni olmaksızın öfkelerini sürekli sözle ifade eden çocuklara ne demeli'? diye düşünüyor olabilirsiniz. Bu doğru. Bazı çocukların öfkelerini dışa vurmalarının başlıca nedeni ana babalarını kendi çıkarları doğrultusunda kullanmak içindir ve bu asla kabul edilemez. Başkalarını üzmek ve kırmak arzusuyla harekete geçirilen öfke dolu sözel ifadeler uygunsuzdur ve derhal düzeltilmelidir. Bu tarz sözleri yanlış davranışlar gibi ele alın. Ancak düzeltirken, temel ana baba parametrelerini uygulayın: Tatlı ama sert olun.
Bu şaşırtıcı gibi görünebilir ama çocuğunuzun belli bir sorun karşısında duyduğu öfkeyi dile getirmesine izin vermeniz, birazdan daha ayrıntılı inceleyeceğimiz gibi, onu eğitmenize fırsat tanıyacaktır. Çocuğunuz öfkesini sözle ifade ederken kendinizi kontrol ettiğinizden emin olun. Tabii ki çocuğunuz ortada görünür hiçbir neden yokken ya da yalnızca sizi kullanmak adına öfkeli tavırlar sergiliyorsa bu hareketi kabul edilemez ve diğer yanlış davranış biçimleri gibi ele alınmalıdır. Ancak bu durumda bile sinirinizi çocuktan çıkarmadan uygun disiplin yöntemlerini tatbik edin. Daima tatlı-sert olun.
EĞİTİM İÇİN ZAMAN AYIRMA
Unutmayın ki, çocuğunuz size ara sıra normal düzeyde bir kızgınlıkla geliyorsa, kendi ayağıyla eğitilmeye geliyor demektir. Bu nedenle, her ikiniz de sakinleşmeden ve yeniden kendinizi iyi hissetmeye başlamadan eğitime başlamayın. Çok da fazla beklemeyin, zira olay etkisini yitirecektir. Aranızdaki istikrar sağlanır sağlanmaz birlikte üç şey yapm.Bunlardan her biri çocuğunuzun kendi öfkesiyle olumlu anlamda başa çıkmasına yardımcı olacaktır.
Öfke ve Sevgi
1
187
Onu kınamayacağınızı anlamasını sağlayın. Özellikle de çocuk otoriteye karşı çok duyarlıysa yaptıklarından dolayı suçluluk duyabilir. Onu kınamayacağınızdan emin olmadığı taktirde bir daha asla öfkesini dile getiremeyebilir. Duygularını bir daha asla dile getirmezse de onun Öfke Merdivenini tırmanmasına yardım etme olanağı elinizden kaçmış olur. Eğitimin bir parçası da onu ayrı bir kişilik olarak kabul ettiğinizi ve daima muüu mu, üzgün mü yoksa öfkeli mi olduğunu bilmek istediğinizi fark etmesini sağlamaktır.
2. Yaptığı iyi şeylerden dolayı çocuğunuzu övün. Ona, "Öfkeli olduğunu bana belirtmen iyi bir şey. Öfkeni küçük kardeşinden ya da köpeğinden çıkartmadın. Hiçbir şeyi yere fırlatmadın ya da duvara vurmadın. Açıkça öfkeli olduğunu söyledin." diyebilirsiniz. Yaptığı şeyin doğru olduğundan bahsedin.Çocuğunuz öfkesini sözel olarak size taşıdığında, bilin ki bazı doğru davranışlar içinde olmayı başarmış, ve bazı yanlışlardan da kaçınmış durumda.
3. Çocuğunuzun Öfke Merdiveninin basamaklarını tırmanmasına yardım edin. Amaç oğlunuzu ya da kızınızı olumlu öfke tepkisine yaklaştırabilmektir. Bu, çocuğunuza yasaklar getirmekten ziyade ricada bulunmanız anlamına gelir. "Benimle bir daha asla böyle konuşma, oğlum!" demektense "Oğlum, bundan böyle lütfen benimle bu biçimde konuşma. Tamam mı?" söylemini tercih edin. Tabii ki bu, yapmamasını istediğiniz şeyi bir daha asla yapmayacağının garantisi değildir. Ancak yeterli olgunluğa ulaştığında bu adımı atacağının teminidir. Bu durum, hemen ertesi gün ya da haftalar hatta aylar sonra da gerçekleşebilir.
188
Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili
Öfke ve Sevgi
189
Â, it
Bu tarz bir eğitim uzun ve zor bir süreci gerektirir ama bunu yeterince tekrarladığınızda çocuğunuz ona hatırlatmanıza gerek kalmaksızın doğru olanı yapmaya başlayacaktır. Verdiğiniz eğitim ve buna ek olarak öfkeyi olgunlukla kontrol etme konusunda gösterdiğiniz örnek tutumun bileşimi bir süre sonra çocuğunuzun kendi kendini eğitmesine yardımcı olacaktır.
Çocuklara öfkelerini kontrol etme konusunda yardımcı olmak üzerine daha fazla bilgi için size Ross tarafından kaleme alman iki kitap öneriyoruz: How to Really Love Your Chüd (Çocuğunuzu Gerçekten

WPS Office ile Düzenle

Sevmenin Yolları) ve How to Really Love Your Teenager (Ergen çocuğunuzu Gerçekten Sevmenin Yollan).
SEVGİ VE ÖFKE
Yineliyoruz, çocuğunuzu öfkesini kontrol etme konusunda eğitmede en önemli unsur onlara göstereceğiniz koşulsuz sevginizdir. Bu şekilde sevildiklerini bildikleri zaman, her zaman gerçekten sevildiklerini hissettikleri zaman, verdiğiniz terbiyeye çok daha duyarlı olacaklardır. On yedi yaşma geldiklerinde duygusal olgunluğa ulaşmaları konusundaki hedefinizi muhtemelen gerçekleştirmiş olacaksınız.
Biz sevgiyi, bir diğer kişinin çıkarlarını gözetmek ve ihtiyaçlarını karşılamak olarak tanımlarız. Bu tanıma göre, tüm haksız sözler ve hareketler aslında sevgi eksikliğinden kaynaklanır. Bir çocuğu aynı anda hem sevip hem de ona kötü davranmamız olanaksızdır. Çocuğa kötü muamele ederken onu hâlâ sevdiğimiz konusundaki ısrarcılığımız sevgi kelimesini anlamsızlaştırır. Bu şekilde davranılan bir çocuk sevildiğini hissetmez. Bilakis, sevilmediğini düşünerek öfke duyar.
Hepimiz anne ve babaları tarafından sevilmediğini düşünen pek çok yetişkin tanımışızdır. Öfkeleri için çok geçerli sebepler ileri sürebilirler ama bu mazeretlerin kökeninde sevgi noksanlığı yatar. Vardıkları sonuç, "Eğer beni sevselerdi bana o şekilde davranmazlardı" olur.
Koşulsuz sevgi gören, temel ve diğer sevgi dillerinde konuşulan çocukların asla öfkelenmeyeceğini öne sürmüyoruz. En basitinden kusursuz bir dünyada yaşamadığımız için, onların da zaman zaman öfkelendikleri şeyler olacaktır. Çocuklarınızın öfkesini ortadan kaldırmak için onlarla aynı fikirde olmanız gerektiğini de söylemiyoruz. Ancak onların düşüncelerine de kulak vermeli ve endişelerine anlayış göstermelisiniz. Sonra hatalı olduklarına ya da yanlış anlaşıldıklarına karar vermeniz mümkün olabilir. Bazen çocuğunuzdan özür dilemeniz de gerekebilir. Diğer zamanlarda onlar için en iyi olana nasıl karar verdiğinize dair gerekçelerinizi açıklayabilirsiniz. Kararınız hoşlarına gitmese bile, onların şikâyetlerini dinlemeye ve anlamaya vakit ayırdıysa-nız buna saygı duyacaklardır.
Öfkenin kontrolü ve daha sonra da çocuğunuza bu duygunun üstesinden olgunlukla gelmesini öğretmek ebe-veynliğin en zor yanlarından biridir. Ancak ödülü büyük olur. Çocuğunuzun sevgi dilini konuşun, sevgi deposunu dolu tutun ve onun öfkesini kontrol etmeyi bilen ve diğer insanlara da böyle yapma konusunda yardım eden, sevgi dolu ve sorumluluk sahibi bir yetişkine dönüşmesini izleyin.
Çocuklar için Beş Sevgi Dili
11. Bölüm
TEK EBEVEYNLİ AİLELERDE
SEVGİ DİLLERİNİ KONUŞMA
Bir çocuğun sevgi deposunu doldurmak bazen zor gelebilir: Yorgunsunuzdur, çocuğunuz devamlı bir şeyler talep etmektedir ve sizin de sevgiye ihtiyacınız olabilir. En azından size yardımcı olacak bir eşiniz var. Ya da var mı?
Milyonlarca bekâr annenin/babanın evinde bu sorunu yanıtı 'hayır'dır. Aynı anda hem anne, hem de babanın bir çocuğun duygu deposunu düzenli olarak doldurmasm-dansa bunu tek taraf yalnız başına gerçekleştirir. Evliliklerinden aldıkları kuvvetle her iki tarafın da sevgisini verme-sindense şimdi bu sevgi, yaralı, yalnız, baskı altında ve kendisi sevgiye aç bekâr anne veya babadan gelmektedir.
Bu durumda bile, çocuğunuzun sevgi dilini konuşarak onun sevgi deposunu doldurmanız mümkündür. İster ana babasıyla, ister ebeveyninden bir tanesiyle birlikte yaşasın, her iki durumda da çocuğunuzu sevme üzerine söylediği-

m
miz her şey doğrudur. Anne ya da babanın bekâr olduğu ailelerde işin pek çok farklı boyutu vardır ama beş sevgi dilinin gücü asla değişmez. Bunu özellikle de, 1994 ABD Nüfus idaresinden alman istatistiklere göre, on sekiz yaşın altındaki her dört çocuktan birinin (%27) tek ebeveynle yaşadığı gerçeğini göz önüne alarak vurguluyoruz. Pek çok çocuğun bekâr ana/babasıyla yaşamasından dolayı, çocuklarda sevgi dillerini uygulama yollan da dahil olmak üzere, bu ailelerin özel gereksinimlerine dikkat çekme zorunluluğunu duyuyoruz.
Tek ebeveynli ailelerin hepsinin aynı şartlan paylaşmadığının bilincindeyiz. Bunlardan bazılan boşanmış bazılanysa eşlerini kaybetmiş. Bazı ana babalarsa hiç evlenmemiş. 1 Boşanmış ailelerin çocuklanmn bazılan velayeti altında olmadığı tarafla da olumlu ilişkisi sürerken, diğerleri olumsuz ilişkinin ya da bütünüyle ilişki noksanlığının sıkıntısını çekmektedir. Bazı tek ebeveynli aileler yakın akrabalarının yakınında yaşar ve büyükanne/büyükbabalara, teyzelere, amcalara ve kuzenlere yakın olma avantajının keyfini çıkarırlar. Pek çoğuysa akrabala-nndan uzakta yaşar ve kendi başının çaresine bakmak zorundadır.
Durumunuz her ne olursa olsun, çocuklarını tek başına büyüten bir ebeveynseniz, ailenize sevginizi,

WPS Office ile Düzenle

özellikle de çocuklarınızın temel sevgi dilini konuşarak etkin bir biçimde gösterebileceğinizi biliyoruz.

EVDEKİ GERGİNLİK VE KARIŞIKLIK

Bir yandan çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamaya diğer yandan da bir kariyer yapmaya ve özel hayatını korumaya çalışan bekâr anne ya da babalar ev cephesindeki gerginliklerin de farkındadır. Eğer siz de bu durumdaysanız, zaman baskısını, ekonomik talepleri, çocuklarınızla yaşadığınız sosyal ve kişisel değişikliklerin tümünü çok iyi bilirsiniz. Ana/baba olarak görevinizi yeterince yerine getirip getiremediğinize dair şüpheleriniz vardır. Çocuklarınızı bekleyen tehlikelerle ilgili her tür uzman görüşünden haberdarsı-nızdır. Bazen, her şeyi bir başınıza yapmanın getirdiği yorgunluk ve yalnızlık hissine kapılırsınız.

Geçmişte hepimizin tek bir ebeveyn tarafından büyütülen tanıdıkları olmuştur: Çoğunlukla diğer ebeveyni zamansız kaybetmiştir bu insanlar. Son yıllarda bu tablonun çarpıcı bir biçimde değişime uğramasının sebebi boşanmalarda görülen hızlı artıştır. Boşanma sonucunda ana ya da babasından ayrı yaşamak zorunda bırakılan bu çocuklar psikolojik travmanın en büyüğünü yaşarlar. Onların travması genellikle bir ebeveynin ölümünden dolayı acı çeken çocuklara oranla daha büyüktür.

Anne ya da baba öldüğünde, çocuk başka bir seçeneği olmadığını bilir. Genellikle ölüm vakaları bir hastalık sonucu olup bu da çocuğun ölüm kavramını anlamasına yardımcı olur. Boşanmaysa, her ne kadar bir gereklilikten doğsa da, ana babadan birinin ya da her ikisinin de tercih ettiği bir seçenektir. Dul kalan ebeveyn çocuğunun anılarıyla başa çıkmak durumunda olsa da, evden giden tarafla çocuğunun arasında oluşabilecek iyi ya da kötü bir ilişkinin sonuçlarına katlanması gerekmeyecektir. Boşanan bir ana ya da baba ise, yıllar boyu her türlü kararı verirken karşı tarafla olan temasını sürdürmek zorundadır.

Birçok boşanmış anne veya baba, ailenin geri kalanıyla çelişkiye düşer. Kimse bu çelişkilerle nasıl başa çıkılacağını bilememektedir. Aynı zamanda bazı kişiler boşanmaya karşı olduklarını ifade etme ihtiyacı içindedir. En başta da pek çok boşanmış anne ve baba, boşanmayı kesinlikle önerme-diklerini dile getirmektedir.

Bugün toplumu boşanmadan daha fazla etkileyen bir başka değişikliği isimlendirmek oldukça güçtür. Ancak boşanma sonucu bekâr ebeveynli ailelerdeki artış, bu kitabın kapsamı dışında başlı başına incelenmesi gereken çok yönlü bir sorun halini almıştır. Bizim dikkatimiz şimdi ne yapmamız gerektiğine çevrilmektedir: Asla kendi tercihleri olmayan ve değiştiremeyecekleri durumlara düşen çocuklara nasıl yardımcı olabiliriz? Biz aynı zamanda canla başla ailelerini bir arada tutmaya, mutlu ve sorumluluk sahibi çocuklar yetiştirmeye çalışan milyonlarca bekâr ebeveyni de düşünüyoruz.

Bu gibi bir yuvada yetişen çocukların gereksinimleri, örselenmemiş ailelerde yetişen çocuklarla aynıdır. Değişen, bu gereksinimlerin karşılanma şeklidir: Çocuğa gerekli özeni gösteren iki yerine bir kişidir. Bu kişi ister boşanmış, ister eşini kaybetmiş isterse de hiç evlenmemiş olsun yine de bir anlamda incinmiştir. İncinmiş ana babalar kendileri gibi incinmiş çocuklarına yardım etmeye çalışır ve aynı zamanda da hayatın oldukça normal olduğuna onları ikna edeceklerini umarlar. Çocuklar yalnızca büyümenin getirdiği sıradan sorunlarla mücadele etmeye çalışmak yerine aslında onların dünyasının bir parçası olmaması gereken farklı endişelere de sahip olurlar.

Değişim Sürecindeki Aileler Merkezinin kurucusu ve idarecisi Judiüı Wallerstein, boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisi üzerine çok kapsamlı bir araştırma yapmıştır. Second Chances: Men, Women and Children a Decade After Divorce / ikinci Bir Şans: Boşanmayı Takip Eden On Senede Erkekler, Kadınlar ve Çocuklar 2 adlı kitabında araştırmasına yetişkinler arasındaki yaygın bir anlayışla başladığını belirtir: Boşanma kısa vadede acı verir ama er ya da geç herkesi için daha büyük bir mutluluğa ve memnuniyete

yol açar. Wallerstein'm yıllarını alan araştırması, bu varsayımın doğru olmadığını ortaya koymaktadır. Pek çok bakımdan çocuklar boşanmanın acısını üzerlerinden atamamak tadır.

Wallerstein, Sandra Blakeslee ve iş arkadaşlarının görüştüğü çocukların çoğu kendilerini "Boşanma Çocukları" diye özel bir kategoride görmekteydi. Aynı deneyimi yaşayan diğer kişilerle aralarında bir bağ hissediyorlardı. Bu çocuklarda en sık rastlanan duygular korku, öfke ve endişe olmaktaydı. Ana babalarının boşanmasının üzerinden geçen on yıldan sonra bile bu duygular sık sık yüzeye çıkmaktaydı.

ÇOCUĞUN ÜZÜNTÜYÜ YENMESİNE YARDIM ETMEK

Bu tip duygular bir çocuğun duygu deposundaki sevgiyi kolaylıkla tüketebilir. Çocuğunuzun deposunu yeniden doldurmak için onun temel sevgi dilini konuşurken çok daha fazla sevgiye ihtiyaç duyulduğunu gözden kaçırmayın. İnkar, öfke, sonra pazarlık ve daha fazla öfke - bunlar hem boşanan çiftlerin çocuklarında hem de bir ebeveyn kaybında üzüntüye karşı verilen doğal tepkilerdir. Sonuç olarak çocuklar ebeveyn kaybını bir ölçüde kabullenirler. Hayatlarında önemli bir yeri olan yetişkinler çocukların bu kayıpları konusunda açık bir iletişim kurabildikleri taktirde bazıları bu üzüntülü aşamaları daha çabuk

WPS Office ile Düzenle

atlatabilir. Konuşup ağlayabilecekleri birine ihtiyaçları vardır. Eğer aile üyelerinden böyle bir yardımı görmek mümkün olmuyorsa, bu durumda anlayışlı bir arkadaş ya da danışman bu rolü oynayabilir.
Her bir tepkiyi inceleyip ana babaların ve diğer yetişkinlerin çocuğa, durumu kabullenmesi konusunda nasıl

yardımcı olabileceğine bir göz atalım. Bu esnada çocuğun temel sevgi dilini konuşmak onun bu üzüntüyü atlatmasına yardım edecektir.

Yadsıma

Genellikle, ilk tepki yadsıma olur. Hiçbir çocuk anne ve babasının ayrıldığına ya da ikisinden birinin öldüğüne inanmak istemez. Bu durumdan sanki anne ve babası bir süreliğine ayrılmış ya da merhum ebeveyn bir seyahate çıkmış ve kısa bir zaman sonra dönecekmiş gibi bahseder. Bu aşamada, çocuk çok korkmuştur ve derin bir üzüntü ve kayıp hissi duyar. Anne ve babasının tekrar bir araya gelmesine duyduğu yoğun özlemle sık sık ağlayabilir. Boşanma vakalarında çocuk istenmediği duygusuna kapılabilir.

Öfke

Yadsıma aşamasını yoğun bir öfke duygusu izler. Çocuk yazılmamış ana babalık kurallarını çiğnedikleri için anne ve babasına karşı öfke duyar: Ana babalardan çocuklarını terk etmeleri değil onlara bakmaları beklenir. Bu öfke açık sözlerle ifade edilebildiği gibi anne ve babasını üzebilecek olmanın endişesiyle ya da öfke dolu sözler ve davranışlarından dolayı cezalandırılabileceği korkusuyla içe atılabilir. Öfkesini açıkça ifade eden çocuk hiddetinden tepinebilir, sözel patlamalar yaşayabilir ve hatta fiziksel zarar bile verebilir. Çocuk kendini güçsüz hisseder - kendisine olanlar hakkında hiçbir fikri yoktur. Derin bir yalnızlık duygusuna kapılır ve kimseyle konuşamayacağını hisseder.

Çocuğun öfkesi terk eden tarafa veya onunla birlikte kalana veya her ikisine birden yönelebilir. Ölüm vakasındaysa öfke Tanrıya yönelebilir. Çocuğun yoğun bir biçimde sevildiğini hissetmeye, birinin onu gerçekten dü-
şündüğünü bilmeye ihtiyacı vardır. Bu gereksinimini terk eden taraftan sağlaması pek olası değildir. Çocuk, velayeti altındaki anne ya da babadan anlamlı sevgi görebilir de görmeyebilir de. Şayet çocuk bu ebeveyninin boşanmadan sorumlu olduğuna inanırsa, her ikisinin sevgi gösterilerine de kendini kapayabilir. Bu nedenle, büyükanne ve büyükbabalar, ailenin diğer büyükleri, öğretmenler ve yakınları çocuğun sevgi gereksinimini cidden karşılama konusunda ele geçirdikleri fırsata duyarlı olmalıdır. Çocuğun temel sevgi dilinin farkında iseler onun duygusal gereksinimlerini karşılama konusunda gösterdikleri çabalar daha etkili olacaktır.

Robbie'nin sevgi dili fiziksel temastır. Babası o dokuz yaşındayken evi terk etmişti. Geçmişi düşünen Robbie şöyle der: "Eğer büyükbabam olmasaydı başarabilir miydim bilmiyorum. Babam bizi terk ettikten sonra büyükbabamı ilk gördüğüm an beni kollarına aldı ve uzunca bir süre tuttu. Hiçbir şey söylemedi ama beni sevdiğini ve her zaman benim için orada olacağını biliyordum. Beni her görmeye geldiğinde kucaklardı ve giderken de aynı şeyi yapardı. Bu kucaklamaların benim için ne çok şey ifade ettiğini bildiğinden emin değilim ama bana göre sanki çölde yağmur altında durmak gibi bir şeydi.

"Anneminse, konuşmama izin vererek, bana sorular sorarak ve acımı paylaşmaya teşvik ederek bana çok yardımı dokundu.Beni sevdiğini biliyordum ama ilk başta onun sevgisini kabul etmeye yanaşmıyordum" diye itiraflarda bulundu Robbie. "Bana sarılmak isterdi, bense onu iterdim. Sanırım babamın terk etmesinden dolayı onu suçluyor-dum. Onun annemi başka bir kadın için terk ettiğini öğrenene kadar onu ne kadar haksızca yargıladığımın farkında değildim. Ancak bundan sonra onun kucaklamalarını kabul ettim ve tekrar yakın olduk."

Pazarlık

Yadsıma ve öfkeyi pazarlık takip eder. Ana baba ayrıldığında, çocuk onları tekrar bir araya getirmek için her yolu dener. Buna, anne ve babasıyla ayrı ayrı ve birlikte konuşmak, farklılıklarını çözümlemeleri ve aile birimini yeniden kurmaları için yalvarmak da dahil olabilir. Eğer sözel pazarlık işe yaramazsa, çocuk anne ve babasının dikkatini çekmek için radikal yollardan kötü davranışlarda bulunarak bilinçaltında onları kullanmaya çalışabilir. Gerçekten de onun iyiliğini isteyip istemediklerini görmek için anne ve babasını sınayabilir. Tepkisi uyuşturucu kullanmak, küçük hırsızlıklar, zor kullanmak, cinsel ilişki hatta intihar bile olabilir.

Daha Fazla Öfke

Pazarlığın bir sonraki adımı daha fazla öfkedir. Öfke, anne ve babası boşanmış çocukların yüreğinin derinliklerine işler ve kolayına da geçmez. Boşanmadan en az bir yıl sonra, muhtemelen suçluluk, öfke,

WPS Office ile Düzenle

korku ve güvensizlik duygularıyla mücadele edeceklerdir. Bu kadar fazla enerjiyi bu tür duygulara yönlendirmek okulda alınan düşük notlarla, daha agresif olumsuz sosyal davranış biçimiyle, tüm büyüklere saygısızlıkla ve yoğun yalnızlıkla sonuçlanabilir. Bu güç ortamda bekâr ana/baba aynı anda hem çocuklarının sevgi gereksinimini karşılamaya hem de evde normal bir düzen kurmaya çalışır. İşleri hiç de kolay değildir.

YARDIM İÇİN OKUMA VE SOHBETTEN YARARLANMA

Kayıp ve üzüntü sonucu ortaya çıkan bir diğer sorun da olumsuz duygular altında ezilen çocukların düzgün düşünme konusunda yaşadığı zorluklardır. Eğer siz de bu tarz

çocuklara sahip bekâr bir ebeveynseniz, birlikte kitap okumak onların acı ve kayıplarını daha net olarak düşünmeye başlamalarına yardımcı olacaktır. Onların anlayabileceği bir hikâye kitabı edinin. Çocuklarınızın yaşına uygun hikâyeler, şarkılar ve şiirler seçin. Bu aranızda sıcak ve güvenilir bir bağın oluşmasını sağlayabilir. Pinokyo ve Beatrix Potter'm hikâyeleri gibi güçlü dersler içeren daha pek çok eğlenceli kitap bulabilirsiniz. Doğru eserleri seçmenize yardımı dokunacak birçok rehber vardır. Bizimse size önerilerimiz şunlardır: Gladys Hunt'm Honey for a Child's Heart Çocuğun Yüreğine Bir Parmak Bal adlı eseri; William Kilpatrick'in Books That Build Character / Kişiliği Geliştiren Kitaplar adlı eseri ve William Bennett'm The Book ofVirtues / Erdemler Kitabı adlı eseri.

Çocuğunuza kitap okurken onun tepkilerine karşı tetikte olun. Düzeyine uygun sohbet olanağı yaratmak üzere ne düşündüğünü sorun. Okuduğunuz hikâye, kaybolan bir çocuk ya da hayvanla ilgiliyse ve çocuğunuz da endişesini gösteriyorsa, onu duyduğu kaygı ve endişeden dolayı övmek için elinize çok büyük bir fırsat geçmiş demektir. Kaybolmanın ya da değer verdiğiniz birini kaybetmenin nasıl bir duygu olduğuna dair bir sohbete de yönelebilirsiniz.

Bu tip dersler, çocukların gerek kendilerine gerekse de başkalarına yöneltilen suçlama ve eleştirilerle başa çıkmalarına yardım edeceğinden son derece önemlidir. Tüm çocuklar suçlama oyununu oynar: "Bu haksızlık. İlk önce o başlattı" yaygın bir söylem biçimidir. Öfke onların kafalarını karıştırabilir. Öfke duydukları için başka insanları suçlamanın kendilerini haklı çıkarttığına inanmak onlar için olağanüstü bir durum değildir. Sakinleştiklerinde, sadece diğer çocuklarla ilgili olmayıp aynı zamanda kendi aileniz içindeki yansımalarını da göz önüne almalarını sağlayacak

şekilde, olayın farklı boyutlarını anlattığınız taktirde başka insanların bakış açılarına da saygı göstermeye başlayacaklardır. Bu sizin ya da onların herkesle hemfikir olması gerektiği anlamına gelmez. Özellikle de çocuklar, onları terk ettiğine inandıkları ebeveyn tarafından korkunç bir haksızlığa uğradıklarını düşündükleri zamanki kaybetme hislerinin doğal olduğunu ve suçluluk duyacak hiçbir şey olmadığını bilme gereksinimi içindedirler.

Onlarla birlikte okurken yapabileceğiniz bir diğer şey de çocuğunuzun günlük hayatında olup bitenler hakkında konuşmak ve aynı zamanda öyküler oluşturmaktır. Bu şekilde, sözle ifade edemedikleri durumlarda, çocuklarınızın iç dünyasını anlamanız kolaylaşacaktır.

YARDIM ALMAK

Hiçbir ana baba tek başına bir çocuğun sevgi gereksinimini karşılayamaz. Daha önce de söylediğimiz gibi, bazı çocuklar her iki tarafın da sevgisini kabul etmemeyi seçebilir; Acıları ve öfkeleri o denli büyüktür ki, sevgiye olanak tanımazlar. İşte bu noktada devreye büyükanneler, büyükbabalar ve ailenin diğer büyükleriyle birlikte uzmanlar ve çevre girer.

Eğer bekâr bir anne ya da babaysanız, insanların size yardım edip edemeyeceklerini sormalarını beklemeyin. Bazıları geri planda kalıp aile işlerinize karışmak istemeyebilir. Diğerleri de içinde bulunduğunuz durumun farkında olmayabilir. Eğer sizin ve çocuklarınızın yardıma ihtiyacınız varsa, çevrenizdeki kaynakları araştırmak isteyebilirsiniz. Çocuklarınızın okulundan biri bu araştırmanızda size rehberlik edebilir.

Aile büyükleri daima önemlidir ama çocuklar kayıplarından dolayı acı çektiklerinde çok daha önemli hale gelir-

ler. Örneğin, yakında oturan büyükanne ve büyükbaba hafta içi okul günleri süresince torunlarına birçok şekilde yardımcı olabilir ve onların varlığı kendi oğullarını veya kızlarını da neşelendirebilir. Eve gelip sabahları çocukların okula hazırlanmasına yardım edebilirler. Eğer gün içerisinde çocuklardan birinin okuldan alınması gerekiyorsa, okul sonrası doktor randevuları, spor antrenmanları ve müzik derslerinde de olacağı gibi, kolları sıvayabilirler.

Gereksinim duyulduğunda, tek ebeveynli ailelerin yardımına koşmaktan mutluluk duyacak pek çok kişi vardır. Onlar yararlı olduklarını hissetmek ister, sizse yardıma ihtiyaç duyarsınız. Tek sorun bu ikisini bir araya, getirmektir. İhtiyaçlarınızı belirtmekte zorlanıyorsanız bunu temelde kendiniz için değil

WPS Office ile Düzenle

çocuklarınızın iyiliği için yaptığınızı hatırlayın yeter.
TEK EBEVEYNLİ AİLELERDE SEVGİ DİLLERİ
Bir çocuğun duygusal sevgiye olan gereksinimi, boşanmanın öncesinde olduğu kadar sonrasında da önemlidir. Tek fark çocuğun sevgi deposunun, boşanmanın getirdiği şiddetli travmalar sonucu zarar görmüş olmasıdır. Sevgi deposunun saatler süren olumlu sohbetler ve daha önce bahsettiğimiz duygularla donatılarak onarılması gerekecektir. Çocuğun gerçekten sevildiğini yeniden hissetmesi için bu üzüntülü döneminde birileri tarafından beslenebilmesi gerekir. Sevgi deposunun onarım sürecinin kendisi de bir sevgi ifadesidir. Çok dinlemek, az konuşmak, çocuğunuzun gerçeklerle yüzleşmesine yardım etmek, acıyı kabullenmek, kederi paylaşmak, hepsi bunun bir parçasıdır.
Sevgi deposunu yeniden doldurmanın birincil yolu, doğal olarak çocuğunuzun sevgi dilini konuşmaktır. Unutmayın ki bir çocuğun sevgi dili, ana babası boşanma

veya ölüm sonucu ayrılmış olsa da değişmeyecektir. Çocuğunuzun sevgi dilini öğrenin ve sonra da bu bilgiyi onun hayatında önemli yeri olan diğer yetişkinlerle paylaşın. Aksi halde, bu ilgili büyükler çocukla kendi dillerinde konuşma yoluna gideceklerdir. Sevgilerini gösterme gayretleri her ne kadar yardımcı olsa da çocuğun temel dilini anladıkları taktirde çok daha etkili olabileceklerdir.
Çocuğun iki taraftan da sevgi göremediği boşanmayı takip eden ilk birkaç hafta, ailenin diğer büyüklerinden başka çocuğa sevgisini verebilecek kimse olmayabilir. Eğer çocuğunuzun temel sevgi dili onay sözleriyse, büyükanne ve büyükbabasıyla diğer büyüklerin bu yolla gösterdikleri sevgiyi kabul ederken sizinkini geçici bir süreliğine reddedebilir. Temel sevgi dili armağanlar olan bir çocuk yeni boşanmış bir ebeveynin hediyesini gerisin geriye suratına fırlatabilir. Bu durum karşısında öfkelenmeyin ama bu davranışın çocuğunuzun acılı sürecinin bir parçası olduğunun farkına varın. Çocuk bir kez kabullenme aşamasına gelip de anne ve babasının evliliğini yoluna koyamayacağının ve tek ebeveynli bir evde yaşayacağının idrakine bir kez vardı mı her iki tarafın sevgisini de duygusal bir düzeyde belki kabul edebilir.
Çocuklar özellikle de gereksinim duydukları dönemlerde doğru sevgi türlerini aldıkları taktirde, aile bölünmelerinden yara almadan çıkabilir ve tatminkar bir yetişkin hayatına geçiş yapabilirler.
Bunun bir örneği de C. C. International Genel Müdürü Bob Kobrebush'tur. Bob'un babası başarılı bir iş adamı ve annesi de ev kadınıydı. Bob daha küçükken babası bir tarikata katılmak uğruna işini bırakmış ve beş çocuklu ailesiyle defalarca oradan oraya taşınıp durmuştu. Baba felç geçirip de büsbütün sakat kalınca ailenin diğer fertlerine yakın

olabilmek için memleketleri Wisconsin'e geri döndüler. Bob dokuz yaşındayken annesiyle babası boşandı. Bu sırada Bob ve ağabeyleri manevi değerlerden güç aldılar. Arkalarında hiçbir destekleri olmadığından anneleri, iş bulana kadar işsizlik yardımı almak zorunda kaldı. Daha sonra eğitimine devam edip öğretmen oldu.
Bugün Bob.ve ağabeylerinin mutlu birer evliliği var, hepsi eğitimli ve üretken. "Annem her şeyi daima olumlu yönünden ele alırdı. Olumsuz şeylerin lafını bile etmezdi. Normal bir aile görünümündeydik. Öyle olmadığımızı bilmiyordum. İnançlı bir annemiz ve manevi değerlere bağlı, bize örnek olan yakın aile büyüklerimiz olmaksızın nasıl kendimizi toparlardık bilemiyorum. Çevrem ve boşanmış annem için Tanrıya şükrediyorum" der Bob.
Psikoloji profesörü Archibald Hart, Batı kıyısındaki bir Üniversitede psikoloji profesörüdür. Tek ebeveynli bir aileden sağlam bir birey olarak yetişmesini, ailesinin ve Tanrının gücüne bağlar. Aslen Güney Afrikalı olan Hart ailesi yıllar süren anlaşmazlıkların ardından dağıldı. Archibald'm annesi boşanmanın ertesinde daha mutlu görünüyordu ama ekonomik kaygılar sonucu Archibald'ı ve erkek kardeşini büyükanne ve büyükbabasına göndermek zorunda kaldı. Çok güçlü inançları olan büyükanne ve büyükbaba çocukları "Hayatta yapamayacağınız hiçbir şey yoktur" diyerek motive ederlerdi.
Hart da aynı tavsiyeyi boşanmış ana babalara vermekte: "Değiştirilemez hiçbir şey yoktur. Size arka çıkacak bir çevreniz yoksa bunu kendiniz yaratın. Ne kadar çok kişinin yanıt verdiğine şaşıracaksınız. Doğru koşullar altında çocuklarınız kendilerini daha çabuk toparlayıp daha üretken ve yaratıcı olabilir. Fazlasıyla kolay bir hayat ruhumuz için iyi değildir." 3

Çocuklarınız adına beklentilerinizi yüksek tutun ve hayallerinizden asla vazgeçmeyin. Şimdi bazı şeyler zor görünse de önünüzde yeni bir gün, yeni bir yıl daha var. Eğer çocuklarınız ve siz kaybetme duygusundan sıyrılıp tutarlı bir ilerleme kaydederek yaşamın pek çok alanında kendinizi geliştirirseniz, bu büyümenin süreceğinden emin olabilirsiniz. Bu gelişim kolayca unutulmayacak bir düzen ve alışkanlık halini almış

WPS Office ile Düzenle

demektir.
SIZIN KENDİ SEVGİ GEREKSİNİMİNİZİN KARŞILANMASI
Her ne kadar konumuz ana babaları boşanmış çocuklar da olsa, çocuğun gereksinimlerini karşılamaya gayret eden bekâr ebeveynin de kendi ihtiyaçları olabileceğinin şiddetle farkındayız. Çocuk suçluluk, korku, öfke ve güvensizlik gibi duygularının üstesinden gelmeye çalışırken, anne ve babanın da biri ya da her ikisi de benzer duygularla savaşmaktadır. Eşi tarafından terk edilmiş bir anne yeni bir erkeğe ilgi duyabilir. Fiziksel tacize uğradığı eşini ayrılmaya zorlayan anne bu sefer de kabul görmeme ve yalnızlık duygularıyla savaşmaya başlar. Bekâr bir ebeveynin sevgi gereksinimi herhangi bir kişinin ihtiyacı kadar gerçektir. Bu ihtiyaç eski eş ya da çocuk tarafından karşılanamadığından bekâr ebeveyn çoğunlukla arkadaşlarına yönelir. Bu sevgi deponuzu doldurmak için etkili bir yöntemdir.
Yeni arkadaşlar edinirken küçük bir uyarı. Bu noktada boşanmış kadın veya erkek, zaaflarından yararlanmak isteyecek karşı cinse karşı son derece korunaksızdır. Bekâr ebeveynin sevgiyi arayışı, ondan cinsel, parasal ya da duygusal anlamda yararlanacak birinin sevgisini kabul etme riskini artırır. Yeni boşanmış ana veya babanın arkadaş edinirken seçici davranması son derece önemlidir. Sevginin

en güvenilir kaynağı ailenin geri kalan üyelerini iyi tanıyan eski dostlardır. Sevgi ihtiyacını sorumsuzca tatmin etmeye çalışan boşanmış bir ebeveyn trajedi üzerine trajedi yaşayabilir.
Çocuklarınız sizin için muazzam bir sevgi kaynağıdır. İçten içe sizi severler. Aynı zamanda sizin sevginize de gereksinim duyarlar. Psikolog Sherill ve Prudence Tippins'in de söylediği gibi "Çocuğunuza verebileceğiniz en iyi armağan kendi duygusal, fiziksel, ruhsal ve zihinsel sağlığımz-dır".4 Kabul etmesi zor da olsa, esas olan yıllar boyunca bekâr kalabileceğiniz gerçeğidir. Kısa ya da uzun, bu süre boyunca çocuklarınıza, güvenilir birer yetişkin olma yolunda örnek alabilecekleri dürüst ve sorumluluk sahibi bir ebeveyn modeli oluşturmak isteyeceksinizdir.
Notlar
1. Nüfus İdaresi belgelerine göre,1994 yılındaki doğumların %28'i bekâr anneler tarafından gerçekleştirilmiş ve bir milyon bebek kayda geçmiştir.
2. Judith Wallerstein ve Sandra Blakeslee, Second Chances: Men, Women and Chüdren a Decade After Divorce (New York: Ticknor & Fields, 1990)
3. Lynda Hunter, "Wings to Soar," SingleParentFamily, Mayıs 1996, 7
4. Sherill ve Prudence Tippins, Two of Us Make a World (New York: HenryHolt, 1995), 56
12. Bölüm
EVLİLİKTE SEVGİ DİLLERİ
Çocuklar için Beş Sevgi Dili
Biri, "Çocuklarınızı sevmenin en iyi yolu onların annesini (babasını) sevmektir" demiştir. Bu doğru. Evliliğinizin niteliği çocuklarla olan ilişkinizi - ve onların bu sevgiyi alış tarzını - büyük ölçüde etkiler. Eğer sağlıklı bir evlilik hayatınız varsa - her iki taraf da birbirine karşı nazik, saygılı ve dürüst davranıyorsa - siz ve eşiniz ebeveynlik konusunda da ortak olduğunuzu hissedecek ve bu şekilde hareket edeceksiniz. Ancak birbirinize karşı eleştirel kaba ve sevgisiz bir tutum sergiliyorsanız çocuklarınızın yetiştirilmesinde bir uyum göstermeniz olası değildir. Çocuklara gelince, onlar duygulara daima duyarlıdır ve her şeyi hissederler.
Artık yeterince açık olduğunu düşünüyoruz: Mutlu ve sağlıklı bir evliliğin en önemli öğesi sevgidir. Nasıl ki çocuğunuzun duygusal bir sevgi deposu varsa, sizin de vardır. Tabii eşinizin de. Eşlerimiz tarafından gerçekten de sevildiğimizi hissetmek isteriz çünkü o zaman hayat daha anlamlıdır. Ancak sevgi depomuz boş olduğunda içimiz içimizi kemirir: "Eşim beni gerçekten sevmiyor" diye düşünürüz ve dünyamız kararır. Evliliği yoldan çıkartan davranışların pek çoğu boş sevgi depolarının sonucudur.
Sevildiğinizi hissetmek ve çocuğunuzun sevildiği duygusunu güçlendirmek için, eşinizin temel sevgi dilini de

konuşuyor olmanız gerekir. Çocuklar için Beş Sevgi Dilini yetişkinlerin sevgi dillerinden bahsederek bitiriyoruz. Karı ve koca olarak beş sevgi dilinden birinin duygusal anlamda sizi çok daha derinden etkilediğini göreceksiniz. Eşiniz size olan sevgisini temel dilinizde aktardığında gerçekten de sevildiğinizi hissedeceksinizdir. Beş sevgi dilinin beşi de hoşunuza gider ama sadece biri sizin için özeldir.
Çocuklar nasıl farklılık gösterirse yetişkinler de öyledir. Her iki eşin de aynı temel sevgi diline sahip olması nadiren görülür. Eşinizin de sizin dilinizi ya da sizin ailenizden öğrendiğiniz dili konuştuğunu varsaymayın. Bunlar en yaygın düşülen iki hatadır. Belki babanız "Oğlum, daima bir kadına çiçek ver. Çiçeklerden daha önemli hiçbir şey olamaz" demiştir. Böylece siz de eşinize çiçek alırsınız ama bu onun için pek fazla bir anlam taşımayabilir. Sorun sizin içtenliğinizden ziyade onun temel dilini konuşmuyor oluşunuzda- dır.

WPS Office ile Düzenle

Çiçekleri beğenir ama sevgi dillerinden bir diğeri ona çok daha fazla hitap etmektedir.
Eğer eşler birbirlerinin sevgi dillerini konuşmazlarsa sevgi depoları dolmayacaktır. İlk "aşık" olduklarmdaki duygu fırtınaları dindiğinde farklılıkları daha fazla ortaya çıkacak ve duydukları hayal kırıklığı artacaktır. "Aşık" olduklarında yaşadıkları sıcak duyguları düşünüp tekrar yakalamayı başarırlarsa yeniden mutlu olacaklarını düşünebilirler. Ancak evdeki hayat monoton, önceden kestirilebilir ve tatminkâr olmaktan çok uzak bir hal aldığından bunu eşleriyle nasıl gerçekleştireceklerini bilemezler.
"AŞIK" MI YOKSA SEVİYOR MU?
Pek çok kişi kendi aşklarının mükemmel olduğunu düşünerek bir "aşık olma" deneyiminin ardından evlilik hayatına adım atar. Kusurlara gözlerini kapadıkları gibi aşk de-

neyimlerinin de benzersizliğinden ve ilk kez birini bu kadar derinden sevenin sadece kendileri olduğundan adeta emindirler. Tabii zamanla gözleri açılır, ayakları yere basar ve gerçeği olduğu gibi görmeyi başarırlar. "Aşık olma" deneyimlerinin büyük çoğunluğu "aşkın bitmesiyle" son bulur.
Birçok kişi aşık olmuştur, belki de defalarca, ama geriye dönüp yaşadıklarına baktıklarında, duyarlıkları zirvedeyken aptalca bir şeyler yapmamış oldukları için minnet duyarak anarlar eskileri. Ancak bugün pek çok insan sabit fikirle hareket ediyor ve ailelerinde büyük zarara yol açıyor. Evlilik sorunları, flört yıllarında veya evliliğin ilk aylarında hissedilen geçici duygulara duyulan özlemle baş gösterir. Ancak azalan duygular sevginin yitip gitmesi anlamına gelmez.
Sevgiyle "aşık olma" arasında fark vardır. "Aşık olma" duygusu geçicidir, genellikle içinde fazla mantık aranmaması gereken ilkel bir duygusal tepkidir. Gerçek sevgi oldukça farklı olup diğer kişinin ihtiyaçlarını ön planda tutar ve bu kişi için duyulan arzu zaman içerisinde gelişip büyür. Gerçek sevgi, aynı duyguların karşılık bulması anlamına gelir. Evlilikte hepimizin bizi sevmeyi seçmiş bir partnere ihtiyacı vardır. Bu gerçekleştiğindeyse, diğer tarafın sevgisini mutlulukla kabul edebiliriz ve eşimiz onu sevme ve mutlu etme çabalarından yararlandıkça heyecan duyarız.
Bu tür bir sevgi özveri ve üstün gayret gerektirir. Çoğu çift "aşıkken" hissettikleri yoğun duyguları yitirdikleri bir noktaya gelir ve evlendikleri kişiyi hâlâ sevip sevmediklerinden kuşku duyarlar. İşte bu aşamada evliliklerini yürütüp yürütemeyeceklerinin, her şartta birbirlerini isteyip istemeyeceklerinin ya da sadece bu ilişkinin olduğu gibi devam etmesine izin verip veremeyeceklerinin kararma varmaları gerekir.

Kendinizi düşüncelere dalmış bulabilirsiniz. "Ama bu kulağa son derece kuru bir şey gibi geliyor. Sanki sevgi uygun bir davranış biçimi içeren bir yaklaşım gibi anlatılmakta." Beş Sevgi Dili kitabımda da söz ettiğim gibi bazı eşler gerçekten de havai fişeklere bayılır.
Çakan yıldızlar, balonlar, derin duygular nerede? Sezme güdüsüne, gözlerdeki ışıltıya, öpücükteki elektriklenmeye, seksin heyecanına ne oldu? Partnerimin zihninde bir numara olduğumu bilmekten doğan duygusal güven duygum nereye gitti? '
Bu tabii ki yanlış değil. Bazen bu tip duygular ilişkiye olan bağlılığımızın ödülüdür .Ancak bunları beklenti haline getirmemeliyiz. Ancak, eşimizin sevgi depomuzu doldurmasına gereksinim duyarız. Bunu ancak bizim anladığımız sevgi dilini konuşarak yapabilir.
Carla'nm evliliğindeki eksiklik buydu. Bir gün kız kardeşine şöyle der: "Rick'in artık beni sevdiğinden emin olamıyorum. İlişkimiz bomboş. Kendimi o kadar yalnız hissediyorum ki. Rick'in hayatında ilk sırada gelmeye alışmıştım. Ama şimdi işinden, golften, futboldan, üye olduğu kulüpten, ailesinden, arabasından ve diğer pek çok şeyden sonra yirmili sıralardayım. Yanında olmamdan, üzerime düşeni yapmamdan hoşlandığını düşünüyorum ama beni çantada keklik gibi görüyor. Evet, Anneler Günü'nde ve yıl dönümlerimizde bana güzel hediyeler alıyor, diğer bütün özel günlerde de çiçekler yolluyor ama hediyeler anlam yüklü değil.
"Rick'in bana ayıracak hiç vakti olmuyor. Birlikte bir yerlere gitmiyoruz, bir çift olarak birlikte vakit geçirmiyoruz ve neredeyse hiç konuşmaz olduk. Bunu düşünmek bile

öfkelenmeme yetiyor. Benimle daha çok vakit geçirmesi için yalvarmayı alışkanlık haline getirdim ama o kendisini eleştirdiğimi söylüyor. Bana onu eleştirmekten vazgeçip rahat bırakmamı söyledi. İyi bir işi olduğu, kötü alışkanlıkları olmadığı ve bana karışmadığı için müteşekkir olmam gerektiğini de ekledi. Üzgünüm ama bunlar yeterli değil. Beni seven ve birlikte vakit geçirmeye değecek biriymişim gibi davranan bir koca istiyorum."
Rick'in konuşmadığı ama Carla'nm en iyi anladığı sevgi dilini fark ettiniz mi? Rick armağanlar dilini konuşurken Carla nitelikli zaman için haykırıyor. İlk yıllarda kocasının hediyelerini sevgisinin bir ifadesi olarak kabul ediyordu. Ancak Rick eşinin temel sevgi dilini görmezden geldiğinden, Carla'nm sevgi

WPS Office ile Düzenle

deposu şimdi bomboş ve hediyeler de artık pek fazla işe yaramıyor.
Eğer Carla ve Rick birbirlerinin temel sevgi dilini keşfedip onu konuşmayı öğrenebilirlerse, evlilikleri ilk günkü duygusal sıcaklığına yeniden kavuşabilir. Hayır, sözünü ettiğimiz şey takıntılı, mantık dışı "aşık olma" oyunu değil, birbirleri tarafından sevildiklerini daha derinden hissedebilecekleri içten bir duygu. Birbirleri için ilk sırada geldiklerini, birbirlerine insan olarak saygı ve hayranlık duyarak birlikte özel bir ilişki içinde yaşamayı bilinçli olarak istemeleridir.
Bu herkesin hayal ettiği türden bir evliliktir ve çiftler düzenli olarak birbirlerinin temel sevgi dillerini konuşmayı öğrenirlerse gerçeğe dönüşebilir. Bu onları daha güçlü ana babalar yapacak ve çocuklara güvenlik duygusuyla daha büyük bir sevgi hissini aşılarken bir ekip ruhu içinde hareket edeceklerdir. Bunun her bir sevgi dilinde nasıl gerçekleştirileceğine bir göz atalım.

ONAY SÖZLERİ
"Çok çalışıyorum" dedi Mark,"İşimde de oldukça başarılıyım. İyi bir babayım ve kendimce iyi de bir koca. Karımdan tek beklediğim şey bir parça takdir, ama bunun yerine devamlı eleştiriliyorum. Ne kadar çok çalışırsam çalışayım ya da ne yaparsam yapayım hiçbir zaman yeterli olmuyor. Jane devamlı benden bir şeyler istiyor. Hiç anlamıyorum. Pek çok kadın benim gibi bir kocaya sahip olduğu için sevinir. Neden böylesine tenkitçi?"
Mark çılgıncasına, "Benim sevgi dilim onay sözleri. Lütfen biri beni sevebilir mi?" diye bayrak sallamakta. Ancak Jane'in de beş sevgi dili hakkında Mark'dan daha fazla bilgisi yok. Mesajını alamıyor ve neden sevilmediğini düşündüğü hakkındaysa hiçbir fikri yok. "İyi bir ev kadınıyım. Çocuklara bakıyorum, bütün gün çalışıyorum ve görünüşüme dikkat ediyorum. Daha başka ne isteyebilir? Pek çok erkek iyi yemeklerin piştiği temiz bir eve gelmeye bayılır." diye düşünmekte.
Jane büyük olasılıkla Mark'm sevilmediğini düşündüğünden habersiz. Tek bildiği belirli aralıklarla patlayıp kendisini eleştirmekten vazgeçmesini söylemesi. Eğer kendisine sorulmuş olsaydı, Mark muhtemelen iyi yemeklerin hoşuna gittiğini ve temiz bir evi takdir ettiğini kabul edecekti ama bütün bunlar onun sevgiye olan duygusal gereksinimi için yeterli değil. Onun temel dili onay sözleri ve bu sözler olmaksızın sevgi deposu asla dolu olmayacak.
Temel sevgi dili onay sözleri olan bir eş için yazılı veya sözlü takdir ifade eden söylemler bahar bahçesine düşen yağmur damlaları gibidir.
"Seninle ve durumu idare ediş şeklinle gurur duyuyorum, Robert."
"Yemek bir harika. En ünlü şeflerin arasında bir yer hak ediyorsun."
"Bahçe gerçekten de çok güzel görünüyor. Gayretlerin için teşekkürler."
"Vay canına, bu gece muhteşem görünüyorsun!"
"Sana bunu uzun zamandır söylemedim ama düzenli çalışmanı ve faturaların ödenmesine yardımcı olmanı gerçekten de takdir ediyorum. Zaman zaman bunun senin için ne denli zor olduğunun farkındayım ve bu nedenle katkılarından dolayı sana teşekkür ediyorum."
"Seni çok seviyorum. Sen dünyanın en harikulade karı-sısın/kocasısın!"
Onaylayıcı sözler söylenebileceği gibi yazılabilir de. Evlenmeden önce, pek çoğumuz aşk mektupları ve şiirleri yazardı. Bunlara ya da sevgiyi canlı tutacak farklı ifadelerin kullanılmasına evlilikten sonra neden devam edilmesin ki? Yazmak zor geliyorsa bir kart satın alm. Duygularınızı en iyi ifade eden sözlerin altını çizebilir ve belki de kartın sonuna kısa bir not ekleyebilirsiniz.
Onay sözlerini diğer aile üyelerinin ya da dostlarınızın önünde de ederek ekstra yarar sağlayın. Sadece eşiniz sevildiğini hissetmekle kalmayacak aynı zamanda diğerlerine de onay sözlerini kullanma konusunda iyi bir örnek teşkil edeceksinizdir. Bırakın annesi de karınızı nasıl övdüğünüzü duysun, böylece ömür boyu bir taraftar kazanırsınız!
Bu tip sözler, içten söylenildiği veya yazıldığı taktirde, temel sevgi dili onay sözleri olan kişi için çok şey ifade eder.
NİTELİKLİ ZAMAN
Beş Sevgi Dili adlı kitabımı okuyan Jim bana şöyle yazdı: "İlk kez, Doris'in neden birlikte vakit geçirmediğimiz ko-

't

WPS Office ile Düzenle

nusunda bu kadar çok şikâyet ettiğini anladım - Onun temel sevgi dili nitelikli zamandı.
"Daha önce, onu daima olumsuz olmakla ve onun için yaptığım onca şeyi takdir etmemekle suçlamıştım" diye yazıyor Jim. "Aktif bir yapıya sahibim. Dağınıklığı toplamak ve her şeyi düzenlemekten hoşlanırım. Evliliğimizin ilk günlerinden beri, daima arabaları yıkar, bahçemizi ve evin dışını tertemiz tutardım. Evi elektrik süpürgesiyle temizleme işinin çoğunu da ben yapardım. Doris'in neden bütün bu yaptıklarıma değer vermediğini ve devamlı birlikte hiç vakit geçirmediğimizden şikayetçi oluğunu da asla anlayamamıştım.
"Birdenbire kafamın içinde bir ışık çaktı ve aslında onun bu tip şeyleri takdir ettiğini ancak temel sevgi dili hizmet davranışları olmadığından, bunların sevildiğini hissetmesine bir yararı dokunmadığını fark ettim. Böylelikle ilk işim baş başa geçireceğimiz bir hafta sonu tatili planlamak oldu. Yıllardır böyle bir şey yapmamıştık. Yaptığım planı öğrenince çocuklar gibi sevindi."
O özel hafta sonundan sonra, Jim parasal durumlarına bakıp birkaç ayda bir hafta sonu kaçamaklarına devam etmeyi kararlaştırdı. Hafta sonu yolculukları durumlarını çok farklı noktalara getirdi. Mektubu şöyle devam ediyor:
"Her akşam on beş dakikayı, o gün neler yaptığımızı birbirimizle paylaşarak geçirmek istediğimi söyledim. Bunun harika bir fikir olduğunu düşündü ama bunu başlatanın ben olduğuma da inanmakta zorlandı.
"İlk hafta sonu tatilimizden beri Doris'in tutumu tamamen değişti. Olumlu bir insan oldu çıktı. Artık gülümsüyor, gözlerindeki ışıltı geri döndü. Evde yaptığım her şeyi takdirle karşılıyor. Artık eleştirmekten de vazgeçti - evet, be-
nim temel sevgi dilim onay sözleri. Senelerdir kendimizi bu derece iyi hissetmemiştik. Tek pişmanlığımız beş sevgi dilini evliliğimizin ilk yıllarında keşfedememiş olmamız."
Doris ve Jim'in bu deneyimi, binlerce çiftin birbirlerinin temel sevgi dilini keşfettiğinde yaşadıklarına benzer. Jim gibi, bizler de eşlerimizin temel sevgi dilinin ne olduğunu ve bu dili devamlı konuşmayı öğrenmeliyiz. Bunu yaptığınızda, eşinizin sevgi deposu dolu kalacağından diğer dört dilin anlamı da artacaktır.
ARMAĞANLAR
Her kültürde hediye verme işlemi eşler arasındaki sevginin bir ifadesi olarak benimsenir. Bu genellikle Batı kültürlerinde evlilik öncesi flört aşamasında veya görücü usulü evliliklerin hemen öncesinde başlar. Batıda, erkeğin hediye vermesi kadının vermesinden daha önemlidir ama hediye alma pekala bir erkeğin de temel sevgi dili olabilir. Pek çok koca, eve gelince karısının kendine aldığı kıyafetleri gösterdiğinde, içinden geçenin "Bana bir kez olsun bir gömlek, kravat ya da bir çift çorap almak aklına gelecek mi acaba? Alışveriş yaparken ben hiç aklına geliyor muyum?" demek olduğunu kabul etmiştir.
Temel sevgi dili armağan almak olan eşler için hediyenin anlamı "Beni düşünüyor" dur. Ya da "Bakın bana ne almış" olabilir. "Hediyelerin çoğu iyice düşünülüp alman şeylerdir ve sevginin ifadesi de düşünceli hareketin ta kendisidir. Hatta genellikle şöyle deriz: "Önemli olan düşünmen." Ancak sonuçta kafanızdaki düşünceden ziyade sunmanız gereken bir armağan bulmanız da önemlidir.
Ne alacağınızdan emin olamayabilirsiniz. Bu durumda birinden yardım alın. Bob eşinin temel sevgi dilinin armağanlar olduğunu keşfettiğinde ne yapacağını şaşırmıştı

çünkü nasıl hediye alınacağını bilmiyordu. Böylece karısına hediye almak üzere haftada bir kez kız kardeşiyle alışverişe çıkmaya başladı. Üç ayın sonunda kendi başına hediye seçebilecek aşamaya gelmişti.
Marie'nin kocası Bili, golf oynamayı seviyordu. Marie de onun bu hobisiyle ilgili hediyelerden hoşlanacağının farkındaydı. Ama ne? Bu oyunu hiçbir zaman tam anlamıyla öğrenememişti. Bu nedenle senede iki kez Bill'e armağan etmek üzere, kocasının golf arkadaşlarından birine golf ile ilgili nasıl bir hediye alabileceğini danışıyordu. Bili ise karısının onun arzularına bu kadar duyarlı olmasından dolayı sevinçliydi.
Bart haftanın beş günü takım elbise giyen bir adamdı. Karısı Debbie ayda bir kez Bart'ın giysilerini aldığı mağazaya uğrayıp satıcıya onun için bir kravat seçmesini istiyordu. Satıcı Bart'ın aldığı takımların bir listesini tuttuğundan alınan kravatlar daima uyumlu oluyordu. Bart herkese karısı Debbie'nin ne kadar düşünceli olduğundan söz ediyordu.
Doğal olarak, bir kocaya hediyeler alabilmek için kadının yeterli parası olmalıdır. Eğer kadın çalışmıyorsa, kocasıyla yaptığı ev bütçesinde her ay hediye alabileceği miktarı da göz önüne alarak talepte bulunması gerekir. Eğer erkeğin temel sevgi dili armağanlarsa, kocası bu tarz bir bütçe ayarlamasına gitmekten memnuniyet duyacaktır.
Eşinizin temel dilini öğrenmenin daima bir yolu vardır. Bu iş biraz yaratıcılık gerektirebilir ama diğer insanların yaptıklarının aynını yapmanız gerektiğini söyleyen bir yasa yok. Seçtiğiniz hediyelerin eşinizin hobileriyle ya da yeni yeni ilgi duymaya başladığı alanlarla ilintili olmasına çalışın. Ya da, kısa yolculuklara çıktığınızda ona uygun hediyeler alın. Her ikinizin de sevdiği bir restorana hediye çeki

WPS Office ile Düzenle

veya bir oyuna ya da konsere bilet de alabilirsiniz. Bu hediye, evde veya bahçenizde yaptığı işler için sizin amatörce elde hazırladığınız ya da profesyonel bir kişi tarafından hazırlanmış bir sertifika da olabilir. Veya küçük çocukları olan bir annenin sakin birkaç gün geçirebileceği bir tatil köyü. Eşinize vereceğiniz hediye yeni bir ses sistemi veya onun değer verdiği eski bir piyanonun akordu da olabilir.

HİZMET DAVRANIŞLARI

Roger bir danışmanla konuşurken çok öfkeliydi. "Hiç anlamıyorum. Marsha evde oturup çocuğuna bakmak istediğini söylemişti. Geçimimiz için yeterli parayı kazandığımdan bunun benim için hiçbir sakıncası yoktu. Ancak evde kalacaksa evi niye düzenli tutamıyor? İşte bunu anlamıyorum. Akşamları eve geldiğimde kendimi adeta bir afet bölgesinde buluyorum. Yatak yapılmamış oluyor. Geceliği hâlâ sandalyenin üzerinde duruyor. Temiz çamaşırları kurutucunun üzerinde yığılı, bebeğin oyuncaklarını da her tarafa dağılmış buluyorum. Alışverişe çıkmışsa aldıkları hâlâ torbalarının içinde duruyor. O ise televizyon seyrediyor ve akşam ne yiyeceğimiz hakkında en ufak bir fikri bile olmuyor.

"Bir domuz ağılında yaşamaktan bıktım. Ondan tek istediğim evi biraz olsun düzene sokması. Her gece yemek hazırlamasına da gerek yok - haftada bir kaç gece dışarı çıkabiliriz."

Roger'm temel sevgi dili hizmet davranışlarıydı ve sevgi deposunda ibreler sıfırı göstermekteydi. Marsha'nm evde kalması ya da dışarıda çalışması umurunda değildi ama tek istediği şimdikinden çok daha tertipli bir evde yaşamaktı. Eğer karısı ona değer vermiş olsaydı onun bunu, evi düzenli tutup haftada birkaç kez yemek hazırlayarak göstereceğini düşünüyordu.

• 7;

Yaradılışı itibarıyla Marsha tertipli bir insan değildi. Yaratıcı bir kişiliği vardı ve çocuklarla heyecan verici şeyler yapmaktan keyif alıyordu. Evi temiz tutmaktansa çocuklarla olan ilişkisine öncelik veriyordu. Roger'm temel sevgi dili olan hizmet davranışlarını konuşmak onun için neredeyse olanaksız gibi bir şeydi. Onların hikâyesi, neden sevgi dilini mecazi anlamda kullandığımızı anlamanıza yardımcı olabilir. Eğer küçüklüğünüzden beri İngilizce öğrenerek büyüdüyseniz Almanca veya Japonca öğrenmeniz zor olabilir. Ancak eşinizin temel dilinin sevgi olduğunu öğrendiğinizde bunu etkili konuşmanın bir yolunu bulmaya karar verebilirsiniz.

Marsha'ya göre, bunun yanıtı akşamüstleri çocuklarla oynamak üzere bitişikte oturan genç kızı ayarlamak olmuştu. Bu sayede Marsha eve "Hadi Roger'ı sevelim"bakımı yapabiliyordu. Karşılığında o da bu genç kıza haftada birkaç kez cebir dersi veriyordu. Haftanın üç akşamı yemeğin evde yenmesi üzerine yaptığı plana göre her şeyi sabahtan hazırlayıp akşama da son eksikleri tamamlıyordu.

Aynı durumdaki bir başka eş de arkadaşıyla birlikte yemek kurslarına devam etmeye karar vermişti. Dersler esnasında birbirlerinin çocuklarına göz kulak oluyor ve sınıflarında yeni insanlarla tanışma fikrinden de çok hoşlanıyorlardı.

Eşinizin sevdiğine inandığınız bir şeyleri yapmak sevginin esas dillerinden biridir. Bulaşıkları yıkamak, yatak odasını boyamak, mobilyaların yerini değiştirmek, çalıları temizlemek, tesisatı onarmak ve banyoları temizlemek gibi davranışların tümü de hizmet yollarıdır. Bunlar evi süpür-mek, araba yıkamak ya da bebeğin altını değiştirmek gibi küçük şeyler de olabilir. Eşinizin en çok neden hoşlandığını bulmak o kadar da zor olmamalı. Bunun için geçmişte
en çok neden şikayet ettiğine bakmak yeterli olur. Eğer hizmet davranışlarını birer sevgi ifadesi olarak görebilirse-niz, bunlar anlamsız ve can sıkıcı angaryalar olmaktan çıkıp gözünüze çok daha yüce işler gibi gelecektir.

FİZİKSEL TEMAS

Fiziksel teması evlilikteki cinsel yaşantıyla bir tutmamamız gerekir. Daha kesin söylemek gerekirse, sevişmeye dokunmak da dahildir ama sevgi ifadesi olan fiziksel temasın cinsel ilişki ile smırlandırılmaması gerekir. Elinizi eşinizin omzuna koymak, elinizi saçlarının arasında gezdirmek, boynuna ya da sırtına masaj yapmak, kahvesini uzatırken koluna dokunmak - her biri sevginin ifadesidir. Tabii ki sevgi el ele tutuşarak, öpüşerek, sarılarak, ön sevişmeler ve cinsel ilişkiyle de ifade edilir. Temel sevgi dili fiziksel temas olan eş için bunlar sevginin en yüksek perdeden sergilenmesi anlamına gelir.

"Kocam sırtıma masaj yaptığında beni sevdiğini bilirim. Tamamen bana odaklanır. Ellerinin her hareketi 'Seni seviyorum' der. Bana dokunduğunda kendimi ona daha yakın hissederim." Jül temel sevgi dili, fiziksel teması açıkça göstermekte. Armağanları, onay sözlerini, nitelikli zamanı ya da hizmet davranışlarını da takdir etmekte ama duygusal anlamda onu en derinden etkileyen kocasının fiziksel temasıdır. Bu olmaksızın kelimeler boş, hediyeler ve vakit anlamsız, hizmet davranışlarıysa görev gibi gelebilir. Ancak

WPS Office ile Düzenle

fiziksel temas gördüğü sürece sevgi deposu dolu kalacak ve diğer dillerde ifade edilen sevgi onun taşmasına yol açacaktır.
Kadının cinsel arzusu duygusal temele dayanırken, erkeğin cinsel dürtüsü fiziksel temellere dayandığından, genellikle erkekler kendi temel sevgi dillerinin fiziksel temas
220
olduğunu sanırlar. Bu durum daha çok cinsel gereksinimi düzenli olarak karşılanmayanlar için geçerlidir. Cinsel istekleri duygusal sevgi ihtiyaçlarını bastırdıkça bunun en derin gereksinimleri olduğunu düşünürler. Ancak cinsel gereksinimleri karşılandığı taktirde, rahatlıkla fiziksel temasın temel sevgi dilleri olmadığı gerçeğinin farkına varabilirler. Bunu söylemenin tek yolu cinsel ilişkiden ayrı fiziksel temastan ne kadar çok hoşlandıklarıdır. Eğer bu listelerinin birinci sıralarında gelmiyorsa, fiziksel temas muhtemelen temel dilleri değildir.
EŞİNİN SEVGİ DİLİNİ KEŞFET VE KONUŞ
"Bu gerçekten de işe yarar mı? Evliliğimizde bir fark yaratır mı?" diye soruyor olabilirsiniz. Bunu öğrenmenin en iyi yolu denemektir. Eğer eşinizin temel sevgi dilini bilmiyorsanız ondan bu bölümü okumasını isteyebilir ve sonra da bunun üzerine konuşabilirsiniz. Eğer eşiniz okumaya veya konuşmaya gönüllü değilse, sizin bir tahminde bulunmanız gerekebilir. Şikayet ettiği konuları, isteklerini ve davranışlarını düşünün. Sizinle konuştuğu sevgi dili ve diğerleri de bir ipucu verebilir.
Kafanızdaki bu eğitimli tahminle, olası temel dile yoğunlaşın ve birkaç hafta neler olduğunu gözlemleyin. Eğer doğru hüküm vermişseniz, eşinizin tutum ve davranışlarında muhtemelen bir değişime tanık olacaksınız. Size neden bu kadar garip davrandığınızı soracak olursa ona sevgi dilleri üzerine bir yazı okuduğunuzu ve daha iyi bir sevgili olmaya çalıştığınızı söyleyebilirsiniz. İyi bir ihtimalle eşiniz daha fazlasını öğrenmek isteyecektir ve siz de hem bu kitabı hem de Beş Sevgi Dili'ni birlikte okumayı arzu edebilir-
siniz.
Evlilikte Sevgi Dilleri
221
Birbirinizin sevgi dilini düzenli olarak konuştuğunuzda, ikiniz arasındaki duygusal ortamda oluşan muazzam farklılığı göreceksiniz. Dolu sevgi depolarıyla, çocuklarınızın sevgi depolarını da doldurmakta daha başarılı olacaksınız. Evliliğinizden ve aile hayatınızdan daha çok keyif alacağınıza inanıyoruz. Eşinizin temel sevgi dilini konuşun; Çocuklarınızın sevgi dilini konuşun. Fark yaratmaya başladığını gördüğünüz an bu kitabın verdiği mesajı ailenizin geri kalanıyla ve arkadaşlarınızla paylaşın. Aileden aileye, daha sevgi dolu bir toplum yaratabiliriz. Ailenizi sevme konusunda yaptıklarınız milletimizde fark yaratacaktır.
Notlar
1. Gary Chapman, The Five Love Languages (Chicago: Northfield, 1995; Sistem Yayıncılık Beş Sevgi Dili)
2. Bu bölümü okuduktan sonra, eşinizin temel sevgi dilini öğrenmek ve bu dili uygulamak isterseniz, Beş Sevgi Dili adlı eseri okuyun. Bu kitap özellikle evli ve nişanlı çiftler için yazılmıştır.
Son Söz
FIRSATLAR
Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili
Çocuğunuzun temel sevgi dilini öğrenip konuşmaya başladığınızda sonucun hem siz, hem de çocuklarınız için çok daha yararlı ve sağlam aile ilişkileri demek olduğunu biliyoruz. Birinci bölümde de söylediğimiz gibi, çocuğunuzun sevgi dilini konuşmak bütün sorunların çözülmesi anlamına gelmez ama evinize huzur getirir ve çocuğunuza umut verir. Bu harika bir fırsat.
Ancak yeni bir dili konuşmaya başladığınızda kafanızda, geçmişinize dair endişeler veya şimdiki becerilerinizle ilintili bazı şüpheler ve kaygılar olabilir. Bu tip kaygılar aynı zamanda fırsatları da temsil eder. Geçmişiniz ya da şimdiki durumunuz ne olursa olsun, bizler şimdi bu özel fırsatlarla ilgileniyoruz.
Bu kitabın ideal okuyucuları, yeni bir aile kurmak üzere olan veya çok küçük çocukları olan bir çift gibi görünebilir. Yine de biliyoruz ki, okuyucularımızın bazılarının evde daha büyük yaşta hatta ergenlik çağında çocukları bulunmaktadır. Keşke bu kitabı daha önce okumuş olsaydım...artık çok geç diye düşünüyor olabilirsiniz. Pek çok ana baba, ailelerini yetiştirme şekillerine bakıp çocuklarının
224
Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili
Son Söz: Fırsatlar
225
duygusal gereksinimlerini giderme konusunda çok da iyi bir iş çıkaramadıklarının farkına varır. Şimdi bu çocuklar da büyümüş ve kendi ailelerini kurmuş olabilirler.
Eğer siz de pişmanlık duyan bu ana babalar arasmday-sanız, büyük olasılıkla geriye dönüp işlerin neden ters gittiğini soracaksınız. Belki de işiniz nedeniyle çocuk yetiştirdiğiniz bu kritik dönemi evden uzak

WPS Office ile Düzenle

geçirmek zorunda kaldınız. Belki de bu derece yetersiz bir ebeveyn olmanızın nedeni, kendi çalkantılı çocukluğunuzdur. Bütün hayatınızı boş bir sevgi deposuyla geçirmişsinizdir ve bu yüzden de çocuğunuza sevginizi ifade etmenin yollarını asla öğrenememişsinizdir.
O yıllardan bugüne pek çok şey öğrenmiş olsanız bile "Ne olduysa oldu, bu konuda yapabileceğimiz fazla bir şey yok" sonucuna ulaşabilirsiniz. Size "Henüz geç kalmamış olabileceğiniz" bir başka olasılığı önermek istiyoruz. Fırsatlar hâlâ mevcut. İnsan ilişkilerinin en harika yanı statik olmayışlarıdır. Onları düzeltme potansiyeli her daim mümkündür.
Ergen ya da yetişkin çocuklarınızla daha yakm bir ilişki kurmak için duvarları yıkıp köprüler inşa etmek gerekebilir - zor ama sonucuna değecek bir iş. Belki de kendi kendinize çoktandır itiraf ettiğiniz şeyi - sevginizi duygusal düzeyde aktarmada pek başarılı olamadığınız gerçeğini - çocuklarınıza da itiraf etme zamanı gelmiştir. Eğer halen evinizde veya size yakın bir yerde oturuyorlarsa bunu yüz yüze, gözlerinin içine bakarak ve onların affına sığınarak yapabilirsiniz. Veya içten özürlerinizi dile getirdiğiniz ve gelecekte daha olumlu bir ilişki ümidini ifade ettiğiniz bir mektup yazmanız gerekebilir. Geçmişi silemezsiniz ama daha farklı bir gelecek hazırlayabilirsiniz.
Belki kötü iletişim kurmakla kalmayıp aslında çocuklarınızı duygusal, fiziksel ve cinsel anlamda taciz etmiş de olabilirsiniz. Belki de alkol ya da diğer uyuşturucular suç ortaklarınızdır veya belki de kendi acınız ve toyluğunuz sizi öfkenizin kurbanı yapmıştır. Ne sebeple başarısız olmuş olursanız olun, duvarları yıkmak için hiçbir zaman geç kalmış sayılmazsınız. Duvarlardan kurtulmadan köprüler inşa etmeniz olanaksızdır. (Eğer hâlâ çocuğunuzu taciz ediyorsanız bu yıkıcı tutumunuzdan vazgeçmenize yardım edecek profesyonel bir danışmana başvurmanız gerekecektir.)
Geçmiş başarısızlıklarla başa çıkmanın en olumlu yolu bunu itiraf etmek ve özür dilemektir. Ne yapılan eylemin kendisini ne de sonuçlarını silemezsiniz. Ancak itiraflar ve affedilme olasılığı sayesinde duygusal ve ruhsal tedaviyi deneyebilirsiniz. Çocuklarınız bağlayıcılıklarını sözel olarak dile getirseler de geürmeseler de, hatalanmzı kabul etme olgunluğunu göstermeniz, size duydukları saygıyı arünr. Zaman içerisinde aradaki köprüleri kurma gayretlerinize açık olabilirler. Hem kim bilir, belki bir gün, size kendileriyle ve onların çocuklarıyla daha yakın bir ilişki kurma imtiyazını bile tanıyabilirler.
Dilediğiniz gibi bir ebeveyn olamamış dahi olsanız, çocuklarınızı gerçekten de değer verildiklerini hissettirecek şekilde sevmeye şimdi başlayabilirsiniz. Onlar da çocuk sahibi olduklarında, hayatları boyunca koşulsuz sevgi görme şansları daha fazla olacak küçükleri, kendi ailenizden bir başka nesli de etkilemiş olduğunuzu bileceksiniz.
Torunlarınız dolu sevgi depoları sayesinde, boşuna kıyasla, zihinsel, sosyal, ruhsal ve ilişkisel anlamda daha alıcı ve aktif olacaktır. Çocuklar gerçekten sevildiklerini hissettikleri zaman tüm dünyaları daha parlak görünür. İç dünyaları daha güvenilir olup dünyadaki iyi şeylere ulaşma potansiyellerinin çok ötesine geçerler.
226
Son Söz: Fırsatlar
227
-4$
Ben (Gary), tüm çocukların, büyüyen enerjilerinin, evde bulamadıkları sevgiyi başka yerlerde dilenme ve aranma yerine öğrenmeye ve hizmete yöneltilebileceği sevgi ve güven dolu bir ev ortamına kavuşacakları günün hayalini kuruyorum. Bu kitabın, bu düşümün pek çok çocuk için gerçeğe dönüşmesine yardımcı olması en büyük arzum.
Gary, bağışlama yoluyla duygusal ve ruhsal tedavi fırsatından bahsetti. Ben de (Ross), sizi ana babalığın manevi boyutunu hatırlamaya teşvik ediyorum. Kendi babalık deneyimimden edindiğim kadarıyla beni yüreklendiren en büyük kaynak Tanrının vaatleridir. Eşim Pat ve ben, zihinsel özürlü kızımızın doğumu da dahil olmak üzere, önümüze çıkan türlü engeli aşarken pek çok zorlukla karşılaştık ve sizi temin ederiz ki Tanrı her zaman yardıma hazır olarak ve tüm o harika vaatlerini yerine getirerek, yanımızda oldu. Ana babalar için en sevdiğim vaatleri şu sözlerde bulmuşumdur;
Gençtim, şimdiyse yaşlandım, Yine de doğrunun terke dildiğini asla görmedim Ya da çocuklarının ekmek için yalvardığını.. Onlar her zaman cömerttir ve karşılıksız verirler; Onların çocukları kutsanacaktır.
Asla doğrunun terk edildiğini görmedim. Doğrudan yana olanların çocuklarının da yollarının açık olduğuna tanık oldum.
Çocuklarım büyüyüp her yönden olgunlaştıkça Tanrının yanımızda olduğunu deneyimleyip cesaret buldum. Pat ve ben yönümüzü ararken pek çok zorluğu aşmak zorunda kaldık ama Tanrı daima yanımızdaydı ve bizim bu güçlükleri yenmemize yardım etti.
Sizi ana babalığınız konusunda yüreklendirmek istiyorum. Şu anda içinde bulunduğunuz ya da gelecekte bulunacağınız durum ne olursa olsun, inancınızı kaybetmeyin Manevi gücünüz size sonuna kadar sizi destek olacaktır. Çocuklarınızı büyütürken hem onların hem de sizin kendi yaşamınızın manevi yönlerini geliştirmek için fırsatlar bulunur.

WPS Office ile Düzenle

Tevrat'ta Tanrının sözlerini bildiren İşaya Peygamber, şöyle yazmıştır:
Korkma çünkü senin yanındayım;
Dehşete düşme çünkü ben senin Tannnım.
Seni güçlü kılacağım,
Evet, sana yardım edeceğim,
Seni doğrulardan yana sağ elimle yukarı kaldıracağım. '
Böyle bir dizenin bilgeliği ana babalık yıllarınızın zorlu dönemlerini aşmanızı sağlayabilir; Bu dizenin Pat'le beni ayakta tuttuğu kesin. Tanrının rahatlatıcı sözleri ve vaatleri olmaksızın hikâyemizin şimdikinden çok daha farklı olacağını biliyorum.
İlahiyi yazan, çocukları "Tanrının bir armağanı", bir "ödül", bir "miras" 2 olarak adlandırmakta. Çocuklar sahip olabileceğimiz en harikulade armağandır. Eğer onların Tanrı katında anlamı bu derece büyükse, çocuklar biz ana babaların her şeyleridir. Size, iyi bir ana baba olmak için bir "gerekenler" listesi yapmanızı önermek isterim.- Gerekmek kelimesinin özenli bir ana baba olarak size baskı yapmasına veya suçluluk hissettirmesine izin vermeyin. Bu "gerekenler" bir ebeveyn olarak otoriteniz ve rolünüz konusunda kendinizi iyi hissetmenizi sağlamalıdır. Gevşeyin ve gerçekten de çocuklarınızdan keyif alın.

Babalığımın en acemi yıllarında kendi kendime kaygılandığımı fark ettim: Ebeveynliğime karşı güvensizdim. Ancak daha sonra, bir çocuğumun neye ihtiyacı olduğunu anladığımda, bu "gerekenleri" karşılamanın o kadar da zor olmadığını keşfettim. Emin olun ki, özenli her anne ve baba bunu yapabilir. Kendi "gerekenlerinizin" listenizi yapmanızda ısrar ediyorum. Bir kaç maddeyle işe başlayın ve daha sonra bu listeye istediğiniz kadar ekleme yapın. Bu gereksinimleri karşılamaya başladığınızı fark ettiğiniz zaman, çocuğunuzun iyi yetiştirildiğinden emin olabilir ve rahat bir nefes alıp çocuğunuza bakmaktan keyif duyabilirsiniz. Bu özgüvenin bana ne kadar yardımcı olduğunu anlatmam oldukça zor. Aslında, çok geçmeden düşündüğümden çok daha iyi bir ebeveyn olduğumu öğrendim.
İyi bir ana baba olmak için istenen "gereklerin" çoğu bu kitapta mevcut. Eğer bir liste yapmak isterseniz size başlangıcında yardımcı olabilirim. Ancak kendi düşünceleriniz ve sözcüklerinizle yeniden derlemediğiniz sürece liste tamamlanmış olmaz. İşte benim şahsi listem, "İyi Bir Ana baba Olmak İçin Gerekenler":
1. Çocuğumun duygusal sevgi deposunu dolu tutmak -beş sevgi dilini konuşmak.
2! Çocuğumun davranışlarını kontrol edebilmem için en olumlu yolları kullanmak: Rica, nazik fiziksel yönlendirme, emir, ceza ve davranış değiştirmek
3. Çocuğumu sevgiyle terbiye etmek. "Bu çocuğun neye ihtiyacı var?" sorusunu takiben, bu gereksinimini mantıklı bir şekilde ele almak.

4. Öfkemi uygun bir şekilde kontrol edebilmem ve acısını çocuğumdan çıkartmamak için elimden gelenin en iyisinin yapmak.
5. Çocuğuma kendi öfkesini olgunlukla kontrol edebilmesini öğretme konusunda elimden gelenin en iyisinin yapmak - hedef on altı buçuk yaştır.
En kısa zamanda kendi şartlar listenizi yapacağınızı ümit ediyorum. Listenizde yazanları gerçekleştirebildiğinizi fark ettiğiniz an gevşeyip çocuklarınızdan keyif almayı da başaracaksınız. Onlar da her geçen gün kendilerini her yönden daha çok güvende hissedecekler.
Notlar
1. İşaya 41:10, New Kingjames Version
2. İlahi 127:3; New Kingjames ve New International Version.

Bu eylem planı, çocuklarınızla beş sevgi dilinin her birini konuşmanıza yardımcı olacak projeleri ve uygulamaları içermektedir. Aynı zamanda kitabın ana kavramlarını gözden geçirmenizi ve uygulamanızı sağlayacak çalışma sorularını da burada bulacaksınız. Bu planın kişisel olarak ve tercihen eşinizle birlikte kullanılmasını öneriyoruz. Bu eylem planı bir grup ya da küçük sınıf düzeninde ele alınmaya da uygun olup, sonuna sizi diğer ana babalarla da bu tür bir diyaloga yöneltmek üzere "Grup Tartışması İçin" diye bir bölümü dahil ettik. Nasıl ki çocuğunuzun temel sevgi dilini tanımayı öğrenmek vakit alıyorsa, bu etkinliklerin bazıları da zaman istiyor. Ancak çocuklarımıza sevgimizi gösterme yollarını ararken ve onları sorumluluk sahibi yetişkinler olmaya yöneltirken harcadığımız gayrete değer.

WPS Office ile Düzenle

1. Bölüm
SEVGİ ESASTIR
1. Çocuğunuza sevgi duyduğunuz ya da gösterdiğiniz birkaç durumu gözden geçirin. Bu durumların çoğu, karşı tarafın kişi olarak taşıdığı değerlere mi yoksa bazı başarılarına veya olumlu niteliklerine mi bağlıydı? Diğer bir deyişle, koşullu mu yoksa koşulsuz mu sevme eğilimindesiniz?
2. En son hangi durumlarda çocuğunuzdan sevginizi esirgediniz? Bunlar, genellikle karşılıksız çıkan beklentilerinizin bir sonucu olarak mı meydana geldi? Eğer böyleyse koşulsuz sevgiyi uygun disiplinle birleştirmenin bir yolunu tasarlayın.
3. Sıfırdan ona kadar bir değer vermeniz gerekse, sizce çocuğunuzun sevgi deposunun ortalama seviyesi nedir? Bu seviyeyi artırmak için çocuğunuza çeşitli yollarla neler verebileceğinizi düşünün.Ertesi haftayı, depolarındaki bu seviyeyi yükseltmek üzere her gün üç yönteme odaklanarak geçirin.
4. Çocukluğunuzdaki hoş anılarınızı hatırlayın. Anne ve babanız özsaygınızı kazanmanız için sizin duygusal sevgi deponuzu nasıl doldurmuşlardı? Kendi çocuklarınızın iyi anıları neler ve bunlar koşulsuz sevgiye nasıl bağlanmakta?

5. Çocukların davranışlarıyla ilgili yedi noktayı yeniden gözlemleyin. Hangi nokta sizin için yeni bir keşif sayılabilir? Hangi nokta sizin için kabul edilmesi en güç olanı? En çok hangi noktayı hazmetmeniz ve ona göre davranmanız gerekmekte?
GRUP TARTIŞMASI İÇİN
Çocuğunuza koşullu sevgi göstermeniz, güvensizliğe, endişeye, özsaygının azalmasına ve öfkeye yol açar. Sizin çocuğunuz yukarıdaki özellikleri ne dereceye kadar sergilemekte? Grubunuzla, sevgilerinin koşullu olduğu zamanları tartışın. Daha sonra da grup üyeleri çocuklarımızı nasıl koşulsuz sevebileceğimize dair öneriler getirmelidir.
Eylem Planı Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili
233
2. Bölüm
1. SEVGİ DİLİ: FİZİKSEL TEMAS
1. Fiziksel temasa ilişkin aile tarihçeniz nedir? Anne ve babanız sizi kucaklayıp öper miydi ya da sevgilerini diğer fiziksel yollarla gösterirler miydi? Bugün olgun bir yetişkin olarak üzerinizdeki etkileri neler olmuştur?
2. Bu bölümde anlatılanlara dayanarak, uygun koşullarda çocuklarınıza yeterli temasta bulunuyor musunuz? Neden bulunuyorsunuz veya bulunmuyorsunuz?
3. Fiziksel temasa duyulan arzunun olağandışı bazı işaretleri nelerdir? Güreşme gibi alışılmadık fiziksel temas duygusal gereksinimleri nasıl olur da karşılayabilir? Fiziksel temasın her çocuk için zararlı ya da aşırı olabileceği durumlarda bu sınırlar nerededir?
4. Çocuğunuzun ihtiyaç duyduğu normal sarılmalar ve öpücüklerin dışında fiziksel temasın "düşük yoğunluktaki" biçimlerine dahil olmanın yollarını tartışın. Bu dokunma biçimlerini uygulamaya koyma fırsatlarını saptayın.

5. Bir sonraki hafta çocuklarınızla olan fiziksel temasınızı artırın ama her çocuğun kişilik özelliklerine uyumunun yanı sıra yaşma uygunluğunu da göz önünde bulundurun. Bunun etkilerini ve onların tepkilerini dikkate alın.
GRUP TARTIŞMASI İÇİN
Fiziksel temasın, çocuklarınızdan herhangi birinin temel sevgi dili olup olmadığını iyice düşünün. Eğer öyleyse, bu sonuca nasıl vardığınızı açıklayın. Ayrıca, grup üyeleriyle olumlu ya da olumsuz fiziksel temasa dayalı olarak yaşadığınız, kendi çocukluk yıllarına ait deneyimlerinizi paylaşın. Bu deneyimlerden öğrenebildikleriniz nedir?
Eylem Planı Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili
235
3. Bölüm
2. SEVGİ DİLİ: ONAY SÖZLERİ
1. Çocukluğunuzdaki belli ifadeler nasıl oldu da kendi kendilerini doğrulayıcı kehanetler halini aldı? Başta doğru olduklarına bakmaksızın olumlu ve olumsuz sözlerin sizi bir yetişkin olarak nasıl etkilediğini inceleyin.
2. Şimdi de aynı şeyi çocuklarınız için yapın. Davranışlarını iyi veya kötü yönde etkileyen bir olumlu bir de olumsuz ifade seçin. Daha sonra da çocuğunuzu bir kenara çekip geçmişteki olumsuz sözlerinizi çürütürken olumluyu yeniden onaylayın.
3. Çoğunlukla çocuklarımıza sevgi duyar, onların bu sevgimizi anladığını sanırız. Ancak onlar somut düşündüklerinden bunu tümüyle gözden kaçırabilirler. Önünüzdeki bir hafta boyunca her sevgi duyduğunuzda bunu mümkün olduğunca açık bir şekilde çocuğunuza gösterin. O haftanın sonunda

WPS Office ile Düzenle

onlara duyduğunuz sevginin daha çok farkında olup olmadığını sorun.
4. Hayatın bildik rutininde sevginin sözel ifadesi yeterlidir ama özel sözcüklerle pekiştirilmesi gerekir. Çocuğunuzu onun özellikle hoşlandığı bir yere götürün ve doğru anda onu sevme nedenlerinizin tümünü söyleyin, ifadelerinizde çocuğun performansını değil de kendi kişiliğini temel almaya çalışın.

5. Yüreklendirici sözler de sevginin önemli bir göstergesi olabilir. Siz kendiniz de çeşitli yollardan teşvik gördüğünüze göre, bir günlük ya da defter tutun ve sonra da bu cesaretlendirmeyi çocuğunuzun yaşma ve koşullarına uygun şekle sokacak yolları tasarlayın. İlk önce onlara yardıma ihtiyaç duyabilecekleri ya da yetersiz kalabilecekleri alanları sorun (bildiğinizi varsaymayın).
6. Öfkeniz ne zaman olumlu sözlerinizi baltaladı? Haklı olduğunuz durumlarda bile, öfkenizin çocuğunuzla olan ilişkinizi zedelediği durumlar için özür dileyin.
GRUP TARTIŞMASI İÇİN
Sözel onay açısından en büyük düşmanımız öfkedir. Yıkıcı öfkenin olumsuz etkilerine maruz kalmaksızın disiplin uygulamanın ve ıslahın yapıcı yollarını tartışın. Bırakın grup üyeleri kendi öfkelerini kontrol etme konusunda yaşadıkları başarıları ve başarısızlıkları birbiriyle paylaşsın. Geçmişteki bu deneyimlerden neler öğrenebilirsiniz?
Eylem Planı Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili
237
4. Bölüm
3. SEVGİ DİLİ: NİTELİKLİ ZAMAN
1. Geçtiğimiz hafta her bir çocuğunuza ayırdığınız nitelikli zamanın, ki burada çocuğunuzun temel ihtiyaçlarını karşılamanın dışında geçirilen zaman diliminden bahsetmekteyiz, süresi nedir? Her bir çocuğunuzun arzuladığı nitelikli zaman türü nedir? Hepsine en çok neden keyif aldıklarını ve bunun sebebini sorun.
2. Önünüzdeki on iki ay boyunca haftanın en aşağı bir saatini ayrı ayrı her bir çocuğunuzla geçirmek üzere bir karar alın. Bu kulağa çok büyük bir karar gibi gelse de sizce çocuğunuz daha azını mı hak ediyor? Her hafta aynı vakti takviminize ya da ajandanıza kaydedin ama bunu yapmanız mümkün olmuyorsa o zaman da her hafta sonu bu randevuyu gerçekleştireceğiniz bir zamanı ayırın.
3. Bu nitelikli zaman randevuları sırasında, her bir çocuğunuz için, üzerinde konuşabileceğiniz önemli ve ilginç konuların bir listesini hazırlayın. Aşağıdaki kategoriler için başlıklar belirleyin: Değerler, beceriler, eğlence, gelecek planları, iç dünyaları ve son olarak da sizin iç dünyanız.

4. Yoğun programlarımız içerisinde "ivediliğin zulmü" ciddi bir problemdir. Geçen ayın programını tekrar gözden geçirin. Zamanı kesinleşmiş ya da kesinleşmemiş hangi planlar öncelliği daha az olanlar yüzünden iptal edilmiş veya kısa kesilmek zorunda kalmıştır? Bu dönemde hangi boşa geçen ya da öncelliği az olan zamanlar çocuğunuza ayrılabilirdi?
5. Çocuğunuzla ilgili günlük veya haftalık işleri ya da sorumlulukları nasıl üsüenip bunları paylaşılan öğrenme deneyimlerine dönüştürebilirsiniz? Bir yandan diğer eğlenceli ve ilginç konulardan söz ederken diğer yandan da bir görevi en doğru şekilde yerine getirmelerine yardımcı olabilir misiniz?
GRUP TARTIŞMASI İÇİN
En iyi ana babalık deneyimlerimizin pek çoğu nitelikli zaman geçirdiğimiz dönemlere rastlar. Bu anlarda yaşanan samimi, eğitici ve aynı zamanda son derece zevkli anıların bazılarını grubun geri kalanıyla paylaşın.Geleceğinizi göz önünde bulundurun. Çocuklarınızın sizinle geçirecekleri zaman sınırlıdır.Önünüzdeki yıl gerçekleştireceğiniz en azından bir tane çok özel olayı planlayın.
Grup üyelerinin çocuklarıyla geçirdikleri nitelikli zamana ilişkin geçmiş deneyimlerini dinleyin. Aynı zamanda ana babalarınızla geçirdiğiniz nitelikli zamana ilişkin anıları da paylaşabilirsiniz. Bu deneyimlerden edineceğiniz ders ne olabilir?
Eylem Planı Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili
239
5. Bölüm
4. SEVGİ DİLİ: ARMAĞANLAR
1. Hepimiz armağanlara farklı nedenlerle değer veririz: Kullanışlılık, arkasında yatan düşünce ve özen, hatta fiyat. Hayatınız boyunca hangi hediyeler, ne sebeple en uzun ömürlü oldu? Bu size kendiniz hakkında ne anlatıyor?
2. Armağanların kendi hayatınızdaki rolü, çocuklarınıza da hediye vermenizi nasıl etkiliyor? Onların hediyeye bakış açısı sizinkiyle aynı mı yoksa sizinkinden farklı mı? Her çocuğunuzla hediye alıp verme konusunu tartışın ki bunun yararları ve zararları üzerine daha iyi bir anlayışa sahip olun.
3. Geriye dönüp, karmaşık nedenlerle veya yanlış değerlere dayanarak hediye vermiş olabileceğiniz zamanları düşünün. Bunlar arasında hiç bedel ödemek, rüşvet ve hatta materyalizm veya kendini

WPS Office ile Düzenle

beğenmişlik gibi nedenler yatıyor olabilir mi? Gelecekte kayıtsız şartsız ve sevgiyle vermeyi amaçlayın.
4. Çocuklarınız için aldığınız oyuncakları ya da ergenleriniz için seçtiğiniz eğlenceli parçaları gözden geçirin. Bunlardan hangilerinin aşağıdaki kategorilere dahil olduğunu saptayın:

- Toplum ya da arkadaş baskısından etkilenmek-sizin olumlu ve sağlıklı bir amaca hizmet eden oyuncaklar
- Modası geçtikçe veya trendler hızla değiştikçe "yok olmaya" mahkûm oyuncaklar
- Ana baba olarak yapılmasında veya kullanılmasında sizin birebir iştirak ettiğiniz oyuncaklar

5. Özel bir olaya ilişkin olmaksızın, çocuklarınıza önümüzdeki ay içerisinde birer armağan verin. Daha sonra da aşağıdaki tepkileri dikkate alarak, armağanların çocuğunuzun temel sevgi dili olup olmadığına karar verin: (1) Hediyenin ambalajına özellikle dikkat eder. (2) Hediyeye ilişkin sözlere ya da koşullara özellikle dikkat eder. (3) Hediyeyi özel bir köşeye koyar ve itinayla bakar. (4) Hediyenin önemine dair size ya da eşinize yorumda bulunur.

GRUP TARTIŞMASI İÇİN

Çocuklarımıza tüm hayatı bir armağan gibi görmelerini öğretmenin yollarını tartışın.
Çocuklarımıza armağan verirken, onların da başkalarına karşılık beklemeksizin koşulsuz hediye vermeyi öğrenmeleri için nasıl bir yol izlemek gerektiğini tartışın. Hayatın kendisinin yanı sıra, çocuklarımızla paylaşabileceğimiz bedava ancak son derece değerli en mükemmel hediyeler nelerdir?

6. Bölüm

5. SEVGİ DİLİ: HİZMET DAVRANIŞLARI

1. Hizmet davranışları ana babanın dengeli bir fiziksel ve duygusal hayatının olması durumunda en iyi biçimde sergilenir. Kendi hayatınıza denge getirmeniz gerekebilecek üç alanı saptayın. Bu hususları ele almak üzere hangi adımları atacaksınız?
2. Çocuğunuza verdiğiniz hizmet, yaşıyla doğru orantılı mı? Çocuğunuz için yaptığınız her şeyin bir envanterini çıkarın. Eğer aynı görev çocuğun kendisi tarafından yerine getirilseydi çocuk daha fazlasını mı öğrenecekti yoksa daha çok sorumluluk sahibi mi olacaktı? Yaşma göre, uygun işleri nasıl yapacağını öğreteceğiniz zamanları programınıza dahil edin. Bunu kendi içerisinde bir hizmet davranışı olarak ele alın.
3. Hepimiz başkaları için bazı işleri gönülsüzce yaparız. Sol tarafa "Anında karşılık" ve sağ tarafa da "Karşılık beklemeksizin" yazılı bir grafik ya da çizelge hazırlayın. Birden ona kadar derecelendirilen spektrumda hizmet davranışınızın hangi noktaya düştüğünü işaretleyin. Sola daha yakın olan hizmetlerinizin böyle olmasının sebebi nedir? Ya da sağa yakın olanların?

4. Çocuğunuzla birlikte çevrenizde (aile üyelerinin dışında) sizin kadar şanslı olmayan birine somut bir şekilde yardım edebileceğiniz bir plan yapın. Çocuğunuzun da bu işte rol almasını sağlayın ve sonrasında ikinize de en keyif veren ve faydalı olan şeylerin bir analizini yapın.
5. Çocuklarınızdan bir hizmet davranışı sergilemelerini istediğinizde anlaşmazlığa düştüğünüz alanları inceleyin. Siz sadece tek bir ricanın yeterli olduğu ileri aşamada mısınız? Neden böyle ya da değil? Bu onların ya da sizin göreve ve hizmete olan tavrınızla ilgili neyi gösteriyor?

GRUP TARTIŞMASI İÇİN

Ana babalar olarak, hepimiz sayısız hizmet davranışı sergilemekteyiz. Çocuklarımızın gereksinimlerine nasıl daha iyi yanıt verebilir ve hareketlerimizi sevgi dolu sözler ve gizli eğitimle en iyi kaynaştırabiliriz? Grup üyelerinin çocuklarına sevgilerinin bir ifadesi olarak hizmet davranışlarını nasıl kullandıkları ile ilgili görüşlerini paylaşın.
Grubunuzdaki diğer kişilerin yaptıklarından neler öğrenebilirsiniz?

7. Bölüm

ÇOCUĞUNUZUN
TEMEL SEVGİ DİLİNİ
KEŞFETMENİN YOLLARI

1. Çocuklarınızın size duydukları sevgiyi ifadelerini hatırlamaya odaklanın. Yakın geçmişte karşılaştığınız en az üç olayı listelemeye çalışın. Hangi sevgi dilleri sergilenmiştir?
2. Çocuklarınızın kardeşlerine, arkadaşlarına, öğretmenlerine, büyükanne ve büyükbabalarına sevgilerini ifade ediş biçimlerini gözlemleyin. Bu sevgi ifadeleri size olan sevgilerini dil getirmelerine benziyor mu yoksa farklı mı? Eğer farklılıklar varsa, bunun başlıca sebebi nedir?
3. Çocuklarımız bizden yığınla şey ister. İlk önce beş sevgi dilini gözden geçirin ve mümkün olduğunca

WPS Office ile Düzenle

çok isteği, belli sevgi dillerine göre sınıflara ayırın. İstekleri hangi noktada yığılmaya eğilimli? Ana baba olarak bu sessiz haykırışlarını daha iyi nasıl karşılayabilirsiniz?
4. Her çocuğun, kendi hayat koşullarına göre şikayetle-rindeki veya mutsuzluk ifadelerindeki kalıplara bakın. En çok ortaya koydukları şey en yoksun kaldıkları mı? Çocuğun en çok neye içi gitmekte? Bu alandaki gereksinimlerinin boyutunu gözden kaçırma se-

heplerinizi inceleyin. En hayati alanlarda depoyu en etkin şekilde nasıl doldurabilirsiniz?
5. Birkaç ay boyunca bırakın çocuğunuz beş sevgi dilinden oluşan farklı seçenek grupları arasında tercih yapsın. Yanıtlarını bir yere kaydedin. Seçimlerinin ardındaki sebepleri anlamaya çalışın ve daha sonra en sık seçilen sevgi dilinin hangisi olduğuna karar verin. Bu muhtemelen sizin çocuğunuzun temel sevgi dilidir.
GRUP TARTIŞMASI İÇİN
Çocuğunuzun temel sevgi dilini bulmaya yönlendirecek ana faktörlerin etkisi üzerine yoğunlaşın. Bunlara cins, yaş, mizaç, yetiştirilme tarzı, ruhsal ve zihinsel olgunluk vb. dahildir. Sizin düşüncenize göre, çocuğunuzun birincil ve ikincil sevgi dillerini anlamanın önemi nedir? Yanıtları grup üyeleriyle paylaşın.

8. Bölüm
DİSİPLİN VE SEVGİ DİLLERİ
1. Disiplin genellikle yalnızca ceza olarak görülmektedir ancak çocuğunuzu disipline sokmanın pek çok olumlu yolu vardır. Aşağıdaki eğitim yöntemlerine başvurup bunları daha sık kullanmaya karar verdiğiniz yakın geçmişinizden örnekler verin: Örnek olma, sözel komutlar, ricalar, öğretme ve öğrenme deneyimleri.
2. Çocuğunuzun en son sergilediği kötü davranışı hatırlayın. Bu durum kasıtlı isyandan çok, kısmen de olsa boş bir sevgi deposunun sonucu muydu? Çocuğunuz sevgi gereksinimini ne şekillerde iletiyor olabilir ve gelecekte bu boşluğu daha iyi nasıl doldurabilirsiniz?
3. Çocuğunuzun davranışlarını şekillendirebileceğiniz beş yoldan en etkili olanı ricalardır. Bunun her ikinize olan faydalarını sıralayın. Şimdi de emirlere, fiziksel yönlendirmeye, ceza ve davranış değiştirme yöntemlerine bakın. Gerekli olsalar bile her çocuk için sakıncaları neler olabilir? Farklı bir yolun daha çok işe yaradığı belirgin örnekler verin.
4. Gelecekte çocuğunuzun yanlış bir davranış sergileyeceği olası bir durumu kafanızda canlandırın ve yazın. Temel sevgi dillerine uygun disiplini sağlayacak diyalog, temas vb.lerini geliştirin. Bu senaryo her zamanki yaklaşımınızdan hangi yönleriyle ayrılmakta?

Temel sevgi dili sahneye girdiğinde çocuğunuzun tepkisi nasıl değişebilir?
5. Şimdi de çocuğunuzun temel sevgi diliyle çelişen bir disiplin yöntemi uyguladığınız hayali bir sahne yazın (çocuğun sevgi dili nitelikli zamanken onu yalnız bırakmak gibi). Çocuğunuz nasıl bir tepki gösterecektir ve bu yöntem ona vermek istediğiniz olumlu etkiyi nasıl olumsuza çevirecektir?
GRUP TARTIŞMASI İÇİN
Islah edici disipline gelince, pek çok ana baba, genellikle fark etmeseler de, ya çok kuralcı ya da hoşgörülü olmanın sınırlarındadır. Aşağıdaki sorulara vereceğiniz yanıtlarla ne tarz ana baba olduğunuzu irdeleyin:
Beni terbiye etmek için ana babamın kullandığı başlıca yöntemler nelerdi?
Çocuk disiplini konusunda fikirlerimi etkilemiş olan hangi kitapları okudum?
Diğer ana babalardan aldığım öğütlerden hangileri çocuklarımı terbiye etme yöntemlerimi etkilemiştir?
Yanıtlarınızı grubun diğer üyeleriyle de paylaşın ve bu fikirlerin değerini tartışın. Diğerlerinden alacağınız geribildirime göre, çocuğunuzu disipline sokmanın daha etkili yolları üzerinde çalışmaya başlayın.

9. Bölüm

ÖĞRENME VE SEVGİ DİLLERİ
1. Çocuğunuzu öğrenmeye en çok motive eden nedir? Öğrenme sürecine en çok engel olan nedir? Yukarıda söz ettiğimiz her iki noktayı da göz önüne aldığınızda, çocuğunuzun öğrenme sürecine ilişkin güçlü ve zayıf yönlerini nasıl tanımlarsınız?
2. Çocuğunuzun yaşamının duygusal görünümünü etkileyen en kritik faktörler nelerdir? Sizce duygusal durumu aşağıdaki kategorileri nasıl etkiler? Özsaygısı, genel güvende olma duygusu, stres ve değişime olan tepkisi ve öğrenme yeteneği
3. Çocuğunuzla olan iletişiminizin derecesi onun kendine güvenini, inancını ve bunun sonucunda öğrenme motivasyonunu nasıl etkiler? Notlarına verdiğiniz önem çocuğunuzun öğrenme yetisine nasıl yardım eder veya bunu engeller? Bu bölümden, çocuğunuzu bir sonraki dönemde teşvik etmenize yardımı dokunacak ne gibi fikirler edindiniz?

WPS Office ile Düzenle

4. Çocuğunuza hangi becerileri öğrenmeyi arzu ettiğini sorun. İlgi alanlarının bir listesini çıkartın ve çeşitli öğrenme deneyimleriyle nasıl aşama kaydedebileceğine dair planlar yapın.
5. Çocuğunuzun öğrenme sürecine ilişkin olarak, sorumluluğu hangi alanlarda gereğinden fazla ya da az yüklenmiş olabilirsiniz? Çocuğunuza aynı anda hem cesaret verip hem de onun ödev, sınav ve benzeri
248
şeylerin sorumluluğunu üstlenmesini nasıl sağlayabilirsiniz? Çocuklarınızın sorumluluklarını bütünüyle kendi üstünüze almadan, onlara destek olup cesaret vermek üzere bir plan hazırlayın.
GRUP TARTIŞMASI İÇİN
Öğrenim hayatında en başarılı olanlar, duygusal istikrar içinde olan çocuklardır. Tutarlı ve sağlam bir duygusal alan sağlamanın en iyi yoluysa çocuğunuzun duygusal sevgi deposunu dolu tutmaktır. Çocuğun temel sevgi dilinin nitelikli zaman olması durumunda ana babanın öğrenme becerisini artırmak üzere neler yapabileceğiyle ilgili fikirleri grup içinde geliştirin ve paylaşın. Aynı işlemi diğer sevgi dilleri için de yineleyin. Bu fikirlerin paylaşımı esnasında notlar almak isteyebilirsiniz.
Eylem Planı Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili
249
10. Bölüm
ÖFKE VE SEVGİ
1. Sizi öfkelendiren ve harekete geçmeye teşvik eden haklı bir sebep veya meseleyi düşünün. Öfkenizi olumlu bir sonuca doğru nasıl yönelttiniz? Bunun zararlı veya "bencil" öfkeden farkı nedir?
2. Öfkenizi kontrol altına alma konusunda kendinizi nasıl derecelendirirdiniz? Çocuklarınızın kendi öfkeleri söz konusu olduğunda bu durum onları nasıl etkiler? Hem kendi öfkenizi kontrol etme hem de çocuklarınızı aynı yönde eğitme konusunda nasıl bir ilerleme sağlayabilirsiniz? Çocuklarınıza öfkelerini kontrol etmeyi öğretmede çok büyük bir başarısızlığa uğradığınızı düşünüyor musunuz? Neden?
3. Çocuğunuzun durumunu, aşağıdaki alanlar bağlamında birden ona kadar puan vererek değerlendirin: Dürüstlük, sözünde durma, sorumluluk alma. Şimdi de öfkenin ifade ediliş (veya edilmeyiş) şekline ve bu alanlarla arasında nasıl bir ilgi kurulabileceğine bakm. En düşük puanı alan özelliği ele alın ve eşinizle çocuğunuzun öfkesini kontrol etmesine yardım ettiğiniz taktirde bunun davranışlarına yansıyabilecek olumlu etkilerini tartışın.
4. Çocuğunuz için yaptığınız iyi bir şeyin veya birlikte geçirdiğiniz keyifli bir anın ardından onu bir kenara çekin. Bunun bir "şikayet oturumu" olduğunu söyleyin ve onu sinirlendiği, üzüldüğü, hayal kırıklığına
248 Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili
şeylerin sorumluluğunu üstlenmesini nasıl sağlayabilirsiniz? Çocuklarınızın sorumluluklarını bütünüyle kendi üstünüze almadan, onlara destek olup cesaret vermek üzere bir plan hazırlayın.
GRUP TARTIŞMASI İÇİN
Öğrenim hayatında en başarılı olanlar, duygusal istikrar içinde olan çocuklardır. Tutarlı ve sağlam bir duygusal alan sağlamanın en iyi yoluysa çocuğunuzun duygusal sevgi deposunu dolu tutmaktır. Çocuğun temel sevgi dilinin nitelikli zaman olması durumunda ana babanın öğrenme becerisini artırmak üzere neler yapabileceğiyle ilgili fikirleri grup içinde geliştirin ve paylaşın. Aynı işlemi diğer sevgi dilleri için de yineleyin. Bu fikirlerin paylaşımı esnasında nodar almak isteyebilirsiniz.
Eylem Planı Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili
249
10. Bölüm
ÖFKE VE SEVGİ
1. Sizi öfkelendiren ve harekete geçmeye teşvik eden haklı bir sebep veya meseleyi düşünün. Öfkenizi olumlu bir sonuca doğru nasıl yönelttiniz? Bunun zararlı veya "bencil" öfkeden farkı nedir?
2. Öfkenizi kontrol altına alma konusunda kendinizi nasıl derecelendirirdiniz? Çocuklarınızın kendi öfkeleri söz konusu olduğunda bu durum onları nasıl etkiler? Hem kendi öfkenizi kontrol etme hem de çocuklarınızı aynı yönde eğitme konusunda nasıl bir ilerleme sağlayabilirsiniz? Çocuklarınıza öfkelerini kontrol etmeyi öğretmede çok büyük bir başarısızlığa uğradığınızı düşünüyor musunuz? Neden?
3. Çocuğunuzun durumunu, aşağıdaki alanlar bağlamında birden ona kadar puan vererek değerlendirin: Dürüstlük, sözünde durma, sorumluluk alma. Şimdi de öfkenin ifade ediliş (veya edilmeyiş) şekline ve bu alanlarla arasında nasıl bir ilgi kurulabileceğine bakın. En düşük puanı alan özelliği ele alın ve eşinizle çocuğunuzun öfkesini kontrol etmesine yardım ettiğiniz taktirde bunun davranışlarına yansıyabilecek olumlu etkilerini tartışın.
4. Çocuğunuz için yaptığınız iyi bir şeyin veya birlikte geçirdiğiniz keyifli bir anın ardından onu bir kenara çekin. Bunun bir "şikayet oturumu" olduğunu söyleyin ve onu sinirlendiği, üzüldüğü, hayal kırıklığına
250 Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili
uğradığı konuları anlatmaya teşvik edin. Güçlü kelimeler ve duygu ifadeleri kullanarak mümkün olduğunca hiddetli ve dürüst olmasına izin verin. Beraberce bu konuların çözümlenmesine çalışacağınızın

WPS Office ile Düzenle

sözünü verin.
GRUP TARTIŞMASI İÇİN
Anlaşmazlığa düştüğünüz dönemlerde çocuğunuzu idare etmenin yollarını tartışın. Ana baba olarak bir yandan otoritenizi korurken diğer yandan da çocuğunuzu nasıl daha iyi anlayıp sevebilirsiniz? Etkin dinleme, hükümlerinizi doğru değerlendirme ve kararlarınızı dikkatlice açıklama için stratejiler geliştirin. Grup üyelerinin bu stratejilerin uygulanması sırasında başarılı ya da başarısız oldukları anları iletmelerine olanak tanıyın.
Eylem Planı Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili
251
11. Bölüm
TEK EBEVEYNLİ
AİLELERDE SEVGİ
DİLLERİNİ KONUŞMA
1.
(Bu sorular yalnızca bekâr ana babalarla ilgilidir.) Bekâr ana/baba olmanız dolayısıyla, çocuğunuzla aranızdaki sevgi ilişkisine baskı yapan tüm travmaların bir listesini çıkartın. Bunlar çocuğunuzun temel sevgi dilini konuşma becerinizi ne yönde etkilemiştir ve bu durumu düzeltmek için ne yapabilirsiniz? (Zaman, ekonomik ve sosyal baskılarla kişisel stresi de dahil edin.)
2. Hayatta olmayan ya da uzak duran bir ebeveyn yüzünden çocuğunuzun yaşadığı duygulardan bazılarını sıralayın: Korku, öfke, endişe, yadsıma, suçluluk, vs. Her bir durumda, çocuğunuzun acısını dindirmek için onun temel sevgi dilini nasıl kullanabilirsiniz?
3. Bekâr ebeveynlerin çocukları özel itina ister ve bu da belli alanlarda kendinizden daha fazla vermek anlamına gelir. Dinleyerek, acıyı kabullenerek ve duyguların ifade edilmesine ve kabul görmesine izin vererek üzüntüyü hafifletmenin yollarını tasarlayın.
4. Pek çok bekâr anne ve babanın çocuğu uzun vadede oldukça başarılı olur - çok çalışma, kendini adama
«53
'V
¦>>(S
'Sİ
I
¦m
t" ! ¦

11 • 4tî
srji
v
»Öf

feiS?1
İ»i£j*İ).

ve pozitif tavrın sonucunda. Tek başına ebeveynlik gibi zor bir görevi başarıyla yerine getirmek adına yıllar boyunca yaptığınız olumlu şeyler için kendinizi kutlayın. Güçlü noktalarınızı bundan daha iyi nasıl kullanabilirdiniz? Zayıf olduğunuz en az bir alanı geliştirmek için bir çözüm yaratın.
5. Çocuklarınız onlara örnek olacak ve ana babalarının yerine geçecek kişilere gereksinim duyarlar. Çocuğunuzun hayatındaki boşluğun doldurulmasında diğer aile bireylerinden veya arkadaşlarınızdan kimler yardımcı olabilir? Onların hayatları üzerinde olumlu bir etki bırakacak yetişkinleri saptama konusunda, bu bölümde yararlanabileceğiniz öneriler nelerdir?
GRUP TARTIŞMASI İÇİN
Yalnız bir ana/baba olarak kendi ihtiyacınız olan sevgi, " kabul görme, başarı ve bunun gibi benzeri zaaflarınızdan nasıl faydalanılabileceği üzerine tartışın, işvereninizin, ana babanızın, arkadaşlarınızın ve hatta kendi çocuklarınızın sizi istismar edebileceği hususlar nelerdir? Bunu önlemek için ne yapabilirsiniz? Daha sonra da çocuklarının temel sevgi dillerini konuşarak onların tutum ve tavırları üzerinde farklılık yaratan grup üyelerinin yöntemlerini dinleyin ve kendi yöntemlerinizi onlarla paylaşın.
I

12. Bölüm
EVLİLİKTE SEVGİ DİLLERİ

WPS Office ile Düzenle

1. Bu bölümde verilen bilgiye göre, sizin sevgi diliniz hangisidir? Eşinizinki nedir? Birbirinizin sevgi deposunu nasıl daha çok doldurabileceğiniz hakkında konuşun.
2. Eşinizi memnun etmeye çalışırken kendi sevgi dilinizi konuşuyor olabileceğiniz durumları gözden geçirin. Eşinizin temel sevgi dilini konuşabileceğiniz belli başlı durumları bir liste halinde yazın. Önünüzdeki bir ay boyunca bu yeni dili geliştirmek üzere egzersiz yapın.
3. Eşinizle zorluk yaşadığınız konuların, birbirinizin sevgi dillerinde düştüğünüz çelişkiyle bir ilgisi olabilir mi? Birbirinizin temel sevgi dilini anlamamanızın, düzenli olarak konuşmakta başarılı olamayışınızın veya eşinizin temel sevgi dili onay sözleri olduğu halde sözel eleştiriye sıkça başvurma örneğinde olduğu gibi bu dili olumsuz yönde kullanışınızın etkilerini düşünün. Her ikinizin gereksinimleri bir uyum içerisinde nasıl karşılanabilir?
4. Sevgi deponuzun yan boş olduğu geçmiş zamanlar konusunda eşinize karşı dürüst olun. Bunun ihmalden ziyade basit ihtiyaçlarınızın yanlış anlaşılmasından kaynaklandığını açıklayın. Temel sevgi dilinizle ilintili olarak sevgiyi nasıl gördüğünüzü ona daha ayrıntılı anlatın.
-T*. • *,.'
r.' "
^ • î""'
¦ıS'f.' .':
te
.3?
¦ J - 'V -.'
254
Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili
5
GRUP TARTIŞMASI İÇİN
Diğer çiftlerle, eşinizin temel sevgilimi benzersiz ve yaratıcı yollar uzerme birlerinin sevgi dilini konuşmanın
ferl
paylaşmaları için bu
edin.
SESİNİZİ DUYURUN
ÇOCUKLAR İÇİN BEŞ SEVGÎ DİLİ
(Bu formda belirteceğiniz görüşler, yayınevi olarak gelişimimizi sürdürmemizde bize geribildirim sunacak ve size daha da kaliteli ve doyurucu yayınlar olarak yansıyacaktır.
Bize göndereceğiniz bu form, web sayfamız ya da diğer tanıtım metinlerimizde de kullanılabilir.)
Formu Doldurma Tarihi:.....
1. Adınız, Soyadınız : .....
2. Doğum Tarihiniz : (Yıl/Ay/Gün).....
3. Cinsiyetiniz: ü Kadın
ü Erkek
4. Meslek/Uğraş:.....
Okul/Kurum:..... Bölüm:,
5. Ev/İş Adresiniz: .....
Ev Tel : ..... İş Tel :.....
Ev/İş Faks: ..... E-posta:.....
(İletilerimizde yalnızca e-posta ve faks kullanıyoruz.) 6. Hobileriniz ve meraklarınız.....
7. Yayınevimiz dışındaki yayınlardan en son okuduğunuz kitaplar
8. Sistem Yayıncılık'tan çıkan başka hangi kitapları okudunuz?
. «'Mır
¦ık
9. Elinizdeki kitap hakkındaki düşünceleriniz?
Yeterli Orta Geliştirilebilir ü İçerik Q ? ?
ü dii o a a
a Görsellik ? ? ü
10. Bu kitabı seçerken hangilerinden etkilendiniz?
? Başlık Q Kapak Q Arka Kapak Yazısı ? Tavsiye
? Reklam ? Medya ü Web Sayfamız ü Diğer
11. Bu kitabı başkalarına önermeyi düşünür müsünüz?
? Evet ? Hayır

WPS Office ile Düzenle

Çünkü, ...
12. Bizden beklentileriniz?
13. Diğer yayınlarımızla ilgili bilgi edinmek ister misiniz?
? Fiyat listesi istiyorum Q Katalog istiyorum
(E-posta listesindeki geçmiş dönemde yazılan mektup ve haberleri http:\
\groups.yahoo.com\group\sistem-okur adresindeki Web sayfasından bulabilirsiniz.)
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.
Arka kapak yazısı:
GARY CHAPMAN 8. CAMPBELİ
Sevginizi Çocuğunuzun Anlayacağı Bir Dilde İfade Ediyor musunuz?
Ana babaların çocukları için yapamayacağı şey yoktur. Ancak, onun sevgi dilini öğrenip onunla bu dili konuşmazsanız, çocuğunuzla ilgili sizi çaresizliğe düşüren sorunların çoğunu çözümlemekte zorlanırsınız. Yetişkinler gibi çocuklar da sevgiyi beş farklı iletişim tarzından birini seçerek dile getirirler. Bu gerçek, çocuklarınınkinden ayrı sevgi dilleri konuşan ana babaların görüşüne engel olabilir.
Mary, sekiz yaşında. "Annemi seviyorum çünkü o da beni seviyor.
Her gün bana beni sevdiğini söylüyor. Sanırım babam da seviyor
ama bunu bana asla söylemiyor."
Frankie, on yaşında. "Annem beni seviyor. Benim futbol maçlarıma geliyor... Babamın beni sevip sevmediğini bilmiyorum. Sevdiğini söyledi ama o bizi terk etti."
Usa, altı yaşında. "Siz hiç sevgi adamı ile tanıştınız mı? İşte şurada... Çocuklara sakız veriyor."
İşte sevgi dilleri farklı çocuklar. Çocuğunuzun sevgi dilini siz de öğrenebilirsiniz, hem de en akıcı bir şekilde.
"Sistem Yayıncılık, bilgi ve sevginin temel değerler olduğu bir öğrenme ortamı oluşturmak için vardır."

WPS Office ile Düzenle