ANNE BABA AKADEMİSİ

Ağlamalar ve Öfke Nöbetleri

Çocuklar neden ağlar? Onlara nasıl destek olabiliriz?

Aletha J. Solter



ANNE BABA AKADEMİSİ

Ağlamalar ve Öfke Nöbetleri

Çocuklar neden ağlar? Onlara nasıl destek olabiliriz?

Aletha J. Solter



Ağlamalar ve

Öfke Nöbetleri

DOĞAN KİTAP TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTAPLARI:

https://www.dogankitap.com.tr/yazar/aletha-j-solter

AĞLAMALAR VE ÖFKE NÖBETLERİ

Orijinal adı: Tears and Tantrums

© 1998 Aletha J. Solter

Yazan: Aletha J. Solter

İngilizce aslından çeviren: Duygu Dalgakıran

Yayına hazırlayan: Sema Çubukçu

Türkçe yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Dijital yayın tarihi: /Haziran 2020 / ISBN 978-605-09-6650-3

Kapak tasarımı: Feyza Filiz

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Ağlamalar ve
Öfke Nöbetleri

Aletha J. Solter

Çeviren: Duygu Dalgakıran

Doğan Kitap

Türkiye’den bir önsöz

Aletha Solter, 25 yıldır ağlamalar konusunda araştırma yapan bir eğitimci, yazar ve psikolog. Elinizde tuttuğunuz bu kitap; gözyaşlarının tarih boyunca hep yanlış anlaşıldığından, ağlamanın bir işlevi olduğuna ve ebeveynlerin buna nasıl yaklaşacaklarına dek ağlamalar ve öfke nöbeti konusunu enine boyuna tartışıyor.

Ben Aletha Solter ile kızım 2 yaşındayken tanıştım. Ağlamalara yaklaşımını okumak, onun eğitimlerine katılmak kızımın tolerans penceresine büyük katkı sağladı. Hatırlıyorum; bazen sokakta, bazen akrabaların yanında fiziksel ya da duygusal olarak canı yandığı için ağladığında “Güzel kızlar ağlamaz, bak bir şey yok” gibi söylemlerle zorlandığım günleri. Toplum ağlamayı desteklemiyor. Hepimizin kendi geçmişinde kendi ağlamalarına karşı söylenenler, bugün karşımıza kendi çocuğumuz gözyaşlarına boğulduğunda tetikleyici bir unsur olarak çıkıyor. Ağladığımızda bize bağırıldıysa, oyalanma teşvik edildiysek ya da yemek verilerek susturulduysak bugün kendi çocuklarımıza benzer şeyleri yaparken buluyoruz kendimizi. Belki geçmişe dönüp bize yapılanları değiştiremeyiz, ancak çocuklarımızla geçmişin bu kısmını temize çekebiliriz. Kitapta ebeveynlerin ağlamalar karşısındaki zorlanmalarına yardımcı olacak önerilerin olduğu bir bölüm de var.

1 yaşından küçük bebeklerin ağlamasından, 1 ila 8 yaş ağlamasına dek pek çok konu, yararlı pratik uygulamalarla işleniyor kitapta. Bugün kendi kızımla ilişkimde, onun ağlamalarına izin vermemden kendi ağlamalarımı anlamama kadar gözyaşları hakkındaki farkındalığım ikimizde de önemli duygusal değişimlere yol açtı. Eskiden öfke nöbetleriyle gelen gözyaşları bugün “Anne, biraz ağlamaya ihtiyacım var” şeklinde ilişkimize yansıyor.

Çocuklarınızın yaşı kaç olursa olsun, bu kitabı okuduğunuzda, geç kaldığınızı düşünmeyin. Her yaşta her şekilde gözyaşlarını anlamak, ebeveyn olarak çocuklarımızın stres boşaltma mekanizmalarının sağlıklı çalışmasına destek olacak ilk adım. Unutmayın, hiçbir zaman geç değil.

Nilüfer Devecigil

ndevecigil@hotmail.com

Teşekkür

Bu alandaki atölyelerimi organize eden herkese çok teşekkür ederim. Atölyelerime katılan yüzlerce anne babanın ve öğretmenin düşündürücü soruları, bana bu konuyu daha net ve doğru bir şekilde anlatabilme imkânı verdi. Kitabımı dikkatle okuyup düzelten eşim Kenneth Solter'a, akıllıca yorumları için oğlum Nicholas Solter'a ve yazım hatalarımı sabırla düzelten annem Tonia Jauch'a, önerileriyle pek çok bölümü netleştirmemi sağlayan kardeşim Eldri Jauch'a, editoryal yorumları ve değerli tavsiyeleri için meslektaşım Dr. Mary Galbraith'e çok teşekkür ediyorum. Ayrıca bana ilham veren, destekleyen ve bu kitabın önsözünü yazan, "Etkili Anne Baba Eğitimi" hareketinin kurucusu Thomas Gordon'a minnettarım.

Thomas Gordon’ın önsözü

Alanında bir öncü olan bu kitabın okurlarını pek çok şey bekliyor. Öncelikle çok kolay okunan ve kolay öğrenmeyi sağlayan bir kitapla karşı karşıyalar. Ayrıca bu kitabı okuyunca çok etkileneceklerine de eminim, çünkü okurlarına kendi fikirlerini ya da sevdiği çözümleri sunan bir yazarla değil, çocuk gelişimi ve ağlama konusunda dünyada yapılan bilimsel araştırmaları şüphesiz en iyi bilen bir bilim insanıyla karşılaşacaklar. Dr. Solter yıllarca çocukların neden ağladıklarını, ağladıklarında bedenlerinde neler olduğunu, anne babalarının ve onlarla ilgilenen diğer yetişkinlerin onların stresleriyle yapıcı bir şekilde nasıl başa çıkabileceklerini araştırdı.

Bu, okuyucuyu şaşırtacak bir kitap. Beni şaşırttı. Çoğu okur Dr. Solter’ın savunduğu yaklaşımla hayrete düşecek: Dr. Solter bebekleri susturmak için çeşitli yollar denemek yerine onları kucağımızda tutarak ağlamalarına izin vermemiz gerektiğini savunuyor. Bu kitap, okurların bebeklerini daha iyi anlamalarını da sağlıyor, çünkü bebeklerin belli davranışları sergilerlerken aslında bedenlerinde neler olup bittiğini açıklıyor.

Anne babaların ve çocuklarla ilgilenen diğer yetişkinlerin, ağlama ve öfke nöbetleriyle yapıcı bir şekilde başa çıkabilmelerini sağlayan beceriler sunan bu kitap, şüphesiz okurların kendilerine daha çok güvenmelerinin yolunu açacak. Edinecekleri bu yeni beceriler hem fizyolojik hem de psikolojik olarak çocukların daha sağlıklı olmalarını sağlayacak. Ayrıca Dr. Solter bu kitabında, yaklaşımının ailede stresi ve genellikle ağlamalarla tetiklenen sözlü ve fiziksel istismarı azalttığına dair kanıtlar da sunuyor.

Bebeklerin bir sorun yaşadıklarında anne babalarıyla iletişim kurmaya çalışırken ağlamaktan başka bir seçenekleri olmadığı konusunda ise Dr. Solter’a katılıyorum. Bu yaklaşım, benim Etkili Anne Baba Eğitimi kitaplarımda ve derslerimdeki temel öğelerden biri. Çocuklarının bir sorunu olduğunda anne babaların bunu kabul etmelerinin önemini her zaman vurguluyorum. Çocukların, anne babaları tarafından onları empati ve şefkatle dinlenilmeye ihtiyaçları vardır. Bu nedenle biz her zaman anne babaları ve çocuklarla ilgilenen diğer yetişkinleri, kendi yöntemleriyle çocukları susturmaya çalışmaktan kaçınmaları konusunda uyarırız. Bunun yerine çocuklarının kendi problemlerini çözmede kendi iç kaynaklarına güvenmelerini öneririz.

Dr. Solter, anne babaların çocukların ağlamalarını birtakım çözümler ve kontrol kalıplarıyla (besleme, sallama, şarkı söyleme, emzik verme gibi) durdurmaktan kaçınmaları gerektiğini söylüyor. Ben de Etkili Anne Baba eğitimlerimde çocukların sorunlarının sahibi olmalarına izin vermemiz ve bu süreçte iletişimimizi kesen engellerden kaçınmamız gerektiğini anlatıyorum. Anne babalara, çocukları kendi çözümlerini bulurken yanlarında olmalarını sağlayan aktif dinleme tekniğini öğretiyorum. Dr. Solter da çocukları dinlemenin ve ağlamalarını kabul etmenin önemini vurguluyor.

Dr. Solter ayrıca her türlü cezaya karşı olmakta da benimle aynı fikirleri paylaşıyor. Ağlama ve öfke nöbetlerinin çocuklar için gerçek bir ihtiyaç olduğu ve asla kötü bir davranış olarak görülmemesinde de hemfikiriz.

Dr. Solter ayrıca kitap boyunca gerçek hayattan örneklerle yaklaşımını ve anne babalara verdiği tavsiyeleri doğruluyor. Okurlar, sadece çocukların neden ağladıklarını anlamakla kalmıyor, onların ağlamalarını bastırmadan neler yapabileceklerini de öğreniyorlar. Örneğin, kendisinden küçük kardeşine şiddet uygulayan çocuklara, cezalandırma yerine sarılmayı öneriyor, ki ben Dr. Solter’ın bu yaklaşımına kesinlikle katılıyorum. Dr. Solter’ın beni gerçekten en çok etkileyen sözü ise, “Çocuklar aslında ilgiye ve sevgiye, bunu en az hak edecek şekilde davrandıklarında ihtiyaç duyarlar” oldu.

Son olarak Dr. Solter’ın, kitaplarını okuyan ve atölyelerine katılan anne babalarla öğretmenlerin geri dönüşlerini paylaşması bu kitabın kıymetini daha da artırıyor.

Okurların onların başarı hikâyelerinden ve sıkça sordukları sorulardan faydalanacağına eminim.

Dr. Thomas Gordon

Gordon Training International'ın kurucusu,

Etkili Anne Baba Eğitimi kitabının yazarı

Uyarı

Bu kitap eğitici bir kaynaktır ve hiçbir psikolojik ya da tıbbi tavsiye veya tedavinin yerine geçmez. Sözünü ettiğimiz pek çok davranış ve semptom (ağlama ve öfke nöbeti de dahil) ciddi duygusal ve fiziksel sorunların belirtisi olabilir. Anne babalar, çocuklarında davranışsal ve duygusal sorunlar gözlemlediklerinde ya da bir ağrı veya hastalıktan şüphelendiklerinde uzman bir doktora başvurmalılardır. Ağlamalar ve öfke nöbetleri çocukların istismar gibi ciddi bir travmaya uğradıklarının belirtisi de olabilir. Ayrıca bu kitaptaki öneriler, fiziksel ya da duygusal sorunları olan çocuklara uygun olmayabilir.

Bu kitapta sözü edilen terapi yöntemleri sadece bilgi amaçlıdır. Bazı yöntemler yeterince eğitimli olmayan terapistler tarafından uygulandığında tehlikeli olabilir. Eğer kendiniz ya da çocuğunuz için bir terapiste başvurmayı düşünüyorsanız terapistin uzmanlık belgesini ve referanslarını incelemeniz tavsiye edilir.

Kitabın yazarı ya da yayıncısının bu kitapta yer alan bilgilerin doğrudan ya da dolaylı yoldan kullanılmasından doğan veya doğduğu iddia edilen zararlardan dolayı hiçbir kişi ya da kuruma sorumluluk ve yükümlülüğü yoktur.

Bir

Ağlamalar ve öfke nöbetleri

hakkında bazı gerçekler

1. bölüm

Büyük bir yanlış anlama

Çocukların ağlamaları ve öfke nöbetleri anne babalar için başa çıkması en zor konulardan biridir. Anne babalar en çok ağlama meselesi hakkında sorular sorarlar. Bebekleri gece ağlayarak uyandığında, 2 yaşındaki ufaklıkları öfke nöbetine girdiğinde ya da 4 yaşındaki çocukları bütün gün mızırdandığında ne yapacaklarını şaşırırlar. Nasıl davranmaları gerektiğinden emin olamazlar. Ağlayan çocuğu rahatlatmak mı, görmezden gelmek mi, dikkatini dağıtmak mı, cezalandırmak mı, pes etmek mi ya da empati kurarak onu dinlemek mi gerekir?

Yirmi beş yıldır ağlama konusunda araştırma yapıyorum ve bunun çocuğun sağlıklı gelişimindeki rolü hakkında oldukça ilginç bazı şeyler keşfettim. Bundan önceki üç kitabım da (Bilinçli Bebek, Çocuğunuza Kulak Verin ve Oyun Oynama Sanatı) "Bilinçli Ebeveynlik" adını verdiğim bir yaklaşımı anlatıyor. Bu yaklaşım bağ kurma, cezasız disiplin ve duygusal tepkileri (özellikle ağlama) kabul etme esasına dayanıyor. Bu kitaplar pek çok farklı dile çevrildi, ayrıca sekiz ülkede ebeveynler ve çocuklarla ilgilenen profesyonellerle atölye çalışmaları yaptım. Bu süreçte ağlama hakkındaki fikirlerim büyük bir ilgiyle karşılanınca bu kitabı yazmaya karar verdim.

Gözyaşları ve ağlama nöbetleri tarih boyunca hep yanlış anlaşıldı. Ortaçağ Avrupası'nda çoğu kişi çok ağlayan bebeklerin ve çocukların şeytan ya da şeytani bir güç tarafından ele geçirildiğini düşünürdü. Bunu tedavi etmek için de çareyi çocuğun içindeki şeytanı çıkaracak bir rahip çağırmakta bulurlardı.

18. yüzyılda bu yaklaşım değişmeye başladı. Gözyaşları ve ağlama nöbetleri hâlâ kötü bir şey olarak görülüyordu ama bu kez suç şeytana değil, çocukları çok "şımartan" ebeveynlere atılıyordu. Çocuğun buna benzer "kötü davranışları" karşısında onu cezalandırmak ya da en azından "pes etmemek" gerektiği söyleniyordu. 18. yüzyıldan itibaren ve 20. yüzyılın büyük bir kısmında yazılan çocuk gelişimi rehberleri "çocuğun isteğini kırma" yöntemini tavsiye etti. Böylece çocuk uslu ve itaatkâr olacaktı.

Örneğin 1748'de Almanya'da yayımlanan bir kitapta şöyle deniyordu:

> Çocuklar isteklerini mimikleriyle ifade edebildikleri andan itibaren inatçılıkları kendini göstermeye başlar. İstedikleri bir şeyi elde edemediklerinde sinirlenirler, ağlarlar ve sağa sola sataşırlar. Ya da onlara istemedikleri bir şey verildiğinde ağlamaya başlarlar. Bunlar onların tüm eğitimlerini aksatacak ve istenmeyen özelliklere sahip olmalarına yol açacak tehlikeli kusurlardır. İnatçılığın ve kötülüğün önüne geçilmedikçe çocuğa iyi bir eğitim vermek mümkün değildir. Bu kusurlar görüldüğü anda hemen bu belaya direnmek ve çocuğun içine işleyip alışkanlık haline gelmesine engel olmak gerekir ki çocuk tamamen ziyan olmasın.[1]

Günümüzde de şaşırtıcı derecede fazla kitap ebeveynlere benzer tavsiyelerde bulunuyor. Yazarlar çoğunlukla öfke nöbetlerine, vurma, ısırma, yalan söyleme, çalma gibi "yanlış davranışlar" listesine ekliyor ve ebeveynlere bu tür patlamaları görmezden gelmeyi ya da cezalandırmayı öneriyorlar. En iyi ihtimalle ebeveynler ve öğretmenler çocuklara duygularını ve isteklerini gözyaşları ve ağlama nöbetleriyle değil sözcüklerle ifade

etmelerini söylüyorlar. Ağlamanın bebeklere özgü kabul edilemez bir davranış olduğunu da ekliyorlar. Bebekler hâlâ ağlayarak anne babalarını manipüle etmekle suçlanıyor. Ve günümüzde hâlâ pek çok psikolog ve doktor ebeveynlere bebekleri ağladığında onları görmezden gelmelerini, böylece bu alışkanlığın kırılacağını ve bebeklerin kendi kendilerini sakinleştirmeyi öğreneceğini söylüyorlar.

Diğer uç ise yakın zamanda ortaya çıkan "doğaya dönüş" hareketi. O da her ağlamaya korumacı, rahatlatıcı bir yanıt vererek (emzirmek ya da sallamak) bebeği susturmak gerektiğini savunuyor. Bu yaklaşımın savunucularının yüzyıllar süren o zararlı tavsiyeye tepki gösterdiklerini söyleyebiliriz. Öte yandan bu grup her ne kadar sevgi dolu görünse de ağlamanın önemli bir işlevini yok sayıyor. Üstelik ebeveynleri, her ağladıklarında çocuklarını susturmaları gerektiğine inandırarak onlara fazladan sorumluluk yüklüyor.

Bu kitap, ağlama ve öfke konusunu tamamen farklı bir yaklaşımla ele alarak, çocukların ihtiyaçlarını ve duygularını anlamak için çığır açacak yöntemler sunuyor. Ağlayan bebekleri ve çocukları asla görmezden gelmemek gerekir. Çocuğun gözyaşlarına daima ilgiyle yaklaşmak çok önemlidir. Öte yandan her ağlama o sırada çocuğun bir ihtiyacı ya da isteği olduğu anlamına gelmez. Ağlama, çoğunlukla çocukların geçmişte yaşadıkları korkutucu ya da sinir bozucu deneyimlerin etkilerinden kurtulmalarını sağlayan doğal bir stres boşaltma mekanizmasıdır. Çocuklar gözyaşlarını ve öfke nöbetlerini, yaşadıkları travmaları iyileştirmek ve gerginliklerini azaltmak için kullanırlar. Bu yüzden onlara bakan kişinin görevi, gözyaşlarını ve öfke nöbetini durdurmak değildir. Çünkü bu davranışlar doğumdan itibaren doğal ihtiyaçlardır.

Ağlamaların ve öfke nöbetlerinin iyileştirici etkilerini anlamanın pek çok olumlu sonucu vardır. Ağlamayı kabul etmek, çocuğun travmasını iyileştirmesine ve stresini boşaltmasına yardımcı olurken disiplin sorunlarının önüne geçmede, hiperaktiviteyi ve başkalarına karşı zarar veren davranışları (şiddeti) azaltmada da önemli rol oynar. Ağlama ayrıca fiziksel ve duygusal sağlığın daha iyi olmasına, dikkat süresine ve öğrenme becerisine de katkıda bulunur. Bu yaklaşımın bir faydası da (çocuğu görmezden gelmeden) uyku sorunlarını çözmeye yardımcı olmasıdır. Sonuç olarak, çocuk ağladığında onu susturmaya çalışmadan destekleyici bir biçimde yanında olmak ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendirir.

Bu kitabı yazmaktaki amacım, ebeveynlerin ve küçük çocuklarla ilgilenenlerin, çocukların ağlamalarını ve öfkelerini doğru yorumlamalarını ve onların gelişimi için en doğru tepkiyi vermelerini sağlamak. Ağlama ihtiyacına neden olan stres kaynaklarını ve yetişkinlerin çocukların ağlamalarını genellikle nasıl bastırdıklarını tartışmak ve önemli bir duygusal rahatlama biçimi olarak ağlamayı olumlu bir şekilde destekleyen yaklaşımlar önermek. Paylaşacağım bu bilgiler, psikolojik, biyokimyasal, fizyolojik ve karşılaştırmalı kültürel çalışmalar olmak üzere pek çok kaynağa dayanıyor. Elbette anne babalarla ve öğretmenlerle yaşadığım kişisel tecrübelerim de bunları destekliyor.

Çocukların ağlama ve öfke nöbetleri yetişkinlerde çok yoğun duygulara neden olur. ABD'de yapılan bir araştırmaya göre, bebekleri ağladığında ne hissettikleri sorulan yeni anneler bunaldıklarını, korktuklarını, endişelendiklerini, sevgisiz ve çaresiz hissettiklerini ve ne yapacaklarını şaşırdıklarını söylemişlerdir. Çoğu özgüveninin etkilendiğini, hatta bazıları bebeklerine karşı düşmanca hisler beslediklerini belirtmiştir.[2] İngiltere ve Avustralya'da yapılan araştırmalar da benzer sonuçlar ortaya koydu. Bu araştırma sonuçlarına göre, bebekleri ağlayan annelerin yüzde 80'i depresif hissettiğini, bunların da yüzde 50'si içlerinden bebeklerine vurmak geldiğini söylemiştir.[3]

Tahmin edilebileceği üzere, ağlama ile çocuğun kötü muameleye maruz kalması arasında bir ilişki vardır.[4] Kötü muameleye maruz kalan bebeklerin incelendiği bir araştırmaya göre, anne babaların yüzde 80'i bunu tetikleyen şeyin bebeklerinin aşırı ağlaması olduğunu söylüyor.[5] İlk yıldan sonra da çoğu anne baba çocukları ağladığında ya da öfkelendiğinde sinirlendiğini anlatıyor. Özellikle çocuğun ağlama nedeni belirsizse ya da ağlamayı tetikleyen olay ile çocuğun tepkisi hiç uygun değilse... Bazı ebeveynler böyle zamanlarda içlerinden çocuklarını cezalandırmak geldiğini söylüyor.

Çocuklarının duygusal patlamalarıyla başa çıkabilmek için anne babaların doğru bilgiye,

rahatlatılmaya ve yapıcı yöntemlere ihtiyaçları vardır. Bunun çocuk istismarının azalmasına ve uyumlu bir aile hayatına çok ciddi katkısı olacaktır. Bu bilgiler öğretmenlerin ve bakıcıların da işine yarayacaktır.

Bu kitap dört kısımdan oluşuyor.

1. kısımda ağlama ve öfke nöbetlerinin stresi nasıl azalttığı konusunda temel bilgiler yer alıyor. Ağlamanın fizyolojik ve psikolojik etkileriyle ilgili araştırmalar, çocuk terapilerinde ağlamanın faydaları, erkeklerin ve kadınların ağlamaları arasındaki farklılıkları inceliyor. Ayrıca baskı ve kontrol modellerine dair kavramlardan da söz ediyor.

2. kısım 1 yaşından küçük bebeklerin neden ağladıklarını açıklıyor.

3. kısım 1 ila 8 yaş arasındaki çocukların ağlamalarını inceliyor.

4. kısım ise, çocukta güvende olma hissi yaratma kavramı vurgulanarak bazı pratik uygulamaları inceliyor. Ayrıca çocukların ağlama ve öfke nöbetlerinin yetişkinlerde yarattığı duyguları tartışıyor ve onların kendilerini daha iyi hissetmesine yardımcı olacak adımları açıklıyor. Bu konuyla ilgili ebeveynlerin paylaşımlarını anlatan bir bölüm ve atölyelerimde ebeveynler tarafından sıkça sorulan soruların yanıtlarını bulacağınız bir bölüm daha var. Kitap, ebeveynlerle çalışan profesyonellerin onlara nasıl destek olabileceklerinden bahseden önerilerle son buluyor.

Umarım bu kitap anne babaların, çocuklarını ve kendilerini daha iyi anlamalarına yardımcı olur, dünyanın daha mutlu ve huzurlu bir yer olmasına katkıda bulunur.

Özetle bu kitabın temelini oluşturan varsayımlar şunlardır:

1. Ebeveynler ne kadar sevgi dolu olsalar da her çocuk biraz stres yaşar. Ağlamanın amacı, stresi boşaltmak ve iyileşmeyi sağlamaktır.

2. Yetişkinler çocuklarının ağlamalarının sebebini anlamadıklarında ağlamayı bastırmaya çalışırlar. Çünkü bu onlardaki birikmiş stresi ve ağlama ihtiyacını ortaya çıkarır. Böylece ağlamanın bastırılması bir nesilden diğerine aktarılmış olur.

3. Çocuklar ağlamanın kabul edilmediği ortamlarda ağlamamak için bazı sert davranış modelleri geliştirirler.

4. Ağlamanın bastırılması çocuklarda duygusal ve davranışsal sorunlara, potansiyellerini tam olarak kullanamamalarına ve ileride strese bağlı hastalıklara neden olabilir.

5. Yetişkinler ağlamanın faydalarını öğrendiklerinde, duygularının önündeki engelleri kaldırabildiklerinde ve çocuklarına ağlayabilmeleri ve stresten arınabilmeleri için ihtiyaç duydukları duygusal güveni sağlayabildiklerinde, daha önce saydığımız olumsuz sonuçlardan geri dönülebilir.

2. bölüm

Çocuklarda stres boşaltma mekanizmaları

Ağlama ve öfke nöbetlerini anlamak için çocukların hayatlarında ne tür streslerle başa çıkmak zorunda kaldıklarını bilmek gerekir. Stres bugünlerde popüler bir sözcük oldu, çünkü herkes ara sıra kendini stresli hissediyor. Fakat bebeklerin ve çocukların da stresli hissedebildiğini çoğunlukla unutuyoruz.

Fizyologlar stresi bedenin normal dengesini bozan herhangi bir şey olarak tanımlarlar. Bu denge, bir tehlike ya da olağanüstü bir şey olmadığında bedenin dinlenme durumundaki halidir ve “homeostaz”, yani aynı kalma hali olarak ifade edilir ve bedenin homeostazını bozan her şey stres sayılır.

Strese sebep olan her şeye stres kaynakları adı verilir. Stres kaynakları fiziksel ve psikolojik olarak ayrılır. Fiziksel stres, bedenin o sırada bir travmaya maruz kalmasıyla ortaya çıkar. Kolun kırılması ya da parmağın kesilmesi gibi... Ayrıca açlık gibi daha çevresel diyebileceğimiz faktörler de fiziksel strese yol açar.

Psikolojik stresin (duygusal stres de diyebiliriz) nedenleri arasında mali sorunlar, eşle yaşanan bir tartışma ya da yaklaşan bir sınav olabilir. Çocukların psikolojik stres kaynakları ise yetişkinlerinkinden farklıdır. Atölyelerimde katılımcılarımdan dinlediğim stres kaynaklarını aşağıdaki listelerde bulabilirsiniz. Bu stres faktörleri çocukların korkmuş, endişeli, kafası karışmış, siniri bozulmuş, öfkeli, ihanete uğramış, üzgün ya da hayal kırıklığına uğramış hissetmesine neden olur.

Bebeklerde ve çocuklarda başlıca stres kaynakları

Başkalarının verdiği zararlar (Doğrudan başka kişilerden kaynaklanan)

Fiziksel, cinsel, sözlü ya da duygusal istismar

Kaba davranışlar (hakaret, yalan gibi)

Otoriter disiplin (tüm cezalar buna dahil)

Öğrenme, performans ve rekabet baskısı

Yetişkinlerin çok yüksek beklentileri

Acı veren duyguları bastırma ya da yok sayma

Sevginin ve ilginin çocuğun davranışlarına bağlı olarak gösterilmesi

Irkçılık, cinsiyetçilik

İhmalin verdiği zararlar (ihtiyaçların karşılanmaması)

Fiziksel ve duygusal olarak yok sayılma

Yetersiz fiziksel temas

İhtiyaçların geç karşılanması ya da anlaşılmaması

Bağ kurma fırsatı verilmemesi

Dikkat, ilgi ya da duyarlı tepki eksikliği

Az uyaran

Otonominin eksikliği

Tutulmayan sözler

Bilgi eksikliği, yanıtlanmayan sorular

Mevcut şartların verdiği zararlar (doğrudan olmayan, hayat şartlarından kaynaklanan)

Doğum öncesi ya da doğum travması

Hastalık, yaralanma, tıbbi prosedürler

Kalıcı olarak kopan bağlar (ayrılık ya da ölüm)

Fazla uyaran

Gelişimsel tatminsizlikler ve korkular

Kaçınılmaz kısıtlamalar

Büyük değişimler (yeni kardeş, ev ya da okul)

Ebeveynin stresi (endişe, acı, öfke, hastalık)

Ebeveynlerin kavgaları, ayrılıkları ya da boşanmaları

Ebeveynde alkol ya da uyuşturucu bağımlılığı

İşlevsel olmayan aile

Doğal felaketler (deprem, sel, yangın)

Şiddete maruz kalma (gerçek hayatta ya da medyada)

Diğer korkutucu olaylar

Hayal kırıklıkları ya da beklenmeyen olaylar

Kardeşlerle ya da başka çocuklarla kavgalar

Çocukların hayatlarındaki stresi azaltmak için mümkün olan her şey yapılmalıdır. Bunun kolay olmadığını biliyorum, çünkü stres kaynakları her zaman açık olmayabilir. Bazı çocuklar diğerlerinden daha hassas olabilir ya da belli bir olay, örneğin rutinde bir değişiklik bir çocuğu strese sokabilirken bir başkasını hiç etkilemeyebilir. Yetişkinlerin, çocukların duygularının, ihtiyaçlarının farkında olmaları ve hayatı onlar için mümkün olduğunca anlaşılır hale getirmeleri gerekir.

Öte yandan bazı streslerin de kaçınılmaz olduğu unutulmamalıdır. Çocuğunuzu yaşamdan koruyamazsınız. Öğrenmek ve büyümek her zaman biraz acı ve hüsran verir. İlk kez anne olduğumda görevimin oğlumu dünyadaki tüm kötülüklerden korumak olduğunu düşünmüştüm. Bu bir noktaya kadar doğru olsa da kısa sürede bu amacın gerçekçi olmadığını fark ettim. Bunu yapmaya kalkışırsam bir süre sonra perişan

olacaktım. Benim anne olarak görevim, çocuklarımı acıdan, zorluklardan ve hayal kırıklıklarından tamamen korumak değil, bunların beraberinde getirdiği duygularla başa çıkmayı öğrenmelerine yardımcı olmaktı.

Neyse ki çocuklar birtakım stres boşaltma mekanizmalarını kullanarak stresleriyle başa çıkmayı çok iyi bilirler. Çocukların stresle başa çıkmakta kullandıkları başlıca dört yol vardır: konuşma, sembolik oyun, kahkaha ve ağlama (buna öfke nöbeti de dahil).

Konuşma

Dinlemeye istekli biri varsa, çocuklar canlarını sıkan olaylar hakkında konuşurlar. Yetişkinler için de durum böyledir. Hepimiz başımızdan geçen travmatik bir olayı anlatmak isteriz ve bizi dinleyecek birilerinin varlığına ihtiyaç duyarız. Ancak çok küçük yaştaki çocuklar konuşmayı bir stres boşaltma mekanizması olarak kullanamadıklarından bu yöntem onlar için geçerli değildir.

Sembolik oyun

Sembolik oyun 2 yaş civarında başlar.[1] Bu tür oyunlarda çocuklar gerçek hayattaki olayları oyuncaklarıyla canlandırırlar. Sembolik oyunlar çocuklar büyüdükçe daha karmaşıklaşır.

Çocuklar çoğunlukla yaşadıkları travmatik olaylarla sembolik oyunlar aracılığıyla başa çıkarlar. Örneğin, babası trafik kazası geçiren ve hastaneye kaldırılan bir çocuk oyuncak arabalarıyla kazayı yeniden canlandırarak ne olduğunu anlamaya ve bu stresli olayı özümsemeye çalışır.

Başından travmatik bir olay geçen çocuğu dikkatli bir yetişkinin gözlemlemesi, dinlemesi, anlaması, ona şefkat göstermesi ve onun duygularını kabul etmesi çok önemlidir. Oyunun iyileştirici etkisi uzun yıllardır biliniyor. Pek çok terapist, çocukların travmalarını iyileştirmek, acının, yasın ve öfkenin üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için oyun terapisini kullanır.[2]

Kahkaha

Bebekler kahkaha atmaya yaklaşık 5. ayda başlarlar. Genellikle kahkahayı korku, kaygı ve utanç duygularından kurtulmak için kullanırlar. Örneğin, ce-e oyunu bebeklerin ayrılık kaygılarıyla başa çıkmalarına yardımcı olmak için oynanabilir. Ce-e oyununda yetişkin yüzünü saklar, tekrar ortaya çıktığında bebek güler ve ayrılık kaygısı yüzünden hissettiği gerginliği boşaltır. Ce-e oyununu ilk ayrılık kaygısının belirtilerinin görüldüğü 6. aydan itibaren oynamak faydalı olur.

Araştırmalar, kahkahanın beden üzerinde oldukça olumlu bir etkisi olduğunu gösteriyor.[3] Pek çok kişi kahkahanın iyileştirici etkisi olduğunu düşünmese de bu iyileşme mekanizması yetişkinler tarafından hoş karşılanır.

Ağlamalar ve öfke nöbetleri

Ağlamalar ve öfke nöbetleri doğumdan itibaren kullanılan stres boşaltma mekanizmalarıdır. Çocuk herhangi bir duygusal acı hissettiğinde vereceği doğal tepki ağlamaktır. Örneğin, bir çocuğun en sevdiği bebeği kırıldığında hemen ağlar. Bu ağlama hem sağlıklı bir rahatlama sağlar hem de fizyolojik ve psikolojik faydaları vardır. Çoğu kişi böyle bir durumda ağlayan bir çocuktan sevgisini ve desteğini esirgemez.

Bazı durumlar ise daha zordur. Örneğin, çocuk dondurma alınmadığı için öfke nöbeti yaşadığında ya da geceleri pek çok kez ağlayarak uyandığında. Anne babaların ve öğretmenlerin genellikle bu gibi durumlarla başa çıkmak için yardıma ihtiyaçları vardır. Bu kitapta da bunu tartışıyoruz.

Tabii her zaman çocuğun fiziksel bir acı nedeniyle ağlıyor olma ihtimali de vardır. Bundan şüphelenildiği durumlarda tıbbi destek almak kaçınılmazdır.

Ağlamak büyük bir stresin göstergesi de olabilir.[4] Anne babalara ve öğretmenlere tavsiyem, her zaman çocuklarının hayatında stres kaynakları olup olmadığına dikkat etmeleridir. Fakat ağlamak nedense strese eşlik eden gereksiz bir şey olarak görülür ve genellikle çocuk ağlamayı keserse kendini daha iyi hissedeceği düşünülür. Stres kaynağı ne olursa olsun, çocuklar istedikleri kadar ağlamalarına izin verilmediğinde kendilerini daha kötü hissederler.

Esneme, titreme, terleme gibi farklı stres boşaltma mekanizmaları da vardır. Bunlar daha sessiz ve daha az görünür stres atma yolları olsa da en az gülmek ve ağlamak kadar önemlidir. Bazen gülmeye ve ağlamaya eşlik ettikleri de olur.

3. bölüm

Stres ve ağlamanın fizyolojisi

Ağlamanın fizyolojik pek çok yararı vardır. Bunu anlamak için stres sırasında bedenimizde neler olup bittiğini anlamak önemlidir.

Stres tepkisi

Bedenimiz pek çok farklı stres kaynağına, benzer şekilde tepki verir. İster ayak parmağını kırmak gibi fiziksel, ister bir arkadaşın ciddi bir sağlık sorunu olduğunu öğrenmek gibi psikolojik olsun, strese benzer şekilde tepki veririz ve bu tepkilerimiz bizim ani durumlarla başa çıkabilmemizi sağlar.

Ani fiziksel tehlike durumlarında strese verdiğimiz tepki hayat kurtarıcı olabilir. Öte yandan kronik psikolojik stres söz konusu olduğunda aynı mekanizma bizi olumsuz etkileyerek hasta edebilir.

Stres tepkisinin nasıl çalıştığını basitçe açıklayayım: Strese neden olan olay sırasında beyindeki hipotalamus, alarm sinyalleri göndermeye başlar ve bu da vücuttaki iki farklı sistemi uyarır: sempatik sinir sistemi ve hipofiz bezi.

Sempatik sinir sistemi gözbebeklerini büyüterek, kalp atışlarını hızlandırarak ve kan akışını sindirim organlarından çok kaslara yönlendirerek vücudu harekete geçmeye zorlar. Bu genellikle “savaş ya da kaç” tepkisi olarak bilinir. Ayrıca sempatik sinir sistemi, vücuttaki çeşitli organlarla epinefrin ve norepinefrin (adrenalin ve noradrenalin olarak da bilinir) adlı iki kimyasal madde aracılığıyla iletişim kurar. Bu maddeler katekolamin adı verilen bir kimyasal grubundandır. Aniden paniklediğimizde ya da heyecanlandığımızda genellikle midemizin kasıldığını hissederiz. Bu epinefrinin (adrenalin) etkisidir.

Hipofiz bezi de stresle aktive olur. Bu da bazı hormonların salgılanmasına yol açar. Öncelikle hipofiz bezi, ACTH’nin (adrenokortikotropik hormon) kana karışmasını sağlar. Bu hormon dakikalar içinde vücuttaki adrenal korteks adı verilen bir başka bezi harekete geçirir. Bu da glukokortikoid hormonları salgılar. (Glukokortikoidlerin yapay hali kortizondur ve tıbbi olarak iltihapları baskılamak için kullanılır.) Bu hormonlar ani durumlarla başa çıkabilmesi için bedenin pek çok bölümünü etkiler. Glukokortikoidlerin temel işlevi, stresle başa çıkabilmek için vücudun enerji kaynaklarını harekete geçirmektir.

Normal şartlarda kandaki glukokortikoid seviyesi yükseldiğinde hipofiz bezi ACTH üretimini azaltır. Bu, aşırı ACTH salınımını önler. Öte yandan aşırı stres durumunda hipofiz bezi daha fazla ACTH üretir. Bu da daha da fazla glukokortikoid üretimi anlamına gelir. Kortizol, glukokortikoid hormonlarından biridir ve genellikle stres seviyesini ölçmekte kullanılır.

Bu stres tepkisi, yırtıcı bir kaplandan kaçmak gibi durumlar için birebirdir. Tarihöncesi atalarımızın tecrübe ettiği streslerin çoğu muhtemelen gerçek fiziksel tehditlerden kaynaklanıyordu. Algılanan her tehlike harekete geçme, enerji kullanma, kaçma ya da

savaşma anlamına geliyordu.

Beynimizdeki neokorteks geliştikçe karmaşık düşünme becerisi, hayal gücü, sevgi, şefkat, farkındalık gibi duygularımız da gelişti. Bunun karşılığında hayvanlar âleminde olmayan yas, suçluluk ve gelecekte olabilecek olaylara dair korku gibi duygusal stres türleri de geliştirdik. Üstelik uzun süren bebeklik ve çocukluk dönemimiz psikolojik strese karşı hassasiyetimizi artırdı.

Fakat o günden bugüne strese verdiğimiz fizyolojik tepki değişmedi. Bedenimiz, duygusal strese de sanki bir kaplan tarafından kovalanıyormuşuz gibi tepki vermeye devam etti. Bu yüzden bedenimiz korku ve öfke gibi güçlü duygular hissettiğimizde de ciddi miktarda enerji ortaya çıkarmamıza neden olur. Ama bu enerjiyi her zaman kullanamayız ve işe yaramaz bir stres tepkisiyle kalakalırız. Bu da örneğin önemli bir toplantıdan önce kalbimiz güm güm attığında can sıkıcı olabilir.

Ancak bu sadece sorunun küçük bir kısmı, çünkü stres tepkisinin uzun vadede yıkıcı etkileri olabilir. Bu yüzden strese bağlı olarak gelişen pek çok hastalıktan mustaribiz. Stres tepkisinin iki kısmı da (sempatik sinir sisteminin uyarılması ve glukokortikoid hormonları) hastalıklara sebep olur.

Sempatik sinir sisteminin sürekli uyarılması kronik yüksek tansiyona ve ateroskleroza (kan damarlarında yağlı tortuların birikmesi) yol açar. Bunlar da özellikle erkeklerde belli başlı ölüm sebepleri olan kalp krizleri ve inme riskini artırır.[1]

Strese bağlı olarak glukokortikoidlerdeki artış huzursuzluk, endişe ve odaklanamama gibi başka pek çok sorunu da beraberinde getirir.

Glukokortikoidlerin daha ciddi bir başka yan etkisi de bağışıklık sistemini baskılamasıdır. Ciddi anlamda strese maruz kalanlarda yüksek glukokortikoid ve ACTH seviyeleri enfeksiyonlara karşı vücudu savunmasız bırakır.[2] Örneğin, yakın zamanda eşlerini kaybeden yetişkinlerin bağışıklık sistemleri daha zayıf olur.[3] Stres, solunum yolları enfeksiyonları gibi bulaşıcı hastalıklara ya da çoklu skleroz gibi bağışıklık sistemi bozukluklarına yakalanma riskini artırır. Stresin sebep olduğu glukokortikoidler tümörlerin büyümesini bile hızlandırır.[4]

Ayrıca aşırı miktardaki glukokortikoid salgılanması, beynin öğrenme ve hafıza bakımından çok önemli olan hipokampus kısmında hasara sebep olabilir. Bu hasar, öğrenme bozukluklarına yol açarak yaşlanma sürecini hızlandırabilir.[5]

Stres hormonlarının diğer olumsuz etkileri, artan osteoporoz riski ve yaşlı yetişkinlerde diyabettir. Araştırmacılar, stres tepkisindeki iki etkenin daha (yüksek glukokortikoid ve ACTH seviyelerinin) stresle bağlantılı olduğu çok iyi bilinen bir hastalık olan ülsere neden olduğunu da kanıtlamışlardır. Ayrıca stres erkeklerde cinsel iktidarsızlığa, kadınlarda da yumurtlamanın baskılanmasına yol açar.[6]

Bu hastalıkların oluşmasında genetik ve çevresel sebepler olsa da, stresin de ciddi bir rolü vardır.

Ağlamanın fizyolojisi

Bu durumda duyarlılığımız, farkındalığımız ve zekâmızın karşılığında ödediğimiz bedel, duygusal acı ve strese bağlı hastalıklar oluyor. Peki, bütün bunların ağlamalarla ve öfke nöbetleriyle ne ilgisi var diye düşünebilirsiniz. Biriken duygusal stresin ardından gelen bir ağlama ve öfke nöbetinin, stres tepkisinin olumsuz etkilerini azaltmaya yardımcı olmak için geliştirilmiş bir mekanizma olduğunu söyleyebiliriz. Ağlama üzerine yapılmış fizyolojik ve biyokimyasal araştırmalardan alınan sonuçlar da ağlamanın stres boşaltma işlevini desteklemektedir.

Ağlamanın sebep olduğu fizyolojik değişimlerin incelendiği bir araştırmada, bir grup kadın üniversite öğrencisine üzücü bir film izletilir. Filmi izlerken ağlayanların fiziksel olarak ağlamayanlardan daha aktif olduğu görülür. Ağlayanlar kalp atışlarının hızlanması, deri iletkenliğinin artması gibi fizyolojik uyarılma belirtileri gösterirler.[7]

Yetişkinlerde belli bir süre ağladıktan sonra fizyolojik değişimlerin ölçüldüğü farklı araştırmalar da vardır. Bu araştırmalara katılanlar özel psikoterapi seanslarında bir saat hatta daha fazla bir süre boyunca ağlayıp öfkelendiler. Terapi seanslarından önce ve sonra yapılan ölçümlerde kan basıncının, nabzın, vücut sıcaklığının düştüğü, beyin dalgalarının daha senkronize olduğu belirlendi. Bunlar genel rahatlama belirtileriydi. Bir başka kontrol grubuna aynı süre boyunca ciddi fiziksel egzersiz yaptırıldı ve ölçümler alındı. Bu kontrol grubunun ağlayanlar kadar rahatlayamadığı belirlendi.[8]

Ağlamak fizyolojik bir uyarılma halidir ve derin bir rahatlamayı da beraberinde getirir. Gerginliği azaltır, kan basıncını ve nabzı düşürür. Ağlarken fiziksel bir tehlikede kullanılmak üzere ortaya çıkan ama kaçmanın ya da savaşmanın mümkün olmadığı durumlarda enerjinin bir kısmını harcamaya yardımcı olur. Çok ağlamak ve öfkelenmek hem sempatik sinir sisteminin tepkisini, hem de glukokortikoid tepkisini harekete geçirir.

Duygu manasındaki emotion sözcüğünün Latincede hareket etme anlamına gelen sözcükten türemiş olması da ilginçtir. Bu aynı zamanda güçlü duygulara verdiğimiz bastırılmamış ilkel tepkilerimizin hareketle ilişkili olduğunu ifade eder. Çocuklarda ağlamak ve öfkelenmek bütün vücudu etkileyen aktif süreçlerdir. Çocuklar ağlayıp öfkelendiklerinde kollarını ve bacaklarını hızla hareket ettirerek ciddi bir enerji harcarlar. Benzer durumlarda, eğer sosyal olarak kabul edilebilir olsaydı muhtemelen biz yetişkinler de aynı şekilde ağlayacaktık.

Ağlama üzerine yapılmış fizyolojik araştırmaların yanı sıra insan gözyaşları üzerine yapılmış ilginç biyokimyasal araştırmalar da mevcuttur. St. Paul, Minnesota'da bulunan Regions Hastanesi'nde çalışan biyokimyacı Dr. Williams Frey gözyaşlarının kimyası üzerine bir araştırma yaptı.[9] Araştırmaya katılan bir gruba üzücü bir film izleyip üzülmeleri ve (eğer ağlarlarsa) ağladıklarında döktükleri gözyaşlarını test tüplerine toplamaları için para ödedi. (Ağlamak için para aldığınızı düşünün!) Bunları duygusal olarak tetiklenmiş gözyaşları olarak adlandırdı. Daha sonra duman ya da soğan yüzünden dökülen gözyaşlarını topladı. Ardından bunlar üzerinde biyokimyasal analizler yaptı ve duygusal etkenlerden ötürü dökülen gözyaşlarının kimyasal olarak farklı olduğunu keşfetti. Yani ağladığımızda gerçekten farklı bir şeyler oluyordu.

Dr. Frey'in yaptığı analizler iki tür gözyaşında da stresle ilgili bazı maddelerin bulunduğunu ortaya koydu. Gözyaşlarında bulunan maddelerden biri ACTH hormonuydu. Yani gözyaşı dökmek stresli bir olayın ardından vücutta biriken fazla ACTH'yi azaltmaya yardımcı oluyordu. Bu aynı zamanda fazla miktarda glukokortikoid birikimini de önlüyordu. Yani ağlamak da idrar yapmak, dışkılamak, nefes vermek, âdet görmek, terlemek gibi vücuttan atık maddelerin atılmasını sağlayan bir süreçti.

Dr. Frey ACTH'ye ek olarak gözyaşlarında epinefrin ve norepinefrin gibi katekolamin türleri de tespit etti. Bunlar sempatik sinir sisteminin kan basıncını artırmak ve kaslara daha fazla kan yollamak için kullandığı kimyasallardı. Dr. Frey'in tespit ettiği bir başka madde de lösin enkefalindi. Bu, stres altındayken önemli rol oynayan çok sayıdaki endorfin türünden biriydi.[10]

Bu maddelerin ikisi de (katekolaminler ve endorfinler) beyinde nörotransmitter işlevi görür. Yani sinir hücrelerinin birbirleriyle iletişim kurmasını sağlar. Bunlar ve diğer nörotransmitterler ruh halimizi etkiler, mutlu ya da mutsuz hissetmemize neden olur. Bazı psikiyatrlara göre, çocukluktaki stres ve travma tecrübeleri nörotransmitter sistemde bozukluklara yol açar.[11] Ağlamak bu kimyasal maddelerin dengelenmesinde önemli bir rol oynar; ilaç kullanmadan depresyon ya da kaygı gibi semptomların azalmasına yardımcı olur.

Yeni doğmuş bebekler birkaç haftalık oluncaya kadar gözyaşı dökmezler ama terleyerek ciddi bir enerji harcarlar. Ağlamanın farklı yaşlarda fizyolojik etkileri konusunda daha

çok araştırma yapılması gerekiyor.

Yine de ağlamak ile fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi gösteren çok sayıda araştırma mevcut. Konuyla ilgili bir araştırma, sağlıklı insanların daha çok ağladığını ve ülser ya da kolitten mustarip kişilere göre ağlama konusunda daha olumlu bir tavır sergilediklerini göstermiştir.[12] Meme kanseri hastaları arasında yapılan bir araştırma ise öfke, korku, depresyon ve suçluluklarını serbestçe ifade eden kadınların bunları bastıran ve yok sayanlara göre daha fazla yaşadıklarını ortaya koymuştur.[13] Hastanın ağlamasının astım semptomlarını rahatlattığını gösteren bazı belgelenmiş vakalar da mevcuttur.[14] Elbette ağlamak tek başına bir tedavi değildir ve asla tıbbi tedavinin yerini alamaz. Ama acı verici duyguları, destekleyici bir ortamda ifade etmek, tedavi programını olumlu etkileyebilir.[15] Doktorlar yakın gelecekte ideal sağlık için şunu tavsiye edebilir: “Bol sebze meyve yiyin, egzersiz yapın ve haftada en az bir kez ağlayın!”

Farklı alanlarda yapılmış bu araştırmalar, ağlamanın fizyolojik olarak faydalı olduğunu ve insanların duygusal stresle başa çıkmalarına yardımcı olduğunu göstermektedir. Fiziksel tepki vermek gerekmediğinde ya da ortama uygun olmadığında ağlamak stres tepkisinin etkilerini azaltır. Ağlamak, bedenin yeniden denge kazanmasını sağlayan doğal bir süreçtir. Stresin beraberinde getirdiği işe yaramaz bir yan ürün değil, stres-rahatlama döngüsünün önemli bir parçasıdır. Duygusal stres nedeniyle ağlarken enerji harcanır, gerginlik azalır, kan basıncı düşer, stres hormonları ve nörotransmitterler gözyaşları yoluyla atılarak fizyolojik denge yeniden sağlanır.

4. bölüm

Ağlamanın psikolojik faydaları

Yeteri kadar ağlayan bebekler bundan çeşitli şekillerde faydalanır. Duygusal sağlıkları iyileşir, yetişkinlere daha sağlıklı bağlanırlar, özgüvenleri artar, uyum ve öğrenme yetenekleri daha yüksektir. Bu beş faydadan bu bölümde söz edeceğim.

Ağlamak duygusal sağlığı iyileştirir

Freud erken dönemindeki terapi yaklaşımında ağlamak gibi duygusal rahatlamaları önemsiyordu.[1] Daha sonra bu yaklaşımdan uzaklaştı ve terapide daha sözel ve analitik bir yaklaşım benimsedi.

Alice Miller nevroz gibi duygusal hastalıklar hakkında şöyle yazmıştı: "Hastalığın nedeni, travmanın kendisi değil, onu ifade edememenin getirdiği bilinçsiz, bastırılmış umutsuzluktur."[2]

Araştırmalar, terapi seanslarında ağlayan yetişkinlerin belirgin bir psikolojik ilerleme sağladıklarını gösteriyor. Terapi sırasında duygularını açıkça ifade edenler diğerlerine göre çok daha hızlı ilerleme kaydediyorlar.[3]

Bir araştırmada psikologlar uzun ve stresli bir süreç boyunca hastanede kalma deneyimi yaşayan çocuklarda ağlamayı incelediler. Hastaneye ilk yatırıldıklarında bağırıp çağıran ve ağlayan çocuklar, en başta "uslu" olanlara göre hastaneye daha hızlı uyum sağladılar. Başlangıçta sakin ve işbirliği içinde görünenler ise sonradan çoğunlukla bebek davranışları sergileme, yeme ve uyku bozuklukları, öğrenme sorunları gibi stres belirtileri gösterdiler.[4]

Yetişkinler bazı durumlarda uygun olmayan tepkiler verirler, çünkü bugünü geçmişle karıştırırlar. Örneğin bir adam, randevularına sık sık geç kalan bir kadına duygusal olarak aşırı tepki gösterebilir, çünkü bu ona içtiği zaman güvenilmez biri olan alkolik annesini hatırlatabilir. Aynı şeye çocuklarda da rastlanır. Küçük bir çocuk daha önce kendisine havlayan bir köpek yüzünden köpeklerden, hatta yavru köpeklerden bile korkabilir.

Psikologlar bu duruma "koşullu duygusal tepkinin genellenmesi" adını verirler. Daha önce yaşanmış stresli bir olayı anımsatan herhangi bir şey, tamamen zararsız bile olsa stres tepkisini tetikleyebilir. İlkel atalarımızın karşı karşıya kaldıkları onca fiziksel tehlike düşünüldüğünde elbette milyonlarca yıllık evrimde bunun hayatta kalma bakımından ciddi bir önemi vardır. Potansiyel tehlikelere hızlı ve otomatik tepkiler verebilen bireyler genellikle en uzun süre hayatta kalabilenlerdir.

Konu o sırada hayatta kalmak değilse sorun baş gösterir. Psikolojik stres söz konusu olduğunda bu mekanizma pek faydalı değildir. Çünkü hayatımızı sürdürme ve başkalarıyla ilişki kurabilme becerilerimize zarar verir. Ciddi bir travma atlatanlar "Travma Sonrası Stres Bozukluğu" adı verilen bir durumdan mustarip olurlar. Kişiye travmayı hatırlatan her şey, sanki o travma yeniden yaşanıyormuş gibi psikolojik bir alarm tepkisini tetikler.[5]

Zamanla benzer durumların zararsız olduğu görüldükçe koşullu tepkiler azalır. Psikologlar bu durumu “koşullu duygusal tepkinin sönmesi” olarak adlandırırlar. Koşullu tepkinin sönmesi uzun zaman alabilir; bu süre travmanın ve ona verilen tepkinin şiddetine bağlı olarak değişir.

Öte yandan ağlamanın ve öfkeyi boşaltmanın ardından gelen duygusal rahatlama sayesinde bu sönme süreci hızlandırılabilir. Çocuklar korkutucu ve üzücü tecrübelerinin ardından kendilerine ağlama ve öfkelenme şansı verildiğinde daha sonra benzer durumlarda stres tepkileri tetiklenmeyecektir. Kendini güvende hissederek ağlamanın psikolojik süreci, beyni tehdidin ortadan kaldırıldığına ve sorunun çözüldüğüne ikna eder. Ağlamak, koşullu stres tepkisinin önüne geçmeye yardımcı olur. Beynimizin benzer olayları tehlikeyle ilişkilendirmesine engel olur. Köpek havlamasından korkan bir çocuk (annesinin güven veren kollarında) yeterince ağlarsa, daha sonra köpek gördüğünde yine temkinli yaklaşır ama paniğe kapılmaz. Yetişkinler de çocukluk travmalarından kaynaklanan bazı duygularından kurtulmak için terapilerde ağlayabilirler. Bu onların bulundukları zamanın gerçekliğini daha net bir şekilde görmelerine ve ona uygun tepkiler vermelerine yardımcı olur. Terapide ağlayabilen ve alkolik annesine duyduğu öfkeyi ifade edebilen bir adam, belki hâlâ geç kalan kadınlardan rahatsız olacak ama muhtemelen artık öfkelenmeyecektir. Elbette çocukların travmatik olayların hemen ardından ağlayabilmeleri, büyüdüklerinde duygusal olarak daha sağlıklı olmalarını ve diğer insanlarla ilişkilerinde daha az sorun yaşamalarını sağlar.

Ağlamayı kabul etmek anne baba ve çocuğun sağlıklı bir bağ kurmasına yardımcı olur

Bebeğin annesiyle kurduğu bağ için “bağlanma” terimini ilk kullanan kişi İngiliz psikanalist John Bowlby’dir. Bowlby, bebeklerin ve çocukların gülme, ebeveynlerine yapışma, onlardan ayrılmaya itiraz etme gibi bağlanma davranışlarının, ebeveynlerine olan yakınlıklarını koruma içgüdüsünü yansıttığını söyler.[6]

Normal bir gelişim için sağlıklı bağlanma esastır. Araştırmalar bebeklerin anne babalarıyla sağlıklı bağlanmalarını sağlayan bazı temel faktörler olduğunu gösteriyor. Bebeğin yaşamının ilk yılında anne babasıyla sık sık fiziksel temas kurması sağlıklı bağlanmanın en önemli faktörlerinden biridir. Bir başka faktör de anne babanın bebeğin verdiği sinyallere hızlı yanıt vermesidir. Çocuklar kendilerine bakan kişilerin devamlılık göstermesine önem verirler ve özellikle ilk beş yılda anne babalarından uzun süre ayrı kalmak onlar için travmatik olabilir. Kötü muamele ve ihmal de sağlıklı bağlanmaya ciddi zararlar verir.[7]

Bu faktörlerin yanı sıra anne babaların çocuklarıyla sağlıklı bir bağ kurabilmeleri için onların tüm duygularını kabul etmeleri gerekir. Bağlanma araştırmacıları, ağlamayı bebeğin yiyecek, sevgi ve korunma ihtiyaçları için iletişim kurma yolu olarak görürler. Ayrıca ağlamanın stres boşaltma özelliğini ve bebeğin bu sırada kendisine empatiyle yaklaşılmasına ihtiyaç duyduğunu da göz önünde bulundururlar.[8] Bowlby’ye göre, çocuğun acı verici duygularını kabul etmemenin olumsuz sonuçları olabilir. Çocuklar kayıp ya da ayrılık durumunda duydukları acıyı ağlayarak ifade edebilmelidir. Bazı anne babaların ya da onlarla ilgilenen diğer yetişkinlerin çocuğa ağlamamasını söylemeleri, acı verici duyguların bilinçaltına itilmesine neden olabilir.[9] Ayrıca Bowlby’ye göre, çocuklar kızgınlık ve öfkelerini de açık açık ifade edebilmeliler. Bu duygular anne babaya yönelik olsa bile… Örneğin, çocuklar öfkelendiklerinde anne babalarına “Senden nefret ediyorum!” diyebilmeliler. Ama eğer bunun için cezalandırılırlar ya da utandırılırlarsa daha sonra anne babalarına gerçekten isyan edebilir ya da ileride evhamlı sinir hastalarına dönüşebilirler.[10]

Ağlayan çocuğu cezalandırmak ya da reddetmek yerine duygularını kabul edip ona uygun yanıt vermek çok önemlidir. Anne babalar yaşamın ilk yılında bebeğin ağlamalarına uygun yanıt veremezlerse bebek güvensiz bağlanma eğilimleri geliştirebilir. Anne babasına karşı saldırgan ya da aşırı talepkâr ve yapışık olabilir. Bazı

çocuklar kendi kendilerine yetiyor gibi görünürler. Yakınlığa direnirler ya da sevgisiz görünürler. Araştırmacılar 1 yaşındaki çocukların bile stres altındayken değil de mutluyken anneleriyle iletişim kurmaya eğilimli olduklarını gözlemlemişlerdir. Bowlby'ye göre bu, anne ve çocuk iletişimi açısından büyük bir sorundur. Bu tarz kaçınmalı bağlanma eğilimi gösteren çocuklarda daha sonraki dönemlerde ciddi davranışsal ve duygusal sorunlarla karşılaşılır.[11]

Öte yandan çocuk ağlayarak stresini atma ihtiyacı duyduğu sırada verilen herhangi bir tepki de yeterli olmayabilir. Anne baba açık bir şekilde çocuğun ağlamasına karşı çıkmasa da onun dikkatini dağıtmaya yönelik her girişimlerini çocuk duygusal bir terk ediliş olarak algılar. Çünkü çocuklar öfke, acı ve korkularını dinleyebilen ve kendileriyle empati kuran anne babalara ihtiyaç duyarlar. Eğer çocuklar doğumdan itibaren bu duyguları açıkça ifade edebilirlerse, acı verici duyguları bastırmalarına gerek olmadığını ve koşulsuz sevildiklerini hissederler.

Çocukların acı veren duygularını kabul etmek onlarla sağlıklı bir bağ kurulmasını sağlar. Anne babalarının kollarında ağlamalarına izin verilen çocuklar anlaşıldıklarını ve kabul edildiklerini hissederler. Ergenlik çağına geldiklerinde anne babalarının kendilerini dinleyeceğini bildiklerinden, sorunlarını onlarla konuşma ve içlerinden geliyorsa ağlama konusunda kendilerini rahat hissederler.

Danışanlarımı gözlemlediğimde, anne babaya fazla yapışma, mızıldanma, saldırganlık ya da yakınlık kurmak istememe gibi güvensiz bağlanma belirtilerinin anne babanın evde güvenli bir ortam sağladığı ve çocukların ağlamalarını kabul ettikleri durumlarda çoğunlukla ortadan kaybolduğunu görüyorum. Çocuk, ağlamanın geçiştirildiği, cezalandırıldığı ya da görmezden gelindiği ortamlarda kendini güvende hissetmez ve duygularını dışa vurmaz. Ama anne baba çocuk ilişkisini düzeltmek için hiçbir zaman geç değildir.

Ağlamasının kabul edilmesi çocuğun özgüvenini artırır

Çocuklar kendilerini iyi hissettiklerinde ve becerilerine güvenildiğinde özgüvenleri artar. Bu da anne babayla sağlıklı bir bağlanmayı beraberinde getirir, çünkü çocuklar özgüvenli olabilmek için koşulsuz sevildiklerini ve kabul edildiklerini bilmeye ihtiyaç duyarlar. Çocukların sadece mutlu olduklarında ve gülümsediklerinde onaylanmaları ve sevilmeleri, büyükleri memnun etmek için acı veren duygularını bastırmalarına yol açar. Sonunda en derin duyguları kendileri için bile kabul edilemez hale gelir. Duyguları tam olarak kabul edilmeyen çocuklar özgüvenli büyüyemezler.

Yeterince ağlayan çocuklarla yaşamak daha kolaydır

Ağlamalarına ve öfkelerini ifade etmelerine izin verilen çocuklar birlikte yaşaması keyifli bireyler olurlar. Uzun süre ağlayan ya da öfke nöbetleri geçiren bir çocuğun yanında olmak bir yetişkin için zorlayıcı olabilir. Ancak ağlayarak streslerini boşaltan çocuklar genellikle mutlu, rahat, işbirliğine açık, şiddetten uzak ve kendi kendine yeten bir ruh hali içinde olurlar.

Bu dönüşüm bazen olağanüstüdür. Yetişkinler, ısrarcı, mızmız, keyifsiz, yapışık veya saldırgan çocuklarının yerini rahat, keyifli ve uyumlu çocukların aldığını fark ederler. İhtiyaç duydukları kadar (bu kitapta belirtildiği gibi sevgiyle kucaklanarak) ağlamalarına izin verilen çocuklar daha az talepkâr olurlar ve geceleri daha rahat uyurlar. Bu da anne babalara dinlenmek için ihtiyaç duydukları zamanı sağlar.

İhtiyaç duydukları kadar ağlayan çocuklar daha iyi öğrenirler

Her çocuk yüksek bir entelektüel potansiyelle dünyaya gelir. Ama acı, kafa karışıklığı, hüsran duygusu ve korku gibi tecrübeler, ağlama ve öfkeyi ifade etme süreçleriyle tamamlanmadığında bu potansiyelin önü kesilir. Zekânın bu şekilde önünün kesilmesinin bir sebebi de acı verici duyguların çocuğun dikkatini dağıtması, odaklanma ve öğrenme becerilerini zayıflatmasıdır. Örneğin, anne babası boşanmak üzere olan bir çocuk kiminle yaşayacağını bilmiyorsa okulda dikkatini toplamakta zorlanır.

Çocuklukta yaşanan stres ve travmatik tecrübelerin düşünme ve öğrenme becerileri üzerinde olumsuz etkileri olduğunu kanıtlayan pek çok araştırma vardır.[12] 7 yaşındaki 4000 çocuk arasında yapılan bir araştırmaya göre, stres seviyesi ile zekâ arasında bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Stres seviyesi en yüksek çocukların en düşük IQ seviyesine sahip oldukları saptanmıştır.[13]

Kimsesiz Romen çocukların entelektüel becerilerini araştıran bir başka araştırmada, çoğu istismar ya da ihmal gibi travmalara maruz kalan çocukların öğrenme becerilerinde yaşıtlarından geri kaldıkları ve bu durumun kanlarındaki glukokortikoid (özellikle de kortizol) seviyesiyle doğrudan ilişkili olduğu kanıtlanmıştır.[14] Daha önce de belirttiğimiz gibi, adrenal korteks tarafından salgılanan bu hormonlar, beynin öğrenme ve hafıza becerilerinde önemli rol oynayan hipokampus denilen bölümünde hasara yol açar.[15]

Bu hormonların fazlalığının beyinde sebep olduğu hasarın ne kadarının sonradan giderilebileceği henüz bilinmiyor. Ağlamak, gözyaşlarıyla vücuttan ACTH atılmasını sağladığı için glukokortikoid seviyesini düşürmeye yardımcı olur. Yani ağlamalarına ve öfke nöbetlerine izin verildiğinde travma yaşayan çocukların öğrenme becerileri gelişir.

Üzüldüklerinde ya da hüsrana uğradıklarında ağlayıp öfkelenebilen çocukların öğrenme ve düşünme becerisi çok yüksektir. Eğitimciler, duygusal olarak rahatlama ihtiyaçları anlaşılıp kabul edildiğinde çocukların daha hevesli ve başarılı olduklarını belirtiyorlar.[16]

Ağlamanın çocukların öğrenme becerilerine olumlu etki etmesinin bir nedeni daha vardır. Bazı çocuklar doğrudan öğrenme süreçleriyle ilgili hayal kırıklıkları yaşarlar. Bunlar daha sonra benzer durumlarla karşılaştıklarında tetiklenebilir. Çocukların ağlamalarına izin verilmediğinde yaşadıkları hayal kırıklığı daha sonraki öğrenme süreçlerine engel olabilir.

Örneğin, yapboz yapmakta sorun yaşayıp bunu içinde tutmuş bir çocuk, lise çağına geldiğinde geometri öğrenirken zorlanabilir. Gördüğü farklı şekiller, ona farkında olmadan o zor yapbozları hatırlatabilir ve bir öfke tepkisini tetikleyebilir. Bu da onun net bir şekilde düşünmesine engel olur, çünkü hayali bir duygusal acı kaynağına tepki vermektedir.

Çocukların ağlamalarına ve öfkelendiklerinde bunu ifade etmelerine izin verildiğinde, stres tepkisi zamanında boşaltılarak geleceğe aktarılmaz. Böylece çocuklar ileride yeni öğrenme deneyimlerine duygusal tepkiler vermek yerine objektif davranabilirler.

5. bölüm

Çocuk terapilerinde ağlamanın faydaları

Çoğu çocuk psikiyatrı ve terapisti ağlamayı duyguları ifade etmenin iyileştirici bir yöntemi olarak kabul eder. Çocukların nedensiz ağlamalarını hoş karşılar ve bunu iyileşmenin önemli bir parçası olarak değerlendirirler. Çocuklar terapiste güvendiklerinde ve ağladıkları için azarlanmayacaklarını hissettiklerinde bazen oyun terapisi seanslarında ağlarlar.

Bazı terapistler ise, özellikle aile fertlerinden birinin ölümü söz konusu olduğunda çocuğu ağlamaya teşvik ederler, çünkü ağlamanın yas ve iyileşme sürecinin önemli bir parçası olduğunu bilirler.[1]

Ağlamanın önemi özellikle iki terapi yaklaşımında oldukça ilgi çekicidir: Doğum travması terapisi ve sarılma terapisi.

Doğum travması terapisi

Bebeklerdeki doğum travmalarını iyileştirmekte uzmanlaşmış terapistler ağlamanın son derece faydalı olduğunu bilirler. Araştırmalar, travmatik doğumların bebeklerin hayat boyu problem yaşamasına neden olabileceğini gösteriyor. Doğum sonrası komplikasyonlar ile duygusal ve davranışsal sorunlar arasında bir ilişki vardır.[2] Doğum travmaları şizofreni, şiddet kullanımı, intihar ve çeşitli fiziksel rahatsızlıklarla da ilişkilidir.[3] Bu nedenle sonradan ortaya çıkabilecek sorunların önüne geçmek için doğum travmalarını erken dönemde iyileştirmek çok önemlidir.

Bebek psikoterapisinin öncülerinden William Emerson, bebeklerin travmatik doğumların etkilerinden kurtulmalarına yardımcı olan başarılı bir terapi geliştirmiştir.[4] Emerson'un kullandığı tekniklerden biri "doğum simülasyonu masajı"dır. Terapist, doğum sürecinde yaşadığı hisleri yeniden canlandırmak için bebeğin vücudunda çeşitli yerlere dokunur ve basınç uygular. Belli travma alanlarına özel olarak ilgi gösterir. Örneğin, bebeğin boynuna göbek kordonu dolandıysa terapist hafifçe boynuna dokunur. Bebekler bu terapi sırasında iyileştirici bir şekilde ağlar ve doğum travmasını iyileştirebilirler. Zamanla doğum simülasyonu masajı sırasında tetiklenen güçlü duygular azalır.

Bu müdahaleler sevgi ve farkındalıkla, ancak bebek terapistle bir güven ilişkisi kurduktan sonra yapılır. Emerson daha sonra sürdürdüğü takip çalışmalarında, bu yöntemle iyileştirilen çocukların gayet uyumlu, empati kurabilen ve yetenekli bireyler olduğunu gözlemlemiştir.

Bir başka terapist Peter Levine de "doğum travmasını yeniden deneyimleme" adını verdiği benzer bir teknik kullanmıştır. Bu teknikte, bebeğin ayağının altına baskı uygulayarak hüsran duygusu yaşamasına izin verilir. Ardından biri elini nazikçe bebeğin başına koyar. Levine, bebeklerin doğumdakine benzer bir sinir sistemi uyarılmasını yeniden deneyimlemelerinin iyileştirici etkisi olduğunu öne sürmüştür. Bebek ayağının altında kendisine sunulan dirençten faydalanır ve bütün gücüyle kendini iter. Buna eşlik eden ağlama, gerçek doğum sürecinde engellenen enerjinin ve hüsran duygusunun

açığa çıkmasına yardımcı olur.[5]

Sarılma terapisi

Sarılma terapisi ilk kez 1950'lerde otistik çocuklara uygulanmıştır. Otistik çocuklar, diğer insanlarla normal bir ilişki kuramaz, daha geç konuşur ve çoğu zaman kendi dünyalarında kaybolmuş gibi görünürler. Otizmin sebepleri bilinmiyor. Ancak bir türünün doğum travması, erken doğum, bebeklikte hastaneye yatma ve anneden uzun süreli ayrılığa bağlı duygusal yüklemeden kaynaklandığı düşünülüyor.

Otizmin bu türünde, anne ya da terapistin çocuğu kucağında tuttuğu sarılma terapisi genellikle olumlu sonuçlar verir. Çocuk yakınlığa direnir, ağlar ve öfkelenir. Çoğu terapist, otistik çocukların ağlamalarına ve öfkelenmelerine izin verilen sarılma terapisinden sonra bu çocuklarda çok derin ve hızlı gelişmeler kaydedildiğini belirtiyor.[6]

Sarılma terapisini öneren çoğu kişi esas iyileştirici olanın kucakta tutmak olduğunu düşünür. Bazıları sarılma işini sadece annenin yapması gerektiğini söyler. Bu söylemin ardındaki teori, çocuğun, anne-çocuk ilişkisinde bir kopukluk olduğunda bu yakınlığı yeniden kurabilmek için annenin çocuğa sarılması gerektiği fikrine dayanır. Çocuklar başlangıçta yakınlığa direnir ve yoğun bir ağlama ve öfke nöbeti geçirirler. Ardından yavaş yavaş kucakta tutulmayı kabul eder ve sonunda keyifle annelerinin sevgi dolu kucağında kıvrılırlar. Bazıları, terapistin de anne kadar etkili olabileceğini, terapistle geliştirilen güven duygusunun anne baba-çocuk ilişkisine aktarılabileceğini düşünür.

Elbette çocuğa iyi gelen şey sadece sarılmak değil, sevgi ve yakınlıkla sarılmanın tetiklediği ağlama ve öfke nöbetidir. Belki de sarılmak, çocukların kendilerini yeterince güvende hissetmelerine ve böylece daha önce yaşadıkları travmatik olaylardan kaynaklanan acı verici duygularını ya da birikmiş streslerini boşaltabilmelerine yardımcı olur. Sarılmak mücadele eden çocuğa fiziksel bir sınır koyar. Bu, iyileşmek için önemli bir ihtiyaçtır, özellikle çocuk doğum öncesi travma, doğum travması ya da hastaneye yatışa bağlı bir güçsüzlük deneyimi yaşamışsa. Sarılmak ayrıca çocuğun duyguları için güvenli bir "mahfaza"dır, bu şekilde çocuk kendine ya da başkalarına zarar vermez.

Başarısının esas sebebi ne olursa olsun, bu yaklaşım çoğu otistik çocukta olumlu sonuçlar verir. Otizmin çok çeşitli nedenleri olduğu için tek bir tekniğin tüm otizm vakalarında işe yaraması mümkün değilse de sarılma terapisi bazı çocuklar için çok faydalıdır.

Sarılma terapisinin özellikle bağlanma bozukluğu olan çocuklarda çok başarılı sonuçlar verdiği kanıtlanmıştır.[7] Bu bozukluklar ciddi bir ihmalden (duygusal ve davranışsal) ya da çocuğun en yakınındaki yetişkinlerin sık sık değişmesinden (bir koruyucu aileden diğerine geçip durma gibi) kaynaklanır. Bazı psikoterapistler anne babaları tarafından istismar edilen ya da yaşadıkları başka bir travma nedeniyle anne babalarıyla sağlıklı bağ kuramayan çocuklara bağlanma bozukluğu teşhisi koyarlar.

Bağlanma bozukluğu olan çocuklar ya bağ kurmaya direnir ya da yabancılara yüzeysel bir yakınlık gösterirler. Bu çocuklar toplum tarafından duygusuz olarak tanımlanırlar, çünkü herhangi bir empati ya da pişmanlık hissetmezler. Bu nedenle yıkıcı ve saldırgan olabilirler. Yangın çıkarabilir, hayvanları öldürebilir ya da kendilerine veya başkalarına ciddi zarar verebilirler. Çoğunlukla yalan söyler ve hırsızlık yaparlar. Bazen, bu çocukların dil ve kavramsal becerilerinin gelişiminde gecikmeler olduğu görülür. Bununla birlikte ilk tanışmada gayet "normal" görünebilir, hatta çok sevimli olabilirler.[8]

Bağlanma bozukluğu olan çocuklarda geleneksel terapi biçimlerinden olumlu sonuçlar alınamaz, çünkü bu çocuklar kimseye güvenemezler. Terapist ve çocuk arasında karşılıklı güven olmadığında ilerleme sağlanamaz. Sarılma terapisi, bağlanma bozukluğu olan çocukların acısız bir yakınlığın mümkün olduğunu öğrenmelerini sağlar. Otistik çocuklarda olduğu gibi, sarılma, bu çocukların da sevildiklerini hissetmeye karşı

gösterdikleri direnci kırar. Ayrıca cezalandırılmadan, küçümsenmeden, reddedilmeden ağlayıp öfkelenerek acı veren duygularını açığa çıkarabilir ve böylece geçmişte yaşadıkları travmaları atlatıp iyileşebilirler. Ve yavaş yavaş güvenmeyi öğrenirler.

Davranışları kontrolden çıkan hiperaktif çocukların sevgi dolu bir ilgiyle kucaklandıklarında bundan fayda göreceklerine dair kanıtlar vardır.[9] Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) teşhisi dikkati kolayca dağılan, dürtüleriyle hareket eden hiperaktif çocuklara konur. ABD'de çocukların yüzde 3 ila 5'inin bu sorundan mustarip olduğu tahmin ediliyor.[10]

Dikkat dağınıklığı, dürtüsellik ve hiperaktivite çocuklar stres altındayken ortaya çıkar. Araştırmalara göre, DEHB teşhisi konulan çocukların ailelerinde stres vardır.[11] Elbette bu çocukların da stresin kaynağı olduğu düşünülebilir. Ancak ailedeki stres; şiddetli geçimsizlik, boşanma, sağlık sorunları ve madde kullanımına bağlı olduğunda, çocuğun davranışının ailedeki stresin sebebi değil, sonucu olduğu anlaşılır.

Ayrıca istismar edilen çocukların genellikle hiperaktif, dürtüsel ve saldırgan olduğuna ve bunun istismarın sebebi değil sonucu olduğuna dair de çeşitli bulgular da mevcuttur. Bunun yanında DEHB teşhisi konulan çocukların semptomları ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu yaşayanların semptomları arasında çokça benzerlik gözlemlenmiştir.[12]

Bununla birlikte DEHB teşhisi konulan çoğu çocukta depresyon ve şiddete yatkınlık gibi duygusal problemlerle de karşılaşılır. Bu sorunların nedensel olarak DEHB ile bağlantısı bilinmemekle birlikte iki sorun da evdeki stresli bir durumla ya da geçmişteki (çok eski, hatta doğum öncesi) bir stres ya da travmayla ilgili olabilir. Hiperaktif çocuklar öfke nöbetlerine çok yatkındırlar; bu nöbetler, onların stresi atmalarının sağlıklı bir yolu olarak görülmelidir. Ne yazık ki çoğu zaman bu öfke nöbetlerinin, iyileşme sürecinin değil de sorunun bir parçası olduğu düşünülür. National Institute of Mental Health (Ulusal Akıl Sağlığı Enstitüsü) DEHB hakkında yayımladığı bir kitapçıkta, öfke nöbetlerini uygun olmayan davranışlar arasında sayar: "Aşırı hareketli, etrafı dağıtan, öfke nöbetlerine giren, söylenenleri dinlemeyen ve kurallara uymayan bir çocuğun ebeveyni olmak çok zordur."[13] Hiç kimse öfke nöbetinin hoşa giden bir şey olduğunu savunmasa da bu cümle öfke nöbetlerinin problemin bir parçası olduğunu ima eder ve ağlayıp bağırmanın potansiyel iyileştirici etkisi hakkında yanlış anlaşılmaya sebep olur.

Her hiperaktivite ve dikkat eksikliği vakasının stres ya da travmanın getirdiği acı verici duyguların oluşturduğu gerilimin boşaltılamamasından kaynaklandığını iddia etmiyorum. Ancak bu faktörlerden şüphelenildiğinde, stresi azaltmaya yönelik girişimler de terapiye dahil edilmelidir. Buna ek olarak, çocuklar ağlayıp öfkelenerek bastırılmış duygularını açığa çıkarmaları için cesaretlendirilmelidir. Eğer hiperaktif çocuk zaten ağlama ve öfke nöbetleriyle kendiliğinden üstündeki stresi azaltıyorsa sarılma terapisi gerekli olmayabilir.

Sarılma terapisinden faydalanan bir psikiyatrist olan Martha Welch, anne babalar için yazdığı Holding Time adlı kitapta bu yaklaşımın normal çocuklarda nasıl kullanabileceğini açıklıyor.[14] Kitapta bir sarılma seansı boyunca yaşanan tipik aşamalar (yüzleşme, reddetme ve çözülme) tarif ediliyor. Reddetme aşamasında çocuk genellikle ağlar, bağırır ve kurtulmaya çalışır. Welch bu noktada çocuğu kucakta tutmaya devam etmeyi öneriyor. Çözülme aşamasına ulaşıldığında çocuğun yoğun mücadelesi bütünüyle değişir. Ağlamayı bırakır, rahatlar, sakinleşir ve genellikle annesinin kucağında kalmak ister.

Çocuk terapileri hakkında sonuç

Bu bölümdeki ağlama ve öfke nöbetlerini içeren terapiler kabul görmüş yaklaşımlar değildir. Çoğu terapist ve doktor, yoğun duyguları tetikleyebilecek her şeyden kaçınmayı tercih eder. Herhangi bir nörolojik sebep tespit edilemeyen, duygusal ve davranışsal sorunları olan çocuklara genellikle ilaç yazılır. Bazı çocuklar ilaç tedavisinin faydasını

görse de ilaç verme eğilimi ailenin çocuğun davranışlarına sebep olan çevresel ve psikolojik etkenleri fark etmesine engel olabilir.[15]

Beyin kimyasındaki dengesizliklerin dahi bir travmadan kaynaklanabileceğini göz ardı etmemek gerekir.[16] Ağlamanın hormon ve nörotransmitter seviyelerini değiştirebilmek gibi pek çok fizyolojik faydası vardır. Duygusal ve davranışsal sorunları olan çocuklarda ilaca başlamadan önce onlara ağlama ve öfkelenme gibi doğal süreçlerle kimyasal dengelerini düzenleme fırsatı verilmelidir.

Bu bölümde tarif edilen iki iyileştirici yaklaşımın da ortak noktası, çocuklara güçlü duygularını tetikleyecek uyaranlar sunmasıdır. Terapist, çocuğu kucağında tutar ya da (doğum travmalarında) travmayı anımsatıp tetikleyecek şekilde ona dokunur. İki durumda da terapi tekrarlandıkça bu uyaranlar çocukta artık dirence, kaygıya ve öfkeye neden olmamaya başlar.

Bu yaklaşımlar fobileri tedavi eden davranışsal terapistlerin maruz bırakma tekniklerine benzer. Hastalar, korktukları bir durumla karşı karşıya bırakıldıklarında ve sonunda zarar görmediklerini fark ettiklerinde fobileri ortadan kaybolur. Bu terapilerin daha yoğun türlerinde hasta ağlamayla birlikte güçlü duygusal tepkiler de verir.

Doğum travması terapisi ve sarılma terapisi, yanlış ellerde istismar edilip kötüye kullanılabilecek tekniklerdir. Böyle bir terapi uygulanırken çocuğun travmasını tetiklememesine büyük özen gösterilmelidir. Sarılma terapisine karşı olanlar, genellikle bunun çocuğu istismar ettiğini ve daha fazla travmaya neden olduğunu iddia ederler. Sarılma hiçbir zaman intikam alma ya da cezalandırma ruh haliyle veya zarar verme ya da söz geçirme isteğiyle yapılmamalıdır. Sarılma terapisi, farkındalık ve hassasiyetle yapılırsa çok olumlu sonuçlar verir.

Çocukların sorunlarının kaynağıyla başa çıkmak genellikle güçlü duygularla yüzleşmek anlamına gelir. Ağlama ve öfke nöbetleri içeren iyileşme süreçleri gürültülü, karmaşık, tahmin edilemez ve zaman alıcıdır. Bu nedenle ilgili yetişkinlerin bağlılığını ve dikkatini gerektirir. İnsanlar çoğunlukla güçlü ve acı verici duygulardan korkarlar ve onları bastırmaktan başka ne yapacaklarını bilmezler. Bir sonraki bölümde ağlamanın nasıl çeşitli şekillerde bastırıldığından söz edeceğiz.

6. bölüm

Anne babaların kendi çocukluklarında ağlamayla ilgili anıları: Ağlamanın bastırılması

Ağlamanın ve öfke nöbetlerinin çocuklar için önemini anlamayan yetişkinler, genellikle bu iyileşme mekanizmasını bastırmaya çalışırlar. Sizin anne babanız da iyi niyetle de olsa bu konudaki bilgisizlikleri yüzünden ağlamanızı engellemeye çalışmış olabilir. Atölyelerimde katılımcılarıma çocukken ağladıklarında anne babalarının ne yaptığını soruyorum. Aldığım yanıtlar hayret verici. En çok karşılaştıklarımı aşağıda listeledim. Bu bölümü okurken kendi anne babanızın siz ağlarken neler yaptığını hatırlamaya çalışın.

Çocukların ağlamalarını bastırmak için yapılan şeyler

*** Çocuğa ağlamayı kesmesini söylemek**

*** Cezalandırmak (ya da tehdit etmek)**

*** Sevgi ya da ilgi göstermemek, çocuğu yalnız bırakmak**

*** Konuşarak, müzikle, hareketle, oyunla dikkatini dağıtmak**

*** Çocuğun ağzına bir şey koymak (yiyecek, emzik)**

*** Alay etmek, utandırmak**

*** Çocuğun acısını yok saymak ya da bu acıdan küçük, önemsiz bir şey gibi söz etmek**

*** Çocuğu ağlamadığı için ödüllendirmek**

*** Çocuğu konuşturmak ya da güldürmek**

Çoğu yetişkin, çocukluğunda ağladığı için cezalandırıldığını hatırlıyor. Anne babaları ya vurmuş ya da “Hemen ağlamayı kesmezsen ağlamak için iyi bir nedenin olacak!” diyerek tehdit etmiş.

Bir başka ceza yöntemi ise sevgi ve ilgiden mahrum bırakmak. Çoğu kişi, ağladığı için odasına gönderildiğini hatırlıyor. Kaliforniya Santa Barbara’daki bir atölye çalışmasında, ağladığı için odasına gönderilen bir kadına bunun ona kendini nasıl hissettirdiğini sordum. Kadın ağlamaya başladı, kendini yalnız ve dışlanmış hissettiğini söyledi. Oysa o sırada sadece annesinin ona sarılmasına ihtiyacı olduğunu anlattı. Bazı anne babalar çocukların ağlamalarını ve öfkelenmelerini yok sayarlar, çünkü ilgi göstererek bu davranışı desteklemekten korkarlar. Bir başka kadın, Los Angeles’ta, National Association for the Education of Young Children Convention’da (Ulusal Küçük Çocukların Eğitimi Derneği) öğretmenlere verdiğim bir konferansta, yaşadığı çok uç bir örneği paylaştı. Ağladığı zaman annesinin onunla konuşmayı bıraktığını ve bu sürenin bazen bir haftayı bulduğunu anlattı. Kadının duygusal olarak terk edilmenin verdiği acının üstesinden gelebilmek için senelerce terapi görmesi gerekmişti.

Bazıları da anne babalarının bir şeyler göstererek ya da oyun gibi birtakım aktivitelerle dikkatlerini dağıtmaya çalıştıklarını hatırlıyor. Anne babalar bazen çocukları ağlarken güldürmeye çalışırlar. Ama gülmek sağlıklı olsa da ağlama ihtiyacının yerini tutmaz. Çocuğun ihtiyaç duyduğu kadar ağlamasına izin verilmelidir. Ağlayan çocuğu gülmeye zorlamak doğru değildir. Çocuğa ağlamasının uygun olmadığı mesajını verir ve çocuğun duygularını önemsiz kılar.

Yemek de bir başka dikkat dağıtma yöntemidir. “Bir şeyler ye, kendini daha iyi hissedersin” diyerek canı sıkkın çocuğu beslemek, ağlamayı bastırmak için sıkça başvurulan bir yöntemdir. Anne babalar bebeklerinin neden ağladıklarını anlayamadıklarında bunu daha sık yaparlar.

Bazı yetişkinler de çocukken ağladıkları için kendileriyle dalga geçildiğini anımsıyorlar. Bunu yapanlar genellikle büyük kardeşler ve diğer çocuklar olsa da bazen anne babalar da “Bebek gibi ağlama” diyerek dalga geçerler.

Çoğu yetişkin, çocukken yaşadığı acıların anne babaları tarafından küçük gösterildiğini hatırlıyor: “O kadar da kötü değil”, “Dert etme”, “Korkacak bir şey yok”, “Üzülecek bir şey yok”, “Küçücük şeyi büyütüyorsun”, “Ağlamaya değmez”, “Olan olmuş, ağlama artık” vs. Paris’te yaptığım bir atölye çalışmasında, bir kadın babasının ona hep şöyle dediğini anlatmıştı: “Gözyaşlarını sonraya sakla. Onlara ihtiyacın olacak!” Bu yanıtlar sadece çocukların ağlamalarının ve iyileşmelerinin önüne geçmekle kalmaz, onlar için aslında çok gerçek olan acılarıyla yalnız kalmalarına da sebep olur. Çocuklar kendileriyle bu şekilde konuşulduğunda duygusal olarak terk edildiklerini hissederler.

Yetişkinler genellikle çocuklara abla ya da ağabey olmalarını söylerler ve ağlamadıkları için onları överler. Bir keresinde bir babanın oğluna şöyle dediğini duymuştum: “Seninle gurur duyuyorum oğlum. Kolunu kırdığında bile ağlamadın.” Yetişkinler çocukların ağlamak yerine konuşmalarını isterler. Ve çocuklara genellikle şöyle derler: “Ağlamak sana bir şey kazandırmayacak”, “Ağladığında ne dediğini anlamıyorum”, “Ağlamayı kes ve bana ne olduğunu anlat”, “Ağlamadan istemediğin sürece sana bir şey vermeyeceğim”, “Sözcük kullan” vs. Çocuklar konuşmaya başladıktan sonra onlardan her şeyi sözcüklerle açıklamalarını bekleriz, oysa çocukların duygularını sözcüklere dökebilmesi çok zordur ve ağlarlarken onlardan bunu beklememiz işlerini hiç de kolaylaştırmaz. Eğer onları rahat bırakırsak, önce ihtiyaç duydukları kadar ağlar, hazır olduklarında da konuşurlar.

Dil ile duygular beynin farklı bölgelerinde işlenir ve aralarında çok az doğrudan bağlantı vardır. Doğaçlama konuşmalar büyük çocukların ve yetişkinlerin duygularını dışa vurmasına biraz yardımcı olsa da bir çocuğun sadece duygularını etiketlemesi, onları sözcüklerle ifade etmesi yeterince iyileştirici bir dışavurum sayılmaz. Bu, çocuğu duygusal seviyeden kavramsal bir seviyeye çekmeye zorlar. Ve eğer bu sıkça yapılırsa çocuğun eğilimlerinin fazla entelektüelleşmesine sebep olur. Bu da çocuğun iç benliğiyle bağını koparır.

Çok az yetişkinin çocukluğunda rahatça ağlamasına izin verilmiştir. Bu yüzden anne babaların ve öğretmenlerin çocukların bu ihtiyacını anlamakta ve ihtiyaç duyduklarında onlara şefkatli bir ilgi sunmakta zorlanmaları şaşırtıcı değildir. Eğer çocuklar ağladığında içinizde bastıramadığınız bir susturma isteği ortaya çıkıyorsa kendinizi suçlamayın. Kendinizi, siz küçükken anne babanızın size söylediklerinin aynılarını söylerken de yakalayabilirsiniz. Örneğin, bir annenin anlattığına göre, kendi annesi ona hep “Şşşt, ağlama, ağlama” dermiş. O da benim ağlamayla ilgili atölyeme katılana kadar oğluna aynı şeyi söylediğini fark etmiş. Koşullandığımız şeylerin üstesinden gelmek çok uzun zaman alır. Kendi çocukluğunuz ve ağlamanızın bastırılmasına dair hatıralarınızı başka bir yetişkinle konuşmak size iyi gelebilir.

Ağlamanın bastırılması doğumdan itibaren başlar. Ama bebekken ağladığımızda ne olduğunu hatırlamayız. Bebekler anlık ihtiyaçlarını ifade etmek için ağlarlar, ama bunun yanı sıra birikmiş gerilim ve streslerini atmak için de ağlarlar. Anne babalar genellikle iyi niyetle bebeğin dikkatini dağıtmaya çalışarak bu ağlamayı bastırırlar.

Ağlayan bebeklere verdiğiniz tepkiye bakarsanız bu size bebekliğinizde ne yaşadığınıza

dair bir ipucu verir. Bebeğin ağzını bir şeyle kapatmak mı istiyorsunuz, “Şşşt ağlama” mı diyorsunuz ya da bebeği sallıyor musunuz? Veya içinizden onu bırakıp odadan çıkmak mı geliyor? İçinizden gelen o ilk dürtü, şimdi hatırlamasanız da muhtemelen bebekken ağladığınız sırada size yapılan şeydi.

7. bölüm

Erkeklerin ve kadınların ağlamaları arasındaki farklar

Ergenliğe kadar kızlar ne kadar ağlıyorsa erkekler de o kadar ağlar. Fakat 12 yaş civarında erkeklerin ağlamasında büyük bir azalma görülür.[1] Bunun muhtemelen hem biyolojik hem de kültürel sebepleri vardır. Erkeklerin, sanayileşmiş ülkelerdekine göre daha sık ve rahat ağladığı kültürler olsa da çoğu kültürde erkekler kadınlardan daha az ağlar.[2]

Batı kültürlerinde erkek çocukların ağlamalarını bastırmak çok yaygındır. Erkek çocukların üzüntü, korku gibi duygularını ifade etme hevesinin çok daha fazla kırıldığına şüphe yoktur.[3] Erkek çocuklar ağlamanın kızların zayıflığı olduğunu öğrenerek sosyalleşirler. Güç ve erkeklik, duygusal hassasiyet ya da duyarlılıkla değil, duygusal kopuklukla özdeşleştirilir. Genellikle erkekler duyguları hakkında konuşmak ve onları analiz etmekte iyidir ama nadiren ağlarlar ve çoğunlukla daha derindeki duygularını açığa vurmazlar. Erkek çocuklar birbirleriyle ya da kendilerinden küçük çocuklarla ağladıkları için dalga geçmeye başladıklarında, üzüntü ya da korku gibi güçlü duyguları göstermenin kabul edilemez olduğuna dair kendilerine verilmiş bu talihsiz mesajı içselleştirmişler demektir.

İnsan gözyaşlarını inceleyen biyokimya uzmanı William Frey'ye göre, erkeklerin kadınlardan daha az ağlamaları, erkeklerde stresle ilişkili hastalıkların (kalp krizi, felç vs.) daha sık görülmesinin ve kadınların ortalama yaşam süresinin daha uzun olmasının bir sebebi olabilir.[4] Bir araştırmaya göre, yaşamlarındaki büyük bir yıkımın ardından erkeklerin ölüm oranı kadınlarınkinden daha fazladır.[5] Bunun sebebi, erkeklerin daha büyük bir yas acısı çekmeleri değil, kadınların daha çok ağlayarak yasla daha iyi başa çıkabilmeleridir.

Tüm çocuklar öfkeleri bastırıldığında acı çeker ama bunun kız ve erkeklerde sonuçları farklıdır. Araştırmalara göre, istismara maruz kalan erkek çocuklar ileride başkalarına şiddet göstermeye eğilimli olurken kadınlar anoreksiya, kendine zarar verme, intihar gibi kendilerine yönelik yıkıcı eğilimler geliştiriyorlar.[6] Zarar görmüş çocukların öfkelerini sağlıklı ifade etmelerinin kültürel olarak bastırılması, gençlerde ve yetişkinlerde öfkenin böyle ifade edilmesine sebep olan muhtemel faktörlerden biri. Bu nedenle bu kitapta sunulan öneriler hem erkekler hem kızlar için önemli.

8. bölüm

Yetişkinlerde kontrol kalıpları

Çoğu kişi, yaşamın ilk yıllarından itibaren ağlamalarının bastırılmasına maruz kaldığından, kontrol kalıpları adı verilen davranışlarla duygularını saklamayı öğrenir. Kontrol kalıpları, insanların duygusal acıdan ve ağlamadan kaçınmak için geliştirdikleri alışkanlık ve davranışlardır.

Yetişkinlerde yaygın kontrol kalıpları

(Ağlamayı bastırma davranışları)

*** Beyin kimyasını değiştiren kimyasal maddeler kullanmak**

*** Aşırı yemek**

*** Tırnak yemek ve benzer alışkanlıklar**

*** Kaslarda gerginlik ve sertlik**

*** Aşırı fiziksel aktivite**

*** Dikkat dağıtma araçları (televizyon vs.)**

Yetişkinler ve ergenler tarafından kullanılan kontrol kalıplarından biri, tütün, alkol, kafein ya da yasal veya yasadışı psikoaktif ilaçlar gibi zihni düzenleyen kimyasal maddelere başvurmaktır. Bu kimyasal maddeler sinir ve hormon sistemlerinde farklı etkiler göstererek yapay bir iyilik hali sağlar ya da duygusal acıyı uyuşturur. Özellikle gençlerde yasadışı ilaç kullanımı sanayileşmiş ülkelerdeki ciddi sorunlardan biridir.

Fazla yemek de kontrol kalıplarından biri olabilir. Çoğu kişi öfkeli ya da üzgün olduğunda mutfağa gidip tatlı bir şeyler arar. Dürtüsel olarak fazla yeme obezitenin başlıca sebeplerinden biridir. Amerika Birleşik Devletleri'nde her beş yetişkinden biri fazla kiloludur. Fazla kilolu kişilerin felç, kalp krizi ve diyabet gibi sağlık sorunları yaşama riski çok yüksektir. Bu kişiler, güçlü duygularını sağlıklı ifade etme becerisi kazanmadıkları ve yeme davranışlarını değiştirmedikleri takdirde diyet programları ancak geçici bir süre için faydalı olur.

Duyguları saklamanın bir başka yolu da özellikle ağlarken kullanılan kasların, yani yüz, omuz, göğüs ve karın kaslarının kasılmasıdır. Kronik kas gerginlikleri, baş ağrılarının yanı sıra başka sorunlara da neden olabilir.

Duygularımızı bastırmak için tekrar tekrar yaptığımız ya da alışkanlık haline getirdiğimiz her şey kontrol kalıbı olabilir. Kimi insanlar çok meşgul ve aktif bir hayat yaşayarak duygularını bastırırken kimileri de televizyon karşısında dikkatlerini dağıtmayı tercih ederler.

Güçlü duyguları ifade etmeyi bastırmak kadar, kontrol kalıplarının da başlı başına

zararlı olduğu açıktır. Öte yandan çocukların duygularının bastırıldığı toplumlarda bu davranışlarla karşılaşmak çok anlaşılabilir bir şeydir. Bu yüzden bağımlılıklarınız ya da kontrol kalıplarınız yüzünden kendinizi suçlamanızın anlamı yoktur. Çoğu kişinin bir kontrol kalıbı vardır. Eğer doğumdan itibaren anne babanız ağlamanızı normal karşılamış olsaydı ve duygularınızı göstermekle onların ilgi ve sevgisini kaybetmekten korkmamış olsaydınız şimdi duygularınızı bastırma mekanizmalarınızı geliştirmemiş olacaktınız. İnsanlar bu alışkanlıkları ve bağımlılıkları gündelik hayatlarıyla başa çıkabilmek ve duygularına ket vurabilmek için geliştirirler.

Ağlama hakkındaki yanlış kanı yüzünden, yetişkinler ağlayarak kendilerini iyileştirmeye kalktıklarında bazen başkaları onların “zayıf olduklarını”, “dağıldıklarını” ya da “sinir krizi” geçirdiklerini düşünür. Sağlık kurumları genellikle insanların daha iyi hissetmesini sağlamak için psikoaktif ilaç reçetesi yazmakta çok aceleci davranır. Oysa bu ilaçlar çoğunlukla problemin altında yatan gerçek nedeni iyileştirmez, sadece maskeler. Ve çoğunlukla ağlama ve öfkelenmenin sağlayacağı duygusal rahatlamayı bastırarak kişiye gerçekten iyi gelebilecek davranışların önüne geçer.

Doktorların yazdığı psikoaktif ilaçlar bazı durumlarda faydalıdır. Ancak bazen bastırılan duyguların ortaya çıkarılmasına izin verecek destekleyici bir ortamda daha iyi ele alınabilecek psikolojik sorunlar için de ilaç yazılır.

Oysa yetişkinlerin hayatlarının erken dönemlerinde yaşadıkları travmaları iyileştirebilmeleri için ağlamayı bastırma davranışının ya da kontrol kalıplarının üstesinden gelmelerini sağlayan çok çeşitli psikoterapi yöntemleri vardır. Duyguların bastırılmaması ve terapinin mümkün olduğunca etkili olabilmesi için hastaların terapiden önce hiçbir ilaç (ayrıca kafein, alkol ve nikotin) almamaları gerekir. Terapist hastanın erken dönem travmalarını yeniden deneyimlemesine yardımcı olur ve bu kez deneyime gözyaşları da eşlik eder.

Bu alanda beden odaklı çok çeşitli terapi yöntemleri giderek daha çok kullanılıyor. Bu yaklaşımlarda terapist hafif dokunuşlar ya da daha derin baskı uygulama teknikleri kullanır ya da kişilerin güçlü duyguları bastırmak için oluşturdukları kas sıkışmalarını (kontrol kalıpları) aşabilmek için masaj yapar. Bunlardan başka terapistler, kişilerin ağlamayı bastırma davranışlarının üstesinden gelebilmeleri için nefes alıştırmaları, hareket ve farklı duruşlar içeren terapilerden de faydalanırlar.

Ağlama ihtiyacı fark edilip anlaşıldığında kişiler kendilerini gözyaşlarına daha rahat bırakabilirler. Bu da kontrol kalıplarına duydukları bağımlılığı azaltır. Öte yandan bazı kontrol kalıplarının üstesinden gelmek diğerlerinden daha zordur, çünkü kökenleri bebeklik dönemine dayanır. Bu kökenleri ikinci kısımda anlatacağız.

(Dikkat: Eğer yasal ya da yasadışı olarak kullandığınız psikoaktif ilaçları bırakmak istiyorsanız bunu doktor kontrolünde yapmanız tavsiye edilir. Bunun yanında tüm ilaç bırakma girişimlerinde −alkol ve sigarada da− destek grupları oldukça faydalıdır. Bir gruptan alınan duygusal desteğin, bırakma programlarının başarılı olmasında çok büyük önemi vardır. Çünkü çoğu kişi alışkın olmadığı çok güçlü duygular yaşar ve içini dökmeye ihtiyaç duyar.)

İki

Bebeklerde ağlama

(doğumdan 1 yaşına kadar)

1. bölüm

Bebeklik ağlamaları

Bebekler genellikle herhangi bir acil ihtiyaçla ilgisi olmayan sebepler yüzünden ağlarlar. Brazelton'ın araştırmalarına göre, küçük bebekler ortada görünür bir sebep olmaksızın günde ortalama bir buçuk ila iki saat ağlarlar.[1] En çok 6 ila 8 haftalıkken ağlarlar ve bu zamanla kademeli olarak azalır. Batı toplumlarında çok karakteristik olarak rastlanan bu durumun Afrika'da Kung bebeklerinde de görülmesi, bu fenomenin sanayileşmiş toplumlara özgü olmadığını ortaya koyar. Ancak yerli kabilelerde büyüyen bebekler genellikle daha az ağlarlar.[2]

Bebeklerin ağlamasına yönelik yapılan geleneksel açıklamalar genellikle fizyolojik sebeplere odaklanır. Bunlar arasında en yaygın olanı, bebeklerin karınları ağrıdığı için ağladıklarıdır. Aslında gaz ağrısı anlamına gelen "kolik" sözcüğü artık uzun ağlamalar için kullanılır olmuştur. Kolikli bebek deyince akla çok ağlayan bebek gelir. Çoğu kişi koliğin gelişmemiş sindirim sisteminden ya da sütteki bir maddeye karşı gelişen alerjiden kaynaklandığını düşünür.

Gelişmemiş sindirim sistemi teorisinin ağlama nöbetlerini açıklamakta yetersiz kalmasının birçok sebebi vardır. Öncelikle bu teori Dr. Spock'un kolikli bebeklerin genellikle fiziksel gelişimlerinin daha iyi olduğuna dair gözlemine uymaz. Bu bebekler saatlerce ağlamalarına karşılık gayet iyi, hatta ortalamanın üstünde kilo alırlar.[3] Üstelik aşırı derecede ağlayan bu bebeklerde, çok nadir durumlar haricinde[4] gastrointestinal bir rahatsızlığa rastlanmaz.

Ağlama genellikle yaşın ilerlemesiyle birlikte azalsa da sindirim sistemi gelişmiş çoğu bebekte ağlama nöbetlerinin devam ettiği bilinmektedir. Ağlayan bebekler üzerinde yapılan bir araştırmada, bebeklerin sadece yüzde 25'inin 3 aylık olduktan sonra ağlamayı kestiği ve yüzde 25'inin de 9 aylıkken hâlâ ağlama nöbetlerinin sürdüğü görülmüştür.[5]

Kolikli bebeklerin röntgenlerinde ağlama nöbetleri sırasında karınlarında gaz olmadığı ama ağlamanın etkisiyle hava yuttukları için sonrasında gazlı oldukları tespit edilmiştir.[6] Bebek ağlamayı bıraktıktan sonra karnındaki gazın bebeği ağlatacak kadar acı verici olmadığı böylece görülebilir. Yani bebek beslenirken hava yutsa da bu muhtemelen ağlamanın esas sebebi değildir.

Bazılarına göre koliğin nedeni alerjiler ve besin hassasiyetleridir. Bebek biberonla besleniyorsa hemen inek sütü proteinine alerjisi olduğundan şüphe edilir. Bazı bebeklerde inek sütü alerjisi vardır ve şiddetli ağlamalar söz konusu olduğunda bu ihtimal mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır. Ama 4 haftalık 32 sağlıklı bebek üzerinde yapılan bir araştırmaya göre bebekler inek sütünden soya sütüne geçirildiklerinde ne ağlama sürelerinde ve sıklıklarında ne de bağırsaklarındaki gaz miktarında bir azalma olmuştur.[7]

Kimi anneler kendi beslenmelerinden bazı gıdaları çıkardıklarında emzirdikleri bebeklerinin daha az ağladığını bildirmişlerdir. Bu gıdalar arasında en çok adı geçenler inek sütü, kafein, alkol, yumurta, kuruyemiş, narenciye, bakliyat, soğan, çilek, üzüm ve buğdaydır. Öte yandan bu gıdalar önce annenin beslenmesinden çıkarılıp daha sonra ağlamanın artıp artmadığına bakılmadan, annenin bu yiyecekleri tüketmesinin ağlamayı artırdığından emin olamayız.

Emziren annelerin inek sütü tüketiminin etkilerini inceleyen bir araştırmaya göre, ciddi kolik teşhisi alan bebeklerin yüzde 30'unun annelerinden süt ürünleri kesildikten sonra daha az ağladıkları gözlemlenmiştir. Öte yandan daha az ağlayan bu bebeklerin annelerinin yarısına inek sütü proteini, diğer yarısına ise patates nişastası verilmiştir. (Anneler ne içtiklerini bilmiyorlardı.) Önceden kolikli olan ama daha sonra ağlaması azalan bebeklerin bir kısmı anneleri inek sütü içtiği halde tekrar aynı şiddette ağlamamıştır.

Bu da bize ağlamanın nedeninin inek sütü olmayabileceğini gösteriyor. En başta kolikli bebeklerin yüzde 30'undan azı inek sütünden etkileniyordu.[8]

Çocukları ağlayan anne babalar bazen psikologların batıl inanç davranışı adını verdiği davranışları benimseyebilirler. Yani anne babalar o gün farklı bir şey yaptıysa ve bebek de ertesi gün daha az ağladıysa hemen bu davranışı sürdürürler ki bu da anlaşılabilir bir durumdur. Öte yandan çoğu bebek zaten 8 ila 12. haftadan itibaren daha az ağlar.

Geleneksel fizyolojik açıklamalar bu konuda yetersiz kaldığından, ağlamanın muhtemel duygusal sebeplerini göz önünde bulundurmak gerekir. Bebekler iki nedenden dolayı ağlar.[9] İlk neden, ihtiyaçları ve rahatsızlıklarını ifade etmek için bakımını üstlenen yetişkinin dikkatini çekmektir. Beslenme, kucağa alınma, uyaran ya da pozisyon değiştirme ihtiyacı gibi... Bebek ihtiyacını ağlayarak ifade ettiğinde ona bakan yetişkin de o ihtiyacı en doğru ve hızlı şekilde gidermekle sorumludur.

Bebeklerin ağlamasının ikinci nedeni ise stresi boşaltmaktır. Ağlamak, bebeklerin fiziksel ya da duygusal stresten kaynaklanan gerginlikten kurtulmalarını sağlar. Örneğin bir bebek, büyük kardeşi elinden oyuncağını çekip aldığı için ağlayabilir ve oyuncağı geri alsa da ağlamaya devam edebilir. Bu da bebeğin sadece oyuncağını geri almak istediği için değil, kardeşinin davranışının verdiği duygusal acı yüzünden ağladığını gösterir. Bebek şüphesiz tatminsizlik ve öfke hisseder ama bunun yanında muhtemelen kafa karışıklığı ve kaygı da yaşar. Bu duygulara gerginlik ve bir uyarılma hali eşlik eder ve bebek tekrar önceki sakin haline dönüp oyuncağıyla meşgul olabilmek için bu gerginliği atmaya ihtiyaç duyar. Bu örnekte ağlama acı yüzünden değil, acıdan önceki hale dönme isteğinden kaynaklanır.

Bebeklerin tükürüklerindeki kortizol oranına bakılarak stres düzeyleri ölçülebilir. (1. kısımda söz edildiği gibi kortizol, stres anında, hipofiz bezinden ACTH'nin uyarılmasıyla adrenal korteks tarafından salgılanan glukokortikoid hormonlardan biridir.) Bebeklerde kortizol seviyeleri genellikle doğum sırasında ve hemen ardından gelen postpartum döneminde yüksektir.[10] İlk 6 ay boyunca kortizol seviyeleri yavaş yavaş düşer. 6. aydan sonra ancak çok küçük değişimler görülür.[11] Çocukların ilk 6 aydaki yüksek stres seviyeleri, aynı aylarda ağlama nöbetlerinin neden fazla olduğunu da anlamamıza yardımcı olur.

Araştırmacılar, çocuklarda nelerin strese yol açtığını anlamak için anne karnında kokaine maruz kalmaktan doğum sonrası yüzme derslerine kadar pek çok farklı durumlarda kortizol seviyelerini ölçmüş ve sonuçta ağlamanın çocuklarda stres tepkisini ortaya çıkarmadığını göstermişlerdir. Ağlama da stres tepkisi de stres yaratan olayların sonucu olarak ortaya çıkar.[12]

Bu nedenle bebek ağladığında amaç onu susturmak değil, hayatındaki stres kaynaklarını ortadan kaldırmak olmalıdır. Bundan sonraki bölümde bebeklikte ağlama ihtiyacını ortaya çıkaran çeşitli stres kaynaklarına göz atacağız.

2. bölüm

Bebeklikteki stres kaynakları

Bebekken ağlayacak kadar stres yaratan ne olabilir ki diye düşünebilirsiniz. Genellikle bebekliğin hayatın dertsiz tasasız geçen, stressiz bir dönemi olduğunu düşünürüz. Bu bir bakıma doğru gibi görünür. Bebekler işe gitmek ya da vergi ödemek zorunda değildir. Ama gerçekte bu yanlış bir inanıştır. Bebeklik, kişinin aşırı derecede çaresiz ve stresli olduğu bir dönemdir. Bazı travma ve stres kaynakları gözle görünür olsa da bazıları değildir. Bebeklikte belli başlı altı travma ve stres kaynağı vardır. Bunlar; doğum öncesi stres ve doğum travması, karşılanmamış ihtiyaçlar, aşırı uyarılma, gelişim sürecindeki hüsran duyguları, fiziksel acı ve korkutucu olaylardır. Tüm bu stres kaynaklarını aşağıda daha ayrıntılı olarak anlatacağım.

Doğum öncesi ve doğum travması

Doğum öncesi psikolojisi uzmanları tarafından yapılan araştırmalar, bebeklerin doğum öncesinde bile çok hassas, zeki, çabuk kavrayan ve aşırı derecede savunmasız bireyler olduğunu gösteriyor.[1] Araştırmalar, anneleri hamilelik esnasında duygusal, mali, tıbbi sebeplerle ya da aile içinde yaşanan olağanüstü durumlar yüzünden aşırı stresli bebeklerin daha çok ağladıklarını ortaya koyuyor.[2]

Doğum süreci de bebekler için acı verici, kafa karıştırıcı ve korkutucu bir deneyim olabilir ve birtakım duygusal ve davranışsal sorunlara yol açabilir. Doğum travmalarının belli başlı nedenleri arasında ilaçla uyuşturma, forseps kullanımı, sezaryen, uzun süren sancı ve doğum sırasında oksijensiz kalma sayılabilir. Doğumdan sonra aniden hissedilen soğukluk, parlak ışık, sertçe kavranma hissi, yüksek ses ve anneden ayrılma gibi nedenler de travmaya neden olabilir.[3] Topuk kanı alma, göz damlası damlatma ve sünnet gibi tıbbi müdahaleler bebekler için acı verici ve travmatik olabilir. Gerekli tıbbi müdahalelerden kaçınmayı savunmuyorum ama bunların bebek üzerindeki duygusal etkilerinin de farkında olmak ve sonrasında gelen ağlamaların potansiyel sebepleri olarak kabul etmek önemlidir.

Doğum öncesi ve doğum travması uzmanı William Emerson'un 200 çocuk üzerinde yaptığı bir araştırmaya göre, çocukların yüzde 55'i orta ya da ağır derecede doğum travması yaşıyor.[4] Zor bir doğum yapmış annelerin bebekleri, daha az stresli doğum yapmış annelerin bebeklerine göre daha çok ağlıyor. Bir başka araştırma da doğum sırasında doktor müdahalesi olduğunda ve anne doğum sürecinde kendini güçsüz hissettiğinde bebeklerin ağlamalarının çok daha fazla olduğunu gösteriyor.[5] Bir diğer araştırma ise komplikasyonlu bir doğumla dünyaya gelen bebeklerin ilk 14 ay boyunca geceleri daha sık ağlayarak uyandıklarını ortaya koyuyor.[6] Anneye epidural verilmesi durumunda da yeni doğan bebeklerin ağlamalarının daha fazla olduğu görülüyor.[7]

Doğum stresi yaşayan bebekler, muhtemelen stres hormonlarındaki artıştan ötürü, genellikle gergin ve huzursuz olurlar. Bu da zor doğumların ardından gelen uyku sorunlarını açıklar. Stres sırasında sempatik sinir sisteminin uyarılması, sindirim sisteminin işlevini tam anlamıyla yerine getirememesine yol açar. Bu durum doğum ya da başka bir travmadan sonra stresli bebeklerin beslendikten sonra huzursuz olmasına

neden olabilir. Bu da bizi yeniden kolik teorisine getirir! Hazımsızlığın sebebi aslında gelişmemiş bir sindirim sistemi değil, bebeğin kendi stres tepkisidir.

Bebekler ağlayarak bu stres tepkisini azaltır ve bedenlerindeki kimyasal dengeyi düzenlerler. Ağlama sırasında enerjinin serbest bırakılması stres ve rahatlama döngüsünü başarıyla kurabilmek için gereklidir. Eğer bebeğiniz travmatik bir doğum yaşadıysa doğumdan kaynaklanan stresi boşaltmak için birkaç ay boyunca her gün bir saat ya da daha fazla ağlamaya ihtiyaç duyabilir.

Oğlum uzun süren sancım nedeniyle doğum travması yaşadı. Bebekliğinde ne zaman onu giydirsem kafasından bir şey geçirirken ağladı. Belki de bu ona uzun doğum süreci boyunca başında hissettiği baskıyı hatırlatıyordu. İlk bir yıl herhangi bir ihtiyacı olmadığı halde uzun ağlama nöbetleri oldu. Ona sevgiyle sarıldım ve ağlamasını kabul ettim. Elimi hafifçe alnına değdirdiğimde bunun ağlamasını çok daha şiddetlendirdiğini fark ettim; o zamanlarda doğum travmasını aşmaya çalıştığını, üstündeki o korku ve huzursuzluk hissini boşalttığını düşündüm. Zamanla tişörtlerini giydirirken ya da alnına dokunduğumda tepki vermeyi bıraktı.

Karşılanmamış ihtiyaçlar

Bebeklikte ikinci bir stres kaynağı ise ten teması ve kucaklanma gibi ihtiyaçların karşılanmamasıdır. Doğumdan sonraki ilk 9 ay, fiziksel temas ihtiyacı bakımından kritik dönem olarak kabul edilir. Bu ihtiyacın uygun bir biçimde karşılanması bebeklerin gelişimini olumlu etkiler.

Bebeklerin kucakta taşınmasının sonuçları hakkında ilginç bir araştırma yapılmış. Araştırmacılar, bir grup anneden bebeklerini günde fazladan iki saat kucaklarında taşımalarını istemiş. Bir diğer gruptan da çocuklarına daha fazla görsel uyaran sunmaları istenmiş. 6 haftalık olduklarında iki gruptaki bebeklerin ağlama süreleri karşılaştırılmış. Fazladan kucakta taşınan bebeklerin 6 haftalık olduklarında diğer gruba göre günde bir saat daha az ağladıkları belirlenmiş.[8]

Bebekler yakın fiziksel temastan sadece gündüz değil gece boyunca da faydalanırlar. Geleneksel kültürlerde anneler bebekleriyle uyurlar. Ne yazık ki teknolojik olarak ilerlemiş ülkelerde bu pratik küçümseniyor ve bebeğin yatma zamanında fiziksel yakınlık ihtiyacı genellikle göz ardı ediliyor.

Tarihöncesi dönemlerde bebekler muhtemelen sıcaklık, korunma, beslenme gibi sebeplerle anneleriyle uyurlardı, tıpkı diğer memeliler gibi. O zamandan bu yana kültürel değişiklikler olsa da fizyolojik ve duygusal ihtiyaçlarımız değişmedi. Günümüzde doğan bebeklerin genetik kodları da taş devrindekilerden pek de farklı değil; onlar da doğal olarak kendilerine bakan yetişkinler tarafından kucaklanma ihtiyacı duyuyorlar.[9] Bu da demek oluyor ki bebeklerin hem gündüz hem de gece boyunca yakın fiziksel temasa ihtiyaçları var.

Pek çok anne baba artık bebeği ayrı yatakta yatırmanın doğru olduğu fikrini sorgulamaya ve doğal bir uygulama olan, bebekleriyle birlikte uyuma eğilimine geri dönmeye başladı. Bazı anne babalar birlikte uyuduklarında bebeklerinin daha az ağladığını belirtiyor. Çoğu anne baba bebekleriyle daha yakın bir bağ kurduklarını hissediyor. Aile yatağı pratiği giderek daha yaygın bir şekilde kabul görüyor ve tavsiye ediliyor.[10]

Aşırı uyarılma

Aşırı uyarılma bebeklerde bir başka potansiyel stres kaynağıdır. Bebekler, doğumda henüz sinir sistemleri tam olarak gelişmediğinden aşırı uyarılmaya karşı çok hassastırlar. Ayrıca dünya hakkında çok az şey bildiklerinden yeni olayları anlamaları ve onlara uyum sağlamaları zordur. Bebeklerin öğrenecekleri çok şey vardır, ki bu ilk başta çok kafa karıştırıcıdır. Araştırmalar, parlak ışıkların ve yüksek seslerin küçük bebekler için aşırı uyarılmaya neden olduğunu, öte yandan hafif sallamaların ve kalp atışı sesinin faydalı olduğunu gösteriyor.[11]

Çoğu geleneksel kültürde bebeğin doğumundan sonra yaklaşık 6 hafta anne bebeğiyle birlikte sessiz ve loş bir yerde dinlenirken diğer kadınlar annenin ihtiyaçlarını karşılar. Bu, yeni anneye yeterince dinlenmek ve bebeğiyle bağ kurabilmek için ihtiyaç duyduğu zamanı sağlar. Ayrıca yeni doğmuş bebek de aşırı uyaranlardan korunur ve eğer varsa doğum travmasını da atlatacak ortamı bulur.

Sanayileşmiş ülkelerde yeni doğmuş çocuklar hastanedeki gürültülü bebek odasından başlayarak aşırı uyaran bombardımanına maruz kalırlar. Bunun ardından evdeki aile bireylerinin sesleri, sokak gürültüsü, televizyon, video, bilgisayar, radyo, telefon, kapı zili, tuvalet, duş, bulaşık makinesi ve elektrikli süpürgesinin gürültüsü onları aşırı uyarabilir. Üstelik bebeklerin bu gürültülere anneleri yanlarında değilken, annelerinin bedeninden ve onun bedeninin seslerinden uzakken katlanmaları beklenir. Batı'da bebeklerin bu kadar ağlamasına şaşmamak gerek.

Brazelton'a göre, bebekler aktif olarak uyarılma ve karşılık verme halini bir süre sürdürdükten sonra huysuzlanırlar ve bu huysuzlanma aslında onların aşırı uyarılma halini üstlerinden atmalarına ve homeostaz haline (bedenin herhangi bir stres taşımadığı gevşeme hali) dönebilmelerine yardımcı olur.[12]

Çoğu anne baba, bebeklerinin yeni görüntü ve seslerin ardından daha çok ağladığını belirtiyor. İşte bir örnek:

Oğlum 4 aylıkken altı günlüğüne San Francisco'ya gittik. Bu onun ilk yolculuğuydu ve ilk kez büyük şehre gidiyordu. Tüm o süre boyunca hep tetikte ve etrafındaki uyaranlara açıktı ama pek ağlamadı. Ama eve döndüğümüz akşam bir buçuk saat boyunca kollarımda ağladı. Bu onun o zamana kadarki en uzun ağlama nöbetiydi. Ara sıra durdu ama kendi yatağına baktıkça yeniden ağladı.

Gelişim sürecindeki hüsran duyguları

Bebekler bazen büyük bir çaresizlik hisseder ve öfkeyle ağlarlar. Bu ağlamalar 1 yaşın üstündeki çocuklarda görüldüğü kadar dramatik değildir ve genellikle öfke nöbeti olarak adlandırılmaz. Ancak bebekler genellikle ağlarken bacaklarını savurur, kollarını sağa sola sallar; aslında bunlar da minyatür öfke nöbetleri olarak görülebilir.

Yeni bir alanda ustalaşma isteği, o beceriyi edinebilecek yeteneklerin gelişiminden önce doğar. Bebeğin yeni bir şeyi yapmak istemesi ile yapabilmesi arasında geçen bir zaman vardır. Bu sürede hissedilen hüsran duygusu, öğrenme sürecinin normal bir parçası olarak kabul edilir. Bu nedenle de buna "gelişim sürecindeki hüsran duygusu" denir. Örneğin, 3 aylık bir bebek, bir nesneyi tutmak istediğinde bunu hissedebilir, çünkü henüz elini istediği yere götürmeyi öğrenememiştir. Bu hüsran duygusu birikir ve periyodik ağlama seanslarıyla dışa vurulur.

Bu huzursuz dönemlerinin ardından bebekler genellikle yeni bir beceri geliştirir. Bir nesneyi tutmak ya da emeklemeye başlamak gibi.[13] Eğer bebeğiniz normalden fazla ağlıyorsa yeni bir beceri geliştirmeye çalışıyor ve onunla ilgili tatminsizlik yaşıyor

olabilir. Ortaya çıkmak üzere olan yeni bir beceriyle karşılaşmaya hazır olun!

Fiziksel acı

Fiziksel acı bebekler için bir stres kaynağı ve ağlama sebebidir. Aşı ve ameliyatların ardından bebeklerin kortizol seviyeleri yükselir.[14] Bebekler çok ağlıyorsa bunun bir acıyla ilgili olabileceği mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır. Özellikle de normalden uzun süren ve kulağa acil bir şey varmış gibi gelen ağlamalarda... Hemen müdahale edilmesi gereken tıbbi bir durum söz konusu olabilir. Öte yandan bu kitabın temel varsayımı, her ağlamanın o an hissedilen bir ihtiyaca ya da rahatsızlığa bağlı olmadığını akılda tutmamız gerektiğidir.

Bebeklerin ağlaması genellikle koliğe yorulur ve telaşla buna çare aranır. 1. kısımda belirtildiği gibi gaz ağrılarının bebeklerin birincil ağlama sebebi olduğu kanıtlanmamıştır. Öte yandan, açığa çıkarılmamış stres, beslenmeden sonra hafif bir hazımsızlığa (sempatik sinir sisteminin sindirim sistemi üzerindeki etkisine bağlı olarak) yol açabilir. Eğer pozisyon değiştirmek ya da hafif bir masaj bebeğe iyi gelecekse bunu yapmanın mantıklı olduğu açıktır. Fakat bebek ağlayarak stresini atmadıkça bunun altında yatan sebep de çözülmüş sayılmaz.

Birçok kişi, bebeklerin ağlamalarının nedeninin diş çıkarma ağrısı olduğunu düşünür. Bebeklerin diş çıkarırken biraz huzursuz olduğu ve ilgi istediği doğrudur. Ama diş çıkarmanın uzun ağlama nöbetlerine neden olması pek mümkün değildir. Öte yandan, acıdan şüphelendiğinizde, bebeğin sadece ağlama ihtiyacı olduğunu düşünmeden önce mutlaka acısını ya da ağrısını hafifletmeye çalışmanızı tavsiye ederim.

Bir de bebek emeklemeye başladığında kaçınılmaz olarak yaralanmalar olacaktır. Hastalık ve acı söz konusu olduğunda tıbbi tedavinin yanında bebeklere ağlamalarını ve bağırmalarını tamamen kabul ettiğinizi hissettirmeniz çok önemlidir.

Yaralanma gibi acıların getirdiği ağlama, fiziksel acı hissinden daha uzun sürebilir. Çünkü duygusal acı da (genellikle korku ve kafa karışıklığı) söz konusudur. Kızımın yaşadığı bir örnek fiziksel acıdan kaynaklanan bir ağlamanın günün geri kalanında da nasıl devam ettiğini gösteriyor.

Sarah 9 aylıkken benimle oyun gruplarına gelmekten ve orada diğer bebeklerle iletişim kurmaktan hoşlanıyordu. Bir sabah, bir oyun grubunda ben yerde oturuyordum, o da kucağımda keyifle meme emiyordu. Birden ne olduğunu anlamadan bir bebek bize doğru emekledi ve Sarah'nın saçlarını tutup bütün gücüyle çekti. Sarah ağlamaya başladı ama etrafta dikkatini dağıtan çok şey vardı. O sırada ihtiyaç duyduğu kadar ağlayamadığını hissettim. Eve dönerken arabada uyuyakaldı. O akşam kollarımda bir saat kadar ağladı. Hafifçe başını okşadığımda da daha yüksek sesle bağırdı ve elimi itti. Ağlamanın ardından rahat ve derin bir uykuya daldı. Ertesi gün saçına dokunduğumda itiraz etmedi. Meseleyi çözmüş gibi görünüyordu.

Korkutucu olaylar

Bebekler kolay korkarlar; korku da ağlamak için muhtemel bir sebeptir. Yeni doğmuş bir bebeği hızla hareket ettirirseniz "moro refleksi" gösterir. Bu refleks, iki kolun da tutunacak gibi birden içe kıvrılmasıdır. Bebek bu sırada ağlamaya başlayabilir. Bebeklerin refleksin kendisinden korkmaları da sık rastlanan bir durumdur.

Bebekler 6 ya da 8 ay civarında kendileriyle ilgilenen yetişkinlerle bağ kurmaya başladıklarında ayrılık korkusu gelişir. Araştırmacılar, annelerinin yanından yarım saatliğine ayrılan 9 aylık bebeklerin tükürüklerindeki kortizol seviyesinde artış olduğunu gözlemlemişlerdir. Ancak, bebekler cana yakın, ilgili birinin yanına bırakıldıklarında kortizol seviyelerinde herhangi bir artış saptanmamıştır.[15] Ayrılık kaygısı, normal ve sağlıklı bir gelişim işaretidir. Öte yandan, bebeklerin hayatında yeni bir stres kaynağı haline gelebilir ve daha önce normal karşıladıkları durumlara itiraz etmelerine neden olabilir.

Bebekler etraflarındaki insanların ruh haline aşırı derecede hassastırlar. Anne babalar ve etraflarında onlarla ilgilenen diğer yetişkinler öfkeli, kaygılı ya da depresif olduklarında korkar ve kafaları karışır. Annenin hastalığı ya da babanın başının ağrıması bebeğin kaygılı hissetmesine neden olur, çünkü böyle durumlarda anne baba daha az ilgili davranır. Hiçbir anne baba mükemmel değildir. Hepimizin stresli hissettiği ve sabrımızın tükendiği günler olur. Bu yüzden suçluluk duymamıza gerek yok. Ama bunun bebek için stres kaynağı olabileceğini ve ağlama ihtiyacını artıracağını da unutmamak faydalı olur.

Kaliforniya Santa Cruz'da bir atölye çalışması sırasında yaşadığım bir olayı hatırlıyorum. Bu örnek, bebeklerin başkalarının ruh haline karşı ne kadar hassas olduklarını gözler önüne seriyor:

Yirmi yetişkin katılımcı bir de 6 aylık bebek vardı. Atölye sırasında bir kadın rahatsızlandı ve dinlenmek için başka bir odaya geçti. Birkaç kişi de onunla ilgilenmek için yanına gitti. Bir süre sonra içlerinden biri yanımıza gelip durumun acil olduğunu ve ambulans çağıracağını söyledi. O anda bütün grup birden gerildi ve bebek hemen ağlamaya başladı. Sakin bir şekilde bebeğini kucağında tutan annenin etrafında toplanmamızı ve bebeğin ağlamasını kabul etmemizi önerdim. Ambulans geldi ve hasta kadını hastaneye götürdü. Ben de herkesin bir eş seçmesini ve birbirlerinin o sırada hissettikleri duyguları dinlemelerini önerdim. Bazı yetişkinler bu alıştırma sırasında ağladı. Ardından verdiğimiz arada, hastalanan kadının susuz kaldığını ve hastanede tedavi edildiğini öğrendik. Bu sırada bebek de ağlamayı bırakmıştı. Bebek muhtemelen ilk anda odadaki gerilimi hissetmiş ve korkmuştu. Ağlaması engellenmediğinde hepimizin hissettiği o korkuyu ifade edebilmiş oldu. Bebeklerin çok yoğun duygulara ve farkındalığa sahip, küçük ve hassas insanlar olduğunu hatırlatan bir olaydı bu.

Bazen o ambulans çalışanlarının içeriye girip de ağlayan bir bebeğin etrafına toplanmış koca bir kalabalığı gördüklerinde ne düşündüklerini merak edip gülümsüyorum.

3. bölüm

Bebekler ağladığında ne yapmalı?

Bebeğinizin ağlaması sizi endişelendiriyorsa, eğer hastalıktan ya da ağrıdan şüpheleniyorsanız, mutlaka doktorunuzun görüşünü alın, çünkü ağlama ciddi bir sağlık sorununun göstergesi olabilir. Bu kitaptaki tavsiyelerin amacı, tıbbi tedavilerin yerine geçmek değildir. Ancak doktorunuz bebeğinizin sağlıklı olduğunu ve ağlamasının nedeninin normal huysuzluk ya da "kolik" olduğunu söylüyorsa okumaya devam edin.

Ailelerin bebek ağlaması konusunda duydukları geleneksel tavsiye, ihtiyaçları karşılandıktan sonra ağlamaya devam eden bebeği görmezden gelmektir. Çoğu kişi, bebeği ağlamaya bırakmanın zararı olmadığını düşünür ve her ağlamaya cevap veren anne babaları çocuğu şımartmakla suçlar. Bebekleri beşiklerinde ağlamaya bırakmanın başka bir versiyonu da beş dakikada bir yanına gidip pışpışlamaktır. Bunlar çok kötü, bebeğe zarar veren tavsiyelerdir. Ağlamaları görmezden gelinen bebekler, beş dakika için bile olsa terk edildiklerini düşünürler, korkuya kapılırlar, akılları karışır ve güçsüz hissederler. Üstelik bu temel güven duygusunun gelişmemesine neden olur ki bu da sağlıklı duygusal gelişim için hayati bir şeydir. Bebekler asla yalnız başlarına ağlamaya bırakılmamalıdır.

Daha yakın dönem anne baba rehberlerinde karşılaştığımız diğer aşırı uç tavsiye ise bebeği her ağladığında kucağa almak ve çeşitli sakinleştirme yolları denemektir. Amaç, bebeği susturmaktır. Bu yöntemde genellikle ya bebeğin ağzına bir şey verilir (meme, biberon ya da emzik) veya ritmik bir hareket ya da sakinleştirici bir sesli uyaran sunulur.

Benim tavsiyem, bu iki aşırı uçtan da tamamen farklı. Bana göre, bebek ağladığında kucağa alınmalıdır. Açlık, üşüme gibi bütün acil fiziksel ihtiyaçlar giderildiyse, sonraki adım bebeğin ağlamasını durdurmak değil, ona ilgi göstermek ve ağlamasını kabul etmek olmalıdır. Bebek ağlayarak stresini boşaltma ihtiyacındaysa bu onun güvende olduğunu ve sevildiğini hissetmesini sağlar. Bebek ağlarken dikkatini dağıtmaya çalışmanın da faydası yoktur, çünkü bu sadece ağlamayı erteler. Dikkatini dağıtan şey ortadan kalktığında bebek tekrar ağlamaya ihtiyaç duyacaktır. Öte yandan bebeğin ağlamasına eşlik etme yöntemi daha en baştan anne baba ve çocuk arasında iyi bir dinleme ilişkisi oluşturur. Çoğu anne baba bebeklerini dinlemez ve onlara istediklerini hissetmeleri ya da ağlamaları için izin vermez. Her insanın duygularını ifade etmeye ihtiyacı vardır, bu bebekler için de geçerlidir. Ağlamak bebeklere iyi gelir, tabii yalnız olmamak şartıyla.

Bazı anne babalar ağlayan bir bebeği kucaklarında tutarken ne yapmaları gerektiğini bilemezler. Bir dahaki sefere bebeğiniz ağladığında ve giderilmesi gereken fiziksel bir ihtiyacı olmadığını fark ettiğinizde aşağıdaki önerileri deneyin.

Ağlayan bir bebeğin karşısında ne yapılmalı?

(Tüm ihtiyaçları giderildikten sonra)

*** Bebeğinizi kollarınıza alın, rahat bir koltuğa oturun ve yüzüne bakın. Eğer gözleri açıksa gözlerine bakın. Onun enerjisini ve yaşam gücünü hissedin. Onu**

sallamadan sakince kucağınızda tutun.

*** Derin derin nefes alın ve rahatlamaya çalışın. Bebeğinize duyduğunuz sevginin farkında olun.**

*** Bebeğinizle konuşun. Ona şunları söyleyin: “Seni seviyorum. Seni dinliyorum. Yanında kalacağım. Ağlamak doğaldır.” Ağlamanın nedenini tahmin etmeyi deneyebilir ve düşüncelerinizi söyleyebilirsiniz. “Zor bir gün mü geçirdin? Belki de bugün çok şey yaptık.” Ona bunun bir bebeğe ne kadar zor geldiğini anladığınızı söyleyin. Daha iyi hissetmesine yardımcı olmak istediğinizi hissettirin.**

*** Kendi duygularınızın da farkında olun. Onunla ağlamaya ihtiyaç duyuyorsanız, durmayın ağlayın. Üzgün hissettiğinizi de söyleyebilirsiniz.**

*** Eğer kendini geriye doğru atıyor ve size bakmıyorsa, “Lütfen bana bak, ben buradayım. Benim yanımda kendini güvende hissetmeni istiyorum” deyin. Hafifçe bebeğinizin kollarına ve yüzüne dokunup fiziksel varlığınızı ona hissettirin. Bu daha şiddetli ağlamasına yol açarsa şaşırmayın.**

*** Bebeğiniz kendi kendine ağlamasını sonlandırana kadar onunla kalmaya ve ona sevgiyle sarılmaya devam edin.**

Pek çok bebek, özellikle de küçük bebekler, gözleri kapalı ağlar. Ama ara sıra gözlerini açıp biri hâlâ onlarla ilgileniyor mu diye de bakarlar. Ardından duygusal olarak hâlâ yanlarında olduğunuzu gördüklerinde gözlerini yumup biraz daha ağlarlar. Bazı bebekler ise tüm ağlama boyunca sizi görmek için gözlerini açık tutarlar. Bebeğiniz size bakarken onunla göz teması kurmanız önemlidir.

Ağlarken önce bana bakmayı reddeden bir bebekle yaşadığım tecrübeden söz etmek istiyorum:

Bir arkadaşımın evine gitmiştim ve onun 3 aylık bebeği ağlamaya başladı. Arkadaşıma bebeğini kucağımda tutmayı teklif ettim. Kabul etti. Bebeğinin aç olmadığını biliyordu. Onu kucağıma aldım ve dikkatini dağıtmaya çalışmadım. Bir süre sonra kucağımda avaz avaz ağlamaya başladı. Göz teması kurmak için ona bakmayı denedim ama gözlerini kaçırıyordu. Gözlerini ya kapatıyor ya da başka tarafa bakıyordu, ama kesinlikle bana bakmıyordu. Ağlaması tamamen düzensizdi. Davranışını gözlemlediğimde ağlarken ona ilgi gösterilmesine alışkın olmadığını fark ettim. Sanki ona bakmamı beklemiyor gibiydi. (Dört kardeşi daha vardı ve annesi onu sürekli göğsüne sardığı ana kucağında taşısa da ağladığı sırada dikkatini ona verecek vakti bulamıyordu.) Onu tutmaya devam ettim. Başına, yüzüne ve kollarına dokundum. Yumuşak bir sesle onunla konuştum. Yanında olduğumu ve benimle güvende olduğunu söyledim. Yirmi dakika kadar ağladıktan sonra ilk kez doğrudan gözlerimin içine bakmaya başladı. Sonra on dakika daha bütün gücüyle ağladı. Bu ağlamanın daha şiddetli olduğu açıktı ve onu ciddi anlamda rahatlattı. Ardından kollarımda huzur içinde uykuya daldı. Ben de onu yatağına koydum. Birkaç saat sonra uyandı ve annesi onu emzirdi. Annesinin kollarındayken ona “merhaba” dedim. Doğrudan bana baktı, kocaman gülümsedi ve kollarını bana doğru uzattı. Beni gördüğüne sevinmiş gibiydi.

Ağlayan bir bebeği kucağınızda tutarken kendinizi işe yaramaz hissedebilirsiniz. Halbuki ona stresini boşaltırken o sırada çok ihtiyaç duyduğu duygusal desteği sunarsınız. Özetle, ağlayan bir bebeğe sunmanız gerekenler, yakın fiziksel temas, göz teması, konuşarak cesaretlendirme, rahatlatma ve bolca dinlemedir.

Bazı anne babalar ya da bebekle meşgul olan diğer yetişkinler ağlayan bebek tarafından reddedildiklerini hisseder ve bebeğin kendileri tarafından kucaklanmak istemediğini

düşünürler. Aslında bebeğiniz ağlarken yaptığı şey sizi reddetmek değildir. Sadece kendini duygularını gösterecek kadar güvende hisseder. Tıpkı güvendiğiniz biri size sarıldığında ve ne kadar zor bir gün geçirdiğinizi anladığında gözyaşlarına boğulmanız gibi. Bebeklerini kucaklayan ve onların kendilerini bu şekilde ifade etmesine izin veren anne babalar, ağlama nöbetinden sonra bebeklerinin rahatlamış ve mutlu göründüklerini, gece daha uzun süre uyuduklarını fark ediyorlar.

İlk birkaç ayda bebeklerin her gün en az birkaç dakika, bazen de bir saat ya da daha fazla ağlamasına izin vermelisiniz. Bebek zor bir doğum ya da bir travma yaşadıysa ağlama süreleri genellikle daha uzun olacaktır. Eğer aylar boyunca bebeğin ağlaması bastırıldıysa ve bu yaklaşımı kullanmaya yeni başlıyorsanız daha uzun ağlama süreleriyle karşılaşabilirsiniz. Bebeğiniz daha önce birtakım dikkat dağıtan “rahatlatma” yöntemleriyle bastırdığı gözyaşlarını da döküp farkı kapatmak isteyebilir.

Küçük bebekler genellikle ağladıktan sonra derin ve huzurlu bir uykuya dalarlar. Birkaç aylık olduktan sonra bebekler ağlamanın ardından her seferinde uykuya dalmayabilirler ama daha sakin, mutlu ve algıları açık olurlar.

Bazı yenidoğanlar birkaç haftalık olana kadar ağlama seanslarına başlamaz. Belki de bu sırada tüm enerjilerini rahmin dışındaki dünyaya uyum sağlamak için kullandıklarındandır. Nefes alma, sindirim, idrar yapma ve dışkılama gibi hayatta kalmaları için gereken temel fizyolojik mekanizmaları düzene soktuktan sonra ağlayarak duygusal gerginliklerini atmak için gerekli kaynağı ve gücü bulurlar. Bu “kolay” bir bebekleri olduğunu düşünen anne babalar için nahoş bir sürpriz olabilir.

Her bebeğin ağlaması farklı olsa da belli başlı ağlama türleri vardır. Bazı bebekler, özellikle de başlangıçta, günlük ağlamalarını tek seferde yapmaz. Bunun yerine, aynı gün içinde sık sık beslendikleri ya da gece sık sık uyandıkları gibi gün boyunca ara ara ağlarlar. Birkaç haftanın ardından günlük ağlamalarını biriktirip bir büyük ağlama haline getirmeye başlarlar. Bu genellikle akşamüstü ya da akşam saatlerinde, tam anne baba yemeklerini yiyip dinlenecekleri sırada olur. Bazı anne babalar buna “akşam eğlencesi” diyerek dalga geçerler.

Çoğu anne baba 3 ila 6. aylar arasında ağlamanın azaldığını gözlemler. Bunun bir nedeni, çoğu bebeğin ağlamayı bastırma mekanizmalarını edinmeye başlamış olmasıdır. Ama bir başka nedeni de ağlama ihtiyacındaki azalmadır. 6 aylık bebeklerde stres seviyesi daha azdır. 1 yaşında ağlaması bastırılmayan bebekler bile neredeyse bir haftayı ağlamadan geçirebilirler.

Bebeklerin ruh hallerine, hassasiyet seviyelerine ve yaşadıkları stres miktarına bağlı olarak ağlama miktarları da değişir. Hastalıklarda, aile içi gerginliklerde, rutinler bozulduğunda, aşırı uyarana maruz kaldığında ve yeni bir beceri geliştirmeye çalıştığı dönemlerde ağlamalar artar. Çoğu bebek uykuya dalmadan önce (ister öğle ister gece uykusu olsun) üstündeki gerilimi atmak için ağlamaya ihtiyaç duyar.

Bazı anne babalar bebeklerinin “bütün gün” ağladığını iddia etse de bu aslında doğru değildir. Anne babaların şikâyetçi olduğu şey, genellikle gün boyu devam eden o huysuzluk halidir. Bu halin devam etmiş olmasının nedeni, bebeğin ağlamasının sürekli bastırılmaya çalışılmasıdır. Rahatlamaya başlayıp bebeklerinin ağlamasını kabul eden anne babalar, bebeğin daha yoğun bir şekilde ağlaması kendi kendine durduktan sonra bebeğin tamamen rahat ve keyifli olduğunu fark ederler.

İşte bir örnek:

2 haftalık bir kız bebek bütün sabahı huysuzlanarak geçirmişti. Annesi gazı olduğundan emindi ama bir türlü çıkaramıyordu. Annesi sırtını pıtpıtlamayı, karnını ovalamayı, emzirmeyi ve sallamayı denedi ama hiçbiri huysuzluğunu geçirmedi. Sonunda benim önerimle bebeğini kollarına aldı, ona baktı ve hafifçe alnını okşadı. Huysuzluk hemen yerini yaklaşık bir saat süren şiddetli bir ağlamaya bıraktı. Ardından bebek uyuyakaldı. Uyandığında sakin, rahatlamış ve etrafına karşı ilgiliydi. Doğrudan annesine baktı ve

hafifçe gülümsedi. Günün geri kalanında huysuzluktan eser yoktu.

Kreşe giden bebekler gün boyunca ağlamalarını biriktirip akşam anne babalarına saklarlar. Bu anne baba için şaşırtıcıdır. Bebeklerinin kreşte bütün gün gayet mutlu olduğu söylendiği halde neden akşam evde ağladıklarını anlayamazlar. Halbuki bebeklerin ve küçük çocukların kendilerini en yakın ve güvende hissettikleri kişilerin yanında ağlamaları çok normaldir.

4. bölümde bu yaklaşıma dair pratik uygulama örneklerini göreceğiz.

4. bölüm

Bebeklerin stresini ve ağlama ihtiyaçlarını azaltmak için neler yapılabilir?

Stres azaldığında bebeklerin ağlama ihtiyacı da azalır. İşte bebeklerde stresi ve bunun sonucu olan ağlamayı azaltmak için bazı öneriler:

Bebeklerin stresini azaltacak ipuçları

*** Stressiz bir hamilelik geçirmeye çalışın.**

*** İlaçsız ve mümkün olduğunca az teknolojik bir doğum yapın.**

*** Mümkünse emzirin.**

*** Emziriyorsanız ilaçlardan ve bebeğinizi rahatsız edebilecek yiyeceklerden uzak durun.**

*** Bebeğinizle hem gündüz hem de gece yakın fiziksel temas kurun.**

*** Bebeğin ihtiyaçlarını gecikmeden giderin ve huzursuzlanmasını önleyin.**

*** Aşırı uyarandan kaçının.**

*** Bebeği canını yakacak ya da korkutacak şeylerden koruyun.**

*** Kendi fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarınızı ihmal etmeyin.**

Öncelikle stressiz bir hamilelik ve doğum geçirmeye çalışın. Kendinize bakın, dengeli beslenin, bebeğe zararı olabilecek ilaçlardan kaçının ve duygusal destek alın. Doğum derslerine katılarak kendinizi doğuma hazırlayın. Elinizden geldiğince müdahaleden uzak bir doğumu tercih edin. Eğer zor bir doğum yaptıysanız kendinizi suçlamayın, hem sizin hem de bebeğinizin bir süre sonra bunu atlatacağınızı kendinize hatırlatın.

Doğumdan sonra bebeğinizle yakın fiziksel temas sağlayarak bağ kurmaya çalışın. Mümkünse emzirin. Bu en çok tercih edilen besleme şeklidir. Bebeğinizin fiziksel yakınlık ihtiyacını gidermek için onu gündüzleri kendinize sardığınız bir ana kucağında taşıyabilir ve gece yanınızda uyutabilirsiniz. Bebeğinize sarılmak için ağlamasını beklemeyin. Ağlamasa da ona bol bol sarılın.

Eğer emziren bir anneyseniz, bebeğinizi etkileyebilecek ilaçlardan ve sütünüzün tadını değiştirebilecek veya bebeğinizde alerji ya da hazımsızlığa neden olabilecek yiyeceklerden uzak durun. İhtiyaç duyduğunuzda ağlamaktan çekinmeyin. Çoğu anne postpartum döneminde normalden daha kolay ağladığını söyler. Bunun sebebi, süt üretiminde önemli bir rol oynayan ama bir yandan da ağlama eşiğini düşüren prolaktin hormonudur. Prolaktin doğrudan gözyaşı bezlerine etki eder. Vücuttaki prolaktin seviyesi ne kadar fazlaysa gözyaşlarına boğulma ihtimaliniz de o kadar yüksektir.[1] Belki

de bu doğanın, annelerin bedenlerindeki stres hormonlarını azaltmasının bir yoludur. Böylece anne sütündeki stres hormonları da azalır. Annenin ağlaması, gerginliğinin azalmasını ve bebeğiyle daha sakin ilgilenebilmesini sağlar. Bu yüzden ağlamanızı bastırmayın. Ağlamak hem sizin için hem de bebeğiniz için faydalıdır.

Bebeğinizin ihtiyaçlarını mümkün olduğunca çabuk gidermeye çalışın. Ağladığında hemen yanına gidin. Neye ihtiyacı olduğunu anlamaya çalışın. Açsa karnını doyurun (ama fazla da beslemeyin). Hızlı hareket ederek huzursuzlanmasının önüne geçmeye çalışın.

Alabileceğiniz bir başka önlem de aşırı uyarılmaya engel olmaktır. Daha küçük bebeklerin büyüklere göre uyaranlardan daha çok etkilendiğini unutmayın. Yenidoğanlar için en iyi uyaranlar rahimdekine benzeyenlerdir: hafifçe sallanma, güvenli bir kucak, annenin sesi... Eğer yeni doğmuş bebeğinizi uyaranların çok olduğu bir yere, örneğin bir partiye götürüyorsanız onu tanıdık kokuların ve seslerin olduğu kendi bedeninize yakın tutun. Mümkünse ilk 6 ayda uzun bir seyahate çıkmayın ya da taşınmayın. Bazı bebekler diğerlerine göre daha fazla uyaranla başa çıkabilir. Bebeğinizin tolerans seviyesinin farkında olun.

Bebeğinizi yaralayan şeylerin nedeni olmaktan kaçının. Bebeğinize bağırmayın, vurmayın ve onu sarsmayın ya da cezalandırmayın. Bu sadece ona ağlayacak daha çok sebep verir. Eğer bebeğinizi başka yetişkinlerin bakımına bırakıyorsanız bu kişilerin sıcak ve ilgili olmalarına dikkat edin. Bebeğiniz itiraz ettiği halde onu yabancı biriyle bırakmayın.

Bebeğinizin yanında eşinizle tartışmaktan kaçının, ama eğer bebeğinizin karşısında bir tartışma çıktıysa yine onun gözü önünde tatlıya bağlandığından emin olun. Bebeğinizi diğer kardeşlerin saldırgan davranışlarından koruyun.

Bebeğinizin hayatında stres varsa ağlama ihtiyacı da olacaktır. Bunun için kendinizi suçlamayın. Kendini iyileştirme sürecini destekleyerek ona çok yardımcı olabilirsiniz. Aklınızda tutmanız gereken en önemli şey şu: Bebeğinizi hiçbir zaman yalnız başına ağlamaya bırakmayın.

5. bölüm

Bebeklerin ağlamaları nasıl bastırılıyor: Kontrol kalıplarının kaynakları

Ağlayan bebekleri “sakinleştirmek” için kullanılan yöntemlerin hepsi de onlar için çok önemli olan iyileşme mekanizmasını bastırır. Daha önce de söz ettiğimiz gibi, anne babalar için yazılmış pek çok kitapta, beslenmeyle, emmeyle, hareketle (kucakta ya da değil) ve çeşitli seslerle bebeklerin dikkatini dağıtıp susturmak için listeler önerilir.

Bu görünürde insani yöntemlerin yanında bebeklere ilaç verme ya da tek başına ağlamaya bırakma gibi çok daha sert yöntemler de vardır. Daha önce de söz ettiğim gibi bazı kitaplar, özellikle gece çok sık uyanan bebekleri yataklarında tek başına ağlamaya bırakmayı önerir.

Bu yöntemlerin hiçbirini kesinlikle tavsiye etmiyorum. Ağlayan bebeklerin dikkatlerini dağıtmak da, onları görmezden gelmek de doğru değildir.

Anne babalar ve bebeklerle ilgilenen diğer yetişkinler, bebeklerin ağlamalarını kesmek için bu yöntemleri kullanmaya kalkıştığı için çoğu bebek zamanla tekrar eden davranışlar ve dürtüsel eylemler (kontrol kalıpları) aracılığıyla ağlamayı bastırmayı öğrenir. Bebeklikte ağlamanın bastırılması o kadar yaygındır ki çoğu bebek 6 aylık olduğunda kendi kontrol kalıplarını oluşturmuş olur. Bu davranışlar, güçlü duyguları bastırmaya yol açar. Bebekler arasında en yaygın kontrol kalıpları parmak emmek, emzik emmek, beslenmekten ziyade rahatlamak için meme emmek ya da belli bir battaniye veya ayıcık gibi bir nesneye bağlanmaktır.

Bu yöntemlerin çoğu bebeğin sadece geçici olarak dikkatini dağıtır ve ağlamayı erteler. Bu yöntemlerin ritmik ve tekrarlı doğası bebeklerde hipnotize edici bir etki yarattığından onları görünürde “sakinleştirir”. Parmaklarını ya da emziklerini emen bebeklerin genellikle transa benzer bir hal içinde olduklarını ve çevrelerine verdikleri tepkilerin azaldığını fark ettiniz mi? Öte yandan bu kontrol kalıplarının sakinleştirme etkisi sadece geçicidir, çünkü altta yatan stresin açığa çıkmasına izin vermez. Kontrol kalıpları, bir tür psikolojik uyuşma ve kopmaya neden olur. Bu da bebeklerin acıyı iyileştirmek yerine bastırmaları anlamına gelir.

Bebeğinizin ağlamasını durdurmak için hangi mekanizmayı kullanıyorsanız bu onun kontrol kalıbı haline gelir. Ne zaman üzülse, korksa, huzursuzlansa ya da bedeninde birikmiş stresi hissetse bu şekilde teselli edilmeyi talep eder. Bu kontrol kalıpları sanki bebeğin gerçek ihtiyaçlarıymış gibi görünür, ama aslında yetişkinlerin kontrol kalıplarından ve bağımlılıklarından bir farkları yoktur.

Kontrol kalıpları çarpıtılmış bağlanmalar olarak düşünülebilir. Sağlıklı bağlar “tam” kişilerle kurulur. Bebekler doğal olarak kendilerine bakan yetişkinlere bağlanırlar; bu onların sağlıklı gelişimlerini destekler. Yetişkinler onların güçlü duygularını dinleme becerisine sahip olmadıklarında bebekler tam olarak görülmediklerini ya da duyulmadıklarını hissederler ve yetişkinlerin yerine nesneleri (emzik, biberon, özel bir battaniye ya da pelüş hayvan vs.) veya bazı vücut kısımlarını (parmak, annenin memesi) koyarlar. Bu tür nesnelere bağlanmak ağlama ihtiyacını bastırır ve sağlıklı duygusal gelişimi engeller.

Bebeklerde sık rastlanan kontrol kalıpları

*** Acıktığı için değil rahatlamak için sık sık meme emmek**

*** Emzik emmek**

*** Parmak emmek**

*** Birine fazlasıyla yapışmak**

*** Bir oyuncağa ya da battaniyeye bağlanmak**

*** Sürekli eğlendirilmek istemek**

*** Hiperaktivite**

*** Kendi kendine sallanmak, başını vurmak**

Bu kontrol kalıpları bir kere yerleştikten sonra yıllarca sürebilir. Bu kitapta anlatıldığı gibi, bebeğinizin ağlamasını sevgiyle kabul edip buna izin vermediğiniz sürece onun bu alışkanlığını değiştirmeniz çok zordur. Bebeğinizin ağlamasını bastırmak yerine onun stresini boşaltmasına izin verirseniz, kontrol kalıplarına duyduğu ihtiyaç ortadan kalkar. Hatta bu bazen çok hızlı olur. Bundan sonraki bölümlerde, en yaygın kontrol kalıplarını ve onların kökenini anlatacağım.

Meme emmenin kontrol kalıbına dönüşmesi

Emzirmenin, özellikle de yakın fiziksel temasın faydalarının farkına varan anneler tarafından bir kontrol kalıbına dönüştürülmesi çok sık rastlanan bir durumdur. Emzirmenin kısa vadede fizyolojik bir sakinleştirme etkisi olduğuna şüphe yoktur. Zaten bebeklerin meme emdikten sonra rahatlamaları, onların emdikleri sütü daha iyi sindirmelerini sağlar. Meme emmenin hemen ardından bebeklerin çok hareketli olması ya da ağlamaları fiziksel olarak zararlıdır. Çünkü emdiklerini kusabilir ya da hava yutabilirler, bu da hazımsızlığa neden olur.

Bazı anneler bebek aç olmasa da emzirmenin onu rahatlatmanın iyi bir yolu olduğunu düşünebilirler. Ancak sık sık bu şekilde sakinleştirilen bebekler, hiç doyasıya ağlama şansı bulamadıklarından giderek huysuz ve talepkâr olabilirler. Meme emmeye bağımlı hale gelirler ve ne zaman canları sıkılsa, hatta düşüp başlarını acıtmak gibi fiziksel bir acının ardından bile meme emmek isterler.

Bebekler, duygusal ve fiziksel travmadan kaynaklanan acıyı boşaltmak için ağlamaya ihtiyaç duyarlar. Ağlamayı durduran her şey, nazik ve sevgi dolu gibi görünse bile bebeğin aleyhinedir. Bebek emzirildiğinde ağlama ihtiyacı ortadan kalkmaz, sadece ertelenir. Ve o gözyaşlarının er ya da geç ortaya çıkması gerekir.

Aç olmadığı halde bebeği emzirmek, acı veren duyguların serbest bırakılmasını engellemenin yanında başka sorunlara da yol açar. Hazımsızlık ve sık sık emdiğini kusmak, bebeğin stresini daha da artırır. Bebek zaten halihazırda gerginken sindirim sorunlarının ortaya çıkma ihtimali de daha yüksektir.

Fazla emzirme, üzgün olduğunda fazla yeme alışkanlığının da gelişmesine neden olur. Bu yeme bozukluğu yetişkinler arasında çok yaygındır. Çoğu yetişkin sinirli, memnuniyetsiz ya da depresif olduğunda dürtüsel bir şekilde yemek yer.

Kendileri fazla yiyen annelerin bebeklerini rahatlatmak için fazla emzirdiklerini gözlemliyorum. Bu anlaşılabilir bir şey, çünkü muhtemelen onlar da ağlama ihtiyacı duyduklarında besleniyorlardı. Yaşamdaki ilk haftalarından itibaren yemek yemek onlar için güçlü duygularını bastırmanın bir yolu haline gelmişti. Ve doğal olarak bebeklerinin de aynı sakinleşme mekanizmasına ihtiyaç duyduğunu varsayıyorlardı.

Birçok anneden, çocukları her ağladığında onları emzirerek susturmak zorunda olmadıklarını öğrenmenin ne kadar rahatlatıcı olduğunu anlatan mektuplar aldım. Ağlayan bir bebeği kucakta tutmak ve onun ağlamasını sevgiyle kabul etmek kolay bir şey değildir. Öte yandan anneler bebeklerini daha az sıklıkla emzirmeye başlar başlamaz olumlu değişimler gözlemliyorlar.

Emzirmenin bir kontrol kalıbı haline gelmeden birkaç sene devam ettiği durumlar da söz konusudur. Sadece beslenme amacıyla meme emen, emmeyi ağlama ihtiyaçlarını bastırmak için kullanmayan bebekler genellikle memeyi kendi kendilerine bırakırlar. Bu spontane meme bırakma yaşı bebeğin ruh haline, kişiliğine, anneyle ilişkisine ve beslenmesine bağlı olarak değişir.

Pek çok geleneksel kültürde anneler bebeklerini çok sık, bazen saatte birkaç kez emzirirler.[1] Bu, ağlamayı bastıran bir emzik görevi görür. Bu kültürlerde memeden kesme sürecinde bebeğin çok ağladığı görülür ki bu da emmenin bir kontrol kalıbı haline geldiğini gösterir. Afrika'daki Kalahari Çölü'nde yaşayan King kabilesinden bebekliğinde yıllarca emzirilmiş bir kadınla çocukluğuyla ilgili bir röportaj yapıldı. Kadın memeden kesilip annesi yeni bir bebek beklediği sırada ve erkek kardeşinin doğumunun ardından sürekli ağladığını hatırlıyordu.

Annem Kumsa'ya hamileyken hep ağlıyordum. Meme istiyordum. Bir ara, çalılık bir arazide, başkalarından uzakta yaşadığımız sırada özellikle daha çok ağladığımı hatırlıyorum. Gözlerim sürekli yaşlıydı. O zaman babam beni ölümüne döveceğini söyledi. Öyle çok ağlıyordum ki babam eline bir dal aldı ve beni yakaladı. Ama vurmadı. Niyeti, sadece beni korkutmaktı.

Kardeşimin doğumundan sonra annemin memesindeki sütü istemeye başladım ve annem onu emzirirken gözüm damlayan sütteydi. Gece boyu, şafak sökene kadar ağlıyordum. Bazı sabahlar sadece öylece duruyordum, gözlerimden yaşlar dökülüyordu, ağlıyor ve başka bir şey yemeyi reddediyordum. Çünkü annemin kardeşimi emzirdiğini görüyordum.[2]

Antropologlar, bunun gibi gözlemlerin ardından sütten kesilme deneyiminin bazı kültürlerdeki çocuklar için çok travmatik olabildiğini belirtiyorlar. Bu kitabın esas varsayımını destekleyen bir başka yorum ise çok sık emzirmenin ardından sütten kesildikten sonra bebeklerin geçmişte bastırdıkları ağlamalarının acısını çıkarmak, arayı kapatmak için daha çok ağladıklarını savunuyor. Ama ne yazık ki yukarıdaki örnekte çocuğun ağlaması, yetişkinler tarafından anlayışla karşılanmamış.

Bebeklerini her keyifsiz hissettiğinde onları emziren anneler kendi ihtiyaçlarını bebeklerine yansıtıyor olabilirler.[3] Anne kendi fiziksel yakınlık ihtiyacını karşılayamıyor ya da çocuğunun duygularını bastırma ihtiyacı hissediyor olabilir. Bu şekilde kendi güçlü duygularını da kontrol altında tutabiliyordur. Gerçek empati ise bebeği anneden ayrı, eşsiz bir birey olarak görmek, onun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına uygun ve esnek bir şekilde cevap verebilmektir.

Sık emzirmenin sebebi, bazen sadece geleneklerdir. Her kültürün çocuk büyütmeye dair nesilden nesile aktarılan farklı yaklaşımları vardır. Bir kültürün diğerinden daha iyi olduğunu varsaymak doğru değildir. Doğaya dönüş yaklaşımının yaygınlaştığı sanayileşmiş toplumlarda da geleneksel kültürlerden iyi olanı almayı, olmayanı bırakmayı bilmemiz gerekir. Bazı kültürlerde anneler bebeklerini yirmi dakikada bir emziriyor diye bizim de aynısını yapmamız gerekmez. Kung kabilesi tarafından yapılan

her şeyi taklit edecek olsak bebeklerimizi ilk birkaç gün emzirmememiz gerekir, çünkü onlar ilk süt olan kolostrumun zehirli olduğuna inanırlar. Oysa bilim insanları kolostrumun bağışıklık sistemini güçlendiren, bağırsakları çalıştıran ve kanın pıhtılaşmasını sağlayan çok değerli maddeler içerdiğini kanıtlamışlardır.

Peki, bebekleri gerçekte ne kadar emzirmek gerekir? Bu, cevaplaması zor bir sorudur, çünkü bazı faktörlere bağlıdır. İlk aylarda bir bebeğin anne sütüyle tam doyduktan sonra onu sindirmesi iki buçuk saat sürer. Annenin memesi de hemen hemen aynı sıralarda yeniden sütle dolar. Buna göre küçük bebeklerin iki buçuk saatte acıktıkları (bir emzirmenin başından diğer emzirmenin başına) ve yirmi dört saat içinde sekiz ila on kez emzirmek gerektiği sonucuna varabiliriz. Yani saat üçte meme emmeye başlamış ve iki memeyi de tamamen emmiş 4 haftalık bir bebek, muhtemelen saat altıya doğru acıkır.

Öte yandan bu sadece standart rehberdir. Bebekler saate değil, taleplerine bağlı olarak emzirilmelidir. İlk haftalarda annenin süt üretimini artırmak için daha sık emzirilebilir. Büyüme atakları, büyüme geriliği, aşırı sıcak hava, hastalık ya da bebeğin tam doymadan sadece açlığını biraz giderecek kadar emdiği durumlarda daha sık emzirmek gerekir. Bebekler aç olduklarında emzirilmelidir. Ama anne babalar bebeğin her huysuzluğunun açlık ya da emme ihtiyacı demek olmadığını unutmamalıdır. Emzirmek bebeği sakinleştirmenin ve ağlamakla atılacak gerilimi bastırmanın bir yolu olarak görülmemelidir.

Bebekler biraz büyüdükçe anne sütü daha yoğunlaşır ve bebeklerin mideleri de daha fazla süt alabilecek hale gelir. Böylece beslenmelerin arası dört saate çıkabilir. İnek proteininden üretilen formül mamayla beslenen bebeklerde bu süre daha uzun olur, çünkü inek sütünün sindirilmesi daha zordur. Çoğu bebek geceleri daha uzun aralıklara da çıkabilir. 6. ayda bazı bebeklerin gece hâlâ bir kez beslenmesi normaldir. Ama 6 aydan büyük bebekler geceleri defalarca meme emmek için uyanıyorsa, bu genellikle meme emmenin bir kontrol kalıbı haline geldiğinin göstergesidir.

Hareketin kontrol kalıbına dönüşmesi

Emzirmenin yanında nesillerdir kullanılan bir başka yöntem de sallama, hafifçe zıplatma gibi ritmik hareket uyaranları aracılığıyla bebekleri “sakinleştirmektir”. Hareket (vestibüler uyaran) bebeklerin gelişimi için önemlidir ama sık sık bebeği susturmak için kullanılırsa ağlama yoluyla iyileşmenin bastırılmasına yol açabilir. Ayrıca bebekler bu tip bir uyarana bağımlı olurlar ve üzgün, kaygılı ya da huzursuz hissettiklerinde kendi hareketlerini kurgularlar. Bu da baş çarpma, sallanma ve daha sonrasında hiperaktivite gibi kendi kendini uyarma davranışlarının kaynağı olabilir.

Hiperaktiviteye erkeklerde kızlardan daha çok rastlanır. Bir başka ilginç gerçek ise anne babaların kız bebeklerinden çok erkek bebeklerini kucaklarında zıplattıklarıdır.[4] Sık sık tekrarlayan hareket uyaranı erkek bebeklerde ileride hiperaktivite görülmesine yol açabilir. Eğer sallama ve zıplatma bebeğin ağlamasını durdurmak için yapılıyorsa bunun olma ihtimali çok daha yüksektir.

Hareket uyaranı bebekler için önemlidir, ama tüm uyaranlarda olduğu gibi bunun da zamanlaması çok kritiktir. Sallama, zıplama gibi aktiviteleri bebek mutluyken, algıları açıkken ve uyarana hazırken vermek en iyisidir. Bunun için bebeğinizin huysuzlanmasını beklemeyin. Sallamak ve zıplatmak sadece onların dikkatini dağıtarak ağlama ihtiyaçlarını bastırır.

Bazıları, bebekler rahimde sürekli bir hareket deneyimledikleri için hareketle sakinleştirilmeye ihtiyaçları olduğunu düşünür. Öte yandan anneler hamilelik süresinin ortalama yüzde 50’sinde oturdukları ve uyudukları için hareketsizdirler. O zamanlarda bebek sadece nefes alıp vermesinden kaynaklanan çok hafif bir hareketi deneyimler. Doğumdan sonra bebekleri kucakta tutmak işte bu çok hafif hareketi sağlar. Eğer bebekler bu şekilde kucakta tutulduklarında ağlıyorlarsa ya karınları açtır ya da onları

dinlemenize ihtiyaçları vardır; birtakım telaşlı girişimlerle dikkatini dağıtmanıza değil. Bazı anneler doğumdan sonra hamilelikte hiç akıllarına gelmeyen yapay sallama yöntemlerini kullanmaya başlarlar.

İçinizde ağlayan bebeğinizi sallamak ya da zıplatmak için çok güçlü bir his duyuyorsanız, bu muhtemelen size verilmiş yanlış bilgiler yüzündendir. Bu ayrıca ağlayan bebeğinizin sizin üstünüzde yarattığı huzursuzluk ve kaygının da bir sonucu olabilir. (Önemli bir uyarı: Bebeğinizi asla sarsmayın, sarsmak bebeğinizin beyninde hasara sebep olabilir.)

Emzikler, parmak emme ve "güvenlik nesneleri"

Bebekler tek başlarına ağlamaya bırakıldıklarında başkalarına ihtiyaç duymayacakları kontrol kalıpları geliştirirler. Bunlardan en sık rastlananları parmak emme ve battaniye ya da ayıcık gibi bazı özel nesnelere yapışmaktır. Emzikler de ağlama ihtiyacı duyan bebeklere verildiklerinde otomatik olarak kontrol kalıbı haline gelirler.

Bu kontrol kalıplarına sahip bebekler dışarıdan daha bağımsız ve daha az talepkâr görünürler. Ağladıklarında sadece parmaklarını ya da emziklerini emer veya en sevdikleri nesneye yapışırlar. Kendi kontrol kalıpları yanlarında olduğundan genellikle kendi başlarına uykuya dalarlar. Ancak bu bebekler de sürekli emzirilen ya da sallanan bebekler gibi biriken streslerini boşaltamazlar. Bu yüzden psikolojik olarak diğerlerinden daha sağlıklı değillerdir. Üstelik onlara sunulan fiziksel temas, sallanan ve emzirilenlere göre daha da azdır. Çünkü anne babaları onların yalnız kalmaktan memnun olduklarını düşünüyordur, ki muhtemelen bu doğru değildir.

Bazı psikologlar bu nesnelere "güvenlik nesneleri" ya da "geçiş nesneleri" adını verir. Bu nesnelerin, bebeklerin yetişkinler yanlarında olmadığı sırada kendilerini güvende hissetmesini sağladığını, böylece bebeklerin bağımsızlığa ve kendi kendine yetme haline geçmelerine yardımcı olduğunu söyler. Ben ise bu davranışların bebeklerin kendilerini ağlamaya bırakabilecek kadar güvende hissetmedikleri ortamlarda onların ağlama isteğini bastırmaya yarayan kontrol kalıpları olduğunu düşünüyorum. Bu çocuklar genellikle stresten kaynaklanan bastırılmış duyguları içlerinde biriktirirler.

Çocuklar çeşitli nesneleri kontrol kalıbı olarak kullanıyorlarsa, hallerinden memnun olduklarını varsaymak yerine ev ortamını duygusal olarak daha güvende hissedecekleri bir yere dönüştürmek faydalı olur. Bunu yapabilen, karşılaşacakları ağlamaları ve öfke nöbetlerini kabul etmeye hazır olan ve bebeklerine emzik ya da favori battaniyelerini vermeyi bırakan anne babalar, bu nesnelerin nasıl da çocuğun duygularını bastırdığını fark ederler. Bu yaklaşımı kabul eden anne babalar emziği ya da belirli nesneyi bırakmanın ardından ağlama ve öfke nöbetlerinde artış ama bununla birlikte genel ruh halinde ciddi bir iyileşme görürler.

Söz konusu parmak emmek olduğunda bebeğin parmağını ağzından çekmek saygısız bir davranıştır. Sonuçta parmağını emmek bebeğin kararıdır. Bunun yerine daha dolaylı yöntemler kullanarak bebeğin artık parmağını emmeye ihtiyaç duymamasını sağlayabilirsiniz. Kitabın soru-cevap kısmında bununla ilgili önerimi okuyabilirsiniz. Aynı yöntemler duygularını kontrol altında tutmak için favori battaniye gibi belli nesnelerden yararlanan çocuklarda da kullanılabilir.

Birazdan okuyacağınız örnek, bebeklerin güvende hissettiklerinde hiçbir müdahale olmadan parmaklarını ağızlarından çektiklerini gösteriyor:

Fransa'nın güneyinde gerçekleştirdiğim bir atölye çalışmasında parmağını emen 4 aylık bir bebek vardı. Annesi, anlattıklarımı ispatlamam için bebeğiyle bir uygulama yapmama izin verdi. Bebeği kollarıma aldım, yüzüne baktım ve hafifçe alnını okşadım.

Ona ağlamasının sorun olmadığını söyledim. Biraz sonra bebek parmağını ağzından çıkardı ve ağlamaya başladı. O ağlarken birkaç dakika boyunca tüm dikkatimi ona verdim. Daha sonra odadaki yetişkinlere baktım ve ne yaptığımı açıklayıp sorularını cevapladım. Ama ben bakışlarımı bebekten çevirdiğim anda bebek parmağını tekrar ağzına aldı ve ağlamayı bıraktı! Gruba bunu tahmin ettiğimi ve şimdi yeniden bebeğe odaklanacağımı söyledim. Ona odaklandığımda parmağını ağzından çıkaracak ve biraz daha ağlayacaktı. Ve odadaki herkesin şaşkın bakışları arasında bebek tam olarak bunu yaptı! Tüm uygulama boyunca bebeğin ağzına soktuğu eline hiç dokunmadım. Parmağını ağzından çıkarmak tamamen kendi kararıydı.

Ağlamak farklı kültürlerde nasıl bastırılıyor?

Her kültürde bebeklerin ağlamalarını bastırmak için tercih edilen yöntemler vardır. Bunlar nesilden nesile aktarılan kültürel kontrol kalıplarıdır ve yaşam şartlarına, kültürel değerlere, geleneklere ve hayatta kalmak için verilmesi gereken mücadeleye bağlı olarak değişir.

Daha önce sözünü ettiğim gibi, çoğu yerli kültürde anne memesi bir tür emzik olarak kullanılır. Bebekler bazen saatte birkaç kez emzirilir. Bu kültürlerde büyüyen bebeklerin sanayileşmiş ülkelerdekilere göre daha az ağladıkları gözlemlenir. Öte yandan çeşitli kültürleri gözlemleyen araştırmacıların tespitlerine göre, pek çok farklı kültürdeki bebekler, Batı'da kolik adı verilen meşhur akşam ağlamalarını gerçekleştirirler.

Kung kabilesindeki annelerin davranışlarını gözlemleyen antropologların incelemelerine göre ise bebeklerin memeyi reddettiği durumlarda anneleri onları sallar, doğrudan kulaklarına ninni söyler ya da dikkatlerini dağıtmak için yüksek sesle konuşurlar. Eğer tüm bu girişimler bebeği susturmaya yetmiyorsa anneler kucaklarında bebekleriyle etrafta dolaşır, onları sallar, şarkı söyler ve tekrar tekrar bebeklerini emzirmeyi denerler. Açlık dışında bebeklerin aşırı uyarılma ya da gelişim sürecindeki hüsran duygularıyla ağladıkları gözlemlenir. Fakat anneler ağlamanın sebebine bakmadan emzirme, hareket ve ninniyle karşılık verirler.[5]

İsviçre, Avusturya ve Almanya'da emzik kullanımı çok yaygındır. Bu, özellikle insanların apartman dairelerinde yaşadıkları, mahremiyete önem verdikleri ve komşuları rahatsız etmekten endişe ettikleri yerlerde geçerlidir. 1992 yılında bu ülkelerde bir emzik çılgınlığı yaşanmış ve ergenlerin boyunlarında son moda renkli emziklerini taşıdıkları ve onları emdikleri görülmüştü.[6] Bu ülkelerde emzik kullanma geleneğine bakınca, bu sonucun şaşırtıcı olmadığını görürüz.

Bağımsızlığın gelişimine önem verilen ama gürültünün çok dert olmadığı ABD gibi ülkelerde ise anne babalara bebeklerini ağlamaya bırakmaları ve öfke nöbeti geçiren daha büyük çocuklarını da odalarına göndermeleri tavsiye edilir. Bu çocuklar genellikle parmak emerek ya da favori battaniyelerine veya pelüş hayvanlarına sarılarak ağlamalarını bastırmayı öğrenirler.

Bazı kültürlerde şişman bebekler, iyi ebeveynliğin kanıtı olarak görülür ve bir statü sembolü sayılır. Buralarda anne babalar, her ağladığında bebekleri besler ve yemek bir kontrol kalıbına dönüşür. Bu yüzden aile fakir olsa bile çocuklar aşırı kilolu olabilir.

Bebekleri ilaçla uyuşturmak da eskiden beri kullanılan yaygın bir uygulamadır. MÖ II. yüzyılda Yunan hekim Galenos, huysuz bebekleri sakinleştirmek için afyon reçeteleri yazardı. Geçmişte Avrupa'da anne babalar ağlayan bebeklerini susturmak ve uyutmak için rutin olarak onlara alkol ve afyon verirlerdi. Anneler ya da sütanneler memelerinin ucuna bir miktar afyon içeren losyon sürerlerdi. Böylece meme emen bebek doğrudan uykuya geçerdi. Laudanum ve Paregoric gibi afyon içeren bazı popüler karışımlar eczanelerden kolayca alınırdı. Çoğu bebek bağımlı olurken bazıları da aşırı dozdan ölürdü[7] "Winslow'un Rahatlatıcı Şurubu" adıyla satılan ve afyon temelli bir karışımın 1880'lerde ABD'de eczanelerde reçetesiz olarak satıldığı biliniyor.[8]

Avrupa’da ağlayan bebeklerin diş kaşımak için kullandıkları nesneleri alkollü içeceklere batırmak ya da bebeklere içi haşhaş tohumlarıyla dolu (afyon kaynağı) bir kumaş parçası emdirmek yaygın uygulamalardandı. Avusturya’da çiftçi kadınların kullandığı bu ilk emziklere elma şarabı memesi anlamına gelen “Most-Zutz” denirdi.[9]

Ağlayan bebekler günümüzde hâlâ ilaçlarla uyuşturuluyor. Eğer gerekliyse ilaç kullanmak kaçınılmazdır, öte yandan pek çok bebeğe bir fiziksel nedeni olmadığı halde sadece çok ağladığı için sakinleştirici ilaçlar veriliyor. İngiltere’de yapılan bir araştırmaya göre, bebeklerin yüzde 25’ine 18 aylık oluncaya kadar sakinleştirici veriliyor.[10] Üstelik bu tıbbi bir ihtiyaçtan değil, sadece bebekleri susturmak için. Sakinleştirici ilaçlar bebeğin gece boyunca uyumasına yardımcı olabilir, ama hayati öneme sahip bir stres boşaltma mekanizması olan ağlamanın önüne geçmekle kalmaz, bebeklerin halsiz ve tepkisiz olmalarına yol açarak anne baba ile çocuk arasında bağ kurulmasına da engel olur. Bebekliklerinde sakinleştirici verilen bebekler ergenliklerinde uyuşturucu ya da ilaç bağımlısı olma tehlikesiyle de karşı karşıya kalırlar. Çocukların acı verici duygularını boşaltmaya yarayacak ilk girişimleri ağır psikoaktif ilaçlarla bastırıldığında hayatlarının sonraki yıllarında acı verici duygularla başa çıkmak için ilaçlara ya da uyuşturucuya yönelmeleri hiç şaşırtıcı değildir.

Çocuklarda ağlamanın bastırılmasının çok yaygın bir uygulama olduğu açıktır. Çoğu kişi bu hayati iyileşme mekanizmasını anlamaz ve tolerans göstermez.

6. bölüm

Bebeklerin gece boyunca uyuyabilmelerine yardımcı olmak

Bebekler anne babalarıyla birlikte uyusalar bile gece uyanmaları sorun olabilir. Bu sorunu çözmenin anahtarı kontrol kalıplarını anlamaktan geçer. Eğer bebeğiniz uykuya geçerken bir kontrol kalıbı kullanırsanız kısa bir süre sonra uyumak için buna bağımlı olacaktır. Örneğin, bebeğiniz birikmiş stresini boşaltmak için ağlamaya ihtiyaç duyduğunda genellikle onu emziriyorsanız, gece her uyandığında meme emmek isteyecektir. Bu, gece beslenme ihtiyacının tamamen ortadan kalktığı yaşlarda da devam edebilir.

Bebekleri uyutmak için emzirmek ve sallamak gibi kontrol kalıpları gece uyanmalarına neden olur, çünkü bebeklerin iyice ağlayarak birikmiş streslerini atma şansı olmaz. Bazı bebekler emzirildiklerinde ve sallandıklarında kolayca uykuya dalarlar. Anne babalar da bunun bebekleri uyutmanın etkili bir yolu olduğunu öğrenirler. Bu anlaşılabilir bir şeydir. Neden "işe yarayan" şeyi uygulamasınlar ki? Ama bu bebeklerin çoğu gece sık sık ağlama isteğiyle uyanır. Anne babalar bebeklerinin tekrar emzirilmeye ya da sallanmaya ihtiyaç duyduğunu sanır ve bu döngü bazen yıllar boyunca her gece tekrar ederek sürer.

Araştırmalara göre, bebeklerin yüzde 20'si geceleri tekrar uyanmaya 7 ila 13. ay arasında başlar.[1]

Tipik tablo şöyledir: İlk 3 ayda bebek genellikle meme emmek için gecede birkaç kez uyanır. Bu normaldir. Bu yaştaki bebeklerin her üç dört saatte bir beslenmesi gerekir. Yavaş yavaş bu süre uzar ve bebek gece daha uzun süre uyuyabilmeye başlar ve nihayet anne babaları en mutlu eden şey gerçekleşir: Bebekleri gece boyunca uyur. Anne, bebeği uyutmak için emzirmeyi işe yarayan bir yöntem olarak sürdürmüştür ve bu işe yaramıştır. Sonra 6. ay civarında ya da biraz daha sonra bebek tekrar gece uyanmaya başlar. Geçici bir geri gidiş gibi görünen bu olay devam eder. Ve gece uyku süreleri uzayacağına kısalmaya başlar.

Bu durum en sevgi dolu anne babaların bile sabrını zorlar. Çok az kişi öfke, mutsuzluk ve bıkkınlık hissetmeden her gece ve her gece uykusunun bölünmesine tahammül edebilir. Her gece uyanıp çocuklarının huysuzluğunu onları emzirerek, sallayarak ve rahatlatarak geçirmeye çalışan anne babalara hayranlık duyuyorum ama onlar için üzülüyorum da, çünkü bebeklerinin ağlamalarını bastırmaya çalışmasalar hayat onlar için çok daha kolay olabilir.

Çoğu anne baba ne yazık ki iki yaklaşımı benimsiyor: Bebek her uyandığında onu emzirmeye ve rahatlatmaya çalışmaya devam etmek ya da onu görmezden gelmek ve kendi kendine uykuya dalmayı öğrenmesini beklemek. Daha önce ifade ettiğim gibi, bebekleri çok kısa süre için bile olsa tek başlarına ağlamaya bırakmak onlara ciddi zarar verir. Bu bebeklerde korku ve güçsüzlük hissi yaratır, güven kaybına neden olur.

Nedense şaşırtıcı derecede az kişinin bildiği üçüncü bir yaklaşım daha vardır. Bebekleri görmezden gelmeden tüm gece uyumalarını sağlamak pekâlâ mümkündür. Bebekleri geceleri sık sık uyanan anne babalara ilk sorum şu olur: "Bebeğiniz genellikle nasıl uykuya dalar?" Neredeyse her seferinde bebeklerin bir kontrol kalıbına dönüşen sakinleştirme yöntemiyle uyutulduğunu (emzirme ya da sallama) öğrenirim. Bu sorunun çözümü, yatma vaktinde bebeğin ağlamasını baskılamaktan kaçınmaktır. Yani emzirmek, sallamak, ninni söylemek yok, dikkatini dağıtacak hiçbir şey yok. Bu kesinlikle bebeği

yok saymak demek değildir. Bebeği sevgi dolu bir şekilde kucaklayabilirsiniz ama onun dikkatini dağıtıp ağlama ihtiyacını baskılamadan... Bebeğinize her şeyin yolunda olduğunu ve ağlama ihtiyacını anladığınızı söyleyebilirsiniz. Güven, sevgi ve dikkatinizi verirseniz bebeğiniz de ağlayarak kendisine acı veren duygularını ve birikmiş stresini boşaltabilir.

İlk birkaç seferde bir saat, hatta daha fazla süren bir ağlama nöbetine kendinizi hazırlayın. Özellikle de bebeğiniz ağlamalarına izin verilmediği için acı veren duygularını biriktirmek zorunda kaldıysa. Onun yanında olun. Bu kolay değil, biliyorum. Ama ağlaması bittiğinde rahatlayacak ve kollarınızda uyuyacak. On ila yirmi dakika daha beklerseniz derin uykuya geçecek ve onu uyandırmadan rahatça yatağa koyabileceksiniz. Bu yaklaşımı denediğinizde bebeğiniz her seferinde daha uzun saatler boyunca uyuyarak geceyi geçirmeye başlayacak. Bazı anne babalar hemen çok olumlu sonuçlar aldıklarını söyleseler de çocukların tüm gece boyunca uyumaya alışması birkaç günü bulur.

Benim bu yaklaşımla ilgili kendi deneyimim şöyleydi:

Oğlum 10 aylıkken bir akşam esniyor ve gözlerini ovuşturuyordu, ama hâlâ çok hareketliydi. Normalde uykuya daldığı saati de epey geçmişti. Onu karanlık ve sessiz bir odaya götürdüm ve kucağımda tuttum. Ağladı ve kollarımdan kurtulmak için mücadele etti ama birkaç dakika sonra derin bir uykuya daldı. Bu, akşam hareketliliği o dönemde ara sıra tekrar etti. Genellikle uyaranın fazla olduğu, örneğin misafirlerimizin geldiği ya da heyecanlı geçen bir günün ardından oluyordu. Emzirdiğimde de sakinleşip hemen uyuyordu ama genellikle gece uyanıyordu. Yine de gece onu emzirerek uyutuyordum, çünkü bu bana kolay geliyordu. Ama 2 yaşına doğru bu gece uyanmaları o kadar arttı ki (üç ila altı kez) gerçekten uykusuzluktan mustariptim. Ben de uyutmadan önce emzirmeyi tamamen bıraktım ve ağladığında onu kucağımda tuttum. İki gün içinde bütün gece uyumaya başladı. Beş yıl sonra, kızımı sakinleştirmek ya da uyutmak için emzirmeyi bir yöntem olarak kullanmadım ama her zaman uykuya dalana kadar onu kucağımda tuttum. Kızım uyumadan önce sık sık ağlama ihtiyacı içindeydi, ama hiçbir zaman gece uyanmadı.

Bu kucaklama yaklaşımını, geceleri uyansalar da uyanmasalar da tüm bebekler için bir yatma vakti rutini olarak tavsiye ederim. O gün yatma vaktinde ağlama ihtiyacı duymayan bebek bile uykuya dalarken haklı olarak fiziksel bir yakınlık ihtiyacı duyar.

Bazı anneler emzirmenin bir kontrol kalıbı haline geldiği durumlarda bebeklerinin onların kucağında yeterince ağlayamadığını ve emzirilmediği sürece uykuya geçecek kadar sakinleşemediğini söyler. Ve bebek gece uyanmaya devam eder. Bunun sebebi, meme emmeyi kontrol kalıbı olarak geliştirmiş bazı bebeklerin annelerinin kucağında her zamanki emme pozisyonuna geçtiklerinde, emzirilmeseler bile kendilerini kapatmalarıdır. Bu pozisyon bile bazen ağlamayı bastırmak için yeterlidir.

Bu sorun için iki çözüm önerim olacak. Birincisi, bebeği her zamanki emme pozisyonundan farklı bir pozisyonda tutmak. Örneğin, bebeğinizi sırtı karnınıza gelecek şekilde kucağınıza alabilir ve yüzü size dönük olmadığı halde ona doğru eğilip yanak yanağa durarak fiziksel yakınlığınızı koruyabilirsiniz. Bu pozisyon bebeğinize emzirmeyi hatırlatmayacak kadar farklıdır. Ağlamaya ihtiyaç duyan bebek böylece ağlamakta özgür olacaktır. Hatta ağlamasının şiddeti sizi şaşırtabilir.

Bir diğer ihtimal de başka birinin, örneğin babanın uyku vaktinde bebeği tutması ve ağlamasını kabul etmesidir. Bazı bebekler babalarıyla anneleriyle olduğundan çok daha iyi ağlarlar, çünkü genellikle annelerinin bedenini meme emmeyle ve sakinleşmeyle özdeşleştirmişlerdir. Bu kesinlikle bebeklerin babalarını reddettikleri ve annelerine ihtiyaç duydukları anlamına gelmez. Tam tersine, babalarının yanında kendilerini güvende ve duygularını bırakmakta özgür hissettiklerini gösterir.

Annelerinin bedenlerine dair (emme ya da sallanma gibi) kontrol kalıpları geliştirmemiş bebekler genellikle daha iyi uyurlar, ama bu hepsinin ihtiyaç duyduğu ağlamayı gerçekleştirdiğini göstermez. Kendi başlarına sakinleşip uykuya dalmaları için beşiklerine bırakılan bebekler zamanla parmaklarını emmeye ya da battaniyenin ucunu tutmaya veya emmeye başlarlar. Bunlar da onların kontrol kalıpları olur. Bu bebekler gece uyandıklarında o tanıdık nesneyi tutar ya da emerler. Bu, gece sık sık uyanıp emzirilmeye ihtiyaç duyan bebeğin durumuna çok benzer. Tek fark, genellikle anne babanın uyanmamasıdır. Öte yandan iki durumda da bebeğin ağlaması bastırılmıştır.

Bebekleri kucaklayarak gece boyu uyumalarına yardımcı olmak ve yatma zamanı ağlamalarına izin vermek, dengeli ve akıl sağlıkları gece sık sık uyanan bir bebek tarafından tehdit edilen aileler için hayat kurtarıcıdır. Bebek gece boyunca uyuduğunda hayat çok daha kolay olur ve herkes iyi bir gece uykusu çeker. En güzeli de bunu, oldukça zararlı olan, bebeği görmezden gelerek tek başına ağlatma yoluyla yapmadığınızı bilmektir. (Bakınız Bilinçli Bebek.)[2]

Üç

Çocuklarda ağlamalar ve öfke

nöbetleri (1-8 yaş arası)

1. bölüm

Çocuklarda stres kaynakları

1 yaşın üstündeki çocuklar her türlü duygusal incinme karşısında hâlâ kırılgandırlar. 1-8 yaş arasında yaşanan stresin çoğu büyümenin kaçınılmaz bir parçasıdır. Bu yaşlarda çocuklar isteklerini ve ihtiyaçlarını ifade etme konusunda daha yetkin olsalar da gelişim sürecinde bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan birtakım hüsran duyguları ve acı yaşarlar.

Çocuklar diğer çocuklarla birlikte vakit geçirmeye başladıklarında, oynadıkları oyunlar da yine hüsran duygularına ve acıya neden olabilir, çünkü 8 yaşından küçük çocuklar kolay kolay bir başkasının ne hissettiğini anlayamazlar, benmerkezci olurlar, paylaşmayı ve bir şeylerin sırayla yapılması gerektiğini ancak yavaş yavaş kabul ederler.

Bu yaş aralığında çocuklar ölüme ve kendi ölümlülüklerine ilişkin bir farkındalık geliştirmeye başlarlar. Şiddet hakkında bir şeyler duymak, şiddet içeren televizyon ya da video programları izlemek stres kaynağı olabilir. Ayrıca şiddetin hedefi çocuk olmasa da şiddete tanık olmak korkutucu gelebilir. En yakınları olan yetişkinlerden ayrılmak da küçük çocuklar için çok acı verici olabilir.

Bazen, yaşamlarının ikinci yılında çocuklar başkalarının onları kontrol etme girişimlerine direnirler ve saygı duyulmasını bekledikleri bir benlik geliştirirler. Onlara sabır ve saygı gösterilmesine, bir noktaya kadar kendi hayatlarını kontrol etmelerine izin verilmesine ihtiyaç duyarlar. Eğer bir çocuğa istemediği bir şeyi yaptırmak zorundaysanız, bunun nedenini açıklamanız ve onun öfkeli itirazlarına hak vermeniz gerekir.

Her türlü ceza çocuğun stresini artırır, çünkü ceza şiddet içermese de duygusal acıya ve genellikle öfke, incinme gibi duygulara neden olur. Bilinçli Bebek ve Çocuğunuza Kulak Verin adlı kitaplarımda ceza ya da ödül kullanmadan etkili disiplinle ilgili bölümler bulunuyor.[1] Ayrıca Thomas Gordon'ın Etkili Anne Baba Eğitimi adını verdiği kitabı da tavsiye ederim.[2] Cezanın yokluğu çocuğun yaptığı her şeye izin verilmesi anlamına gelmez. Çocukları otoriter ya da aşırı müsamahakâr olmadan büyütmek ve eğitmek mümkündür, üstelik alacağınız sonuçlar harcayacağınız çabaya değer. Böylece ebeveyn-çocuk ilişkisi güçlenir ve çocuklar daha mutlu olur. Ergenlikte de isyan etme ihtiyacı duymazlar.

Çocukların ayrıca hayatları çok koşturmacalı ve yapılandırılmış olduğunda da stres yaşarlar. "Acele ettirilen çocuk sendromu" modern zamanların bir ürünüdür.[3] Yetişkinler genellikle çocukları bir aktiviteden diğerine koşturur. Okul, kreş, spor, dans ya da müzik dersleri... Eğlence, çocuklar için hızlı tepki vermeleri gereken aksiyon yüklü televizyon ve video programları olur. Geçmişte hayat yavaştı ve küçük çocukların zamanı ve dikkatiyle ilgili beklenti daha azdı. Oynayacak, doğal ve basit nesnelerden kendi oyunlarını kuracak çok fazla boş zamanları vardı. Modern çocuklar ise hayatı sol şeritte yaşıyorlar. Stresli olmalarına şaşmamak gerek!

Pek çok çocuk, anne babalarının boşanması, yeniden evlenmesi gibi nedenlerden dolayı stres yaşar. Anne babanın boşanmasının çocukların üzerindeki etkisi zaten biliniyor. Çocuklar öfke, acı, suçluluk gibi hislerle ailede kimsenin tam olarak onlarla ilgilenemediği bir dönemle başa çıkmak zorunda kalırlar. Bunun ardından çoğu çocuk üvey anne babalar ve kardeşler edinir. Yeni bir eve taşınmak ve okul değiştirmek de çok stresli olabilir.

Travmalar küçüklükte tam olarak iyileştirilmediğinde çoğu çocuk yanında “duygusal bagajını” (birikmiş duygusal acı) taşır. Örneğin 8 aylıkken annesi bir süre hastanede yatan 6 yaşındaki bir çocuk hâlâ annesini kaybetme korkusu yaşayabilir. Bu onun annesine yapışmasına ve annesi ne zaman bir yere gitmek için hazırlansa ağlamasına neden olabilir. Yani çocuğun şimdiki hayatı stresten uzak olsa da stresin geçmişteki birikmiş travmalardan kaynaklanmış olabileceği unutulmamalıdır. İstismar edilmiş ya da görmezden gelinmiş çocukları evlat edinen anne babaların da çocukların geçmişte yaşadıkları travmaların duygu ve davranışları üzerindeki etkilerini göz ardı etmemeleri gerekir.

Çeşitli stres kaynaklarını tarif etmek için, sabahları anaokuluna giden 4 yaşındaki bir kızın örneğine bakalım. Önce başka bir çocuk yaptığı kuleyi yıkıyor. Ardından karnı acıkıyor ama bir şeyler yiyebilmek için atıştırma zamanının gelmesini bekliyor. Salıncaktan düşüp dizi kanıyor ve daha sonra belki resim yaparken yeni ayakkabılarına boya sıçratıyor. Sonunda annesi onu almak için biraz gecikiyor (bu muhtemelen kızın zihnindeki travmatik ayrılık anılarını tetikliyor). Annesi okula vardığında çocuğun aşırı stresli olduğunu görüyor.

2. bölüm

Çocuklar ağladığında ne yapmalı?

Bu kitabın temel varsayımı, ağlamanın her yaştan insanın stresini atmasına yardımcı olduğudur. Daha önce de söz ettiğimiz gibi bebeklerde hangi ağlamaların gerginliği boşaltmaya yardımcı olduğunu hemen anlayamayabiliriz, çünkü bebekler anlık ihtiyaçlarını da ağlayarak ifade ederler. Çocuklar büyüyüp ihtiyaçlarını sözcüklerle ifade etmeye başladıklarında ağlamanın iletişim işlevi yerini sözcüklere bırakır. Öte yandan işlevi bedendeki stresi atmak olan ağlamalar yerini sözcüklere bırakamaz. Çocuk kendini konuşarak ifade etmeye başladıktan sonraki ağlamalarının nedeni iletişim değil stres atmaktır.

Elbette bir çocuk o an yaşanan bir şeyden dolayı mutsuzsa (koltuğun altına sıkışmış olmak gibi) ona "Haydi ağla!" demek mantıklı değildir. Yani ilk adım her zaman önce acının kaynağını ortadan kaldırmaktır.

Strese neden olaylar sürekli tekrarlandığında da bu stres kaynağını ortadan kaldırmak önemlidir. Örneğin bir kız sürekli küçük erkek kardeşiyle dalga geçiyorsa, küçük kardeşin her gün ağlaması sorunu çözmez. Çünkü acı veren duygular sürekli tekrar etmektedir ve bu devamlı bir stres kaynağıdır. O zaman bu olaya bir bütün olarak yaklaşmak ve ablaya acı veren davranışını bırakmasında yardımcı olmak gerekir. Eğer bir öğretmen öğrencilerinden birinin cinsel ya da fiziksel olarak istismar edildiğini düşünüyorsa aileyi hemen ilgili kuruma rapor etmelidir. Böyle durumlarda çocuğun duygularını serbest bırakması için yanında olmak yeterli değildir.

Çocuğun stres kaynaklarını azaltmak için elinizden geleni yaptıktan sonraki diğer adım çocuğu dinlemek ve ağlamasını kabul etmektir. Bebeklerin ağladıklarında mutlaka kucağa alınmaları gerektiğini daha önce anlatmıştım. Daha büyük çocukların her zaman kucağa alınmaları gerekmese de ilginizi tamamen onlara vermenize ihtiyaçları vardır. Çoğu kez fiziksel temas da ararlar. Yakında olmanıza, dinlemenize ve duygularını kabul etmenize ihtiyaç duyarlar.

Çocuklar ağladıklarında sevgi dolu bir ilgiyle yanlarında olmanızı ve dikkatinizi onlara vermenizi isterler, çünkü ne hissederlerse hissetsinler sevildiklerini bilmeye ihtiyaçları vardır. Acı veren duygularını reddedilmeden ya da dikkatleri dağıtılmadan ifade etmeye ve birinin onları anladığını ve değer verdiğini görmeye gereksinim duyarlar.

Yetişkinler ağlayan bir bebeğe ne demek gerektiğini bilemeyebilirler. Bu noktada Thomas Gordon'ın "etkin dinleme" adını verdiği, çocukların duygularını yargılamadan ne hissettiğini düşündüğünüzü basitçe söyleme yaklaşımını tavsiye ediyorum.[1] Çok az kişi daha önce bunu yapan rol modellerle karşılaştığından çoğumuz bunu yapmakta zorlanırız. Ayrıca çocuğumuzun mutlu olmasını o kadar çok isteriz ki tüm duygu yelpazesini deneyimlemesinin önemini unuturuz.

Oğlumun 3 yaşında yaşadığı acı verici küçük bir olayı örnek verebilirim:

Bir gün plaja gitmiştik ve oğlum çok güzel bir deniz kabuğu bulup eve getirmişti. Ertesi gün yere bıraktığı deniz kabuğunun üstüne yanlışlıkla basıp kırdı ve ağlamaya başladı. "Üzülme, tekrar plaja gider yenisini alırız" demeyi öyle çok istiyordum ki. Ama kendimi tuttum, çünkü bu onun duygularını görmezden gelmek olurdu. Üzüntüsünü ifade etmeye

hakkı vardı. Ben de onu kucağıma aldım ve “Üzgün olduğunu biliyorum, çünkü o güzel deniz kabuğun kırıldı” dedim ve kollarımın arasında ihtiyaç duyduğu kadar ağlamasına izin verdim.

Öte yandan çocuğun sıkıntısını her zaman sözlü olarak yorumlamak gerekmez. Hele de sebebi bilmiyorsanız riske girmemeniz daha iyi olur, çünkü yanlış sözcükler çocuğun yanlış anlaşıldığını hissetmesine neden olur. Yanlış bir yorum yapmaktansa “Üzgünsün ve belli ki ağlamaya ihtiyacın var” demek daha iyidir. Bazen çocuk sadece birinin sessizce yanında olmasına ve sözcüklere dökmenin çok karmaşık olduğu içsel deneyimine sevgiyle tanıklık etmesine ihtiyaç duyar.

3. bölüm

Kırık kurabiye fenomeni

Ağlama ihtiyacı yavaş yavaş artar ve bazen öyle bir noktaya gelir ki çocuk artık kendini tutamaz. Bu noktada artık her şey ağlamayı tetikleyebilir. Mevcut duruma baktığınızda "Şimdi niye ağlıyor ki?" diye düşünebilirsiniz.

Örneğin, çocuğunuz yiyecek bir şey ister, siz de ona kutudaki son kurabiyeyi verirsiniz. Ama kutudaki son kurabiye kırıktır ve çocuğunuz bu yüzden mızıldanmaya başlar. Siz de ona bunun kutudaki son kurabiye olduğunu söylersiniz. O anda çocuğunuz kurabiye kırık olduğu için öfke nöbeti geçirir.

Belli ki kurabiyenin kırık olması acı verici bir olay değildir. Çocukların bunun gibi çok küçük meselelere ağlamaları, birikmiş stresleri olduğunu gösterir. Gerginliklerini atabilmek için küçük bahanelere başvururlar.[1] Gerçek sebep kurabiyenin kırık olması değildir. Çocuğunuzun bu minik meselelere ağlamasına izin verirseniz sonuçta ağlama nöbetinden mutlu ve rahatlamış olarak çıkacaktır. Ve muhtemelen sonrasında kurabiyenin kırık olmasıyla ilgilenmeyecektir.

Bazen gerçek bir öfke nöbeti anne babalara manipülasyon gibi gelebilir. Çocuklarının bunu yapmaya çalıştığından çok emin olan pek çok anne babayla tanıştım. Kendilerini bir şey yapmak zorunda hisseden bu anne babalar genellikle iki seçenekleri olduğunu düşünürler: a) Pes etmek ve çocuğa istediğini vermek ya da b) Çocuğu istediğini elde etmek için ağlayıp bağırmaktan ibaret olan bu "kabul edilemez davranışı" kesmeye zorlamak.

Oysa bakış açısını biraz değiştirmek onlara yeni bir seçenek sunar. Yetişkinler ağlamanın samimi bir ihtiyaç olduğunu kabul ettiklerinde bu davranış artık manipülasyon gibi gelmez. Çocuğun istediği şey kapristen ibaretse ve gerçek bir ihtiyaç değilse pes etmenin bir anlamı yoktur. Öte yandan yetişkin, karşılaştığı patlamanın gerçek bir ihtiyaç ve birikmiş duyguların açığa çıkması olarak görüp kabul edebilir. Anne babalar çocuklarının ağlama ve öfke nöbetlerinin o anki bir soruna bağlı olmadığını ve tek yapmaları gerekenin çocuklarının yanında olmak olduğunu fark ettiklerinde her şey çok daha kolay olur.

Bazı yetişkinler de çocukların gerçek ihtiyaçları ile kaprislerini birbirine karıştırırlar ve her durumda çocuğa istediğini verirler. Örneğin kırık kurabiye durumunda çocuğu yeni bir kutu kurabiye almak için markete götürebilirler. Bu müsamahakâr yaklaşım genellikle çocukları gitgide daha talepkâr ve birlikte yaşaması zor bireyler haline getirir. Bunun sebebi, çocuğa çok fazla şey verilmiş olması değildir, çocuğa ağlayıp öfkelenerek birikmiş duygularını serbest bırakma imkânı verilmediği içindir. Bu çocuklar da tüm diğer çocuklar gibi stres yaşarlar ama streslerini atma ve iyileşme girişimleri anne babaların ya da onlarla ilgilenen diğer yetişkinlerin verdiği uygun olmayan tepkilerle bastırılır.

Yetişkinler çocuk mızırdanmaya ve bir şey istemeye başladıktan sonra pes ederlerse, çocuğu ağlayarak stresini boşaltmaktan mahrum bırakmış olurlar. Çocuk bir süre sonra mızırdanmak için başka bir sebep bulur ve hüngür hüngür ağlayana kadar bu böyle devam eder. Her şeyine izin verilen çocukların gitgide daha talepkâr olmasının sebebi budur.

Diğer yandan tamamen keyfi sınırlar koymak ve çocuğun "sadece ağlamaya ihtiyacı var"

diyerek ihtiyaçlarını görmezden gelmek de uygunsuz bir davranıştır. Bu, baskıcı ve otoriter bir disiplin kurmaya neden olur. Yetişkinler her zaman çocukların ihtiyaçlarını karşılamalıdır. Çocukların talepleri gerçekten mantıksız olduğunda bunun birikmiş duyguları açığa çıkarma ihtiyacı olma ihtimali göz ardı edilmemelidir.

Bazı kişiler çocukların sınırlara ihtiyaçları olduğunu iddia eder. Çocukların gerçekten de bazı sınırlara ihtiyaçları vardır. Çocuklar neleri yapmalarına izin verildiğini ve kendilerinden beklenenin ne olduğuna dair net bilgilere sahip olduklarında kendilerini güvende hissederler. Öte yandan çocuklar sık sık anne babalarının sabrını deniyormuş gibi görünen davranışlar sergileseler de bunun nedeni genellikle ağlayıp öfkelenmek için bahaneye ihtiyaç duymalarıdır. Çocuklar yanlış davranışlarda ısrar ediyor ya da alamayacaklarını bildikleri şeyleri istemeye devam ediyorlarsa kendinize şu soruyu sormanız faydalı olabilir: "Çocuğum ağlayıp stresini atabilmek için bahane mi arıyor?" Eğer böyle olduğunu düşünüyorsanız nazikçe ama kesin bir dille istediği şeye "Hayır" demeniz yerinde olur. Bu, çocuğun bastırdığı gerginliğini açığa çıkarmasını sağlar.

Çocuğunuzun patlamaları doğrudan size yöneltilmiş de olabilir. Buna hazır olun! Kırık kurabiye fenomeninin oldukça dramatik bir örneğini kızım 6 yaşındayken yaşamıştık:

Sarah bir gün okuldan eve geldi. Ona önceden söz verdiğim gibi öğleden sonra sirke gitmeyi iple çekiyordu. Ama bu sırada benim planlarım değişmişti ve ona sirke öğleden sonra değil akşam gidebileceğimizi söyledim. Sarah planımızın değişmesinden hiç memnun kalmadı ve hüngür hüngür ağlamaya başladı. Kendini yere atıp ağladı, beni tekmeleyerek "Sirke şimdi gitmek istiyorum" ve "Aptalsın" diye bağırmaya başladı. O sırada tekrar tekrar "Aptalsın" dedi. Bana aptal demesine çok şaşırmıştım, çünkü daha önce bana hiç böyle dediğini duymamıştım. Onu dinledim, ağlamasına ve öfkelenmesine izin verdim. Yaklaşık yirmi dakika kadar sonra sakinleşti, gülümsedi ve yiyecek bir şeyler istedi. Günün geri kalanında gayet keyifliydi ve akşam sirke gittiğimizde yanımdan hiç ayrılmadı.

Ertesi gün okuldan sonra öğretmeniyle konuştum. O da bana önceki günün Sarah için zor geçtiğinden söz etti. Ne olduğunu sordum. Öğretmeni Sarah'nın en yakın arkadaşıyla kavga ettiğini ve arkadaşının ona "aptal" dediğini söyledi. O zaman her şey açıklığa kavuştu. Ağlamanın esas sebebi buydu. Sirkle ilgisi yoktu. Bu sadece bir bahaneydi, çünkü arkadaşıyla kavga etmiş olmanın verdiği büyük gerginliği atma ihtiyacı duyuyordu.

Eğer kızım bana şöyle deseydi, benim için daha kolay olurdu tabii: "Anne bugün okulda arkadaşımla kavga ettim ve bana sen aptalsın dedi. Bu beni incitti, onun kullandığı sözcükleri kullanarak ağlayıp bağırabilir miyim?" Ama elbette çocuklar bir şeyleri böyle açıklayamazlar! Bizim anlamamızı beklerler.

Bazen bu duygusal patlamalar okulda ya da kreşte olabilir. Dökülen bir meyve suyu, tüm sabah yaşanan hüsran duygusunun ya da evde yaşanan bir olayın getirdiği gerginlikleri atmak için bir bahane olabilir. En doğrusu, öğretmenlerin büyük bir sabır göstermelerini gerektirse de ağlamaya izin vermektir. Eğer ağlama diğer çocukların aktivitelerine engel oluyorsa çocuk dışarıya çıkarılabilir veya odanın başka bir bölümüne götürülebilir ama yanında ona sevgi ve ilgi gösterecek bir yetişkinin bulunması şarttır. Çocukların ağladıkları için cezalandırıldıklarını hissetmemeleri çok önemlidir.

Çocuklar ağlamayı bitirdiklerinde (ağlamanın eninde sonunda biteceğini kendinize hatırlatabilirsiniz) yetişkinler bunun ardından kısa bir diyalog kurabilirler ama aslında buna ihtiyaç duyan genellikle çocuktan çok yetişkindir. Öğretmenler ağlamanın ardından çocuğun gururu kırılmadan sosyal aktivitesine dönmesini sağlamalıdır ve ağladığı için başka çocukların onunla dalga geçmediklerinden emin olmalıdır. Unutmayın, ağlamaya neden olan bahanenin gerçek sebeple genellikle hiçbir ilgisi yoktur.

4. bölüm

Fiziksel acılarla başa çıkmak

Anne babalar ve çocuklarla ilgilenen diğer yetişkinler dizin yaralanması ya da parmağın kesilmesi gibi fiziksel acıların ardından gelen ağlamalarla nasıl baş edeceklerini merak ederler. Yetişkinler bazen olayı geçiştirdiklerinde çocukların pek ağlamadığını, ama önemsediklerinde ağlamanın uzadıkça uzadığını fark ederler. Bu yüzden bazı yetişkinler, daha fazla ağlatmak istemedikleri için, canı yanan çocuğa az ilgi gösterirler.

Kaygılı görünen yetişkinler çocukların korkmasına neden olurlar. Bu yüzden yetişkinin sakin kalması önemlidir. Yetişkinin kendi endişeleri nedeniyle fazla tepki vermesi de çocuğu korkutabilir. Bu durumda çocuk normalden daha fazla ağlayabilir, çünkü eklenen stresle artık ağlayacak daha çok şeyi vardır.

O nedenle böyle durumlarda sakinliğinizi koruyarak tüm dikkatinizi yaralanan çocuğa vermenizi öneririm. Yetişkinin çocuğun duygularını anlayıp ağlamasını kabul etmesi gerekir. Bunu bir yandan gerekli ilkyardımı sağlarken de yapabilirsiniz. (“Dizin sıyrılmış. Canın acımış gibi görünüyor.”)

Çocuklar bazen büyükler ilgi gösterince daha çok ağlarlar (büyükler sakin kalsa bile), çünkü kendilerini bunu yapabilecek kadar güvende hissederler. Araştırmacılara göre, insanlar acıyı bastırmak ya da başka düşüncelerle dikkatlerini dağıtmak yerine o sırada hissettikleri acıya odaklandıklarında bunu daha kolay aşarlar.[1] Çocuklar içgüdüsel olarak dikkatlerini acıya vermenin önemini bilirler.

Üstelik her kaza ve yaralanma fiziksel acının beraberinde duygusal acı da getirir. Çocuklar bir yeri yaralandığında öfkelenip korkarlar. Kötü bir şeyin niye onların başına geldiğini bilmek isterler ve öfkelerine hedef ararlar: Suçlayabilecekleri bir şey ya da biri. Örneğin üç tekerlekli bisikletinden düşen bir çocuk onu iten ya da “Acele et” diyen arkadaşına kızabilir. Ayrıca normalde izni olmayan bir alanda bisikletini sürdüğü için suçluluk da hissedebilir. Belki de öfkesini bisikletine yönlendirir. (“Aptal bisiklet, oraya takılmaman gerekirdi.”) Tüm bu duyguların ifade edilmesi gerekir ve bunlar yaralanmanın verdiği fiziksel acıdan daha uzun sürer.

Oğlum 8 yaşındaydı, küçük bir gölde yüzerken bir cam parçası batıp ayağını kesti. Kısa bir süre ağladı. Ama ben onunla tam olarak ilgilenemedim, çünkü o sırada arıları bizden uzaklaştırmakla meşguldüm. O akşam evde bir türlü uyuyamadı. Ayağını kesen o cam parçasını düşünüp durduğunu söyledi. Dikkatini o olaydan uzaklaştırmak yerine onu bu konuda konuşması için cesaretlendirdim. Birlikte o cam parçasının ayağına nasıl battığını hayal ettik. Ben de bir yandan onun hislerini yansıtmaya çalıştım. “Bu canını çok yaktı biliyorum. Aniden o acıyı hissetmek seni korkutmuş olmalı.” Bu konuşma sırasında biraz daha ağladı. Sonra bana sorular sormaya başladı: “Neden başka birine değil de bana oldu?”, “Neden tam o noktaya basmak zorundaydım?”, “Niye insanlar göle cam atar ki?” Sonunda suçun arılarda olduğuna karar verdi, çünkü onlardan kaçmak için suya girmişti.

Fiziksel acılar aynı zamanda kırık kurabiye fenomeninde olduğu gibi çocukların daha derindeki duygularını ifade edebilmelerine yardımcı olur. Dizin sıyrılması birikmiş bir

stresi boşaltmayı sağlayacak ağlamayı tetikleyebilir. Aslında bazı çocuklar ağlama ihtiyacını gidermek için kazaları bahane ediyor olabilir. Belki de ağlamaları sadece böyle zamanlarda kabul ediliyordur.

Canları yandığında çocukları ağlamak yerine konuşmaya zorlamak doğru değildir (tıbbi nedenlerden ötürü çocuktan acilen bilgi almak gerekmiyorsa). Öte yandan ağlamaları bittikten sonra çocuklar genellikle yaraları hakkında konuşmaya devam ederler. Çocukların dikkatlerini tekrar yaralanan yerlerine getirmeleri, bedenlerinde acıyan yeri tutmaları ya da okşamaları normal ve sağlıklı bir davranıştır.

5. bölüm

Ayrılıkların getirdiği ağlamalar

En yakın oldukları yetişkinlerden ayrılmak küçük çocukların başlıca ağlama sebeplerinden biridir. Böyle durumlar herkes için zordur. Çocuğun gerçekten neye ihtiyaç duyduğu ve bu durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkılabileceği her zaman çok açık değildir.

Çocuklar en yakınlarındaki yetişkinlerden ayrıldıklarında farklı gelişim dönemlerinde farklı tepkiler verirler. İlk 6 ayda çoğu bebek çok tanımadığı biri onu kucakladığında ya da bir yere götürdüğünde itiraz etmez. Bebekler gülümsemeye başladıklarında herkese gülümserler.

Bu durum 6-12 ay arasında ciddi şekilde değişir. Bu dönemde ayrılık ve yabancı korkularının ilk işaretleri görülmeye başlar. İlk yılın sonunda bebekler genellikle gülümsemelerini sadece tanıdık yetişkinlere saklarlar. Tanımadıkları birinin yanında kalmak ya da onunla bir yere gitmek 6 aydan büyük bir bebek için artık basit bir mesele değildir. Bu yaştan sonra yeni insanların yanında kendilerini rahat hissetmek için zamana ihtiyaç duyarlar.

1 yaşında bebekler anneleriyle sağlıklı bir bağ kurduklarında genellikle onun var olduğu ortamlarda aktif olarak etrafı keşfeder ama onu güvenli üs olarak kullanır ve ara ara yanına giderler. Annelerinden ayrılmaları gerektiğinde, hele de yabancı bir yerdelerse buna şiddetle karşı çıkarlar ve geri döndüğünde onu çok sıcak karşılarlar. Bunlar hassas ve ilgili anneleri olan bebeklerde görünen tipik güvenli bağlanma davranışlarıdır.[1] Benzer bir sağlıklı bağlanma, bebeklerle babaları arasında (ya da onlarla yakından ilgilenen diğer yetişkinler arasında) kurulabilir.

Ayrılık kaygısı 1 yaşındaki çocuklarda çok güçlü olur, çünkü bu yaştaki bebeklerin henüz gelecek kavramı yoktur. Her ne kadar bu onlara açıklansa bile anne babalarının geri döneceğini anlayamazlar. Tek bildikleri onların gittiğidir.

2 yaştan sonra ayrılık kaygısı kademeli olarak azalır, çünkü bu yaştaki çocukların dil becerileri ve anne babalarının geri dönüşünü gözlerinde canlandırma becerileri daha yüksektir. Öte yandan çoğu 2-3 yaş çocuğunda hâlâ çok güçlü ayrılık kaygısı olabilir ve bu çok normaldir. 8-9 yaşlarında çocuklar bile hâlâ yeni tanıdıkları insanların yanında rahat edebilmek için zamana ihtiyaç duyarlar. Özellikle hastalık ve stres gibi durumlar söz konusu olduğunda çocuklar doğal olarak tanıdık kişileri tercih ederler.

Çocukların gayet meşru olan bağlanma ihtiyaçlarına saygı duymak çok önemlidir. Eğer çocuk itiraz ediyorsa onu alışık olmadığı kişilere bırakmanızı önermem. Çocukla ilgilenecek yeni bir kişi olduğunda çocuğun ona tam anlamıyla alışması ve onunla rahat olması için yeterli süreye ihtiyacı vardır. Bu, hassas ve güçlü bağlanan çocuklarda birkaç haftalık sürelerde birden fazla ziyaret anlamına gelebilir.

Bununla beraber her yaşta çocuk, neyle karşılaşacağını, ne beklemesi gerektiğini bilmelidir. Bu yüzden ne kadar küçük olurlarsa olsunlar her şeyi onlara açıklamak önemlidir. Çocuklar konuşmaya başlamadan çok önce ne dediğinizi anlamaya başlarlar. Nerede olacaklarını, onlara kimin bakacağını, ne zaman gideceğinizi, onları kimin gelip alacağını söyleyin. Ve plana sadık kalın, çünkü küçük çocuklar değişikliklere karşı çok hassastırlar.

Çocuklar genellikle tanıdık yetişkinlerle kalsalar bile ayrılık sırasında ağlarlar. Bunun birkaç muhtemel sebebi vardır. Bunlardan ilki, söz konusu bakıcının çocuğa yeterli dikkati vermemesidir. İlgili anne babalığa alışmış çocuklar doğal olarak duygusal ihtiyaçlarına karşı daha az ilgili birini tercih etmezler. Bazı anne babalar çocuklarının bazı bakıcılara diğerlerinden çok daha kolay alıştığını fark ederler. Kimin onlar için iyi bir bakıcı olacağına kimin olmayacağına dair çocuklarınızın tepkilerine güvenebilirsiniz.

Ayrılık anlarında ağlamanın çok olmasının bir muhtemel nedeni de zaten çocukta birikmiş olan strestir. Anne babası her ağladığında dikkatini dağıtıyorsa çocuk onların yanında yeterince ağlayamıyor olabilir. Onlardan ayrıldığı sırada onların kurguladığı oyalamalar da ortadan kalktığı için çocuk ağlamakta özgür olur. Gerçekten çok güçlü ayrılık kaygısı varmış gibi görünen pek çok çocuğun aslında sadece ağlamaya ihtiyacı vardır. Bu çocuklar ayrılık anında anne babalarının yanında serbest bırakamadıkları birikmiş streslerini atıyorlardır. Durum böyle olduğunda çocuğun ağlamasına izin verecek, dikkatini dağıtmayacak ve ağladığı sırada ona ilgi ve sevgi verecek tanıdık bir yetişkinin yanında olması onun için çok faydalı olur. Bazı çocuklar annelerine öyle bağımlı olurlar ki sadece babalarıyla ya da diğer iyi tanıdıkları akrabalarıyla ağlayabilirler. Bu durumda annenin kendisi çocuk için bir kontrol kalıbı haline gelmiş demektir.

Bir başka ihtimal de yaşadığı ayrılık anının çocuğa geçmişteki bir başka travmatik ayrılığı hatırlatmasıdır. Bu ayrılıklar da uzun süreli ağlamalara neden olabilir, çünkü çocuk bu ağlamalarla geçmişteki çözülmemiş travmasını iyileştirmeye çalışıyordur. Bebeklikteki ayrılıkların uzun süreli etkileri olabilir. 6 aydan küçük bebekler başkalarıyla kalmaya pek itiraz etmeseler de anne babalarından ya da onlarla esas ilgilenen diğer yetişkinlerden ayrı kalmamalarına dikkat edilmelidir, çünkü bunlar çocuğun güvenli bağ kurmasını olumsuz etkileyebilir. Doğum sonrası, çok uzun bir süre olmasa bile anneden ayrı kalma, daha sonraki ayrılıklarda tetiklenen ilk travma olabilir.

Kendi çocukluğumdan tecrübem şöyleydi:

3 yaşındayken annem ve babam beni bir anaokuluna yazdırmışlardı ama işler bekledikleri gibi gitmedi ve ben her gün annem beni oraya bıraktığında ağladım. Bu tam dört ay boyunca aynı şekilde devam etti. Öğretmen beni kucağına aldığında çok mutsuz olduğumu hatırlıyorum. Ayrıca öğretmenin dikkatimi dağıtmak için çeşitli aktivitelere sokmaya çalıştığını da. Bir yetişkin olarak baktığımda bu az rastlanacak derecede yüksek ayrılık kaygısının muhtemel sebebini keşfettim. Ben 7 aylıkken anne babam beni tam bir aylığına büyükannem ve büyükbabamla bırakmıştı. Üstelik o zaman onları hiç tanımıyordum. Bu yaş, bebekle anne babanın güçlü bir bağ kurduğu çok kritik bir dönemdir. Bu dönemde uzun bir ayrılık çok travmatik olabilir. Ayrıca ne büyükannem ve büyükbabam ne de tekrar bir araya geldiğimizde annem ağlamamı desteklemeleri gerektiğinden haberdardı. Daha sonra 3 yaşında bu kez yukarıda bahsettiğim anaokulu için annemden ayrılmam gerekti. Bu ayrılık bana annemin geri dönüp dönmeyeceğini bilmediğim bebekliğimdeki travmatik anı hatırlatıyor olmalıydı. Annem beni okula her bıraktığında ağlayarak geçmişteki o travmamı iyileştirmeye çalışmıştım. Ama ne yazık ki her seferinde bir şeylerle dikkatimi dağıttıkları için her gün ancak birkaç dakika ağlayabilmiştim. Dört ayın sonunda ihtiyacım olan ağlamayı ancak tamamlayabildiğim için annem beni bıraktığında artık ağlama ihtiyacı duymuyordum. Eğer öğretmenlerim dikkatimi dağıtmak yerine ihtiyacım olduğu kadar ağlamama izin verselerdi durmadan belki bir ya da birkaç saat ağlayacaktım ve o geçmişteki travmamı bir haftadan kısa sürede çözmüş olacaktım. (4 yaşındayken bütün bir yılı yabancı bir ülkede geçirmiş ve yeni okuluma hiç ağlamadan hemen alışmıştım.)

Öğretmenler genellikle ayrılıklarla başa çıkma konusunda tecrübelidir. Bu meseleye çocuk ve anne baba gibi duygusal yaklaşmadıklarından daha objektif bakabilirler. Öğretmenler anne babalara bağlanmanın aşamalarını açıklayabilir ve çocuklarının davranışının normal olduğunu söyleyerek anne babaları sakinleştirebilirler. Öte yandan öğretmenler ayrılıklarla başa çıkma konusunda önerilerde bulunurken çocuğun ya da

anne babanın duygularını küçük ve önemsiz gibi göstermemeye dikkat etmelidirler. Anne babalar kendi sağduyularına güvenmeli ve bunu doğru olduğunu hissettikleri zamanda yapmaları için onlara cesaret vermelidirler. Ne zaman ayrılacakları tamamen çocukların kararına bağlıdır ve bu kararlarında desteklenmeyi hak ederler.

Anne babaların duygularını ve ihtiyaçlarını açıkça ifade etmeleri önemlidir. İşe zamanında yetişebilmek için ağlayan ve kucaklarından inmek istemeyen çocuklarını öğretmenin kucağına almasını mı bekliyorlar? Ya da çocukları yeni bir aktiviteye katıldığı sırada kenarda durup izlemek mi istiyorlar? Ya da belki okulun ilk birkaç gününü çocuklarının yanında mı geçirmek istiyorlar?

Çocuklar ayrılıklar sırasında ağladıklarında altındaki sebep ne olursa olsun ağlamayı kabul etmek gerekir. Üzüntülerini, öfkelerini ve kaygılarını tamamen ifade etmelerine izin verilmelidir. Bu yetişkinler için ne kadar zor olursa olsun, çocuk için özgürce ağlamak, duygularının yok sayılmasından, küçümsenmesinden ve dikkatinin dağıtılmasından çok daha iyidir.

Ağlama sahnesini yaşamaktan kaçınan bazı anne babalar çocuğun mutlu bir şekilde bir aktiviteye katılmasını bekler ve sonra çocuk başka bir şeyle ilgileniyorken gizlice sıvışır. Bu davranışı tavsiye etmiyorum, çünkü bu sadece kuşkuya, güven kaybına ve çocuğun anne babaya daha çok yapışmasına neden olur. Anne babanın ne zaman gideceğini bilmek ve ayrılık anıyla yüzleşmek çocuk için stresli de olsa daha iyidir.

Aşağıdaki örnekte bir annenin zor geçen bir ayrılık anında nasıl uygun olmayan bir şekilde çocuğunun ağlamasını bastırdığı ve sonrasında çocukla ilgilenen diğer yetişkinin destekleyici bir şekilde onun ağlamasını dinlediği anlatılıyor.

Annesi oldukça endişeli ve korumacı olan 3 yaşında bir erkek çocuk vardı. Onu tanıyordum ama daha önce hiç annesi yokken ona bakmamıştım ve daha önce hiç benim evime gelmemişti. Annesi onu eve getirdiğinde ağlamaya başladı ve gitmesini istemedi. Annesi, “Hemen kes şunu, uslu bir çocuk ol, ağlama yeter” dedi. Ama çocuk ağlamaya devam etti. O da bu kez çocuğun yanına oturup ona dönüşte kurabiyeler ve şekerler getireceğini söyledi. Ardından “Böyle ağlamaman gerektiğini biliyorsun, sen artık kocaman çocuksun, bebek değilsin” dedi. Tabii ki bunlar çocuğun daha çok ağlamasına neden oldu. Sonunda gitmeye karar verdi ve “Geri döneceğim, ağlamayı bırak” dedi. Ben de ona “Merak etmeyin, ağlaması benim için sorun değil” dedim. Annesi gider gitmez çocuğu kucağıma aldım. Önce kucakta tutulmaya itiraz etti. “Üzgünsün çünkü annen gitti, biraz korkuyorsun. Beni çok iyi tanımıyorsun ama annen birazdan geri gelecek, ağlamak istiyorsan ağlayabilirsin, istediğin kadar ağlayabilirsin, kendini daha iyi hissedeceksin, her şey yolunda, anneni istediğini ve korktuğunu biliyorum” dedim. Yirmi dakika kadar ağladı. Birkaç dakika direndikten sonra onu kucağımda tutmama izin verdi. Ağlayabildiği için rahatlamış görünüyordu. Çok mutluydu. Oyuncaklarla oynamaya ve benimle konuşmaya başladı. Daha önce hiç konuştuğunu duymamıştım. Onu her gördüğümde çok sessiz ve korkmuş görünüyordu. Bu yüzden benimle sohbet etmeye başlaması, neşeyle bir şeyler anlatması beni çok mutlu etti.

Bazı çocuklar ayrılık söz konusu olduğunda fazlasıyla direnç gösterirler, çünkü anne babalarının yaşadığı kaygıyı hissederler. Eğer çocuğunuz ayrılık anlarında alışılmışın ötesinde bir direnç gösteriyorsa bu anlarla ilgili kendi duygularınızı gözden geçirmeniz iyi olur. Belki de çocuğunuzun fiziksel güvenliği ve duygusal sağlığı hakkında haklı endişeleriniz vardır. Eğer sorularınız ve endişeleriniz varsa, bunu çocuğunuzla ilgilenecek yetişkinle görüşmeniz çok önemlidir. Öte yandan endişeniz devam ediyorsa belki de çocuğunuza daha uygun bir yer aramanız gerekiyordur.

Eğer çocuğunuzu biriyle bırakmaktan çok çekiniyorsanız bu muhtemelen size kendi hayatınızdaki geçmiş ayrılıkları hatırlattığı içindir. Çocukluğunuzda anne babanızla travmatik bir ayrılık yaşadıysanız ya da daha önce bir çocuğunuzu kaybettiyseniz, düşük ya da ölü doğum yaptıysanız çocuğunuzdan ayrılırken kaygı yaşamanız gayet doğaldır.

Öte yandan, sizdeki bu direncin çocuğunuz üstünde olumsuz etkisi olduğunu düşünüyorsanız, uzman bir terapistten yardım almanız faydalı olabilir.

Çocuğunuz daha önce yanında gayet mutlu olduğu tanıdık bir bebek bakıcısı ya da akrabayla kalmaya birdenbire karşı çıkmaya başladıysa, mutlaka bunun nedenlerini araştırmalısınız. Belki de çocuğunuz bu kişinin evindeki yeni köpekten korkuyor ya da artık bu kişi çocuğunuza daha az ilgi gösteriyor. Belki bu kişi çocuğunuza vurdu ya da bağırdı. Cinsel istismar ihtimalini de hiçbir zaman göz ardı etmeyin. Çocuklara güvenmek gerekir. Eğer bir çocuk birdenbire belirli bir kişinin yanında bırakılmak istemiyorsa kalmasında ısrar etmeyin.

Sonuç olarak oldukça kafa karıştırıcı olan ayrılık meselesi söz konusu olduğunda mutlaka akılda tutulması gereken üç önemli husus vardır:

1. Bebekler ve çocuklar, onların ihtiyaçlarına karşı hassas yakınları tarafından bakılmaya ihtiyaç duyarlar. Bu, onlar için gayet gerçek ve haklı bir ihtiyaçtır. Eğer itiraz ediyorlarsa kesinlikle tanımadıkları kişilerin yanında bırakılmamaları gerekir.

2. Çocuklar ilgili ve hassas yakınlarının yanında bırakıldıklarında da çeşitli sebeplerden ötürü ağlayabilirler. Bu ağlamaların sebebi önceki acı verici ayrılık anlarını hatırlamak ya da birikmiş stres olabilir.

3. Ağlamanın ardındaki sebep ne olursa, olsun çocuklar sıcak, sevgi dolu bir desteğe, kendilerine kulak verilmesine ve ağlama ihtiyaçlarının kabul edilmesine gereksinim duyarlar.

6. bölüm

Şiddetle başa çıkmak

Günümüz dünyasında şiddet büyük bir endişe kaynağıdır. Şiddetin sebebi nedir? Neden bazı çocuklar vurur ya da ısırır? Ve nasıl olur da minik tatlı bebekler silah taşıyan çete üyelerine, katillere ve teröristlere dönüşebilirler?

İnsanlarda şiddet eğilimlerini oluşturan iki temel koşul vardır. Birincisi, kişinin incinmiş olmasıdır. Vurulan, itilen, dövülen ya da şiddetle tehdit edilen bir çocuk şiddete başvurma eğilimi taşır. Cinsel istismar ve duygusal ihmal de şiddet eğilimlerine yol açabilir. Ayrıca biriken ufak acılar da şiddet davranışlarına neden olabilir. Kaygılar, hayal kırıklıkları, tatminsizlikler bir araya gelip bir çocuğun çevresindekilere vurmasına ve ısırmasına yol açabilir.

İkinci temel koşul, genellikle daha az anlaşılır. Kişinin yaşadığı acılardan kaynaklanan duygularını ifade etmesine izin verilmemiştir. Deneyimlediği şeye dair çözülmemiş ve ifade edilememiş duyguları vardır. Ancak o zaman başkalarına şiddet gösterme eğilimi ortaya çıkar. Şiddet mağduru olmak ya da başka acı verici deneyimler ancak duygular engellendiğinde ve bastırıldığında şiddete yol açar. Durum böyle olduğunda kişinin kendine ya da başkalarına şiddet göstermesi kaçınılmazdır. Şiddet, kişinin güçlü duygularını ifade edecek ve hafifleyecek güvenli ortamı bulamadığında öfkesini ve korkusunu çarpık bir biçimde ifade etme yoludur.

Bu iki temel koşula ek olarak bir de çoğu sanayileşmiş toplumda şiddetin mazur görülmesi, yüceltilmesi ve kültürel olarak uygun görülen erkek davranışıyla eşleştirilmesi söz konusudur. Çocuklar şiddet içeren erkek sporlarına, televizyon programlarına, filmlere ve video oyunlarına maruz kalırlar. Küçük erkek çocuklara oynamaları için oyuncak askerler, silahlar ve diğer savaş gereçleri verilir. Hikâye ve okul kitapları savaşı yücelten, çoğunlukla erkeklerin etkinliğine yer veren ve fetihler yapan erkekleri kahraman olarak tarif eden anlatımlarla doludur. Çoğu anne baba, oğulları okul bahçesinde zorbalara karşı kendini savunup kavga ettiğinde sevinir ya da oğulları kavgayı reddediyorsa endişelenir. Bütün bunlara toplumun erkek çocuklardan sert olmalarını ve ağlamamalarını beklediği gerçeği de eklenince erkeklerin kadınlardan daha fazla şiddet içeren suç işlemesi hiç şaşırtıcı değildir.

Özellikle şiddete eğilimli insanlarla dolu bir toplum oluşturma amacıyla bir kültür tasarlayacak olsaydık, bu tam olarak modern erkek çocukların içinde büyüdüğü kültür olurdu.[1]

Şiddeti engellemek için öncelikle çocuklara şiddet uygulamanın tamamen bırakılması gerekir. Yani en başta hiçbir şekilde çocuğa vurulmamalıdır. Ayrıca çocukları televizyon ve videolardaki şiddet içeren sahnelerden korumamız gerekir. Şiddet hakkında erkek çocuklara verilen mesajlar değiştirilmeli ve onlardan da kızlarda olduğu gibi şiddet içermeyen davranışlar sergilemeleri beklenmelidir.

Bunların yanında hem kızların hem erkeklerin ağlamaya ve öfkelerini göstermeye hakkı vardır. Aksi halde boşaltamadıkları öfkeleri, kırgınlıkları, acıları ve korkuları kendilerine ve başkalarına gösterecekleri şiddeti doğurur. Ağlamak saldırgan enerjiyi atmanın çok etkili bir yoludur.[2] Çocuklukta yaşanan duygusal acılar büyümenin ve öğrenmenin kaçınılmaz bir parçasıdır. Çocuklar en ilgili ebeveynlerle ve öğretmenlerle bile incinir ve stres yaşar. Bu yüzden ağlama ve öfkelenme gibi doğal iyileşme mekanizmalarına izin

vermek son derece önemlidir.

Bir yetişkin şiddet gösteren bir çocuğa nasıl tepki vermelidir? Çocuk bir tür fiziksel ya da duygusal acı yaşamış ve duygularını ifade edememiş olabilir. Şiddete başvuran çocuklar ağlamaları ve öfkelerini göstermeleri için cesaretlendirilmelidir. Eğer bir çocuk başka bir çocuğa tahta bir blokla vurmak üzereyse onu kolundan tutabilir ve yüksek sesle "Hayır!" diyerek vurma eylemini gerçekleştirmeden onu durdurabilirsiniz. Şiddeti kesin olarak durdurmak saldırganlığa kalkışan çocuğun sağlıklı bir şekilde ağlayıp bağırmasını tetikleyecektir.

İşte geçmişte 5 yaşındaki bir kız çocuğuna bakmış kız kardeşimin anlattığı bir hikâye (küçük kıza Janice diyeceğim):

Bir gün Janice'in yanındaydım ve çok mızmızdı. Laura ise (annesi) çok meşguldü ve o sırada kızına ayıracak sabrı ve dikkati kalmamıştı. Ben de Janice'e benimle arka bahçeye gelirse yanında durabileceğimi söyledim. Janice dışarı çıkma fikrini büyük bir hevesle kabul etti. Laura içeride çamaşırlarla uğraşırken ben dışarıda Janice'le oturdum ve bütün dikkatimi ona verdim. Uzun bir dal parçası aldı ve onunla bana vurmaya çalışmaya başladı. Her seferinde bana vuramadan onu yakaladım ve "Bana vurmana izin vermeyeceğim" dedim. Bir süre sonra dalın ucunu yakaladım ve bırakmadım. O da diğer ucundan çekip durdu ve "Bırak, bırak" demeye başladı. Sonunda ikimiz de dalın birer ucundan tutarken Janice gözyaşlarına boğuldu. Bu bir süre devam etti. Daha sonra Laura kızının ağladığını duydu ve verandaya gelip rahatsız olmuş bir ses tonuyla "Neden ona şu dalı vermiyorsun?" dedi. Onu ağlatmak için kışkırttığımı düşünmüştü. Ben de dalı bıraktım. Janice ağlamayı kesti. Ama hemen ardından dalın ucunu tekrar elime tutuşturdu ve yeniden çekmeye başlayarak ağlamaya devam etti. Bu benim için aslında onun ağlamaya ve çekiştirebilmesi için dalın ucunu tutmama ihtiyacı olduğunun açık bir ifadesiydi.

Diğer zamanlarda da sıkı ama sevgi dolu bir tutuş çocuğun şiddet göstermesini durdurmanın tek yolu olabilir. Eğer büyük kardeş bebeği itiyor ya da ona vuruyorsa büyük kardeşi sıkıca tutmanız ve ona bebeği incitmesine izin veremeyeceğinizi açıklamanız gerekebilir. Siz onu tutmaya devam ettikçe muhtemelen buna karşı çıkacak ama onu sevgiyle kucaklayarak üstündeki fiziksel kontrolünüzü sürdürürseniz sonunda güvenli kollarınızın arasında öfkesini ağlamaya dönüştürebilecektir. O zaman ona "Bazen küçük kardeşinden nefret ettiğini ve içinden ona zarar vermek geldiğini biliyorum. Nasıl hissettiğini anlıyorum ama ben ikinizin de güvende olmasından sorumluyum. Bu yüzden bir süre seni böyle tutacağım. Üzüntünü ve öfkeni dinleyeceğim. İçinden ağlamak geliyorsa da istediğin kadar ağlayabilirsin, ben yanındayım" diyebilirsiniz.

Öfke ve şiddet söz konusu olduğunda çözüm, çocuğun duygularını başkalarına zarar veren davranışlara dökmek yerine duygularını ağlayarak açığa çıkarabileceği güvenli ortamı bulmasını sağlamaktır. Çocuğa sevildiğini ve güvende olduğunu hissettiren her şey içindeki şiddet dürtülerini iyileştirici gözyaşlarına yönlendirecektir. Aynı zamanda şiddetin kimseye zarar gelmeden zamanında durdurulması gerekir. Sıkı ama sevgi dolu kucaklamalar bunların ikisini birden sağlar: Hem çocuğun şiddet içeren davranışını durdurur hem de ona kendini güvende hissetmesini sağlayan yakınlığı ve sevgiyi sunar. Eğer farkındalık ve hassasiyetle yapılırsa kucaklamak oldukça etkili ve faydalı olabilir.

İşte 3 yaşında bir erkek çocuğunun annesi tarafından bana aktarılan etkili bir kucakta tutma uygulaması örneği:

Artık ne zaman ağlamaya ihtiyaç duyduğunu anlamaya başladım. Örneğin bu sabah ağlamaya ihtiyacı olduğunu görebiliyordum. Pek mutlu uyanmadı. Biraz huysuzdu ve bana vurdu. Onu bir havluyla sardım. Kurtulmak istiyordu ama bu ağlamasını tetikledi.

Ben onu sadece kucağımda tuttum, o da bağırıp ağladı. Hareket edemeyeceği kadar sıkı tutmuyordum. Mücadele edip çırpınabiliyordu. “Sadece birkaç dakika burada kalmanı istiyorum” dedim. O da ağlamayı, bağırmayı ve çırpınmayı sürdürdü. Bir noktada onu bıraktım ama dönüp bana bir şey fırlattı. Ben de onu tekrar havluyla kucağıma aldım ve ağlamayı sürdürdü. On dakika böyle ağladıktan sonra onu bıraktığımda tamamen değişmişti. Huysuzluğundan eser kalmamıştı ve gülümsüyordu. Gayet iyiydi. Ona “Sarılabilir miyim?” diye sordum. O da kollarını açıp bana kocaman sarıldı. O zaman yeterince ağladığını anladım.

Bazı yetişkinler bu yöntemi kullanmaktan kaçınırlar, çünkü çocuğu isteği dışında kucakta tutmanın baskıcı bir yöntem olduğunu düşünürler. Ama aynı yetişkinler çocuğu isteği dışında odasına göndermekten çekinmezler. Üstelik dışarı çıkmasını engellemek için daha büyük cezalarla tehdit ederler. Şiddet gösteren bir çocuğu odasına göndermek ancak kısa vadeli sonuçlar verir. Öte yandan bu yöntem şiddetin altında yatan sorunu daha da kötüleştirir, çünkü çocuk terk edildiğini, yanlış anlaşıldığını ve sevilmediğini hisseder. Bu nedenle ben çocuğu yalnız bırakmak ve ilgi göstermemek yerine sevgi dolu bir şekilde kucakta tutmaktan yanayım.

Şiddet gösteren çocuklar başta yakınlığa direnseler de aslında kucaklanmak isterler. İşte bunu gösteren örneklerden biri:

Bebekliğinden beri bir erkek çocuğa bakıyordum. 2 yaş civarında çocuk huzursuz hissettiğinde diğer çocuklara vurmaya başladı. Bir gün bir çocuğa vurduktan sonra onu kucağıma aldım. Sıkıca ama sevgi dolu bir şekilde sarıldım. Kurtulmaya çalıştı, ağlamaya başladı ve battaniyesini özlediğini söyledi (her yere yanında götürdüğü çok sevdiği bir battaniyesi vardı). Onu dinlemeyi ve duygularını kabul etmeyi sürdürerek kucağımda tutmaya devam ettim. Bir süre sonra mücadele etmeyi bıraktı ve kollarımda gözyaşlarına boğuldu. Bir saat kadar bu şekilde ağladıktan sonra uykuya daldı. O günden sonra birkaç gün boyunca başka çocuklara şiddet içeren bir davranışta bulunmadı. Ancak bir hafta sonra başka bir çocuğa sinirlendiği sırada tahta bir bloğu çocuğun kafasına vurmak için havaya kaldırınca “Hayır!” diye bağırdım. Bana baktı, bloğu bıraktı, yanıma geldi ve “Kucağına al” dedi. Onu kucağıma aldığımda ise çırpınmaya ve kollarımdan kurtulmaya çalıştı. Ama ben onu tutmaya devam ettim ve bir süre sonra ağlamaya başladı. Direnci yavaş yavaş azaldı ve sonunda kendini tamamen bana bırakarak güven içinde bir buçuk saat boyunca ağladı. Bunun ardından tamamen rahatlayıp mutlu oldu.

Bu örnek çocukların bazen çırpınsalar bile kucakta tutulmak istediklerini anlamamızı sağlıyor. Çünkü çocuklar öfkelerinden daha güçlü bir şeyin olduğunu bilip rahatlamaya ihtiyaç duyarlar. Bu şey aslında yetişkinle çocuk arasındaki bağdır. Öfkeli bir çocuğu kucakta tutmak aslında ona duygularını boşaltabileceği sağlam bir “mahfaza” sunmak gibidir. Öte yandan kucakta tutmak kesinlikle bir ceza, intikam ya da çocuğu daha itaatkâr yapmak için kullanılan bir uygulama gibi sunulmamalıdır. Eğer sevgi ve şefkatle yapılırsa kucakta tutmak çocuğun size öfke ya da dargınlık duymasına neden olmayacaktır.

Bu kucakta tutma yaklaşımını iki çocuğumda da uyguladım. Eğer ağlamaları kendi kendine kesilene kadar kucağımda tutabilirsem sonrasında çok keyifli bir ruh halinde olduklarını gözlemledim. Birkaç dakika önce çırpınsalar da sonrasında genellikle bana sarılmaya devam etmek istiyorlardı. 6 yaşındaki oğlum, başta onu kucağımda tutmama karşın tüm gücüyle mücadele ettiği halde ağlama nöbetinin ardından bana şöyle demişti: “Bana öyle sarılmanı seviyorum, içimdeki bir şeyden kurtulmamı sağlıyor.”

Öğretmenler ve çocuklarla ilgilenen diğer yetişkinler, şiddet gösteren çocuklara karşı bu kucakta tutma yaklaşımını kullanmak istiyorlarsa her disiplin yaklaşımında olduğu gibi bununla ilgili de anne babalardan izin almalarını öneririm. Kucakta tutmak çocuğun

kendisini yakın hissettiği ve sevgi ilişkisi olan biri tarafından uygulandığında en iyi sonucu verir. Bu yaklaşım hem evde hem de anaokulu ya da kreş ortamında ceza vermek yerine kullanılabilecek çok etkili bir alternatiftir. Kucakta tutmak, çocuğa zarar vermeden saldırgan davranışına bir sınır koyar ve iyileşme sürecinin gerçekleşmesini sağlar.

Ulusal Küçük Çocukların Eğitimi Derneği tarafından öğretmenler için yayımlanan bir kitapta, vuran, tekmeleyen, tırmalayan ya da ısıran çocuklarda kucakta tutma yaklaşımının nasıl uygulanabileceği ve neden çocuğa vurmaktan daha iyi olduğu anlatılıyor:

Ellerinizi, kollarınızı ve bedeninizi kullanarak çocuğu kucağınızda ya da küçük bir odada yanınızda tutun. Çocuk sizin kontrolünüzden ve anlayışınızdan faydalanacak, birden patlayacak ve sonrasında daha iyi olacaktır. Çocuk bir dahaki sefere öfke hissettiğinde onun düşmanı olduğunuzu değil, onun kendini kontrol etmesini sağlayacak yollarınız olduğunu hatırlayacaktır. Eğer çocuk size vurmaya çalışıyorsa kollarını, sizi ısırmaya çalışıyorsa çenesini tutabilir, eğer tekmelemeye çalışıyorsa bileğinizi bacaklarına dolayabilirsiniz. Bunları sadece çocuğun eylemlerini kontrol etmek niyetiyle yapar ve çocuğa karşılık vermenin yanlış olduğunu bilerek davranırsanız hem onlar hem de siz güvende olursunuz. İkiniz de bu krizden birlikte ve birbirinize saygı duyarak çıkmış olursunuz.[3]

Bazı yetişkinler şiddet içeren davranışın yönünü değiştirmeye çalışırlar. Örneğin çocuk evin bebeğine vurduğunda onun yerine vurması için oyuncak bir bebek ya da yastık verirler. Arkadaşını ısıran bir çocuk lastik bir oyuncağı ya da bir elmayı ısırmaya yönlendirilir. Şiddetin başka hedeflere yönlendirilmesi muhtemel kurbanları kısa süreli olarak korumaya yardımcı olabilir ayrıca saldırgan çocuğun duygularının anlaşıldığını ve kabul edildiğini görmesini sağlar. Öte yandan çocuk ağlamadıkça altta yatan duygularını çözememiş olur. Çünkü şiddet genellikle korkunun ya da üzüntünün çarpık bir şekilde ifade edilmesidir ama vurmak ya da ısırmak söz konusu acı verici duyguları ortaya çıkarmanın verdiği gerçek rahatlamayı sağlamaz. Anne babasının sevgisini kaybetmekten korkan ve bu nedenle vuran ya da ısıran kıskanç bir kardeş ancak anne babasının kollarında güven içinde gözyaşı döktüğünde rahatlayabilir ve yaşadığı kaygının üstesinden gelebilir.

Bazen çocuklar içlerindeki şiddeti anne babalarına yöneltirler. Bunun pek çok muhtemel sebebi vardır. Bu, anne babanın çocuğa karşı yaralayıcı, cezalandırıcı, otoriter, adaletsiz, sabırsız, saygısız ya da temel ihtiyaçları karşısında ihmalkâr olduğu durumlarda ortaya çıkabilir. Çocuğun şiddet içeren davranışını durdurmak kesinlikle haklı olsa da yetişkinlerin davranışlarının da incelenmesi gerekir, çünkü bunlar çocuğun saldırganlığının asıl kaynağı olabilir.

Hiçbir anne baba mükemmel değildir. Bu yüzden tüm çocuklar ara sıra anne babalarına öfke duyarlar. Çocukların gözlerinde anneleri tanrıça (rahat ve sevgi dolu olduğunda) ile canavar (sabırsız ya da ilgisiz olduğunda) arasında gidip gelir. Bununla birlikte anne babalar sağlık ve güvenlikle ilgili gerekli kuralları net bir şekilde koymalıdır. Keskin bir bıçağı çocuğun elinden almak ya da arabaya bineceği zaman mutlaka araba koltuğuna oturtmak gibi... Çocuklar öfkelendiğinde vurmaları engellenmeli ama öfkelerini ağlayarak, bağırarak, “Senden nefret ediyorum” diyerek açıkça ifade etmelerine izin verilmelidir. Çocukların, hissettikleri duygularının anne babalarının onları reddetmesine neden olmayacağını bilmeye ihtiyaçları vardır.

Anne babalarına vurmaya çalışan bazı çocukların, bazen sadece anne babanın davranışından bağımsız olarak birikmiş stresleri olabilir. Bu durumda çocuklar duygularını açığa çıkarabilmek için kesin bir sınıra ihtiyaç duyarlar. Önceki örneklerde gördüğümüz gibi, vurmak çocuğun güçlü duygularını atabilmek için destek isteme biçimi de olabilir. Böyle bir durumda çocuğu tutmak ona bağırmak ve ağlamak için ihtiyaç duyduğu bahaneyi sunar ve çocuğun zararsız bir yolla içindeki saldırganlığı

boşaltmasını sağlar.

Şiddetle başa çıkma konusundaki bu bölümü özetleyecek olursak, şiddet gösteren çocukların her zaman acı verici duygular yaşadıklarını unutmamamız önemlidir. Çocuğun şiddetinin altında yatan duyguları sağlıklı bir şekilde serbest bırakmasını sağlamanın etkili ve cezalandırıcı olmayan yolları vardır. Şunu bilmek çok önemlidir: Çocukların sevgiyi ve ilgiyi en az hak edecek şekilde davrandıkları sıralarda aslında en çok sevgiye ve ilgiye ihtiyaçları vardır.

7. bölüm

Uyku öncesi ağlaması

Yatmadan önce rahatlamak için ağlama ihtiyacı duymak çocuklarda çok sık görülür. Bazı çocuklar kırık kurabiye fenomenindeki gibi ağlamak için bir bahane bulur. Örneğin küçük bir kız banyo oyuncaklarından biri bozulduğu ya da her zaman kullandığı diş macununun tadından birden nefret ettiği için yirmi dakika boyunca ağlayabilir. Başka bir çocuk ikisi birden ağlamaya başlayana dek kardeşini kışkırtabilir. Bu uyku öncesi ağlamaları çocukların uyumadan önce gün boyunca üstlerinde biriken gerilimi atmalarını sağlar. Yeterince ağlayabilen çocuklar daha çabuk uykuya dalar ve gece daha iyi uyurlar.

Bazı çocuklar akşamları hiperaktif olurlar ve sakinleşebilmeleri için etraflarındaki dikkat dağıtıcıları ve uyaranları azaltmak gerekir. Sessiz ve karanlık ortamların aydınlık ve gürültülü yerlere göre uykuya daha uygun olduğuna şüphe yoktur. Ama bu yeterli gelmiyorsa çocukları sıkı ama sevgi dolu bir şekilde kucakta tutmak ve gözyaşlarına izin vermek gerekir.

Bir başka uyku vakti problemi de çocuğun yalnız kalır kalmaz ağlamaya başlaması ama anne ya da babası odaya geldiği anda susmasıdır. Daha önce bebeklerin uykuya dalmak için birinin fiziksel varlığına ihtiyaç duyduğundan söz etmiştik. 1 yaşın üstündeki çocuklarda da bu yakınlık ihtiyacı devam eder ve bazı uyku sorunları bunun karşılanmasıyla çözülebilir. Eğer çocuk anne ya da baba odadan çıktığında ağlıyorsa bu yalnız başına uyumamaya karşı verdiği haklı bir tepkidir.

Çocuklar uykuya dalarken yanlarında kalıp onları rahatlatmanızı tavsiye ederim. Çocuğunuzu kucağınıza yatırmak ya da uykuya dalana kadar yanına uzanmak çocukların uykuya geçmelerinin en etkili ve sevgi dolu yoludur. Bu hem çocuğu güvende hissettirir hem de gün içinde onu üzen şeyler hakkında konuşma ve ağlama fırsatı verir.

Yaşları büyüdükçe onlara konuşma ve duygularını rahatça ifade etme imkânı verdiğimiz çocuklarımız uykuya dalmadan yanlarından ayrılmamız kolaylaşır. Bir çocuğun yanında bir yetişkin olmasına ihtiyaç duymadan uykuya dalma yaşı ruh haline ve yaşam koşullarına göre çocuktan çocuğa büyük farklılık gösterebilir. Kardeşleriyle aynı odayı paylaşan çocuklar genellikle yakınlarında bir yetişkin olmadan uyumaya daha erken alışırlar. Hayal gücü çok güçlü çocukların daha yoğun korkuları olur ve yatma vakti geldiğinde daha az yaratıcı kardeşlerinin rahatlıkla tek başına uyuyabildikleri yaşta hâlâ bir yetişkinin yanlarında bulunmasına ihtiyaç duyabilirler.

Bebekleriyle birlikte uyuyan anne babalar kaç yaşına geldiğinde kendi odasına geçmesi gerektiğini merak ederler. Bu herkesin ihtiyaçları gözetilerek her ailenin kendi içinde çözmesi gereken bir konudur.

Hastalık ve stres zamanlarında çocukların hem ağlama ihtiyacında artma hem de kendi başlarına uyuma becerilerinde bir gerileme görülür. Her yaştan insan stresli olduğu dönemlerde bağ kurduğu kişilerin yakınlığına ihtiyaç duyar.[1] Aşırı stres söz konusu olduğunda ergenler bile geceleri anne babalarının yanında olmak isteyebilirler. Anne Frank, 13 yaşındayken Nazi zulmünden kaçarak ailesiyle birlikte saklanmak için Amsterdam'a gitmişti. Günlüğünde geceleri korktuğunda emekleyerek babasının yanına girip yattığını yazmıştı.[2]

8. bölüm

Bir travmanın ardından çocukların iyileşmesine yardımcı olmak

Bazen stresin kaynağı spesifik, bilinen bir travmatik olaydır. Çocuklar günlük hayatlarında pek çok travmatik deneyim yaşarlar. Bunların bazıları hafiftir. Dost canlısı bir yavru köpeğin çocuğun üstüne atlayıp onu korkutması gibi. Bazı travmalar ise daha ciddidir: Hastaneye kaldırılmak ya da mahallede yangın çıkması gibi. Böyle durumlarda anne babanın ve çocuğun yakınındaki diğer yetişkinlerin travmatik deneyiminin iyileşmesine yardım etme becerisine sahip olması gerekir.

Daha sonra ortaya çıkabilecek sorunların önüne geçmek için en iyisi yetişkinlerin travmatik olayların hemen ardından çocukların ağlamalarına izin vermeleridir. 1989 yılında, ABD'nin Güney Carolina kıyılarını vuran bir kasırgadan altı ila sekiz hafta sonra 278 küçük çocuğun aileleriyle görüşüldü. Anne babalar çocuklarında gördükleri semptomları bildirdiler. Ağlama ve öfke nöbetlerinin kasırga öncesine göre çok daha fazla görülmesi de bunlardan biriydi.[1] Bu artan ağlamalar çocukların kendilerini iyileştirme çabaları olarak görülebilir.

Eğer çocukların travmalarını iyileştirme girişimleri bu şekilde engellenirse ya da travma çok büyükse, olayın ardından Travma Sonrası Stres Bozukluğu semptomları gösterebilirler. Bunlardan bazıları; kâbuslar, gece uyanmaları, belirli korkular, kaygı, aşırı uyarılma hali, önceki gelişim aşamalarına gerileme, odaklanma ve öğrenme güçlüğü, geçmişteki belli sahnelerin sık sık zihninde canlanmasıdır.[2]

Anne babalar ve çocukların yakınındaki diğer yetişkinler, çeşitli travmalardan mustarip çocuklara yardımcı olabilirler. (Yine de ciddi travmalarda profesyonel bir terapistten yardım almalarını öneririm.) Çocuklar genellikle yaşadıkları travmatik olayları oyunlarına yansıtırlar. Bu onların travmayı iyileştirme gayretinde olduklarının bir göstergesidir. Ancak bazen çocuklar yaşadıkları travmayı hatırlatacak her şeyden kaçınırlar. Durum böyle olduğunda yetişkinlerin fazla zorlamadan, nazikçe çocuğun dikkatini buraya vermesine yardımcı olması gerekir. Bazı kişiler travmatik olayları çocuklarla konuşmamak gerektiğini, böylece çocukların o olayı unutacağını düşünürler. Oysa acı verici deneyimlerin hatıralarını görmezden gelmek çocukların onları çözmesine yardımcı olmaz. Bu kitapta tarif edilen iyileşme süreçleri, çocukların travma anında duygularını ifade edememeleri yüzünden tıkanan stres ve rahatlama döngüsünün tamamlanmasını sağlar. Duygusal travmaların iyileştirilmesinin üç temel prensibi şöyledir:

1. Çocuklar güvende olduklarını ve sevildiklerini hissetmeye gereksinim duyarlar. Biriyle güvene dayalı bir ilişkilerinin olmasına ve o kişinin onları incitmeyeceğini ve terk etmeyeceğini bilmeye ihtiyaçları vardır. Fiziksel yakınlık ve ilgi, çocukların güvende hissetmelerine yardımcı olur.

2. Çocukların travmayı hatırlamaya ve güvende hissederken onu bir bakıma yeniden deneyimlemeye ihtiyaçları vardır.

3. Çocuklar şimdiki zamanın duygusal güvenliğini ve geçmişin duygusal acısını uygun bir denge içinde hissederken konuşur, güler, iyi hissettiren oyunlar oynar, ağlar, öfkelenir, terler, hatta titrer. Bunlar önemli iyileşme süreçleridir ve dikkatli bir dinleyici tarafından ne kadar kabul edilirlerse o kadar etkili olurlar.

Bebekler stres ve travmadan kucakta ağlayarak kurtulurlar. Yetişkinler sevgi dolu ve destekleyici bir şekilde bebeğe doğum sürecine dair nazik fiziksel hatırlatmalarda bulunarak doğum travmasını iyileştirmelerine yardımcı olabilirler.

Çocuklar büyüdükçe farklı stres boşaltma mekanizmalarını da kullanmaya başlarlar. Kahkahaların eşlik ettiği konuşmalar ve oyunlar gibi... Yetişkinler çocuktan yaşanan olayın hikâyesini anlatmasını ya da oyuna dahil etmesini isteyebilirler. İyileştirici oyunlar, aşağıda anlatılan örneklerde görüldüğü gibi uygun oyuncaklar ve destekleyici bir dikkatle kolaylaştırılabilir.

Eğer bir yavru köpek küçük bir çocuğun üstüne atladıysa ve çocuk korktuysa yapılacak ilk şey (fiziksel güvenliğini sağladıktan sonra) çocuğun dikkatini dağıtmadan ağlamasını kabul etmektir. O sırada içinden geldiği kadar ağlayabilirse duygusal travma iyileşir.

Ancak çocuğun ağlaması kesilirse bir köpek korkusu geliştirebilir. Daha sonra oyun içinde bu sahneyi oyuncak bir köpekle ya da çocuktan köpek taklidi yapmasını isteyerek ve siz de korkmuş taklidi yaparak canlandırırsanız çocuğun köpek korkusunu yenmesine yardımcı olabilirsiniz. Kahkahayı tetikleyen her şey çocuğun içindeki köpek korkusunun üstesinden gelmesine yardımcı olur. Kahkaha korkuyu açığa çıkarır ve ağlamanın yarım kaldığı durumlarda çok işe yarayabilir.

Hastaneye kaldırılmış bir çocuğun yaşadığı stresi boşaltmasına yardımcı olmak için ona bir doktor seti alarak istediği gibi oynamasına izin verin. O doktor, siz de korkmuş hasta rolünü oynarsanız muhtemelen gülecektir. Ya da komik hatalar yapan bir doktoru canlandırabilir ve çocuğun içindeki korku ve gerilimi gülerek atmasına yardımcı olabilirsiniz. Ayrıca oyunun içinde çocuğu kukla bir doktora duyduğu öfkeyi ifade etmesi ya da hasta bebeğe şefkat göstermesi için cesaretlendirebilirsiniz. Çocuklar oyun aracılığıyla korkutucu ya da kafa karıştırıcı deneyimlerde ustalaşabilir, onları kontrol etmeyi öğrenebilir ve yeni bakış açıları kazanabilirler.

Travmatik deneyimlerin ardından çocuklar bazen kırık kurabiye fenomenini kullanarak hüngür hüngür ağlamak için bahaneler bulurlar. Bunlar travmayla ilgili olabilir. Örneğin, travmatik bir olay yüzünden köpeklerden korkan bir çocuk, havlayan bir köpeğin sesini bahane edebilir. Böylece ihtiyaç duyduğu ağlamayı kendiliğinden tamamlar.

Hastanelik olan bir kız çocuğu sonraki haftalarda yaşadığı minik yaralanmalar ve sıyrıklarda beklenmedik bir şiddette ağlayabilir. Eğer bu minik yaralanmalardaki ağlamanın hastanedeki travmasını iyileştirmek için kullandığını aklınızda bulundurursanız bu duygusal patlamalarda onu desteklemeniz daha kolay olur. Unutmayın ki çocuk aşırı tepki göstermiyordur, kendini iyileştirmekle meşguldür.

Bazen çocuk yaşadığı travmayla başa çıkabilmek için bir bahane bulup ağlar. Kızımla yaşadığımız bir olay buna örnek verilebilir:

Bir gün yaşadığımız şehirde büyük bir yangın çıktı ve üç yüzden fazla ev yandı. Bizim evimize bir şey olmadı ama ertesi gün arabayla dolaşırken hasarı gördük. O akşam 8 yaşındaki kızım pijamalarını giymeyi reddetti, çünkü içlerinde örümcek olduğundan emindi. Pijamaları ters çevirip içlerinde örümcek olmadığını gösterdim ama “çok korktuğunu” söyleyerek bir saat boyunca ağladı. Sonunda pijamalarını giydi. Örümcek korkusu yeni değildi ama daha önce hiç bu kadar şiddetli bir şekilde tezahür etmemişti. Yangın yüzünden yaşadığı korkuyu üstünden atmak için örümcek fikrini ortaya attığını düşündüm.

Çocuklar kendilerini yeterince güvende hissettiklerinde en ciddi travmalarını bile iyileştirebilirler.

Dört

Pratik uygulamalar

1. bölüm

Çocukların davranışlarını yorumlamak

İncinen ya da birikmiş bir stresi olan bebekler ve çocuklar ağlama ve öfkelenme gibi stres boşaltma mekanizmalarıyla kendi kendilerini iyileştirmeyi denerler. Öte yandan bunu ancak sevildiklerini ve kabul edildiklerini hissettiklerinde yapabilirler. Doğal stres boşaltma mekanizmasının işleyebilmesi için güvende hissetmeleri gerekir. Yeterince çalışanın olmadığı çocuk yuvalarında ya da mülteci kamplarında büyüyen çocuklar genellikle çok az ağlarlar. Bu çocukların sevgi dolu aileler tarafından evlat edinildikten sonra uzun ağlama krizlerine girmeleri sık rastlanan bir durumdur.

Bu kitapta bahsettiğimiz gibi, iyi niyetli yetişkinler genellikle ağlama sürecinin faydalarının farkında olmadıklarından bu doğal süreci bölerler. Önceki bölümlerde ağlamanın bastırılmasının doğumdan itibaren başladığını ve sonraki yıllarda devam ettiğini konuşmuştuk. Sonuç olarak çoğu çocuk ihtiyaç duyduğu kadar ağlayamaz.

Yetersiz ağlamanın sebep olduğu çeşitli davranış biçimleri vardır. Bunların en belirginleri kontrol kalıplarıdır. Bunlar, çocukların duygularını bastırmak için geliştirdikleri çeşitli alışkanlıklardır. Bebeklerde ve küçük çocuklardaki kontrol kalıpları genellikle sadece rahatlamak için meme (aç olmadığı halde), parmak ve emzik emme ya da özel bir battaniye gibi belli bir nesneye bağlanma olur. Bu davranışlar çocuğa ihtiyaç duyduğu duygularını boşaltma fırsatı verildiğinde gereksiz hale gelir.

Ağlama ihtiyacının bir başka belirtisi vurma, ısırma, aşırı derecede yapışma, mızırdanma ya da yasak olan bir şeyi tekrar tekrar yapma gibi hoş olmayan davranışlardır. Ayrıca dikkati kolay dağılan, hiperaktif ya da dürtüleriyle hareket eden çocuklar da duygularını yeterince boşaltamadıkları için birikmiş stresten mustarip olabilirler.

Yetişkinler genellikle çocukların bu davranışlarını kişiliklerinin bir parçası olarak yorumlarlar: “Çok yapışık bir kız” ya da “Babası gibi saldırganlık eğilimi var”. Hiperaktivite semptomları, dürtüsellik ve dikkatin kolay dağılması ABD’de genellikle “Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu” teşhisinin konulmasına neden olur. Bu davranışların stresin ve ağlama ihtiyacının belirtileri olduğu göz önünde bulundurulduğundan çocuklara yardımcı olmanın yeni yolları da ortaya çıkar.

Doğumdan itibaren sevgi dolu bir ilgiyle serbestçe ağlamalarına izin verilen çocuklar, ağlamaları sürekli olarak bastırılanlara kıyasla duygusal olarak daha sağlıklı olurlar. Duygusal olarak sağlıklı çocukların herhangi bir kontrol kalıbına ihtiyaçları olmaz. Sarılmayı severler ama meme emmeyi (ya da biberonu) ağlamalarını durdurmak için değil sadece beslenme niyetiyle kullanırlar. Parmak ya da emzik emmezler ve mutlulukları herhangi bir battaniyeye ya da pelüş hayvana bağlı değildir. Bu çocuklar genellikle daha mutlu, daha uyanık, sevgi dolu ve işbirliğine açık olurlar. Dikkat süreleri yaşıtlarına göre daha uzundur, doğal olarak meraklı, keşfetmeye ve öğrenmeye açık çocuklar olurlar. Herhangi birini ya da bir şeyi hiçbir zaman isteyerek incitmezler. Bu çocuklar genellikle bedenlerinden memnundurlar ve gergin değildirler. İyi uyurlar ama aşırı uykuya da ihtiyaç duymazlar.

Duygusal olarak sağlıklı çocuklar her zaman birlikte yaşaması en kolay çocuklar değillerdir. Çünkü pasif ve uysal olmazlar. Aksine, neye ihtiyaçları olduğunu bilir ve ihtiyaçlarının karşılanması konusunda ısrarcı olurlar. Ayrıca 7-8 yaşlarına kadar tüm çocuklar bir bakıma benmerkezci olurlar, çünkü başkalarının bakış açısını anlamaları

kolay değildir. Duygusal olarak sağlıklı çocuklar genellikle hassastırlar. Hem olumlu hem olumsuz duyguları yoğun hissederler. Canları yandığında, korktuklarında, huzursuz olduklarında ya da stresli bir günün ardından ağlamaya ihtiyaç duyarlar. Ağladıktan sonra yeniden mutlu ve uyanık olurlar.

Eğer bir çocuk bu duygusal sağlık tarifine uymuyorsa devamlı strese ya da geçmişte birikmiş ve çözülmemiş bir strese tepki veriyordur. Bu durumda aşağıdaki iki soruyu sormanızı tavsiye ederim:

a) Bu çocuğun hayatı nasıl daha az stresli hale getirilebilir?

b) Bu çocuğun bastırılmış stresini açığa çıkarabilmesi için nasıl bir duygusal güven ortamı yaratılabilir?

Bu yaklaşımın başarılı olmasının temelinde, bir sonraki bölümde cevaplayacağım ikinci soru vardır.

2. bölüm

Duygusal olarak güvenli bir ortam yaratmak

Çocuklar acı verici duygularını boşaltma ihtiyacını gösteren davranışlar sergilediklerinde anne babalar ve çocuklarla ilgilenen diğer yetişkinler onlara nasıl kendilerini güvende hissettirebileceklerini ve duygularını boşaltmalarına yardımcı olabileceklerini merak ederler. Aşağıdaki liste çocukların duygusal olarak açılmalarını ve ihtiyaç duydukları kadar ağlamalarını sağlamada rehber olarak kullanılabilir. Ayrıca bu listeyi ciddi bir travma yaşamış çocuklara yardımcı olmak için de kullanabilirsiniz (aslında ciddi durumlarda profesyonel terapiye başvurmak gerekir).

Duygusal olarak güvenli bir ortam yaratmak için gerekenler

*** Çocuklara bol fiziksel yakınlık sunmak**

*** Çocuklara sürekli ilgi göstermek**

*** Çocuklar konuştuğunda saygıyla dinlemek**

*** Ağlayan ve öfkelenen çocukların yakınında olmak ve onlara ilgi göstermek**

*** Otoriter olmayan bir disiplin yaklaşımı benimsemek**

*** Çocuklara ağlama hakkında doğru bilgi vermek**

*** Kendi duygularımızı dürüstçe göstermek**

*** Kendi güçlü duygularımız söz konusu olduğunda sorumlu davranmak**

Çocuklara bol fiziksel yakınlık sunmak

Onları sıkça kucağınızda tutun, kucağınıza oturmalarına izin verin ve bolca sarılın. Kendilerini kötü hissetmedikleri zamanlarda da onlara bu yakınlığı sunduğunuzdan emin olun. Bebeklerle mümkün olduğunca fazla fiziksel temas kurun. Onları gün içinde vücudunuza sararak taşıyın ve gece uykularında da size yakın olmalarına izin verin.

Çocuklara sürekli ilgi göstermek

Başka şeylerle bölünmemiş bir ilgi göstermek, duygusal güven ortamı yaratmada çok faydalıdır. 2 yaşın altındaki çocuklarda bu ilgiyi çocuk her talep ettiğinde göstermek

gerekir. 2 yaşından büyük çocuklarda yetişkin bunun için uygun bir zaman dilimi ayırabilir. Örneğin, her gün akşam yemeğinden sonra otuz ila altmış dakika uygun olabilir. Bu özel zamanlarda aşağıdakilere dikkat etmek gerekir:

1. Dikkatinizi tamamen çocuğunuza verin. Duygusal olarak da aynı anda ve aynı yerde olun.

2. Çocuğunuzun sizinle geçireceği zamanda yapacağınız aktivitelere karar vermesine izin verin (mantıklı güvenlik sınırları dahilinde). Bebeklerin bile kendi istedikleri aktiviteleri seçmelerine izin vermek gerekir.

3. Oyunu yönetmekten ve bir öğrenme ortamına dönüştürmekten kaçının.

Bu tür özel ve çocuğu yönlendirmeyen bir ilgi ona güven verir ve acı verici duygularını oyun oynayarak ortaya çıkarmasına yardımcı olur. Örneğin, çocuk ayrılık kaygısıyla başa çıkabilmek için saklambaç ya da yaralanma, hastalık hatta ölüm korkularının üstesinden gelebilmek için doktorculuk oynamak isteyebilir.

Çocuklar iyileşmek için neye ihtiyaçları olduğunu bilirler ve bir yetişkin onlara tüm ilgisini sunduğunda bunu kendiliğinden yaparlar. Bu yönlendirici olmayan özel zamanlar çocukların daha derin duygularını yüzeye çıkarabilmeleri için ihtiyaç duydukları duygusal güven ortamını onlara sunar.

Çocuklar konuştuğunda saygıyla dinlemek

Çocuklar konuştuğunda onları dinleyin ve sanki bir yetişkine cevap veriyormuşsunuz gibi nazikçe cevap verin. Sözlerini kesmeyin ya da sizi duyabiliyorlarken başkalarına onlardan bahsetmeyin.

Çocuklar duygularından bahsettiklerinde duyguları ne olursa olsun kabul edin. Söylediklerini tekrar ederek (aktif dinleme) onları dinlediğinizi ve anladığınızı belli edin. Çocuğunuza hiçbir zaman aslında hissettiği şeyin öyle olmadığını söylemeyin ya da duygularını küçümsemeyin. Özellikle erkek çocuklarının korkularını ve üzüntülerini, kız çocuklarının da öfkelerini küçümsememeye kesinlikle dikkat edin. Tavsiye vermekten ve konuyu değiştirmekten kaçının.

Ağlayan ve öfkelenen çocukların yakınında olmak ve onlara ilgi göstermek

Çocuklar ağladığında mutlaka onlara sevildiklerini ve kabul edildiklerini hissettirin. Hissettikleri acı verici duyguları da kabul edin. Kesinlikle ilginizi esirgemeyin, dikkatini dağıtmaya çalışmayın ya da her ne kadar size “aşırı tepki gibi gelse de ağlama ve öfkelenme konusunda cesaretini kırmayın.”

Otoriter olmayan bir disiplin yaklaşımı benimsemek

Güç dengesinin olmadığı, davranışların ceza ve ödülle kontrol edildiği bir ilişkide kimse kendini duygusal olarak güvende hissedemez. Öte yandan bu yetişkinlerin her şeye izin vermeleri gerektiği anlamına da gelmez. Yetişkinlerin rolü çocukları güç ve kontrolle disiplin altına almak değil, onların temel ihtiyaçlarını karşılamak ve duygusal destek, koruma, bilgi ve rehberlik sunmaktır. (Bkz. Daha önceki iki kitabım, Bilinçli Bebek ve Çocuğunuza Kulak Verin. Ayrıca Thomas Gordon'un Etkili Anne Baba Eğitimi kitabını ve videolarını da tavsiye ederim.)[1]

Çocuklara ağlama hakkında doğru bilgi vermek

Ağlayan diğer çocuklar hakkında şefkatli yorumlarda bulunun. Ağlayan çocuğun üzgün (mutsuz, öfkeli, korkmuş vs.) hissettiğini ve ağlamanın onlara kendilerini daha iyi hissettireceğini açıklayın. Ayrıca çocuk hikâyelerinde, ninnilerde, şarkılarda, televizyonda ya da videolarda ağlama konusunda verilen yanlış bilgileri düzeltin.

Kendi duygularımızı dürüstçe göstermek

Yetişkinler kendi duyguları konusunda dürüst ve açık olduklarında, duygularını gizlemekten kaçındıklarında duygusal güven ortamının gelişmesine yardımcı olurlar. Bu konuda faydalı yaklaşımlardan biri "sen mesajı" yerine "ben mesajı" kullanmaktır.[2]

Ben mesajı karşınızdakini eleştirmeden, yargılamadan ya da suçlamadan o kişinin davranışının sizi nasıl hissettirdiğini ifade etmektir. Sen mesajı ise diğer kişiyi eleştirir ("Dağınıksın", "Kötüsün", "Bencilsin" vs.).

Örneğin, "Oyuncaklarını oturma odasında yerde bıraktığında endişeleniyorum, çünkü onlara takılıp düşmekten korkuyorum" diyebilirsiniz. Bu ben mesajları "Yatağımda kırıntı olmasından nefret ediyorum!" gibi sert mesajlar da olabilir. Çocuklara ben mesajları vermek, onların başka birinin bakış açısını öğrenmelerine yardımcı olur ve davranışlarının başkalarını nasıl etkilediğini anlamaya başladıklarında tartışmaları çözmek daha kolay hale gelir. Ayrıca bu yaklaşım duyguları açıkça ifade etme konusunda da model olmanızı sağlar. Kendi çocuklarımda ben mesajı kullanmaya başladığımda onların da bana kendi ben mesajlarıyla cevap verdiklerini hatırlıyorum.

Kendi güçlü duygularımız söz konusu olduğunda sorumlu davranmak

Ağlayan ve öfkelenen bir çocuğun yanında olmak yetişkinlerin de güçlü duygular hissetmesine neden olabilir. Çocuklar, kimlerin duygusal olarak onların yanında olmaya açık olduğunu mükemmel bir şekilde hissederler ve en derin duygularını en güvendikleri kişilerin yanında açığa çıkarırlar. Eğer çocuğunuz ağladığında öfkeli, sabırsız, utanmış, kaygılı ya da güçsüz hissediyorsanız muhtemelen çocuğunuz sizin yanınızda kendini tam anlamıyla güvende hissetmeyecektir. Bir sonraki bölümde ağlayan bir çocukla karşı karşıya kaldığınızda ortaya çıkan güçlü duygularınızla nasıl başa çıkabileceğinizi tartışacağız.

3. bölüm

Kendi duygularınızla başa çıkmak

Bu kitaptaki önerileri hayata geçirmek kolay değildir, çünkü çocukların ağlaması yetişkinlerde bazı güçlü duyguları tetikler. Bunlar genellikle yoğun ve hoş olmayan duygulardır. Ortalama bir can sıkıntısından saldırgan dürtülere kadar geniş bir yelpaze oluştururlar. Bazı yetişkinler ağlayan bir çocukla birlikte olduklarında derin bir endişe, şefkat, hatta acı hissedebilirler. Bazıları da kendilerini güçlü ve yetersiz hissederler.

Bu güçlü duyguların kaynağı genellikle yetişkinlerin kendi çocukluklarıdır. Çoğu kişinin çocukken ağlaması engellendiği için kendi boşaltamadığı stresleri ve iyileştiremediği travmaları vardır. Bir çocuğun ağladığını duyduğunuzda bu sizin kendi çocukluğunuzdan bir acıya (yas, öfke, korku, kıskançlık, tatminsizlik vs.) dair bilinçaltınızdaki bir hatırayı tetikler. Bu ayrıca anne babanızın çocukluğunuzda sizin ağlamanız sırasında verdiği tepkinin bilinçaltınızdaki hatırasını da tetikleyebilir. Bunların etkisi, yetişkinlerin çocuklar ağladığında kendilerini rahatsız hissetmelerine, hatta sinirlenmelerine ve ardından ya onları tamamen görmezden gelmelerine ya da çocuklukta kendilerine uygulanan diğer yanlış yöntemleri uygulamalarına neden olur. Bu anlaşılabilir bir durumdur, çünkü davranışları olumlu da olumsuz da olsa kendi rol modellerimizi taklit ederiz. Ayrıca bize yapılanı yapma konusunda da güçlü bir eğilimimiz vardır.

Çocuklarımıza bize davranıldığı gibi davranmamamız da mümkündür ama bu kolay değildir, çünkü ciddi bir çaba ve kararlılık gerektirir. Çocuklarınızın ağlamalarını ve öfkelenmelerini kabul etmekte zorlanıyorsanız ve her zamanki tepkinizi değiştirmek istiyorsanız şimdi bahsedeceğim önerilerden faydalanabilirsiniz.

Kendi duygularınızdan ve çocukluğunuzdan bahsedin

Anne babalar çocukluklarında acı verici tecrübeler yaşadıklarında aynı yanlış davranışları kendi çocuklarında da tekrar etme eğiliminde olurlar. Bu nedenle ilk adım kendi çocukluğunuzda olup bitenlerin farkına varmaktır.

Öncelikle tavsiyem, sizi dinleyebilecek, empati kurabilecek ve rahatça konuşabileceğiniz birini bulun. Bazı kişiler çocuklukları hakkında günlük yazmanın da faydasını görür. Çocukluğunuzdaki ağlama krizlerinizi ve öfke nöbetlerinizi hatırlayarak başlayın. Ne için ağladığınızı, anne babanızın ne yaptığını ve ne hissettiğinizi tarif edin. O sırada aslında neye ihtiyacınız olduğunu belirtmek de sizin için iyileştirici olur. Anne babanızın o durumda size nasıl bir tepki vermesini isterdiniz? Genel olarak anne babanız tarafından anlaşıldığınızı ve kabul edildiğinizi hissediyor muydunuz? Bazı güçlü duygularınızı kabul ediyorlar ama bazılarını anlamakta zorlanıyorlar mıydı?

Çocuğunuz ağladığı sırada hissettiklerinizi ifade etmeniz de önemlidir. Arada sırada çocuğunuza karşı öfke ve dargınlık hissetmeniz normaldir. Bunlar çok yaygın olarak hissedilen duygulardır. Küçükken ağladığınızda anne babanız size vurduysa sizin de içinizden ağlayan çocuğunuza benzer şekillerde tepki vermek gelebilir. Bu dürtüye direnmek için elinizden geleni yapın. Ama bunun hakkında konuşmaktan ya da çocuğunuza zarar verecek bazı hareketleri yapmayı aklınızdan geçirdiğinizi

söylemekten çekinmeyin. Eğer çocuğunuzun olmadığı, güvenli ve destekleyici bir ortamda öfke gibi duygularınızı ifade edebilirseniz, bu duygularınızı çocuklarınızın üstünde eyleme geçirme eğiliminiz de azalır.

Destekleyici bir dinleyiciyle birlikte duygularınızı keşfederseniz, çocukluğunuzdaki ağlamayla doğrudan ilgili olmayan travmaların farkına varabilirsiniz. Bazı anne babalar çocukluklarında şiddete maruz kaldıkları için kendi çocuklarına da şiddet göstermekten korkarlar. Bazıları da çocukken kendi hayatları üstünde çok az kontrolleri olduğu için çocuklarına karşı aşırı tavizkâr olmaktan korkarlar. Belki de ağlayan çocuğunuz, ağladığı için anne babanızın tüm ilgisini kendi üstünde toplayan küçük kardeşinizi hatırlatıyordur. Çocuklarınızın ağlamasının sizde hangi duyguları tetiklediğini keşfetmeniz önemlidir.

Ağlama becerinizi yeniden kazanmaya çalışın

Çoğu terapiste göre, kişinin çocukluğu hakkında konuşması ebeveynlik becerilerini iyileştirmede yeterli değildir. Öfke ve acı gibi bastırılmış duyguları hatırlamak ve yeniden tecrübe etmek gerekir. Çocuklarına şiddet uygulayan ya da onları ihmal eden anneler, çocukluklarında kendilerine şiddet uygulandığını ya da ihmal edildiklerini hatırladıklarında ve buna dair öfke ve kaygılarını açığa çıkarabildiklerinde kendi çocuklarına daha sevgiyle yaklaşabildiklerini fark ederler.[1] Bu yüzden çocukluğunuzda karşılanmayan ihtiyaçlarınızın yasını tutmaktan korkmayın.

Ağlama hakkında farkındalık alıştırmaları

Bu soruları, sizinle empati kurabilen, yargılamaktan ve tavsiye vermekten kaçınan bir dinleyicinin yanında cevaplamak daha faydalı olacaktır.

*** Ağladığınızda ya da öfke nöbeti geçirdiğinizde anne babanız ne yapardı? Spesifik olayları hatırlamaya çalışın. Cezalandırılır mıydınız? Küçümsenir, dalga geçilir, görmezden gelinir ya da sakinleştirilir miydiniz? Yoksa dikkatinizi dağıtmaya mı çalışırlardı? Eğer öyleyse ne yaparlardı? Bu size nasıl hissettirirdi? Anne babanız bunun yerine ne yapsın isterdiniz?**

*** Çocuğunuz o sırada görünürde bir sebep olmadığı halde ağlayıp öfkelendiğinde ne hissediyorsunuz? Belli bir olayı aklınıza getirmeye çalışın.**

*** Çocuğunuz ağladığı sırada size başka birini mi hatırlatıyor? Kimi? Küçük kardeşiniz, muhtaç anneniz ya da babanız, kendi çocukluğunuz? Bu benzerlik sizin çocuğunuza davranışınızı nasıl etkiliyor?**

*** Çocuğunuz başkalarının önünde ağladığında nasıl hissediyorsunuz? Daha önce herhangi biri çocuğunuzun çok ağlaması ya da hiç ağlamaması hakkında bir yorum yaptı mı? (“Ah ne kadar akıllı bir bebek!”, “Tam bir mızmız/ana kuzusu!”, “Çok iyi huylu bir çocuk” vs.) Nasıl hissettiniz?**

*** Çocukken bir yetişkinin ağladığını gördünüz mü? Gördüyseniz hangi şartlar altında ağlıyordu? Nasıl hissettiniz?**

*** Daha önce hiç uzun uzun ağladığınız ve ardından kendinizi iyi hissettiğiniz oldu mu? Belli bir olayı hatırlamaya çalışın. Daha önce hiç yanınızda sizi dinleyen ve destekleyen biri varken ağladınız mı? Bu size kendinizi nasıl hissettirdi?**

Kendinize yanında ağlayabileceğiniz birini ya da bir terapist bulun. Ağlamanın kabul edildiği bir destek grubuna katılın. Ya da size iyi geldiğini hissediyorsanız tek başınıza ağlayın. Bir keresinde atölyeme katılan bir kadın ağlamaya ihtiyacı olduğunda üzücü bir video açtığını ve onu izleyip rahatlayacak kadar ağladığını anlatmıştı.

Anne babalar genellikle çocuklarının yanında ağlayıp öfkelenmelerinin onlara zararlı olup olmadığını merak ederler. Güçlü duygularınızı genellikle çocuklarınız yanınızda değilken açığa çıkarmanızı tavsiye ederim. Çünkü anne babalarını ağlarken görmek bazı çocuklar için çok üzücü olabilir.

Öte yandan aşağıdaki üç hususa dikkat ettiğiniz takdirde çocukların yanında ara sıra ağlamanızın onlara duygularını rahatça ifade edebilen bir rol model olmak bakımından faydalı olduğunu söyleyebilirim: a) Çocuğunuz tamamen dayanacak gücünüzün kalmadığını ve hâlâ onlarla ilgilenebilecek ve onlara bakabilecek durumda olduğunuzu bilmeli b) Çocuğunuz onun yüzünden kötü hissettiğinizi düşünmemeli c) Çocuğunuzun sizi teselli etmesini ya da sizinle ilgilenmesini beklememelisiniz. Çocuklar hiçbir zaman yetişkinlerin hislerinden sorumlu tutulmamalı ya da çocuklarını terapistleri gibi kullanmamalılar. Bazı anne babalar çocuklarının yanında ağlarlar. Yukarıdaki hususlara dikkat edildiği sürece bunda bir sorun yoktur.

Öfke ifadelerinde özellikle daha dikkatli olmak gerekir. Çoğu yetişkin öfkesini uygun bir şekilde nasıl ifade edebileceğini bilemez. Çığlık atma ve bağırma hiçbir zaman çocuğa yönelik olmamalıdır. Eğer gerçekten bağırma ihtiyacı duyuyorsanız bunu çocuğunuzdan uzakta yapmanızı ve sesinizi bir yastıkla bastırmanızı öneririm.

Yardım ve destek alarak kendi ihtiyaçlarınızı gidermeyi ihmal etmeyin

Çok bunaldıysanız ve kendinize hiç zaman ayıramıyorsanız çocuğunuzun ağlamalarına dayanmak daha da zor hale gelir. Kendi ihtiyaçlarınızı da gidermenin yollarını arayın. Bazı anneler aileleri için kendi ihtiyaçlarını görmezden gelmeleri gerektiğini zannederler. Oysa uzun vadede bunun aileye faydası yoktur, çünkü kaçınılmaz olarak tatminsizlik ve dargınlık gibi duygulara sebep olur; unutmayın ki ihtiyacınız olan yardımı talep etmek tamamen hakkınızdır.

Eğer kendinizi çocuğunuza zarar verdiğiniz bir durumun içinde bulursanız acilen yardıma ihtiyacınız var demektir. Böyle bir durumda bir yardım hattını aramaktan ya da bir destek grubuna katılmaktan çekinmeyin. Bunda utanılacak bir şey yoktur. Başka anne babalarla tanışmak, anne babalığın stresleriyle ve kendi çocukluklarında yaşadıkları şiddetle nasıl başa çıktıklarını görmek daha iyi hissetmenize yardımcı olur.

Sonuç olarak, çocukların mükemmel ebeveynlere ihtiyaçları yoktur ama kendilerini keşfeden, iyileştiren, hatalarını fark eden ve telafi eden anne babalara ihtiyaçları vardır. Çocuk sahibi olmak bizlere kendimizi daha iyi anlamak ve çocukluğumuzdaki yaraları iyileştirmek için eşsiz ve mükemmel bir fırsat sunar.

4. bölüm

Anne babalar kendi deneyimlerini paylaşıyor

Önceki kitaplarımı okuyan anne babalardan yüzlerce mektup aldım. Bu bölümde bu mektuplardan bölümler ve bu yaklaşıma dair pratik uygulamalar yer alıyor. Çoğu anne baba çocuklarının duygularını kabul etmeye başladıktan sonra kendilerinin de pek çok (olumlu ve olumsuz) duyguyu deneyimlediğinden söz etti. (Kimliklerini gizli tutmak amacıyla tüm isimler değiştirilmiştir.)

Anne babalar bebekleri ağlarken rahatlamayı öğreniyor

Bilinçli Bebek kitabını yıllar önce henüz çocuğum yokken okuduğumda çok karmaşık duygular hissetmiştim. Şimdi bir anneyim ve kitabınızda ne anlatmak istediğinizi daha iyi anlıyorum.

Bir akşam Joanna 3 haftalıkken ağlamasını kesmek için yaşadığım gerginlikten (onu sallıyor ve etrafta dolaştırıyordum) eşim çok rahatsız oldu. Bilinçli Ebeveynlik yaklaşımını biliyordum ve şüphelerim vardı ama yine de denemeye karar verdik. Onu ilk kez kucağımızda tuttuğumuzda ne kadar süre ağladığını tam olarak hatırlamıyorum. Sanırım yarım saat kadardı. Ağlamaktan kıpkırmızı olan bebeğim birdenbire sakinleşti. O gece, hiç uyumadığı kadar uzun süre uyumuştu (sanırım beş ya da altı saat) ve ertesi gün kalktığında çok mutluydu. Başkalarının da desteğiyle ve kitabınızı tekrar okuyarak Joanna'nın ağlaması konusunda kendimizi giderek daha rahat hissetmeye başladık. Bazen çok fazla ağlamaya ihtiyaç duymuyordu ve belki sadece haftada bir kez ağlıyordu. Kimi zaman ise çok daha sık ağlayabiliyordu. Dışarıda ve başkalarının yanında çok daha sakin ve usluyken genellikle evde kendini tamamen bırakıyordu.

İnsanlar onun ne kadar büyük ve tatlı olduğunu söylemenin yanında yaşına göre ne kadar uyanık ve bilinçli olduğunu söylüyorlar. (Dün tam dört ayını doldurdu.) Bu da tabii ki aklıma sizin teorinizi getirdi.

Artık ne John ne de ben ağlamasından rahatsız oluyoruz. Hatta ağlamasından hiç rahatsız olmamam biraz tuhaf mı diye de düşünüyorum. Benim için en zoru, çocuk ne zaman isterse o zaman emzirme kısmıydı. Bir dönem Joanna'yı çok sık emziriyordum ve çok hızlı kilo alıyordu; "Acaba çok fazla mı emziriyorum?" diye düşünmeye başlamıştım. Neyse ki bir süre sonra azaldı. Hâlâ emzirmeden önce "Acaba ağlamaya ihtiyacı mı var?" diye düşünüyorum. Ama artık aradaki farkı anlamam daha kolay oluyor.

Sakin bir bebek öfkesini ifade etmeye başlıyor

Oğlum 2 aylıkken kitabınızı okudum. Hiçbir zaman tam olarak ağlamıyordu. Ama mızmızlanıyordu ve uykusunda huzursuzdu. Ayrıca çok sık meme emmek istiyordu. Özellikle tatillerde, şehir dışına çıktığımızda ya da stresli ortamlarda böyle oluyordu.

Bazen iki gün boyunca gece gündüz sürekli onu emziriyormuşum gibi geliyordu. Onu beslemekten çok rahatlatmak için emziriyordum. Fakat aslında rahatlamıyordu. Güya sakin ve huzurlu bir bebekti. Aslında sadece sürekli emdiği için öyleydi. Herkes onun ne kadar "iyi" olduğunu söyleyip duruyordu.

Kitabınızı okuduğumda bu durum beni rahatsız etmeye başladı. "Acaba biraz fazla mı sakin?" diye düşünüyordum. Haklı olduğunuzu hissediyordum. Biraz ağlamaya ihtiyacı vardı ve aslında ağlamasının sorun olmadığını ona göstermem gerekiyordu. İlk seferinde her şey biraz tuhaf geldi. Tedirgindim, çünkü daha önce böyle davranan bir anne görmemiştim. Tüm arkadaşlarım bebeklerini rahatlatmak için ya emziriyor ya da dikkatlerini dağıtıyordu. Tanıdığım pek çok kadın da bebeklerini başka bir bebekle ağlamaya bırakıyordu. Bence bu korkunç bir fikirdi. Herhalde ben de onunla ağlardım. Sanki ne yapsam korkunç olacakmış gibi geliyordu. Aklımı kaçırmış gibiydim.

Üç haftadır ağlayınca onu kucağımda tutuyorum; eskisinden çok daha az meme emmek istiyor ve çok daha derin uyuyor. Bazen endişeleniyorum ama aslında çok iyi görünüyor. İlk başta meme yerine parmağını emmeye başladı ama daha sonra bunu da bıraktı. Ayrıca duygularını ifade etmesine de seviniyorum. Çocukken çok ağladığım için "kötü" bir çocuk olduğumu düşünerek büyümüştüm. Ayrıca küçük yaştan itibaren öfkenin, sevginin zıddı olduğunu öğrenmiştim. Şimdi bu öğrendiklerimi unutuyorum. Eğer oğlum bana kızgınsa (ya da üzgünse) bunu duymak istiyorum. Çünkü o da bir insan; ben de bununla başa çıkabilecek kadar güçlüyüm ve bu ona sevgimi değiştirmiyor.

Bir başka husus da oğlumun ağlamasının çocukluğumda yaşadığım pek çok acıyı gün yüzüne çıkarması oldu. Bazen kendi durumumu oğlumunkiyle kıyasladığımda kendimi pek çok şeyden mahrum kalmış hissediyorum. Oğlumun ağlamasına izin verirken ve onu hâlâ sevdiğimi gösterirken bazen ben de ağlıyorum, çünkü bu annemin bana koşulsuz bir sevgi göstermediğinde ne kadar üzüldüğümü hatırlatıyor. Benim Alan'ın ihtiyaçlarını karşıladığım gibi o benimkileri karşılamıyordu. Benim duygularımı görmezden geliyordu. Oysa bence oğlumu çeşit çeşit duyguları olan küçük bir insan olarak görmek ve onun hem acısını hem neşesini paylaşmanın güzelliğini yaşamak harika bir şey.

İdeal bir bebeğe sahip olduklarını düşünen anne babalar

Bir ay kadar önce kitabınızı okuduğumuzda bebeğimiz Joshua 8 haftalıktı. Fikirleriniz bizi çok heyecanlandırdı, çünkü zaten yakın olduğumuz bazı yaklaşımlarla uyuşuyorlardı. Freud'un iyileşmek için kişinin yeniden hissederek hatırlaması gerektiği teorisine inanıyorduk ve Stanislav Grof'un yöntemini kullanarak bunun pek çok kez yeniden deneyimleme uygulamalarıyla kanıtlandığını görmüştük. Bu nedenle Bilinçli Ebeveynlik yaklaşımını denemeye karar verdik.

Joshua'nın ideal bebek olduğunu düşünüyorduk. Sakindi, halinden memnun gözüküyordu ve tüylü bir kilimin üstünde kendi kendine eğlenmekten mutluydu. 39. haftada sezaryenle ve düşük doğum kilosuyla dünyaya geldiği halde ilk günden itibaren hızla kilo aldı ve 8. haftada ellinci persantile ulaştı. O zamana kadar muhtemelen toplamda en fazla on saat ağlamıştı.

Biz bunu onun iyi huylu olmasına ve kendi rahat ebeveynlik yaklaşımımıza bağlıyorduk. Öte yandan Joshua öğleden sonraları ve akşam saatlerinde her saat başı ya da iki saatte bir beslenmek istemeye başlamıştı. Kitabınızı okuduktan sonra her seferinde meme vermek yerine onu kucağımda tutmaya ve sevgi dolu bir şekilde dikkatimi tamamen ona vermeye başladım. Bunu yaptığımda yaklaşık on saniye içinde hüngür hüngür ağlamaya başlıyor ve yaklaşık yirmi dakika ağlamaya devam ediyordu. Bu süre içinde ne zaman gözlerini açsa güvenle bana bakıyordu. Bu ağlama seanslarının ardından uykuya dalıyor ve uyandığında oldukça keyifli ve algıları açık bir halde kendi kendine oyun oynuyordu. O günden beri bazen sadece beş dakika, bazen de doksan dakika ağlıyor, sonrasında her zaman sakin, uyanık ve çok güler yüzlü oluyor.

Biz de dahil olduğumuz terapi seanslarındaki insanların ağlamaları ile onun ağlaması arasında benzerlikler olduğunu fark ediyoruz. Kişiler genellikle birkaç dakika ağladıktan sonra yüzeysel bir üzüntü seviyesinden daha derinlere iniyor ve daha varoluşsal acılarına dokunabiliyorlar. Bu derin ağlamaların ardında gelen sükûnet bizim benötesi spiritüel deneyimlerimizde ve meditasyonlarımızda yaşadıklarımıza benziyor.

Çalışmalarınızın, belli noktalarda benötesi hareketle benzerlikler taşıdığına inanıyoruz. Bilinçli Bebek kitabınızdaki fikirler, bize göre çocuklara yetişkinliğe psikolojik yaralar taşımadan erişebilme ihtimali sunuyor. Çoğumuz bu yaralar yüzünden, bireyselleşme sürecimizin ya da manevi gelişimimizin tadına varmadan önce onları iyileştirmekle uğraşmak zorunda kalıyoruz. Ayrıca Joshua'yı farkında olmadan incitmiş olsak bile iyileşebileceğini söylemeniz içimize su serpti. Çok teşekkür ederiz.

Bir baba bebeğine zarar vermek üzere olduğunu fark ediyor

Keşke kitabınızı kızım doğmadan önce okumuş olsaydım. Kitabınızı okuyana kadar her ağladığında kızımı sallayarak sakinleştirmeye çalıştığımın farkında değildim. Kitabınızın bazı bölümlerini okurken gözyaşlarına boğuldum. Kızımın ağlamasını durduramadığım zamanlarda o da ben de büyük bir stres içine giriyorduk. Bu bana kendimi çok işe yaramaz hissettiriyordu ve bir baba olarak (özellikle de kızımın annesine) kendimi kanıtlamak istiyordum. Keşke o zaman biri bana kızımın ağlamasının aslında çok önemli ve faydalı bir şey olduğunu söyleseydi. Bu ağlamalar sırasında iki kez öfkeyle kızımı öyle sert sarstım ki daha sonra bu yaptığımın belki de onu öldürebilecek kadar tehlikeli olduğunu fark ettim.

Bir anne şiddet eğilimi olduğunu fark ediyor

Nihayet size yazabiliyorum. Dokuz ay önce, Bilinçli Bebek kitabınızı okuduğumdan beri size yazmak istiyorum. Kitabınız hayatımızı kurtardı. Eğer okumamış olsaydık çocuğumuza şiddet uygulama ihtimalimiz olduğunu düşünüyorum. Kızım Sandra sadece 10 haftalıktı ama şiddet dolu bir aileden geldiğim için çoğu zaman ne yapacağımı şaşırıyor ve doğru cevapları bulmakta zorlanıyordum. Kitabınızı okuduktan sonra mutlulukla büyüyen bir çocuğumuz oldu. Şu an 11 aylık ama onu çok iyi anlıyorum ve ona hayranım. Teşekkür ederim. Kitabınızın hem benim hem eşimin hem de kızımızın hayatını ne kadar zenginleştirdiğini ifade etmeye sözcükler yetmez.

Ağlayan bir bebek annesinin iç dünyasını açığa çıkarıyor

Size 7 aylık kızım Linda'yla deneyimlerimizi paylaşmak ve kitabınız için teşekkür etmek üzere yazıyorum. Kitabınızı elime aldığımda Linda sadece 6 haftalıktı.

O dönemde anlam veremediğim ağlama krizlerine girmeye başlamıştı ve ben panik halindeydim. Muhtemelen bu ağlamaların nedeni kısmen kolikti. Süt ürünlerini kestiğimde o kramplı ağlamaları da ortadan kayboldu. Öte yandan kitabınızı okumaya başladığım dönemde her ağladığında ona meme veriyor ya da uyutmak için gezdiriyordum. Gün içinde her saat başı meme emiyordu ve epey dalgın görünmeye başlamıştı.

Ağlamasını desteklediğim ilk hafta gerçekten zor geçti. İlk üç gün nerdeyse durmadan ağladı ve aile bireyleri elleriyle kulaklarını kapatarak müdahale etmemek için

kendilerini zor tutuyorlardı. Ben dayanma gücümü kaybetmek üzereyken bu kez ailem destek oldu. Şimdi ise herkesin ne kadar aktif olduğunu söyleyip durduğu 7 aylık bir bebeğin gururlu annesiyim.

Linda ile ilişkim manevi dünyamı da zenginleştirdi. Nereye baksam fikirlerinizi kanıtlayan şeylerle karşılaşıyorum. Bence bu gerçekten harika bir yaklaşım ve beni çok heyecanlandırıyor. Bunun her şeyi iyiye götürecek çok devrimsel bir yaklaşım olduğunu düşünüyorum. Bir yandan da şüpheci ve geleneksel yanım acaba bu bizi nereye götürecek diyor. Ama yazarken fark ediyorum ki bunun sebebi ağlamaya başlama konusundaki tereddüdüm.

Kızım artık çok daha aktif ve mutlu. Onunla gurur duyuyorum ve çok güçlü bir yetişkin olacağına inanıyorum. Muhtemelen geçmişe dair yaralar taşımayacak ve kendiyle sağlam bir bağı olacak.

10 aylık bir bebek gece boyunca uyuyor

Kitabınız evimize tam zamanında geldi. Oğlumu çok fazla emziriyordum ve bu onun için kontrol kalıbı haline gelmişti. Geçen hafta iki bölüm okuduktan sonra önerilerinizi hemen uygulamaya başladım. Richard ona sunduğum ağlama fırsatını coşkuyla karşıladı ve hemen ardından ilk kez gece boyunca uyudu. (Sadece 10 aylık.) Ertesi gün yine hüngür hüngür ağladıktan sonra iki buçuk saat beşiğinde uyudu. Bu olağanüstü bir şeydi, çünkü her zaman sadece kucağımda uyur ve onu beşiğine ya da yatağımıza koymak istediğimde hemen uyanırdı.

Onu artık çok daha iyi ve farklı bir şekilde tanımaya başladığımı hissediyorum. Birlikte ağlama zamanlarını paylaşmaya başladığımızdan beri aramızdaki bağın gerçekten güçlendiğini hissediyorum. Onu gerçekten çok seviyorum. Giderek daha net bir şekilde ağladığını, kendini daha iyi ifade ettiğini ve benimle iletişim kurduğunu hissediyorum. Onu gerçekten anladığımı ve duygularını kabul ettiğimi biliyor ve bu yüzden çok daha açık.

Eşimle evliliğimiz stresli bir dönemden geçiyor ama acımı dindirmek ve yaralarımı iyileştirmek için başkalarıyla konuşuyorum. Terapi seanslarımda ve kendi kendimle kaldığımda da konuşuyorum ve gözyaşlarımın akmasına izin veriyorum.

Eşimin görmezden geldiği çok fazla acısı var. Bu yüzden kimsenin ağlamasına tahammül edemiyor. Ben ve bebeğimiz ağlıyorken başka bir odada olmamızı istiyor. Bunu kabullenmek benim için çok zor ama yine de yapıyorum, çünkü aslında çok sevgi dolu, nazik, cömert ve düşünceli biri.

Saldırgan bir bebek rahatlamaya başlıyor

10 aylık bir bebeğim var ve bir hafta öncesine kadar oldukça stresliydi ama yine de çok az ağlıyordu. Doğduğundan beri çok aktif, kıpırdanıp duran, tekmeleyen ve çok güçlü bir bebekti. Kucakta tutulmak istemediğini düşünüyordum, çünkü ne zaman onu kucağımdan bıraksam ağlamayı kesiyordu. Oldukça hızlı büyüdü, güçlendi ve gayet güzel gelişti ama hâlâ kucaklanmaktan hoşlanmıyordu, sürekli mızırdanıyordu ve onu rahatlatmak mümkün görünmüyordu. Ayrıca beni ısırmaya ve saçımı sertçe çekmeye de başladı. Onu olduğu gibi kabul etmeye çalışıyordum ama beni istemiyor gibi göründüğü için büyük bir acı ve öfke hissediyordum.

Sonra sizin Bilinçli Bebek adlı kitabınızı buldum. Hemen emziğinden kurtuldum ve ağladığında onu kucağımda tutmaya başladım. Bu başta duygusal olarak çok acı

vericiydi, çünkü tekmeliyor, kıvrılıyor ve kollarımdan kurtulmaya çalışıyordu. Ama ağlıyor, gözlerime bakmaya başlıyor ve nihayet rahatlıyordu. Ağlayıp gevşemesinin ardından onu kucağımda tutmak öyle büyük bir mutluluk ki anlatamam. Tam tarif ettiğiniz gibi, artık çok daha mutlu ve rahat bir çocuk. On aydan sonra nihayet bebeğime kavuşmuş gibi hissediyorum.

1 yaşında bir bebek sarılmayı sevmeye başlıyor

Bilinçli Bebek kitabınızı okumadan önce bir ikilem içindeydim. Görünürde bir ihtiyacı ya da ağrısı olmadığı halde ağlayan bir bebekle nasıl başa çıkmak gerekiyordu? Onu emzirmeli miydim yoksa ağlamaya mı bırakmalıydım? Bebeğimi beşiğinde ağlamaya bırakma fikri içime sinmediği için onu emzirerek rahatlatmaya çalışıyordum. 1 yaşına geldiğinde kızım çok tatlı ve "uslu" bir bebekti ama sürekli meme emmek istiyordu, çok kilo alıyordu; ben de huzursuz, sinirli ve göğüsleri acıyan bir anne olmuştum. Emzirmekten nefret etmeye başlamıştım, çünkü kızım sürekli beni istiyordu ama aynı zamanda kıvrılıyor, kendini arkaya atarak kasılıyor, tırmalıyor ve ağlıyordu. Yatma vaktinden de nefret ediyordum. Onu yatağında ağlamaya bırakmaktan hoşlanmıyordum ama başka bir seçenek bulamıyordum. Ağladığı zaman onu emzirmeye, dikkatini dağıtmaya ve sakinleştirmeye çalışıyordum. Bunu başaramadığımda ve o bağırıp çağırdığında tatminsizlik ve öfke duyuyordum. Sırtım berbat durumdaydı, ellerimde de romatizma başlamıştı. Durum o kadar kötüydü ki "Sus artık" diye bağırıyordum artık.

İlişkimiz kötüye giderken en yakın çocuk istismarını önleme merkezinden yardım aldım. Öfke ve yetersizlik gibi duygularımla başa çıkmama yardımcı oldular ama ağlamasının neden beni kızdırdığını hâlâ anlayamıyordum. Onun bu "kötü davranışıyla" başa çıkmaya çalışıyordum ama altında yatan sebepleri anlayamıyordum. Ta ki Bilinçli Bebek kitabını okuyana kadar.

Belli ki ağlamasının ne anlama geldiğini hiç anlamamıştım. İletişim kurmaya ve "Anne, bir şey yap!" demeye çalıştığını sanıyordum. Oysa o kendini iyileştirmeye çalışıyordu. Artık bir şey yapmam gerektiğini hissetmiyordum. Bu yüzden başarısız olduğumu da hissetmiyordum. Sadece arkama yaslanıyordum ve ağlamasına izin veriyordum. Artık onu beşiğine bırakıp gitmiyordum. Ne zaman huysuzlanmaya başlasa sakin sakin onu odasına götürüyor ve sadece kucağımda tutuyordum. Çığlık atan, kasılan ve bağıran bir çocuğu kucakta tutmaya çalışmak çok zor bir iş. Ama yaklaşık kırk dakika sonra etrafına bakınmaya ve saçımla oynamaya başlıyor. Bambaşka bir insan oluyor. Bazen de kucağımda uykuya dalıyor ya da aşağıya inip saatlerce keyifle oyun oynuyor.

Kızım artık tamamen farklı biri. Sarılmayı seviyor. (Daha önce hiç onu kucağımda tutmama izin vermezdi. İyi bir anne olduğuma dair daha önce hiç olumlu bir geri dönüş almamıştım.) Şimdi artık günde sadece birkaç kez meme emiyor. (Hatta bazen beslenmesi için onu cesaretlendirmem gerekiyor.) Artık uyku öncesi geçirdiğimiz o uzun saatlerden nefret etmiyorum. Şimdi akşam dokuza kadar keyifle oyun oynuyor ve bana sarılarak uyuyor.

Ben de bambaşka biri oldum. Hepimiz için çok derin bir ihtiyaç olan bir şeyin farkına vardım; kızımı mutlu ve sağlıklı bir kişi olarak yetiştirdiğimi hissediyorum. Teşekkürler Dr. Solter.

2 yaşında bir çocuk öfke nöbetinin ardından gece boyunca uyuyor

Bilinçli Bebek ve Çocuğunuza Kulak Verin kitaplarınız için çok teşekkür ederim. Hem kendimi hem çocuğumu anlamamda çok yardımcı oldular.

Kitaplarınızı okuduktan sonra geçtiğimiz iki yılda bebeğimi çok fazla emzirdiğimi fark ettim. Çok tombul bir bebek olmuştu ve insanlar sık sık bana ne kadar kilo aldığını ve ağzında hep meme olduğunu söylüyorlardı. Onun talebine göre emzirdiğim için ihtiyaçlarını karşıladığımı düşünüyordum. Bazen Robert'ın aç olmadığı halde emdiğini biliyordum. Ama bunun da onun güven ihtiyacını karşıladığını düşünüyordum. Ayrıca ben küçüklüğümde ağlamaya bırakılan bir bebek olduğum için sanırım bunu telafi etmeye çalışıyordum. Robert her zaman bizimle uyudu, uyumadan önce meme emdi ve gece boyunca iki ila dört kez uyandı.

Kitabınızda meme emmenin bir kontrol kalıbı olabileceğini okuduğumda onu geceleri emzirmeyi bıraktım. İlk girişimim onu on beş dakika boyunca kucağımda tutmak ve ağlamasına izin vermek oldu. Eşim ona işkence ettiğimi söylüyordu. Çünkü gerçekten de kulağa öyle geliyordu. Kendimi çok kötü hissettim ve "Acaba doğru bir şey mi yapıyorum?" diye düşündüm. Üstündeki gerginliği atmasına izin vermenin doğru olduğuna kendimi ikna etmeye çalıştım. Ama giderek bana daha da kızgınmış gibi gözüküyordu. Bir süre sonra onu emzirdim ve birkaç saat süren derin bir uykuya daldı.

Dün gece otuz dakika boyunca öfke nöbetine izin verdim ve sonunda öfkesinin tamamen yok olduğunu görüp çok şaşırdım. Önce onu kucağımda tutmama karşı çıkıyor, sonra tutmamı istiyor, ardından beni itip bu kez babasını istiyordu. Tüm bunlar benim içimdeki çok derin yaraların ve duyguların açığa çıkmasına sebep oldu. Robert sabah olduğunda yeniden meme emebileceğini anladığında nihayet ağlamayı bıraktı ve gece boyunca uyudu. Hâlâ bana çok zor görünse de bunu her gece yapmaya devam etmek istiyorum.

3 yaşında bir kız kıskançlığını ifade ediyor

Yeni bir anneyim ve Bilinçli Bebek kitabınız hayatımı değiştirdi. Bu pratik ve gerçekçi kitap bana çok yardımcı oldu. Kızım artık 3 yaşına geldiği halde kitabınız hâlâ benim için kutsal kitap gibi. (İkinci kitabınızı da aldım.) Anne babalık kitapları, tavsiyeleri ve makalelerinden oluşan sonsuz bir labirentin içindeyken sizin felsefeniz yolumuzu aydınlatan bir ışık oldu. Yaklaşımınız tüm bunların arasında bana mantıklı gelen ve pratik uygulamalarla başarılı sonuçlar aldığım tek şeydi. Yakın zamanda (dört hafta) ikinci çocuğumuz oldu ve 3 yaşındaki kızım Elizabeth çok yoğun bir kardeş kıskançlığı yaşıyor. Elizabeth'le zaman geçirmeye, ona sarılarak bağırıp ağlamasına ve öfkesini ifade etmesine izin vermeye çalıştığımda küçük bebeğim ağlamaya başlıyor. Neden ağladığına bakmak için ne zaman yanına gitsem Elizabeth terk edildiğini düşünüyor ve daha da kıskanç davranıyor. Çocuklarıma sarılarak onların duygularını serbest bırakmalarına yardımcı olmanın onlar için ne kadar önemli olduğunu biliyorum, ama iki çocukla bunu verimli yapamadığımı düşünüyorum.

(Bir sonraki sıkça sorulan sorular bölümünde bu soruya verdiğim cevabı bulabilirsiniz.)

Bir anne 4 yaşındaki kızını daha iyi anlıyor

Kitaplarınız sanki bana gönderilmiş bir lütuf. Bu kitapları yazdığınız için o kadar minnettarım ki... Çünkü gerçekten hayatımı değiştirdiler.

Kızım 4 yaşında ve vaktinin çoğunu bana yapışık vaziyette mızmızlanarak geçiriyordu. Kitabınız ona bebekliğinde nasıl kontrol kalıpları yüklediğim konusunda gözlerimi açtı. Onu rahatlatmak için emzirme fikrini bir emzirme destek grubundan almıştım ve ağlamasını dinlemeye de dayanamıyordum. O zaman bunun yanlış olduğunu bilmiyordum ama onu sürekli emzirerek duygularını ifade etmesini engelliyordum.

Kızım 3,5 yaşındayken 12 adım toplantılarına (alkoliklerin yetişkin çocukları) gitmeye,

kendi duygularımı ifade etmeye ve davranışlarımı düzeltmeye çalışmaya başladım. İçimde çok fazla öfke olduğunu ve hiç ilgisi olmadığı halde bunu kızıma yönelttiğimi fark ettim. Ona yardım etmeyi ve davranışımı değiştirmeyi çok istiyordum. Uzun uzun ağlamak öfkemi akıtmamı sağladı. Sizin kitaplarınız ve burada aldığım somut yardımlar sayesinde rahat bir nefes aldım.

Artık kızımın duygularını görmezden gelmek için yaptıklarını fark etmekle kalmıyor, kendi kontrol kalıplarımı da nasıl edindiğimi görebiliyorum. Eğer ihtiyacı olduğu kadar ağlamasına izin verirsem, şimdiye kadar ona verdiğim hasarı telafi edeceğimi bilmek çok rahatlatıcı bir his. Tüm bu bilgileri bize sunduğunuz için çok teşekkür ederim.

5 yaşında bir kız ağlama eksiğini kapatıyor

5 yıl önce kızım Mary dünyaya geldiğinde onu her seferinde kesintisiz bir saat boyunca emziriyordum. Eşimin ailesi “Göğüslerin yara olacak, bir emzik al” diyorlardı. Mary 11 haftalıkken parmağını emmeye başladığında rahatladım.

Bilinçli Bebek kitabınızdaki kontrol kalıplarına dair yazdıklarınızı okuduğumda şaşırdım. Emzirmek de bir kontrol kalıbı olabilir miydi? Ne yazık ki biraz katı biriyim ve bir şeyi gerçekten kabullenmem vakit alıyor ama geçen ay Çocuğunuza Kulak Verin kitabınızı okuduğumda daha ilk bölümde gözüm açıldı. Eğer o ilk 11. haftada beslenme dışında emzirmeseydim ve ihtiyacı olduğunda ağlamasına izin verseydim muhtemelen Mary 5 yaşında bu kadar gergin bir çocuk olmayacaktı. Şimdilerde Mary’nin parmağını emmek yerine ağlamayı öğrenmesi için uğraşırken nasıl ilerlemem gerektiğini tam olarak bilemiyorum. Yine de başladığımız andan beri ilerleme kaydettiğimizi görebiliyorum. Ağlamaya başladığında bazen refleks olarak parmağını ağzına götürdüğünü ama daha sonra ağlamayı tercih edip parmağını ağzından çektiğini görüyorum. Sonunda öfkesini boşalttığında tamamen hafiflemiş ve capcanlı oluyor. Bazen fırlattığı eşyaları bile topluyor.

Hâlâ onu rahat bırakmamı söylediğinde kucağımda tutmaya devam edip etmemekte kararsız kalıyorum. Ama kendi çocukluğumdan hatırlıyorum ki çığlık atıp etrafı yumruklarken ve “Beni rahat bırakın” derken bile aslında tüm kalbimle kucaklanmak, sevilmek ve desteklenmek istiyordum. Bu yüzden çoğunlukla onu kucağımda tutmaya devam ediyorum. Ama tutmadığımda da sık sık yanına gidip nasıl olduğuna bakıyorum. Sanırım geçmişte bastırdığım ağlamalarını telafi edebilmek için zavallı kızımın epey ağlaması gerekecek.

5. bölüm

Sıkça sorulan sorular

Bu bölümde bana atölyelerim ya da özel görüşmelerim sırasında anne babalar ve öğretmenler tarafından sıkça sorulan soruları yanıtlayacağım.

Ağlamanın çocuklar için iyi olduğunu kabul ediyorum ama bunu benim yanımda yapmalarını istemiyorum. Gidip başka bir yerde ağlamalarını söylesem olur mu?

Ağlayan bir çocuğun yanında olmanın kolay olmadığını biliyorum. Ama kendi çocukluk deneyimlerimizin çocuklara verdiğimiz tepkileri ciddi anlamda etkilediğini akılda tutmamız çok önemli. Eğer bizler bir yetişkinin sevgi dolu ilgisi eşliğinde ağlayıp bağırabilmiş olsaydık, çocuklarımızın duygusal tepkilerini kabul etmemiz de bu kadar zor olmayacaktı.

Herkesin sessizliğe ve huzura ihtiyacı vardır, ister anne ya da baba ister öğretmen olun çocuksuz bir ortamda yeterince vakit geçirebildiğinizden emin olmanız gerekir. Ancak çocuklarınız sizin sorumluluğunuzdayken sadece rahatsız hissettiğiniz için çocuğunuzun ihtiyaçlarını görmezden gelemezsiniz.

Özellikle ABD'de çocukları bağımsızlığa zorlamak gibi bir eğilim var. Bu eğilim sıklıkla "odasına gönderme" yönteminde kendini gösteriyor. Çocuk ya odaya gönderiliyor ya da başkalarından uzak bir sandalyede oturması söyleniyor. Bu yaklaşım yetişkinler ilgi göstermediğinde hoş olmayan davranışların ortadan kalkacağı inancına dayanıyor. Bu disiplin tarzının oluşturduğu gizli tehlikeler hakkında pek çok kez yazdım.[1]

Ağlayan ve öfkelenen çocukların yalnız bırakılmalarını ve yok sayılmalarını tavsiye etmememin çeşitli sebepleri var. Birincisi, çocukların bunu bir ceza olarak algılamaları. Ellerinde olmayarak yanlış bir şey yaptıklarını ve ağladıkları için "kötü" olduklarını düşünüyorlar. Çocukların en çok ihtiyaç duydukları anda ilgi ve sevgiden mahrum bırakılmaları, özgüvenlerinin azalmasına neden oluyor. Çünkü içlerindeki bir parçalarının (güçlü duygularını serbest bırakma ihtiyacının) reddedildiğini hissediyorlar. Çocukların koşulsuz sevgiye ve kabul edilmeye ihtiyaçları vardır. Nasıl hissettiklerine göre sunulan koşullu bir ilgiye değil.

İkincisi, çocukları ilgi ve sevgiden mahrum bırakmak, sadece daha fazla acı verici duygunun ortaya çıkmasına ve daha fazla ağlamaya sebep olur. Başka bir odaya gönderilen çocuk güvensiz, kaygılı, huzursuz, öfkeli ve dargın hisseder. Eğer çocuk bir grup çocuktan ayrı oturmaya zorlanırsa, utanmış ve küçük düşmüş hissedebilir.

Üçüncüsü, bu disiplin biçimi çocukların yetişkinlik ilişkileri için işe yarar bir rol model oluşturmaz. Çocuklarımızın ileride eşlerine ya da iş arkadaşlarına kızdıklarında başka bir odaya gitmelerini ve yeniden uslu olmayı öğrendiklerinde çıkmalarını söylemelerini mi istiyoruz? Çocuklara başkalarıyla iletişimi kesmeyi değil, iyi bir dinlemenin nasıl olduğunu göstermeniz gerekir. Böylece ileride de bu değerli beceriyi kendi hayatlarında kullanabilirler.

Dördüncüsü, başka bir odaya gönderilen ya da ağladıklarında bir sandalyede sessizce oturmaları söylenen çocuklar sonunda gözyaşlarını bastırmayı öğrenebilirler. Yetişkinler onların yaşadıkları acıları kabul ettiğinde çocukların duygularını boşaltmaları daha tam

ve verimli olur. Çocukların bu sağlıklı ihtiyacını bastırmaya neden olan her şey onlar için olumsuzdur. Çünkü çeşitli duygusal ve fiziksel sorunlar yaşama ihtimallerini artırır. Son olarak ağlayan ya da bağıran çocuğun yok sayılmasıyla ilgili en büyük endişem, bunun anne baba ile çocuğun ilişkisine zarar vermesidir. Neredeyse yetişkin iki çocuğun annesi olarak şunu çok iyi biliyorum ki çocuklar büyürken iletişimi açık tutmak hayati derecede önemlidir. Eğer küçükken çocuklarımızın duygularını dinlemeyi reddedersek ve ağlamalarının sesi bizi rahatsız ediyor diye onlardan uzak durursak ergenliklerinde yaşadıkları sorunlarda bize gelmelerini nasıl bekleyebiliriz? Dinlemeyi reddetmeyi bizden öğrendikleri için bir süre sonra onlar bizi kendilerinden uzak tutmaya başlarlar, evde bulamadıkları karşılıksız sevgi ve kabulü başka yerlerde ararlar. Unutmayın ki birkaç yıl sonra çocuklarınız genç yetişkinler olacak ve şimdi onlara nasıl davrandığınız ileride onlarla ilişkinizi belirleyecek.

Çocuklar bazen anne babalarını manipüle etmek için ağlamıyorlar mı? Eğer bunu desteklersem sonrasında ilgimi çekmek için daha çok ağlamazlar mı?

Görünürde başka bir ihtiyaçları yoksa çocuklar ağlamayı bir stres boşaltma mekanizması olarak kullanır. Bunun anne babayı manipüle etme denemesi olduğu sanılabilir. Bu yanlış anlaşılma genellikle çocuklar ağlamak için küçük bahaneler bulduklarında ve biriken stresleri nedeniyle aşırı derecede talepkâr olmaya başladıklarında ortaya çıkar (kırık kurabiye fenomeni). Çocukları istediklerinde gözyaşı üretebildiklerine ve her gözyaşının samimi olmadığına dair yanlış bir inanç vardır. Çocuklar kesinlikle yalandan ağlayamazlar. Eğer gözyaşı döküyorlarsa, ağlamanın sebebi belli olmasa bile, sağlıklı bir rahatlama sürecinin işlediği anlamına gelir. Profesyonel oyuncular sahnede gözyaşı dökmeyi travmatik çocukluk deneyimlerini hatırlayarak ve acıyı yeniden hissederek öğrenirler. Ağlamak samimi bir şeydir. Bu nedenle bazı çocuklar ağlamalarını kendi istekleriyle durdurup yeniden başlatabiliyor olsalar da (kendilerini ne kadar güvende hissettiklerine bağlı olarak) bu ağlamanın sahte olduğu ya da anne babalarını manipüle etmeye çalıştıkları anlamına gelmez. Çocuklar yeterince ağladıklarında dökecekleri daha fazla gözyaşı zaten olmaz ve sizin göstereceğiniz fazladan ilgi onların ihtiyaçlarından fazla ağlamalarına sebep olamaz. Çocukların ancak kendilerini yeterince güvende hissettiklerinde ağlayabildiklerini akılda tutmamız önemlidir. Ama üstlerindeki gerilimi atmak için ihtiyaç duyduklarından daha fazla ağlayamazlar.

Ağlama ve öfkelenmeyi dışkılamaya benzetmek daha iyi anlamamızı sağlayabilir. Ağlama ihtiyacı yavaş yavaş birikir ve sonunda uygun ortam bulduğunda ağlama ya da öfke nöbetiyle kendini gösterir. Bunu benzer bir şekilde boşaltma ihtiyacı ortaya çıkana dek biriken dışkılama ihtiyacına benzetebiliriz. Çocukları genelde bizi boşaltım sistemleriyle manipüle etmekle suçlamayız ve lazımlıklarında otururken onlara fazla ilgi göstermemizin ishale sebep olduğunu düşünmeyiz. Sınırlı miktarda kakaları olduğunu ve dikkatimizi çekmek için daha fazla kaka üretemeyeceklerini biliriz.

Kendi duygularımız nedeniyle çocuklarımızın davranışlarını kolayca yanlış yorumlayabiliriz. Eğer çocuğunuzun ağlamaları sizin sık sık manipüle edildiğinizi hissetmenize neden oluyorsa kendi çocukluk hatıralarınıza dönüp bakmanızı tavsiye ederim. Eğer çocukluğunuzda davranışlarınız ceza ve ödüllerle kontrol edildiyse ve çocuk olarak kendinizi güçsüz hissettiyseniz bir şekilde kontrol ya da manipülasyon girişimine benzeyen her şeye direnmeniz çok doğaldır.

“Şımartma” kavramı da işin içine girdiğinde konu çok daha karmaşık bir hal alır. Aslında Sanayi Devrimi’ne kadar böyle bir kavram söz konusu değildi. O dönemde insanlık tarihinde ilk defa geniş aileler bölündü. Toplum çok daha hareketlendi ve insanlar işleri neredeyse orada yaşamaya başladılar. Bu da büyükanne ve büyükbabaların, teyzelerin, amcaların ve kardeşlerin olmadığı bir ortamda anne babaların üstüne aşırı yük binmesine sebep oldu.

Annelere çocuklarını şımartmamaları, onun yerine bağımsızlığa zorlamaları tavsiye edilir oldu. Bu da erken memeden kesme, erken tuvalet eğitimi, bebekleri yalnız uyumaya zorlama, katı beslenme programları, ağlayan bebekleri görmezden gelme,

cezaya dayalı disiplin gibi içler acısı yaklaşımların benimsenmesine yol açtı. (Ceza daha büyük çocuklar için yeni bir şey olmasa da cezaya dayalı uygulamalar bebeklik dönemine kadar indi.) Çocuğun ağlamasıyla manipüle edilme duygusunun kaynağı da muhtemelen bu şımartma korkusuna dayanır.

Yani çocuğunuzun ağlaması sizin manipüle edilmiş gibi hissetmenize neden olsa bile bu onun böyle bir niyeti olduğunu göstermez.

Gerçek ihtiyaçlar ile mantıksız talepleri nasıl birbirinden ayırabilirim?

Kırık kurabiye fenomeni bölümünde çocukların biriken streslerini atabilmek için nasıl küçük bahanelerden faydalandıklarını tarif etmiştim. Bazen aşırı derecede talepkâr olabilirler. Bu noktada kesin bir sınır koymak gözyaşlarının dökülmesini tetiklemek için genellikle yeterli olur. İnsan bir çocuğun gerçekten neye ihtiyacı olduğunu kesin olarak nasıl bilebilir? Bu sorunun basit bir cevabı yok.

Burada atölyelerimden birine katılan bir annenin anlattığı bir durumu aktarmak istiyorum. O annenin 4 yaşındaki kızı her gün aynı iç çamaşırını giymek istiyordu, çünkü üstünde en sevdiği çizgi film karakterinin resmi vardı. Eğer onu giyemiyorsa (çünkü kirliyse ve daha yıkanmadıysa) öfke nöbeti yaşıyordu. Annesi kızı giyebilsin diye her akşam bu iç çamaşırını yıkıyordu. Annenin atölyemde sorduğu soru bunun gerçek bir ihtiyaç mı yoksa kırık kurabiye fenomeni mi olduğuydu. Bir başka deyişle, kızı bu yüzden ağlama krizine girdiğinde bunun sebebi gerçekten iç çamaşırı mıydı, yoksa onunla ilgisi olmayan başka bir stres kaynağı mıydı?

Bunun gibi bir durumda öncelikle kimsenin canının sıkkın olmadığı bir zamanda bu konuyu çocukla tartışmayı öneriyorum. Örneğin, anne şöyle diyebilir: “Bir sorunumuz var. Sen her gün aynı iç çamaşırını giymek istiyorsun ve her gün onu yıkamak benim için yorucu oluyor. Bu konuda ne yapabiliriz?” Birlikte çözümler düşünebilirler. Örneğin, aynı karakterin olduğu birden fazla iç çamaşırı alınabilir. Eğer ikisi için de uygun bir çözüm bulunabiliyorsa bu sorun çözülür. Böylece anne kızı için o çamaşırları giymenin çok önemli olduğunu anlayabilir.

Öte yandan işe yarar bir çözüm bulunamıyorsa muhtemelen bu, sorunun iç çamaşırıyla ilgisi olmadığının bir göstergesidir. Çocuk sadece bunu biraz ağlayabilmek için bahane olarak kullanıyordur ya da bazen bu soruna bir çözüm bulunur ama bu kez çocuk öfke nöbetine sebep olacak başka bir bahane geliştirir. Mesela, birdenbire çoraplarının rengi yanlış ya da ayakkabıları rahatsız olabilir.

Örneğin, kızımla yaşadığımız bir durumda ağlama sebebi gerçek bir ihtiyaca dayanmıyordu.

Kızım 7 yaşındayken bir ara her sabah çorabındaki dikişlerin ayak parmaklarını rahatsız ettiğini söyleyerek ağlıyordu. Ben de ona dikişsiz çoraplardan aldım. Ama bu sabah ağlamalarını çözmedi. Her sabah okula gitmek için üstünü giyinirken ağlayacak bir şey buluyordu. Bu durumun okulda eskiden arkadaş olduğu bazı kızların onu oyunlarına almamaya başladıkları sırada ortaya çıktığını fark ettim. Aslında kızımın yaptığı şey, içinde bulunduğu zor sosyal durumun sebep olduğu stresi boşaltmak için ağlamaktı.

Birden fazla çocuğum varken ağlamalarını kabul etmemi nasıl bekliyorsunuz? Bu gerçekdışı bir yaklaşım değil mi?

Çocuklarınızın yaşları birbirine yakınsa ya da birden fazla küçük çocuğun bakımıyla ilgileniyorsanız, onların duygusal ihtiyaçlarını gidermek kolay değildir. Özellikle ikiz anne babalarının işi çok zordur. Aynı anda tüm çocukların ihtiyaçlarını karşılayamayacağınızı kabul etmelisiniz. Eğer birden fazla çocuk aynı anda ağlıyorsa öncelikle kimin daha çok ilgiye ihtiyaç duyduğuna karar vermelisiniz. Genel kabul gören yaklaşım, en küçük çocuğa daha çok fiziksel temas ve ilgi sunmaktır. Daha büyük olanlara gülümseyerek sakinleştirici konuşmalarla ve arada sarılarak destek ve ilginizi

gösterebilirsiniz. Ağlayan ve öfkelenen çocuklara yakın ilginizi gören daha büyük çocuklar kıskançlık hissedebilirler ama güçlü duyguların ifade edilmesinin kabul edildiği bir ortamda bulunmaktan onlar da fayda sağlayacaklardır.

Anne babalık ve küçük çocuklarla çalışmak oldukça fedakârlık isteyen işlerdir. Öte yandan çocukların grup halinde bakılmasının ve bir kişinin uzunca bir süre birden fazla 3 yaş altı çocukla ilgilenmek zorunda kalmasının doğal bir durum olmadığını da unutmamalıyız. Türümüzün evrimleştiği doğal ortamda bebekler ve çocuklar grup halinde bakılmıyordu.

Yüz binlerce yıllık tarihöncesi dönem boyunca avcılık ve toplayıcılık yapan atalarımız büyük klanlar halinde yaşadılar. Bu klanlarda her zaman bir çocuğa birden fazla yetişkin düşüyordu. Tek bir yetişkin birden fazla bebeğin ya da küçük çocuğun sorumluluğunu üstlenmek zorunda kalmıyordu. Anne babalık paylaşılan bir sorumluluktu. Ayrıca içinde bulunduğumuz dönemde yaşayan avcı ve toplayıcı kabilelerde yapılan araştırmalara göre, her ailede çocuklar ortalama üç yıl arayla doğuyorlar. Her çocuğa ilk birkaç yıl bireysel ilgi gösterilebiliyor. Genetik yapımız o dönemden beri fazla değişmedi. 3 yaşına kadar çocukların bireysel ilgi beklentilerinin de genetik olduğunu söyleyebiliriz.[2]

Sanayileşmiş ülkelerdeki kültürel ve ekonomik koşullar bebeklerin ve küçük çocukların grup halinde bakılmasına neden oluyor. İdeal bir durum olmasa da bunu idare etmek için elimizden geleni yapabiliriz. Kreş yöneticilerine önerim, çocuk/yetişkin oranlarını düşük tutmaları ve çalışan sirkülasyonunun mümkün olduğunca az olmasını sağlamalarıdır. Çocuklar için bireysel beslenme ve uyku programları oluşturabilirler. Belki de en önemlisi, çocuklarla öğretmenler arasında güçlü bağlar kurmaya yarayan formasyonların desteklenmesidir. Stresi azaltan ortamlar oluşturmaya çalışılmalı ama ağlama ve bağırmalar da kabul edilmelidir.

Anne babaların çocuklara yeterli duygusal desteği ve kabulü sunamadığı ya da sunmak istemediği veya stresli bir ev ortamının söz konusu olduğu durumlarda öğretmenler çocuklara çok yardımcı olabilirler. Çocuklar kendilerini nerede yeterince güvende hissedelerse orada ağlarlar. Evde kendilerini yeterince güvende hissediyorlarsa ağlamalarının çoğunu eve bırakırlar. Öte yandan eğer evde ağladıklarında görmezden geliniyor ya da cezalandırılıyorlarsa veya anne babaları onlar için büyük bir üzüntü kaynağıysa, çocuklar kendileriyle ilgilenen başka yetişkinlerin yanında ağlamayı tercih edebilirler. Eğer bir çocuk sizinle ağlıyorsa, ister anne baba ister çocukla ilgilenen başka bir yakını olun, çocuğun yanınızda duygularını açığa çıkaracak kadar size güvendiğini düşünüp bundan gurur duyabilirsiniz. Bu sizin iyi ilgi ve bakımınıza tutulan bir alkıştır.

Çocukların topluma uyum sağlamayı öğrenmeleri gerekmiyor mu?

Evet, çocukların ne zaman ve nerede ağlamanın uygun olduğunu öğrenmeleri gerekiyor, tıpkı tuvalet eğitimi almaları gerektiği gibi. Ama 5 yaşındaki (bazen daha büyük) çocukların bunu öğrenmelerini beklemek çok şey istemek olur. Çocukların duyguları çok yoğun ve anidir. Anne babalar genellikle dışarı çıkmadan önce bebeklerine temiz bez takarlar. Tuvalet eğitimi almış çocuklarını evden çıkmadan önce tuvalete götürürler. Ağlama konusunda da benzer önlemler alabilirsiniz. Eğer ihtiyaç duyduğunu fark ediyorsanız evden çıkmadan önce çocuğunuzun ağlamasına izin verebilirsiniz. Bir öfke nöbetinin yaklaştığını hissediyorsanız evden çıkmadan önce bunun gerçekleşmesini bekleyebilirsiniz. Elbette her zaman tüm önlemleri almak mümkün değildir; çocuğunuz toplum içinde de ağlama krizine ya da öfke nöbetine girebilir. Böyle duygusal patlamalar aslında diğer insanları anne babaların korktuğu kadar çok rahatsız etmez. Öte yandan çocuğunuz bir ibadet yerinde, kütüphanede, restoranda, konser salonunda ya da insanların rahatsız edilmek istemediği bir yerde huysuzlanıyorsa onu alıp başka bir yere geçmeniz iyi olur. Ağlama ihtiyacı varsa, duygularını boşaltana kadar yanında kalabilirsiniz. Çocuğunuzu dışarı çıkarmanız mümkün değilse, dikkatini dağıtarak ağlamasını durdurabilirsiniz. Ama unutmayın ki bu sadece ağlamayı daha uygun bir zamana erteleyecektir. (Ayrıca bebeklerin ve küçük çocukların yukarıda bahsettiğimiz yerlerde uzun süre sessiz olmasını beklemek gerçekdışıdır.)

Çocuğum parmağını emiyor ve pek ağlamıyor. Ne yapabilirim?

Çocuklar ağlamamak için parmak emme gibi kontrol kalıplarına başvurduklarında anne babalar genellikle çok endişelenir ve çocuklarını bu alışkanlıklardan vazgeçirmenin yollarını ararlar.

Çocuklar ara sıra keşif amacıyla başparmaklarını ya da tüm parmaklarını ağızlarına sokarlar ama sık sık ve uzun süre parmaklarını emiyorlarsa bunun bir kontrol kalıbı olduğunu söyleyebiliriz. Bu, bir yetişkinin üzgün ya da gergin olduğunda sigara içmesine benzer. Tabii bu durumda fizyolojik nikotin bağımlılığı da kontrol kalıbının bir parçasıdır. Çocuklar stresli ya da acı verici duygular yaşadıkları ama kendilerini ağlayabilecek kadar güvende hissetmedikleri durumlarda parmaklarını emerler.

Bazı bebekler daha anne karnında parmak emmeye başlayabilir. Öte yandan parmak emmek çoğunlukla doğumdan sonraki ilk altı ayda başlar. Genellikle anne baba sakinleştirmek ve daha iyi hissetmesini sağlamak niyetiyle ağlamasını bastırdığında bebek bu tepkiyi verir. Parmak emme ayrıca görmezden gelinerek ağlamaya bırakılan bebeklerde de görülür.

Uzun süre parmak emme, dişlerin yapısını bozup ileride ortodonti tedavisi gerektirebilir. Ve bu alışkanlık daha sonra tırnak yeme ve sigara alışkanlığına dönüşebilir. Öte yandan parmağını emmesi bir çocuğun derin psikolojik sorunları olduğunu ya da gelecekte sorunlu bir yetişkin olacağını göstermez. Bu sizin anne baba olarak başarısız olduğunuz anlamına da gelmez. Parmak emme sadece çocukların bazı duygularını bastırdıklarına işaret eden küçük bir alışkanlıktır ve genellikle çocukların bunun üstesinden gelmesine yardımcı olmak çok zor değildir.

Anne babalara çocuklarının parmak emmesini azaltmasını sağlayacak yollar aramaları tavsiye edilir, çünkü çocukların duygularını içlerinde tutmalarındansa açığa çıkarmaları çok daha iyidir. Ancak çocuğun elini ağzından çekmek ya da sözlü uyarılarda bulunmak işe yaramaz. Bu konuda en etkili yaklaşım, çocuğun kendini yeterince güvende hissetmesini sağlamak ve duygularını bastırma ihtiyacının önüne geçmektir.

Çocuğunuzun spontane gelişen ağlama ve bağırmalarını kabul etmeniz ve bu patlamalar sırasında dikkatini dağıtmamaya çalışmanız bu süreçte size yardımcı olur. Minik fiziksel yaralanmaların olduğu günlük kazaları da parmak emen çocuğunuzun ağlamasını destekleyebileceğiniz fırsatlar olarak görebilirsiniz. Bir yere çarpan ya da bir şekilde canlarını acıtan çocuklar parmaklarını ağızlarına sokmadan önce kısa bir süre olsa da ağlarlar. Bu sırada çocuğunuza tüm ilginizi vererek ağlamasını destekleyebilirsiniz. “Ah, gerçekten acıdı, değil mi?” ya da “Ağlayabilirsin, sorun yok” demek de faydalı olabilir. Çocuğunuzun acıyan yerine çok hafifçe dokunarak dikkatini orada toplamasına yardımcı olabilirsiniz. Çocuk, bu minik kazayı, kazayla ilgili olmayan duygularını açığa çıkarmak için de kullanabilir. Böylece giderek güvende olduğuna dair inancı gelişir.

Dokunma ve yakınlık, parmak emen çocuklarda çok etkilidir. Çocuğunuz parmağını emdiğinde ona tüm ilginizi verin. Kucağınızda tutun, göz teması kurun. Gerekirse (parmağını emdiğinden söz etmeden) emdiği eline hafifçe dokunup onu fark etmesini sağlayabilirsiniz. Bebeklere tüm dikkatinizi verdiğiniz sırada alnını ve yanağını okşamanız çok faydalı olur. Çocuklar birinin gerçekten tüm ilgisini verdiğini hissettiklerinde ağlamak için parmaklarını ağızlarından çıkarırlar.

Parmağını emen bebeğiniz ya da çocuğunuz sizin yakınlığınıza direniyorsa, sizden kaçsa bile neşeli bir şefkatle peşinden gidin. Çocuğunuzun gerçekten onun yanında olmak istediğinizi hissettiğinden emin olun. Çocuğunuz öfkesini doğrudan size yöneltirse şaşırmayın ve bunu kişisel bir şey olarak görmeyin. Gösterdiğiniz ilgiye karşılık çocuğunuz ağlamaya başlayabilir ve ona kendini kötü hissettirdiğinizi söyleyerek sizi suçlayabilir. Merak etmeyin. Sadece geçmişte bastırdığı ağlamalarını telafi ediyordur.

Parmak emen çocuklarda işe yarayan bir başka yöntem de birlikte kahkaha atmaktır. 6 aydan büyük çocuklarla ce-e oynayabilirsiniz. Daha büyük çocuklarla sizin şapşal, zayıf,

bilgisiz ya da korkak rolünü aldığınız komik oyunlar oynayabilirsiniz. Bu oyunlarda güçlü olmalarına ve sizi yenmelerine izin verebilirsiniz. Böyle etkinlikler çocukların gülmek için parmaklarını ağızlarından çıkarmalarını sağlar ve kahkaha da üstlerinde birikmiş kaygı, öfke ya da güçsüzlük gibi duyguları atmalarına yardımcı olur. Bu tür oyunlar ayrıca siz ve çocuğunuz arasındaki bağın güçlenmesine katkıda bulunur. Çocuğunuzun duygusal olarak kendini daha güvende hissetmesine, daha derin duygularını açığa çıkarmasına ve ağlamasına yardımcı olur.

Bebeği emzirerek rahatlatmak yanlış mıdır?

Her durumda bebeklerin gerçek ihtiyaçlarının farkında olmak önemlidir. Yeme, emme ve duygular söz konusu olduğunda çok fazla yanlış anlaşılma söz konusudur ve bebeklerin ihtiyaçları kolayca yanlış yorumlanabilir. Eğer canınız sıkkın olduğunda fazla yiyorsanız ya da sigara içiyorsanız bunu anlamak size daha da zor gelebilir.

Annelerin bebeklerin ağlamalarını nasıl yorumladıkları hakkında yapılan bir araştırmada, bebeklerin üç farklı sebepten ağlamaları (acı, açlık ve ürkme) kaydedilmiş ve annelere dinletilmiş. Anneler kayıtların çoğunu açlık ağlaması olarak yorumlamışlar.[3] Bu yaygın yanlış yorumlama, annelerin bebeklerini fazla emzirme eğilimlerini kısmen açıklıyor.

Bebekler sevgi dolu annelerinin hem onları doyurmasına hem de yakınlığına ihtiyaç duyarlar ve emzirme bu iki ihtiyacı da mükemmel karşılar. Öte yandan bebekler anne babalarının onları dinlemesine de ihtiyaç duyarlar ve en baştan samimi bir dinleme ilişkisi kurmak çok önemlidir. Bu kitapta sık sık belirtildiği üzere bebekler hiçbir zaman tek başlarına ağlamaya bırakılmamalıdır. Ama kucakta, sevgi ve ilgi görerek ağlamak bebeklerin üstlerindeki gerilimi sağlıklı bir şekilde atabilmelerini sağlar.

“Bebeği emzir yeter” tuzağına düşmek kolaydır, çünkü memedeki bebekler genellikle hallerinden memnun görünürler. Çünkü aynı anda hem emip hem ağlayamazlar. Öte yandan her huysuzluğun sebebi açlık değildir ve çok sık emzirmek, kısa süreliğine de olsa ağlamayı bastırmaya neden olur. Anneler genellikle bebek aç olmasa bile emzirmenin bebeği rahatlattığına inandırılırlar. Çoğu kişi bebeklerin yaşadığı duygusal yoğunluğun ve bunu boşaltma ihtiyacının farkında olmadığı için bu çok yaygın bir yaklaşımdır.

Aranma ve emme refleksleri (bebeklerin kafalarını çevirmeleri ve yanaklarına dokunan her şeyi emmeye çalışmaları) bebeklerin özellikle ilk aylarındaki çok güçlü ve otomatik refleksleridir. Bebekler otomatik olarak emerler. Bu, hayatta kalmaları için onlara yüklenmiş bir bilgidir. Milyonlarca yıllık evrim süreci boyunca bu güçlü reflekse sahip olmayan bebekler hayatta kalamazlardı. Yani dizinize vurulduğunda onu hareket ettirmeniz ne kadar sizin kontrolünüzdeyse ilk birkaç hafta meme verildiğinde onu emmek ya da emmemek o kadar bebeğin kontrolündedir.

Eğer bebek üstündeki gerginliği atmak için her ağlamaya kalktığında anne ona meme verirse, meme emme bir alışkanlığa ve kontrol kalıbına dönüşür. Refleks ortadan kaybolduğunda ve meme emme kararı bebeklerin kontrolünde olduğunda bebekler artık sadece aç olduklarında değil keyifsiz olduklarında da emmek isterler.

Ya mızmızlanma konusu?

Mızmızlanmanın nedeni, genellikle tatmin edilmemiş ağlama ihtiyacıdır. Mızmızlanma, başlanmış ama başarılı olmamış bir ağlama girişimidir. Bazı anne babalar mızmızlanmayı hüngür hüngür ağlamadan daha rahatsız edici bulurlar. Özellikle de bütün gün sürüyorsa.

Çocukların mızmızlanmalarının birkaç sebebi vardır. Doğru düzgün ağlamak için kendilerini yeterince güvende hissetmiyor olabilirler. Tam anlamıyla ağladıklarında cezalandırılacaklarını ya da azarlanacaklarını düşünebilirler. Bir başka ihtimal de

çocuğun birtakım acı verici duygular hissetmesi ama bunların hüngür hüngür bir ağlamayı tetikleyecek kadar çok olmamasıdır.

Oğlum 8 yaşındayken ilginç bir karşılaştırma yapmıştı. “Üzüntüler kâsedeki tozşekere benziyor, kâsenin içinden alabilmek için yeterince şeker olması gerekiyor, dibinde azıcık olduğunda çıkartamıyorsun” demişti. Ağlayacak yeterince şeyi olmadığında iyice ağlayamadığını anlatmak istiyordu.

Bazen anne babalar çocuğun en ufak isteklerini bile yerine getirdiğinde ve bilmeden onun ağlayıp rahatlamasını engellediğinde çocuk mızmızlanmaya başlar. Mızmızlanan çocuklar (kırık kurabiye fenomenindeki gibi) ağlamak için bahane arıyor olabilirler. Bazen onlar aradıkları bahaneyi bulana dek beklemeniz gerekir. Aşırı derecede talepkâr oldukları ya da uygunsuz davrandıkları noktada (cezaya başvurmadan) kesin bir sınır koyabilirsiniz.

Mızmızlanma ve yapışma gibi davranışların fiziksel bir acı ya da hastalık belirtisi olabileceğini de mutlaka göz önünde bulundurun. Bazı çocuklar kendilerini iyi hissetmediklerini mızmızlanarak ifade ederler.

Kucakta tutma yöntemini kullandığımda bunun çocuğumda yeni bir huzursuzluğa neden olup olmayacağını nasıl bilebilirim?

Hiperaktif, saldırgan ya da uygunsuz davranan bir çocuğu durdurmak için onu kucakta tutmak, farkındalık ve hassasiyetle yapılması gereken bir şeydir. Asla öfkeli ya da ceza verircesine yapmamak gerekir. Eğer çocuğunuza çok öfkeliyseniz ve içinizden canını yakmak geçiyorsa, kucakta tutmayı erteleyin ve sakinleşinceye dek yalnız kalın. Öfkeliyken çocuğu kucağınızda tutmaya kalkarsanız ona ihtiyaç duyduğu güven hissini sunamazsınız. Üstelik bu çocuğun yeni kaygılar ve huzursuzluklar edinmesine sebep olur.

Bu yaklaşımı kullanmadan önce çocuğa duygusal güven ortamını sunduğunuzdan emin olmanız gerekir. Çocukla iyi bir ilişki kurduktan sonra kucakta tutma tekniğini öncelikle çocuk saldırgan ya da aşırı derecede uygunsuz davrandığı ve desteğiniz olmadan ağlayamadığı durumlarda kullanmanızı öneririm. Kucakta tutma, çocuk mızmızlanarak ve size yapışarak ağlama ve kucakta tutulma ihtiyacını belli ettiğinde de işinize yarayabilir.

Çocuk çok uygunsuz ya da saldırgan davranıyorsa önce içinde bulunduğu durumu değerlendirin. Çocuk, yetişkinlerin bazı incitici davranışlarına karşı meşru bir tepki mi veriyor? Ondan gerekli olmadığı halde isteği dışında bir şey yapması mı bekleniyor? Otoriter bir disipline mi karşı çıkıyor? İhtiyaçları görmezden mi geliniyor? Eğer böyle bir durum söz konusuysa çocuğu kucaklayarak durdurmaya kalkmak ancak yaşadığı tatminsizliği ve huzursuzluğu artırır.

Çocuğunuzun uygunsuz ya da saldırgan davranışının birikmiş bir strese bağlı olduğundan eminseniz, acı veren duygularından kurtulmasına yardımcı olmak için kucakta tutma stratejisini kullanabilirsiniz. Sevgi dolu ama kararlı olun. Vurarak, tekmeleyerek ya da bağırarak karşı çıksa da çocuğunuzu kollarınızın arasına alın. Bu ilk direnç aşamasında sevgi dolu bir şekilde yakın temasınızı sürdürmeye çalışırken kendinizi de onun size vurma girişimlerinden koruyun. Ona hareket edebileceği kadar alan bıraktığınızdan da emin olun. Konuşabilen çocuklar bu aşamada ihtiyaçları olmayan şeyler isteyerek, canlarını yaktığınızı iddia ederek, sizden nefret ettiğini söyleyerek karşı çıkabilirler. Çocuğunuza onu sevdiğinizi ve sadece bir süre onu bu şekilde tutacağınızı söyleyin. Herkesi güvende tutmanız gerektiğini açıklayın.

Ağlama ihtiyacı olan çocuklar bu şekilde kucakta tutulduklarında bir ya da iki dakika içinde ağlamaya başlarlar. Bazı çocuklar ağlamaya başladıktan sonra bile çırpınırlar. Eğer beş dakika sonra çocuğunuz hâlâ kollarınızdan kurtulmak için çırpınıyorsa o zaman onu bırakmanızı ve davranışlarını gözlemlemenizi tavsiye ederim. Uygunsuz ya da saldırgan davranışlara devam ediyorsa ya da mızmızlanıyor ve size yapışıyorsa biraz

daha gözyaşı dökmesine yardımcı olmak için yeniden kucağınıza alın.

Eğer beş dakika sonra çocuğunuz hâlâ ağlamaya başlamadıysa ama sözlü bir şekilde ya da size vurup tekme atarak kucağınızda olmaya tepki gösteriyorsa, bu ağlayabilecek kadar kendini güvende hissetmediğinin göstergesidir. Bu durumda kucakta tutmayı sürdürmenin anlamı yoktur, çünkü bu sadece ikinizin de huzursuz olmasına neden olacaktır.

Çocuğunuz sakinleşip kendi içine döndüyse, ağlamıyor ve sizinle de göz teması kurmuyorsa kucakta tutmanız verimli olmuyor ve ona ihtiyaç duyduğu gözyaşlarını dökme olanağı sunmuyor demektir. Bu durumda pozisyon değiştirmeyi deneyebilirsiniz. Meme emme kontrol kalıbı olan çocuklar annelerinin kucağında her zamanki emzirme pozisyonuna geçtiklerinde kolay kolay ağlayamazlar. Onları başka bir pozisyonda tutmak ihtiyaç duydukları ağlamayı gerçekleştirmelerine yardımcı olabilir.

Çok uzun ağlama sürelerine hazırlıklı olun. Sevgi dolu bir şekilde kucakta tutmak çocukların doğum gibi çok erken travmalarının bile çözülmesine ve duygusal boşalmanın çok yoğun olmasına sebep olabilir. Çocuğunuz ağlamanın ardından sakin, rahatlamış, mutlu ve sevgi dolu görünüyorsa kucakta tutma yöntemi etkili olmuş demektir. Ağladıktan sonra çocuğunuzun davranışlarında bir iyileşme gözlemlemiyorsanız, kucakta tutmanın yanında farklı bir ilgiye de ihtiyaç duyuyor demektir. Çoğu anne baba kucakta tutmanın çocuklarının ruh halinde ve davranışlarında ciddi bir iyileşme yarattığını gözlemler.

7-8 yaşından sonra çocuklar kucakta tutmanın getirdiği fiziksel kısıtlama ve güven duygularına daha az ihtiyaç duyarlar. Büyüdükçe şiddet dürtülerini daha iyi kontrol edebilmeye başlar ve ağlama ihtiyacı duyduklarında daha iyi bahaneler üretebilirler. Sözlü ifadeler onlar için daha anlamlıdır ve sözlü bir sınır (sevgi dolu ama kesin bir “Hayır!”) kucakta tutma kadar etkili olabilir ve saldırgan davranıştan iyileştirici gözyaşlarına geçişini sağlayabilir.

Çocukların ağlamalarının önemi konusunda hemfikirim ama eşim (ya da kayınvalidem, bebek bakıcısı, öğretmen vs.) çocuğum ağladığında onu susturmaya çalışıyor. Bu konuda ne yapabilirim?

Bu pek çok anne babayı endişelendiren bir durumdur. Öncelikle bu kişilere ağlayan bir bebeğin yanında bilgi vermeye kalkışmayın. Bu neredeyse hiçbir zaman işe yaramaz, çünkü ağlama yüzünden karşınızdaki kişinin zaten canı sıkkındır ve sizin ne dediğinizi dinlemez. Bunun yerine herkesin mutlu ve rahat olduğu, tercihen çocuksuz bir ortamı seçin ve yaklaşımınızı sakince açıklayın. Ağlayan bir çocuğa şöyle yapmak “yanlış”, böylesi “doğru” gibi bir zıtlaşmaya girmek yerine “Bu yaklaşım bende ve çocuğumda işe yarıyor” diyerek ifade etmeniz genellikle sözlerinizin daha olumlu karşılanmasını sağlar. İnsanlara kendi çocukluklarından bahsetme fırsatı verdiğinizde duygusal rahatlama sürecinin bastırılmasının olumsuz sonuçlarını daha iyi idrak ederler. Belki bu kişi ağlama hakkında bir makale ya da bir kitap (örneğin bu kitabı) okumak isteyebilir.

Bazı kişiler ağlamalarını öyle çok bastırmışlardır ki onlarla ne kadar tartışsanız da bu yaklaşımı anlayamazlar. Eğer bu kişinin davranışının çocuğunuz için zararlı olduğunu düşünüyorsanız çocuğunuzla bu kişinin iletişimine engel olabilirsiniz. Ama unutmayın ki, çocuğunuzun her türlü insanla (istismar vakaları hariç) iletişim kurmayı ve uyumlu olmayı öğrenmesi onun için iyidir. Bu yüzden onu sürekli farklı yaklaşımları olan insanlardan korumanız gerekmez.

Çocuklar gözyaşlarını kendilerini yanlarında en güvende hissettikleri kişilere saklarlar. Eğer büyükannesi oğlunuzun ağlamasına tahammül edemiyorsa o da muhtemelen ağlamasını onun yanında olmadığı zamanlara saklar. Bununla beraber büyükannesiyle sevgi dolu ve anlamlı bir ilişki de kurabilir. Belki onun da sabırlı olduğu başka şeyler vardır. Örneğin, oğlunuzun bitmek bilmeyen sorularına cevap veriyor ya da en sevdiği kitabını tekrar tekrar bıkmadan okuyordur. Çocuklarla ilişkilerinde herkesin güçlü ve zayıf yanları vardır ve çocuklar herkesin güçlü yanlarından nasıl faydalanacaklarını çok

çabuk öğrenirler.

Çocuğunuzun yanında duygularını rahatça ifade edebildiği biri varsa, duygularını dinlemeyen başkalarıyla da şaşırtıcı derecede iyi bir ilişki sürdürebilir. Çocuğunuz en azından 6-7 yaşına kadar bu iyi dinleyiciyle her gün vakit geçirmeye ihtiyaç duyar ama büyüdükçe duygularını daha uzun süreler boyunca içinde tutmaya başlar.

6. bölüm

Ağlayan çocukları olan anne babalara destek olmak

Eğer anne babalarla çalışıyorsanız ya da onlarla profesyonel olarak bir bağınız varsa, çocukları çok ağlayan anne babalara destek olmanız önemlidir. Bu kitabın başında da belirttiğimiz gibi çocuklarını fiziksel olarak istismar eden anne babaların yüzde 80'i, şiddet içeren eylemlerini çocuklarının ağlamalarının tetiklediğini ifade etmiştir. Zor bir şekilde dünyaya gelen ya da doğum sonrası stres yaşayan bebeklerin anne babalarına özellikle destek olmak gerekir, çünkü bu bebekler huysuz olmaya daha eğilimli olurlar ve bakımları daha zordur.

Anne babalara dört farklı şekilde yardım ve destek sunabilirsiniz.

Birincisi, ağlayacak daha az sebepleri olması için çocuklarının hayatındaki stresi azaltmalarına yardımcı olacak önerilerde bulunabilirsiniz. Ancak bazen çocuğun stresinin kaynağı anne babalar olsa da çocuklarının ağlamasından hiçbir zaman anne babayı sorumlu tutmayın. Anne babaların, çocuklarının ağlamasının sebebinin onların yetersizliği olmadığı konusunda rahatlatılmaya ihtiyaçları vardır.

İkincisi, anne babaların ağlama hakkında doğru bilgilendirilmeye ve ağlamanın çocukları için faydalı olduğunun onlara hatırlatılmasına ihtiyaçları vardır. Çocuklarının onları reddetmediğini ya da manipüle etmediğini bilmeleri gerekir. Anne babaları ağlayan bebeklerini (ya da küçük çocuklarını) cezalandırmak, görmezden gelmek ya da onların dikkatini dağıtmak yerine kucaklarına almaları ve ağlamalarını kabul etmeleri konusunda cesaretlendirebilirsiniz.

Üçüncüsü, anne babaların da iyi bir dinleyici tarafından dinlenmeye ve çocuklarının ağlamasıyla tetiklenen öfke, kaygı, suçluluk ve güçsüzlük gibi duygularını ifade edebilmeye ihtiyaçları vardır. Ayrıca anne babalar kendi çocuklukları hakkında ve çocukken onlara nasıl davranıldığı hakkında konuşmaya ihtiyaç duyarlar.

Son olarak, bebekleri çok ağlayan anne babaların ara sıra ebeveynlik sorumluluklarına ara vermeye ihtiyaçları olduğunu düşünüyorum. Çocukları olmadan geçirecekleri bir iki saat anlayışlarını ve sabırlarını geri kazanmalarını sağlamada büyük bir fark yaratır.

Çocuğun hayatında çok ciddi miktarda stres varsa aileyi uygun bir destek kurumuna göndermeniz gerekir. Çocuk istismarından şüpheleniyorsanız, ABD kanunlarına göre bunu gerekli koruma kurumuna bildirmekle yükümlüsünüzdür. Böyle bir ağlamanın çocuğun stresini attığını gösterdiği halde her zaman istismarın işareti olmadığını da unutmayın. Ancak yukarıda belirtildiği gibi, şiddetli ağlamaların, ailenin yeterli desteği almadığı durumlarda çocuğun fiziksel olarak istismar edilmesini tetikleyebileceğini de unutmayın. Fiziksel istismar bir kısırdöngüye yol açar, çünkü çocukta daha fazla strese ve ağlamaya neden olur. Bu da sonuç olarak daha fazla istismar riskini artırır.

Anne babalar ağlama konusunda yeterince bilgi sahibi olduklarında ve yeterli desteği aldıklarında çocukların fiziksel olarak istismar edilmelerinde ciddi bir düşüş olacağını öngörüyorum. Bu, çocuklara karşı bu tür bir şiddetin azaltılmasındaki en önemli faktörlerden biri olabilir.

Çocukları ağladığında herkes anne babalara yardımcı olabilir. Bazen tek ihtiyaçları dostça bir sözdür. Halka açık bir ortamda ağlayan bir çocuğu olan bunalmış bir anne baba gördüğümde destekleyici bir şeyler söylemeye çalışırım. Aşağıdaki gibi yorumlar

genellikle anne babaların rahatlamasını ve çocuklarını kabul etmeye daha açık olmalarını sağlar: “İkiniz de zor bir gün geçiriyorsunuz galiba.” “Ne kadar güzel bir bebeğiniz (çocuğunuz) var!”, “Ağladıklarında çok zor oluyor, değil mi?”, “Keşke ben de böyle ağlayabilsem!”... Bir keresinde 3 yaşındaki ağlayan çocuğuna vurmak üzere olan bir anneyi şu sözlerle son anda durdurmuştum: “Ne kadar iyi ağlayan bir bebek! Hiç ülser olmayacağına bahse girerim!”

Sonuç

Çocuklar travma, kayıp, hüsran ve korkulardan kaynaklanan duygularını açığa çıkarmakta özgür olduklarında bedenleri ve zihinleri stres ve travmanın etkilerinden kurtulur. Bu kitabın esas mesajı, duygusal ve davranışsal sorunların ve stresle bağlantılı hastalıkların, doğrudan strese değil, stresin ardından bedenin fizyolojik ve psikolojik dengesini yerine getirmeyi sağlayan ağlama ve bağırma gibi doğal iyileşme mekanizmalarının bastırılmasına bağlı olduğudur.

Sevgi ve ilgiyle dolu en iyi bakımın olduğu ortamda bile çocukların hayatı tamamen stressiz değildir. Ayrıca beklenmedik travmatik olaylar her an, her yerde yaşanabilir. Tüm zorluklara ve canlarını yakan deneyimlere karşın, çocuklar doğal bir iyileşme süreci olan ağlama ve öfke nöbetleriyle kendilerini iyileştirebilirler. Bu onların duygusal olarak sağlıklı, meraklı, öğrenmeye ve işbirliğine açık ve şiddetten uzak olmalarını sağlar. Bu süreçlere yeniden güvenmeyi hatırlayabildiğinde her yaştan insan iyileşebilir. Başlamak için hiçbir zaman geç değildir.

Notlar

I. Ağlamalar ve öfke nöbetleri hakkında bazı gerçekler

1. bölüm: Büyük bir yanlış anlama

1. Sulzer, J. (1748). Versuch van der Erziehung und Unterweisung der Kinder (An Essay on the Education and Instruction of Children), (içinde) Alice Miller (1984), For Your Own Good: Hidden Cruelty in Childrearing and the Roots of Violence. New York: Farrar, Straus, Giroux.

2. Jones, S. (1983). Crying Babies, Sleepless Nights. New York: Warner.

3. Kitzinger, S. (1989). The Crying Baby. Viking.

4. Murray, A. (1979). Infant crying as an elicitor of parental behavior: An examination of two models. Psychological Bulletin, 86, 191-215.

Frodi, A. (1985). When empathy fails: Aversive infant crying and child abuse. (içinde) B.M. Lester and C.F.Z. Boukydis (der.). Infant Crying: Theoretical and Research Perspectives. New York: Plenum Press.

5. Weston, J. (1968). The pathology of child abuse. (içinde) R. Helfer and C. Kempe (der.). The Battered Child. Chicago: University of Chicago Press.

2. bölüm: Çocuklarda stres boşaltma mekanizmaları

1. Piaget, J. (1962). Play, Dreams and Imitation in Childhood. New York: W.W. Norton & Company, Inc.

2. Axline, V.M. (1969). Play Therapy. Ballantine Books.

Oaklander, V. (1978). Windows to Our Children. The Gestalt Journal, P.O. Box 990, Highland, NY 12528.

Schaefer, C.E. & O'Connor, K.J. (der.) (1983). Handbook of Play Therapy. cilt. 1: Personality Processes. New York: John Wiley & Sons.

Schaefer, C.E. & O'Connor, K.J. (der.) (1994). Handbook of Play Therapy. Vol. 2: Advances and Innovations. New York: John Wiley & Sons.

Landreth, G.L., Homeyer, L.E., Glover, G., & Sweeney. (1996). Play Therapy Interventions with Children's Problems. Jasson Aronson.

O'Connor, K. & Braverman, L.M. (der.) (1997). Play Therapy and Practice: A Comparative Presentation. New York: John Wiley & Sons.

3. Fry, W.F., Jr. (1992). The physiological effects of humor, mirth, and laughter. Journal of the American Medical Association, 267, 13, 1857-1858.

Hubert, W., Moller, M. & de Jong Meyer, R. (1993). Film induced amusement changes in

saliva cortisol levels. Psychoneuroendocrinology, 18, 265-272.

Goodheart, A. (1994). Laughter Therapy. Santa Barbara, California: Less Stress Press.

4. Honig, A. (1986). Stress and coping in children. (içinde) J.B. McCracken (der.), Reducing Stress in Young Children's Lives. Washington, DC, NAEYC.

Greenberg, P. (1991). Character Development: Encouraging Self-esteem and Self-discipline in infants, toddlers, and two-year-olds. Washington, DC, NAEYC.

3. bölüm: Stres ve ağlamanın fizyolojisi

1. Sapolsky, R.M. (1994). Why Zebras Don't Get Ulcers: A Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping. New York: W.H. Freeman & Company.

2. Van der Kolk, B.A. (1987). Psychological Trauma. Washington, DC: American Psychiatric Press.

3. Irwin, M., Daniels, M., Smith, T.L., Bloom, E., & Weiner, H. (1987). Impaired natural killer cell activity during bereavement. Brain Behavior Immunology, 1, 98-104.

4. Sapolsky, R.M. (1994).

5. Sapolsky, R.M. (1994).

6. Sapolsky, R.M. (1994).

7. Gross, J.J., Fredrickson, B.L., Levenson, R.W. (1994). The psychophysiology of crying. Psychophysiology, 31, 460-468.

8. Karle, W., Corriere, R., & Hart, J. (1973). Psychophysiological changes in abreaction therapy. Study I: Primal Therapy. Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 10, 117-122.

Woldenberg, L., Karle, W., Gold, S., Corriere, R., Hart, J., & Hopper, M. (1976). Psychophysiological changes in feeling therapy. Psychological Reports, 39, 1059-1062.

9. Frey II, W.H. & Langseth, M. (1985). Crying: The Mystery of Tears. Winston Press.

10. Frey II, W.H. & Langseth, M. (1985)

11. Van der Kolk, B.A. (1987).

12. Crepeau, M. T. (1980). A comparison of the behavior patterns and meanings of weeping among adult men and women across three health conditions (Doktora tezi, University of Pittsburgh). Dissertation Abstracts International, 42, 137.

13. Siegel, B. (1986). Love, Medicine, and Miracles. New York: Harper & Row.

14. Doust, J.W.L. & Leigh, D. (1953). Studies in the physiology of awareness: The interrelations of emotions, life situations, and anoxemia in patients with bronchial asthma. Psychosomatic Medicine, 15, 292-311.

15. Graham, O.T. & Wolf, S. (1950). Pathogenesis of urticaria. Psychosomatic Medicine, 13, 122.

4. bölüm: Ağlamanın fizyolojik faydaları

1. Breuer, J. & Freud, S. (1955). Studies in Hysteria. (çev. J. Strachey). Londra: The Hogarth Press.

2. Miller, A. (1984). For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-Rearing and the Roots of Violence. New York: Farrar, Straus, Giroux.

3. Pierce. R.A., Nichols, M.P. &DuBrin, J.R. (1983). Emotional Expression in Psychotherapy. New York: Gardner Press.

4. Bergmann, T. Children in the Hospital. (1965). New York: International University Press.

5. Van der Kolk, B.A. (1987). Psychological Trauma. Washington, DC: American Psychiatric Press.

6. Bowlby, J. (1958). The Nature of the Child's Tie to His Mother. International Journal of Psycho-Analysis, 39, 350-373.

7. Bowlby, J. (1988). A Secure Base. Basic Books, Inc.

8. Walant, K. (1996). Fostering Healthy Attachment. The Nurturing Parent. (Yaz 1996 Sayısı).

9. Bowlby, J. (1988).

10. Bowlby, J. (1979). The Making and Breaking of Affectional Bonds. New York: Routledge.

11. Bowlby, J. (1988).

12. Van der Kolk, B.A. (1987).

13. Brown, B. & Rosenbaum, L. (1983). Stress effects on IQ. Paper presented at the meeting of the American Association for the Advancement of Science, Detroit.

14. Brownlee, S. U.S. (Kasım. 11, 1996). U.S. News and World Report.

15. Sapolsky, R.M. (1994). Why Zebras Don't Get Ulcers: A Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping. New York: W.H. Freeman & Company.

16. Weissglass, J. (1997). Ripples of Hope: Building Relationships for Educational Change. Center for Educational Change in Mathematics and Science. University of California, Santa Barbara, California, 93115.

5. bölüm: Çocuk terapilerinde ağlamanın faydaları

1. Jewett, C. (1982). Helping Children Cope with Separation and Loss. Boston: Harvard Common Press.

2. Batchelor, E.S., Jr., Dean, R.S., Gray, J.W., & Wenck, S. (1991). Classification rates and relative risk factors for perinatal events predicting emotional/behavioral disorders in children. Pre-and Perinatal Psychology Journal, 5(4), 327-346.

3. Mednick, S.A. (1971). Birth defects and schozophrenia. Psychology Today, 4,

49.

Roedding, J. (1991). Birth trauma and suicide: A study of the relationship between near-death experiences at birth and later suicidal behavior. Pre-and Perinatal Psychology Journal, 6(2), 145-167.

Janov, A. (1983). Imprints: The Lifelong Effects of the Birth Experience. New York: Coward-McCann, Inc.

4. Emerson, W. (1989). Psychotherapy with infants and children. Pre-and Perinatal Psychology Journal, 3(3), 190-217.

Emerson, W.R. & Schorr-Kon, S. (1993). Somatotropic Therapy. (içinde) Innovative Therapies. Londra: Open University Press.

5. Levine, P.A. (1997). Waking the Tiger: Healing Trauma. Berkeley: North Atlantic Books.

6. Waal, N. (1955). A special technique of psychotherapy with an autistic child. In F. Caplan (der.), Emotional Problems of Early Childhood. New York: Basic Books.

Zaslow, R.W. & Breger, L. (1969). A theory and treatment of autism. In L. Breger (der.), Clinical-Cognitive Psychology: Models and Integrations. New Jersey: Prentice-Hall.

Zaslow, R. & Menta, M. (1975). The Psychology of the Z-process: Attachment and activity. San Jose State University Press, California.

Welch, M.A. (1983). Retrieval from autism through mother-child holding therapy. (içinde) E.A. Tinbergen (der.). Autistic Children: New Hope for a Cure. Londra: George Allen & Unwin.

Prekop, J. (1983). Das Festhalten als Therapie bei Kindern mit AutismusSyndrom. Anwendung der Therapie durch das “Festhalten” nach Welch/Tinbergen. Teil 1. (Holding as therapy for autistic children: Application of Welch/Tinbergen’s holding therapy). Fruhforderung Interdisziplinar, Nisan-Haziran cilt. 2, No. 2, 54-64.

7. Magid, K. & McKelvey, C.A. (1987). High Risk: Children Without a Conscience. New York: Bantam Books.

Keck, G.C. & Kupecky, R.M. (1995). Adopting the Hurt Child. Pinon Press, Colorado Springs, CO.

8. Magid, K. & McKelvey, C.A. (1987).

Keck, G.C. & Kupecky,R.M. (1995).

9. Henderson, A.T., Dahlin, I, Partridge, C.R., & Engelsing, E.L. (1973). A hypothesis on the etiology of hyperactivity, with a pilot study report of related nondrug therapy. Pediatrics, cilt 52, no. 4, s. 625.

Vorstr, de Wet. (1990). “Holding” as a therapeutic manoeuvre in family therapy. Journal of Family Therapy, cilt 12, no. 2, 189-194.

10. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Edition IV. (1994). American Psychiatric Association.

11. Fischer, M. (1990). Parenting stress and the child with attention deficit hyperactivity disorder Journal of Clinical Child Psychology, cilt 19, no. 4, 337-346.

Bower, B. (1988). Hyperactivity: The Family Factor. Science News, Haziran 18, s. 399.

Biederman, J. vd. (1995). Family-environment risk factors for attention-deficit

hyperactivity disorder. Archives of General Psychiatry, cilt 52, no. 6, 464-470.

12. Van der Kolk, B.A. (1987). Psychological Trauma. Washington, DC: American Psychiatric Press.

Stevens, J., Sachdev, K., & Milstein, V. (1968). Behavior disorders of childhood and the EEG. Archives of Neurology, 18, 160-177.

Jacobvitz, D. & Sroufe, L. (1987). The early caregiver-child relationship and attention-deficit disorder with hyperactivity in kindergarten: A prospective study. Child Development, 58, 1496-1504.

13. National Institute of Health Publication No. 94-3572 (1994): Attention Deficit Hyperactivity Disorder.

14. Welch, M. Holding Time. (1988). New York: Simon and Schuster.

15. Armstrong, T. (1995). The Myth of the A.D.D. Child: Fifty ways to improve your child's behavior and attention span without labels, drugs, or coercion. Dutton.

16. Van der Kolk, B.A. (1987)

6. bölüm: Anne babaların kendi çocukluklarında ağlamayla ilgili anıları: Ağlamanın bastırılması (dipnot yok)

7. bölüm: Erkeklerin ve kadınların ağlamaları arasındaki farklar

1. Hastrup, J, Kraemer, D., Bornstein, R. (1985). Crying frequency of 1-to 12-year-old boys and girls. Paper presented at the annual meeting of the Eastern Psychological Association, Boston, Mart 1985. (Alıntı Frey, 1985).

2. Kottler, J.A. (1996). The Language of Tears. San Francisco: Jossey-Bass, Inc.

3. Askew, S. & Ross, C. (1988). Boys Don't Cry: Boys and Sexism in Education. Philadelphia: Open University Press.

Beal, C. (1994). Boys and Girls: The Development of Gender Roles.New York: McGraw-Hill.

Miedzian, M. (1991). Boys Will be Boys: Breaking the Link Between Masculinity and Violence. New York: Doubleday.

Silverstein, O. & Rashbaum, B. (1994). The Courage to Raise Good Men. New York: Viking.

4. Frey, II, W.H. & Langseth, M. (1985). Crying: The Mystery of Tears. Winston Press.

5. Hales, D. (1981). Psycho-immunity. Science Digest. (Kasım),12-14.

6. Carmen, E.H., Reiker, P.P., Mills, T. (1984). Victims of violence and psychiatric illness. American Journal of Psychiatry, 141: 378-379.

8. bölüm: Yetişkinlerde kontrol kalıpları (dipnot yok)

II. Bebeklerde ağlama (doğumdan 1 yaşına kadar)

1. bölüm: Bebeklik ağlamaları

1. Brazelton, T.B. (1962). Crying in infancy. Pediatrics, 29, 579-588.

2. Barr, R., Konner, M., Bakeman, R., and Adamson, L. (1991). Crying in! Kung infants: A test of the cultural specificity hypothesis. Developmental Medicine and Child Neurology, 33, 601-610.

3. Spock, B. (1992). Dr. Spock's Baby and Child Care. New York: Pocket Books.

4. Jorup, S. (1982). Colonic hyperperistalsis in neurolabile infants. Acta Pediatrica Uppsala, ek 85, 1-92.

Wessel, M.A. (1965). Paroxysmal fussing in infancy, sometimes called "colic." Pediatrics, 14, 421-434.

5. Kirkland, J. (1985). Crying and Babies: Helping Families Cope. Dover, NH: Croom Helm Ltd.

6. Sears, W. & Sears, M. (1993). The Baby Book: Everything you Need to Know About Your Baby From Birth to Age Two. Little, Brown & Company.

7. Barr, R., Adelson, J., Tanser, C., and Wooldridge, J. (1987). Effect of formula protein change on crying behavior. Pediatric Research, 21, A 179.

8. Jakobsson, I. & Lindberg, T. (1983). Cow's milk proteins cause infantile colic in breast-fed infants: a double-blind crossover study. Pediatrics, 71, 268-271.

9. Solter, A. (1984). The Aware Baby: A New Approach to Parenting. Goleta, CA: Shining Star Press.

10. deZegher, F., Vanhole, C:, Van den Berghe, G., Devlieger, H., Eggermont,

E., Veldhuis, J.D. (1994). Properties of thyroid-stimulating hormone and cortisol secretion by the human newborn on the day of birth. Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, 79(2), 576-581.

11. Lewis, M. & Ramsay, D. (1995). Stability and change in cortisol and behavioral response to stress during the first 18 months of life. Developmental Psychobiology, 28(8) 419-428.

12. Gunnar, M.R., Mangelsdorf, S., Larson, M., & Hertsgaard, L. (1989). Attachment, temperament, and adrenocortical activity in infancy: A study of psycho-endocrine regulation. Developmental Psychology, 25, 355-363.

2. bölüm: Bebeklikteki stres kaynakları

1. Verny, T. (1981). The Secret Life of the Unborn Child. New York: Dell. Chamberlain, D.B. (1992). Is there intelligence before birth? Pre-and Perinatal Psychology Journal, 6 (3), 217-237.

2. Kizinger, S. (1989). The Crying Baby. Viking.

3. Janov, A. (1983). Imprints: The Lifelong Effects of the Birth Experience. New

York: Coward-McCann, Inc.

4. Emerson, W.R. (1987). Psychotherapy with infants. Pre-and Perinatal Psychology News, 1(2).

5. Kitzinger, S. (1989).

6. Bernal, J.F. (1973). Night waking in infants during the first 14 months. Developmental Medicine and Child Neurology, 15(6), 760-769.

7. Murray, A.D., Dolby, R.M., Nation, R.L., & Thomas, D.B. (1981). Effects of epidural anesthesia on newborns and their mothers. Child Development, 52, 71-82.

8. Hunziker, V.A. and Barr, R.G. (1986). Increased carrying reduces infant crying: A randomized controlled trial. Pediatrics, 77, 641-648.

9. Glantz, K. & Pearce, J. (1989). Exiles From Eden. New York: W.W. Norton & Company.

10. Thevenin, T. (1976). The Family Bed: An Age-Old Concept in Childrearing. Thevenin, T. P.O. Box 16004, Minneapolis, MN.

Liedloff, J. (1975). The Continuum Concept. Addison-Wesley Publishing Company, Inc.
Solter, A. (1984). The Aware Baby: A New Approach to Parenting. Goleta, CA: Shining Star Press.

Sears, W. & Sears, M. (1993). The Baby Book: Everything you Need to Know About Your Baby From Birth to Age Two. Little, Brown & Company.

11. Barnard, K.E. (1973). The effects of stimulation on the sleep behaviors of the premature infant. In M. Batty (der.). Western Journal for Communicating Nursing Research, cilt 6.

12. Brazelton, T.B. (1985). Application of cry research to clinical perspectives. (içinde) B.M. Lester and C.F.Z. Boukydis (der.). Infant Crying: Theoretical and Research Perspectives. New York: Plenum Press.

13. Lester, B.M. & Boukydis, C.F. (1985). Infant Crying: Theoretical and Research Perspectives. New York: Plenum Press.

14. Lewis, M. & Ramsay, D.S. (1995). Developmental changes in infants' responses to stress. Child Development, 66(3), 657-670.

Rosendahl, W., Schulz, U., Teufel, T., Irtel van Brenndorf, C., & Gupta, D. (1995). Surgical stress and neuroendocrine responses in infants and children. Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism, 8(3), 187-194.

15. Gunnar, M.R., Larson, M.C., Hertsgaard, L., Harris, M.L., & Brodersen, L. (1992). The stressfulness of separation among nine-month-old infants: effects of social context variables and infant temperament. Child Development, 63, 290-303.

3. bölüm: Bebekler ağladığında ne yapmalı? (dipnot yok)

4. bölüm: Çocuk terapilerinde ağlamanın faydaları

1. Frey, II, W.H. & Langseth, M. (1985). Crying: The Mystery of Tears. Winston

Press.

5. bölüm: Bebeklerin ağlamaları nasıl bastırılıyor: Kontrol kalıplarının kaynakları

1. Konner, M.J. (1972). Aspects of the developmental ethology of a foraging people. In N. Blurton Jones (der.), Ethological Studies of Child Behavior. Cambridge: Cambridge University Press, 1972.

2. Shostak, M. (1981). Nisa: The Life and Words of a !Kung Woman. New York: Vintage Books.

3. deMause, L. (1974). The History of Childhood. The Psychohistory Press.

4. Fagot, B.I., and Kronsberg, S.J. (1982). Sex differences: biological and social factors influencing the behavior of young boys and girls. In S.G. Moore and C.R. Cooper (der.). The Young Child: Reviews of Research (cilt 3). National Association for the Education of Young Children, Washington, DC.

5. Konner, M.J. (1972).

6. Mayr, D. F. & Boelderl, A. R. (1993). The Pacifier Craze: Collective Regression in Europe. The Journal of Psychohistory, 21 (2), 143-156.

7. Kitzinger, S. (1985). The Crying Baby. Viking.

8. Armstrong, T. (1995). The Myth of the A.D.D. Child. Dutton.

9. Mayr, D.F. & Beolderl, A.R. (1993).

10. Kitzinger, S. (1985).

6. bölüm: Bebeklerin gece boyunca uyuyabilmelerine yardımcı olmak

1. Kirkland, J. (1985). Crying and Babies: Helping Families Cope. Londra & Dover, NH: Croom Helm, Ltd.

2. Solter, A. (1984). The Aware Baby: A New Approach to Parenting. Goleta, CA: Shining Star Press.

III. Çocuklarda ağlamalar ve öfke nöbetleri (1-8 yaş arası)

1. bölüm: Çocuklarda stres kaynakları

1. Solter, A. (1984). The Aware Baby: A New Approach to Parenting. Goleta, CA: Shining Star Press.

Solter, A. (1989). Helping Young Children Flourish. Goleta, CA: Shining Star Press.

2. Gordon, T. (1975): Parent Effectiveness Training. New York: New American Library.

3. Elkind, D. (1981). The Hurried Child: Growing up Too Fast Too Soon. Addison-Wesley.

2. bölüm: Çocuklar ağladığında ne yapmalı?

1. Gordon, T. (1975). Parent Effectiveness Training. New York: New American Library.

3. bölüm: Kırık kurabiye fenomeni

1. Wipfler, P. (1989). Listening: A Tool for Powerful Parenting. The Parents Leadership Institute P.O. Box 50492, Palo Alto, CA 94303.

Solter, A. (1989). Helping Young Children Flourish. Goleta, CA: Shining Star Press.

4. bölüm: Fiziksel acılarla başa çıkmak

1. Cioffi, D. & Holloway, J. (1993). Delayed costs of suppressed pain. Journal of Personality and Social Psychology, 64(2), 274-282.

5. bölüm: Ayrılıkların getirdiği ağlamalar

1. Ainsworth, M.D.S. (1977). Social development in the first year of life: maternal influences on infant-mother attachment. In J.M. Tanner (der.). Developments in Psychiatric Research. Londra: Tavistock.

6. bölüm: Şiddetle başa çıkmak

1. Miedzian, M. (1991). Boys Will be Boys: Breaking the link Between Masculinity and Violence. Doubleday.

2. Löfgren, L.B. (1966). On Weeping. International Journal of Psycho-Analysis, 47, 375-381.

3. Stone, J.G.S. (1969). A Guide to Discipline. Washington, DC: National Association for the Education of Young Children.

7. bölüm: Uyku öncesi ağlaması

1. Bowlby, J. (1988). A Secure Base. Basic Books, Inc.

2. Frank, A. (1952). Anne Frank: The Diary of a Young Girl. New York: Simon and Schuster, Inc.

8. bölüm: Bir travmanın ardından çocukların iyileşmesine yardımcı olmak

1. Sullivan, M.A., Saylor, C.F., & Foster, K.Y. (1991). Post-hurricane adjustment of preschoolers and their families. Advances in Behavior Research and Therapy; 13, 163-171.

2. Udwin, O. (1993). Children's reactions to traumatic events. Journal of Child Psychology and Psychiatry, cilt 34, 115-127.

IV. Pratik uygulamalar

1. bölüm: Çocukların davranışlarını yorumlamak (dipnot yok)

2. bölüm: Duygusal olarak güvenli bir ortam yaratmak

1. Solter, A. (1984). The Aware Baby. Goleta, CA: Shining Star Press.

Solter, A. (1989). Helping Young Children Flourish. Goleta, CA: Shining Star Press.

Gordon, T. (1975). Parent Effectiveness Training. New York: New American Library.

2. Gordon, T. (1975).

3. bölüm: Kendi duygularınızla başa çıkmak

1. Fraiberg, S. (1980). Clinical Studies in Infant Mental Health. New York: Basic Books.

4. bölüm: Anne babalar kendi deneyimlerini paylaşıyor (dipnot yok)

5. bölüm: Sıkça sorulan sorular

1. Solter, A. (1989). Helping Young Children Flourish. Goleta, CA: Shining Star Press.

Solter, A. (1992). The Disadvantages of Time-Out. Mothering. (No. 65)

Solter, A. (1994). Time-Out: should you or shouldn't you? Parenting (Ekim).

2. Glantz, K. & Pearce, J. (1989). Exiles From Eden. New York: W.W. Norton &

Company.

3. Ostwald, P.F. & Murry, T. (1985). The communicative and diagnostic significance of infant sounds. (içinde) B.M. Lester and C.F.Z. Boukydis (der.). Infant Crying: Theoretical and Research Perspectives. New York: Plenum Press.

6. bölüm: Ağlayan çocukları olan anne babalara destek olmak (dipnot yok)

Ağlama hakkında yakın zamanda

yayımlanmış bazı makaleler

Armstrong, K., Previtera, N., & McCallum, R. (2000). Medicalizing normality? Management of irritability in babies. Journal of Paediatrics and Child Health, 36(4), 297-298.

Barr, R. G. Colic and crying syndromes in infants (1998). Pediatrics, 102 (5 Suppl. E), 1282-1286.

Diego, M. A., Field, T., Hernandez-Reif, M. (2005). Prepartum, postpartum and chronic depression effects on neonatal behavior. Infant Behavior and Development, 28(2), 155-164.

Hendriks, M. C. P., Rottenberg, J., & Vmgerhoets, A. J. J. M. (2007). Can the distress-signal and arousal-reduction views of crying be reconciled? Evidence from the cardiovascular system. Emotion, 7, 458-463.

Ishii, H., Nagashima. M., Tanno, M., Nakajima, A., & Yoshino, S. (2003). Does being easily moved to tears as a response to psychological stress reflect response to treatment and the general prognosis in patients with rheumatoid arthritis? Clinical and Experimental Rheumatology, 21, 611-616.

Keller, H., Lohaus, A., Volker, S., Cappenberg, M., & Chasiotis, A. (1998). Relationships between infant crying, birth complications, and maternal variables. Child Care Health and Development, 24(5), 377-394.

Kimata, H. (2006). Emotion with tears decreases allergic responses to latex in atopic eczema patients with latex allergy. Journal of Psychosomatic Research, 61, 67-69.

Roberts, D. M., Ostapchuk, M., & O'Brien, J.G. (2004). Infantile colic. American Family Physician, 70(4), 735-740.

Rottenberg, J., Wilhelm, F. H., Gross, J. J., & Gotlib, I.H. (2003). Vagal rebound during resolution of tearful crying among depressed and non depressed individuals. Psychophysiology,40, 1-6.

Reijneveld, S. A., van der Wal, M. F., Brugman, E., Hira Sing, R. A., Verloove, Vanhorick, S.P. (2004). Infant crying and abuse. Lancet, 364, 1340-1342.

Sondergaard, C., Olsen, J., Friis-Rasche, E., Dirdal, M., Thrane, N. & Sorensen, H.T. (2003). Psychosocial distress during pregnancy and the risk of infantile colic: A follow-up study. Acta Paediatrica, 92(7), 811-816.

Solter, A. (2007). A case study of traumatic stress disorder in a 5-month-old infant following surgery. Infant Mental Health Journal, 28(1), 76-96.

İleri okuma listesi

Aşağıdaki kitaplar ağlama, dinleme ve iyileşme hakkında bilgi içerir.

Aldort, Naomi. Raising Our Children, Raising Ourselves: Transforming parent-child relationships from reaction and struggle to freedom, power and joy. [Türkçesi: Çocuğunuzla Birlikte Büyümek, Doğan Kitap, 2010]

Berger, Janice. Emotional Fitness: Discovering our natural healing power.

Breeding, John. The Wildest Colts Make the Best Horses.

Briere, John. Child Abuse Trauma: Theory and treatment of the lasting effects.

Leo, Pam. Connection Parenting: Parenting through connection instead of coercion, through love instead of fear.

Levine, Peter & Kline, Maggie. Trauma-Proofing Your Kids: A parent's guide for instilling confidence, joy and resilience. [Türkçesi: Ey Travma Bizden Uzak Dur!, Doğan Kitap, 2014)

Gordon, Thomas. Parent Effectiveness Training: The proven program for raising responsible children.

Janov, Arthur. Primal Healing: Access the incredible power of feelings to improve your health.

Jarratt, Claudia Jewett. Helping Children Cope with Separation and Loss.

Jenson, Jean. Reclaiming Your Life: A step-by-step guide to using regression therapy to overcome the effects of childhood abuse.

Oaklander, Violet. Hidden Treasure: A map to the child's inner self.

Rosenberg, Marshall. Nonviolent Communication: A language of life.

Solter, Aletha. The Aware Baby. [Türkçesi: Bilinçli Bebek, Doğan Kitap, 2010]

Solter, Aletha. Helping Young Children Flourish. [Türkçesi: Çocuğunuza Kulak Verin, Doğan Kitap, 2012]

Solter, Aletha. Tears and Tantrums: What to do when babies and children cry.

Solter, Aletha. Raising Drug-Free Kids: 100 tips for parents.

Wipfler, Patty. Listening to Children (6 kitapçık).

Çocuğunuz ağlayarak aslında ne anlatmak ister?
Ağlamaya ihtiyacı olduğunu nasıl anlarsınız?
Öfke nöbetlerinin anlamı nedir?
Çocuğunuz ağlamalarını bastırmayı nasıl öğrenir?

Çocukların ağlamaları ve öfke nöbetleri anne babalar için başa çıkması en zor konulardan biridir. Anne babalar çocukları öfke nöbetine girdiğinde ya da bütün gün mızırdandığında nasıl davranmaları gerektiğini bilemezler. Ağlayan çocuğu rahatlatmak mı, görmezden gelmek mi ya da empati kurarak dinlemek mi gerekir?
Bilinçli ebeveynlik akımının kurucusu olan Aletha Solter, hem ağlama ve öfke nöbetlerinin altında yatan ihtiyaçları, hem de anne babaların ve çocuklarla ilgilenen diğer yetişkinlerin bu sorunla nasıl başa çıkabileceklerini devrim niteliğinde bir yaklaşımla anlatıyor. Okurlara şaşırtıcı, etkili ve işe yarayan çözümler sunuyor.

Aletha J. Solter bilinçli ebeveynlik konusunda dünya çapında tanınmış bir uzmandır. İsviçre Cenevre Üniversitesi'nde insan biyolojisi mastırı, California Üniversitesi'nde (Santa Barbara) psikoloji doktorası yapan Solter, Aware Parenting Institute'un (Bilinçli Ebeveynlik Enstitüsü) kurucusudur. İki çocuk annesi olan Solter, dünyanın pek çok ülkesindeki anne babalar ve profesyoneller için bilinçli ebeveynlik workshop'ları düzenlemektedir. Solter'ın *Bilinçli Bebek*, *Çocuğunuza Kulak Verin* ve *Oyun Oynama Sanatı* adlı kitapları da Doğan Kitap tarafından yayımlanmıştır.